



OGRES NOVADA PAŠVALDĪBA
OGRES NOVADA SPORTA CENTRS

Reģ.Nr.40900021870, Skolas iela 21, Ogres nov., LV-5001
Tālrunis 65044149, e-pasts: onsc@ogresnovads.lv, www.ogressportcentrs.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Ogrē

15.09.2023.

Nr.1-7/6

Sporta arēnas OGRE iekšējās kārtības noteikumi

Izdoti saskaņā ar
Izglītības likuma 55.panta 9.daļu,
Bērnu tiesību aizsardzības likumu,
Ministru kabineta 22.08.2023.noteikumiem Nr.474
“Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe,
pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos”

1. Vispārīgie noteikumi

- 1.1. Sporta arēnas OGRE (turpmāk – Arēna) iekšējās kārtības noteikumi (turpmāk – Noteikumi) ir saistoši visiem Ogres valsts ģimnāzijas (turpmāk – OVĢ) darbiniekiem, izglītojamiem un Arēnas apmeklētājiem.
- 1.2. Arēna, kas atrodas Gunāra Astras ielā 1, Ogrē, LV-5001 ir Ogres pašvaldībai piederošs un piekrītošs īpašums, kas paredzēts Ogres novada pašvaldības vispārējās izglītības iestāžu, interešu izglītības sporta pulciņu, profesionālās ievirzes sporta treniņu, nometņu un sacensību nodrošināšanai, sporta biedrību treniņu nodarbību, sacensību un citu sporta aktivitāšu nodrošināšanai un Ogres pilsētas/novada iedzīvotāju aktīvās atpūtas un sporta aktivitāšu nodrošināšanai.
- 1.3. Noteikumi nosaka Arēnas darba organizāciju, izmantošanas kārtību, noteikumu un drošības pasākumu ievērošanas nosacījumus, Arēnas apmeklētāju, nomnieku, OVĢ izglītojamo, pedagogu un Arēnas darbinieku pienākumus un atbildību, kārtību iepazīstināšanai ar Noteikumiem.
- 1.4. Arēnā ietilpst:
 - 1.4.1. Multifunkcionālā sporta halle ar:
 - sporta spēļu laukumu;
 - vieglatlētikas zonu (skrejceļš, tāllēkšanas, augstlēkšanas, kārtslēkšanas, lodes grūšanas sektors);
 - spēka zonu;
 - tribīnēm.
 - 1.4.2. Cīņas zāle
 - 1.4.3. Trenažieru zāle
 - 1.4.4. Vingrošanas/TRX zāle
 - 1.4.5. Tvaika pirts

- 1.4.6. Sauna
- 1.4.7. Ledus vanna
- 1.4.8. Ģērbtuves

2. Arēnas darba organizācija

- 2.1. Arēnas darbības pamatmērķis ir Ogres novada pašvaldības izglītības un sporta iestāžu izglītojamo mācību un treniņu procesa nodrošināšana.
- 2.2. Arēnas darbības pamatvirzieni ir:
 - 2.2.1. OVĢ stundu, sporta pulciņu, konsultāciju, OVĢ sporta un veselību veicinošu pasākumu nodrošināšana.
 - 2.2.2. Ogres pašvaldības iestāžu interešu izglītības sporta pulciņu, profesionālās ievirzes sporta treniņu, nometņu un sacensību nodrošināšana.
 - 2.2.3. Trešo personu sporta treniņu nodarbību, sacensību un citu sporta aktivitāšu nodrošināšana.
 - 2.2.4. Ogres pilsētas/novada iedzīvotāju individuālo sporta aktivitāšu nodrošināšana.
- 2.3. Arēnas darba laiks - katru dienu no plkst. 08:00 līdz plkst. 22:00. Izņēmuma gadījumos un svētku dienās darba laiks var tikt mainīts. Darba laika izmaiņas tiek publicētas Arēnas mājas lapā.
- 2.4. Arēnas multifunkcionālā halle mācību periodā, darba dienās, galvenokārt tiek izmantota mācību stundu, interešu izglītības pulciņu, konsultāciju nodarbībām un Ogres novada Izglītības pārvaldes padotībā esošo iestāžu sporta sacensību un pasākumu organizēšanai.
- 2.5. Noteikumos atrunāto kārtību, kā arī drošības noteikumu ievērošanas uzraudzību veic Arēnas darbinieki un Arēnas pārvaldnieks.
- 2.6. Arēnas telpu iznomāšanas gadījumā trešajām personām par Noteikumos atrunāto kārtību, kā arī drošības noteikumu ievērošanu ir atbildīga nomas līgumā norādītā persona.
- 2.7. Arēnas darbinieks par Arēnas aprīkojuma bojājumu un/vai iespējamo apdraudējumu apmeklētāju drošībai nekavējoties informē Arēnas pārvaldnieku, kā arī veic nepieciešamās darbības bojātā aprīkojuma norobežošanai ar brīdinājuma lentu vai zīmi par aprīkojuma bojājumu.
- 2.8. Arēnas Noteikumu un drošības noteikumu pārkāpumu gadījumos, Arēnas vadītājs veic pārkāpumu novēršanas pasākumus.
- 2.9. Grozījumus un papildinājumus Noteikumos var ierosināt Ogres novada sporta centra direktors, Arēnas pārvaldnieks, OVĢ direktors, OVĢ pedagogu padome.
- 2.10. Grozījumus un papildinājumus Noteikumos apstiprina Ogres novada sporta centra direktors.
- 2.11. Ogres novada sporta centra direktors ir tiesīgs ar rīkojumu noteikt precizējumus, kas nav atrunāti Noteikumos, Arēnas darbības pilnveidošanai un iekšējās kārtības nodrošināšanai.

