



## RĪGAS FUTBOLA SKOLA

Uzvaras bulvāris 18, Rīga, LV-1048 tālrunis 67474001, fakss 67474010, e-pasts: [futbolaskola@riga.lv](mailto:futbolaskola@riga.lv)

### IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīga

15.09.2023.

1-9/ Nr.RFS-23-7-nts

#### Rīgas Futbola skolas iekšējās kārtības un drošības noteikumi

Izdoti saskaņā ar Izglītības likuma 54., 55. pantu, 22.08.2023. Ministru kabineta noteikumiem Nr. 474 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos", Rīgas Futbola skolas Nolikumu.

#### 1. Vispārīgie jautājumi

1.1. Rīgas Futbola skolas (turpmāk – Skola) iekšējās kārtības noteikumi (turpmāk Noteikumi) nosaka:

- 1.1.1. Izglītības procesa organizāciju;
- 1.1.2. izglītojamo un izglītojamo vecāku (aizbildņu) tiesības un pienākumus un atbildību par šo Noteikumu neievērošanu;
- 1.1.3. izglītojamo uzvedības noteikumus Skolā, tās teritorijā un Skolas organizētajās treniņu nodarbībās, sacensībās, nometnēs un pasākumos;
- 1.1.4. medicīnas aprūpi;
- 1.1.5. alkohola, cigarešu, narkotisko, toksisko un psihotropo vielu, gāzes baloniņu, gāzes pistoļu, šaujamieroču un auksto ieroču iegādāšanās, lietošanas, glabāšanas un realizēšanas aizliegumu Skolā, tās teritorijā un Skolas organizētajās treniņu nodarbībās, sacensībās un pasākumos;
- 1.1.6. izglītojamo rīcību, ja izglītojamais kādas personas darbībā saskata draudus savai vai citu personu drošībai;
- 1.1.7. direktora un pedagogu rīcību, ja tiek konstatēta fiziska vai emocionāla vardarbība pret izglītojamo;
- 1.1.8. evakuācijas plāna un informācijas par operatīvo dienestu izsaukšanu izvietojumu Skolā;
- 1.1.9. atbildīgos un kārtību, kādā izglītojamie tiek iepazīstināti ar šiem Noteikumiem.

1.2. Drošības noteikumi nosaka:

- 1.2.1. drošību telpās, kurās ir iekārtas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību;
- 1.2.2. ugunsdrošību un elektrodrošību;
- 1.2.3. pirmās palīdzības sniegšanu;
- 1.2.4. drošību;

- 1.2.5. drošību izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos;
- 1.2.6. rīcību situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt (piemēram, ja izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi);
- 1.2.7. ceļu satiksmes drošību;
- 1.2.8. drošību uz ūdens un ledus;
- 1.2.9. personas higiēnu un darba higiēnu;
- 1.2.10. atbildību par drošības noteikumu neievērošanu.

## **2. Izglītības procesa organizācija**

- 2.1. Mācību - treniņu darbs Skolā notiek saskaņā ar nodarbību grafiku. Nodarbības ilgums 40 minūtes.
- 2.2. Nodarbību sākums ne agrāk, kā plkst. 8.00. Nodarbības un sporta sacensības notiek arī sestdienās, svētdienās un svētku dienās.
- 2.3. Nodarbības un visi pasākumi Skolā beidzas līdz plkst. 22.00. Par izmaiņām nodarbību grafikā treneris paziņo ne vēlāk kā iepriekšējā dienā.
- 2.4. Izmaiņas nodarbību grafikā tiek saskaņotas ar direktora vietnieku izglītības jomā. Izmaiņas nodarbību grafikā veic direktora vietnieks izglītības jomā.
- 2.5. Nodarbību vietu treneris atstāj pēdējais, pārliecinoties vai visi izglītojamie ir aizgājuši.
- 2.6. Par nodarbību neapmeklēšanas iemesliem izglītojamais savlaicīgi informē treneri, ārsta zīme par nodarbību neapmeklēšanu veselības stāvokļa dēļ jāiesniedz trenerim vai Skolas administrācijā piecu dienu laikā pēc tās noslēgšanas.
- 2.7. Izglītojamie par izglītības programmas apguvi saņem valsts atzītu izglītības dokumentu par profesionālās ievirzes izglītības iegūšanu.
- 2.8. Izglītojamo uzņemšana, pārcelšana un atskaitīšana no Skolas notiek saskaņā ar Skolas iekšējiem noteikumiem.

## **3. Izglītojamo tiesības**

- 3.1. Ikvienam Skolas izglītojamajam ir tiesības:
  - 3.1.1. iegūt profesionālās ievirzes izglītību izvēlētajā sporta veidā;
  - 3.1.2. uz nodrošinātu veselības un dzīvības aizsardzību Skolā un tās organizētajos pasākumos;
  - 3.1.3. mācību treniņu procesā izmantot Skolas telpas, sporta zāles, sporta laukumus, stadionus (turpmāk - sporta objekts) inventāru un citus mācību līdzekļus;
  - 3.1.4. lūgt trenerim papildu konsultāciju, ja tas nav saistīts ar neattaisnotiem kavējumiem un ļaunprātīgu netrenēšanos;
  - 3.1.5. saņemt motivētu savu zināšanu, prasmju, iemaņu un uzvedības novērtējumu;
  - 3.1.6. pārstāvēt Skolu dažāda mēroga sacensībās, pasākumos;
  - 3.1.7. brīvi izteikt un aizstāvēt savas domas un uzskatus, kas neaizskar cilvēka godu un cieņu;
  - 3.1.8. lūgt un saņemt padomu, aizstāvību un atbalstu no Skolas darbiniekiem, pedagogiem - treneriem un citiem audzēkņiem;
  - 3.1.9. saņemt motivētu savu spēju, zināšanu un iemaņu novērtējumu;
  - 3.1.10. ziņot par nepieņemamu rīcību, domstarpību gadījumā lūgt palīdzību Skolas vadībai;
  - 3.1.11. ierosināt izmaiņas un papildinājumus Skolas iekšējās kārtības noteikumos;
  - 3.1.12. iesniegt trenerim priekšlikumus Skolas darba pilnveidošanai.

#### **4. Izglītojamo pienākumi**

- 4.1. Ievērot Skolas un Skolas sporta objektu iekšējās kārtības noteikumu prasības, citu treniņu un sacensību norises vietu iekšējās kārtības noteikumus, izglītojamo drošības noteikumus, kā arī šo Noteikumu prasības.
- 4.2. Izglītības programmas apguvei paredzēto laiku pilnībā izmantot mācību satura apguvei.
- 4.3. Darboties un uzvesties saskaņā ar sabiedrībā pieņemtajām morāles un ētikas normām.
- 4.4. Ar cieņu izturēties pret valsti, sabiedrību, ģimeni, valsts un Skolas simboliku, dažādām rasēm, tautām, etniskajām grupām un to pārstāvjiem, veidot un attīstīt Skolas tradīcijas.
- 4.5. Ievērot grupas biedru tiesības uz netraucētu izglītības programmas apguvi.
- 4.6. Ievērot treneru tiesības uz apzināti netraucētu treniņu nodarbību organizēšanu un vadīšanu.
- 4.7. Sistemātiski apmeklēt, gatavoties un bez attaisnojoša iemesla nekavēt treniņus, sacensības un citus Skolas organizētos pasākumus.
- 4.8. Uz treniņiem vai sacensībām ierasties, ņemot līdzi visu nepieciešamo sporta inventāru.
- 4.9. Atbildēt par savu rīcību, treniņu darba rezultātiem, uzvedību un pilnveidot pašdisciplīnu.
- 4.10. Aizstāvēt Skolas godu sporta sacensībās, turnīros u.c. pasākumos.
- 4.11. Fiziski, morāli vai psiholoģiski neaizskart citus izglītojamos, trenerus vai Skolas darbiniekus.
- 4.12. Saudzēt Skolas un citu treniņu un sacensību norises vietu inventāru un atlīdzināt materiālos zaudējumus, ja tādi radušies izglītojuma vainas dēļ (launprātīgas mantas vai inventāra bojāšanas gadījumā materiālos zaudējumus atlīdzina izglītojamā vecāki pilnā apmērā).
- 4.13. Neapdraudēt savu un citu drošību un veselību, neienest Skolā un citās treniņu un sacensību norises vietās dzīvībai bīstamus priekšmetus.
- 4.14. Aizliegts Skolā, tās teritorijā, sporta objekta telpās un Skolas organizētajās treniņu nodarbībās, sacensībās un pasākumos alkohola, cigarešu, narkotisko, toksisko un psihotropo vielu, gāzes baloniņu, gāzes pistoļu, šaujamieroču un auksto ieroču iegādāšanā, lietošana, glabāšana un realizēšana.
- 4.15. Aizliegts sporta objekta telpās aizskart elektrības kontaktus, ugunsdzēsēju izsaukšanas pogas, rotaļāties ar sērkociņiem, dedzināt sveces.
- 4.16. Ja izglītojamais kādas personas darbībā saskata draudus savai vai citu personu drošībai, nekavējoties saukt palīga pieaugušos: Skolas trenerus, Skolas darbiniekus, ka arī laicīgi lūgt palīdzību vecākiem/aizbildņiem.
- 4.17. Aizliegts pieļaut tādu rīcību kas varētu radīt draudus paša un citu cilvēku veselībai un drošībai.
- 4.18. Ja izglītojamais kādas personas darbībā saskata telpu vai inventāra bojāšanas draudus, nekavējoties ziņot trenerim, Skolas darbiniekam.
- 4.19. Būt savstarpēji laipniem, taktiskiem un pieklājīgiem.

