

Iekšējās kārtības un drošības noteikumi

daiļslidošanas apmācību treniņos un sacensībās

1. Iekšējās kārtības un vispārējās drošības noteikumi

1.1. Visiem izglītojamajiem jāievēro Kluba iekšējās kārtības un drošības noteikumi, kā arī jāatceras par bīstamiem un kaitīgiem vides riska faktoriem treniņos un sacensībās:

- bojājumi elektriskajās strāvas padeves tīklā;
- ugunsbīstamības situācijas;
- krītoši priekšmeti, sporta inventāra nestabilitāte u.c.;
- bojāts inventārs, iekārtas, aprīkojums u.c.;
- nepietiekams dabiskais vai mākslīgais apgaismojums.

1.2. Nodarbību laikā izglītojamajam jābūt disciplinētiem, uzmanīgiem un akurātiem, nedrīkst novērst uzmanību citiem audzēkņiem no trenera dotajiem uzdevumiem.

1.3. Jāizpilda tikai tie vingrinājumi, kurus uzdevis pildīt treneris.

1.4. Programmas apmācība notiek pēc apstiprināta nodarbību grafika.

1.5. Nodarbību apmeklēšana ir obligāta katram audzēknim.

1.6. Aizliegts lauzt un bojāt sporta inventāru.

1.7. Bez trenera ziņas neaiztikt sporta inventāru, kas atrodas vingrošanas, horeogrāfijas un trenažieru zālē. Nodarīto zaudējumu gadījumā vainīgie sedz Klubam radušos materiālos zaudējumus.

1.8. Traumas gadījumā jāgriežas pēc palīdzības pie trenera vai arī jāzvina neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai uz telefona numuru 113 vai ārkārtējos gadījumos - 112.

2. Prasības pirms treniņu nodarbību sākuma

2.1. Nodarbībās nedrīkst piedalīties izglītojamais bez ārsta atļaujas vai gadījumā, ja izglītojamajam novērojami saslimšanas simptomi vai izglītojamais nejūtas labi.

2.2. Uz nodarbībām jāierodas tam paredzētajā laikā, vismaz 15 minūtes pirms nodarbības sākuma.

2.3. Uz ledus vai zālē drīkst doties tikai kopā ar treneri.

2.4. Ikvienam izglītojamajam jābūt apģērbtam atbilstošā apģērbā, kurš ir bez metāliskiem vai cita veida aksesuāriem, kas treniņu laikā var radīt traumas. Kājās ir jābūt sporta nodarbībai atbilstošiem apaviem vai slidām. Matiem ir jābūt savāktiem.

3. Drošības prasības treniņu nodarbību vai sacensību laikā

3.1. Nodarbību laikā jāievēro trenera norādījumi un tiem nekavējoties jāpakļaujas.

3.2. Noteikumi treniņu un sacensību laikā:

- aizliegts atrasties uz ledus vai zālē bez trenera atļaujas;
- aizliegts atstāt ledu vai zāli bez trenera atļaujas;
- aizliegts ēst, košļāt košļājamo gumiju.

3.3. Trenerim ir tiesības aizrādīt audzēkņiem par disciplīnas pārkāpumiem gan treniņu, gan sacensību laikā. Ja audzēknis attiecīgi nereaģē uz vairākkārtējiem trenera vai Kluba vadības aizrādījumiem, tad trenerim un/vai Kluba vadībai ir

tiesības, iepriekš situāciju pārrunājot ar izglītojamā vecākiem, aizliegt izglītojamajam apmeklēt treniņu nodarbības vai sacensības.

4. Drošības prasības, beidzot treniņu nodarbības vai sacensības

- 4.1. Nodarbību vietu un ģērbtuves jāatstāj kārtībā.
- 4.2. Visam sporta inventāram jābūt novietotam tam paredzētajā vietā.
- 4.3. Pēdējais nodarbību vietu atstāj treneris.

