Hokeja skola "Baltijas vilki"
reģistrācijas Nr.4371803354

Drošības noteikumi, piedaloties nodarbībās uz ledus laukuma un svaru zālē.

Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta
24.11.2009. noteikumiem Nr.1338
„ Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība
izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos"
3 panta septīto un astoto daļu, 5 pantu.

1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība piedaloties nodarbībās, telpās kurās ir iekārtas, kas var apdraudēt izglītojamā veselību.
2. Ar noteikumiem izglītojamos iepazīstina atbildīgā persona katru gadu septembrī.
3. Par izglītojamo iepazīšanās ar drošības noteikumiem faktu atbildīgā persona veic ierakstu žurnālā, norādot drošības noteikumu nosaukumu un numuru.
4. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar ierakstu „iepazinos", norādot datumu, un parakstu.

Vispārīgās prasības.

5. Treniņos audzēkņiem jābūt nodarbību raksturam atbilstošā apģērbā, drošības ekipējumā un apavos.
6. Nodarbību gaitā jāievēro disciplīnu, jāievēro trenera komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus nodarbību biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
7. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru, lietot to saudzīgi.
8. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotos vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
9. Pirms katras nodarbības, sacensībām iesildīties.
10. Sporta nodarbību, sacensību laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus utt., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
11. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
12. Ja treniņa procesā (nodarbību, sacensību) dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, jāsniedz pirmā palīdzība, jāpieaicina treneris un/vai medicīnas personāls.

Neatliekamā medicīniskā palīdzības dienesta notiek pēc skolas medicīnas personāla ieskatiem.

13. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, audzēknim jāinformē treneris, pēc nepieciešamības jāgriežas medicīnas iestādē.

Smagatlētikas treniņu zāle.

14. Ieiet sporta zālē atļauts tikai atbilstošos apavos.
15. Nodarbību zālē nav pieļaujams caurvējš.
16. Zālei jābūt tīrai, sakoptai, sporta inventāram jāatrodas savās vietās.
17. Treniņu process smagatlētikas zālē ir atļauts tikai trenera uzraudzībā.
18. Aizliegts vienatnē pildīt smagatlētikas vingrinājumus, nepieciešama vismaz viena cilvēka klātbūtne, kurš varētu sniegt nepieciešamo palīdzību.
19. Pildot vingrinājumus ar svaru stieni, obligāti jāfiksē svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra.
20. Citas smagatlētikas zāles iekārtas un inventāru, jālieto saskaņā ar treneru norādījumiem.

Ledus laukums.

21. Treniņu procesā uz ledus atļauts piedalīties tikai audzēkņiem, kuri ir uzvilkuši visu nepieciešamo drošības ekipējumu. Iztrūkstot kādai no ekipējuma sastāvdaļām, audzēknis treniņu procesā piedalīties.
22. Bez trenera klātbūtnes un atļaujas audzēkņi nedrīkst uziet uz ledus un uzsākt treniņa procesu.
23. Aizliegts atrasties uz nesacietējuša ledus.
24. Aizliegts atrasties uz ledus, kamēr ledus kombains nav atstājis ledus laukumu.
25. Aizliegts trenēties ar salauztu vai bojātu inventāru vai aprīkojumu.
26. Nodarbību laikā visiem ledus laukuma apmales vāriem jābūt aizvērtiem un nobloķētiem, pret patvaļīgu atvēršanos. Pieļaujama īslaicīga vārtu atvēršana, lai veiktu audzēkņu nomaiņu treniņprocesa laikā. Vārtus pēc sevis aizver katrs audzēknis, kurš atstāj ledus laukumu. Ja ledus laukumu atstāj audzēkņu grupa, vārtus aizver audzēknis, kurš pēdējais atstāj laukumu.

APSTIPRINU:

2020.gada 28.augustā

Hokeja skola "Baltijas vilki" direktors:

Jānis Zīle