



BĒRNU UN JAUNIEŠU CENTRS „Daugmale”

Jēkabpils iela 19a, Rīga, LV–1003, tālrunis 67229951, e-pasts bjcdaugmale@riga.lv

Rīgā IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

16.03.2021.

Nr.BJCD-21-8-nts

DROŠĪBAS NOTEIKUMI KĀPŠANAS SPORTA NODARBĪBĀS, IZMANTOJOT KĀPŠANAS SIENU

1. Vispārīgās prasības

1. Drošības noteikumi attiecas uz visiem BJC „Daugmale” darbiniekiem un audzēkņiem, kuri izmanto Kāpšanas sienu (KS) kāpšanas vai alpīnisma sporta nodarbībām sporta vai interešu izglītības pulciņu ietvaros vai savas veselības uzlabošanas nolūkos.
2. Kāpšanas sienu var lietot tikai speciāli apmācīta šīs jomas pedagoga (KS pedagoga) uzraudzībā bērni un jaunieši līdz 18 gadiem, ja to rakstiski atļāvuši viens no vecākiem; jaunieši vecāki par 18 gadiem, pašrocīgi parakstot iesniegumu.
3. Visiem kāpējiem ir jāiepazīstas ar KS un inventāra (drošības jostu, drošināšanas ierīču, virvju) lietošanas instrukcijām, kā arī jāievēro noteikumi, kurus izstrādājuši BJC „Daugmale” kāpšanas sienas sertificētie pedagogi- instruktori.
4. Sporta un interešu izglītības pulciņu audzēkņiem, jābūt medicīnas iestādes ārsta parakstīta izziņa, par atļauju piedalīties sporta nodarbībās, bet pilngadīgie paši ir atbildīgi par savu veselības stāvokli.
5. Visiem BJC „Daugmale” audzēkņiem un KS pedagogiem, darbojoties sporta zālē, jāievēro BJC „Daugmale” kārtības noteikumi, kā arī sporta zālē uzstādītā aprīkojuma drošības un lietošanas instrukciju prasības. Ar cieņu jāizturas pret citiem kāpšanas nodarbību dalībniekiem un pārējiem sporta zāles apmeklētājiem, saudzīgi jāizturas pret inventāru.
6. Zināt un ievērot ugunsdrošības prasības, sporta zālē aizliegts rīkoties ar atklātu liesmu, dedzināt sveces un smēķēt.
7. Aizliegts ierasties sporta zālē alkoholisko dzērienu, narkotisko, psihotoksisko vai atrasties tajā citu apreibinošo vielu ietekmē.
8. Ievērot tīrību un kārtību visos sporta zāles nodarbību laukumos, ģērbtuvēs un citās telpās, kā arī ievērot personīgās higiēnas prasības.
9. KS pedagogiem zināt pirmās palīdzības sniegšanas paņēmienus cietušajam nelaimes gadījumā, pirmās palīdzības aptieciņas līdzekļu lietošanas kārtību un aptieciņas atrašanās vietu sporta zāles telpās.
10. Zināt un ievērot šo noteikumu prasības.

2. Bīstamie un kaitīgie nodarbību vides riska faktori

11. Pārlietu liels sporta inventāra un ierīču daudzums sporta zālē.
12. Paslīdēšana, aizķeršanās, krišana no augstuma.
13. Smagu priekšmetu celšana un pārvietošana.
14. Nepietiekams apgaismojums un ventilācija zālē un ģērbtuvēs.
15. Slidena grīda dušu telpās un ģērbtuvēs.
16. Elektriskās strāvas iedarbība (elektriskās ierīces zālē, ģērbtuvēs, citās telpās).

17. Fiziskā un emocionālā piepūle.

3.Kolektīvie un individuālie aizsardzības līdzekļi

18. Atbilstošs apgaismojums nodarbību vietā.
19. Piemērots sporta apģērbs un apavi attiecīgajam sporta veidam.
20. Elektroiekārtu korpusu un pievadu elektroizolācija un sazemējums.
21. Kvalitatīva visu organisma muskuļu iesildīšana pirms nodarbības.

