



No 13.maija Sporta skolā pakāpeniski tiek atsākti **klātienē*** treniņi, ievērojot visus noteiktos drošības noteikumus! Sekojiet informācijai no treneriem! Pēc iespējas plānoti treniņi ārā – stadionā, Tempļakalna parkā, pils parkā!

*Treniņi atsākas tām grupām, kuru treneri nav atvaļinājumā!

NOTEIKUMI TREIŅOS ĀRKĀRTAS SITUĀCIJAS LAIKĀ

Mācību treniņu nodarbības notiek saskaņā ar Ministru kabineta rīkojumu Nr. 103 “Par ārkārtējās situācijas izsludināšanu” un vadlīnijām “Par fiziskajām aktivitātēm, pulcējoties sporta norišu vietās ārkārtējās situācijas laikā no 2020.gada 12.maija”, saskaņā ar vadlīnijām, kuras izstrādājusi Izglītības un zinātnes ministrija, un tās saskaņotas Veselības ministrijā. Vadlīnijas publicētas IZM mājas lapā: <https://izm.gov.lv/lv/aktualitates/4079-sportosanas-nosacijumi-arkartejas-situacijas-laika>

Noteikumi, kuri jāievēro:

1. Uz mācību treniņu nodarbību ierasties pēc iespējas atbilstošā sporta tērpā, lai nav jāpārgērbjas un jālieto ģērbtuves (izņemot maiņas apavus un džudo – kimono);
2. Mācību treniņu norises vietā ierasties ne ātrāk kā 5-10 minūtes pirms nodarbību sākuma;
3. Ģērbtuves izmantot tikai galējas nepieciešamības gadījumā apavu maiņai un virsdrēbju nolikšanai – ģērbtuvē vienlaicīgi atrodas ne vairāk kā 5 audzēkņi. Personīgās mantas novietot, lai nesaskaras ar citu audzēkņu mantām.
4. Visu treniņa laiku ievērot fizisko distancēšanos, obligāti vismaz **2 m** distance;
5. Ievērot personīgās higiēnas noteikumus un epidemioloģiskās drošības pasākumus, tai skaitā veikt roku mazgāšanu ar ūdeni un ziepēm, vai roku dezinfekcijas līdzekli, obligāti pirms un pēc treniņa un pēc vajadzības treniņa laikā;
6. Ievērot trenera norādījumus;
7. Mācību treniņa laikā izmantot personīgo inventāru. Ja tiek izmantots sporta skolas inventārs, tad pirms inventāra izmantošanas treneris veic tā dezinfekciju;
8. Kopīgais inventārs, uz kuru neattiecas dezinfekcija pēc katra lietotāja, ir basketbola, futbola bumba, pildbumba utml. Ir atļautas piespēles;
9. Jebkura inventāra izmantošanu saskaņot ar treneri;
10. Nekavējoties informēt treneri, ja ir slikta pašsajūta un aizdomas par veselības pasliktināšanos;
11. Nodarbībai beidzoties, neuzkavēties mācību treniņu norises vietā.

Aizliegumi:

1. Pulcēties un drūzmēties mācību treniņu norises vietā un blakus koplietošanas telpās, ierodoties, uzturoties un atstājot to;
2. Uzsākt treniņu pirms ar ziepēm nomazgātas vai trenera uzraudzībā ar dezinfekcijas līdzekli apstrādātas rokas;
3. Vienlaicīgi trenēties kopā ar citas treniņgrupas izglītojamiem;
4. Izmantot dušas;
5. Izmantot sporta skolas inventāru vai trenažieru laukumu trenažierus (stieņus, līdztekas utml.) bez trenera saskaņojuma;
6. Nepamatoti uzkavēties mācību un treniņu norises vietā pēc nodarbības beigšanās;
7. Ierasties mācību treniņu nodarbībās tiem izglītojamajiem, kuri atbilst kādai no personu grupām, kam ir noteikts pienākums ievērot stingru izolāciju, pašizolāciju vai mājas karantīnu;
8. Ierasties mācību treniņu nodarbībās, ja ir slikta pašsajūta, elpceļu infekcijas slimības pazīmes vai citas saslimšanas.

