Lāčplēša dienai veltīto militarizēto sporta spēļu
„ SPĒKS un DAILE" sacensību
nolikums

MĒRĶI

1. Popularizēt LR Zemessardzi.
2. Veicināt jauniešu interesi par militāro aktivitāšu iespējām Latvijā.
3. Noskaidrot spēcīgākās komandas septiņos Kurzemes novados (Kuldīgas, Aizputes, Saldus, Alsungas, Talsu, Brocēnu un Skrundas nov.).

ORGANIZATORI

Kuldīgas novada Bērnu un jauniešu centrs sadarbībā ar .Zemessardzes 45. nodrošinājuma bataljona profesionālā dienesta karavīriem.

DALĪBNIEKI

Kuldīgas, Talsu, Saldus, Alsungas, Aizputes, Brocēnu un Skrundas novada izglītības iestāžu **5.-9.klašu** un **10.-12. klašu** skolēni. Komandā **4 dalībnieki** (2 zēni un 2 meitenes).

VIETA UN LAIKS

2017. gada 16. novembrī Kuldīgas pilskalnā (GPS koordinātes 56°59'38.5"N 21°57'41.7"E) no plkst. 10:00 līdz 17:30.
Komandu reģistrēšana sacensību dienā līdz plkst. 9:50.

NORISE

9:20- 9:50	Komandu ierašanās un reģistrācija
10:00-10:30	Atklāšana, iepazīstināšana ar pasākumu norisi, veicamajiem uzdevumiem
10:30-16:00	Sacensības
16:00- 17:00	Rezultātu apkopošana, komandu mājasdarbi (2-3 min)
17:00- 17:30	Apbalvošana, noslēgums

VĒRTĒŠANA

Uzvarētāji tiek noskaidroti pēc labākajiem distanču laikiem un iegūtajiem rezultātiem. Pēc katras disciplīnas komandai tiek piešķirta vieta, kas atbilst punktu skaitam, kuru beigās saskaitot, iegūst rezultātu. Komanda, kura iegūst vismazāk punktus, ir uzvarētāja.

Komandu **mājasdarbs - OBLIGĀTS**, bet tas netiek skaitīts kopvērtējumā (labākie saņem balvas).

MĀJASDARBS

Komandai jāsagatavo priekšnesums brīvā stilā par izlozēto tēmu. Tēma mājasdarbam tiek izlozēta, zvanot pa tālruni 25969130 (Agatei). Priekšnesuma laiks nedrīkst pārsniegt 3,5 minūtes. Priekšnesuma forma ir pēc komandas brīvas izvēles.

PIETEIKŠANĀS

Pieteikt dalību var līdz **10. novembrim**, rakstot brīvā formā e-pastu uz **kuldigasjauniesi@gmail.com**. Pieteikties var arī Kuldīgas novada Bērnu un jauniešu centrā (1905. gada iela 10, Kuldīgā).
Aizpildītu un parakstītu pieteikumu (skat. 1.pielikumu) iesniegt sacensību dienā reģistratūrā.

SACENSĪBU DISCIPLĪNU IZPILDES NOTEIKUMI

Sacensības ir sadalītas trijās daļās. **Komandai, lai pretendētu uz uzvaru, ir jāpiedalās visās trijās daļās:**

1) militārā stafete lauka apstākļos,
2) medicīniskās zināšanas „Raibais plāksteris".
3) teorētiski jautājumi „Vēsture un šodiena".

