



# RĪGAS BĒRNU UN JAUNIEŠU CENTRS "DAUGMALE"

Jēkabpils iela 19A, Rīga, LV-1003, tālrunis 67211159, e-pasts: bjcdaugmale@riga.lv

## IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

06.05.2026.

Nr. BJCD-26-8-nts

### **Drošības noteikumi kāpšanas sporta nodarbībās izmantojot kāpšanas trenāžieri**

#### **1. Vispārīgās prasības**

1. Iekšējie noteikumi "Drošības noteikumi kāpšanas sporta nodarbībās izmantojot kāpšanas trenāžieri" (turpmāk – Noteikumi) jāievēro visiem, kuri izmanto Kāpšanas trenāžieri (turpmāk - KT) ar alpīnismu vai kāpšanas sportu saistītās nodarbībās. KT atrodas Rīgas bērnu un jauniešu centra "Daugmale" (turpmāk – RBJC "Daugmale") sporta zāles daļā Aglonas ielā 39, Rīgā.
2. RBJC "Daugmale" audzēkņi KT var lietot tikai speciāli apmācīta šīs jomas RBJC "Daugmale" pedagoga vadītās nodarbībās.
3. Visiem kāpējiem ir jāiepazīstas ar KT un inventāra (drošības jostas, drošināšanas ierīces, virves, karabīnes) lietošanas instrukcijām un tās jāievēro.
4. RBJC "Daugmale" audzēkņiem, saskaņā ar iekšējiem noteikumiem, jābūt medicīnas iestādes ārsta parakstīta izziņa, par atļauju piedalīties sporta nodarbībās, bet pilngadīgie paši ir atbildīgi par savu veselības stāvokli.
5. Visiem RBJC „Daugmale” audzēkņiem un pedagogiem, darbojoties sporta zālē uz KT, jāievēro RBJC „Daugmale” iekšējās kārtības noteikumi, kā arī sporta zālē uzstādītā aprīkojuma drošības un lietošanas instrukciju prasības. Ar cieņu jāizturas pret visiem kāpšanas nodarbību dalībniekiem, jāsaudzē inventārs.
6. Jāievēro 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 preibinošo vielu ietekmē.
8. Jāievēro tīrību un kārtību visos sporta zāles nodarbību laukumos, ģērbtuvēs un citās telpās, kā arī jāievēro personīgās higiēnas prasības.
9. RBJC "Daugmale" kāpšanas sporta un alpīnisma programmu grupu audzēkņi tiek iepazīstināti ar drošības noteikumiem Ministru kabineta noteiktajā kārtībā, kas tiek fiksēts e-žurnālā Mykoob.

## 2. Bīstamie un kaitīgie nodarbību vides riska faktori

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

## 3. Kolektīvie un individuālie aizsardzības līdzekļi

17. Atbilstošs apgaismojums nodarbību vietā.
18. Piemērots sporta apģērbs un apavi attiecīgajam sporta veidam.
19. Kvalitatīva visu organisma muskuļu iesildīšana pirms nodarbības.

## 4. Drošības prasības, uzsākot sporta nodarbību

20. Piemērots sporta apģērbu un cieši aizšņorēti apavi.
21. Meitenēm un jauniešiem, kurām ir gari mati, tiem jābūt sapītiem jeb sasietiem astēs (mati nedrīkst būt izlaisti).
22. Noņemtas visas rotas lietas – gredzeni, piespraudes, nozīmītes, kaklarotas, cieši nepieguļoši auskari.
23. Īsi roku nagi.
24. Sporta apģērba kabatām jābūt tukšām, tajās nedrīkst atrasties rotaļlietas vai kādi citi priekšmeti.
25. Mutei jābūt tukšai, tajā nedrīkst atrasties košļājamā gumija, konfekte.

