

Rēzeknes sporta un fiziskās kultūras centrs „ATMA”

Reģ. 40008145033

**DROŠĪBAS NOTEIKUMI SPORTA NODARBĪBĀS UN SACENSĪBĀS**

Rēzeknes sporta un fiziskās kultūras centra „ATMA” drošības noteikumi mācību-treniņu nodarbībās, sacensībās un pasākumos:

**1. Vispārīgie jautājumi**

1. Rēzeknes sporta un fiziskās kultūras centra „ATMA” (turpmāk tekstā – Centrs) drošības noteikumi mācību-treniņu nodarbībās, sacensībās un pasākumos (turpmāk tekstā – drošības noteikumi) ir paredzēti, lai nodrošinātu Centra klientu (turpmāk tekstā – sportisti) drošību nodarbību, sacensību un kultūras pasākumu laikā.
2. Drošības noteikumi tiek izvietoti apmeklētājiem pieejamā vietā Centra telpās un publicēti Centra mājaslapā [www.sportsrezekne.lv](http://www.sportsrezekne.lv)
3. Noteikumu ievērošana visiem sportistiem ir obligāta.
4. Ar drošības noteikumiem sportisti tiek iepazīstināti ne retāk kā divas reizes gadā un pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt sportistu drošību un veselību, kā arī, uzsākot nodarbības Centrā.

**2.Vispārējas prasības sportistiem**

1. Uz mācību-treniņu nodarbībām (turpmāk tekstā – nodarbības) jāierodas 15-10 min pirms nodarbību sākuma.
2. Nodarbības jāapmeklē konkrētam sporta veidam piemērotā apģērbā un sporta apavos.
3. sporta formai jābūt bez metāliskajiem vai cita veida aksesuāriem, kas nodarbību laika var radīt traumas;
4. kājās ir jābūt sporta veidam atbilstoši apavi; sporta apaviem jābūt ērtiem, tīriem un sausiem;
5. nedrīkst nēsāt brilles, pulksteņus, auskarus, ķēdītes un citas rotaslietas, kā arī matu aksesuārus;
6. gariem matiem ir obligāti jābūt sakārtotiem copē vai bizē, brīvi izlaisti mati vai zirgaste nav pieļaujami;
7. Ja nodarbību laikā pasliktinās pašsajūta, jebkura darbība tūlīt jāpārtrauc un jāziņo trenerim. Ja pašsajūta ir pasliktinājusies pirms nodarbību laika, tad treneris jāinformē nodarbību sākumā.
8. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, sportistam nekavējoties jāinformē treneris.
9. Beidzot nodarbības vai sacensības, darbības vieta, ģērbtuves, dušas un citas telpas jāatstāj kārtībā.

**3. Drošības prasības sportistiem mācību-treniņu nodarbību un sacensību laikā**

1. Pirms uzsākt nodarbības vai sacensības, obligāti jāiesildās.
2. Nodarbību un sacensību laikā sportistiem
3. jāievēro kārtība un tīrība nodarbību telpās;
4. jābūt disciplinētiem un uzmanīgiem;
5. jāpilda trenera komandas un norādījumi;
6. apzināti netraucēt citus sportistus un personālu;
7. jāizpilda tikai tie vingrinājumi, kurus uzdevis pildīt treneris;
8. pirms izmantot sporta inventāru, jāpārbauda, vai tas ir darba kārtībā;
9. jālieto paredzēti aizsarglīdzekļi.
10. Nodarbību un sacensību laikā sportistiem nedrīkst
11. uzturēties un darboties sporta zālē un ģērbtuves bez trenera klātbūtnes;
12. atstāt nodarbību telpas bez trenera atļaujas;
13. novērst citu sportistu uzmanību no trenera dotajiem uzdevumiem;
14. izpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus;
15. aiztikt nodarbībām paredzēto inventāru un iekārtas bez trenera atļaujas;
16. košļāt košļājamo gumiju.

**4. Sportistu rīcība nestandarta situācijās**

1. Nekavējoties ziņot trenerim vai Centra vadībai par nelaimes gadījumu vai situāciju, kura apdraud savai vai citu apmeklētāju veselībai un drošībai.
2. Nekavējoties ziņot trenerim vai Centra vadībai, ja sportists kādas personas darbībā saskata draudus savai vai citu apmeklētāju veselībai vai drošībai.

**5. Sportistu rīcība ekstremālās situācijās**

1. Ārkārtas situācijas gadījuma, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties jāpamet sporta zāle un jāizsauc glābšanas dienests, zvanot 112.
2. Traumas vai nelaimes gadījumā jāgriežas pēc palīdzības pie trenera vai jāzvana neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai, uzgriežot 113.

05.09.2016 Rēzeknes sporta un fiziskās kultūras centra „ATMA”

 vadītājs: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 /L.Tarasovs/