
(paraksts)
2018.gada 31.augusts

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

1. Vispārīgie noteikumi

Biedrības kikboksā un boksa skolas „RĪGA”, turpmāk tekstā – 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.

2. Skolas sportistu tiesības un pienākumi

2.1 Skolas sportistiem ir tiesības:

- 2.1.1. apmeklēt Skolas sporta nodarbības saskaņā ar noteikto nodarbību grafiku;
- 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. jāaizpilda anketa, jāiepazīstās ar Skolas iekšējās kārtības 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 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-keklos (vēlams kikboksā/boksa skolas „Rīga” keklos) un kedās vai ērtos apavos, kuri neatstāj smērējumu uz grīdas.
 - 2.2.7. atrodies 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.

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) (pielikums nr.1) un divu nedēļu laikā jānodod ģimenes ārsta izziņa, kurā norādīts, ka drīkst nodarboties ar paaugstinātu fizisku slodzi;

3.2 Bērniem līdz 7 gadu vecumam- vecāki atved 10 – 15min.pirms nodarbību sākuma, sagatavo nodarbībai un nodod trenerim;

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

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

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

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

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

4. Kārtība sporta zālē

Sporta zālē aizliegts:

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

5.2. ēst, smēķēt, atrasties alkohola, narkotiku vai citu vielu reibuma stāvoklī;

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

5.4. nodarbību laikā skaļi uzvesties, lietot mobilos tālrunus, aizskart vai citādi traucēt un ietekmēt sportistus vai trenerus;

5.6. bez trenera atļaujas ņemt, lietot inventāru.

5.7. veselības un higiēnas prasību nolūkos, pēc sporta nodarbībām sportisti mazgājas dušās. Pārvietojoties par Sporta zāli, dušu telpu, tualeti izmantot **pārvelkamos apavos.**

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. stāvot pāros obligāti jābūt atbilstošam ekipējumam – saites, cimdi (10oz), zobu aizsargs, galvas aizsargs un kāju aizsargi;

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.