



BĒRNU UN JAUNIEŠU CENTRS „DAUGMALE”

Reģ. Nr. 3351901642, Jēkabpils iela 19a,
Rīga, LV-1003, tālrunis 67229951, fakss 67211159, e-pasts bjcdaugmale@riga.lv

Rīgā

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

14.09.2015.

Nr. BJCD-15-2-nts

DROŠĪBAS NOTEIKUMI NODARBĪBĀS LĒKŠANĀ UZ BATUTA, IZMANTOJOT PROFESIONĀLOS BATUTUS

1. Vispārīgās prasības

1.1. Drošības noteikumi attiecas uz visiem BJC „Daugmale” darbiniekiem un audzēkņiem, kuri izmanto batutus sporta nodarbībām.

1.2. Batutus var lietot tikai trenera-lēkšanā uz batuta speciālista klātbūtnē un uzraudzībā:

- bērni un jaunieši līdz 18 gadu vecumam – ar vecāku parakstītu iesniegumu;
- jaunieši no 18 līdz 25 gadu vecumam – ar pašrocīgi parakstītu iesniegumu;

1.3. Visiem audzēkņiem, kas vēlas nodarboties ar lēkšanu uz batuta ir jāiepazīstas ar batutu lietošanas instrukcijām, kā arī jāievēro noteikumi, kurus izstrādājuši BJC „Daugmale” speciālisti.

1.4. Sporta pulciņu audzēkņiem jābūt ārsta parakstītai izziņai (kurā jābūt arī ārsta-neirologa atzinumam) par atļauju piedalīties sporta nodarbībās, bet pilngadīgie paši ir atbildīgi par savu veselības stāvokli.

1.5. Ar cieņu jāizturas pret citiem lēkšanas uz batuta nodarbību dalībniekiem un pārējiem sporta zāles apmeklētājiem.

1.6. Jāzina un jāievēro ugunsdrošības prasības, sporta zālē aizliegts rīkoties ar atklātu liesmu, dedzināt sveces un smēķēt.

1.7. Jāzina pirmās palīdzības sniegšanas paņēmienus cietušajam nelaimes gadījumā, pirmās palīdzības aptieciņas līdzekļu lietošanas kārtība un aptieciņas atrašanās vieta sporta zāles telpās.

1.8. Aizliegts ierasties sporta zālē alkoholisko dzērienu, narkotisko, psihotoksisko vai citu apreibinošo vielu ietekmē.

1.9. Jāievēro tīrība un kārtība visos sporta zāles nodarbību laukumos, ģērbtuvēs un citās telpās, kā arī jāievēro personīgās higiēnas prasības.

1.10. Jāzina un jāievēro šīs instrukcijas prasības.

2. Bīstamie un kaitīgie nodarbību vides riska faktori

2.1. Sporta zāles apmeklētājiem un batutu lietotājiem iespējami šādi nodarbību vides riska faktori:

- 2.1.1. sporta zāles piebīvējums ar sporta inventāru un palīģierīcēm;
- 2.1.2. paslīdēšana, aizķeršanās, krišana no augstuma;
- 2.1.3. smagu priekšmetu celšana un pārvietošana;
- 2.1.4. nepietiekams apgaismojums un ventilācija zālē un ģērbtuvēs;
- 2.1.5. slidena grīda dušu telpās un ģērbtuvēs;

- 2.1.6. elektriskās strāvas iedarbība (elektriskās ierīces zālē, ģērbtuvēs, citās telpās) ;
- 2.1.7. fiziskā un emocionālā pārpūle.

3. Kolektīvie un individuālie aizsardzības līdzekļi

- 3.1. atbilstošs apgaismojums nodarbību vietā;
- 3.2. piemērots sporta apģērbs un apavi attiecīgajam sporta veidam;
- 3.3. elektroiekārtu korpusu un pievadu elektroizolācija;
- 3.4. kvalitatīva visu organisma muskuļu iesildīšana pirms nodarbības;

4. Drošības prasības, uzsākot sporta nodarbību

- 4.1. uzvilkt piemērotu, tīru sporta apģērbu un speciālos šim sporta veidam domātos apavus vai sporta zeķes;
- 4.2. meitenēm un jauniešiem, kurām ir gari mati, tiem jābūt sapītiem jeb sasietiem astēs (mati nedrīkst būt izlaisti);
- 4.3. jānoņem visas rotas lietas – gredzeni, piespraudes, nozīmītes, kaklarotas, cieši nepieguļoši auskari un c.;
- 4.4. roku nagiem jābūt apgrieztiem;
- 4.5. sporta apģērba kabatām jābūt tukšām, tajās nedrīkst atrasties nekādi priekšmeti.
- 4.6. mutei jābūt tukšai, tajā nedrīkst atrasties košļājamajai gumijai, konfektei u.c.
- 4.7. pirms nodarbības par visiem veselības traucējumiem jāinformē treneris, kurš ir atbildīgs par lēmuma pieņemšanu par audzēkņa pielaidi nodarbībai.

