



Latvijas Republikas Iekšlietu ministrija  
**VALSTS POLICIJAS KOLEDŽA**

Ezermalas iela 8, Rīga, L.V-1014, fakss 67736336, 67736335, e-pasts kanc@koledza.vp.gov.lv, tālr.67146288

20 11. gada "24." auguste  
Rīgā

Iekšējie noteikumi Nr. 2

**Darba aizsardzības prasības Valsts policijas koledžas  
amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm un darbiniekiem  
fiziskās sagatavotības nodarbību un sporta sacensību laikā**

Izdoti saskaņā ar  
Valsts pārvaldes iekārtas likuma  
72.panta pirmās daļas 2.punktu

**I. Vispārīgie jautājumi**

1. Iekšējie noteikumi (turpmāk - noteikumi) nosaka darba aizsardzības prasības, kas jāievēro Valsts policijas koledžas (turpmāk – Koledža) amatpersonai ar speciālo dienesta pakāpi (turpmāk - amatpersona) un darbiniekam, kura darba tiesiskās attiecības tiek dibinātas uz darba līguma pamata (turpmāk – darbinieks) fiziskās sagatavotības nodarbību un sporta sacensību laikā.

2. Noteikumu mērķis ir sniegt amatpersonai un darbiniekam, kurš piedalās fiziskās sagatavotības nodarbībās vai sporta sacensībās, pamatzināšanas par darba vides riska faktoriem un drošiem paņēmieniem, lai nodrošinātu veselībai bīstamo vai kaitīgo faktoru novēršanu.

**II. Vispārīgās prasības**

3. Fiziskās sagatavotības nodarbībās ir atļauts piedalīties amatpersonai, kura:

3.1. veikusi obligāto veselības pārbaudi;

3.2. iepazīstināta ar šiem noteikumiem un ar parakstu apliecinājusi par iepazīšanos žurnālā „Darba aizsardzības instruktāža darba vietā”.

4. Fiziskās sagatavotības nodarbībās ir atļauts piedalīties darbiniekam, kurš:

4.1. ar savu parakstu ir apliecinājis, ka viņa veselības stāvoklis atļauj viņam piedalīties fiziskās sagatavotības nodarbībās (Pielikums);

4.2. iepazīstināts ar šiem noteikumiem un ar parakstu apliecinājis par iepazīšanos žurnālā „Darba aizsardzības instruktāža darba vietā”.

5. Ar Koledžas rīkojumu sporta sacensībās nozīmē par pirmās palīdzības sniegšanu atbildīgo personu.

6. Fiziskās sagatavotības nodarbību vadītājs – docētājs, sporta speciālists, amatpersona (turpmāk – nodarbību vadītājs) – nodrošina attiecīgās norādes informācijas izvietojumu par pirmās palīdzības sniegšanas vietu.

7. Sporta sacensībās atļauts piedalīties amatpersonai, kura:

7.1. veikusi obligāto veselības pārbaudi;

7.2. iepazīstināta ar sacensību nolikumu;

7.3. iepazīstināta ar šiem noteikumiem un ar parakstu apliecinājusi par iepazīšanos žurnālā „Darba aizsardzības instruktāža darba vietā”.

8. Sporta sacensībās atļauts piedalīties darbiniekam, kurš:

8.1. ar savu parakstu ir apliecinājis, ka viņa veselības stāvoklis atļauj viņam piedalīties sporta sacensībās (skatīt Pielikumu);

8.2. iepazīstināts ar sacensību nolikumu;

8.3. iepazīstināts ar šiem noteikumiem un ar parakstu apliecinājis par iepazīšanos žurnālā „Darba aizsardzības instruktāža darba vietā”.

### III. Iespējamie darba vides riska faktori

9. Fizikālie faktori:

9.1. neatbilstoši iekārtota fiziskās sagatavotības nodarbību vai sporta sacensību vieta;

9.2. fiziskās sagatavotības nodarbību vai sporta sacensību vietas tīrība un kārtība;

9.3. neatbilstošs mikroklimats, piemēram, paaugstināta vai pazemināta temperatūra, caurvējš, nevēdinātas telpas;

9.4. nepietiekams dabiskais vai mākslīgais apgaismojums;

9.5. pazemināta temperatūra aukstajā gada laikā, intensīvs saules starojums karstajā gada laikā, nelabvēlīgi meteoroloģiskie apstākļi, piemēram, lietus, migla, stiprs vējš.

10. Fiziskie faktori:

10.1. fizisks nogurums, pārpūle sporta nodarbības laikā;

10.2. ļoti smagu priekšmetu celšana, velšana un pārvietošana;

10.3. atkārtota fiziska pārpūle;

10.4. lokāls muskuļu sasprindzinājums;

10.5. ilgstoša statiska un spēka izturības slodze.