#### **5. Noteikumi izglītojamajiem Skolas sporta objektos**

- 5.1. Nodarbības sporta objektā notiek trenera vadībā.
- 5.2. Ierodoties uz treniņa nodarbību, izglītojamais sasveicinās ar treneri un sporta objekta dežurantu.
- 5.3. Ģērbtuves atslēgas saņem treneris pret parakstu, audzēknji ģērbtuves drīkst iejet tikai pēc trenera ierašanās.

- 5.4. Treniņa nodarbības laikā izglītojamais:
- 5.4.1. ir atbildīgs par treniņa darba rezultātiem — seko līdzi treniņa darbam, savu iespēju robežās maksimāli apgūst mācību saturu, ir precīzs, izpilda un ievēro visas trenera prasības, instrukcijas un drošības noteikumus, sporta objekta ieksējās kārtības noteikumus;
  - 5.4.2. saudzīgi izturas pret sporta objektu un inventāru;
  - 5.4.3. ar savu uzvedību netraucē treniņa biedrus un trenera darbu;
  - 5.4.4. neatstāj treniņa nodarbības vietu bez trenera atļaujas;
  - 5.4.5. nelieto mobilo telefonu, mūzikas atskānotājus, un neizmanto treniņa procesā nevajadzīgas lietas;
  - 5.4.6. nekošķā košķājamo gumiju un neēd.
- 5.5. Ja ģērbtuvē tiek konstatēti bojājumi vai nekārtības, nekavējoties jāziņo sporta objekta dežurantam vai trenerim. Par kārtību ģērbtuvēs atbild treniņu grupa, kura to izmanto.
- 5.6. Nodarbību telpās atļauts iejet tikai sporta apavos, kas paredzēti iekštelpām.
- 5.7. Sporta inventāru atļauts izmantot tikai ar trenera atļauju.
- 5.8. Treniņgrupu dalībniekiem jāievēro nodarbību grafikā paredzētie laiki, ģērbtuvē atļauts uzturēties 15 minūtes pirms un 15 minūtes pēc nodarbības.
- 5.9. Nodarbību laikā katrs izglītojamais atbild par savām personīgajām mantām, kā arī par savu drošību un veselību.
- 5.10. Izglītojamo vērtslietas tiek glabātas pēc trenera norādījuma.
- 5.11. Izglītojamo pienākums ir bez ierunām izpildīt sporta objekta darbinieku un treneru prasības kārtības ievērošanai sporta objektā.
- 5.12. Sporta objekta telpu vai inventāra bojājumu gadījumā, vainīgais sedz telpu vai inventāra remonta izmaksas vai iegādājas jaunu identisku inventāru.
- 5.13. Aizliegts morāli vai fiziski aizskart treneri, treniņgrupas biedrus, sporta objekta darbiniekus.
- 5.14. Treniņa nodarbības laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus un tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.

## **6. Noteikumi izglītojamajiem Skolas organizētajās nometnēs**

- 6.1. Organizējot sporta nometnes – tiek stingri ievēroti Ministru kabineta noteikumi Nr. 991 “Bērnu nometņu organizēšanas un darbības kārtība”.
- 6.2. Pirms nometnēm nometnes vadītājs iepazīstina izglītojamos un viņu vecākus par nometnes dienas režīmu, ar drošības un kārtības noteikumiem atrodoties nometnē, ar higiēnas prasībām, ar drošības noteikumiem atrodoties pie ūdenstilpnēm.

## **7. Medicīniskā aprūpē Skolā**

- 7.1. Iesniedzot iesniegumu par sava bērna uzņemšanu Skolā vēcāki pievieno ģimenes ārsta atļauju bērna nodarbībām ar paaugstinātām fiziskām slodzēm.
- 7.2. No 10 gadu vecuma profesionālās ievirzes izglītības programmu izglītojamie vienu reizi gadā veic padziļinātās profilaktiskās medicīniskās pārbaudes pie sporta ārsta, sporta ārsta slēdzienu iesniedz trenerim vai Skolas medicīnas personālam.
- 7.3. Interesu izglītības programmu izglītojamie vienu reizi gadā iesniedz trenerim vai administrācijai ārsta izziņu par atļauju nodarboties ar paaugstinātām fiziskām slodzēm.
- 7.4. Nepilngadīga izglītojamā likumiskajam pārstāvim ir pienākums informēt grupas treneri par papildus fizisku un garīgu slodzi ārpus Skolas organizētajiem treniņiem un sacensībām.

## **8. Atbildība par noteikumu neievērošanu**

- 8.1. Katrs izglītojamais personīgi atbild par sava mācību treniņu un sporta rezultātiem, uzvedību, drošības noteikumu, sporta objekta iekšējās kārtības noteikumu, kā arī šo Noteikumu ievērošanu.
- 8.2. Noteikumu neievērošanas gadījumā pārkāpuma izskatīšana un lēmuma pieņemšana notiek šādā kārtībā:
  - 8.2.1. individuāla saruna ar treneri;
  - 8.2.2. individuāla saruna ar direktora vietnieku izglītības jomā;
  - 8.2.3. pārkāpuma izskatīšana pedagoģiskās padomes sēdē.
- 8.3. Pārkāpuma izskatīšana var būt citāda, ņemot vērā konkrēto situāciju.
- 8.4. Atkarībā no pārkāpuma smaguma, ņemot vērā iepriekšējo pārkāpumu raksturu, kā arī izglītojama attieksmi, var noteikt šādus soda mērus:
  - 8.4.1. neattaisnoti treniņu un sacensību kavējumi – pirmo reizi brīdinājums, par atkārtotiem kavējumiem (vairāk ka 25% no nodarbību laika) izglītojamais var tikt atskaitīts;
  - 8.4.2. nesekmība mācībās – ierobežotas iespējas piedalīties treniņos un sacensībās;
  - 8.4.3. narkotisko vielu lietošana – atskaitīšana no Skolas;
  - 8.4.4. alkoholisko dzērienu lietošana un smēķēšana – pirmo reizi brīdinājums, par atkārtotu pārkāpumu - atskaitīšana no Skolas;
  - 8.4.5. necenzētu vai personu aizskarošu vārdu lietošana treniņu un sacensību laikā – pirmo reizi brīdinājums, par regulāriem pārkāpumiem - atskaitīšana no Skolas;
  - 8.4.6. uzvedības normu neievērošana, kas mazina vai kaitē Skolas prestižam –brīdinājums vai atskaitīšana no Skolas;
  - 8.4.7. Par īpašuma tīšu bojāšanu izglītojamais un viņa vecāki /aizbildņi ir pilnā mērā materiāli atbildīgi par zaudējumu, kas izglītojama vainas dēļ nodarīts Skolai vai citai personai. Par nodarījumu izglītojamais sniedz rakstisku paskaidrojumu Skolas direktoram, un tas glabājas izglītojama personas lietā.
  - 8.4.8. Gadījumos, kad ir aizdomas par pielietoto vardarbību, administratīvi vai krimināli sodāmiem pārkāpumiem, Skola nekavējoši ziņo tiesībsargājošajām iestādēm.
  - 8.4.9. Gadījumos, kad ir aizdomas par narkotisko, psihotropo vielu un alkohola lietošanu, Skola ziņo vecākiem /aizbildņiem un ātrajai medicīniskajai palīdzībai.