3. Arēnas telpu izmantošanas kārtība

- 3.1. Arēnas telpu izmantošana notiek saskaņā ar telpas noslodzes grafiku, kuru apstiprina Arēnas pārvaldnieks. Ir pieļaujami izņēmuma gadījumi, kas tiek saskaņoti ar Arēnas pārvaldnieku. Grafiks ir publiski pieejams apskatei Arēnas mājas lapā un pie Arēnas administratora.
- 3.2. Arēnas laukumu, telpu un inventāra iznomāšana tiek organizēta atbilstoši Ogres novada pašvaldības domes 2022.gada 16.jūnija Lēmumam (protokols Nr.13,15.) "Par Ogres novada pašvaldības Ogres novada sporta centra maksas pakalpojumu cenrāža apstiprināšanu".
- 3.3. Treniņu nodarbībās nepiedalās personas, kuras nav tieši iesaistītas to organizēšanā un norisē, tai skaitā izglītojamo likumiskie pārstāvji.

- 3.4. Personām, kuras nav tieši iesaistītas treniņu organizēšanā un norisē, tai skaitā izglītojamo likumiskajiem pārstāvjiem, aizliegts vērot treniņu nodarbības, atrasties un uzkavēties sporta objekta telpās.
- 3.5. Arēnas pakalpojumiem ir noteikts publiskais apmeklējuma laiks, kad to var apmeklēt jebkurš interesents, iegādājoties abonementu vai vienreizējo apmeklējumu.
- 3.6. Izmantojot Arēnas pakalpojumus nepieciešams veikt 100% priekšapmaksu. Pirms pakalpojuma apmaksas, noskaidrot pakalpojuma pieejamību vēlamajā laikā. Sporta laukumi vai telpas tiek uzskatīti par rezervētiem, kad iespējams apliecināt maksu par pakalpojumu.
- 3.7. Rezervētajā telpā drīkst atrasties, uzrādot derīgu abonementu administratoram vai pēc savstarpējās vienošanās, pieraksta, līguma ar sporta Arēnu.
- 3.8. Pakalpojumu iegāde (kases čeks, abonements, līgums) apliecina, ka apmeklētājs ir iepazinies ar Noteikumiem un apņemas tos ievērot.
- 3.9. Iegādājoties abonementu vai vienreizējo apmeklējumu, apmeklētājam ir jāuzrāda personu apliecinošs derīgs dokuments (pase, ID karte vai cita veida dokuments), ar kuru personu var identificēt.
- 3.10. Mēneša abonementa derīguma termiņš – 30 kalendārās dienas.
- 3.11. Iegādātais abonements ir paredzēts lietošanai vienai personai, nodot to citām personām aizliegts.
- 3.12. Abonementa derīguma termiņa pagarināšana notiek tad, ja apmeklētājs uzrāda ārsta izziņu par saslimšanu vai veselības problēmām.
- 3.13. Priekšroka maksas pakalpojumu izmantošanai ir ilgtermiņa pastāvīgajiem apmeklētājiem, kuri savlaicīgi veic priekšapmaksu.
- 3.14. Ja apmeklētājs veicis priekšapmaksu un, iepriekš neparedzētu apstākļu dēļ, pakalpojumu paredzētajā laikā nevar izmantot, par to jābrīdina Arēnas darbinieki, ne vēlāk kā 24 stundas pirms plānotā nomas laika. Šādā gadījumā atcelto nodarbību iespējams pārcelt uz citu dienu ar jau veikto priekšapmaksu, par plānotā nenotikušā pasākuma laiku abām pusēm vienojoties.
