**SPORTA TŪRISMA PASĀKUMA “SAREDZI TUMSĀ”**

**IEKŠĒJĀS KĀRTĪBAS un DROŠĪBAS NOTEIKUMI**

1. Bez pasākuma organizatoru atļaujas kategoriski aizliegts:

 - atstāt pasākuma teritoriju;

 - atstāt nodarbību vietu.

2. Pasākuma laikā ievērot visus organizatoru un asistentu norādījumus un rīkojumus gan uzturoties pasākuma teritorijā, gan ārpus tās.

3. Ievērot drošības tehnikas noteikumus: bez vajadzības nelietot asus priekšmetus. Rūpēties, lai, rīkojoties ar asiem priekšmetiem, netiktu nodarīts ļaunums sev un apkārtējiem.

4. Veselības un individuālu problēmu gadījumā nekavējoties vērsties pie pasākuma organizatoriem vai asistentiem, kā arī neparedzētu apstākļu gadījumā (traumu, saslimšanas, ugunsgrēka utt.) sekot organizatoru norādījumiem.

5. Ja nepieciešams sniegt neatliekamo medicīnisko palīdzību (nopietna trauma, ugunsgrēks u.tml.) nekavējoties izsaukt attiecīgā dienesta speciālistus, izmantojot tos tālruņa numurus, kas norādīti un izvietoti pasākuma informācijā pasākuma vietā.

6. Laikā ierasties uz visām aktivitātēm un aktīvi iesaistīties tajās. Ja ir iemesls to nedarīt, nekavējoties par to ziņot pasākuma organizatoram.

7. Nometnes laikā kategoriski aizliegts lietot jebkādas apreibinošas vielas un smēķēt.

8. Ievērot ceļu satiksmes noteikumus, pārvietojoties pa apdzīvotām vietām un ceļiem.

9. Saudzīgi izturēties pret apkārtējo dabu un pasākuma teritorijā esošo inventāru.

10.Neiesaistīties sarunās un nesekot nepazīstamu cilvēku norādījumiem, neglaudīt svešus dzīvniekus, nelietot uzturā nezināmus augus.

11.Ievērot personīgi higiēnu, tīrību un kārtību (roku mazgāšana pirms ēdienreizēm, apmeklējot tualetes).

12.Sekot personīgo mantu un apkārtējās vides kārtībai.

13.Aizliegts nodarīt jebkādas fiziskas vai morālas ciešanas pasākuma dalībniekiem organizatoriem un asistentiem.

14.Cienīt citu pasākumā esošo dalībnieku viedokli un intereses.

15.Pasākuma laikā mobilos telefonus, datorus un planšetes izmantot tikai ar organizatoru un asistentu atļauju.

16. Vēlams pasākuma dalībniekiem nodrošināties ar :

* Pretodu vai līdzīgiem līdzekļiem (ņemiet vērā savu veselības stāvokli);
* Aizsargkrēmu (pret saules apdegumiem);
* Piemērotu apģērbu dažādiem laika apstākļiem (karstam, lietainam vai vēsam laikam), kā arī piemērotus apavus sportiskām aktivitātēm un pludmales čības vai ko tamlīdzīgu, kā arī maiņas apģērbu (t-kreklu, šortus, sporta bikses);
* Peldbikses, peldkostīmus, dvieļus un personīgās higiēnas piederumus;
* Vēlamas būtu galvassegas (cepure, lakatiņš, utt);
* Krūzīte, karotīte (tējai, kafijai).

**P.S. Organizatori iesaka pirmajā vakarā apmainīties ar tālruņa numuriem papildus drošībai.**

**PELDĒŠANAS AKTIVITĀŠU NOTEIKUMI:**

1. Peldēšanas aktivitātes notiek stingrā organizatoru vai asistentu uzraudzībā.
2. Stingri ievērot organizatoru vai asistentu norādījumus.
3. Aizliegts peldēt tālāk par atļauto attālumu vai vietu.
4. Peldēšanās laikā aizliegts apzināti aizskart, kaitināt un nodarīt fiziskas ciešanas citiem pasākuma dalībniekiem.
5. Aizliegts apzināti maldināt citus ar viltus trauksmi.
6. Ja peldēt prasmes nav labas, obligāti lietot peldēšanas palīglīdzekļus.