



HOKEJA SKOLA KURBADS

Reģ. Nr. 40008257796
Mazjumpravas iela 24, Rīga, LV-1063
Tālr. 29413999, e-pasts skola@kurbads.lv
mājas lapa www.hkkurbads.lv

Rīgā

APSTIPRINU

Hokeja skolas "Kurbads"
Administratīvais vadītājs Lelde Dārziņa
15.08.2025.
Rīkojuma Nr. 2025/18

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Personas higiēnas un darba higiēnas prasības Hokeja skolā "Kurbads"

I Vispārīgie noteikumi

- 1.1. Noteikumi nosaka higiēnas prasības un darba higiēnas prasības Hokeja skolā "Kurbads" (turpmāk – sporta skola)..
- 1.2. Ar noteikumiem izglītojamās iepazīstina atbildīgā persona katru gadu septembrī.
- 1.3. Par izglītojamo iepazīšanos ar drošības noteikumiem faktu atbildīgā persona veic ierakstu žurnālā, norādot drošības noteikumu nosaukumu un numuru.
- 1.4. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar ierakstu „iepazinos”, norādot datumu, un parakstu.
- 1.5. Noteikumi ir saistoši visiem sporta skolas darbiniekiem, izglītojamajiem un citām personām, kuras atrodas sporta skolas telpās.
- 1.6. Sporta treniņu nodarbību īstenošanas laiku un biežumu nosaka atbilstoši bērnu vecumam un attīstībai.
- 1.7. Sporta Skolu neapmeklē izglītojamie:
 - 1.7.1. vecumā līdz 12 gadiem, ja gaisa temperatūra ir zemāka par mīnus 20°C;
 - 1.7.2. vecumā no 13 gadiem, ja gaisa temperatūra ir zemāka par mīnus 25°C.
- 1.8. Noteikumu ievērošanas uzraudzību un kontroli veic grupas treneris un skolas medicīnas personāls.

II Sporta skolas telpas, to iekārtojums un uzkopšana

- 2.1. Atbilstoši realizētām profesionālās ievirzes sporta un interešu izglītības programmām, ir šādas telpu grupas:
 - 2.1.1. administrācijas un treneru telpas;
 - 2.1.2. ledus halle;
 - 2.1.3. sporta zāle;
 - 2.1.4. trenažieru zāle;
 - 2.1.5. tualetes;
 - 2.1.6. ģērbtuves;
 - 2.1.7. žāvētavas;
 - 2.1.8. saimniecības telpas;
 - 2.1.9. konferenču zāle.
- 2.2. Katra sporta skolas telpa (arī šo telpu iekārta) tiek uzturēta tīra un darba kārtībā.
- 2.3. Lai nodrošinātu telpu tīrību un kārtību, sporta skolā ir izstrādāts telpu uzkopšanas plāns.
- 2.4. Dezinfekcijas līdzekļus un inventāru, kas paredzēts telpu uzkopšanai, uzglabā īpaši tam paredzētā vietā. Dezinfekcijas līdzekļus izmanto atbilstoši to lietošanas instrukcijai.
- 2.5. Ēku būvniecības un telpu renovācijas darbus aizliegts veikt izglītojamo klātbūtnē, un minētie darbi nedrīkst ietekmēt izglītojamo drošību un veselību.
- 2.6. Nodarbībā iesaistītajai izglītojamo grupai paredzētais dušu skaits - viena duša ierīce uz 10 audzēkņiem.
- 2.7. Klozetpodi un izietnes ierīkoti atbilstoši Latvijas būvnormatīvā LBN 208-15 "Publiskās būves" noteikumu prasībām.
- 2.8. Tualetē ir tualetes papīrs vai salvetes, ziepes.

III Ūdensapgāde un kanalizācija

- 3.1. Izglītojamajiem sporta skolā ir pieejams dzeramais ūdens, tas atbilst dzeramā ūdens obligātajām nekaitīguma prasībām.
- 3.2. Sporta Skolā ir aukstā un karstā ūdens apgāde, kanalizācijas sistēma.

