



APSTIPRINU

Jūrmalas Karatē skolas
valdes priekšsēdētājs

Edgars Strēlis _____
(paraksts)

2025.gada 25.augustā

Jūrmalas Karatē skolas iekšējās kārtības un uzvedības noteikumi.

1. Vispārīgie noteikumi

- 1.1. Biedrības „Jūrmalas Karatē skolas” (turpmāk – „Skola”) iekšējās kārtības noteikumi (turpmāk – Noteikumi) nosaka Skolas audzēkņu un viņu Likumisko pārstāvju 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 visiem Skolas Audzēkņiem, viņu Pārstāvjiem, Treneriem un nodarbību apmeklētājiem.
- 1.2. Bērna Likumiskais pārstāvis vai pilngadīgais Audzēknis apzinās, ka karatē ir paaugstinātas fiziskās slodzes nodarbības;
- 1.3. Skola nenes atbildību gadījumā, ja Skolas Audzēknim rodas traumas, neievērojot treneru vai treneru palīgu norādījumus.

2. Skolas Audzēkņu un Bērnu likumisko pārstāvju tiesības un pienākumi

- 2.1. Skolas Audzēkņiem ir pienākums:
 - 2.1.1. uz karatē nodarbībām sporta zālē ierasties ne ātrāk kā 15 min. pirms karatē nodarbības sākuma;
 - 2.1.2. ierasties uz karatē nodarbībām kimono vai sporta apģērbā, kurā iespējams brīvi un ērti kustēties;
 - 2.1.3. treniņu zālē ienākt tikai basām kājām, zeķēs vai maiņas apavos;
 - 2.1.4. ierasties uz karatē nodarbību ar tīru ķermeni un īsi nogrieztiem nagiem;
 - 2.1.5. pirms karatē nodarbības sākuma jāpaziņo trenerim vai tā palīgam par veselības stāvokli vai tā izmaiņām (traumas, operācijas, slikta pašsajūta utt.);
 - 2.1.6. aktīvi piedalīties nodarbībā, taču pārpūles gadījumā iespējams ar trenera atļauju uz brīdi atpūsties vai samazināt uzdevuma tempu;
 - 2.1.7. nekavējoties pārtraukt nodarbību un informēt Skolas treneri, ja treniņa gaitā parādās nepatīkamas sāpes;
 - 2.1.8. ievērot un izpildīt Skolas treneru norādījumus nodarbību laikā;
 - 2.1.9. personām, kas jaunākas par 18 gadiem, Skolas sporta zālēs atļauts darboties tikai trenera uzraudzībā);

- 2.1.10. nepamest nodarbību un sporta zāli bez trenera atļaujas;
- 2.1.11. ievērot nodarbību grafikos noteiktos nodarbību laikus;
- 2.1.12. izturēties ar cieņu pret citiem nodarbību apmeklētājiem;
- 2.1.13. atrodies Skolas sporta zālē, ģērbtuvēs, dušas telpās un koplietošanas telpās, ievērot tīrību un kārtību, higiēnas, ugunsdrošības un drošības tehnikas noteikumus;
- 2.1.14. rūpēties par savām personīgām mantām (Skola neuzņemas atbildību par ģērbtuvēs atstātām mantām);
- 2.1.15. rūpēties par Skolas inventāru, izmantot to tikai tam paredzētajiem uzdevumiem;
- 2.1.16. neuzturēties ēkas telpās, kuras nav saistītas ar sporta zāles apmeklēšanu;
- 2.1.17. neizteikties negatīvi publiskā veidā par treneru darbu,
- 2.1.18. neapmeklēt karatē nodarbības paralēli citos karatē klubos, izņemot gadījumus, kad tas ir saskaņots ar Skolas vadību vai treneri;
- 2.1.19. jebkurā laikā un vietā stingri ievērot ceļu satiksmes noteikumus (tajā skaitā, bet neaprobežoties ar ielu šķēršanu tam paredzētajā vietā).
- 2.1.20. ziņot trenerim par salauztu vai bīstamu inventāru vai telpas aprīkojumu;

