



RĪGAS BĒRNU UN JAUNATNES SPORTA SKOLA "RĪDZENE"

Dumbrāja iela 27, Rīga, LV-1067, tālrunis 67613382, e-pasts: rbjssridzene@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI Rīgā

14.05.2020.

Nr. SPR-20-5-nts

Kārtība, kādā organizējami bezkontakta sporta treniņi/ nodarbības Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas "Rīdzene" apsaimniekotajos sporta kompleksos ārkārtējās situācijas laikā

Izdoti saskaņā ar LR Veselības ministrijas
12.05.2020. ieteikumiem Nr.IeNA/8 "Ieteikumi Covid-19 profilaksei";
RDIKSD 12.05.2020. Iekšējiem noteikumiem Nr.DIKS-20-10-nts
"Kārtība, kādā organizējami bezkontakta sporta
treniņi/nodarbības Rīgas pilsētas pašvaldības
dibināto izglītības un sporta iestāžu sporta bāzēs
ārkārtējās situācijas laikā"

I. Vispārīgie jautājumi

1. Iekšējie noteikumi (turpmāk – Noteikumi) nosaka kārtību, kādā Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas "Rīdzene" (turpmāk – Skola) apsaimniekošanā esošajās sporta bāzēs (turpmāk – Sporta komplekss) tiek organizēti bezkontakta sporta treniņi/ nodarbības valstī izsludinātās ārkārtējās situācijas laikā saistībā ar Covid -19 izplatību.

2. Noteikumi attiecas uz Sporta kompleksiem:

2.1. Sporta bāzi Dumbrāja ielā 27, Rīgā;

2.2. Sporta bāzi Lucavsalas ielā 43, Rīgā.

II. Sporta kompleksu apmeklēšanas kārtība

3. No 18.05.2020. Sporta kompleksos ir atļauti organizēti bezkontakta sporta treniņi/ nodarbības (turpmāk – Treniņš) grupām ar sporta treneri, kura kvalifikācija atbilst normatīvajos aktos noteiktajām sporta speciālistu sertifikācijas prasībām.

4. Sporta komplekss, sporta zāles, trenāžieru zāles, dušas un ģērbtuves ir slēgtas apmeklētājiem.

5. Sporta kompleksos drīkst atrasties tikai Skolas darbinieki, kā arī Sporta kompleksa grafikā noteiktā Treniņa dalībnieki ar sporta treneri. Audzēkņu vecākiem un citiem apmeklētājiem Sporta kompleksi ir slēgti.

6. Visiem Sporta kompleksu darbiniekiem, Treniņu dalībniekiem un sporta treneriem stingri jāievēro normatīvajos aktos noteiktie sociālās (fiziskās) distancēšanās un epidemioloģiskās drošības pasākumi.

7. Sporta kompleksus ir aizliegts apmeklēt personām, kuras ir inficējušās ar Covid-19, kurām ir Covid-19 simptomi, kuras ir bijuši kontaktā ar Covid-19 slimniekiem.

III. Sporta treniņu/nodarbību norise

8. Ierodoties uz treniņu nodarbību audzēknim jābūt līdzī skolnieka, studenta e-talonam vai citam personu apliecinošam dokumentam.

9. Organizējot Treniņu jāievēro šādi drošības nosacījumi:

9.1. Ierašanās Sporta kompleksā notiek stingri pēc iepriekš sastādīta sporta zāles apmeklējuma grafika, kurā paredzēts intervāls nepieciešamo dezinfekcijas pasākumu veikšanai - nokavējot grafikā paredzēto laiku, treniņu grupa Sporta kompleksā netiek ielaista;

9.2. Pirms ieiešanas Sporta kompleksā, atbildīgais sporta treneris sastāda audzēkņu sarakstu (Noteikumu Pielikums Nr.1), iepazīstina audzēkņus ar šiem Noteikumiem un katrs audzēknis un sporta treneris parakstās par šo Noteikumu ievērošanu.

