

„APSTIPRINĀTS”
„LTCS” SPORTA KLUBA
Prezidents
Vjačeslavs Semenkovs

(paraksts)

2018.gada 31.augusts

„LTCS” iekšējās kārtības un drošības tehnikas noteikumi

1. Vispārīgie noteikumi

Biedrības sporta klubs „LTCS”, turpmāk tekstā – LTCS, iekšējās kārtības un drošības tehnikas noteikumi nosaka LTCS, 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 LTCS personālam, sportistiem, viņu vecākiem un nodarbību apmeklētājiem.

2. LTCS sportistu tiesības un pienākumi

2.1. LTCS sportistiem ir tiesības:

- 2.1.1. apmeklēt LTCS sporta nodarbības saskaņā ar noteikto nodarbību grafiku;
- 2.1.2. piedalīties LTCS rīkotajos publiskajos sporta pasākumos;
- 2.1.3. vērsties pie LTCS treneriem ar jautājumiem, ieteikumiem vai pretenzijām par treniņu procesu.

2.2. LTCS sportistiem ir pienākums:

- 2.2.1. sekot savam veselības stāvoklim un regulāri (reizi gadā) iziet padziļinātas profilaktiskās medicīniskās pārbaudes;
- 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, LTCS 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:
 - Tekvon-do – tikai sporta apģērbā (doboks), sporta (maiņas) apavos un ievērot personīgo higiēnu;
 - Kikbokss - šortos vai garās biksēs (ērti lietojamos), noteikta vienādos ar SK „LTCS” kreklos un kedās vai ērtos apavos, kuri neatstāj smērējumu uz grīdas, un ievērot personīgo higiēnu;
- 2.2.7. visiem LTCS sportistiem uz formu jābūt uzšūtai LTCS kluba emblēmai;



LATVIJAS TEKVON-DO CENTRĀLĀ SKOLA

- 2.2.8. atrodoties sporta zālē, ģērbtuvēs, dušas telpās un koplietošanas telpās, ievērot tīrību un kārtību, higiēnas, ugunsdrošības un drošības tehnikas noteikumus;
- 2.2.9. rūpēties par savām personīgām mantām (LTCS neuzņemas atbildību par ģērbtuvēs atstātām vērtīgām mantām);
- 2.2.10. nepamest nodarbību un sporta zāli bez trenera atļaujas.

3. LTCS sportistu vecāku tiesības un pienākumi

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

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

3.2.1. Bērniem līdz 18 gadu vecumam - pirms treniņa uzsākšanas ir jāaizpilda iesniegums, anketu un piekrišanu (aizpilda vecāks vai aizbildnis) un divu nedēļu laikā jānodod ģimenes ārsta izziņa, kurā norādīts, ka drīkst nodarboties ar paaugstinātu fizisku slodzi un ar taekvondo/kikboksu treniņiem;

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

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

3.2.4. 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.

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

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

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

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

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

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

4. Kārtība LTCS telpās un sporta zālē

4.1. LTCS telpās un sporta zālē aizliegts:

4.1.1. atrasties virsdrēbēs un ielas apavos;

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

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

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

4.1.5. bez trenera atļaujas ieiet inventāra noliktavā aizliegts.



LATVIJAS TEKVON-DO CENTRĀLĀ SKOLA

4.2. Veselības un higiēnas prasību nolūkos, pēc sporta nodarbībām sportisti obligāti mazgājas dušās. Pārvietojoties dušu telpā, sportisti izmanto speciālās čibiņas.

5. Drošības tehnikas noteikumi

5.1. Sportistu pienākumi nodarbību laikā:

5.1.1. uz nodarbību ierasties laikā - kavēšana vairāk par 10 minūtēm ir bīstama Jūsu veselībai, tāpēc treneris var liegt Jums piedalīties nodarbībā.

5.1.2. cīņas nodarbību laikā situācijās, kuras var radīt traumu, tūlīt pārtraukt sitienu izpildi;

5.1.3. stāvēt pāros sparingā obligāti jābūt atbilstošam ekipējumam: taekvondo – ķivere, cimdi, zobu aizsargs, kāju aizsargi (futes); kikkoksā - saites, cimdi (10 oz), zobu aizsargs, galvas aizsargs un kāju aizsargi;

5.1.4. ja nav zobu aizsargs pāros sparingā stāvēt nedrīkst;

5.1.5. sparinga cīņās drīkst piedalīties tikai tie sportisti, kuriem ir viss ekipējums; sitienu un vingrinājumu izpildes laikā partneriem jānodrošina vienam otru, izpildot sitienu – jātur ķepas un jānodrošina sitiena uztvere.

5.2. Sportistiem aizliegts:

5.2.1. izpildīt jebkuras tehniskās darbības (sitienus, žņaugšanas tvērienus u.c.) bez trenera norādījumiem un atļaujas, kā arī tuvāk kā 2m bīstamām vietām (cietiem priekšmetiem, sienām, logiem u.c.);

5.2.2. nodarbību laikā nēsāt jebkurus cietus priekšmetus (gredzenus, kulonus, ķēdes, auskarus, matu sprādzes u.c.);

5.2.3. lietot košļājamo gumiju;

5.2.4. bez trenera atļaujas (komandas) atstāt nodarbības vietu un iziet no sporta zāles.