

APSTIPRINU
Kikboksā un boksa skola "Rīga"
valdes priekšsēdētāja
Linda Ābele

(paraksts)
2021.gada 30.augustā

Kikboksā un boksa skolas „Rīga” iekšējās kārtības un drošības tehnikas noteikumi

1. Vispārīgie noteikumi

Biedrības "Kikboksā un boksa skolas „RĪGA"" (turpmāk – Skola), iekšējās kārtības un drošības tehnikas noteikumi nosaka:

- Skolas sportistu, nepilngadīgo sportistu un viņu vecāku tiesības un pienākumus, lai pienācīgi organizētu sportistu treniņu procesu, kā arī drošības tehnikas noteikumus, lai līdz minimumam samazinātu traumu gūšanas risku treniņu procesā. Šie noteikumi ir saistoši visam Skolas personālam, sportistiem, viņu vecākiem un nodarbību apmeklētājiem.
- Un nodrošinot drošu izglītības procesu, lai mazinātu treneru un izglītojamo risku inficēties ar Covid-19, īstenojot Ministru kabineta 2020.gada 9.jūnija noteikumus Nr.360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai" (turpmāk - MK noteikumi) noteiktos informēšanas, distancē ievērošanas, higiēnas un personas veselības stāvokļa uzraudzības pamatprincipus.

2. Skolas sportistu tiesības un pienākumi

2.1 Skolas sportistiem ir tiesības:

- 2.1.1. apmeklēt Skolas sporta treniņu nodarbības saskaņā ar noteikto nodarbību grafiku (Skolai ir tiesības nepieļaut personu ar elpceļu infekcijas slimību pazīmēm);
- 2.1.2. piedalīties Skolas rīkotajos publiskajos sporta pasākumos;
- 2.1.3. vērsties pie Skolas treneriem ar jautājumiem, ieteikumiem vai pretenzijām par treniņu procesu.

2.2. Skolas sportistiem ir pienākums:

- 2.2.1. aizpildīt iesniegumu, iepazīties ar Skolas iekšējās kārtības un drošības tehnikas noteikumiem un jāparakstās par to ievērošanu;
 - 2.2.1.1. sekot savam veselības stāvoklim un regulāri (reizi gadā) iziet padziļinātas profilaktiskās medicīniskās pārbaudes (no 10 gadu vecuma);
 - 2.2.2. ievērot nodarbību grafikos noteiktos nodarbību laikus;
 - 2.2.3. ievērot un izpildīt treneru norādījumus nodarbību laikā (personām, kas jaunākas par 18 gadiem, Skolas sporta zālēs atļauts darboties tikai trenera uzraudzībā);
 - 2.2.4. ievērot Cīņas zāles drošības tehnikas noteikumus nodarbību laikā;
 - 2.2.5. nekavējoties informēt treneri, ja nodarbību laikā tiek gūta trauma vai rodas slikta pašsajūta;
 - 2.2.6. apmeklēt nodarbības tikai sporta apģērbā;

a) ārpus telpām – meteoroloģiskajiem apstākļiem atbilstošos garajos sporta tērpos un nodarbību raksturam pielāgotos apavos;

b) sporta zālē – šortos vai garās biksēs (ērti lietojami), T-kreklos (vēlams Kikboksa/boksa skolas „Rīga” kreklos) un kedās vai ērtos maiņas apavos, kuri neatstāj smērējumu uz grīdas;

c) ievērot personīgo higiēnu.

2.2.7. atrodoties sporta zālē, ģērbtuvēs, dušas telpās un koplietošanas telpās, ievērot tīrību un kārtību, higiēnas, ugunsdrošības un drošības tehnikas noteikumus;

2.2.8. rūpēties par savām personīgām mantām (Skola neuzņemas atbildību par ģērbtuvēs atstātām vērtīgām mantām);

2.2.9. nepamest nodarbību un sporta zāli bez trenera atļaujas;

2.2.10. pēc inventāra izmantošanas – dezinficēt to;

2.2.11. neapmeklēt sporta nodarbības pašizolācijas, mājas karantīnas vai izolācijas laikā.

3. Skolas sportistu (nepilngadīgas personas) vecāku tiesības un pienākumi:

3.1 Bērniem līdz 18 gadu vecumam - pirms treniņa uzsākšanas ir jāaizpilda iesniegums (aizpilda vecāks vai aizbildnis) un divu nedēļu laikā jāatnes izziņa par veselības stāvokli (veidlapa 027/u), kurā norādīts, ka drīkst nodarboties ar paaugstinātu fizisku slodzi;

3.2 Bērni līdz 7 gadu vecumam tiek atvesti, pārgērbti un sagatavoti nodarbībai. Piecas minūtes pirms treniņa sākuma treneris sagaida bērnus, un pēc nodarbības treneris bērnus pavada līdz vecākiem, kuri atrodas vestibulā;

3.3 **Vecāki, aizbildņi vai citas nepiederošas personas, kuras nepiedalās treniņu procesā -NODARBĪBU LAIKĀ ZĀLĒ ATRASTIES NEDRĪKST;**

3.4. Skolas sportistu vecākiem ir tiesības personiski vai rakstiski vērsties pie Skolas personāla ar jautājumiem, ieteikumiem vai pretenzijām par treniņu procesu vai Skolas sporta darbību un bērna sekmēm.