- 3.15. Ja Arēna nevar sniegt apmaksāto pakalpojumu avārijas situācijas vai remontdarbu dēļ, apmeklētājs tiek brīdināts pēc iespējas ātrāk un neizmantotais nomas laiks tiek pārcelts uz citu laiku, par ko vienojas ar Arēnas personālu.
- 3.16. Arēna nenes nekādu atbildību, ja apmeklētājs neievēro Noteikumus, Arēnas darbinieku norādījumus, izvietotās informācijas/brīdinājuma zīmes, uzrakstus un nodara kaitējumu savai veselībai, apdraud savu vai citu apmeklētāju veselību vai dzīvību, nodara materiālus vai morālus zaudējumus trešajai personai.
- 3.17. Treneris, instruktors, sporta skolotājs vai cita persona, kura vada nodarbības vai irē Arēnas telpas, uzņemas atbildību par telpu atslēgām, ar parakstu apliecinot atslēgu saņemšanu un nodošanu.
- 3.18. Arēnas darbiniekam ir tiesības izraidīt apmeklētāju, ja viņš neievēro Noteikumus, darbinieka norādījumus, izvietotās brīdinājuma zīmes vai uzrakstus. Šādā gadījumā, apmeklētājam maksa par iegādātajiem pakalpojumiem netiek atmaksāta.
- 3.19. Individuālo vai grupu treniņu atļauts vadīt tikai sertificētam trenerim (uzrādot spēkā esošu izglītības dokumentu), kā arī ar noslēgtu līgumu, vienošanos.
- 3.20. Apmeklētājiem bez iepriekšēja saskaņojuma, vienošanās, līguma vai abonementa ar sporta Arēnu ir aizliegts vadīt individuālo vai grupu treniņu citiem apmeklētājiem.
- 3.21. Liftu atļauts lietot, tikai atbilstoši lifta kabīnē izvietotiem lietošanas noteikumiem.
 - 3.21.1. Lifts ir paredzēts:
 - cilvēku ar kustību traucējumiem pārvadāšanai;
 - bērnu ratiņu pārvadāšanai;

- saimnieciskās darbības nodrošināšanai;
 - kravu pārvadāšanai, atbilstoši lifta noslodzei.
- 3.21.2. OVĢ izglītojamie liftu drīkst izmantot tikai pedagoga vai Arēnas darbinieka klātbūtnē.
- 3.21.3. Lifta ekspluatācijas laikā aizliegts:
- pārslogot liftu;
 - bojāt lifta sienas un vadības pultis;
 - izmantot liftu pretēji tajā izvietotajiem noteikumiem;
 - patvaļīgi iekļūt lifta kabīnē;
 - OVĢ izglītojamiem izmantot liftu bez pedagoga vai Arēnas darbinieka klātbūtnes;
 - smēķēt lifta kabīnē;
 - pārvadāt liftā viegli uzliesmojošus un sprādzienbīstamus priekšmetus.
- 3.21.4. Atbildīgais par lifta lietošanas kārtības uzraudzību un lifta uzturēšanu tehniskā kārtībā ir Arēnas pārvaldnieks.
- 3.22. Drošības apsvērumu dēļ Arēnas darbiniekam ir tiesības pieprasīt uzrādīt apmeklētāja somas saturu.
- 3.23. Arēnas telpas ir aprīkotas ar video novērošanas iekārtām. Video novērošanas laikā Arēna ievēro personu datu apstrādes un aizsardzības prasības.
- 3.24. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, apmeklētājiem un Arēnas darbiniekiem nekavējoties jāpamet Arēnas telpas.

