



Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība

Izmeklējumi un atzinumi:

- antropometrijas dati
- sirds un asinsvadu sistēmas, elpošanas sistēmas un nervu sistēmas novērtēšanas testi
- fiziskās slodzes tests ar elektrokardiogrammas 12 novadījumu pierakstu pirms un pēc slodzes (ja nepieciešams, veic ehokardiogrāfiju, velergometrijas slodzes testu)
- asins un urīna analīzes ar indikatora strēmelīšu raudzi



Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība

- fizisko un funkcionālo spēju novērtēšana pēc EUROFIT metodes sportistiem vecumā līdz 18 gadiem un bērniem ar paaugstinātu fizisko slodzi
- citu veselības aprūpes speciālistu atzinumi



Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība

Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi iedalījums veselības grupās

- I grupa - veseli, fiziski attīstīti un funkcionāli sagatavoti, trenējas pēc sporta speciālista plāna bez ierobežojumiem
- II grupa - praktiski veseli, nelielas veselības novirzes (to skaitā nepareiza stāja), funkcionāli labi sagatavoti, trenējas pēc sporta speciālista plāna, ievērojot un izpildot attiecīgus sporta ārsta norādījumus un ieteikumus



Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība

- III grupa - veselības novirzes (to skaitā skolioze), funkcionāli vāji sagatavoti, ilgstošs treniņu pārtraukums slimības vai citu iemeslu dēļ, trenējas pēc individuāla plāna, atrodas pastāvīgā sporta ārsta uzraudzībā
- IV grupa** - izteiktas veselības novirzes, funkcionāli vāji sagatavoti, netrenējas, nepieciešama medicīniskā rehabilitācija, ietverot tajā arī funkcionālo spēju atjaunošanu ar dozētām fiziskām slodzēm



Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība

Organisma veselības, fiziskā un funkcionālā stāvokļa izvērtēšanai sporta treniņu (nodarbību) periodā sportistiem un bērniem ar paaugstinātu fizisko slodzi **sporta ārsts vai ģimenes ārsts** savas kompetences ietvaros veic:

- **papildu** profilaktiskās medicīniskās pārbaudes pēc akūtas slimības vai traumas, hroniskas slimības paasinājuma vai vismaz sešu mēnešu ilga sporta treniņu (nodarbību) pārtraukuma
- **posma** profilaktiskās medicīniskās pārbaudes pirms sporta sacensībām



Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība

Ar fizisko aktivitāti un sportu saistīto slimību, traumu un fiziskās pārslodzes diagnostiku, ārstēšanu un rehabilitāciju veic sporta ārsts vai ģimenes ārsts savas kompetences ietvaros, nepieciešamības gadījumos iesaistot citas ārstniecības personas



Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība

Sporta izglītības iestādē, sporta klubā vai sporta federācijas vadītājs nodrošina, lai tiktu uzņemtas tikai tādas personas, kurām ir:

- ģimenes ārsta izsniegta izziņa par atļauju nodarboties ar konkrētu sporta veidu, kā arī nodarboties paaugstinātas fiziskās slodzes apstākļos
- neirologa atzinums, ja sportists vai bērns vēlas nodarboties ar boksu, kikboks, karatē, taekvondo, džudo, sambo, brīvo cīņu, motosportu, izpletņu lēkšanu, alpīnismu, klinšu kāpšanu, bobsleju, kamaniņu sportu, skeletonu, kalnu slēpošanu, snovbord, frīstailu vai skeitbord



Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība

ūdens sporta veidiem — peldēšanu, zemūdens sportu, akadēmisko airēšanu, kanoe airēšanu, smaiļošanu, airēšanas slalomu, burāšanu, ūdensslēpošanu, ūdens motosportu, jūras daudzciņu



Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība

- *otorinolaringologa* atzinums, ja sportists vai bērns vēlas nodarboties ar hokeju, daiļslidošanu, distanču slēpošanu, kalnu slēpošanu, biatlonu, frīstailu, snovbordū, kamaniņu sportu, šorttreku, bobsleju, skeletonu, ūdens sporta veidiem - peldēšanu, zemūdens sportu, akadēmisko airēšanu, kanoe airēšanu, smaiļošanu, airēšanas slalomu, burāšanu, ūdensslēpošanu, ūdens motosportu, jūras daudzciņu



Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība

Sporta organizācijas vadītājs nodrošina:

sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi ierašanos uz padziļinātām, papildu, posma vai kārtējām profilaktiskajām medicīniskajām pārbaudēm noteiktajā laikā un vietā



Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība

Pieaugušo sportistu veselības aprūpi un medicīnisko uzraudzību finansē no sportistu un trešo personu finanšu līdzekļiem

Audzēkņu ieteicamais vecums sporta veidu grupās

MK 27.12.2011. noteikumi Nr.1036

"Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas"

Nr.	Sporta veids	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM
1.	Airēšana	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-20	19-21	20-22	21-25
2.	Airēšanas slaloms	7-9	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-20	19-25
3.	Badmintons	5-8	6-9	7-10	9-12	10-13	11-14	12-15	13-16	14-17	15-18	16-19	17-25
4.	Basketbols	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-25
5.	Biatlons	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-25
6.	BMX	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-25
7.	Bokss	5-9	8-11	9-12	10-13	11-14	12-15	13-16	14-17	15-18	16-19	17-20	18-25
8.	Brīvā cīņa, grieķu - romiešu cīņa	5-8	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-18	16-19	17-20	18-25
9.	Burāšana	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-18	17-19	18-20	21-25
10.	Daiļslidošana	5-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-25

Audzēkņu ieteicamais vecums sporta veidu grupās

MK 27.12.2011. noteikumi Nr.1036

"Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas"

Nr.	Sporta veids	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM
11.	Dambrete	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-25
12.	Distanču slēpošana	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-18	17-19	18-20	19-25
13.	Džudo	5-8	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-20	17-21	18-25
14.	Florbols	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-18	17-19	18-20	19-25
15.	Futbols	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-25

Audzēkņu ieteicamais vecums sporta veidu grupās

MK 27.12.2011. noteikumi Nr.1036

"Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas"

Nr.	Sporta veids	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM
16.	Galda teniss	6-8	7-10	8-11	9-12	10-13	11-14	12-15	13-16	14-17	15-18	16-19	17-25
17.	Handbols	5-8	7-10	8-11	9-12	10-13	11-14	12-15	13-16	14-17	15-18	16-19	17-25
18.	Hokejs	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-25
19.	Kalni slēpošana	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-25
20.	Kamaniņu sports	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-20	19-21	20-25
21.	Ložu šaušana	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-20	19-25
22.	Mākslas vingrošana	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-25
23.	Orientēšanās sports	7-10	8-11	9-12	10-13	11-14	12-15	13-16	14-17	15-18	16-19	17-20	18-25
24.	Paukošana	5-9	8-11	9-12	10-13	11-14	12-15	13-16	14-17	15-18	16-19	17-20	18-25
25.	Peldēšana	6-10	7-11	8-12	9-13	10-14	11-15	12-16	13-17	14-18	15-19	16-20	17-25

Audzēkņu ieteicamais vecums sporta veidu grupās

MK 27.12.2011. noteikumi Nr.1036

"Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas"

Nr	Sporta veids	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM
26.	Pludmales volejbols	6-87	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-25
27.	Regbija	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-20	19-21	20-25
28.	Riteņbraukšana	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-20	19-25
29.	Smaiļošana un kanoe airēšana	7-9	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-20	19-25
30.	Sporta dejas	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-18	16-25
31.	Sporta vingrošana	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-25
32.	Svarcelšana	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-25
33.	Šahs	6-9	7-11	8-12	9-13	10-14	11-15	12-16	13-17	14-18	15-19	16-20	17-25
34.	Šortreks	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-25