## **9. Atbildīgie un kārtība, kādā izglītojamie tiek iepazīstināti ar Iekšējās kārtības noteikumiem un drošības noteikumiem**

- 9.1. Ar Skolas iekšējās kārtības un drošības noteikumiem izglītojamo vecāki/aizbildņi tiek iepazīstināti un parakstās Iesniegumā par bērna uzņemšanu Skolā.
- 9.2. Uz Skolas izvietotajiem informācijas dēļiem ir izvietota informācija izglītojamajiem, viņu vecākiem un citām personām.
- 9.3. Evakuācijas plāni ir izvietoti Skolas vestibilā, sporta zālēs un pie rezerves izejas uz futbola laukumu.
- 9.4. Informācija par Rīcības plānu ugunsgrēkā izvietota pie informācijas dēļa Skolas vestibilā.
- 9.5. Informācija par operatīvo dienestu izsaukšanas kārtību atrodas pie Skolas sporta kompleksu dežurantiem. Tā ietver Valsts policijas, pašvaldības policijas, Valsts ugunsdzēšanas un glābšanas dienesta, neatliekamās medicīniskās palīdzības telefonu numurus.
- 9.6. Skolas direktora un administrācijas mobilo telefonu numuri atrodas pie Skolas sporta bāzu dežurantiem.

- 9.7. Ar Skolas iekšējās kārtības un drošības noteikumiem treneris izglītojamos iepazīstina katra mācību gada sākumā. Iepazīšanos ar noteikumiem un gatavību tos ievērot izglītojamais apliecinā ar parakstu veidlapā.
- 9.8. Izglītojamais, atbilstoši savām spējām un prasmēm apliecinā to ar ierakstu "iepazinos" noradot datumu un parakstās par:
- 9.8.1. Drošības noteikumi izglītojamajiem par drošību sporta sacensību izbraukumos, ekskursijās, pārgājiens, un pastaigās (1.Pielikums);
- 9.8.2. Ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumi izglītojamajiem (2.Pielikums);
- 9.8.3. Drošības noteikumi izglītojamajiem par pirmās palīdzības sniegšanu (3.Pielikums)
- 9.8.4. Drošības noteikumi izglītojamajiem piedaloties ceļu satiksmē (4.Pielikums);
- 9.8.5. Drošības noteikumi izglītojamajiem Skolas rīkotajos pasākumos, sacensībās un nodarbībās (5.Pielikums);
- 9.8.6. Personas higiēnas un darba higiēnas prasības izglītojamajiem (6.Pielikums);
- 9.8.7. Drošības noteikumi izglītojamajiem atrodoties uz ūdens un ledus (7.Pielikums);
- 9.8.8. Drošības noteikumi izglītojamajiem, kā rīkoties ārkārtas un ekstremālās situācijās (8.Pielikums);
- 9.9. Grupas treneris iepazīstina izglītojamos ar nomātā Sporta objekta, kurā norisinās treniņi vai sacensības, iekšējās kārtības noteikumiem un ir atbildīgs par to ievērošanu.
- 9.10. Pirms katra brauciena uz pasākumu (uz sacensībām, diennakts un dienas nometnēm, piedalīšanos intensīvajos treniņos) grupas treneris ar izglītojamajiem pārrunā kārtības un drošības noteikumus pasākumu laikā un drošības noteikumus braucienā laikā.
- 9.11. Par drošību brauciena laikā un pasākuma laikā noteikumu pārrunāšanas faktu un par to ievērošanu izglītojamie parakstās rīkojuma pielikumā.
- 9.12. Pārrunas par kārtības un drošības noteikumiem mācību gada laikā veic grupas treneris pēc vajadzības (pirms došanās sacensībās, nometnēs, un pirms citiem pasākumiem).
- 9.13. Ar Skolas "Kārtība par izglītojamo, pedagogu un vadītāja rīcību konfliktsituācijās un gadījumos, ja tiek konstatēta fiziska vai emocionāla vardarbība" treneris izglītojamos iepazīstina katra mācību gada sākumā. Iepazīšanos ar noteikumiem un gatavību tos ievērot izglītojamais apliecinā ar parakstu veidlapā un ar šiem noteikumiem var iepazīties Skolas timekļa vietnē [rigasfs@riga.lv](mailto:rigasfs@riga.lv).

## 10. Iekšējās kārtības un drošības noteikumu neievērošana

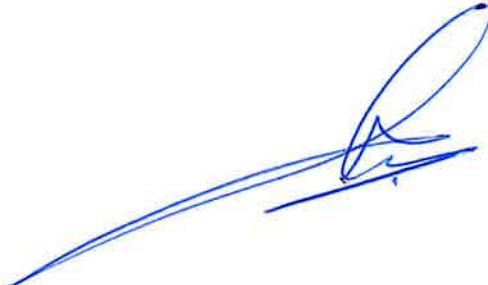
- 10.1.1. Iekšējās kārtības un drošības noteikumu neievērošanas gadījumā Skolas treneris ir tiesīgs:
- 10.1.2. prasīt no izglītojamā rakstisku paskaidrojumu un informēt vecākus;
- 10.1.3. uzaicināt izglītojamo uz jautājuma izskatīšanu pedagoģiskās padomes sēdē;
- 10.1.4. uzaicināt izglītojamā vecākus uz Skolu, saskaņojot to ar Skolas vadību.
- 10.2. Piemērojami sekojoši disciplinārsodi:
- 10.2.1. brīdinājums;
- 10.2.2. aizrādījums;
- 10.2.3. rājiens;
- 10.2.4. par vairākkārtējiem rupjiem pārkāpumiem izglītojamo var atskaitīt no Skolas.
- 10.3. ja pārkāpumu rezultātā ir radīts materiāls kaitējums Skolai, tiek sastādīts akts, kurā konstatē kaitējuma apmēru, kas vainīgajam vai tā vecākiem (aizbildņiem) jāatlīdzina.

## **11. Noslēguma jautājumi**

- 11.1. Noteikumi stājas spēkā 2023.gada 15.septembrī.
- 11.2. Izmaiņas “Rīgas Futbola skolas iekšējās kārtības un drošības noteikumi” var ierosināt audzēkņi, Skolas pedagoģiskā padome, Skolas padome, Skolas dibinātājs.
- 11.3. Izmaiņas “Rīgas Futbola skolas iekšējās kārtības un drošības noteikumi” apstiprina Skolas direktors.
- 11.4. Atzīt par spēku zaudējušiem Rīgas futbola skolas 25.08.2015. iekšējos kārtības noteikumus Nr.RFS-15-2-nts “Rīgas Futbola skolas iekšējās kārtības noteikumi”.

Direktors

Zandere 27832762



V.Žuks

**Drošības noteikumi izglītojamajiem par drošību ekskursijās, pārgājienos, sporta  
sacensību izbraukumos un pastaigās**

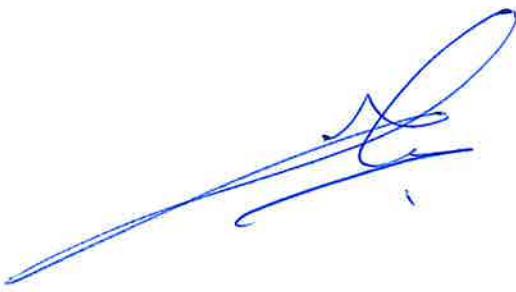
1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināmā izglītojamo drošība sporta sacensību izbraukumos, ekskursijās, pārgājienos, un pastaigās.
2. Ar noteikumiem treneris izglītojamos iepazīstina katra mācību gada sākumā.
3. Iepazīšanos ar noteikumiem un gatavību tos ievērot izglītojamais apliecina ar ierakstu "iepazinos" norādot datumu un parakstoties veidlapā.
4. Ekskursijās, pārgājienos, sporta sacensību izbraukumos un pastaigās jāievēro:
  - 4.1. ceļu satiksmes noteikumi;
  - 4.2. drošības noteikumi ūdenī, uz tā vai pie ūdens;
  - 4.3. drošības noteikumi atrodoties uz ūdenskrātuvju ledus vai pie tā;
  - 4.4. drošības noteikumi par rīcību ārkārtas un ekstremālās situācijās.
5. Pasākuma atbildīga persona (treneris):
  - 5.1. nodrošina vecāku informēšanu par pasākuma mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām, pirmās palīdzības sniegšanas iespējām;
  - 5.2. nelaimes gadījumā cietušajiem nodrošina pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
  - 5.3. iepazīstina izglītojamos ar šiem noteikumiem, atbilstoši pasākuma raksturam, par ko audzēkņi parakstās veidlapā, kura tiek iesniegta Skolas administrācijai;
  - 5.4. nodrošina drošības noteikumu ievērošanu;
  - 5.5. par nelaimes gadījumu nekavējoties informē Skolas direktoru un cietušā vecākus;
  - 5.6. bīstamā situācijā pārtrauc braucienu vai pārgājienu, informē Skolas direktoru un organizē izglītojamo nogādāšanu mājās.
6. Pirms došanās ekskursijās, pārgājienos, sporta sacensību izbraukumos un pastaigās izglītojamajiem:
  - 6.1. jāiepazīstas un jāveic atzīmi un jāparakstās par iepazīšanos ar attiecīgajiem drošības noteikumiem;
  - 6.2. jāiepazīstas ar izbraukuma ceļa mērķi, dienas kārtību, pavadošo personālu;
  - 6.3. jāiepazīstas ar komunikācijas kārtību neparedzētu situāciju gadījumā (pavadītāju telefona numuri, autobusa atrašanas vieta, ceļa mērķa adrese, utt.);
  - 6.4. jāiepazīstas ar dabas aizsardzības prasībām;
  - 6.5. ja būs iespējama saskare, jāiepazīstas ar iespējamiem bioloģiskiem riska faktoriem - indīgiem augiem, indīgiem dzīvniekiem, infekcijas slimību pārnēsātājiem un izplatītājiem.
7. Braucienu laikā izglītojamajiem aizliegts transportlīdzeklī atvērt logus, izlikties pa logiem, iekāpt un izkāpt no transportlīdzekļa tā kustības laikā.
8. Aizliegts kāpt uz trepēm augstāk par 1.5m, kāpjot pa koplietošanas kāpnēm vienmēr pieturēties pie margām, saglabājot trīs saskarsmes punktus - divas kājas, viena roka.
9. Aizliegts nolekt no paaugstinājumiem.
10. Visiem dalībniekiem jābūt apaviem un zekēm, kas pasarga kājas no mehāniskiem bojājumiem ar zariem, krūmiem, dzelžainiem augiem, asiem akmeņiem, stikla lauskām, indīgu rāpuļu kodieniem u.tml.

