



Biedrības „IPPON.LV”

Reg. Nr. 40008181424

Iekšējās kārtības noteikumi

1. Vispārīgie noteikumi

1.1. Biedrības „IPPON.LV” (turpmāk – „IPPON.LV”) iekšējās kārtības noteikumi (turpmāk – Noteikumi) nosaka „IPPON.LV”, sportistu un viņu vecāku 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 visam „IPPON.LV” sportistiem, viņu vecākiem, treneriem un sporta nodarbību apmeklētājiem.

1.2. „IPPON.LV” pamatmērķis ir:

- 1.2.1. veicināt karatē sekmīgu darbību, bērnu fizisko un garīgo spēju paaugstināšanu, karatē attīstīšanu un pilnveidošanu;
- 1.2.2. veselīga dzīves veida nostiprināšanu, mērķtiecīgi iesaistot bērnus sistemātiskās sporta nodarbībās;
- 1.2.3. sacensību, apmācības, semināru un citu pasākumu organizēšana un rīkošana;
- 1.2.4. gatavot augstas klases sportistus.

2. „IPPON.LV” sportistu tiesības un pienākumi

2.1. „IPPON.LV” sportistiem ir tiesības:

- 2.1.1. apmeklēt „IPPON.LV” karatē nodarbības saskaņā ar noteikto nodarbību grafiku;
- 2.1.2. piedalīties „IPPON.LV” rīkotajos publiskajos sporta pasākumos;
- 2.1.3. vērsties pie „IPPON.LV” treneriem ar jautājumiem, ieteikumiem vai pretenzijām par treniņu procesu.

2.2. „IPPON.LV” sportistiem ir pienākums:

- 2.2.1. sekot savam veselības stāvoklim un regulāri (reizi gadā) iziet padziļinātas profilaktiskās medicīniskās pārbaudes un iesniegt „IPPON.LV” trenerim ģimenes ārsta un neiropatologa slēdzienu kopijas par veselības stāvokli un atļauju nodarboties ar karatē;
- 2.2.2. uz karatē nodarbībām sporta zālē ierasties ne ātrāk kā 15 min. pirms karatē nodarbības sākuma;
- 2.2.3. ierasties uz karatē nodarbībām kimono vai sporta apģērbā, kurā iespējams brīvi un ērti kustēties;
- 2.2.4. pirms karatē nodarbības sākuma jāpaziņo trenerim vai tā palīgam par veselības stāvokli vai tā izmaiņām (traumas, operācijas, slikta pašsajūta utt.);
- 2.2.5. aktīvi piedalīties nodarbībā, taču pārpūles gadījumā iespējams ar trenera atļauju uz brīdi atpūsties vai samazināt uzdevuma tempu;
- 2.2.6. nekavējoties pārtraukt nodarbību un informēt „IPPON.LV” treneri, ja treniņa gaitā parādās nepatīkamas sāpes;
- 2.2.7. ievērot un izpildīt „IPPON.LV” treneru norādījumus nodarbību laikā (personām, kas jaunākas par 18 gadiem, „IPPON.LV” sporta zālēs atļauts darboties tikai trenera uzraudzībā);
- 2.2.8. nepamest nodarbību un sporta zāli bez trenera atļaujas;
- 2.2.9. ievērot nodarbību grafikos noteiktos nodarbību laikus;
- 2.2.10. „IPPON.LV” sportistiem ierodoties uz „IPPON.LV” karatē nodarbībām pēc nodarbību kavējuma, tajā pašā dienā ir jāuzrāda ārsta izziņa, vecāku rakstīts attaisnojums vai cits attaisnojošs dokuments;
- 2.2.11. startēt „IPPON.LV” pieteiktajās un organizētajās sacensībās;
- 2.2.12. ja sportistam ir izsniegta, sacensību laikā un vietās valkāt izsniegto formas tērpu vai daļu no tērpa, kas atpazīstami apliecina piederību „IPPON.LV”;
- 2.2.13. atrodoties „IPPON.LV” sporta zālē, ģērbtuvēs, dušas telpās un koplietošanas telpās, ievērot tīrību un kārtību, higiēnas, ugunsdrošības un drošības tehnikas noteikumus;
- 2.2.14. rūpēties par savām personīgām mantām („IPPON.LV” neuzņemas atbildību par ģērbtuvēs atstātām vērtīgām mantām);
- 2.2.15. neuzturēties ēkas telpās, kuras nav saistītas ar sporta zāles apmeklēšanu;
- 2.2.16. bez „IPPON.LV” atļaujas neslēgt nekādas reklāmas un sponsoru līgumus;
- 2.2.17. neizteikties negatīvi publiskā veidā par treneru darbu, „IPPON.LV” komandas sastāvu, atlases kārtību, sponsoriem,