9.3. Uzsākot nodarbības klātienē, audzēknis iesniedz sporta trenerim vecāka parakstītu apliecinājumu (brīvā formā) par to, ka persona nav inficējusies ar Covid-19, nav Covid-19 simptomi un nav bijis kontaktā ar Covid-19 slimniekiem;

9.4. Treniņa audzēkņu sarakstu treneris atstāj Sporta kompleksa halles pārzinim vai ēkas uzraugam;

9.5. Katram Treniņa dalībniekam nepieciešams savs personīgais dezinfekcijas līdzeklis roku dezinfekcijai;

9.6. Skolas audzēkņu grupām nepieciešamības gadījumā tiek izsniegts Skolas inventārs, kuru Sporta treneris dezinficē pēc katras treniņu nodarbības. Sporta treneris inventāru audzēknim izsniedz cimdus. Sporta treneris seko, lai Treniņa dalībnieki nenodod viens otram inventāru.

9.7. Ieejot sporta kompleksā/sporta zālē audzēkņi un sporta treneris dezinficē rokas;

9.8. Pirms Treniņa audzēkņi pārvelk ielas apavus un atstāj tos kopā ar virsdrēbēm trenera norādītā vietā;

9.9. Treniņā iesaistītās personas **nav jaunākas par 7 gadiem;**

9.10. Treniņā vienlaikus piedalās ne vairāk kā 25 personas (ieskaitot sporta treneri un citus Skolas darbiniekus). Ievērojot sporta zāļu izmērus, tiek noteikts šāds maksimāli pieļaujama treniņa dalībnieku skaits:

9.10.1. sporta kompleksa Dumbrāja ielā 27, Rīgā pirmā un otrā stāva sporta zālē- **līdz 10 personām;**

9.10.2. sporta kompleksa Dumbrāja ielā 27, Rīgā āra sporta laukumos -**līdz 20 personām;**

9.10.3. sporta komplekss Lucavsalas ielā 43, Rīgā – **līdz 25 personām**

9.11. Atrodoties Sporta kompleksā un Treniņa laikā personas ievēro savstarpēju **divu metru distanci;**

9.12. Kontakta treniņi ir aizliegti;

9.13. Maksimālais treniņa ilgums Sporta kompleksā Dumbrāja ielā 27, Rīgā **nepārsniedz 90 minūtes.** Nodarbību ilgums uz ūdens Sporta kompleksā Lucavsalas ielā 43, Rīgā **nepārsniedz 90 minūtes.** Pēc treniņa Sporta komplekss **jāatstāj 15 minūšu**

laikā;

9.14. Tualeti Treniņa dalībnieki apmeklē pa vienam, iepriekš saskaņojot ar sporta treneri.

9.15. Treniņa dalībniekam (audzēknim, trenerim, viņu ģimenes loceklim) konstatējot Covid-19 simptomus vai Covid-19 saslimšanu, treneris nekavējoties informē Skolas vadību, kura ziņo RD IKSD un Slimību profilakses un kontroles centram.

9.16. Par drošības nosacījumu ievērošanu Treniņa laikā atbildīgs ir grupas treneris.

10. Drošības noteikumi Airēšanas bāzē Lucavsalas ielā 43, Rīgā (Noteikumu 2.pielikums).

IV. Skolas pienākumi un tiesības

11. Skola nodrošina un nosaka:

11.1. Treniņā iesaistīto personu iekļūšanu Sporta kompleksā saskaņā ar Treniņu grafiku;

11.2. aizliegumu izmantot ģērbtuves, dušas un nomas inventāru;

11.3. sporta zāļu marķēšanu, lai atvieglotu savstarpējo divu metru distances ievērošanu;

11.4. tualetes durvju, rokturu, ūdens krānu un citu virsmu, kurām pieskaras treniņā iesaistītās personas, dezinfekciju starp treniņiem;

11.5. nepieciešamības gadījumā iespēju roku mazgāšanai ar ūdeni un ziepēm vai roku dezinfekcijai ar 70% etilspirtu saturošu dezinfekcijas līdzekli vai citu līdzvērtīgu dezinfekcijas līdzekli;

11.6. informācijas izvietojumu Sporta kompleksos par distancēšanās un citu epidemioloģiskās drošības pasākumu ievērošanu.

