

rofesionālās ievirzes izglītības iestāde „Futbola Skola Sigulda”

Helmaņa iela 1, Peltas, Siguldas pag., Siguldas nov., LV-2150 Izglītības iestādes reģ. Nr.
4371803353 tālr. 26673208 e-pasts: siguldafk@gmail.com

Sigulda,

2020.gada 31. augusts

Drošība mācību laikā un mācību nodarbību starplaikos

Šajā instrukcijā aprakstīti drošības noteikumi mācību treniņu laikā un to starplaikos. Instrukcija paredzēta kā praktiskais mācību līdzeklis Futbola Skolas Sigulda izglītojamajiem un darbiniekiem, lai samazinātu iespējamo apdraudējumu, apgūstot zināšanas drošību mācību treniņa laikos, starplaikos rīcību, sekām tās neievērošanas gadījumā. Izstrādāto instrukciju var izmantot Skolas izglītojamie, darbinieki, speciālisti, kas savā ikdienas darbā saskaras ar drošību mācību treniņu laikā.

Par noteikumiem skolēnus informē atbilstošās treniņa grupas treneris mācību gada sākumā, atkārtoti pēc nepieciešamības un par šo faktu apliecina instruktāžas izdrukā ar skolēnu parakstiem, atzīmi “Iepazinos” un datums.

1. Sporta zāles iekšējai temperatūrai ir jābūt 16-18°C, gaisa mitrums 65-80%, labi vedinātam, bez caurvēja;
2. Sporta nodarbībās jāievēro Futbola Skolas Sigulda iekšējās kārtības noteikumi, personīgās un darba higiēnas noteikumi, epidemioloģiskie noteikumi;
3. Audzēkņiem nodarbību gaitā jāievēro disciplīna, jāpilda pasniedzēja komandas un norādījumi;
4. Pirms lietošanas jāpārbauda sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, jālieto to saudzīgi.
5. Nodarbību vai treniņu laikā nedrīkst izpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, jālieto paredzētos aizsarglīdzekļus;
6. Pēc nodarbību plānā (stundu sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpus nodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt tikai pasniedzēja vai trenera uzraudzībā;
7. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām obligāti jāiesildās;

8. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nedrīkst nēsāt gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus un tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm;
9. Sacensību, nodarbību laikā aizliegts ēst, košļāt košļājamo gumiju;
10. Vedot skolēnus uz sacensībām skolotājs vai treneris tiek norīkots ar direktores rīkojumu uz 10 skolēniem viens pieaugušais;
11. Ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām, atbildīgo pedagogu un saziņas iespējām;
12. Nodarbību laikā jāpārredz laukums un jāseko bumbas lidojumam;
13. Aizliegts karāties, rāpties vai gāzt futbola vārtus;
14. Sperot bumbu jāpārlicinās, ka neviens nepiederošais nav tās lidojuma trajektorijā. Un citi audzēkņi apzinās bumbu;
15. Karāties basketbola stīpās, sēdvietu margās, rāpties uz matračiem un citu inventāru, kas ir sakrauts viens uz otra ir aizliegts;
16. Ja ir pasliktinājusies pašsajūta jāpārtrauc darbība un par to nekavējoties jāziņo trenerim vai pedagogam.

PIII FSS direktors

S. L. Somova