NASPE ieteikumi

- Mudināt jaunos cilvēkus izmēģināt dažādus sporta veidus un ļaut viņiem atklāt, kas patīk.
- **Sākotnēji attīstīt vispārējo fizisko sagatavotību, lai gūtu panākumus tajā sporta veidā, kuru viņi izvēlēties 15 gadu vecumā.**
- Jānodrošina, lai jaunie cilvēkiem iegūtu pieredzi dažādos sporta veidos, kā arī neformālās spēlēs, kuras organizē jaunieši paši
- Atbalstīt un mudināt jauniešus piedalīties sporta programmās, kuras sekmē fundamentālo kustību iemaņu attīstību, tā nodrošinot turpmāko iemaņu un prasmju apgūšanu (piem., pareiza skriešanas, mešanas apstāšanās un virziena maiņas tehnika)
- Informēt jaunos cilvēkus par iespējām piedalīties sportā, mudināt dažādot savu pieredzi sportā un fiziskajās aktivitātēs.

*Guidelines for Participation in Youth Sport Programs:
Specialization Versus Multiple-Sport Participation. 2010. gada
Nacionālās sporta un fiziskās izglītības asociācijas (NASPE)
viedoklis*

Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un
medicīniskās uzraudzības koordinēšana un veikšana



Profilaktisko medicīnisko pārbaūžu rezultāti

Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi sadalījums veselības grupās
2011.-2012.gadā

Veselības grupas	2011.gads		2012. gads	
	n	%	n	%
I veselības grupa	99	0.6	109	0.7
II veselības grupa	10 860	70.7	12 096	75.2
III veselības grupa	4 396	28.6	3 875	24.1
IV veselības grupa	10	0.1	2	0.01
Kopā	15 365	100.0	16 082	100

Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un
medicīniskās uzraudzības koordinēšana un veikšana



Profilaktisko medicīnisko pārbaužu rezultāti

EKG konstatēto izmaiņu struktūra 2011. - 2012.gadā

Izmaiņas EKG	2011.gads		2012.gads	
	n	%	n	%
Nespecifiskas ST T izmaiņas	577	24.3	707	28.9
Sirds vadīšanas traucējumi	1 143	48.2	1 105	45.1
Sirds ritma traucējumi	635	26.8	623	25.4
Pārējās izmaiņas	16	0.7	15	0.6
Kopā	2 371	100.0	2 450	100.0

Balsta un kustību sistēmas novērtējums



Stājas veids	Apmeklējumi (n)	%
Pareiza stāja	498	3
Nepareiza stāja: no tām	15 922	97
apaļi ieliekta mugura	1 058	6.6
apaļa mugura	1 558	9.8
asimetriska stāja	12 121	76.1
ieliekta mugura	458	2.9
plakana mugura	358	2.2
plakani ieliekta mugura	132	0.8
Skolioze	237	1.5

Ieteicamais fizisko nodarbību atsākšanas laiks pēc slimībām
un traumām (dienu skaits pēc izveseļošanās)

Slimība vai trauma	sporta nodarbības skolā	treniņi	sacensības	piezīmes
Angīna (katarālā, folikulārā, lakunārā)	14 – 15	20 – 21	30 - 35	Izsargāties no saaukstēšanās slēpojot, slidojot, peldot
Angīna flegmanoza	14 – 15	20 – 21	30 - 35	Vērība SAS. Pirms sacensībām – funkcionālo provi.
Akūts deguna blakus dobuma iekaisums	10 – 12	16 – 18	20 - 25	

Ieteicamais fizisko nodarbību atsākšanas laiks pēc slimībām
un traumām (dienu skaits pēc izveseļošanās)

Slimība vai trauma	sporta nodarbības skolā	treniņi	sacensības	piezīmes
Gripa	10 – 12	18 – 20	30 – 40	Atkarībā no smaguma pakāpes
Akūts bronhīts, augšējo elpošanas orgānu slimība	7 – 12	15 – 18	20 - 24	
Pneimonijs	14 – 18	20 – 22	25 - 30	Pie smagām un ieilgušām formām treniņi par 2 – 3 nedēļām vēlāk

Ieteicamais fizisko vingrinājumu atsākšanas laiks pēc slimībām un traumām (dienu skaits pēc izveseļošanās)