IV Higiēnas prasības izglītojamajiem

- 4.1. Roku higiēnas ievērošana:
 - 4.1.1. svarīgākais nav roku mazgāšanas reižu skaits, bet gan kvalitāte un to mazgāšana tad, kad tas ir īpaši nozīmīgi:
 - 4.1.1.1 pēc tualetes apmeklējuma;
 - 4.1.1.2. pēc deguna šņaukšanas, klepošanas, šķaudīšanas;
 - 4.1.1.3. pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
 - 4.1.1.4. pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
 - 4.1.1.5. pēc sabiedrisko vietu apmeklējuma;
 - 4.1.1.6. pirms ēšanas vai dzeršanas, vai ēdiena pasniegšanas;
 - 4.1.1.7. pirms zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām;
 - 4.1.1.8. kad rokas acīmredzami ir netīras;
 - 4.1.1.9. ja konkrētajā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.
- 4.2. Kā pareizi mazgāt rokas:

- 4.2.1. pirms roku mazgāšanas jāpārliedzinās, vai pie izlietnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai;
- 4.2.2. sasalpina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas;
- 4.2.3. pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieto ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem);
- 4.2.4. ziepes rokās saputo;
- 4.2.5. vismaz 15 sekundes enerģiski ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;
- 4.2.6. to veicot, kārtīgi no visām pusēm berž plaukstas, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas plaukstā, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas plaukstā, kā arī iztīra nagus; šajā laikā rokas nevajag turēt zem ūdens strūkļas. Jāatceras, ka pēc pavisas mazgāšanas uz rokām paliek vietas, kur var saglabāties infekcijas slimību ierosinātāji;
- 4.2.7. vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūkļas;
- 4.2.8. roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei;
- 4.2.9. rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvieļus. Koplietojamie auduma dvieli nav ieteicami, jo nav zināms, cik rūpīgi un efektīvi rokas nomazgāja cilvēki, kuri lietoja dvieli pirms Jums.
- 4.2.10. ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) aizgriež ar papīra dvieli palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību ierosinātāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas;
- 4.2.11. papīra dvieli met atkritumu tvertnē, nepieķeroties papīrgrozam ar rokām;
- 4.2.12. ja nav pieejams aprīkojums roku mazgāšanai, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens, roku dezinfekciju var veikt bez mazgāšanas, lietojot ātras iedarbības roku dezinfekcijas līdzekli.
- 4.2.13. roku dezinfekciju bez mazgāšanas vēlams veikt tikai tad, ja rokas nav acīmredzami netīras.

4.3. Izglītojamajiem ir jāievēro higiēnas pamatprasības:

- 4.3.1. viens no personiskās higiēnas pamatelementiem ir ādas kopšana un matu kopšana. Ķermenis jāmazgā katru dienu, mainot arī veļu. Sevišķi jā rūpējas par roku tīrību. Roku āda izdala īpašas vielas, kas spēj iznīcināt uz tās nonākušos mikroorganismus. Jo tīrāka ir roku āda, jo spēcīgāka ir šo baktericīdo iedarbība; piem., uz tīrām rokām nonākušo baktēriju skaits 10 minūtēs samazinās par 15%, bet uz netīrām rokām 20 minūšu laikā - par 5%;
- 4.3.2. 95% kopējā baktēriju skaita uzkrājas zem nagiem, tāpēc svarīga ir pareiza nagu kopšana;
- 4.3.3. mutes dobuma un zobu kopšana ne tikai palīdz saglabāt zobus, bet arī novērš dažādu orgānu (sirds, locītavu, nieru u.c.) slimības;
- 4.3.4. regulāri jā tīra apģērbs un apavi, sporta forma, ledus treniņu kreklus jāmazgā vismaz reizi nedēļā, spēļu kreklus – pēc katras spēles, sporta veļu – pēc katras treniņu nodarbības. Hokeja cimdi jāmazgā vismaz 2 reizes sezonā. Visu hokeja ekipējumu mazgā pēc sezonas beigām;

