

Drošības un kārtības noteikumi ziemas aktivitātēs

Sporta nodarbības noteikumi

Ādažu BJSS vieglatlētikā 2021.ziemā

**BRAUKT AR RAGAVIŅĀM, SLIDOT, SLĒPOT
PASTAIGĀTIES**



Ziemas aktivitātes

**VEIDOT DAŽĀDAS ZIEMAS SKULPTŪRAS,
PALĪDZĒT VECĀKIEM ZIEMAS DARBOS**



Slēpošanas noteikumi

- *Pa slēpošanas trasi pārvietoties TIKKAI ar slēpēm;
- *Slēpot norādītajā virzienā;
- *Nobraucienus no kalniņiem izvēlēties atpilstošu savām spējām un drošu vidi .



Drošība uz ledus

- Slidot slidošanai paredzētās vietās;
- Lietot **atbilstošu** inventāru slidošanai;
- Lietot aizsarglīdzekļus - ceļu un elkoņu sargus, **ĶIVERI !!!**



Aizliegts:

1. Staigāt pa ledu ziemas sākumā, kad ledus nesen uzsalis!
2. Staigāt pa ledu bez pieaugušo atļaujas vai klātbūtnes.
3. Staigāt pa ledu pirms neesi pārliecinājies, ka ledus ir pietiekami biezs.
4. **Ledus izturība:**
 - 5- 7 cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru.
 - 12- 15 cm biezs ledus iztur grupas svaru.
 - Veidojot hokeja laukumu, ledus biežumam jābūt 25 cm, ūdens dziļumam šajā vietā- ne lielākam par 1m.

Dodoties uz ledus:

1. Vienmēr esi ar kādu kopā.
2. Ņem līdzi uzlādētu telefonu, kas ievietots ūdensnecaurlaidīgā iepakojumā.
3. Vienmēr informē ģimeni par atrašanās vietu un atgriešanās laiku.
4. Iegūstamē glābšanas dienesta tālruni

112
#EsiAtbildīgs

3 DROŠAS SLĪDĒŠANAS PRIEKŠNOTEIKUMI:

- 1** Drošs, kontrolējams aprīkojums
- 2** Droša, no šķēršļiem un nepatīkamiem pārsteigumiem brīva vide
- 3** Nepārtraukta pieaugušā uzmanība un atbildīga rīcība



Drošība uz
kalniņiem

VISBIEŽĀK NELAIME NOTIEK:



Pārlietu stāvās nogāzēs ar tramplīniem un nelīdzenumiem



Iebraucot šķēršļos vai saskrienoties ar citiem



Nespējot laicīgi nobremzēt kalna beigās



Neapdomīgi ieāķējot ragaviņās rokai vai kājas un krītot

Drošība uz kalniņiem

TRAUKSME!

BALTĀS ZIEMAS BĪSTAMĀKAIS
TRANSPORTLĪDZEKLIS:



RAGAVIŅAS



Drošība uz
kalniņiem

- Grūti kontrolējamas un ātras



**Apģērbs atbilstošs
laika apstākļiem.**

**Vienmēr cimdi, cepure
un šalle.**

**Ūdens necaurlaidīgs
apģērbs un apavi.**

IZKUSTIES
Vismaz **30 minūtes**
5x nedēļā

Peldi
Izbrauc ar dēli
Epo pareizi
Vingro
Ielec dejā
Esi kustībā
Nūjo
Orientējies
Jogo
Iegriez podājus
Edabā
Skrien



Latvijas Olimpiskā un Paralimpiskā komiteja



Kārtību noteikumi sporta nodarbības:

- Izkusties katru dienu vismaz 30min;
- 2-3x nedēļā klātienēs grupu treniņu apmeklējums vai individualais darbs pēc plāna;
- 2x nedēļā tiešsaistes treniņš MS Teams;
- Ja nav veikta atgriezeniska saite trenerim, tad neesi piedalījies nodarbībās un saņem "n";
- Uzdevumu karti un info atradīsi wacap čata grupā.

Paldies par uzmanību!

Sporta tr.. Sandra Krūma