

**Biedrības „Džudo klubs LIDO”
iekšējas kārtības un drošības tehnikas noteikumi**

1. Vispārīgie noteikumi

Biedrības „Džudo klubs LIDO”, turpmāk tekstā – Klubs, iekšējas kārtības un drošības tehnikas noteikumi nosaka Kluba, 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 Kluba personālam, sportistiem, viņu vecākiem un nodarbību apmeklētājiem.

2. Kluba sportistu tiesības un pienākumi

2.1. Kluba sportistiem ir tiesības:

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

2.2. Kluba 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, Kluba 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 (kimono) un sporta (maiņas) apavos un ievērot personīgo higiēnu;
- 2.2.7. atrodies Kluba 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 (Klubs neuzņemas atbildību par ģērbtuvēs atstātām vērtīgām mantām);
- 2.2.9. nepamest nodarbību un sporta zāli bez trenera atļaujas.

3. Kluba sportistu vecāku tiesības un pienākumi

3.1. Kluba sportistu vecākiem ir tiesības personiski vai rakstiski vērsties pie Kluba personāla ar jautājumiem, ieteikumiem vai pretenzijām par treniņu procesu vai Kluba 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 Kluba 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 (Klubs neuzņemas atbildību par ģērbtuvēs atstātām vērtīgām mantām);
- 3.2.5. pavadīt un sagaidīt pēc nodarbībām bērnus, kas jaunāki par 7 gadiem.

4. Kluba tiesības un pienākumi

4.1. Klubam ir tiesības:

- 4.1.1. mainīt nodarbību grafiku, iepriekš brīdinot par to sportistus un vecākus;
- 4.1.2. atskaitīt sportistu, kurš pārkāpj šos noteikumus.

4.2. Klubam ir pienākums:

- 4.2.1. nodrošināt kvalificētus trenerus treniņu procesam;
- 4.2.2. nodrošināt sportistiem labiekārtotu sporta zāli, ģērbtuves, dušas telpas un koplietošanas telpas;
- 4.2.3. nodrošināt sportistu veselībai nekaitīgus un drošus treniņu apstākļus atbilstoši normatīvo aktu prasībām;
- 4.2.4. nodrošināt medicīnisko palīdzību gadījumā, ja nodarbības laikā tiek gūta trauma;
- 4.2.5. sniegt informāciju par Kluba sporta darbību un sportistu sekmēm, kā arī atbildēt uz sportistu vai to vecāku iesniegumiem.

5. Kārtība Kluba telpās un sporta zālē

Kluba telpās un sporta zālē aizliegts:

- 5.1. atrasties virsdrēbēs un ielas apavos, ievest jebkādus dzīvniekus;
- 5.2. smēķēt, atrasties alkohola, narkotiku vai citu vielu reibuma stāvoklī;
- 5.3. lauzt, demolēt vai citādi bojāt Kluba telpas, inventāru un ierīces;
- 5.4. nodarbību laikā skaļi uzvesties, lietot mobilos tālruņus, aizskart vai citādi traucēt un ietekmēt sportistus vai trenerus.

6. Drošības tehnikas noteikumi

6.2. Sportistu pienākumi nodarbību laikā:

- 6.2.1. cīņas nodarbību laikā situācijās, kuras var radīt traumu, tūlīt pārtraukt paņēmienu izpildi;
- 6.2.2. metienu un vingrinājumu izpildes laikā partneriem jānodrošina vienam otru; izpildot metienu, jāpietur un jānodrošina partneris, mazinot ķermeņa triecienu pret paklāju;
- 6.2.3. partnerim krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa ķermeņa griešanās kustība, lai kritiens notiktu uz muguras;

- 6.2.4. zaudējot līdzsvaru metiena brīdī, nedrīkst krist virsū partnerim;
- 6.2.5. izpildot sāpju un žņaugšanas paņēmienus, tvērienam jābūt ciešam, bet izpildījumam ar pakāpenisku iedarbību bez rāvieniem;
- 6.2.6. grupu nodarbībās, mācoties metienus un izpildot vingrinājumus taisnvirziena kustībā, tie jāizpilda vienā virzienā uz vienu pusi;
- 6.2.7. izpildot tehniskās darbības vai metienus, nodarbības dalībniekam stāvēt aplī, tie jāizpilda no centra uz āru.
- 6.3. Sportistiem aizliegts:
 - 6.3.1. izpildīt jebkuras tehniskās darbības (metieni, sāpju paņēmieni, žņaugšanas tvērieni u.c.) aiz brīdinājuma joslas vai tuvāk kā 2 m bīstamām vietām (cietiem priekšmetiem, sienām, logiem u.c.);
 - 6.3.2. mest pretinieku sev priekšā, kurš atrodas vertikālā stāvoklī ar galvu uz leju;
 - 6.3.3. satvert galvu ar abām rokām;
 - 6.3.4. sist, satvert pirkstus, iedarboties uz mazām locītavām (pirksti, delna) ar sāpju paņēmieniem (cīņā);
 - 6.3.5. pieskarties sejai no uzacu loka līdz lūpu līnijai ar roku, kāju vai galvu;
 - 6.3.6. aizspiest degunu vai muti ar roku;
 - 6.3.7. izpildīt metienus, ja tuvumā guļus stāvoklī ir citi nodarbības dalībnieki;
 - 6.3.8. sēdēt ar muguru vai saliektām kājām metienu izpildīšanas laikā nodarbojošos tuvumā;
 - 6.3.9. nodarbību laikā nēsāt jebkurus cietus priekšmetus (gredzenus, kulonus, auskarus, matu sprādzes u.c.);
 - 6.3.10. lietot košļājamo gumiju;
 - 6.3.11. bez trenera atļaujas (komandas) atstāt nodarbības vietu un iziet no sporta zāles.