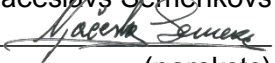


„APSTIPRINĀTS”
„LTCS” Prezidents
Vjačeslavs Semenkovs

(paraksts)
2018.gada 31.augusts

„LTCS” iekšējās kārtības un drošības tehnikas noteikumi

I. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI

1. Biedrības „LTCS” (turpmāk tekstā – LTCS), iekšējas 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. **Noteikumos tiek lietotas šādas definīcijas:**
 - 2.1. *LTCS* – Latvijas Tekvon-do Centrālā Skola
 - 2.2. *Noteikumi* – šie iekšējās kārtības noteikumi.
 - 2.3. *Likumiskais pārstāvis* – vecāki, aizbildņi, pilnvarotās personas un citas personas, kuras saskaņā ar normatīvajiem aktiem rūpējas par Izglītojamo un ir tiesīgas viņu pārstāvēt.

II. LTCS SPORTISTU TIESĪBAS UN PIENĀKUMI

3. **LTCS sportistiem ir tiesības**
 - 3.1. apmeklēt LTCS sporta nodarbības saskaņā ar noteikto nodarbību grafiku;
 - 3.2. piedalīties LTCS rīkotajos publiskajos sporta pasākumos;
 - 3.3. vērsties pie LTCS treneriem ar jautājumiem, ieteikumiem vai pretenzijām par treniņu procesu.
4. **LTCS sportistiem ir pienākums**
 - 4.1. sekot savam veselības stāvoklim un regulāri (reizi gadā) iziet padziļinātas profilaktiskās medicīniskās pārbaudes;
 - 4.2. ievērot nodarbību grafikos noteiktos nodarbību laikus;
 - 4.3. ievērot un izpildīt treneru norādījumus nodarbību laikā (personām, kas jaunākas par 18 gadiem, LTCS sporta zālēs atļauts darboties tikai trenera uzraudzībā);
 - 4.4. ievērot drošības tehnikas noteikumus nodarbību laikā;
 - 4.5. nekavējoties informēt treneri, ja nodarbību laikā tiek gūta trauma vai rodas slikta pašsajūta;
 - 4.6. apmeklēt nodarbības tikai sporta apģērbā:
 - a) ārpus telpām – meteoroloģiskajiem apstākļiem atbilstošos garajos sporta tērpos un nodarbību raksturam pielāgotos apavos;
 - b) sporta zālē:
 - c) Tekvon-do – tikai sporta apģērbā (doboks), sporta (maiņas) apavos un ievērot personīgo higiēnu;



LATVIJAS TEKVON-DO CENTRĀLĀ SKOLA

- d) 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;
- 4.7. visiem LTCS sportistiem uz formu jābūt uzšūtai LTCS kluba emblēmai;
- 4.8. atrodies sporta zālē, ģērbtuvēs, dušas telpās un koplietošanas telpās, ievērot tīrību un kārtību, higiēnas, ugunsdrošības un drošības tehnikas noteikumus;
- 4.9. rūpēties par savām personīgām mantām (LTCS neuzņemas atbildību par ģērbtuvēs atstātām vērtīgām mantām);
- 4.10. nepamest nodarbību un sporta zāli bez trenera atļaujas;
- 4.11. rūpēties par LTCS publisko tēlu, atbalstīt un pilnveidot tās tradīcijas.