4. Arēnas apmeklētāju pienākumi

- 4.1. Pirms Arēnas apmeklējuma iepazīties un ievērot šos Noteikumus. Noteikumi ir izvietoti Arēnas telpā redzamā vietā pie administratora un Arēnas mājas lapā www.arenaogre.lv
- 4.2. Atbildēt par savas veselības stāvokli, fizisko sagatavotību. Gadījumā, ja nodarbības laikā, apmeklētāja veselības stāvoklis pasliktinās, nekavējoties jāvērsas pie trenera vai Arēnas personāla. Pirmās palīdzības aptieciņa atrodas pie Arēnas administratora.
- 4.3. Pirms uzsākt fiziskās aktivitātes, apmeklētājam ieteicams pārbaudīt savu veselības stāvokli un, nepieciešamības gadījumā, konsultēties ar ārstu. Atbildību par ar šī ieteikuma neievērošanas saistītajām negatīvajām sekām uzņemas pats apmeklētājs, izņemot gadījumus, kad kaitējums nodarīts sporta Arēnas vainas dēļ.
- 4.4. Ja rodas aizdomas par apmeklētāja veselības stāvokļa neatbilstību sporta aktivitātēm, Arēnas darbiniekam ir tiesības apmeklētāju nepieļaut pie nodarbībām, vai tās pārtraukt un lūgt apmeklētājam konsultēties ar ārstu, kā arī turpmāk uzrādīt apliecinājumu par veselības stāvokļa piemērotību treniņam.
- 4.5. Ienākt tikai sporta, maiņas apavos, zeķēs vai bahilās, kas nebojā grīdas segumu. Nodarboties ar aktivitātēm atļauts tikai ar iekšstelpām piemērotiem sporta apaviem.
- 4.6. Ierasties sporta objektā drīkst ne agrāk kā 15 minūtes pirms treniņu nodarbības sākuma.
- 4.7. Pamest treniņu nodarbību vietu drīkst ne vēlāk kā 5 minūtes pēc treniņu nodarbības noslēguma.
- 4.8. Apmeklētāju pienākums ir saudzīgi izturēties pret Arēnas sporta inventāru un aprīkojumu:
- 4.8.1. bez iepriekšējas saskaņošanas ar Arēnas pārvaldnieku neizmantojot Arēnas inventāru (trenažieri, pārvietojamās vai izbīdāmās tribīnes, groza konstrukcijas, tāllēkšanas bedri, mešanas sektora aprīkojumu, augstlēkšanas un kārslēkšanas sektorus u.c. inventāru);
- 4.8.2. pēc inventāra lietošanas nolikt to paredzētajā vietā;

4.8.3. pēc paklājiņu, inventāra izmantošanas, notīrīt tos ar atbilstošu (dezinficējošu) līdzekli.

4.9. Arēnas ģērbtuvēs uzturēties 15 minūtes pirms un pēc nodarbības.

4.10. Ģērbtuves pēc sporta nodarbībām atstāt tīras un kārtīgas.

4.11. Ievērot personīgo higiēnu un cienīt pārējos apmeklētājus, Arēnas telpās (garderobēs un dušās) aizliegts skūt apmatojumu, krāsot matus, griezt matus vai nagus, veikt pēdu apkopi.

4.12. Nodarbību un sacensību laikā personīgi atbildēt par savām mantām/inventāru;

4.13. Arēnas telpās aizliegts nodarboties ar seksuāla rakstura darbībām.

4.14. Jaunieši līdz 18 (astoņpadsmit) gadu vecumam Arēnu un tās telpas drīkst apmeklēt tikai pieaugušo vai trenera uzraudzībā, izņemot šo Noteikumu 7.3.punktā minēto. Pieaugušais vai treneris uzņemas pilnu atbildību par bērna/jaunieša veselības stāvokli un tā uzvedību nodarbību apmeklējuma laikā.

4.15. Arēnā un tās telpās drīkst atrasties, savlaicīgi saskaņojot vēlamo apmeklējuma laiku ar arēnas pārvaldnieku, rezervēto laiku norādot noslodzes grafikā.