3.2. Kluba sportistu vecākiem ir pienākums:

3.2.1. nodrošināt, lai bērni zinātu šajos noteikumos noteiktos sportistu pienākumus un drošības tehnikas noteikumus un ievērotu tos;

3.2.2. sekot bērnu veselības stāvoklim, nekavējoties informēt Skolas personālu par jebkurām konstatētām bērnu veselības problēmām un nodrošināt, lai bērni izietu regulāras padziļinātas profilaktiskās pārbaudes;

3.2.3. nepieļaut ar elpceļu infekcijas slimību pazīmēm klātbūtni, kā arī personu, kurām noteikta pašizolācija, mājas karantīna vai izolācija, klātbūtni nodarbībās;

3.2.4. nodrošināt, lai bērni ievērotu nodarbību grafikos noteiktos nodarbību laikus;

3.2.5. nodrošināt, lai bērni ģērbtuvēs neatstāj vērtīgas mantas (Skola neuzņemas atbildību par ģērbtuvēs atstātām vērtīgām mantām);

3.2.6. pavadīt un sagaidīt pēc nodarbībām bērnus, kas jaunāki par 7 gadiem;

3.2.7. Audzēkņi un viņu vecāki ar šiem noteikumiem tiek iepazīstināti mācību gada sākumā (septembrī), iepazīšanos apliecinot ar parakstu.

4. Kārtība sporta zālē

Sporta zālē aizliegts:

4.1. atrasties virsdrēbēs un ielas apavos, ievest jebkādus dzīvniekus;

4.2. ienest pārtikas produktus, ēst, smēķēt, atrasties alkohola, narkotiku vai citu vielu reibuma stāvoklī;

4.3. lauzt, demolēt vai citādi bojāt sporta zāles telpas, inventāru un ierīces;

- 4.4. nodarbību laikā skaļi uzvesties, lietot mobilos tālruņus, aizskart vai citādi traucēt un ietekmēt sportistus vai trenerus;
- 4.6. bez trenera atļaujas ņemt, lietot Skolas inventāru, ekipējumu;
- 4.7. bērniem bez trenera atļaujas atstāt nodarbības;

5. Drošības tehnikas noteikumi:

5.2. Sportistu pienākumi nodarbību laikā:

- 5.2.1. uz nodarbību ierasties laikā - kavēšana vairāk par 10 minūtēm ir bīstama Jūsu veselībai, tāpēc treneris var liegt Jums piedalīties nodarbībā;
- 5.2.1. cīņas nodarbību laikā situācijās, kuras var radīt traumu, tūlīt pārtraukt sitienu izpildi;
- 5.2.2. stāvēt pāros obligāti jābūt atbilstošam ekipējumam – saites, cimdi (10oz), zobu aizsargs, galvas aizsargs un kāju aizsargi;
- 5.2.3. nodarbību laikā – sviedru savākšanai izmantot personīgo dvieli.

5.3. Sportistiem nodarbību laikā aizliegts:

- 5.3.1. izpildīt jebkuras tehniskās darbības (sitienus, žņaugšanas tvērienus u.c.) bez trenera norādījumiem un atļaujas, kā arī tuvāk kā 1m bīstamām vietām (cietiem priekšmetiem, sienām, logiem u.c.);
- 5.3.2. nodarbību laikā nēsāt jebkurus cietus priekšmetus (gredzenus, kulonus, auskarus, matu sprādzes u.c.);
- 5.3.3. lietot kožlājamo gumiju.

2021.gada 30.augusta Kikboksā un boksa skola „Rīga” Iekšējās kārtības un drošības tehnikas noteikumi.

Pielikums /papildinājums saistībā ar Covid 19 izplatību Latvijā:

1. Uz nodarbībām obligāti jāpierakstās pa tālruni 24772244, bez pieraksta nodarbībām netiek pielaists.
2. Ieturi vismaz 2 m fizisku distanci no citiem kluba apmeklētājiem.
3. Treniņi iekštelpās notiek "zaļajā" režīmā, tas nozīmē, ka nodarbībās drīkst piedalīties tikai ar sadarbspējīgu vakcinēšanās vai pārslimošanas sertifikātu, kuru uzrāda trenerim kopā ar personas apliecināšanu dokumentu (pase vai ID karte) pirms ieiet zālē.
4. Ieejot ēkā, sporta zālē, ģērbtuvē jālieto sejas maska.
5. Sporta zālē ir nodrošināti roku un virsmu dezinfekcijas līdzekļi un papīra salvetes.
6. Izmantojot sporta kluba inventāru - rūpīgi pirms un pēc lietošanas dezinficē to.
7. Treniņu laikā obligāti izmanto dvieļus!
8. Pastiprināti rūpējies par roku higiēnu.
9. Vēlams neizmanto dušas!
10. Ievēro ģērbtuvē atļauto cilvēku skaitu.
11. Pēc treniņa lieki neuzkavēties ģērbtuvēs. Zālē jāatbrīvo 10 min. laikā pēc treniņa.
12. Ja jūties slikti, vai Tev ir klepus, drudzis vai cits saslimšanas simptomi, paliec mājās un sazinies ar ārstu!
13. Kikboksā un boksa skola “Rīga” treneri pirms ierašanās sporta zālē aizpilda - Personu apliecinājuma reģistru.

**Atbildīgā persona par Covid 19 drošības pasākumu
ievērošanu - Kikboksā un Boksa skola „Rīga”
multifunkcionālā zālē ir Linda Ābele**