- 4.3.5. Matiem jābūt izmazgātiem, sakoptiem. Nedrīkst būt ar izlaistiem matiem, ja tie ir gari. Ir nepieciešams izmantot higiēnas kopšanas individuālos līdzekļus (ķemmi);
 - 4.3.6. Dušā lietot gumijas čības;
 - 4.3.7. Svarīgs personiskās higiēnas elements ir norūdīšanās un rīta vingrošana;
 - 4.3.8. Veselību un garīgo darbaspēju saglabāšanai sekmē racionāls un regulārs dienas režīms. Katra regulāra un noteiktā laikā izpildīta darbība kļūst par nosacījuma kairinātāju nākamajai darbībai, tāpēc atsevišķu nodarbību veids noteiktās stundās, kā arī regulāra darba un atpūtas mijas atjauno organisma spēkus, palielina darbaspējas un labvēlīgi ietekmē veselību. Dienas režīmā jāparedz rīta un vakara tualete, rīta vingrošana, mācības, garīgs darbs mājās, mājas darbi, atpūta.
 - 4.3.9. Viens no pilnīgākajiem un organismam nepieciešamākajiem atpūtas veidiem ir miegs. Lai miegs būtu pilnvērtīgs, tam jābūt regulāram, nepārtrauktam, dziļam, pietiekami ilgām, jāguļ higiēniskos apstākļos. Vēlams, lai gaisa t° guļamistabā būtu 16° un tā būtu izvēdināta pirms gulēt iešanas. Vasarā ieteicams gulēt pie atvērta loga, bet ziemā vismaz pie atvērta vēdlodziņa, ja to atļauj meteoroloģiskie apstākļi;
 - 4.3.10. Personiskā higiēna risina arī racionāla uztura problēmas, jo pilnvērtīgs uzturs nodrošina optimālu cilvēka organisma attīstību, fiziskās un garīgās darbaspējas;
 - 4.3.11. Personiskās higiēnas ievērošanai ir liela nozīme, lai nodrošinātu labu veselību.
- 4.4. Respiratorās etiķetes ievērošanas individuālie pasākumi Sporta Skolas audzēkņiem un darbiniekiem:
- 4.4.1. klepojot un šķaudot aizklāji degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmetiet un nekavējoties nomazgāji rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja jums nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, cik iespējams, aizklāji muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliektas rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu;
 - 4.4.2. izvairīties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām;
 - 4.4.3. regulāri un rūpīgi mazgāji rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusu pārnesšanas ar rokām uz savu seju vai citiem cilvēkiem;
 - 4.4.4. gadījumiem, kad ūdens nav pieejams, roku tīrīšanai izmantoji spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai speciālās mitrās salvetes;
 - 4.4.5. centieties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturieties vairāk nekā 1 m attālumā;
 - 4.4.6. slimniekam nav jāapmeklē sporta skola, bet jāpārliet mājās un jāvēršas pie sava ģimenes ārsta.

V Darba higiēnas prasības

- 5.1. Izglītojamie var apmeklēt vairākas nodarbības saskaņojot ar grupas galveno treneri, ieteicamais ārpusšķolas nodarbību laiks - 3 stundas vienā dienā.
- 5.2. Izglītojamie uz treniņa nodarbību ierodas ne ātrāk kā 15-25 minūtes pirms trenera norādījumiem.

- 5.3. Treniņu nodarbības laikā izglītojamie seko darba un atpūtas režīmam saskaņā ar trenera norādījumiem.
- 5.4. Neuzsākt treniņu nodarbības ātrāk kā 1,5 stundas pēc ēdienreizes.
- 5.5. Treniņu nodarbības laikā izglītojamie ievēro iekšējās kārtības un drošības noteikumus, kas ir saistīti ar treniņa darba specifiku.
- 5.6. Izglītojamie nenodarbojas ar blakus lietām treniņa nodarbību laikā, ar savu uzvedību netraucē trenera un citu izglītojamo darbu, neizmanto mobilo telefonu treniņu laikā.
- 5.7. Treniņu nodarbības beigās izglītojamie sakārto savas darba vietas.
- 5.8. Higiēnas nolūkos ieteicams noklāt dvieļi uz trenažieriem, kur strādā guļus stāvoklī.
- 5.9. Aiz sevis notīrīt trenažierus no sviedriem.
- 5.10. Iet sporta zālē un trenažieru zālē ir atļauts tikai atbilstošos sporta apavos.
- 5.11. Uz sausajiem treniņiem ierasties tīrā sporta apģērbā. Ledus termo tērpā sausajos treniņos piedalīties nedrīkst.
- 5.12. Izglītojamie, sagaidot savu treniņa nodarbību sporta skolas gaitenī, uzvedas klusi, bez skraidīšanas, lai netraucētu treniņa procesu un skolas personālu.
- 5.13. Izglītojamie nedrīkst braukt sporta skolas telpās ar skrituļslidām, skrejriteņiem, skrituļdēļiem vai riteņiem.
- 5.14. Ja audzēkņi neievēro higiēnas prasības, medicīnas personālam ir tiesības paziņot par šo faktu viņu vecākiem un aizsūtīt izglītojamos mājās.
- 5.15. Par izglītojamo darba higiēnu atbild grupas sporta treneri.