11. Visiem dalībniekiem jābūt apgērbiem atbilstoši laika apstākļiem un iecerētam nodarbes veidam.
12. Neplīstošā traukā jāņem līdzī dzeramo ūdeni, lai nebūtu jādzer ūdens no atklāta tipa ūdenstilpnēm, kuras parasti ir slimību izraisītāji.
13. Kategoriski aizliegts mēģināt noteikt jebkura sveša auga garšu, novilkta apavus un staigāt basām kājām.
14. Aizliegts lietot alkoholiskas vai citas apreibinošas vielas.
15. Izglītojamie pārvietojas grupā (ieteicams pa pāriem), atdalīties no grupas drīkst tikai ar grupas vadītāja atļauju.
16. Katram izglītojamajam un arī pieaugušajam pie apgērba jāatrodas atstarotajam.
17. Kolonnas priekšgalā un aizmugurē, ka arī katrai izglītojamo grupai līdzās iet pieaugušais, kurš visu laiku seko līdzī, lai visi izglītojamie pārvietotos vienādā ātrumā.
18. Ja tiek izmantots sabiedriskais transports, izglītojamos transportlīdzeklī iesēdina pa grupām noteiktā trenera uzraudzībā, transportlīdzeklī iekāpj vispirms izglītojamie un pēc tam treneris. Tādā pašā kārtībā notiek izglītojamo izsēdināšana no transportlīdzekļa.
19. Ugunskurus drīkst kurināt tikai pieaugušo klātbūtnē, šim nolūkam ieradītās vietās.
20. Ugunskura iekurināšanai nedrīkst izmantot viegli uzliesmojošās vielas un materiālus.
21. Beidzot kurināt ugunskuru, tas ir jāapplej ar ūdeni vai jāapber ar smiltīm tā, lai nebūtu redzami ceļamies dūmi no oglēm vai nesadegušām pagalēm.
22. Braucot uz sporta sacensībām Latvijas teritorijā viens pieaugušais atbild par ne vairāk kā 20 izglītojumiem.
23. Sporta sacensībās (ārpus Latvijas teritorijas), sporta nometnēs, ekskursiju izbraukumos grupa ir jāpavada:
  - 23.1. līdz 16 g.v. izglītojamo grupa - uz katriem 10 izglītojamajiem vienam pieaugušajam;
  - 23.2. virs 16 g.v. izglītojamo grupa - uz katriem 15 izglītojamajiem vienam pieaugušajam.
  - 23.3. Viens pieaugušais atbild par vienu konkrētu izglītojamo grupu.
24. Jebkuras traumas vai veselības pasliktināšanas gadījumā vērsties pie trenera, kuram ir jābūt līdzī aptieciņai pirmās palīdzības sniegšanai.

Direktors

Skapsta 67474003

V.Žuks



## **Ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumi izglītojamajiem**

### **1. Vispārīgie jautājumi**

- 1.1. Noteikumi nosaka prasības, kuras jāievēro izglītojamajiem, lai izvairītos vai mazinātu ugunsnedrošu un elektronedrošu situāciju iespējamību.
- 1.2. Ar noteikumiem treneris izglītojamos iepazīstina katru mācību gada sākumā.
- 1.3. Iepazīšanos ar noteikumiem un gatavību tos ievērot izglītojamais apliecina ar ierakstu "iepazinos" norādot datumu un parakstoties veidlapā.
- 1.4. Ikviens izglītojamā pienākums ir nepieļaut ugunsgrēka izcelšanos vai darbības, kuras var novest pie ugunsgrēka.
- 1.2. Izglītojamo pienākumos ietilpst:
  - 1.2.1. apgūt un ievērot noteiktās ugunsdrošības un elektrodrošības prasības;
  - 1.2.2. nepieļaut darbību, kas varētu novest pie ugunsgrēka;
  - 1.2.3. izmantot tikai tādas elektroiekārtas, kas ir lietošanas kārtībā, ievērot to ekspluatācijas instrukcijas;
  - 1.2.4. ja ir lietotas elektroiekārtas, pēc to lietošanas tās atslēgt;
  - 1.2.5. aizliegts dedzināt sveces;
  - 1.2.6. mācēt rīkoties ar esošiem ugunsdzēšanas līdzekļiem.
- 1.3. Personas, kas pārkāpušas ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumus, tiek sauktas pie disciplinārās, administratīvās vai citas atbildības, atkarībā no pārkāpuma sekām.

### **2. Ugunsdrošības prasības**

- 2.1. Kārtība, kādā tiek uzturēta Skolas un skolas teritorijas evakuācijas izejas/koridori un piebraucamie ceļi:
  - 2.1.1. Evakuācijas izejas, koridorus un piebraucamos ceļus pie Skolas nedrīkst pieblīvēt ar priekšmetiem, kā arī tos izmantot citiem nolūkiem, tā lai tiktu nodrošināta ugunsdzēšības automobiļu pieklūšana.
  - 2.1.2. Evakuācijas izejās/ koridoros aizliegts:
    - 2.1.2.1. novietot mēbeles krēslus, futbola mazos vārtiņus vai iekārtas, ja tās samazina ejas platumu mazāku kā 1.40 m;
    - 2.1.2.2. glabāt dažādus ugunsnedrošus (ātri uzliesmojošus) materiālus kāpņu telpās;
  - 2.1.3. Skolas telpās un teritorijā aizliegts:
    - 2.1.3.1. atstāt bez uzraudzības ieslēgtas elektroiekārtas un aparātūru;
    - 2.1.3.2. lietot bojātu elektroiekārtu, izmantot vadus un kabeļus ar bojātu izolāciju;
    - 2.1.3.3. aizkraut ceļus un pieejas pie ugunsdzēšanas līdzekļiem;
    - 2.1.3.4. aizliegts atvērt elektrības sadales skapjus.
  - 2.1.4. Skolas teritorijā stingri ir aizliegts dedzināt kūlu.
  - 2.1.5. Skolas teritorijā izlijušus īpaši viegli uzliesmojošus šķidrumus nekavējoties savāc un vietās, kur tie ir izlijuši, apkaisa ar absorbantu vai smiltīm. Absorbantu vai smiltis pēc tam savāc un glabā speciāli iekārtotā vietā.
  - 2.1.6. Skolas teritorijā ir vienmērīgi izvietoti ugunsdzēšības aparāti, kuru atrašanās vietas ir atzīmētas ar drošības zīmēm:



”Ugunsdzēsības aparāts”

2.1.7. Ugunsdzēsības krānu atrašanās vietas ir atzīmētas ar drošības zīmi:



„Ugunsdzēsības krāns”

2.1.8. Ārpus ēkas tuvākā vieta, kur nemit ūdeni ir Mārupīte, kā arī tuvākie apkārtnē esošie ugunsdzēsības hidranti (ūdens nēmšanas vietas uz ielas) – Uzvaras bulvārī 18 un O.Vācieša ielā 2, Rīgā, teritorijās.

2.2. Elektroapgādes centralizēto atslēgšanu ugunsgrēka gadījumā veic atbildīgais darbinieks vai diennakti dežurējošais ēku dežurants.

2.3. Skolā, tās teritorijā aizliegts smēķēt, to norāda drošības zīme:



”Aizliegts smēķēt”

2.4. Skolā ir izvietoti evakuācijas plāni (sporta zālēs, vestibilā), kuros atrodamas norādes par evakuēšanās iespējām no ēkas.

2.5. Skolā darbojas automātiskā ugunsaizsardzības iekārta, kuru uzrauga un kontrolē dežurējošais personāls. Dežurējošais personāls vienu reizi stundā veic objekta vizuālu apsekošanu.