5. Arēnā aizliegtās darbības

5.1. Nepilngadīgām personām apmeklēt un izmantot Arēnu bez pieaugušā vai trenera uzraudzības, izņemot šo Noteikumu 7.3.punktā minēto. Arēnas publiskās izmantošanas laikā pilngadīga persona ir atbildīga par sava veselības stāvokļa atbilstību izvēlētajām fiziskajām aktivitātēm un Noteikumu ievērošanu. Par nepilngadīgas personas atrašanos un drošību Arēnas telpās publiskas izmantošanas laikā ir atbildīgi vecāki vai pilnvarotās personas.

5.2. Atstāt bērnus bez uzraudzības.

5.3. Ienest ēdienu, stikla vai skārda taru, siltos, saldinātos, gāzētos vai alkoholiskos dzērienus, apreibinošas vielas, ieročus, sprāgstvielas, viegli uzliesmojošas vai indīgas vielas, kas var traucēt nodarbību, sacensību un citu pasākumu norisi un apdraudēt citu cilvēku veselību, drošību vai dzīvību.

5.4. Atrasties alkohola, narkotisko vielu un citu apreibinošo vielu reibumā.

5.5. Smēķēt.

5.6. Lietot košļājamo gumiju un spļaut.

5.7. Fizisko aktivitāšu laikā nēsāt ķēdītes, auskarus, aproces, gredzenus u.c. aksesuārus.

5.8. Piesārņot Arēnu un tai pieguļošo teritoriju ar sadzīves un citiem atkritumiem, atstāt atkritumus ārpus atkritumu tvertnēm.

5.9. Ar savu uzvedību traucēt citiem Arēnas apmeklētājiem.

5.10. Lietot necenzētus vārdus un fiziski ietekmēt vienam otru.

5.11. Ievest dzīvniekus (izņemot īpašus pasākumus ar Arēnas pārvaldnieka atļauju).

5.12. Braukt pa Arēnas spēļu laukumu un mīkstajiem segumiem ar velosipēdiem, skrituļdēļiem, skrituļslidām, skrejriteņiem, bērnu ratiņiem u.c. pārvietošanas līdzekļiem, kā arī uz Arēnas laukumiem atrasties apavos ar smailiem papēžiem un metāla aplikumiem.

5.13. Lauzt, aprakstīt vai citādi bojāt aprīkojumu, segumu, inventāru, patvaļīgi izvietot informācijas nesējus un reklāmu.

5.14. Nepamatoti spiest trauksmes vai avārijas pogas.

5.15. Patvaļīgi pārvietot Arēnā esošo aprīkojumu un tā elementus.

5.16. Neievērot Arēnas atsevišķo telpu, sporta laukumu, sporta zāļu izmantošanas kārtību.

5.17. Atrasties Arēnā ārpus noteiktā darba laika.

- 6.2. Vieglatlētikas zonā drīkst nodarboties ar visiem sporta veidiem, kas atbilst Arēnas plānojumam.
- 6.3. Sporta nodarbībās drīkst izmantot tikai tādu inventāru, kas atbilst attiecīgajai aktivitātei.
- 6.4. Bez iepriekšējas saskaņošanas ar Arēnas vadītāju neizmantojot Arēnas inventāru un aprīkojumu.
- 6.5. Pēc inventāra lietošanas nolikt to paredzētajā vietā.
- 6.6. Pēc paklājiņu, inventāra izmantošanas, notīrīt tos ar atbilstošu (dezinficējošu) līdzekli.
- 6.7. Pulcēšanās pirms nodarbības notiek sporta arēnas hallē - spēka zonā pie zviedru sienas.

7. Trenažieru zāles atsevišķā kārtība

- 7.1. Apmeklētājs trenažieru zālē esošo aprīkojumu, inventāru izvēlas patstāvīgi, pamatojoties uz individuālajām vajadzībām, personiskajām īpašībām un ietekmi uz ķermeni.
- 7.2. Trenažieru zāles nodarbībās drīkst piedalīties tikai sporta apģērbā, zālē jāierodas tīros maiņas sporta apavos. Zāli aizliegts apmeklēt ar basām kājām un atkailinātu ķermeni.
- 7.3. Trenažieru zāli drīkst izmantot personas no 16 gadu vecuma. Vecākiem nepieciešams aizpildīt iesniegumu par iepazīšanos ar iekšējās kārtības noteikumiem, apliecinot savu informētību par bērna trenažieru zāles apmeklēšanu, kā arī uzņemt atbildību par bērnu.