5. Izglītojamo pienākumi un tiesības

- 5.1. Regulāri apmeklēt treniņu nodarbības, celt savu sporta meistarību, pielikt maksimālas pūles, lai sasniegtu labākos rezultātus sacensībās.
- 5.2. Precīzi ierasties uz treniņu sākumu un sacensībām. Ja izglītojamais kādu iemeslu dēļ nevar ierasties uz treniņu vai sacensībām, par to jāinformē treneris.
- 5.2. Būt pieklājīgam saskarsmē ar grupas biedriem, nodarbību vietas apkalpojošo personālu, tiesnešiem un pretiniekiem sacensībās.
- 5.3. Uz treniņiem jāierodas tīrā sporta tērpā, treniņiem paredzētos apavos. Matiem jābūt savāktiem. Visiem aksesuāriem noņemtiem.
- 5.4. Izglītojamajam uz treniņu ir jābūt līdzī trenera noteiktiem piederumiem.
- 5.5. Nodarbību vietā neņemt līdzī pārtikas produktus. Nodarbībā atļauts ienest un lietot tikai dzeramo ūdeni slēgtā plastmasas traukā.
- 5.6. Uz klubu nedrīkst ņemt līdzī treniņu procesā nevajadzīgas lietas (spēļu lietas, cilvēka veselībai un dzīvībai bīstamas lietas).
- 5.7. Saudzīgi izturēties pret izsniegto sporta inventāru, nebojāt inventāru un aprīkojumu kluba bāzes un nakšņošanas vietās.
- 5.8. Izglītojamajam precīzi jāievēro trenera dotie norādījumi un treniņu laikā jāievēro disciplīna.
- 5.9. Neaiztikt citu grupas biedru personiskās lietas un sporta inventāru, nelietot svešu dvieli, matu suku, dzeramo ūdeni.
- 5.10. Domstarpībās ar grupas biedriem nerisināt izmantojot fiziskās vai psiholoģiskās ietekmēšanas līdzekļus. Par jebkuru konfliktsituāciju informēt treneri vai Kluba vadību.
- 5.11. Audzēknim ir pienākums ievērot grupas biedru tiesības uz netraucētu treniņu procesu.
- 5.12. Audzēknim ir pienākums ievērot treneru tiesības uz apzināti netraucētu mācību procesa organizēšanu un vadīšanu.
- 5.13. Izglītojamajam vai to likumiskajam pārstāvim ir pienākums informēt Klubu, ja ārsts izglītojamākajam ieteicis veikt izmaiņas fiziskajās nodarbībās.
- 5.14. Jāievēro kluba iekšējās kārtības un drošības noteikumus, ētikas kodeksu.
- 5.15. Izglītojamam ir tiesības izteikt priekšlikumus un ierosinājumus par treniņu procesa uzlabošanu un saņemt visu informāciju par savu sporta veidu.

6. Izglītojamo drošības un veselības nodrošināšana

- 6.1. Treneris iepazīstina izglītojamos ar kluba iekšējās kārtības un drošības noteikumiem katra mācību gada pirmajā nodarbībā un par to izdara ierakstu

drošības instruktāžas žurnālā. Treneri veic instruktāžu audzēkņiem divas reizes gadā un pēc nepieciešamības.

6.2. Katru mācību gadu septembrī un janvārī (ja mainās nodarbību vieta, uzsākot nodarbības jaunā vietā) treneris iepazīstina izglītojamos ar sporta bāzes evakuācijas plānu un parāda vietu, kur izvietota informācija par operatīvo dienestu izsaukšanu.

6.3. Audzēkņu drošības instrukcijās jāiekļauj informācija:

- par pirmās palīdzības sniegšanu;
- par ugunsdrošību;
- par elektrodrošību;
- par drošību uz ūdeņiem, ūdenskrātuvju ledus;
- par drošības noteikumiem izbraukumos;
- par drošības un higiēnas noteikumiem;
- par ceļu satiksmes noteikumiem;
- par kluba iekšējās kārtības noteikumiem.

6.4. Pirms katrām sacensībām, izbraukumiem uz sacensībām vai treniņnometnēm audzēkņi tiek instruēti par kārtības un drošības noteikumiem izbraukuma laikā.

Atjaunināti 2024. gada 1. augustā

Drošības un instruktāžas žurnāls 2024

Ar savu parakstu apliecinu, ka esmu iepazinies ar ARCTICE iekšējās kārtības un drošības noteikumiem un apņēmoties tos ievērot:

Nr.	Datums	Audzēkņa vārds, uzvārds	Vecāka vārds, uzvārds	Audzēkņa paraksts	Vecāka paraksts
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					