2.6. Vietā, kur izcēlies ugunsgrēks, ja nav nostrādājis automātiskā ugunsdrošības detektora raidītāja signāls, nospiest ugunsdzēsības trauksmes pogu, izsitolot stikliņu (sarkana kastīte pie sienas).

2.7. Dežurējošais personāls saņemot no automātiskās ugunsaizsardzības sistēmas trauksmes signālu, pārliecinās par ugunsgrēku, izziņo ārkārtas situāciju un nekavējošu cilvēku evakuāciju no Skolas telpām.

2.8. Evakuācijas izejas apzīmētas ar sekojošām evakuācijas izejas zīmēm:



“Evakuācijas virziens”



“Evakuācijas virziens”

### **3. Elektrodrošības noteikumi**

- 3.1. Pasākumi, lai izvairītos no elektrotraumām:
- 3.1.1. Aizliegts lietot vai izmantot bojātas elektriskās ierīces, slēdžus, rozetes, un tml.(plīsis ietvars, bojāta izolācija, redzami kaili vadi);
- 3.1.2. Elektriskās ierīces drīkst pieslēgt strāvas avotam, izmantojot tikai nebojātus savienojumus;
- 3.1.3. Ja ir konstatēts vadu pārrāvums, elektroierīces, vadu, rozešu vai slēdžu bojājums, nekavējoties jāziņo par to jebkuram Skolas darbiniekam vai pieaugušajam, kuru audzēknis ir sastapis;
- 3.1.4. Elektroaizdegšanās gadījumā kategoriski aizliegts dzēst uguni ar ūdeni;
- 3.1.5. Ja pārtrūkst sprieguma piegāde aizliegts uzsākt jebkādus apskates vai remontdarbus, pieskarties strāvu vadošām daļām;
- 3.1.6. Nedrīkst lietot elektroierīces ārā pērkona/ negaisa laikā;
- 3.1.7. Ja pēkšni tiek pārtraukta elektriskās enerģijas padeve, jāizslēdz visi elektropatētāju slēdzi;
- 3.1.8. Nekavējoties jāziņo jebkuram Skolas darbiniekam vai pieaugušajam, kuru izglītojamais ir sastapis:
- 3.1.8.1. Ja jūtama elektroavadu izolācijas deguma smaka, radies īssavienojums vai pārrāvums elektropadeves sistēmā;
- 3.1.8.2. Ja uz iekārtas korpusa sajūtams elektriskās strāvas spriegums, nekavējoties jāizslēdz attiecīgā iekārta;
- 3.1.9. Ja cilvēks guvis elektrotraumu vai citu traumu, jārīkojas saskaņā ar "Instrukciju par pirmās neatliekamās palīdzības sniegšanu cietušajiem elektrotraumu un citos nelaimes gadījumos" norādēm, t.i.:
- 3.1.9.1. nekavējoties ziņot par negadījumu sporta trenerim vai Skolas tuvākajam darbiniekam;
- 3.1.9.2. nekavējoties cietušais jāatbrīvo ar drošiem paņēmieniem no elektriskās strāvas;
- 3.1.9.3. cietušais jāpārnes no bīstamās zonas uz piemērotu drošu zonu;
- 3.1.9.4. jāorganizē, ja nepieciešams, mākslīgā elpināšana un sirds masāža;
- 3.1.9.5. steidzami jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība - 112 vai 113;
- 3.1.10. netuvoties pārrautiem, zemē nokritušiem vadībām, atvērtiem elektro sadales skapjiem.

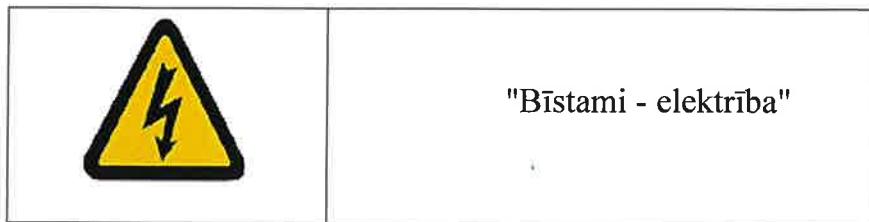
**Iegaumē** - Pārkāpjot elektrodrošības noteikumus, var iegūt elektrotraumu, jo strāva ejot caur cilvēka ķermenī, iedarbojas uz to ķīmiski, bioloģiski un termiski. Elektriskās strāvas iedarbības rezultātā cilvēks var iegūt elektriskās strāvas triecienu un traumas. Elektriskās strāvas trieciens var izraisīt samaņas zudumu, elpošanas centru paralīzi, nervu sistēmas traucējumus, elektrotraumu gadījumā var tikt bojāta āda, muskuļaudi, asinsvadi, nervu šķiedras, var iegūt apdegumus u.c.

### **3. Veicamās darbības pirms elektroiekārtu lietošanas**

- 3.1. Pirms elektroiekārtu lietošanas vizuāli jāpārbauda darba veikšanai nepieciešamo elektroiekārtu vadu izolācijas, kontaktu savienojumu un slēdžu tehniskais stāvoklis.
- 3.2. Jāieslēdz mācībām nepieciešamās elektroiekārtas un jāpārliecinās par to atbilstošu darbību.
- 3.3. Ja konstatēts vadu pārrāvums, vai zem izolējošās vada daļas ir redzams stiegrojums (mazāki vadiņi), aizliegts lietot elektroierīci – tā ir bīstama. Nekavējoši ziņot trenerim, Skolas administrācijas pārstāvim, kādam pieaugušajam.

3.4. Pievērst uzmanību brīdinošajiem uzrakstiem un uzlīmēm.

**Brīdinoša drošības zīme elektrībai ir apzīmēta šādi:**



**Šī zīme ir izvietota uz elektrības skapjiem.  
Kategoriski aizliegts atvērt elektrības skapjus!**

**4. Darba aizsardzības prasības lietojot elektroiekārtas**

- 4.1. Strādājot ar elektroiekārtām, jāseko, lai elektroiekārtu vadi, savienojumi, kabeli, kontakti netiku iespiesti (logu, durvju ailēs), saspiesti vai kā citādi deformēti (starp vai zem inventāra, ar citiem priekšmetiem).
- 4.2. Nepieļaut elektrisko iekārtu vadu un kabeļu savīšanos, mezglu veidošanos.
- 4.3. Aizliegts izmantot bojatas rozetes, nestandarta elektriskās ierīces, atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem, un aizliegts veikt citas darbības, kas var radīt elektrodrošības draudus.
- 4.4. Aizliegts veikt jebkādus elektroiekārtu remontdarbus (pat spuldzes nomaiņu).
- 4.5. Aizliegts izmantot elektroiekārtas, kas nav paredzētas darba veikšanai (ūdenssildītājus, elektriskās ūdens sildīšanas spirāles, paštaisītus apgaismes ķermenēus).
- 4.6. Aizliegts tuvoties vai pieskarties pārtrūkušiem elektrolīniju vadiem!
- 4.7. Nelietot elektroierīces āra apstākļos, kuras paredzētas tikai iekštelpām.
- 4.8. Aizliegts ieslēgt un strādāt ar elektroiekārtām, ja ir slapjas rokas.
- 4.9. Nenovietot uz elektroiekārtu korpusiem vāzes, puķu podus, krūzes.

**Informācijai:** Elektrotrauma ir izteikts organisma audu vietējs bojājums kopā ar elpošanas, sirdsdarbības, nervu sistēmas traucējumiem, ko radījusi elektriskās strāvas iedarbība. Bieži tiek paralizētas balss saites un cilvēks nevar pasaukt palīgā. Ja cietušajam ir plaši apdegumi ar sirds apstāšanos, tas beidzas letāli (cilvēks nomirst).

**5. Drošības prasības beidzot nodarbību**

- 5.1. Jāsakārto telpa (salikt, pārvietot, sakārtot sporta inventāru u.c.).
- 5.2. Jāizslēdz elektroiekārtas.
- 5.3. Atstājot telpas jāizslēdz apgaismojums.

Direktors

Skapsta 67474003

V.Žuks

## **Drošības noteikumi izglītojamajiem par pirmās palīdzības sniegšanu**

### **1. Vispārīgie jautājumi**

- 1.1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināmā izglītojamo drošību Skolā un Skolas rīkotājos pasākumos, kā rīkoties ja noticis nelaimes gadījums.
- 1.2. Šiem noteikumiem ir informatīvs raksturs un pirmās palīdzības sniegšana ir katras personas personīgs lēmums, ko viņš drīkst veikt savas kompetences un iespēju robežās.
- 1.3. Ar noteikumiem treneris izglītojamos iepazīstina katra mācību gada sākumā.
- 1.4. Iepazīšanos ar noteikumiem un gatavību tos ievērot izglītojamais apliecina ar ierakstu "iepazinos" noradot datumu un parakstoties veidlapā.