11. Psiholoģiskie un emocionālie faktori:

11.1. paaugstināts stress, nervozitāte (uzbudinājums) fiziskās sagatavotības nodarbības nodarbību vai sacensību laikā;

11.2. nespēja koncentrēties sacensību laikā;

11.3. paaugstināta psihiski emocionālā spriedze sacensību vai fiziskās sagatavotības pārbaudes laikā.

12. Bioloģiskie faktori:

12.1. iespējami ērcu kodumi, ērcu pārnēsātas slimības;

12.2. citu insektu kodumi, insektu pārnēsātas slimības;

12.3. infekcijas slimības, kas izplatās ar asinīm vai citiem organisma šķidrumiem;

12.4. saskare ar indīgiem dzīvniekiem, indīgu dzīvnieku kodumi;

12.5. citu dzīvnieku uzbrukumi un to kodumi;

12.6. saskare ar indīgiem augiem, kas nonākot uz ādas rada veselības traucējumus.

13. Traumatisma riska faktori:

13.1. sporta vingrojuma izpildījums ir augstumā virs 2 metriem;

13.2. apdedzināšanās iespēja;

13.3. sporta sacensību vai fiziskās sagatavotības nodarbības norise ir tuvu iekšējiem satiksmes ceļiem;

13.4. vāja fiziskā sagatavotība vai nepietiekama sagatavošanās (iesildīšanās) pirms sporta sacensībām vai pirms noteikta sporta vingrojuma izpildīšanas fiziskās sagatavotības nodarbības laikā.

14. Ķīmiskie faktori:

14.1. vielu vai produktu ieelpošana;

14.2. vielu vai produktu saskare ar ādu.

#### **IV. Kolektīvie un individuālie darba aizsardzības pasākumi**

15. Kolektīvie darba aizsardzības pasākumi:

15.1. obligātās veselības pārbaudes veikšana;

15.2. fiziskās sagatavotības nodarbību vietas apgaismojuma nodrošināšana;

15.3. atbilstoša telpas mikroklimate nodrošināšana;

15.4. drošības zīmju uzstādīšana un to norādījumu izpilde;

15.5. elektroiekārtu saņemšana;

15.6. sporta inventāra un aprīkojuma apkope un pārbaude.

16. Individuālie darba aizsardzības pasākumi un līdzekļi:

16.1. atpūtas režīma ievērošana;

16.2. atbilstošs sporta apģērbs;

16.3. atbilstoši sporta apavi;

16.4. higiēnas prasību ievērošana.

## **V. Darba aizsardzības prasības pirms fiziskās sagatavotības nodarbības un sporta sacensībām**

17. Amatpersona vai darbinieks pirms fiziskās sagatavotības nodarbībām un sporta sacensībām:

17.1. veic nepieciešamā sporta inventāra un aprīkojuma apskati;

17.2. sagatavo nepieciešamo sporta inventāru un aprīkojumu;

17.3. pārbauda fiziskās sagatavotības nodarbību vai sporta sacensību vietu;

17.4. pārbauda individuālos aizsardzības līdzekļus;

17.5. izmanto tikai pārbaudītu sporta inventāru un aprīkojumu;

17.6. amatpersona vai darbinieks pirms fiziskās sagatavotības nodarbības un sporta sacensībām noņem gredzenus, aproces, pulksteni, auskarus u.tml., kas var traucēt vai būt par iemeslu traumām fiziskās sagatavotības nodarbības un sporta sacensību laikā.

18. Amatpersona vai darbinieks neuzsāk fiziskās sagatavotības nodarbību vai sporta sacensības, ja:

18.1. konstatēts veselības traucējums;

18.2. konstatēts individuālo darba aizsardzības līdzekļu, sporta inventāra vai aprīkojuma bojājums;

18.3. fiziskās sagatavotības nodarbību vai sporta sacensību vieta nav sagatavota atbilstoši darba aizsardzības prasībām;

18.4. ir nelabvēlīgi laika apstākļi, piemēram, stiprs vējš, migla, lietus, apledojums, intensīvs saules starojums.

## **VI. Darba aizsardzības prasības fiziskās sagatavotības nodarbību un sporta sacensību laikā**

19. Amatpersona vai darbinieks fiziskās sagatavotības nodarbību un sporta sacensību laikā ievēro disciplīnu, izpilda visas darba aizsardzības prasības un nodarbību vadītāja vai atbildīgās personas norādījumus, apzināti netraucē citus fiziskās sagatavotības nodarbības vai sporta sacensību dalībniekus, iespēju robežās samazina traumatisma risku sev un apkārtējiem.