1. Militārā stafete lauka apstākļos

Nr. p.k	Posms	Dalībnieku skaits	Piezīmes	Vērtējums
1.	Līdzsvara troses	4	Troses atrodas 0,5 metra augstumā no zemes. Visa komanda šķērso šķersli ar rokām turoties pie augšējās troses	Tiek uzņemts laiks
2.	Slēpošana dubļos	4	Komanda saņem vienu slēpju pāri ar četriem kāju stiprinājumiem katrai slēpei. Komanda uzvelk inventāru un dodas distancē.	
3.	Granātas mešana mērķī	4	Katrs komandas dalībnieks saņem 2 granātas. Granātas tiek mestas 1x1m lielā mērķi 10-15 m attālumā. Katram dalībniekam jātrāpa abos mērķos, metiens garām - 10 sekundes soda laiks.	
4.	Ievainotā pārvietošana	4	Tiek pārnests ievainotais uz nestuvēm no kaujas pozīcijām pie mediķiem.	
5.	Šaušana ar pneimatisko šauteni	4	10 m attālumā atrodas mērķu grupa, katram dalībniekam jānotriec 3 mērķi mērķi ar saņemtām 3 patronām, dalībniekam par nesatriekto mērķi-10 sekunžu sods	
6.	Gāzes		Tiek uzvilktas gāzmaskas , pirmie divi komandas dalībnieki paņem riepu aizskrien uzliek uz vertikāli novietota staba, atskrien piesit komandas biedriem pa plecu un nākošais pāris aizskrien un savāc riepu noliek vietā.	
7.	Pilnā kaujas gatavība	4	No komandas viens dalībnieks apģērbjas pilnā armijas formastērpā (komandas biedri palīdz)	
8.	Munīcijas pārapgāde	4	Komanda no munīcijas apgādes punkta piegādā patronas kaujas pozīcijām	

- Uzdevumu secības var būt mainīgas

- Komandas startē sporta apavos, sporta tērpos!!!
- Komandu dalībnieki iepriekš ir apģērbušies piemēroti laikapstākļiem laukā!!!
- Distances garums 5.-9.klašu grupām ~800m
- Distances garums 10.-12.klašu grupām ~1500m

2. Zināšanas medicīnā „Raibais plāksteris"

Komandā 4 dalībnieki. Tiek pārbaudītas dalībnieku teorētiskās un praktiskās zināšanas medicīnas jautājumos.

Komanda izvelk teorētisko jautājumu, 1 minūti apdomā un mutiski atbild. Atbilde tiek novērtēta desmit baļļu sistēmā.

Komanda izvelk praktisko jautājumu, 1 minūti apdomā un veic uzdevumu. Atbilde tiek novērtēta desmit baļļu sistēmā. Iegūtos novērtējumus skaita kopā, iegūstot komandas rezultātu.

Medicīniskos materiālus un „ievainoto" nodrošina organizatori. Pārbaudāmos jautājumus skatīt tālāk.

- Komandas startē sporta apavos, sporta tērpos (**siltas drēbes pa virsu**)!!!

Teorētiskie jautājumi „Raibajam plāksterim"

1. Kas ir šoks? Kādus šokus zini? Kas izraisa? Kādas pazīmes? Ko darīt?
2. Palīdzība ģīboņa gadījumā.
3. Atdzišana.
4. Pārkaršana.
5. Apdegumi, pirmā palīdzība.
6. Saindēšanās (alkohols, sēnes, bojāti produkti).
7. Slīkšana. Kā atbrīvoties no slīkstošā cilvēka, ja tas tevi saķēris?
8. Epilepsija.
9. Aizrīšanās (Heimliha paņēmiens).
10. Brūces, asiņošanas veidi.
11. Iedūries svešķermenis cilvēkā.
12. Kaulu lūzumi, mežģījumi, pirmā palīdzība.
13. Acs trauma.
14. Elektrotrauma.
15. Dzīvnieku kodumi (suņi, ērces, bites, čūskas).
16. Nosacījumi izņemot piesūkušos ērci. Ar ko tā apdraud cilvēku?
17. Atdzīvināšanas ABC shēma.

Praktiskie jautājumi „Raibajam plāksterim"

1. Kaulu lūzumu imobilizācija (apakšstilbs, apakšdelms)
2. Sniegt pirmo palīdzību mugurkaula traumas gadījumā (cietās nestuves, apkakle)
3. Traumētas acs pārsiešana, cilvēka transportēšana.
4. Asiņojošas brūces pārsiešana, asiņošanas apturēšana.
5. Pārsiet asiņojošu galvu.
6. Pārsiet, sniegt pirmo palīdzību cilvēkam ar amputētu pirkstu rokai.
7. Spiedoša pārsēja uzlikšana asiņojošai brūcei.
8. Cauršauta krūšu kurvja pārsiešana.
9. Nolikt cilvēku stabilā sānguļā. Nodemonstrēt Heimliha paņēmienu.
10. Pārsiet asiņojošu brūci, kurā atrodas stikla lauska.