### **2. Pirmā palīdzība**

- 2.1. Notiekot nelaimes gadījumam saglabāt mieru, novērtēt situāciju, esošās un draudošās briesmas.
- 2.2. Sargāt sevi, nebaidīties no kļūdām. Sniedzot palīdzību obligāti lietot vienreizlietojamos cimdus, ja tādu nav – izmantot plastikāta maisiņu.
- 2.3. Paziņot par negadījumu trenerim, administrācijas darbiniekam, pieaugušajam. Ja neviena pieaugušā nav tuvumā, jārīkojas saskaņā ar glābšanas pasākumu kēdi.
- 2.4. Glābšanas pasākumu kēde:
  - 2.4.1. drošas vietas nodrošināšana (noslēdzot gāzes padevi, atslēdzot elektropadevi u.c.);
  - 2.4.2. Neatliekamās Medicīniskās Palīdzības (turpmāk NMP) izsaukšana – tālrunis 112; 113; Skaidri nosformulējot tekstu – kur?, kas?, cik cietušo?, kāda veida trauma. Pirmais klausuli nolieks dispečers.
  - 2.4.3. pirmās palīdzības sniegšana;
  - 2.4.4. NMP ierašanās (iespēju robežās atbrīvot piebraucamos ceļus, norādīt tuvāko ceļu līdz cietušajam u.t.t.);
  - 2.4.5. profesionālās palīdzības sniegšana;
  - 2.4.6. slimnieka nogādāšana medicīnas aprūpes iestādē.

### **3. Pirmās palīdzības sniegšanas pamatprincipi**

- 3.1. Novietot cietušo ārpus bīstamās zonas (tikai, ja cietušajam nav trauma mugurkaulā, galvā vai lūzumi).
- 3.2. Izmantot tā saukto “pērtiķa satvērienu”, kad cietušo transportē (velk) satverot zem padusēm.
- 3.3. Ja ir aizdomas, ka cietušais ir bezsamaņā, skaļi uzrunāt, saudzīgi papurināt aiz pleca.
  - 3.3.1. ja cietušais neatbild – izsaukt NMP;
  - 3.3.2. ja cietušais atbild, elpo, ir pulss – rīkoties pēc konkrētas situācijas, sniedzot palīdzību;
- 3.4. Ja ir nepieciešamība (nav sasista vai traumēta galva) un izglītojamais, kurš sniedz palīdzību ir spējīgs:
  - 3.4.1. bezsamaņā esošam cilvēkam pārbauda vai viņš elpo, noliecoties pie cietušā, konstatē, vai jūt gaisa plūsmu no elpceliem uz sava vaiga);
  - 3.4.2. ja cietušais ir bezsamaņā, bet elpo, tad, lai novērstu mēles aizkrišanu, cietušo novieto uz sāna;

3.4.3. ja cietušais ir bezsamaņā, bet neelpo arī pēc elpceļu atbrīvošanas, tad nekavējoties veic mākslīgo elpināšanu. Pēc divām savām izelpām pārbauda pulsu uz miega artērijas. Un, ja tas ir sataustāms, tad elpināšanu turpina 10-12 reizes minūtē, pēc katras minūtes pārbaudot pulsu;

3.4.4. ja pēc divām mākslīgām ieelpām uz miega artērijas nav pulsa, tiek veikta sirds masāža (ar vienas rokas rādītājpirkstu sameklē vietu, kur savienojas ribu loki, uz krūšu kaula, virzienā uz ķermeņa augšdaļu novieto pirmās plaukstas pamatni, tai virsū novieto otru plaukstu, lai pirksti neskartos pie krūšu kurvja);

3.4.5. veicot sirds masāžu, tiek veikts ass plaukstas pamatnes spiediens, spēcīgs, īslaicīgs, lai krūšu kurvis tiktus saspiests 4-5 centimetri ar frekvenci 80 reizes minūtē.

3.4.6. Veicot sirds-plaušu atdzīvināšanu, ievēro šādu procedūru:

3.4.6.1. pēc sirds masāžas 15 reizēm veic 2 mākslīgās elpināšanas;

3.4.6.2. pēc katriem 4 elpināšanas un sirds masāžas cikliem kontrolē pulsu uz miega artērijas;

3.4.6.3. ja pulsa nav, turpina sirds-plaušu atdzīvināšanu;

3.4.6.4. ja pulss ir, kontrolē elpošanu, ja nepieciešams turpina tikai elpināšanu 10-12 reizes minūtē;

3.4.6.5. ja atjaunojas elpošana, cietušo novieto stabilā sānu guļā.

3.5. Ja izglītojamais sava vecuma vai kompetences dēļ nevar sniegt pirmo palīdzību, cik vien ātri jāziņo par notikušo trenerim vai Skolas darbiniekam un izsaukt NMP.

#### **4. Pirmā palīdzība asiņošanas gadījumos**

4.1. Sniedzot pirmo palīdzību ievēro šādus noteikumus:

4.1.1. brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem;

4.1.2. apkaisīt ar pulveri un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanai;

4.1.3. nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml.,

4.1.4. nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana.

4.2. Asiņošanas gadījumos uzliek spiedošu pārsēju. Nedrīkst pie brūces pieskarties ar rokām, lai nepielautu brūcē infekciju, neizņemt pašrocīgi svešķermenī.

4.3. Novietot cietušo guļus.

4.4. Izsaukt NMP.

#### **5. Pirmā palīdzība apdegumu gadījumā**

5.1. Pie apdegumiem (applaucēšanās, apdedzināšanās ar atklātu liesmu, ķīmiskiem apdegumiem) brūces nepārsiet!

5.2. Apdegušo vietu, ja nav čūlu dzesēt ar vēsu tekošu ūdeni 10 minūtes.

5.3. Pie ķīmiskiem apdegumiem sausu vielu nopurināt.

5.4. Pie apdedzināšanās ar šķidrumiem, cietušo vietu skalot ar tekošu vēsu ūdeni 20 minūtes.

5.5. Ja ķīmiskā viela ieklūst acīs, skalot traumēto aci ar ūdeni, abas acis pārsiet ar sausu pārsēju.

5.6. Apdeguma gadījumā dot dzert daudz silta ūdens.

#### **6. Pirmā palīdzība pie apsaldējumiem, atdzīšanas**

6.1. Cietušo novietot siltā telpā vai aizvējā.

6.2. Atbrīvot no mitrām drēbēm, apaviem.

6.3. Sasegt ar siltām sausām drēbēm, segām, folija segu.

6.4. Nemasēt, neberzt, nesildīt apsaldētās vietas.

- 6.5. Dot siltu cukurotu dzērienu.
- 6.6. Jāizsauc NMP.

## **7. Pirmā palīdzība pie pārkaršanas**

- 7.1. Cietušo novietot vēsākā vietā, ēnā, pusguļus.
- 7.2. Atgērbt, atpogāt krekla pogas.
- 7.3. Mitrināt ar vēsu ūdeni pieri, kaklu, krūšu daļu.
- 7.4. Dot dzert vēsu ūdeni.
- 7.5. Vēdināt, radot gaisa plūsmu.

## **8. Pirmā palīdzība cietušajam no elektriskās strāvas**

- 8.1. Vispirms jānovērtē situācija un uzmanīgi jācenšas pārtraukt strāvas iedarbību. To var izdarīt atslēdzot elektrību, izslēdzot drošinātājus, motoru utt.
- 8.2. Kad cietušais ir atvienots no strāvas iedarbības, jāmēģina ar viņu sazināties.
- 8.3. Jāizsauc NMP.

## **9. Saindēšanās ar gāzi**

- 9.1. Saindēšanās notiek ilgstoši ieelpojot gāzi.
- 9.2. Cietušais nekavējoties jānogādā svaigā gaisā, jānovieto uz muguras, jāatpogā apgērbs.
- 9.3. Jāizsauc NMP.

## **10. Pirmā palīdzība ģīboņa gadījumā**

- 10.1. Ja cietušais ir tuvu ģībonim (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņš jānogulda un jādod ostīt ožamā spirtā samērcētu vates picīņu.
- 10.2. Tāpat jārīkojas, ja cietušais ir paģībis.
- 10.3. Pēc atgūšanās jādod dzert auksts ūdens.
- 10.4. Nepieciešamības gadījumā izsaukt NMP.