20. Amatpersona vai darbinieks neveic darbības, kas var apdraudēt paša vai citu personu veselību un drošību.

21. Amatpersona vai darbinieks fiziskās sagatavotības nodarbību un sporta sacensību laikā nelieto apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.

22. Amatpersona vai darbinieks fiziskās sagatavotības nodarbību un sporta sacensību laikā neēd un nekošļā košļājamo gumiju.

23. Nodarbību vadītājs fiziskās sagatavotības nodarbību plāno tā, lai fiziskās sagatavotības nodarbības laikā mainītos nodarbes raksturs (ievada daļā –

VPKNot\_22082011\_FSSS: Darba aizsardzības prasības Valsts policijas koledžas amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm un darbiniekiem fiziskās sagatavotības nodarbību un sporta sacensību laikā

iesildīšanās vingrinājumi – sagatavo organismu pakāpeniski pieaugošai fiziskai slodzei, galvenajā daļā – nostiprina un pilnveido apgūtās kustības. Veido kustību iemaņas un prasmes, ar kuru palīdzību tiek attīstītas nepieciešamās fiziskās īpašības, lai sasniegtu izvēlēto mērķi. Nobeiguma daļā – atslodzes vingrinājumi, lai izstieptu un atbrīvotu nodarbinātos muskuļus).

24. Amatpersona vai darbinieks fiziskās sagatavotības nodarbību un sporta sacensību laikā neizpilda sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lieto paredzētos aizsarglīdzekļus.

25. Amatpersona vai darbinieks, izmantojot sporta inventāru un aprīkojumu:

25.1. ievēro sporta inventāra un aprīkojuma lietošanas pamācību;

25.2. ievēro darba aizsardzības pasākumus saskaņā ar Valsts policijas 2008.gada 9.aprīļa noteikumiem Nr.9 „Par darba aizsardzību”;

25.3. nekavējoties ziņo nodarbību vadītājam vai atbildīgajai personai, ja fiziskās sagatavotības nodarbību vai sporta sacensību laikā noticis sporta inventāra vai aprīkojuma bojājums.

26. Par darba aizsardzības prasību pārkāpumiem amatpersona vai darbinieks nekavējoties informē nodarbību vadītāju vai par sporta sacensību organizēšanu atbildīgo personu (turpmāk – atbildīgā persona).

## **VII. Darba aizsardzības prasības beidzot fiziskās sagatavotības nodarbību un sporta sacensības**

27. Amatpersona vai darbinieks pēc fiziskās sagatavotības nodarbības vai sporta sacensībām sakārto un novieto sporta inventāru un aprīkojumu tam paredzētajās vietās.

28. Amatpersona vai darbinieks ziņo nodarbību vadītājam vai atbildīgajai personai par konstatētajiem sporta inventāra un aprīkojuma bojājumiem vai nepilnībām.

29. Amatpersona vai darbinieks pēc fiziskās sagatavotības nodarbības vai sporta sacensībām ievēro personīgās higiēnas normu prasības.

## **VIII. Speciālās darba aizsardzības prasības**

30. Darba aizsardzības prasības trenāžieru zālē:

30.1. darbs ar svaru stieni:

30.1.1. ja ceļot svaru stieni no krūtīm vai izpildot raušanas vingrinājumus, tas izslīd no rokām un to nevar noturēt, un tas krīt, stienis jāgrūž no sevis prom, pašam atkāpjoties uz pretējo pusi;

30.1.2. spiešanā guļus aizsardzību nodrošina partnerim stāvot aizmugurē, lai vajadzības gadījumā palīdzētu izpildīt vingrinājumu vai arī atbrīvotos no svaru stieņa. Aizsardzību var nodrošināt divi partneri, katra stieņa galā;

30.1.3. partneru aizsardzību nodrošina vienmēr, kad tiek celts maksimāls smagums vai svars, kas tuvs maksimālajam. Partneru aizsardzību obligāti nodrošina izpildot pietupienus, partnerim stāvot aizmugurē un vajadzības gadījumā palīdzot piecelties, turot no aizmugures zem padusēm vai arī aizsardzību nodrošinot diviem partneriem, pa vienam katrā stieņa galā;

30.2. darbs ar svaru bumbām un spēka trenāžieriem:

30.2.1. izpildot vingrinājumus ar svaru bumbām, nolaižot svaru bumbas no krūtīm vai izstieptu roku augstuma, tās novieto sev priekšā;

30.2.2. pirms vingrinājuma izpildes trenāžieri rūpīgi pārbauda – vai troses un trīši nav bojāti. Noskaidro, kādā stāvoklī ir piestiprināšanas vietas, vai metinājuma un savienojuma vietās nav plaisas, vai troses nav atslāņojušās.