4.Drošības prasības, uzsākot sporta nodarbību

22. Uzvilkt piemērotu sporta apģērbu un cieši aizšņorēt apavus.
23. Meitenēm un jauniešiem, kurām ir gari mati, tiem jābūt sapītiem jeb sasietiem astēs (mati nedrīkst būt izlaisti).
24. Jānoņem visas rotas lietas – gredzeni, piespraudes, nozīmītes, kaklarotas, cieši nepieguļoši auskari.
25. Roku nagiem jābūt apgrieztiem.
26. Sporta apģērba kabatām jābūt tukšām, tajās nedrīkst atrasties rotaļlietas vai kādi citi priekšmeti.
27. Mutei jābūt tukšai, tajā nedrīkst atrasties košļājamā gumija, konfektes.

5.Drošības prasības, nodarbību laikā

28. Audzēkņiem stingri jāievēro un jāizpilda KS pedagoga (sporta pedagoga, pulciņa vadītāja vai trenera) norādījumi un rīkojumi.
29. Visiem dalībniekiem kāpšana pa KS ir atļauta bez drošināšanas tikai līdz uz sienas iekrāsotajai sarkanajai līnijai, augstāk var kāpt tikai drošības jostā ar augšējo vai apakšējo drošināšanu. Bērniem un jauniešiem līdz 18 gadiem obligāti jānodrošina augšējā drošināšana, drīkst neizmantot augšējo drošināšanu tikai ar KS pedagoga atļauju. Drošināšana jāveic izmantojot drošināšanas virvi, drošināšanas ierīci un aizskrūvējamu vai automātisku karabīni.
30. Jāpārbauda pirms kāpšanas drošības jostu, virvju, karabīņu un atsaišu tehniskais stāvoklis, kā arī vispārējā tīrība.
31. Pirms kāpšanas KS pedagogs pārbauda vai audzēknis ir pareizi uzvilcis sistēmu, aizskrūvētas un pareizi nofiksētas karabīnes, pareizi uzieti mezgli, vai pareizi pielikta drošināšanas virve.
32. Jāizmanto drošināšanai KS zālē pieejamās drošināšanas ierīces. Ja drošinātājs vēlas izmantot citu drošināšanas ierīci, tad tas jāaskaņo ar KS pedagogu.
33. Drošinātājam ir uzmanīgi jāseko līdzī kāpēja darbībai., Drošinātāja uzdevums apstādināt kāpēja kritienu pēc iespējas drošākā veidā. Jauniešiem, kuru drošināšanas pieredze ir maza, jādarbojas divatā. Ja kāpēja svars ir lielāks par drošinātāja svaru, tad jālieto papildus svars.
34. Aizliegts citiem nodarbības dalībniekiem traucēt drošinātāju;
35. Aizliegts kāpēju drošināt tikai rokās. Drošināšanu rokās var izmantot tikai jaunieši virs 18 gadiem un pieaugušie tikai izpildot noteiktus "sasaites" elementus, saskaņojot to ar KS pedagogu.
36. Jauniešiem virs 18 gadiem un pieaugušajiem, kāpšanai izmantojot vertikālo un pozitīvo sienu, nolaišanās bez dulfera ir aizliegta, nolaišties bez dulfera var tikai saskaņojot to ar KS pedagogu;
36. Nedrīkst citus nodarbības dalībniekus grūst, stumt, gāzt zemē vai kā citādi traucēt.
37. Inventāram, ko lieto uz KS, ir jābūt sertificētam (CE zīme un numurs).
38. Kāpējiem ir jākāpj virzienā uz augšējo drošināšanas punktu, lai novērstu svārsta iespēju noraušanās vai nolaišanās laikā.
39. kāpšana vienam virs otra ir stingri aizliegta. Tas attiecas gan uz boulderingu, gan kāpšanu ar virvi.
40. Nedrīkst kāpšanas laikā zem sienas atrasties lieki priekšmeti vai cilvēki. Aizliegts staigāt zem kāpēja vai starp kāpšanas sienu un drošinātāju.
41. Kāpjot ir atļauts izmantot kāpšanas sienas aizķeres, stūrus, atsaites. Nedrīkst bāzt pirkstus individuālos drošināšanas punktus (aķos), karabīnēs.

