

## **Kāpšanas sportā iekštelpās organizēto treniņu drošības protokols**

### **1. Protokola piemērojamība.**

- 1.1. Kāpšanas sportā iekštelpās organizēto treniņu (turpmāk - treniņu) drošības protokols (turpmāk - Protokols) ir izstrādāts saistībā ar COVID-19 infekcijas izplatību Latvijas Republikas teritorijā, atbilstoši Ministru kabineta 2020. gada 9. jūnija noteikumos Nr. 360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatīšanas ierobežošanai" (turpmāk – MK noteikumi Nr. 360) paredzēto pamatprincipu (informēšana, distancēšanās, higiēna, personas veselības stāvokļa uzraudzība) un no tiem izrietošo prasību ievērošanai.
- 1.2. Protokols ir paredzēts izmantošanai ievērojot Protokolā ietvertos nosacījumus, visiem, kas organizē Kāpšanas sporta treniņus iekštelpās.
- 1.3. Protokols ir jāievēro visiem, kas piedalās un organizē treniņus Kāpšanas sportā.
- 1.4. Mainoties epidemioloģiskajai situācijai, Protokolu var pārskatīt un tajā noteiktos ierobežojumus mainīt. Protokola spēkā esošā versija tiek publicēta climbing.lv.

### **2. Treniņu organizatoriskais process.**

- 2.1. Treniņu organizatoriem ir jāievēro un jāvadās saskaņā ar MK noteikumos Nr. 360, norādītajām prasībām.
- 2.2. Iekštelpu sporta treniņos var piedalīties tikai un atrasties personas ar sadarbspējīgu **vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu vai ar apliecinājumu (papīra vai digitālā formā) par negatīvu Covid-19 testu**, kā arī interešu izglītības un profesionālās ievirzes izglītības programmu izglītojamie, ievērojot MK noteikumos Nr.360 norādītās prasības.
- 2.3. Uz sporta treniņiem (nodarbībām), kuros piedalās un kuru norises vietā atrodas tikai personas ar sadarbspējīgu vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu, attiecināmi tikai MK noteikumu Nr.360 40.<sup>27</sup> 4., 40.<sup>27</sup> 8. un 40.<sup>27</sup> 9. apakšpunktos minētie nosacījumi.
- 2.4. Latvijas izlases (tai skaitā jauniešu un junioru), Latvijas Olimpiskās vienības un Latvijas Paralimpiskās vienības sportistu, komandu sporta spēļu starptautisko un augstāko līgu komandu sportistu (ja sporta sacensībās tiek izcīnīts Latvijas čempiona tituls pieaugušajiem), kā arī Murjāņu sporta ģimnāzijas un augstas klases sportistu sagatavošanas centru izglītojamo sporta treniņi (nodarbības) notiek gan iekštelpās, gan ārtelpās un uz tiem neattiecas MK noteikumu 360 40.<sup>27</sup> un 40.<sup>28</sup> punktā minētie nosacījumi.
- 2.5. Treniņu organizatori atbild par sabiedrisko kārtību, drošību, MK noteikumu Nr.360 un Protokola ievērošanu treniņu norises vietā.

### **3. Pamatprasības Kāpšanas sporta treniņu organizēšanai iekštelpās.**

- 3.1. Treniņus organizēt, lai dalībnieku treniņu laikā skaits nepārsniegtu noteiktos MK noteikumu Nr.360 ierobežojumus. Vēlams tos plānot cilvēkiem piesakoties attālināti.
- 3.2. Treniņu vietā ir pieejami dezinfekcijas līdzekļi.
- 3.3. Pēc iespējas jāsamazina kolektīvā inventāra lietojums.
- 3.4. Treniņu dalībniekiem ieteicams lietot savu paklājīņu iesildīšanās vajadzībām un dvieli, ar ko apsedz sēdvietu virsmas.
- 3.5. Treniņu vietās ievēro personīgo higiēnu - telpās nedrīkst staigāt ar ielas apaviem un basām kājām, jālieto personīgos pārvelkamos vai treniņu nodarbībām paredzētos sporta apavus.
- 3.6. Pirms un pēc kāpšanas jādezinficē rokas.
- 3.7. Treniņu dalībnieki lieto savu magnēziju. Ieteicams lietot šķidro magnēziju, kura sastāvā ir vismaz 70% alkohols.

- 3.8. Ja treniņa nodarbībā gūta asiņojoša trauma (roku pirkstu asiņošana, vai kādas ķermeņa daļas nobrāzums), kas nav tik būtisks, lai traucētu turpināt treniņu, nekavējoties jānovērš asins nokļūšana uz kopīgā inventāra, vai koplietošanas virsmām (uzlīmējot plāksteri, vai nosaitējot traumēto zonu). Ja tas netiek nekavējoties izdarīts, treniņa dalībniekam aizliegts turpināt treniņu. Ja asinis ir nonākušas uz koplietošanas inventāra vai koplietošanas virsmām, treniņu organizatoriem nekavējoties ir jānotīra un jādezinficē koplietošanas inventārs un koplietošanas virsmas.
- 3.9. Treniņu zālē maršrutus ieteicams plānot, lai vecinātu distancēšanās ievērošanu.
- 3.10. Treniņu zālē, pie kāpšanas sienas, ieteicams zonu sadalījums (atzīmējot ar līmlentu robežas) uz zemes, lai palīdzētu ievērot distanci.
- 3.11. Izvietot drošības protokolu treniņu zālē, apmeklētājam redzamā vietā.
- 3.12. Nodrošināt regulāru telpu un virsmu kopšanu un dezinfekciju.

2021.gada 21.septembrī

Latvijas Alpīnistu savienības prezidents  
Normunds Reinbergs