

APSTIPRINĀTS  
Ar Liepājas 3. pamatskolas direktores G.Skorobogatovas  
2022. gada 28. februāra rīkojumu Nr.34/1.9.

*Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta  
2009. gada 24.novembra noteikumiem Nr. 1338  
"Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības  
iestādēs un to organizētajos pasākumos." 7.7.punktu*

### **Liepājas 3.pamatskolas drošības prasības sporta stundās, sacensībās un nodarbībās**

1. Sporta stundās, treniņos un sporta sacensībās skolēniem jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos (vai bez tiem, piemēram, cīņas sportā). Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
2. Nodarbību gaitā jāievēro disciplīna, jāpilda pasniedzēja komandas un norādījumi, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
3. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
4. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
5. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
6. Pēc nodarbību plānā (stundu sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpusnodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt pasniedzēja klātbūtnē.
7. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām – iesildīties.
8. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, ķēdītes, auskarus, aproces, pulksteņus, u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
9. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
10. Neuzsākt nodarbības, ja zāle un paklājs tikko uzkopti, mitri.
11. Ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtne.
12. Ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra.
13. Nodarbību (treniņu, sacensību) laikā ievērot:
  - 13.1. situācijās, kurās veidojas traumatisma risks partnerim (pretiniekam) vai sev, paņēmiena (vingrinājuma) izpilde nekavējoties jāpārtrauc;

- 13.2.** metienu (vingrinājumu) izpildes gaitā partneriem savstarpēji jānodrošina vienam otru, mazinot trieciena (kritiena uz paklāju) spēku. Krītot pret paklāju, nedrīkst izlikt iztaisnotas rokas;
- 13.3.** partnerim krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa griešanās kustība, lai kritiens notiktu uz muguras;
- 13.4.** metiena brīdī, zaudējot līdzsvaru, nekrīst uz partneri;
- 13.5.** izpildot sāpju (žņaugšanas) paņēmienus, pēc pasniedzēja komandas „Stop!” vai partnera dotās zīmes – paņēmiena pielietojums un citas aktīvas darbības nekavējoties jāpārtrauc;
- 13.6.** grupas nodarbībās metienu un taisnvirziena kustību vingrinājumus izpilda tikai vienā virzienā (uz vienu pusi), izpildot tos aplī – virzienā “no centra uz āru”.
- 14.** Spēlējot sporta spēles neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums un jāseko bumbas lidojumam.
- 15.** Nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vai handbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt.
- 16.** Spēlētājam pirms atvēzēt badmintona vai tenisa raketi jāpārlicinās, ka neviena nav tuvumā.
- 17.** Uz rāpšanās virves drīkst izpildīt vingrinājumus tikai ar skolotāja atļauju.
- 18.** Basketbola stīpās karāties ir aizliegts.
- 19.** Jebkura nodarbība jāpārtrauc, ja pasliktinās pašsajūta.
- 20.** Vieglatlētikas nodarbībās skolas stadionā:
- 20.1.** Tāllēkšanas bedre jāuzrok un jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem.
- 20.2.** Īsās distances skrien pa izlozēto vai skolotāja noteikto celiņu.
- 20.3.** Skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst aizšķērsot ceļu citiem skrējējiem.
- 20.4.** Pabeidzot skrējienus, nedrīkst strauji apstāties, lēnām jānoskrien vēl 10-30 metri.
- 20.5.** Vērojot augstlēkšanu, nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanās vietā, vietā, kur otrs var nejauši nogrūst latiņu, vietā, kur otru var skart krītošā latiņa.
- 20.6.** Nedrīkst atrasties, vērojot mešanas (grūšanas) vingrinājumus, metēja (grūdēja) tuvumā, mešanas (grūšanas) sektorā.
- 20.7.** Iet pēc metamā rīka drīkst tikai pēc atļaujas saņemšanas.
- 20.8.** Pirms rīka izmešanas (izgrūšanas) skolēnam jāpārlicinās vai mešanas (grūšanas) sektorā neatrodas cilvēki.
- 20.9.** Bumbiņu (150 vai 250 gr) vai šķēpu nedrīkst mest pretī.
- 20.10.** Grābekļi un speciālie apavi jānovieto ar zariem vai naglām uz leju.
- 21.** Vingrošanas nodarbības sporta zālē:
- 21.1.** Uz vingrošanas rīkiem atrasties var tikai skolotāja klātbūtnē un ar viņa atļauju.

**21.2.** Vingrotāja plaukstām, kad viņš darbojas uz vingrošanas rīkiem jābūt sausām, bez tulznām.

**21.3.** Starp vingrošanas paklājiem nedrīkst būt spraugas. Jāskatās, lai paklāju malas nepārklātos.

**21.4.** Ja ir vajadzība pieturēt virvi, pa kuru rāpjas vingrotājs, tad ir jātup, nevis jāguļ uz muguras.

**21.5.** Mainot vingrošanas āža vai vingrošanas zirga augstumu, vingrošanas rīks vispirms jānoliec uz vienu pusi un jāizbīda šīs puses kāju balsti, pēc tam rīks jānoliec uz pretējo pusi un jāizbīda otras puses kāju balsti.

**21.6.** Skolēniem jāatrodas no vingrošanas rīka, uz kura nodarbojas vingrotājs, tādā attālumā, lai, uzlecot uz rīka, izpildot vingrojumu un nolēcot no rīka, vingrotājs nevarētu kādam pieskarties.

**21.7.** Sniedzot palīdzību vingrojuma izpildes laikā, jābūt ļoti uzmanīgam, jo partneris, kuru sargā otrs, pilnīgi paļaujas uz to.

## **22. Cīņas sporta nodarbībās kategoriski aizliegts:**

**22.1.** izpildīt jebkurus cīņas paņēmienus (tehniskas darbības – metieni, grūdieni u.c.) aiz ierobežojošās brīdinājuma zīmes (joslas) vai tuvāk par 1,5 m no bīstamām vietām (sienas, radiatoru u.c.);

**22.2.** mest partneri, kurš atrodas vertikālā stāvoklī ar galvu uz leju, sev priekšā (“iedzīt zemē”);

**22.3.** satvert partnera galvu abām rokām, bloķēt elpceļus, sist zemāk par jostas vietu, izpildīt bīstamas kustības ar galvu, izdarīt sitienus (spiedienu) uz acīm, ausīm, kakla priekšējo daļu (traheju), satvert pretinieka pirkstus, iedarboties ar spēka paņēmieniem uz partnera locītavām–visus šos cīņas paņēmienus, nenodarot kaitējumu pretiniekam, atļauts tikai imitēt;

**22.4.** pieskarties partnera sejai – no uzacu loka līdz lūpu līnijai – atļauts tikai imitēt;

**22.5.** izpildīt partnera metienu, ja tuvumā guļus vai sēdus stāvoklī atrodas citi nodarbību dalībnieki;

**22.6.** sēdēt, gulēt uz paklāja, kad citi izpilda partnera metienus, tuvāk par 2 metriem no nodarbību vietas.

**22.7.** Ja ar nodarbību (treniņa, sacensību) dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Skolas medmāsas klātbūtne sacensību u.c. sporta pasākumu norisē tiek noteikta ar skolas vadības vai pasākuma vadītāja rīkojumu katrā konkrētā gadījumā. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta pēc skolas

medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē – pēc skolas administratora vai pasākuma vadītāja lēmuma.

**22.8.** Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, skolēnam jāinformē pasākuma vadītājs (pasniedzējs), pēc nepieciešamības jāgriežas skolas medpunktā.