8. Vingrošanas/TRX zāles atsevišķā kārtība

- 8.2. Apmeklētājs vingrošanas/TRX zālē esošo aprīkojumu, inventāru izvēlas patstāvīgi, pamatojoties uz individuālajām vajadzībām, personiskajām īpašībām un ietekmi uz ķermeni.
- 8.3. Vingrošanas/TRX zāles nodarbībās drīkst piedalīties tikai sporta apģērbā, zālē jāierodas tīros maiņas sporta apavos. Zāli aizliegts apmeklēt ar basām kājām un atkailinātu ķermeni.

9. Cīņas zāles atsevišķā kārtība

- 9.1. Cīņas zālē drīkst ienākt tikai tīrās zeķēs, ar tīrām basām kājām vai sporta apavos.
- 9.2. Cīņas zālē drīkst nodarboties ar visiem sporta veidiem, kas atbilst attiecīgās zāles plānojumam.

10. Horeogrāfijas zāles atsevišķā kārtība

- 10.1. Nodarboties ar aktivitātēm atļauts tikai ar iekštelpām piemērotiem apaviem. Aizliegts atrasties apavos ar smailiem papēžiem un metāla detaļām.
- 10.2. Horeogrāfijas zālē drīkst nodarboties ar visām aktivitātēm, kas atbilst attiecīgās zāles plānojumam.

11. Tvaika pirts, saunas un ledus vannas izmantošanas noteikumi

- 11.1. Jaunieši līdz 18 (astoņpadsmit) gadu vecumam tvaika pirti/saunu vai ledus vannu drīkst apmeklēt tikai pieaugušo vai trenera uzraudzībā. Pieaugušais, treneris uzņemas pilnu atbildību par bērna/jaunieša veselības stāvokli un tā uzvedību tvaika pirts/saunas apmeklējuma laikā.
- 11.2. Tvaika pirtī/saunā vai ledus vannā drīkst atrasties, uzrādot apmaksu vai pēc savstarpējās vienošanās, līguma ar sporta Arēnu.

Tvaika pirts, saunas un ledus vannas izmantošanas noteikumi

- 1.58. Jaunieši līdz 18 (astoņpadsmit) gadu vecumam tvaika pirti/saunu vai ledus vannu drīkst apmeklēt tikai pieaugušo vai trenera uzraudzībā. Pieaugušais, treneris uzņemas pilnu atbildību par bērna/jaunieša veselības stāvokli un tā uzvedību tvaika pirts/saunas apmeklējuma laikā. Pieaugušajam jābūt vismaz 18 (astoņpadsmit) gadus vecam.
- 1.59. Tvaika pirtī/saunā vai ledus vannā drīkst atrasties, uzrādot apmaksu vai pēc savstarpējās vienošanās, līguma ar sporta Arēnu.
- 1.60. Jauniesācējiem pirms tvaika pirts/saunas vai ledus vannas apmeklējuma būtu jāpārlicinās par veselības stāvokli un jākonsultējas ar ģimenes ārstu.
- 1.61. Par savu veselības stāvokli atbild katrs pirts/saunas vai ledus vannas apmeklētājs personīgi.
- 1.62. Apmeklētājiem nav atļauts izmantot tvaika pirti/saunu vai ledus vannu, ja viņiem ir lipīga ādas slimība. Apmeklētājiem ar redzamām ādas, matu vai nagu slimību pazīmēm jāuzrāda Arēnas darbiniekam ārsta izziņa, kas apliecina, ka attiecīgā slimība nav lipīga.
- 1.63. Tvaika pirts/saunas vai ledus vannas apmeklējums ir jārezervē vismaz nedēļu iepriekš.
- 1.64. Tvaika pirts/saunas vai ledus vannas ģērbtuvē jāatstāj mobilais telefons, brilles, stikla trauki, pudeles un fotoaparāts un citas personīgās mantas.
- 1.65. Telpās vēlams uzvilkt gumijotas čības, lai mazinātu paslīdēšanas risku uz mitras flīžu grīdas.
- 1.66. Pirms pirts/saunas vai ledus vannas jānoskalojas dušā, bet galva jāsauglabā sausa, lai tā pirts/saunas karstumā lieki nesakarst.
- 1.67. Neatliekamo medicīnisko palīdzību var izsaukt ar administratoru palīdzību vai personīgi zvanot uz mobilo tālruni 113 (ātrā palīdzība) vai 112 (glābšanas dienests).