„IPPON.LV” vai tās pārstāvju un institūciju, kas saistīts ar dalību sacensībās, darbu;

2.2.18. neapmeklēt karatē nodarbības paralēli citos karatē klubos, izņemot gadījumus, kad tas ir saskaņots ar „IPPON.LV” vadību vai treneri;

2.2.19. jebkurā laikā un vietā stingri ievērot ceļu satiksmes noteikumus (tajā skaitā, bet neaprobežoties ar ielu šķēršanu tam paredzētajā vietā).

3. „IPPON.LV” sportistu vecāku tiesības un pienākumi

3.1. „IPPON.LV” sportistu vecākiem ir pienākums:

3.1.1. sekot bērnu veselības stāvoklim, nekavējoties informēt „IPPON.LV” treneri ar jebkurām konstatētām bērnu veselības problēmām un nodrošināt, lai bērni izietu regulāras padziļinātas profilaktiskās pārbaudes;

3.1.2. nodrošināt, lai bērni zinātu šajos Noteikumos noteiktos sportistu pienākumus un drošības tehnikas noteikumus un ievērotu tos;

3.1.3. nodrošināt, lai bērni ievērotu nodarbību grafikos noteiktos nodarbību laikus;

3.1.4. pēc „IPPON.LV” karatē nodarbību kavējuma nodrošināt sportistu ar attaisnojošo iemeslu apstiprinošu dokumentu: ārsta izziņu un/vai vecāku rakstīto attaisnojumu;

3.1.5. nodrošināt, lai bērni ģērbtuvēs neatstāj vērtīgas mantas („IPPON.LV” neuzņemas atbildību par ģērbtuvēs atstātām vērtīgām mantām);

3.1.6. pavadīt un sagaidīt pēc nodarbībām bērnus, kas jaunāki par 12 gadiem.

3.1.7. savlaicīgi (līdz tekoša mēneša 15.datumam) apmaksāt karatē nodarbības

3.2. „IPPON.LV” sportistu vecākiem ir aizliegts uzturēties ēkas telpās, kuras nav saistītas ar sporta zāles apmeklēšanu.

3.3. Visu atbildību par gadījumiem, kad „IPPON.LV” sportists ir lietojis neatļautus stimulatorus, medikamentus vai citas vielas vai veicis neatļautas medicīniskas manipulācijas, nes pats sportists un sportista vecāki.

4. „IPPON.LV” tiesības un pienākumi

4.1. „IPPON.LV” ir tiesības:

4.1.1. mainīt nodarbību grafiku, iepriekš brīdinot par to sportistus un vecākus;

4.1.2. sodīt un pat izslēgt sportistu no „IPPON.LV”, kurš pārkāpj šos Noteikumus.

4.2. „IPPON.LV” ir pienākums:

4.2.1. nodrošināt kvalificētus trenerus treniņu procesam;

4.2.2. sagatavot eksāmenam „IPPON.LV” sportistus, kuri apmeklē nodarbības.

4.2.3. nodrošināt sportistiem labiekārtotu sporta zāli, ģērbtuves, dušas telpas un koplietošanas telpas;

4.2.4. nodrošināt treniņu norisi pēc sastādītā grafika, pieļaujot izmaiņas (paziņojot iepriekš) no „IPPON.LV” neatkarīgu apstākļu dēļ.