42. Maksimālais kāpēju skaits ir 24, kas var atrasties kāpšanas sienas laukumā.
43. Nedrīkst ievietot atsaitē vai karabīnē, kas ieāķētas drošināšanas punktus, vairāk par vienu virvi.
44. Kāpējiem ir pienākums ziņot par pamanītiem inventāra bojājumiem vai aizķeres griešanos. Kāpšanas aizķeres nomaina KS pedagogs vai speciāli apmācīta persona.
45. Sliktas pašsajūtas gadījumā nekavējoties jāpārtrauc nodarbība un jāvērsas pie KS pedagoga vai sporta zāles medmāsas. Ja tie nav uz vietas, tad jāvērsas pie dežuranta vai ēkas uzrauga, kas sniegs pirmo palīdzību vai izsauks neatliekamo medicīnisko palīdzību.

6. Drošības un higiēnas prasības, beidzot nodarbību

46. Sakārtot un satīrīt nodarbību vietu, novākt nodarbībā izmantoto sporta inventāru un palīgierīces un novietot tās glabāšanai paredzētajā vietā.
47. Ievērot tīrību un kārtību ģērbtuvēs un dušas telpās, stingri ievērot šo telpu lietošanas noteikumus.
48. Nodarbības vadītājam, atstājot pēdējam ģērbtuvī, pārbaudīt vai tā ir sakārtota un satīrīta pēc audzēkņiem, vai dušas krāni ir aizgriezti un aprīkojums nav bojāts, izslēgt apgaismojumu un aizslēgt durvis.
49. Ģērbtuves atslēgas nodot ēkas uzraugam vai dežurantam, kura darba pienākumos ietilpst ģērbtuves pieņemšana pēc nodarbības;

7. Drošības prasības ārkārtas situācijās

50. Pamanot ugunsgrēku vai atskanot ugunsgrēka trauksmes signālam, ikvienas personas pienākums, kas atrodas Objektā, ir nekavējoties evakuēties. Evakuāciju organizē atbildīgais pedagogs. Neizraisot paniku, pēc iespējas ātrāk, jāizved audzēkņi un citas personas no ēkas (jāzina Objekta vai būves plānojums, kā arī tuvākie evakuācijas ceļi un izejas, kuri ved ārā no ēkas). Izvērtējot radušos situāciju, ja nav apdraudējuma dzīvībai un apkārtējiem cilvēkiem, izešanas laikā no nodarbību vietas var paņemt personīgās mantas (telefonu, naudas maku, somu). Evakuējoties no telpām, durvis ir jāaizver, bet nekādā gadījumā nevajag tās aizslēgt. Izejot no ēkas, jāpūlējās drošā attālumā no tās. Pie pirmās izdevības, par ugunsgrēku, jāziņo VUGD dispečeram zvanot uz **112**. Pēc evakuācijas atbildīgais pedagogs veic audzēkņu/darbinieku pārskaitīšanu un pārliecinās vai nav gūtas traumas, kā arī vai no ēkas ir evakuējušies visi cilvēki (nepieciešamības gadījumā izsauc Neatliekamo medicīniskās palīdzības dienestu).
51. Rodoties bīstamībai, kas var izraisīt nelaimes gadījumu, nodarbību nekavējoties pārtraukt un brīdināt citus tuvumā esošos.
52. 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.
53. Par nodarbību laikā notikušo nelaimes gadījumu nekavējoties ziņot medmāasai, bet viņas prombūtnē, ēkas uzraugam vai dežurantam, kura pienākumos ietilpst arī sniegt pirmo palīdzību, kā arī informēt darba aizsardzības speciālistu un BJC „Daugmale” direktoru.
54. 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.

Direktors

E.Šāblis