



JŪRMALAS PILSĒTAS DOME  
JŪRMALAS PILSĒTAS KAUGURU VIDUSSKOLA

---

Raiņa ielā 118, Jūrmalā, LV-2016, Reģ. Nr. 90000051519, tālr. 26678110, e-pasts: kauguruvsk@edu.jurmala.lv

APSTIPRINU

Direktore

...../**Ella Daņiloha** /  
paraksts paraksta atšifrējums

Jūrmala, 2021. gada 31. augustā  
vieta, datums, z.v.

**INSTRUKCIJA  
DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS  
SPORTA NODARBĪBĀS  
Nr. 10**

## I Vispārīgās prasības

- 1.1. Šai instrukcijai jābūt izliktai izglītības iestādes sporta zālē redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti šīs instrukcijas apjomā ne retāk kā 2 × gadā, kā arī pirms jaunu nodarbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Izglītojamo fakts tiek dokumentēts klases “Nodarbību žurnālā” iekārtotā sadaļā ar obligātu skolēna parakstu un datuma norādi.
- 1.2. Izglītojamiem ieiet sporta inventāra telpā bez skolotāja atļaujas – stingri **aizliegts**.
- 1.3. Sporta zāli nodarbībām sagatavo sporta skolotājs vai viņa pieaicinātie izglītojamie.
- 1.4. Par kārtību savā sporta nodarbību vietā ir atbildīgs katrs izglītojamais.
- 1.5. Sporta zālē nedrīkst ienest ēdienu un dzērienus, viegli uzliesmojošas vielas, sprādzienbīstamus priekšmetus.

## II Nodarbību sākums

- 2.1. Izglītojamie sporta zālē ienāk ar pirmo zvanu uz mācību stundu un ieņem savas noteiktās vietas.
- 2.2. Ieiet sporta zālē tikai sporta apavos.
- 2.3. Kategoriski aizliegts izglītojamajiem nodarboties sporta zālē bez skolotāja klātbūtnes, kā arī ieiet inventāra telpā, ņemt to, aiznest uz citām skolas telpām.
- 2.4. Izglītojamais informē sporta skolotāju, ja viņam ir slikta pašsajūta vai citas veselības problēmas.
- 2.5. **Aizliegts** bez skolotāja atļaujas (norādījuma) aiztikt zālē sporta inventāru, pārvietot to.
- 2.6. Praktiskās darbības uzsākas pēc skolotāja norādes.
- 2.7. Pirms fizisko vingrinājumu sākšanas, sporta skolotājs iepazīstina ar to izglītojamos, praktiski parādot un izskaidrojot pareizas metodes, ja nepieciešams.

## III Nodarbību gaitā

- 3.1. Pirms nodarbības noņemiet traumatisma veicinošos priekšmetus (gredzenus, auskarus, pulksteņus u.c.).
- 3.2. Treniņos un nodarbībās piedalīties atbilstoši un piemērotā apģērbā un apavos.
- 3.3. Uzvedieties uzmanīgi un kulturāli, nepakļaujiet sevi un citus cilvēkus bīstamām situācijām.
- 3.4. Sekojiet nodarbībā notiekošajam, nenovērsiet uzmanību, lai izvairītos no neuzmanības traumām.
- 3.5. Stingri ievērojiet skolotāja vai trenera norādījumus, komandas!
- 3.6. Ja sporta zālē (sporta laukumā) esiet pamanījis slapju/mitru grīdu (segumu), ziņojiet skolotājam, jo tas var būt Tev vai kādam citam risks gūt traumu.
- 3.7. Veicot darbības ar lodi, disku, un citu vieglatlētikas aprīkojumu, ievērot sektora robežas. Vingrinājumu laikā tajā neiet citiem izglītojamajiem.
- 3.8. Nodarbojoties ar bumbu spēlēm, izmantot tām paredzēto laukumu vai sektoru.
- 3.9. Izglītojamajiem aizliegts iekarināties un karāties basketbola grozos.
- 3.10. Izmantoto sporta inventāru nolieciet tam paredzētajā vietā, pārbaudiet tā nostiprinājumu un drošību.
- 3.11. Ievērojiet personīgās higiēnas prasības un normas.
- 3.12. Dušās un ģērbtuvēs pa mitru, slapju grīdu pārvietojieties īpaši uzmanīgi.
- 3.13. Lietojot dušas, aizveriet dušu telpas durvis, bet, beidzot mazgāties, kārtīgi atgrieziet ūdens krānus.
- 3.14. Neatstājiet personīgo īpašumu nodarbības vietā un garderobēs pēc nodarbības.

## **IV Rīcība ārkārtas gadījumā**

- 4.1. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem (pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparāts, smiltis u. c.) to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sek.– izsaukt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu pa tālr. “112”. Ziņot par esošo situāciju skolotājam, direktoram, atbildīgajam par ugunsdrošību izglītības iestādē.
- 4.2. Ja radies nelaimes gadījums vai trauma, nekavējoties ziņot skolotājam!

## **V Beidzot nodarbības**

5.1. Beidzot nodarbības:

- 5.1.1. sporta inventāru novietot paredzētajās vietās;
- 5.1.2. paņemt no sporta zāles vai stadiona personīgās mantas;
- 5.1.3. nomazgāties dušā,
- 5.1.4. pārbaudīt garderobes skapīti, neatstāt personīgās mantas.

5.2. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenožīmīga trauma (apdegums, skabarga, griezumums u.tml.), informēt skolotāju.

<b>Sastādīja:</b>	<b>Paraksts</b>	<b>Datums</b>
Jūrmalas pilsētas Kauguru vidusskolas darba aizsardzības speciālists Jūlija Stepanoviča		31.08.2021.