11. Atdzīvināšanas ABS shēma pie manekena (Anniņa).

3. Vēsture un šodiena

Komandā 4 dalībnieki. Tiek pārbaudītas **dalībnieku zināšanas vēsturē** par Latvijas Brīvības cīņām, Lāčplēša dienu, kā arī Latvijas Nacionālajiem bruņotajiem spēkiem un Zemessardzes šodienu (1991.-2016.gads). Komanda rakstiski atbild uz jautājumu kopumu noteiktā laika posmā. Pareizās atbildes veido komandas rezultātu. Jautājumu skaits un atvēlētais laiks tiks paziņots sacensību dienā.

Atbildes uz iespējamiem jautājumiem par Brīvības cīņām, Lāčplēša dienu rodamas, vispārēji iegūstamā informācijā skolā, grāmatās, presē, internetā, bet, lai spētu atbildēt uz jautājumiem par Latvijas armiju un Zemessardzi, ir jāiepazīstas ar sekojošām mājas lapām: **www.zs.mil.lv, www.mil.lv**. Jāpievērš uzmanība NBS militārajām pakāpēm.

- Komandas startē sporta apavos, sporta tērpos (**siltas drēbes pa virsu**)**!!!**

ĪPAŠIE NOSACĪJUMI

Sacensībās par izglītojamo drošību atbild sporta skolotājs vai cita pavadošā persona.

Skolas un komandu pārstāvjiem īpašu uzmanību pievērst dalībnieku apģērbiem, jo visa diena noritēs lauku apstākļos, apavi un apģērbs atbilstošs laika apstākļiem, lai bez ierobežojumiem varētu piedalīties militarizēto sporta spēļu sacensībās. Ieteicams līdzi paņemt rezerves apģērbu, ko pārvilkt pēc sacensībām, gadījumā ja samirkst uzvilktais.

Uz plkst. 12:00 plānota zemessardzes lauku virtuve ar siltu tēju!

SKATĪTĀJI

Komandu līdzjutēji aicināti skatīties un atbalstīt sacensības. Rezultātu apkopošanas laikā līdzjutējiem būs iespēja vērot mājasdarbu priekšnesumus, kā arī piedalīties Zemessardzes pārstāvju organizētā uzdevumā un iegūt balvu.

Pasākuma dalībnieki un apmeklētāji pasākuma laikā tiks filmēti un fotografēti. Iegūtais materiāls tiks izmantots publicēšanai interneta resursos, medijos, kā arī turpmākā darbā ar jaunatni (piemēram, plakātu veidošanai u.tml.).

Neskaidrību gadījumā sazināties ar Kuldīgas novada Bērnu un jauniešu centra pasākumu organizatori Agati Rogu (agate.roga@kuldiga.lv, 25969130)

Kuldīgas nov. Bērnu un jauniešu centra direktore I. Astaševska

SASKAŅOTS

Roga
25969130

1. pielikums

_____

(skola, komandas nosaukums)

P I E T E I K U M S

Lāčplēša dienai veltītās militarizētās sporta spēles

„Spēks un daile"

2017.gada 16.novembrī

Nr. p.k.	Vārds, uzvārds	Dzimšanas dati	Dalībnieka paraksts *
1.			
2.			
3.			
4.			
5.	Rezerves dalībnieks**		
6.	Rezerves dalībnieks**		

****Rezerves dalībnieks drīkst aizvietot kādu no komandas gadījumā, ja viņa biedrs uz sacensībām dažādu iemeslu dēļ nevar ierasties.**

* Dalībnieka paraksts apliecina:

1. ka dalībnieks apņemas ievērot drošības tehnikas noteikumus attiecīgā sporta veidā;
2. ka dalībnieka veselības stāvoklis atļauj viņam piedalīties attiecīgajās sporta aktivitātēs;
3. ka dalībnieks apņemas ievērot sporta aktivitāšu iekšējās kārtības noteikumus;
4. ka dalībnieks piekrīt viņa filmēšanai un fotografēšanai pasākuma laikā (iegūtais materiāls tiks publicēts interneta resursos, medijos, kā arī- izmantots turpmākā darbā ar jaunatni (piemēram, plakātu veidošanai u.tml.).

Skolas pārstāvis _____ _____

(paraksts) (paraksta atšifrējums)

Komandas pavadošā persona _____ _____

(paraksts) (paraksta atšifrējums)