## 5. Drošības prasības nodarbību laikā

26. Nodarbību dalībniekiem stingri jāievēro pedagoga pedagoga norādījumi un rīkojumi.
27. Visiem dalībniekiem kāpšana pa KT ir atļauta bez drošināšanas tikai līdz uz trenāžiera 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 neizmantojot augšējo drošināšanu tikai ar pedagoga atļauju. Drošināšana jāveic izmantojot drošināšanas virvi, drošināšanas ierīci un aizskrūvējamu vai automātisku karabīni.
28. Pirms kāpšanas jāpārbauda drošības jostu, virvju, karabīņu un atsaišu tehniskais stāvoklis, kā arī vispārējā tīrība.
29. Pirms kāpšanas pedagogs pārbauda vai audzēknis ir pareizi uzvilcis sistēmu, aizskrūvētas un pareizi nofiksētas karabīnes, pareizi uzieti mezgli, vai pareizi pielikta drošināšanas virve.
30. Jāizmanto drošināšanai KT zālē pieejamās drošināšanas ierīces. Ja drošinātājs vēlas izmantot citu drošināšanas ierīci, tad tas jāsaskaņo ar pedagogu.
31. 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.

32. Aizliegts citiem nodarbības dalībniekiem traucēt drošinātāju.
33. Aizliegts kāpēju drošināt tikai rokās. Drošināšanu rokās var izmantot tikai jaunieši virs 18 gadiem un pieaugušie tikai izpildot noteiktus "sasaites" elementus, saskaņojot to ar pedagogu.
34. Jauniešiem virs 18 gadiem un pieaugušajiem, kāpšanai izmantojot vertikālo un pozitīvo sienu, nolaišanās bez dulfera ir aizliegta, nolaieties bez dulfera var tikai saskaņojot to ar pedagogu.
35. Nedrīkst citus nodarbības dalībniekus grūst, stumt, gāzt zemē vai kā citādi traucēt.
36. Inventāram, ko lieto uz KT, ir jābūt sertificētam (CE zīme un numurs).
37. Kāpējiem ir jākāpj virzienā uz augšējo drošināšanas punktu, lai novērstu svārsta iespēju noraušanās vai nolaišanās laikā.
38. Kāpšana vienam virs otra ir stingri aizliegta. Tas attiecas gan uz boulderingu, gan kāpšanu ar virvi.
39. Nedrīkst kāpšanas laikā zem sienas atrasties lieki priekšmeti vai cilvēki. Aizliegts staigāt zem kāpēja vai starp kāpšanas sienu un drošinātāju.
40. Kāpjot ir atļauts izmantot kāpšanas sienas aizķeres, stūrus, atsaites. Nedrīkst bāzt pirkstus individuālos drošināšanas punktos (āķos), karabīnēs.
41. Maksimālais kāpēju skaits ir 24, kas var atrasties kāpšanas sienas laukumā.
42. Nedrīkst ievietot atsaitē vai karabīnē, kas ieāķētas drošināšanas punktos, vairāk par vienu virvi.
43. Kāpējiem ir pienākums ziņot par pamanītiem inventāra bojājumiem vai aizķeres griešanos. Kāpšanas aizķeres nomaina pedagogs vai speciāli apmācīta persona.
44. Sliktas pašsajūtas gadījumā nekavējoties jāpārtrauc nodarbība un jāvērsas pie 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

45. Sakārtot un satīrīt nodarbību vietu, novākt nodarbībā izmantoto sporta inventāru un palīgierīces un novietot tās glabāšanai paredzētajā vietā.
46. Ievērot tīrību un kārtību ģērbtuvēs un dušas telpās, stingri ievērot šo telpu lietošanas noteikumus.
47. 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.
48. Ģērbtuves atslēgas nodot ēkas uzraugam vai dežurantam, kura darba pienākumos ietilpst ģērbtuves pieņemšana pēc nodarbības;

## 7. Drošības prasības ārkārtas situācijās

49. Pamanot ugunsgrēku vai atskatot 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, jāpulgējas drošā attālumā no tās. Pie pirmās izdevības, par ugunsgrēku, jāziņo VUGD dispečeram zvanot uz **112**.

50. 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 medmāsai, bet viņas prombūtnē, ēkas uzraugam vai dežurantam, kura pienākumos ietilpst arī sniegt pirmo palīdzību, kā arī informēt darba aizsardzības speciālistu un RBJC „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.

## 8. Citi jautājumi

55. Noteikumi stājas spēkā 07.05.2026.

56. Spēku zaudējuši 16.03.2021. Noteikumi Nr.BJCD-21-8-nts, 23.08.2021. noteikumi Nr.BJCD-21-11-nts.

Rīgas bērnu un jauniešu centra "Daugmale"  
vadītāja vietnieks/direktora vietniece (izglītības  
jomā)

M.Karaševska

Kancāne 67105023