## **11. Pirmā palīdzība lūzumu, izmežģijumu, sasitumu un saišu sastiepumu gadījumos**

- 11.1. Lūzumu un izmežģijumu gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajai ķermeņa daļai ērtu un mierīgu stāvokli, tai jābūt pilnīgi nekustīgai.
- 11.2. Šīs noteikums ir obligāts ne tikai, lai novērstu sāpes, bet arī, lai novērstu apkārtējo audu papildus bojājumus.
- 11.3. Ja cietušais ir tikai sasities, bet nekas nav lauzts vai izmežģīts, sasitura vietai jāpieliek aukstums.
- 11.4. Nepieciešamības gadījumā izsaukt NMP.

## **12. Pirmā palīdzība pēkšņu sāpju vēderā gadījumā**

- 12.1. Nekavējoties vērsties pie Skolas medicīnas personāla, ja tas nav iespējams, informēt treneri vai kādu no Skolas darbiniekiem.
- 12.2. Nedot ēst, dzert un pretsāpju medikamentus, nesildīt.
- 12.3. Palīdzēt slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli.
- 12.4. Nepieciešamības gadījumā izsaukt NMP.

## **13. Pirmā palīdzība cukura diabēta gadījumā (cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli)**

13.1. Ja slimnieks sāk justies slikti, dot cukuru saturošus dzērienus vai ēdienus (cukura aizvietotāji neder!).

13.2. Nekavējoties vērsties pie Skolas medicīnas personāla, ja tas nav iespējams, informēt treneri vai kādu no Skolas darbiniekiem.

13.3. Izsaukt NMP.

#### **14. Pirmā palīdzība krampju gadījumā**

14.1. Lēkmei sākoties, nefiksēt slimo, bet pasargāt no iespējamām traumām (sevišķi galvu), nemēģināt atvērt sakostos zobus un neko nelikt mute.

14.2. Nekavējoties vērsties pie Skolas medicīnas personāla, ja tas nav iespējams, informēt treneri vai kādu no Skolas darbiniekiem.

14.3. Izsaukt NMP.

14.4. Tikai pēc lēkmes tīrīt muti, ja nepieciešams, sniegt pirmo palīdzību līdz NMP atbraukšanai.

#### **15. Pirmā palīdzība pie dzīvnieku izraisītiem nelaimes gadījumiem**

15.1. Dzīvnieku (suņu, kaķu u.tml.) kostas brūces cilvēkam rada bīstamību inficēties ar trakumsērgu.

15.2. No saslimšanās ar trakumsērgu pasargā potēšanās tūlīt pēc dzīvnieka koduma.

15.3. Cietušajam, kuru sakodis dzīvnieks (suns, kaķis u.tml.), tiek sniepta palīdzība, ja brūce ir neliela, nav dzīvībai bīstamas asiņošanas, brūci mazgāt ar ziepēm un ūdeni.

15.4. Nekavējoties vērsties pie Skolas medicīnas personāla, ja tas nav iespējams, informēt treneri vai kādu no Skolas darbiniekiem.

15.5. Pārsiet brūci.

15.6. Izsaukt NMP.

#### **16. Pirmā palīdzība ja piesūkusies ērce, kas var radīt inficēšanas draudus - ērču encefalītu, Laima slimību**

16.1. Pēc iespējas ātrāk meklēt mediķu palīdzību, lai ērci izvilktu;

16.2. Ērci nedrīkst saspiest;

16.3. Ērces izvilkšanai izmantot diega cilpu vai speciālu ērču pinceti;

16.4. Obligāti nomazgāt rokas pēc kontakta ar ērci;

16.5. Nekādā gadījumā nedrīkst izmantot eļļu, alkoholu vai citas vielas ērces izvilkšanai.

#### **17. Pirmā palīdzība svešķermēnu gadījumā**

17.1. Svešķermeņi elpcelos ir ļoti bīstami, jo var izraisīt smakšanu.

17.2. Laut cietušajam svešķermenim atklepot pašam, ja cietušais pats nespēj atklepot, noliekt cietušā ķermēņa augšdaļu, viegli uzsist piecas reizes starp lāpstīnām.

17.3. Ja nepieciešams, izsaukt NMP.

17.4. Ja svešķermenis nokļuvis acī - neberzēt aci un neizvilkst svešķermenī.

17.5. Pārsiet cietušajam abas acis, lai panāktu ievainotas acs miera stāvokli.

17.6. Izsaukt NMP vai nogādāt cietušo mediķu aprūpē.

17.7. Ja auss ejā iekļuvis kukainis, uzmanīgi liet ausī ūdeni, tādejādi kukaini noslīcinot, ka arī vērsties pie ārsta.

Direktors

Dmitrijeva 67474010

V.Žuks

**Drošības noteikumi izglītojamajiem piedaloties ceļu satiksmē****1. Vispārīgie jautājumi**

- 1.1. Noteikumi nosaka kārtību, kāda nodrošināmā izglītojamo drošība piedaloties ceļu satiksmē.
- 1.2. Ar noteikumiem treneris izglītojamos iepazīstina katru mācību gada sākumā.
- 1.3. Iepazīšanos ar noteikumiem un gatavību tos ievērot izglītojamais apliecinā ar ierakstu "iepazinos" noradot datumu un parakstoties veidlapā.

**2. Prasības izglītojamajiem piedaloties ceļu satiksmē**

- 2.1. Gājējiem jāpārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdistu ceļu, bet ja to nav - pa ceļa nomali.
- 2.2. Ārpus apdzīvotajām vietām gājējiem, kuri iet pa brauktuves malu vai nomali, jāpārvietojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam, bet personām, kuras brauc ar velosipēdu, mopēdu pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas citu transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
- 2.3. Bērnu grupas atļauts vest tikai diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdistu ceļiem, bet ja to nav - pa ceļa nomali, transportlīdzekļu braukšanas virziena kolonna ne vairāk par diviem bērniem rindā. Kolonas priekšā un aizmugurē, tas kreisajā pusē, jāatrodas pieaugušajiem, kas to pavada ar sarkaniem karodziņiem, bērniem mugurā atstarojošās vestes.
- 2.4. Gājējiem brauktuve jāšķērso pa gājēju pārejām (pazemes vai virszemes), bet ja to nav krustojumos pa ietvju vai ceļa nomaļu iedomāto turpinājumu. Ja redzamības zonā gājēju pārejas vai krustojumu nav, brauktuvi atļauts šķērsot taisnā leņķī attiecībā pret brauktuves malu vietās, kur ceļš labi pārredzams uz abām pusēm.
- 2.5. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājējiem jāvadās pēc satiksmes regulētāja vai gājēju luksofora signāliem, bet ja tādu nav - pēc transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signāliem.
- 2.6. Citos gadījumos gājēji drīkst iziet uz brauktuves tikai pēc tam, kad ir novērtējuši attālumu līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, ka arī novērtējuši to braukšanas ātrumu un pārliecinājušies, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.
- 2.7. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, jāapstājas uz "drošības saliņas", bet ja tās nav, gājējiem atļauts apstāties vietā, kur transporta plūsma sadalās pretējos virzienos.
- 2.8. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai tad, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
- 2.9. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
- 2.10. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājējiem jāatturas šķērsot brauktuvi, bet gājējiem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajiem transportlīdzekļiem.
- 2.11. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet ja to nav - uz ietves vai ceļa nomales.

2.12. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uziet uz brauktuvēs, lai iekāptu tramvajā, drīkst tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājējiem brauktuve jāatbrīvo.

2.13. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkapt no tā tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. Tas jādara no ietves vai ceļa nomales puses. Ja no ietves vai ceļa nomales puses iekāpt bezsliežu transportlīdzeklī vai izkapt no tā nav iespējams, to drīkst izdarīt no brauktuvēs puses - ar nosacījumu, ka tas nav bīstami un nerada traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.

2.14. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jābūt piesprādzētiem.

2.15. Motociklu un mopēdu vadītājiem un pasažieriem braukšanas laikā galvā jābūt aizsprādzētai aizsargķiverei.

2.16. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvī vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem, ar mopēdu - personām, kas nav jaunākas par 14 gadiem. Šajā gadījumā velosipēda vai mopēda vadītajam jābūt velosipēda (mopēda) vai jebkura mehāniska transportlīdzekļa vadītāja apliecībai.

2.17. Velosipēdam un mopēdam jābūt tehniskā kārtībā.

2.18. Velosipēdam jābūt aprīkotam ar bremzēm, skaņas signālu un gaismas atstarotajiem: priekšpusē - baltu, aizmugurē - sarkanu, abos sānos (riteņu spieķos) - 2 oranžiem (dzelteniem).

2.19. Mopēdam jābūt aprīkotam ar divām savstarpēji nesaistītām bremzēm, skaņas signālu un trokšņu slāpētāju.

2.20. Braucot ar mopēdu, jebkurā diennakts laikā priekšpusē jābūt iedegtiem baltas vai dzeltenas tuvas gaismas, bet aizmugurē - sarkanās gaismas lukturiem.