2.2. Bērnu likumiskiem pārstāvjiem ir pienākums:

- 2.2.1. sekot bērnu veselības stāvoklim, nekavējoties informēt Skolas treneri ar jebkurām konstatētām bērnu veselības problēmām;
- 2.2.2. nodrošināt, lai bērni zinātu šajos Noteikumos noteiktos audzēkņu pienākumus un drošības tehnikas noteikumus un ievērotu tos;
- 2.2.3. nodrošināt, lai bērni ievērotu nodarbību grafikos noteiktos nodarbību laikus;
- 2.2.4. nodrošināt, lai bērni ģērbtuvēs neatstāj vērtīgas mantas (Skola neuzņemas atbildību par ģērbtuvēs atstātām mantām);
- 2.2.5. pavadīt un sagaidīt pēc nodarbībām bērnus, kas jaunāki par 7 gadiem.
- 2.2.6. Skolas audzēkņu sagaidošajām personām ir aizliegts uzturēties ēkas telpās, kuras nav saistītas ar sporta zāles apmeklēšanu.
- 2.2.7. treniņu zālē ienākt tikai basām kājām, zeķēs vai maiņas apavos;

3. Drošības tehnikas noteikumi

3.1. Skolas telpās un sporta zālē aizliegts:

- 3.1.1. atrasties virsdrēbēs un ielas apavos;
- 3.1.2. smēķēt, atrasties alkohola, narkotiku vai citu vielu reibuma stāvoklī;
- 3.1.3. lauzt, demolēt vai citādi bojāt Skolas telpas, inventāru un ierīces;
- 3.1.4. nodarbību laikā skaļi uzvesties, aizskart vai citādi traucēt un ietekmēt sportistus vai trenerus;
- 3.1.5. ievest Skolas treniņu zālē jebkākus dzīvniekus;

3.2. Skolas Audzēkņu pienākumi nodarbību laikā:

- 3.2.1. karatē nodarbību laikā drīkst veikt tikai tos paņēmienus un vingrojumus, kuri tiek demonstrēti un kurus māca treneris vai trenera palīgs;
- 3.2.2. izpildot vingrojumus, jāizvietojas pa zāli tā, lai, veicot paņēmienus, būtu pietiekami daudz brīvas vietas, un jāseko, lai netraucētu citiem pilnvērtīgi trenēties;
- 3.2.3. cīņas nodarbību laikā situācijās, kuras var radīt traumu, tūlīt pārtraukt paņēmieni izpildi;

3.2.4. grupu nodarbībās, izpildot vingrinājumus taisnvirziena kustībā, tie jāizpilda vienā virzienā uz vienu pusi.

3.3. Skolas Audzēkņiem aizliegts:

- 3.3.1. karatē nodarbību laikā nēsāt jebkurus cietus priekšmetus, kuri var radīt traumas pašam vai citiem (gredzenus, kulonus, auskarus, matu sprādzes u.c.);
- 3.3.2. karatē nodarbību laikā košļāt gumiju vai ēst kādu citu ēdienu;
- 3.3.3. bez trenera atļaujas (komandas) atstāt nodarbības vietu un iziet no sporta zāles;
- 3.3.4. karatē nodarbību laikā lietot viedierīces;
- 3.3.5. izmantot inventāru tam neparedzētām lietām;
- 3.3.6. kāpt, karāties uz priekšmetiem, kas tam nav paredzēti, piemēram, uz boksa maisa;

4. Atbildība

- 4.1. Par Skolas iekšējās kārtības noteikumu ievērošanu ir atbildīgi - Skolas vadība, treneri, audzēkņi, audzēkņu likumiskie pārstāvji.
- 4.2. Par minēto Noteikumu neievērošanu Skolas audzēkņiem tiek veikts mutisks aizrādījums. Par atkārtotu Noteikumu neievērošanu audzēknim var tikt noņemti reitinga punkti, vēl par atkārtotu pārkāpumu var tikt pieņemts lēmums par audzēkņa izslēgšanu no Skolas.

5. Kārtība, kādā Skolas sportisti un vecāki tiek iepazīstināti ar Noteikumiem

- 5.1. Skolas Audzēkņi un Bērnu likumiskie pārstāvji ar Noteikumiem tiek iepazīstināti katru gadu septembrī vai uzsākot nodarbības Skolā;
- 5.2. Parakstot Sadarbības līgumu un/vai Iesniegumu, Skolas audzēkņi un/vai bērnu likumiskie pārstāvji apstiprina, ka ir iepazinušies ar Skolas iekšējās kārtības noteikumiem
- 5.3. Noteikumi ir pieejami Skolas mājas lapā – www.jurmalaskarate.lv sadaļā.