31. Darba aizsardzības prasības tuvcīņas zālē:

31.1. tuvcīņas zāli atļauts apmeklēt kimono, vai garajā sporta tērpā, cīņas apavos vai bez apaviem;

31.2. amatpersona vai darbinieks katru nodarbību tuvcīņas zālē uzsāk ar fiziskiem ķermeņa iesildīšanās vingrinājumiem un kardioslodzi;

31.3. izpildot jebkuru tuvcīņas paņēmieni, amatpersona vai darbinieks pārliedzinās, lai citas amatpersonas vai darbinieki paņēmiena izpildes laikā atrodas drošā attālumā no paņēmiena izpildes vietas;

31.4. amatpersona vai darbinieks nekavējoties pārtrauc paņēmieni izpildi, ja nodarbības laikā, rodas situācija, kurās var notikt trauma;

31.5. izpildot satvērienus un metienus, pieturēt partneri un nepieļaut kritienu tam virsū;

31.6. metienus izpilda no centra uz āru;

31.7. imitētos sāpju un žņaugšanas paņēmienus izpilda lēni un pēc partnera signāla nekavējoties tos pārtrauc;

31.8. imitētie sitienu ar dūri un kāju, dūrieni ar maketa nazi partnerim, tiek akcentēti nepieskaroties;

31.9. nodarbībās aizliegts:

31.9.1. nēsāt rotaslietas, matu sprādzes, pulksteņus un citus priekšmetus, kuri var traumēt pašu amatpersonu vai darbinieku, vai citus fiziskās sagatavotības nodarbības dalībniekus;

31.9.2. izdarīt sitienu cirkšņu rajonā, zem jostas vietas, galvas apvidū. Izmantot tikai imitējošus sitienu;

31.9.3. spiest uz elpošanas ceļiem, aizspiest degunu vai muti. Šīs kustības atļauts tikai imitēt;

31.9.4. izpildīt metienus, ja tuvumā atrodas citas amatpersonas vai darbinieki;

31.9.5. sēdēt uz paklāja malas, ar muguru pret citiem nodarbības dalībniekiem.

32. Fiziskās sagatavotības nodarbību vai sporta sacensības neuzsāk, ja zāle un paklājs tikko uzkopts, mitrs.

### **IX. Rīcība ārkārtas situācijās**

33. Ārkārtas situācijā amatpersona vai darbinieks:

33.1. nekavējoties pārtrauc fiziskās sagatavotības nodarbību vai sporta sacensības un ziņo nodarbību vadītājam vai atbildīgajai personai par ārkārtas situāciju;

33.2. brīdina citus fiziskās sagatavotības nodarbības vai sporta sacensību dalībniekus par ārkārtas situāciju, nepieļauj sporta inventāra vai aprīkojuma tālāku ekspluatāciju;

33.3. ja fiziskās sagatavotības nodarbības vai sporta sacensību laikā amatpersona vai darbinieks guvis traumu, tā amatpersona vai darbinieks, kurš to atklāj, sniedz pirmo palīdzību un ziņo par nelaimes gadījumu nodarbības vadītājam vai atbildīgajai personai vai ar Koledžas rīkojumu sporta sacensībās nozīmētajai par pirmās palīdzības sniegšanu atbildīgajai personai, kura informē Koledžas 1.nodaļu (tālr. nr. 46300 vai 19093) par nepieciešamību izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

34. Koledžas 1.nodaļa nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību (tālr. nr. 113).

### **X. Amatpersonas un darbinieka atbildība**

35. Amatpersona un darbinieks atbildīgs par šajos noteikumos paredzēto darba aizsardzības prasību ievērošanu fiziskās sagatavotības nodarbību un sporta sacensību laikā.

36. Amatpersona un darbinieks atbildīgs par savu darbību vai bezdarbību fiziskās sagatavotības nodarbību un sporta sacensību laikā, ja viņa rīcība ietekmē citu fiziskās sagatavotības nodarbību un sporta sacensību dalībnieku vai citu personu drošību un veselību.

Saskaņots ar Valsts policiju 2011.gada 8.augustā (atzinums Nr.20/19973).

Direktora p.i.  
pulkvežleitnants



J.Teivāns - Treinovskis

Pielikums  
Valsts policijas koledžas  
2011.gada 24. 09  
iekšējiem noteikumiem Nr. 2

Apliecinu, ka mans veselības stāvoklis atļauj man piedalīties fiziskās sagatavotības nodarbībā (sporta sacensībās)\*

\_\_\_\_\_ V.Uzvārds  
(paraksts)

20\_\_ .gada \_\_ . \_\_\_\_\_

\* Derīgs gadu no parakstīšanas brīža

Valsts policijas koledžas  
direktora p.i.



J.Teivāns - Treinovskis