Tvaika pirts, saunas izmantošanas atsevišķā kārtība

- 1.68. Bērniem jaunākiem par 5 gadiem nav ieteicams apmeklēt pirti/saunu bez bērnu ārsta konsultācijas.
- 1.69. Pīrsinga dārgmetāli un kakla ķēdītes jāatstāj garderobē, jo metāli atrodoties pirtī/saunā sakarst un spēj apdedzināt ādu.
- 1.70. Čības jānoauj pirms saunas durvīm. Saunā ar čībām neiet.
- 1.71. Pirtī/saunā jāiet sausam un tīram, tāpēc pirms tam jānoskalojas un jānoslaukās dvielī.
- 1.72. Pirts/saunas dvielis būtu jāuzklāj tā, lai ķermeņa sviedri tecētu dvielī un pēc lietotāja paliktu sausa un tīra vieta.
- 1.73. Saunā uz akmeņiem neko nedrīkst liet.
- 1.74. Ķermeņa skurbis, pirts medus vai citi kopšanas līdzekļi nav atļauti.
- 1.75. Pirtī/saunā aizliegts lietot pirtsslotiņas.
- 1.76. Pirts/saunas telpās nedrīkst dzīt apmatojumu, krāsot matus, griezt matus vai nagus, veikt pēdu apkopi.

Ledus vannas izmantošanas atsevišķā kārtība

- 1.77. Jauniesācēji, kas ledus vannu apmeklē pirmo reizi, tajā drīkst uzturēties 30 sekundes, katrā nākamajā reizē liekot klāt piecpadsmit sekundes.
- 1.78. Pirmajā reizē vēlams ledus vannā atrasties līdz viduklim un ne augstāk.
- 1.79. Vienā dienā ledus vannas apmeklējums tikai vienu reizi.

14. OVĢ izglītojamo, darbinieku, pedagogu kārtības Noteikumi sporta stundu laikā

- 14.1. Ar Arēnas Noteikumiem OVĢ izglītojamais iepazīstina sporta skolotāji katra mācību gada sākumā, ko izglītojamais instruktāžas lapā apliecina ar ierakstu „iepazinos, datums, paraksts”.
- 14.2. Par Noteikumos noteikto kārtību, kā arī drošības noteikumu ievērošanu sporta stundās, citās mācību priekšmetu un klases stundās, kas tiek organizētas Arēnā, konsultācijās, interešu izglītības nodarbībās un OVĢ organizētajos pasākumos un sacensībās atbild par attiecīgo mācību stundu, nodarbību, pasākumu, sacensībām atbildīgie pedagogi.
- 14.3. Pedagoģs, kas vada nodarbības, uzņemas atbildību par telpu atslēgām. Pedagoģs parakstās par atslēgu saņemšanu un nodošanu.
- 14.4. OVĢ izglītojamie uz un no sporta stundām dodas pa pirmā stāva galvenajām durvīm, kas savieno OVĢ un Arēnu.
- 14.5. Pulcēšanās pirms sporta stundas notiek Arēnas multifunkcionālās halles spēka zonā pie zviēdru sienas.
- 14.6. OVĢ skolēnu traumu, negadījumu rezultātā, neatliekamo palīdzību nodrošina OVĢ.

15. OVĢ izglītojamo kārtības Noteikumi sporta stundu laikā vienlaikus telpā atrodoties ar citiem sportistiem

- 15.1. Arēnas telpu izmantošana OVĢ skolēniem vienlaikus ar citiem sportistiem notiek vadoties pēc iepriekš sastādīta nodarbību noslodzes grafika, netraucējot viens otra darbības procesu.
- 15.2. Nodarbību, treniņu laikā neizpildīt pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienu, kas varētu radīt traumas, negadījumu. Savu vai cietušās personas traumu, negadījumu gadījumā savas uzvedības dēļ, atbildību nes pats kaitējuma nodarītājs.
- 15.3. Uzdevumu izpildei ievērot iepriekš mācītos drošības noteikumus fizisko aktivitāšu laikā. Savu vai citu personu traumu rašanās gadījumā atbildību uzņemas pats traumu vai citu negadījumu izraisītā persona.

Direktore



Dz. Žindiga

Skrebele 28252422