5. Drošības prasības nodarbību laikā

- 5.1. stingri jāievēro un jāizpilda trenera norādījumi un rīkojumi;
- 5.2. audzēkņi nedrīkst izmantot lēkšanas un citu inventāru bez trenera atļaujas;
- 5.3. pirms katras nodarbības pilnvērtīgi jāiesildās, kvalitatīvi izpildot visus trenera ieteiktos vingrinājumus;
- 5.4. speciālos apavus vai sporta zeķes drīkst lietot tikai atrodoties uz batuta, ja nodarbību vieta jāatstāj, tad jāpārvelk citi apavi, ar basām kājām staigāt pa zāli un citām telpām aizliegts;
- 5.5. nodarbību laikā ievērot disciplīnu, netraucēt citus nodarbību dalībniekus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem, neizpildīt sarežģītus, vēl pilnībā neapgūtus, vai pašizgudrotus vingrinājumus;
- 5.6. lēcieni laikā uz batuta drīkst atrasties tikai viens audzēknis. Uz batuta sportists izpilda vingrinājumus ne ilgāk kā 2 minūtes, tad vismaz 4 minūtes atpūšas;
- 5.7. nodarbību laikā sporta zālē aizliegts atrasties nepiederošām personām, lai netiktu novērsta trenera un sportista uzmanība;
- 5.8. citi apmeklētāji var ierasties zālē tikai sacensību laikā vai atklātajās nodarbībās saskaņā ar mācību plānu;
- 5.9. ja nodarbību laikā pasliktinās pašsajūta, nekavējoties par to jāinformē treneris;
- 5.10. stingri aizliegts nodarbību laikā ēst, košļāt košļājamo gumiju.

6. Drošības un higiēnas prasības, beidzot nodarbību

- 6.1. sakārtot un satīrīt nodarbību vietu, novākt nodarbībā izmantoto sporta inventāru un palīgierīces un novietot tās glabāšanai paredzētajā vietā;
- 6.2. ievērot tīrību un kārtību ģērbtuvēs un dušas telpās, stingri ievērot šo telpu lietošanas noteikumus;

6.3. nodarbības vadītājam, atstājot pēdējam ģērbtuvi, pārbaudīt vai tā ir sakārtota un satīrīta pēc audzēkņiem, vai dušas krāni ir aizgriezti un aprīkojums nav bojāts, izslēgt apgaismojumu un aizslēgt durvis;

6.4. Ģērbtuves atslēgas nodot ēkas uzraugam vai dežurantam, kura darba pienākumos ietilpst ģērbtuves pieņemšana pēc nodarbības.

7.Drošības prasības ārkārtas situācijās

7.1. Ugunsgrēka gadījumā nekavējoties pārtraukt nodarbību un ziņot nodarbību vadītājam vai ēkas uzraugam/dežurantam, pieaugušajiem veikt pasākumus ugunsgrēka dzēšanai, nepilngadīgajiem nekavējoties pamest negadījuma vietu. Ja ugunsgrēku nevar nodzēst pašu spēkiem, tad izsaukt ugunsdzēsēju brigādi, zvanot uz tālruņa numuru 112, nosaucot ugunsgrēka vietas adresi, objektā esošo cilvēku skaitu un savu vārdu, uzvārdu un tālruņa numuru.

7.2. Rodoties bīstamībai, kas var izraisīt nelaimes gadījumu, nodarbību nekavējoties pārtraukt un brīdināt citus tuvumā esošos.

7.3. Nelaimes gadījumā cietušajam nekavējoties sniegt pirmo palīdzību vai izsaukt ātro medicīnisko palīdzību, zvanot uz tālruņa numuru 113, uzrādot nelaimes gadījuma vietas precīzu adresi, cietušā vārdu, uzvārdu, vecumu un savu vārdu.

7.4. Par nodarbību laikā notikušo nelaimes gadījumu nekavējoties ziņot ēkas uzraugam vai dežurantam, kura pienākumos ietilpst arī sniegt pirmo palīdzību, kā arī informēt darba aizsardzības speciālistu un BJC „Daugmale” direktoru.

7.5. Elektriskās strāvas trieciena gadījumā atslēgt strāvas avotu, cietušo atbrīvot no strāvas iedarbības. Ja cietušā pulss nav sataustāms, veikt mākslīgo elpināšanu, izsaukt ātro medicīnisko palīdzību, zvanot uz tālruņa numuru 112 vai 113.

BJC “Daugmale” direktors

E.Šāblis