

APSTIPRINU

Latgales industriālā tehnikuma
direktore I. Ostrovska

2022.gada 30.novembrī.

**Darba aizsardzības instrukcija Nr. 1-7
sporta stundās un sacensībās**

1. VISPĀRĪGĀS PRASĪBAS

1.1. Šī instrukcija nosaka izglītojamo, audzēkņu pienākumus un rīcību piedaloties sporta stundās un sacensībās.

1.2. Iespējamie bīstamie darba vides faktori:

- 1.2.1. mikroklimats telpās (temperatūra, gaisa relatīvais mitrums);
- 1.2.2. klimatiskie apstākļi;
- 1.2.3. paslīdēšana, pakļupšana, pakrišana;
- 1.2.4. nokrišana no neliela augstuma;
- 1.2.5. priekšmetu uzkrīšana;
- 1.2.6. sastiepumi, izmežģījumi, sasitumi;
- 1.2.7. stress.

2. PRASĪBAS SAGATAVOJOTIES NODARBĪBĀM, SACENSĪBĀM

- 2.1. Uzvilkt sezonai un sporta veidam atbilstošs sporta apģērbu un apavus.
- 2.2. Saņemt no sporta skolotāja vai sacensību organizatoriem informāciju par sacensību norisi.
- 2.3. Pārbaudīt individuālo sporta aprīkojumu un pārliecināties, ka tas nav bojāts.
- 2.4. Pirms uzsākt dalību sacensībās, iesildieties.
- 2.5. Nepiedalieties sporta nodarbībās, sacensībās, ja jūtaties slims, nav atbilstošs sporta apģērbs (ziemas laikā), bojāts sporta inventārs un informēt par to sporta skolotāju vai sacensību organizatorus.

3. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS STUNDU, SACENSĪBU LAIKĀ

- 3.1. Pārvietojoties pa telpām, teritoriju, stadionu esiet uzmanīgi.
- 3.2. Veicot vingrinājumu iesildieties un novērtējiet savas spējas.
- 3.3. Nerāpties augstumā pa basketbola grozu balstu konstrukcijām un tamlīdzīgām vietām.
- 3.4. Bez atļaujas neizmantojot mešanas disciplīnām paredzētos rīkus (šķēpus, diskus u.c.).
- 3.5. Neiet aiz uzstādītajiem norobežojumiem.
- 3.6. Nešķērsojiet mešanas disciplīnu sektorus sacensību norises laikā.
- 3.7. Šķērsojot skrejceļus, vienmēr pārliecinieties, ka Jūs netraucējiet sacensību dalībniekiem.
- 3.8. Netraucējiet citiem dalībniekiem.
- 3.9. Neiesaistieties konfliktos ar citiem sacensību dalībniekiem.
- 3.10. Uzturēt tīrību un kārtību sporta zālē, ģērbtuvēs un sporta inventāra uzglabāšanas vietās.
- 3.11. Sporta inventāru novietot tā, lai tas nevarētu uzkrīst.
- 3.12. Nebojāt sporta inventāru.
- 3.13. Sacensību laikā ārpus telpām nerīkoties ar atklātu uguni.
- 3.14. Sacensības ārpus telpām pārtraukt negaisa, stipra vēja un lietus laikā.

4. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀS

- 4.1. Ja noticis nelaimes gadījums, trauma, nekavējoties paziņot par notikušo sporta skolotājam, sacensību organizatoriem, un griezties pēc medicīniskās palīdzības.
- 4.2. Nekavējoties informēt sporta skolotāju, sacensību organizatorus, ja konstatējat situācijas (piem.: bojāts sporta inventārs), kuras var apdraudēt Jūsu un citu sacensību dalībnieku drošību un veselību.
- 4.3. Ugunsgrēka gadījumā rīkoties atbilstoši ugunsdrošības instrukcijas prasībām: nepieciešamības gadījumā izsaukt Uguns glābšanas dienesta darbiniekus pa tālr. 112, paziņot skolas vadībai, stāties pie ugunsgrēka dzēšanas ar līdzekļiem, kas ir iestādē.

5. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS DARBU BEIDZOT

- 5.1. Savākt sporta inventāru un novietot to paredzētajās vietās
- 5.2. Par notikušajiem starpgadījumiem, konstatētajiem inventāra u.c. bojājumiem informēt sporta skolotāju, sacensību organizatorus.

Sastādīja: darba aizsardzības speciālists _____ S.Naglis