4.2.5. nepieļaut nepiederošu personu atrašanos sporta zālē

4.2.6. nodrošināt sportistu veselībai nekaitīgus un drošus treniņu apstākļus atbilstoši normatīvo aktu prasībām.

4.3. „IPPON.LV” nenes atbildību gadījumā, ja „IPPON.LV” sportistam rodas traumas neievērojot treneru vai treneru palīgu norādījumus.

5. Drošības tehnikas noteikumi

5.1. „IPPON.LV” telpās un sporta zālē aizliegts:

5.1.1. atrasties virsdrēbēs un ielas apavos;

5.1.2. smēķēt, atrasties alkohola, narkotiku vai citu vielu reibuma stāvoklī;

5.1.3. lauzt, demolēt vai citādi bojāt „IPPON.LV” telpas, inventāru un ierīces;

5.1.4. nodarbību laikā skaļi uzvesties, aizskart vai citādi traucēt un ietekmēt sportistus vai trenerus;

5.1.5. ievest „IPPON.LV” sporta zālē jebkādus dzīvniekus;



5.1.6. fotografēt, filmēt veikt audio ierakstus, bez „IPPON.LV” vadības rakstiskas atļaujas.

5.2. „IPPON.LV” sportistu pienākumi nodarbību laikā:

5.2.1. karatē nodarbību laikā drīkst veikt tikai tos paņēmienus un vingrojumus, kuri tiek demonstrēti un kurus māca treneris vai trenera palīgs;

5.2.2. izpildot vingrojumus, jāizvietojas pa zāli tā, lai, veicot paņēmienus, būtu pietiekami daudz brīvas vietas, un jāseko, lai netraucētu citiem pilnvērtīgi trenēties;

5.2.3. cīņas nodarbību laikā situācijās, kuras var radīt traumu, tūlīt pārtraukt paņēmieni izpildi;

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

5.3. „IPPON.LV” sportistiem aizliegts:

5.3.1. karatē nodarbību laikā nēsāt jebkurus cietus priekšmetus (gredzenus, kulonus, auskarus, matu sprādzes u.c.);

5.3.2. karatē nodarbību laikā lietot košļājamo gumiju;

5.3.3. izpildīt jebkuras tehniskās darbības tuvāk kā 2 m bīstamām vietām (cietiem priekšmetiem, sienām u.c.);

5.3.4. bez trenera atļaujas (komandas) atstāt nodarbības vietu un iziet no sporta zāles;

5.3.5. karatē nodarbību laikā lietot mobilo tālruni;

5.3.6. trenāžieru zālē patstāvīgi, bez vecāku vai treneru uzraudzības, nodarboties sportistiem līdz 14 gadu vecumam.

6. Atbildība

6.1. Par „IPPON.LV” iekšējās kārtības noteikumu ievērošanu ir atbildīgi „IPPON.LV” vadība, treneri, sportisti, sportistu vecāki.

6.2. Par minēto Noteikumu neievērošanu „IPPON.LV” sportistam tiek aizrādīts, par atkārtotu Noteikumu neievērošanu sportistu var sodīt:

6.2.1. rakstiski brīdinot;

6.2.2. izsaucot ar vecākiem pie „IPPON.LV” vadības;

6.2.3. izslēdzot no „IPPON.LV” par regulāru Noteikumu neievērošanu.

7. Kārtība, kādā „IPPON.LV” sportisti un vecāki tiek iepazīstināti ar Noteikumiem

7.1. „IPPON.LV” sportisti un viņu vecāki ar Noteikumiem tiek iepazīstināti katru gadu septembrī.

7.2. Par iepazīstināšanu ar „IPPON.LV” iekšējās kārtības noteikumiem „IPPON.LV” sportisti un/vai viņu vecāki parakstās Pielikumā Nr.1, kas ir šo Noteikumu neatņemama sastāvdaļa.

7.3. Noteikumi ir pieejami “IPPON.LV” mājas lapā – www.ippon.lv sadaļā “Par klubu”.