III. LTCS SPORTISTU VECĀKU (LIKUMSKIE PĀRSTAVJI) TIESĪBAS UN PIENĀKUMI

- 5. 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.
- 6. 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.
- 7. Bērnus līdz 7 gadu vecumam - vecāki atved 10 – 15min.pirms nodarbību sākuma, sagatavo nodarbībai un nodod trenerim.
- 8. **Vecāki, likumiskie pārstāvji vai citas nepiederošas personas, kuras nepiedalās treniņu procesā - NODARBĪBU LAIKĀ NEDRĪKST ATRASTIES ZĀLĒ.**
- 9. 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.
- 10. Nodrošināt, lai bērni zinātu šajos noteikumos noteiktos sportistu pienākumus un drošības tehnikas noteikumus un ievērotu tos.
- 11. Sekot bērnu veselības stāvoklim, nekavējoties informēt LTCS personālu par jebkurām konstatētām bērnu veselības problēmām un nodrošināt, lai bērni izietu regulāras padziļinātas profilaktiskās pārbaudes.
- 12. Nodrošināt, lai bērni ievērotu nodarbību grafikos noteiktos nodarbību laikus.
- 13. Nodrošināt, lai bērni ģērbtuvēs neatstāj vērtīgas mantas (LTCS neuzņemas atbildību par ģērbtuvēs atstātām vērtīgām mantām).
- 14. Pavadīt un sagaidīt pēc nodarbībām bērnus, kas jaunāki par 7 gadiem.
- 15. Sportisti un viņu likumiskie pārstāvji ar šiem noteikumiem tiek iepazīstināti mācību gada sākumā, iepazīšanos apliecinot ar parakstu.
- 16. Katras grupas WhatsApp saziņu vietnē nonāk aktuālā informācija no LTCS vadības un trenera. Cienām viens otru un bez iemesla nerakstām neko lieku, kas nav saistīts ar aktuālo informāciju.
- 17. **Samaksāt biedras naudu maksu par katru mēnesi atbilstoši apstiprinātajiem noteikumiem – „Noteikumi par biedra naudas maksāšanas kārtību”.**
- 18. Rūpēties par LTCS publisko tēlu, atbalstīt un pilnveidot tās tradīcijas.



LATVIJAS TEKVON-DO CENTRĀLĀ SKOLA

IV. Kārtība LTCS telpās un sporta zālē

19. LTCS telpās un sporta zālē aizliegts:

- 19.1. atrasties virsdrēbēs un ielas apavos;
- 19.2. smēķēt, atrasties alkohola, narkotiku vai citu vielu reibuma stāvoklī;
- 19.3. lauzt, demolēt vai citādi bojāt sporta zāles telpas, inventāru un ierīces;
- 19.4. nodarbību laikā skaļi uzvesties, lietot mobilos tālruņus, aizskart vai citādi traucēt un ietekmēt sportistus vai trenerus;
- 19.5. bez trenera atļaujas ieiet inventāra noliktavā aizliegts;
- 19.6. veselības un higiēnas prasību nolūkos, pēc sporta nodarbībām sportisti obligāti mazgājas dušās. Pārvietojoties dušu telpā, sportisti izmanto speciālās čības.

V. Drošības tehnikas noteikumi

20. Sportistu pienākumi nodarbību laikā:

- 20.1. uz nodarbību ierasties laikā - kavēšana vairāk par 10 minūtēm ir bīstama Jūsu veselībai, tāpēc treneris var liegt Jums piedalīties nodarbībā;
- 20.2. cīņas nodarbību laikā situācijās, kuras var radīt traumu, tūlīt pārtraukt sitienu izpildi;
- 20.3. stāvot 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;
- 20.4. ja nav zobu aizsargs pāros sparingā stāvēt nedrīkst;
- 20.5. 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.

21. Sportistiem aizliegts:

- 21.1. 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.);
- 21.2. nodarbību laikā nēsāt jebkurus cietus priekšmetus (gredzenus, kulonus, ķēdes, auskarus, matu sprādzes u.c.);
- 21.3. lietot košļājamo gumiju;
- 21.4. bez trenera atļaujas (komandas) atstāt nodarbības vietu un iziet no sporta zāles.

VI. Citi noteikumi

22. Ar Noteikumiem var iepazīties LTCS birojā Liepājas ielā 3B, Rīgā. Noteikumu aktuālā redakcija tiek publicēta arī LTCS interneta mājas lapā www.ltcs.lv/DOKUMENTI/
23. LTCS var veikt izmaiņas šajos noteikumos jebkurā brīdī, informējot par to sportistus un likumiskos pārstāvjus.
24. Gadījumā, ja kāds no šiem Noteikumiem zaudē spēku vai tiek atzīts par prettiesisku, tas neietekmē pārējo Noteikumu juridisko spēku.
25. Sportistiem, viņu likumiskajiem pārstāvjiem un citām personām ir aizliegts lietot LTCS un LTCS simboliku bez LTCS piekrišanas.