
Kikboksas un boksa skola "Rīga"
valdes priekšsēdētāja
Linda Ābele
Rīgā, 2020.gada 1.marts

Kikboksas un boksa skola „Rīga” dienas nometnes „Aktīvs 2020!”

IEKŠĒJĀS KĀRTĪBAS UN DROŠĪBAS NOTEIKUMI

Ar kuriem nometnes vadītājai Linda Ābele ir jāiepazīstina nometnes dalībnieki un darbinieki.

Ceļu satiksmes noteikumu ievērošana:

- pārvietošanās pa ceļu notiek malu vienā rindā vienam aiz otra;
- uz ceļa vai ceļa malā aizliegts spēlēt spēles vai nodarboties ar citām aktivitātēm;
- šķērsojot ceļu, vienmēr pārlicinieties, vai netuvojas kāds transportlīdzeklis.

Ugunsdrošības noteikumu ievērošana:

- ja pamanāt dūmus vai degšanu, nemēģiniet noskaidrot, kurā vietā deg, bet nekavējoties pametat telpas. Nemēģiniet iekštelpās satikt draugus vai audzinātājus;
- izsauca ugunsdzēsēju komandu pa tālruni 01 vai 112;
- ja durvis ir karstas, aizbāziet spraugas ar segu vai tml.(vislabāk mitru), un atveriet mazliet logu. Atverot logu pilnīgi, jūs radīsiet papildus caurvēju, kas veicinās dūmu pieplūdumu telpā;
- ja nevarat izkļūt no telpas, mēģiniet radīt troksni, sitot kopā dažādus priekšmetus, nevis kliežot, jo ir svarīgi taupīt elpu;
- ja istabas durvis nav karstas, durvis paveriet mazliet un palūkojaties vai ārpusē nav dūmu un uguns un tikai tad pametiet telpu;
- ja iespējams, aizsedziet degunu un muti ar kādu mitru materiālu, tā būs vieglāk elpot. Ja telpā ir dūmi, mēģiniet atrasties tuvāk grīdai (rāpot, u.tml.), jo tur ilgāk saglabāsies svaigs gaiss;
- rēķinieties, ka visapkārt būs panika, tādēļ turieties pie kāpņu margām. Tas palīdzēs jums noturēties, ja kāpņu telpā būs burzma;
- dalībnieki sveces un sērkokļus drīkst izmantot tikai pieaugušo klātbūtnē.

Drošība peldēšanās laikā:

- peldēšanās notiek tikai nometnes programmas noteiktajā laikā;
- peldēties dodas kopā tikai ar audzinātājiem;
- peldbaseinā ir jāievēro peldēšanās noteikumi, kuri atsevišķi tiks izstāstīti pirms nodarbības.

Drošības prasību ievērošana

- bez audzinātāja atļaujas nedrīkst atstāt nometnes teritoriju;

Kikboksā un boksa skola "Rīga"
valdes priekšsēdētāja
Linda Ābele
Rīgā, 2020.gada 1.marts

- ārpus nometnes teritorijas drīkst doties ne mazāk kā 2 cilvēki (dalībnieki no 16 gadiem un ar atbildīgās personas atļauju), lai nelaiemes gadījumā ir kāds, kas var doties pēc palīdzības;
- rūpējaties par savu un citu drošību visu nometnes laiku;
- jāievēro iekšējās kārtības noteikumi telpās ar ko tiks iepazīstināti nometnes pirmajā dienā;
- sporta telpās bez trenera atļaujas aizliegts skriet, karāties maisos, sēdēt uz palodzes, karāties ringa virvēs, aiztikt inventāru (hanteles, nūjas, bumbas utt.);
- Ievērot dienas režīmu pēc dienas plāna, kas tiks izvietots pie sienas;
- Uzturēt kārtību, tīrību sporta zālē, ģērbtuvēs, labierīcībās.

Higiēnas prasību ievērošana:

- pirms ēdienreizēm obligāti tiek mazgātas rokas;
- Pēc nodarbības, kā arī pēc nepieciešamības apmeklēt dušu,
- ikvienam jā rūpējas par sava apģērba un veļas savlaicīgu maiņu;
- slapjos peldkostīmus/peldebikses, arī citas slapjas drēbes liek nekavējoties žāvēties tam paredzētā vietā.

Nometnes iekšējās kārtības noteikumu ievērošana:

- nodarbības sākās pēc nometnes plāna;
- ikviens piedalās visos nometnes pasākumos;
- pret nometnes inventāru izturamies saudzīgi;
- cenšamies apkārtni uzturēt kārtībā;
- nometnes laikā dalībnieku mobilie telefoni atrodas pie pedagogiem, kurus pēc bērna lūguma var saņemt, lai sazvanītos ar piederīgajiem;
- 24 h visi nometnes pasniedzēji ir sazvanāmi;
- nodarbību laikā audzēknis var iziet tikai ar trenera atļauju;
- vēlams uz nometni neņemt liekas mantas, lietas, kas varētu traucēt nometnes programmas izpildei;
- nometne drīkst ierasties no plkst.09.30, vecāki bērniem nāk pakaļ uz plkst.17.00, ja nav iespējas laicīgi ierasties, lūgums saskaņot ar administrāciju.