Mācību process Sporta skolā joprojām tiek organizēts attālināti



Informācija, materiāli, kurus izmantot treniņiem mājās:

Vieglatlētika:

Pasaules vieglatlētikas savienības materiālu kopums dažāda vecuma jauniešiem ārkārtas situācijas laikā

<https://www.worldathletics.org/news/press-release/world-athletics-launches-athleticshome>

<https://www.worldathletics.org/news/series/make-own-spikes-colour-in-craft-art>

<https://www.worldathletics.org/be-active/performance/family-workout-home-exercise-parent-kids>
<https://www.worldathletics.org/news/series>

Basketbols:

Basketstudija 2+1 podkāstu ieraksti par dažādām tēmām: <https://basketstudija21.podbean.com/>

“Kaizen” sadarbībā ar Latvijas Basketbola savienību ir izveidojusi bezmaksas treniņprogrammas un izaicinājumus, kurus var veikt mājās ar minimālu inventāru: <http://basket.lv/lbs/basketbols-pret-dikstavi-no-6-aprila-bezmaksas-treninu-programma-un-izaicinajumi-majas-apstakliem> un <https://www.facebook.com/Basketbols>

Futbols:

LFF sagatavota informācija treneriem un jauniešiem – Kā trenēties attālinātā režīmā: <https://lff.lv/zinas/12529/treneriem-un-jauniesiem-ka-treneties-attalinata-rezima/>

LFF Futbola akadēmijas treniņi mājās:

1 - <https://lff.lv/zinas/12534/lff-futbola-akademijas-trenini-majas-1/>

2 - <https://lff.lv/zinas/12544/lff-futbola-akademijas-trenini-majas-2/>

3 - <https://lff.lv/zinas/12554/lff-futbola-akademijas-trenini-majas-3/>

VFS treniņš mājās : <https://www.youtube.com/watch?v=KS2fFQAJCQ>

VFS treniņš mājās Nr.2: <https://www.youtube.com/watch?v=NjTjZXLwxqQ>

Dažādi video:

<https://www.sportest.eu/et/materjalid/treening/videod/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18lMw>

<https://www.youtube.com/watch?v=gIU1vXOH2ts>

<https://www.youtube.com/watch?v=pPX7QspIfkU>

<https://www.youtube.com/watch?v=7HyTv6vbXHQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=uwjgNAxoEZY>

<https://www.youtube.com/watch?v=TnlHP9ZPcI4>

<https://www.youtube.com/watch?v=l9QNlnFM5tI>

<https://www.youtube.com/watch?v=pPX7QspIfkU>

<https://www.youtube.com/watch?v=s17xWIIOc4A>

<https://www.youtube.com/watch?v=SnWAQursbI0>

<https://www.youtube.com/watch?v=dDGr973uknI>

<https://www.youtube.com/watch?v=3JumfT-fdIA>

<https://failiem.lv/f/9bkm5azs>

<https://failiem.lv/u/x2nh6b2p>

[Attalinati sporta skolas 020420.docx\(~29 kB\)](#)





Lai novērstu MK rīkojuma 4.4. apakšpunktā (pārtraukt visu veidu izglītības procesu klātienēs formā ārpus izglītības iestādēm, tai skaitā pārtraukt visu kultūrizglītības un sporta profesionālās ievirzes un interešu izglītības programmu mācību procesu (treniņu, sacensību un mēģinājumu norisi), kā arī sporta norises slēgtās vietās (telpās) un bērnu nometņu darbību) noteiktā dažādo interpretāciju, kā arī lai īstenotu vienotu pieeju profesionālās ievirzes izglītības īstenošanā,

sporta skola ar 6.aprīli uzsāk mācību procesa profesionālās ievirzes sporta

izglītības programmās nodrošināšanu attālināti*

*Attālināti treniņi notiek tām grupām, kuru treneri nav devušies atvaļinājumā.

Informācija izglītojamajiem un vecākiem par treniņu uzdevumiem tiks nosūtīti Whatsapp grupās, vai e-pastos vai SMS vai e-klasē. Aicinām sazināties ar savu treneri vai sporta skolas administrāciju, ja nesaņētat informāciju!

