

APSTIPRINU

Latgales industriālā tehnikuma
direktore I. Ostrovska

2022.gada 30.novembrī

**Darba aizsardzības instrukcija Nr. 8
sporta skolotājam**

1. VISPĀRĪGĀS PRASĪBAS

- 1.1. Šī instrukcija nosaka **sporta skolotāja** pienākumus, atbildību un tiesības darba laikā lai neapdraudētu savu un izglītojamo, audzēkņu veselību un dzīvību.
- 1.2. Skolotāja darbu drīkst veikt personas ne jaunākas par 18 gadiem, kurām ir attiecīga izglītība un kuras ir instruētas darba aizsardzībā un ugunsdrošībā.
- 1.3. **Iespējamie bīstamie un kaitīgie darba vides faktori:**
 - 1.3.1. mikroklimats telpās (temperatūra, gaisa relatīvais mitrums);
 - 1.3.2. darbs āra apstākļos dažādos gadalaikos;
 - 1.3.3. paslīdēšana, pakļupšana, pakrišana;
 - 1.3.4. nokrišana no neliela augstuma;
 - 1.3.5. priekšmetu krišana, uzkrišana;
 - 1.3.6. balss pārslodze runājot;
 - 1.3.7. stress;
 - 1.3.8. elektriskās strāvas iedarbība.
- 1.4. **Izmantojamie kolektīvie un individuālie aizsardzības līdzekļi:**
 - 1.4.1. sezonai atbilstošs sporta apģērbs;
 - 1.4.2. drošības norobežojumi, tīkli.
- 1.5. **Elektrodrošības prasības:**

Ja sporta sacensību nodrošināšanai tiek izmantotas elektroietaise (apskaņošanai, tablo un tml.), konstatējot elektroietaisies aizdegšanās pazīmes (dūmi, degošas izolācijas smaka u.c.) nekavējoties izslēgt elektroietaisi, atvienot no barošanas tīkla. Par elektroietaišu bojājumiem ziņot skolas vadībai. Veikt pasākumus (uzlikt uzrakstus, pārvietot uz citu vietu u.tml.) lai bojāto elektroietaisi nevarētu izmantot kolēģi vai citi dalībnieki.
- 1.6. Skolotājs ir atbildīgs par šajā instrukcijā noteikto prasību izpildi. Par instrukcijā noteikto prasību neievērošanu skolotājam var tikt piemērots disciplinārsods.

2. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS PIRMS NODARBĪBĀM, SACENSĪBĀM

- 2.1. Atkarībā no sezonas un laika apstākļiem izvēlēties sporta apģērbus.
- 2.2. Pirms sporta stundas vai sacensību sākuma apskatīt, pārbaudīt sporta inventāru un pārliedzināties, vai tas nav bojāts. Veicot inventāra pārbaudi, neveikt to ar paša svaru (piem. ar rokām iekaroties basketbola grozā u.tml.).
- 2.3. Sevišķu uzmanību pievērst piekarināta, pie sienas piestiprināta sporta inventāra drošam nostiprinājumam. Inventāra bojājumu gadījumos nodrošināt, lai to nevarētu izmantot audzēkņi.
- 2.4. Pārliedzināties, ka audzēkņiem ir sezonai un sporta veidam atbilstošs sporta tērps un apavi.
- 2.5. Ziemas laikā sekot āra temperatūrai un neveikt nodarbības ārā, ja temperatūra ir zemāka par 16°C.
- 2.6. Organizējot sporta sacensības pieaicināt palīgus, kas nodrošinātu kārtības uzturēšanu sacensību laikā.
- 2.7. Uzstādīt norobežojumus bīstamajām zonām sektoros, kur notiek mešanas disciplīnas.
- 2.8. Pārbaudīt, vai stadiona zālājā, tāllēkšanas bedrēs un citur nav stikla lausku, akmeņu un citu svešķermeņu, kuri varētu kļūt par traumu un savainojuma cēloni. Ja tādi ir, nodrošināt to novākšanu.
- 2.9. Lai izvairītos no savainojumiem uzstādīt, izvietot mīkstus paklājus vietās, kur sporta disciplīnas veikšanas laikā paredzēta vai iespējama audzēkņu nokrišana - augstlēkšanas sektors, vietas, kur rāpjas pa virvi un tamlīdzīgās vietās.
- 2.10. Aizliegts uzsākt, turpināt sporta stundas, sacensības, ja telpas vai inventārs nav darba kārtībā.

3. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS STUNDU, SACENSĪBU LAIKĀ

- 3.1. Pārvietojoties pa skolas telpām (sevišķi pa kāpnēm), pa sporta zāli, ārpus telpām, vienmēr esiet uzmanīgi.
- 3.2. Sporta stundās, sacensībās vienmēr sekojiet līdzi situācijai sporta zālē, stadionā. Ja darba veikšanas laikā rodas neskaidras situācijas, griezties pie skolas vadības.
- 3.3. Pirms personīgi demonstrēt kādu vingrinājumu, iesildieties un novērtējiet savas spējas.
- 3.4. Novērtējiet katra skolnieka individuālas fiziskās iespējas un dodiet veikt tām piemērotus vingrinājumus. Sporta stundu laikā veicot vingrinājumus, kur iespējama audzēkņa nokrišana, atrasties tā tiešā tuvumā, lai nepieciešamības gadījumā varētu pieturēt.
- 3.5. Sporta sacensības organizēt tā, lai mešanas disciplīnu (šķēps, disks u.c.) laikā to tuvumā nenotiktu citas sacensības.
- 3.6. Norobežot mešanas sektorus un norīkot palīgus, kas uzraudzītu, lai bīstamajā zonā neiekļūst citi sacensību dalībnieki. Mešanas disciplīnām paredzētos rīkus (šķēpus, diskus u.c.) neatstāt bez uzraudzības.
- 3.7. Nešķērsojiet mešanas disciplīnu sektorus sacensību norises laikā. Šķērsojot skrejceļus, vienmēr pārliecinieties, ka Jūs netraucējiet sacensību dalībniekiem.
- 3.8. Sacensības ārpus telpām pārtraukt negaisa, stipra vēja un lietus laikā.
- 3.9. Sporta stundu un sacensību laikā sekot audzēkņu uzvedībai. Neļaut audzēkņiem rāpties augstumā pa basketbola grozu balstu konstrukcijām un tamlīdzīgām vietām.
- 3.10. Neatstāt ieslēgtas elektroietaisies bez uzraudzības. Pēc sporta nodarbībām / sacensībām (aizejot no skolas) izslēgt apgaismojumu un elektroietaisies, ja tās nedarbojas dežūras režīmā.
- 3.11. Uzturēt tīrību un kārtību sporta zālē, ģērbtuvēs un sporta inventāra uzglabāšanas vietās.
- 3.12. Sporta inventāru novietot tā, lai tas nevarētu uzkrīst.
- 3.13. Veicot darbu kabinetā, ar dokumentiem, ar datoru, iepazīties un izpildīt attiecīgajās instrukcijās noteiktās prasības.

4. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀS

4.1. avārija	jāpārtrauc darbs, jāizslēdz visas darbojošās iekārtas un jāveic nepieciešamie drošības pasākumi, bet ja tas nav iespējams, darbs jāpārtrauc, līdz bīstamība nav novērsta;
4.2. sprādziens	ja paaugstinās degtspējīgo vielu saturs darba vidē, darbs nekavējoties jāpārtrauc. Atsākt darbu drīkst tikai pēc tam, kad novērsts gāzu koncentrācijas paaugstināšanās cēlonis, atjaunota normāla gaisa vide;
4.3. ugunsgrēks	4.3.1. nepieciešamības gadījumā nekavējoties ziņot ugunsdzēsības dienestam (tālr. 112); 4.3.2. sākt dzēst ugunsgrēku ar darba vietā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem (ugunsdzēsamo aparātu, smiltīm u.c.); 4.3.3. izsaukt uz ugunsgrēka vietu darbu vadītāju.
4.4. nelaimes gadījums	4.4.1. ja iegūta trauma vai notikusi pēkšņa saslimšana, darbs jāpārtrauc, par notikušo jāziņo tiešajam vadītājam, jāsaņem pirmā palīdzība, bet nepieciešamības gadījumā jādodas pie ārsta; 4.4.2. ja nelaimes gadījums noticis ar citu darbinieku, sniegt viņam pirmo palīdzību, pārtraukt darbu, paziņot par notikušo savam vadītājam (vai iestādes vadībai), nepieciešamības gadījumā izsaukt ātro palīdzību (tālr. 113 vai 112), saglabāt notikuma apstākļus, ja tas nerada briesmas apkārtējiem.

5. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS DARBU BEIDZOT

- 5.1. Savākt sporta inventāru un novietot paredzētajās vietās
- 5.2. Par mācību stundas/sacensību laikā notikušajiem starpgadījumiem, konstatētajiem inventāra u.c. bojājumiem informēt skolas vadību.

Sastādīja: darba aizsardzības speciālists _____ S. Naglis