Slimība vai trauma	sporta nodarbības skolā	treniņi	sacensības	piezīmes
Pleirīts sausais	14 – 16	20 – 24	30 – 35	
eksudatīvais	40 - 60	60 - 80	90 - 105	
Difterija	30 – 35	40 – 50	60 - 75	
Masalas	14 – 16	20 – 21	25 – 30	

Ieteicamais fizisko vingrinājumu atsākšanas laiks pēc slimībām un traumām (dienu skaits pēc izveseļošanās)

Slimība vai trauma	sporta nodarbības skolā	treniņi	sacensības	piezīmes
Vējbakas	7 – 8	10 – 12	16 - 18	
Dizentērija	14 – 16	20 – 25	30 - 35	
Infekciozais hepatīts	8 – 12 mēneši			

Ieteicamais fizisko vingrinājumu atsākšanas laiks pēc slimībām un traumām (dienu skaits pēc izveseļošanās)

Slimība vai trauma	sporta nodarbības skolā	treniņi	sacensības	piezīmes
Gastroenterīts un citas kuņģa un zarnu slimības	2 – 3	5 – 6	10 - 12	
Akūts nefrīts	50 – 60	60 – 80	100 – 120	Regulārā ārsta uzraudzībā
Apendicīts	1 – 2 mēneši			Turpina ārstniecisko vingrošanu

Ieteicamais fizisko vingrinājumu atsākšanas laiks pēc slimībām un traumām (dienu skaits pēc izveseļošanās)

Slimība vai trauma	sporta nodarbības skolā	treniņi	sacensības	piezīmes
Gastroenterīts un citas kuņģa un zarnu slimības	2 – 3	5 – 6	10 - 12	
Akūts nefrīts	50 – 60	60 – 80	100 – 120	Regulārā ārsta uzraudzībā
Apendicīts	1 – 2 mēneši			Turpina ārstniecisko vingrošanu

Ieteicamais fizisko vingrinājumu atsākšanas laiks pēc slimībām un traumām (dienu skaits pēc izveseļošanās)

Slimība vai trauma	sporta nodarbības skolā	treniņi	sacensības	piezīmes
Smadzeņu satricinājums	25	30 – 40	60 – 90	Pusgadu ierobežot lēcienus un smagumu celšanu
Kaulu lūzumi	1 – 3 mēneši			

Ārējās noguruma pazīmes

Noguruma pazīmes	Noguruma pakāpe	
	Neliela	Krasa
Sejas, kakla ādas nokrāsa	Seja nedaudz sārta, mierīga	Seja ievērojami sarkana, saspringta
Svīšana	Neliela	Izteikta svīšana
Elpošana	Nedaudz paātrināta, vienmērīga	Ievērojami paātrināta
Kustības	Možas, precīzi tiek izpildīti vingrinājumi	Neprecīzas kustības, papildus kustības. Vieniem – uzbudinājums, citiem – kavēšanas procesi
Pašsajūta	Labi jūtas, sūdzību nav	Sūdzas par nogurumu, atsakās izpildīt vingrinājumus



Ieteikumi pietiekamas (minimālās) fiziskās aktivitātes nodrošināšanai bērniem un pusaudžiem

Bērniem (5 – 12 g.) nepieciešams ne mazāk kā **90 min.** mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes katru dienu, bet ne mazāk kā 5 dienas nedēļā

Pusaudži (13 – 17 g.)

- nepieciešama **60 min.** mērenas intensitātes fiziskā aktivitāte katru dienu, bet ne mazāk kā 5 dienas nedēļā
- papildus nepieciešama **20 min.** augstas intensitātes fiziskā aktivitāte divas reizes nedēļā



Paldies par uzmanību!



Valsts sporta medicīnas centrs

Raiņa bulvāris 27, Rīga, LV – 1050

Tel./fakss 67227306

Reģistratūras tel. 67226002, 27839556

e-pasts vsmc@vsmc.gov.lv

mājas lapa www.vsmc.gov.lv