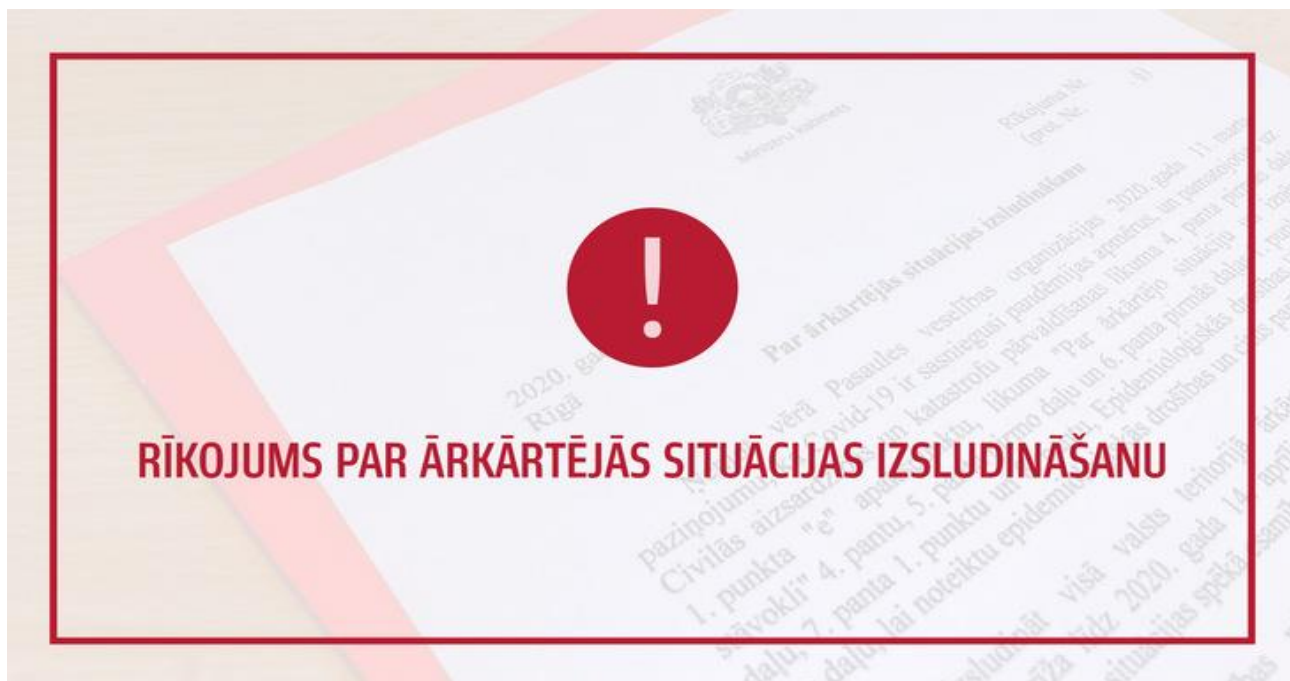
Treneri ļoti rūpīgi izvērtēs attālināta mācību procesa ietvaros uzdodamo uzdevumu, īpaši fizisku vingrinājumu, atbilstību izglītojamo spējām un izpratnes līmenim, kā arī uzdevumu/vingrinājumu izpildes drošības aspektiem. Ceram uz jaunākā vecuma izglītojamo vecāku sapratni, atbalstu un iesaistīšanos!!!!

12.03.2020.

Ievērojot Ministru kabineta 2020. gada 12. marta rīkojumu „Par ārkārtējās situācijas izsludināšanu” (turpmāk – MK rīkojums), kas paredz izglītības iestāžu darbības pārtraukšanu, arī profesionālās ievirzes izglītības iestādēs mācību process

klātienē ir pārtraukts pilnībā.

Saskaņā ar 4.4.apkšpunktu noteikts, ka ārkārtējās situācijas laikā tiek pārtraukts visu kultūrizglītības un sporta profesionālās ievirzes un interešu izglītības programmu mācību process (treniņu, sacensību un mēģinājumu norise). Vēršam uzmanību, ka profesionālās ievirzes un interešu izglītības programmu mācību procesa pārtraukumā (no 2020. gada 12. marta līdz 14.aprīlim) nav pieļaujama izglītojamo dalība jebkādās sacensībās neatkarīgi no to norises vietas (Latvijā vai ārvalstīs) un dalībnieku skaita tajās, kā arī nav pieļaujama izglītojamo dalība treniņnometnēs (gan Latvijā, gan ārvalstīs).



**SAISTĪBĀ AR ĀRKĀRTAS SITUĀCIJAS IZSLUDINĀŠANU
VALSTĪ AR 13.MARTU TIK PĀRTRAUKTAS VISAS
MĀCĪBU TREIŅU NODARBĪBAS!!!! NENOTIEK
SACENSĪBAS UN SPORTA NOMETNES!**

**SEKOJIET INFORMĀCIJAI ARĪ MASU MĒDIJOS UN
PAŠVALDĪBAS MĀJAS LAPĀ!**



C  **V** **I** **D** - 19