



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 Daņiloņa /
paraksts paraksta atšifrējums

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

**INSTRUKCIJA
PAR DROŠĪBU SPORTA SACENSĪBĀS UN
NODARBĪBĀS
Nr. 6**

I VISPĀRĒJĀS PRASĪBAS

1. Ievērot iekšējās kārtības un uzvedības noteikumus, lai neapdraudētu savu vai apkārtējo cilvēku veselību un dzīvību.
2. Sporta sacensībās/nodarbībās izglītojamajiem jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā apģērbā (tērpā) un apavos (vai bez tiem). Nodarbību laikā ievērot disciplīnu: uzvesties uzmanīgi un kulturāli, nepakļaujot sevi un citus bīstamām situācijām.
3. Inventāru lietot saudzīgi.
4. Ievērot elektrodrošības un ugunsdrošības noteikumus.

II BĪSTAMIE UN KAITĪGIE FAKTORI

1. Elektriskā strāva.
2. Nepietiekams apgaismojums (mazāks par 300 Lx).
3. Nenostiprināts vai pavirši nostiprināts inventārs.
4. Priekšmetu, inventāra celšana, pārvietošana.
5. Nenoliktas vai nenovilkta personīgās lietas, priekšmeti.
6. Neuzmanība, izklaidība nodarbības laikā.
7. Neatbilstošs apģērbs vai apavi.
8. Nepareizi vai neadekvāti dozēta fiziskā slodze.

III DROŠĪBAS PRASĪBAS PIRMS NODARBĪBU SĀKUMA

1. Rūpīgi apskatīt nodarbību vietu, pārliecināties par kārtību telpā un inventāra kārtību un nostiprinājumu drošību.
2. katram dalībniekam ie jābūt apģērbam un apaviem atbilstoši konkrētās nodarbības noteikumiem un prasībām. Sporta apaviem jābūt ērtiem, sausiem.
3. Ievērot personīgās higiēnas normas un prasības.
4. Neuzsākt nodarbības telpās, ja grīda tikko uzkopta, mitra.
5. Pirms katras sporta nodarbības – iesildīties (palīdzēs izsargāties no traumām).
6. Sporta apģērbam jābūt vieglam, ērtam, kas neierobežo kustības.

IV DROŠĪBAS PRASĪBAS NODARBĪBU LAIKĀ

1. Stingri ievērot iekšējās kārtības noteikumus.
2. Uzvesties pieklājīgi un kulturāli, ievērojot vispārpieņemtās normas.
3. Sekot sporta sacensībās/nodarbībās notiekošajam, nenovērst uzmanību, lai izvairītos no neuzmanības traumām.
4. Katram skolēnam apzināties savas spējas konkrētā uzdevuma veikšanai.
5. Izvairīties no pieskaršanās veselībai un dzīvībai bīstamām lietām, priekšmetiem (atkailinātiem vadiem).
6. Ja ar nodarbību dalībniekiem notiek trauma – nodarbība jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta: pēc iestādes medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē – pēc nodarbības vadītāja lēmuma.
7. Spēlējot sporta spēlēs/sacensībās iepazīties ar noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
8. Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus. Lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
9. Sporta nodarbību laikā nenēsāt gredzenus, aproces, pulksteņus un tml.lietas. Nenēsāt sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
10. Sacensību/nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
11. Personīgo inventāru sporta zālē drīkst ienest tikai ar sporta skolotāja atļauju.
12. Vingrojumu izpildes laukumā nedrīkst atrasties priekšmeti, kas varētu radīt traumas.
13. Stingri jāievēro vieglatlētikas inventāra saņemšanas un nodošanas kārtība.
14. Mešanas u.c. vingrinājumu izpildes laikā skolēni atrodas ārpus vingrinājumu izpildes sektora un drošā attālumā no skolēna, kas izpilda vingrinājumu.
15. Vingrošana uz vingrošanas rīkiem notiek tikai skolotāja klātbūtnē. Pirms vingrojumu izpildes tiek pārbaudīta rīku atbilstība veicamajam uzdevumam.
16. Atstājot nodarbību vietu, skolēnam par to jāziņo skolotājam.

V PRASĪBAS AVĀRIJAS SITUĀCIJĀS

1. Avārijas situācijā nekavējoties ziņojiet iestādes administrācijai par nelaimes gadījumu, ugunsgrēku vai situāciju, kura apdraud cilvēka veselību vai dzīvību.

2. Ja pēkšņi tiek pārtraukta elektriskās enerģijas padeve, jāizslēdz visu elektroiekārtu un patērētāju slēdži.
3. Ja jūtama elektrisko vadu izolācijas deguma smaka, radīsies īssavienojums vai pārrāvums elektropadeves sistēmā, ar galvenā slēdža palīdzību jāatvieno elektrotīkls.
4. Ugunsgrēka gadījumā rīkoties atbilstoši ugunsdrošības instrukcijas prasībām, kā arī nekavējoties ziņot ugunsdzēsības dienestam pa tālruni **01** vai **112**.
5. Traumu vai saindēšanās gadījumos:
 - 5.1. nekavējoties pārtraukt nodarbību;
 - 5.2. mehānisku traumu gadījumos brūci apstrādāt un uzlikt pārsēju asiņošanas apturēšanai;
 - 5.3. termisko, elektrisko apdegumu gadījumos rīkoties atbilstoši attiecīgās instrukcijas prasībām;
 - 5.4. turpmākā rīcība saskaņā ar pirmās neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšanas norādēm.

VI DROŠĪBAS PRASĪBAS, BEIDZOT SPORTA SACENSĪBAS/ NODARBĪBU

1. Neatstāt personīgo īpašumu nodarbības vietā un pēc nodarbības.
2. Izmantoto inventāru nolikt tam paredzētajā vietā, pārbaudīt tā nostiprinājumu un drošību.
3. Apskatīt un pārbaudīt kārtību nodarbību telpā, pārliecināties par inventāra nostiprinājumu un drošību.

Sastādītājs:	Paraksts:	Datums
Jūrmalas pilsētas Kauguru vidusskolas Darba aizsardzības speciālists Jūlija Stepanoviča		31.08.2021.