11.7. ja sporta kompleksā notiek vairāku treniņgrupu treniņi, Skola nodrošina treniņā iesaistīto personu plūsmas nepārklāšanos.

11.8. Šo iekšējo Noteikumu neievērošanas gadījumā Skolai ir tiesības neieļaut personu Sporta kompleksā vai lauzt līgumu par sporta bāzes lietošanu līgumā noteiktajā kārtībā.

V. Noslēguma jautājums

12. Noteikumi stājas spēkā 2020.gada 18. maijā un darbojas valstī izsludinātās ārkārtējās situācijas laikā.

Direktore

Z.Reine

Žvirble 67613382
Audre 67474360

Treņņa reģistrācijas veidlapa

Treņņa vieta _____

Datums _____

Laiks _____

Ar savu parakstu apliecinu, ka:

1. Jūtos vesels/-a – nav elpceļu saslimšanas simptomu – paaugstināta temperatūra, elpas trūkums, klepus, rīkles iekaisums;

2. Esmu iepazīstināts/-āta ar Iekšējās kārtības noteikumiem, kas jāievēro ārkārtējās situācijas laikā.

Nr.p.k.	Vārds, uzvārds	Paraksts
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		

23.		
24.		
25.		

Ar noteikumiem iepazīstināja: _____

(paraksts)

(atšifrējums)

Direktore

Z.Reine

Žvirble 67613382
Audre 67474360

Drošības noteikumi

smaiļošanas un kanoe, airēšanas slaloma treniņiem airēšanas bāzē,
Lucavsalas ielā 43, Rīgā

1. Airēšanas bāzē ir jāievēro brīdinošas zīmes par 2m distances ievērošanu.
2. Nodarbības tiek organizētas no MT-4 līdz MT-7, SMP-1; SMP-2; SMP-3, ASM grupām.
3. Pirms nodarbību uzsākšanas uz ūdens, sporta treneris sportistiem (audzēkņiem) veic instruktāžu par iekšējās kārtības noteikumu ievērošanu un drošības noteikumu ievērošanu. Sportisti (audzēkņi) parakstās Treniņa reģistrācijas veidlapā.
4. Treniņu nodarbības var notikt tikai grupās ar ne vairāk kā 12 audzēkņiem un 1 sporta treneri.
5. Uz ūdens atļauts pārvietoties ievērojot 2m distanci tikai vieninieku laivās.
6. Sporta treneris vada treniņu, pārvietojoties motorlaivā, ievērojot 2m distanci no sportistiem (audzēkņiem) un citiem sporta treneriem. Sporta treneris ārkārtas situācijas gadījumā veic sportistu glābšanu, ievērojot savu drošību, un izsauc palīdzību.
7. Treniņos sportisti (audzēkņi) izmanto individuāli katrs savu laivu un airi. Ja inventāru izmanto atkārtoti, pirms tam veic inventāra (aira, laivas) dezinfekciju ar atbilstošiem dezinfekcijas līdzekļiem.
8. Sportists (audzēknis) uz treniņu ierodas atbilstošā sporta tērpā, jau sagatavojies treniņam.
9. Trenažieru zāle, ģērbtuves un dušas netiek izmantotas.
10. Laivu novietnē (ēlingā) sportisti (audzēkņi) drīkst uzturēties tikai pa vienam – paņemot un noliekot inventāru. Nākamais sportists (audzēknis) gaida ārpusē, lai iznestu/ienestu inventāru.
11. Citas fiziskās aktivitātes – iesildīšanās, VFS vingrinājumi, sporta bāzē notiek ievērojot 2m distancēšanos un dezinfekcijas noteikumus.
12. Airēšanas bāzē atrodas tikai sportisti (audzēkņi), sporta treneri un airēšanas bāzes darbinieki. Vecāki/ pavadošās personas pavada un sagaida sportistus (audzēkņus) ārpus Airēšanas bāzes teritorijas.
13. Airēšanas bāzi drīkst apmeklēt tikai saskaņā ar apstiprināto nodarbību sarakstu

Direktore

Z.Reine