2.21. Velosipēdu un mopēdu vadītājiem pa ceļu atļauts braukt vienā kolonnā iespējami tuvāk brauktuvēs malai. Netraucējot gājējiem, atļauts braukt pa ceļa nomali, bet velosipēdu vadītājiem - arī pa ietvi.

2.22. Velosipēdu vai mopēdu vadītājiem aizliegts:

2.22.1. braukt neturot stūri;

2.22.2. braukt turroties pie cita braukšanas transportlīdzekļa;

2.22.3. pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;

2.22.4. vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot bērnus vecumā līdz 7 gadiem, ja ir iekārtoti papildus sēdekļi un droši kāpšļi kāju atbalstam;

2.22.5. vest uz mopēda pasažierus, ja tas nav paredzēts pasažieru pārvadāšanai;

2.22.6. vest uz motocikla aizmugurēja sēdekļa bērnus, kas nav sasnieguši 14 gadu vecumu.

### **3. Noteikumi izglītojamajiem transportlīdzeklī/autobusā**

3.1. Brauciena laikā jāievēro izglītojamo drošības noteikumi, trenera un autobusa vadītāja norādījumi.

3.2. Aizliegts pārvietoties autobusa salonā braukšanās laikā.

3.3. Obligāti jāpiesprādzējas ar drošības jostu.

3.4. Autobusa vadītāja rīkojumi un aizrādījumi saistoši visiem pasažieriem.

3.5. Aizliegts novērst autobusa vadītāja uzmanību ar klaigāšanu, trokšnošanu.

3.6. Izkāpjot no autobusa un sagaidot autobusu pieturā, jāievēro satiksmes un drošības noteikumi:

3.6.1. nedrīkst skraidīt par autoceļa braucamo daļu;

3.6.2. nedrīkst stāvēt uz ceļa braucamās daļas;

3.6.3. nedrīkst iet pāri ceļam pirms autobuss ir aizbraucis no pieturas vietas;

3.6.4. pirms šķērsot ceļu, jāpārliecinās, vai tuvumā nav braucošs autotransports.

3.7. Izglītojamajam izkāpjot no autobusa braucienā papildus pieturās, atgriezties autobusā savlaicīgi trenera noteiktajā autobusa atiešanas laikā, vai kā to norādījis autobusa vadītājs pirms apstāšanās papildus pieturā. Komandas biedrs informē treneri par blakus sēdētāja neierašanos laikā.

3.8. Izglītojamajam transportlīdzeklī ir aizliegts:

3.8.1. traucēt vadītāju;

3.8.2. apdraudēt sevi vai citus pasažierus;

3.8.3. bojāt un piegružot transportlīdzekli un tā iekārtas;

3.8.4. atvērt vai aizvērt logus un lūkas bez vadītāja atlaujas;

3.8.5. traucēt durvju atvēršanu un aizvēršanu, aizsegt vadītāja redzesloku.

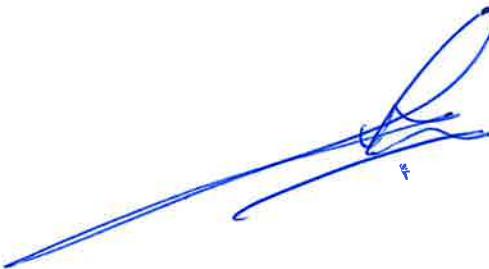
3.9. Obligāti atstarojošie elementi uz drēbēm un somām.

3.10. Braucot uz starptautiskajām sacensībām, izglītojamajam jābūt līdzi personu apliecinošam dokumentam – pasei un pilnvarai par izglītojamā izbraukšanu ārpus valsts, trenera pavadībā.

Direktors

V.Žuks

Skapsta 67474003



**Drošības noteikumi izglītojamajiem Skolas rīkotājos pasākumos, sacensībās un  
mācību treniņu procesā****1. Vispārīgie jautājumi**

- 1.1. Šie noteikumi nosaka prasības, kuras jāievēro izglītojamajiem mācību treniņu procesā, sacensībās un Skolas rīkotājos pasākumos ( turpmāk pasākumi).
- 1.2. Par pasākuma drošību un organizāciju atbild:
- 1.3. Skolas sporta pasākumos - pasākuma organizatori;
- 1.4. Mācību treniņu nodarbībās - treneri;
- 1.5. Vasaras sporta nometnēs - nometnes vadītāji un grupu treneri;
- 1.6. Ar prasībām treneris izglītojamos iepazīstina katru mācību gada sākumā;
- 1.7. Iepazīšanos ar prasībām un gatavību tos ievērot izglītojamais apliecina ar ierakstu "iepazinos" noradot datumu un parakstoties veidlapā.

**2. Sporta sacensību un nodarbību organizēšana**

- 2.1. Sporta sacensības un nodarbības rīkojamās sporta nodarbībām paredzētās vietās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktām prasībām.
- 2.2. Pirms sporta sacensībām Skolas direktors ar rīkojumu nozīmē atbildīgās personas.
- 2.3. Sporta sacensības rīko direktora norīkotās, par pirmās palīdzības sniegšanas atbildīgās personas klātbūtnē.
- 2.4. Atbildīgās personas atbild par izglītojamo drošību un veselību sporta sacensībās un nodarbībās. Par negadījumiem nekavējoties ziņot Skolas direktoram.
- 2.5. Vecāki/aizbildni ziņo trenerim par izglītojamā veselības stāvokli katru reizi pēc slimības, traumas vai gadījumos, ja izglītojamajam piemērojas īpašas prasības. Treneris ievēro ģimenes ārsta norādījumus.
- 2.6. Ja treniņa/ sacensību laikā izglītojamais tiek traumēts – pasākums jāpārtrauc, sniedzama nekavējoša pirmā palīdzība.
- 2.7. Neatliekamā medicīniskā palīdzība tiek izsaukta pēc Skolas personāla ieskatiem vai pasākuma vadītāja lēmuma.
- 2.8. Par nelaimes gadījumu tiek sastādīts akts un tas tiek iereģistrēts "Nelaimes gadījumu uzskaites žurnāla".
- 2.9. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamajam jāinformē pasākuma vadītājs (treneris), Skolas direktors.

**3. Prasības sporta sacensībās un nodarbībās**

- 3.1. Sporta sacensībās un nodarbībās izglītojamajam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apgārbā un apavos. Sporta apaviem jābūt ērtiem, tīriem, sausiem.
- 3.2. Pirmais futbola laukumā, stadionā, sporta zālē ierodas treneris. Bez trenera izglītojamie futbola laukumā, stadionā, sporta zālē nedrīkst uzturēties un darboties.
- 3.3. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt trenera komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus komandas/ grupas biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 3.4. Bez trenera atļaujas nedrīkst izmantot sporta inventāru.
- 3.5. Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus.

- 3.6. Sacensību, nodarbību laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus un tml., nelietot sporta apgārbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
- 3.7. Ja nodarbību laikā pasliktinās pašsajūta, jebkura darbība tūlīt jāpārtrauc un jāziņo trenerim.
- 3.8. Ja pašsajūta ir pasliktinājusies pirms treniņa, tad nodarbības sākumā jāinformē treneris.
- 3.9. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošķāt košķajamo gumiju.
- 3.10. Trenažieru zālē:
- 3.10.1. Ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Trenēties drīkst tikai trenera vadībā.
- 3.10.2. Ceļot svara stieni, obligāti nosifikēt svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošu attālumus vienam no otra.
- 3.11. Cīņas sporta zālē:
- 3.11.1. Uz apgaismes ķermēniem ir aizsarg sieti, radiatori nosegti ar aizsargrežģi.
- 3.11.2. Neuzsākt nodarbības, ja zāle un paklājs tikko uzkopti, mitri.
- 3.11.3. Cīņas sporta nodarbībās **kategoriski aizliegts** izpildīt jebkurus cīņas paņemienus (tehniskas darbības – metieni, grūdieni u.c.) aiz ierobežojošās brīdinājuma zīmes (joslas) vai tuvāk par 1,5m no bīstamām vietām (sienas, radiatori u.c.).
- 3.12. Prasības sporta zālēm:
- 3.12.1. zālei jābūt tīrai, to uzkopj pēc katras nodarbības;
- 3.12.2. optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa temp.  $16^{\circ}\text{C} - 18^{\circ}\text{C}$ , gaisa relatīvais mitrums  $65 - 80\%$ , nav pieļaujams caurvējš;
- 3.12.3. Zālēs ir ventilācijas sistēma.

#### **4. Drošības prasības beidzoties sacensībām vai nodarbībai**

- 4.1. Bez steigas atstāt laukumu, savākt sporta inventāru (konusus, bumbas un t.t.).
- 4.2. Ja sacensību vai nodarbības vietā ir noteikts, ka ieejot telpās ir jāpārauj apavi, tos pārauj.
- 4.3. Ja tiek konstatēti inventāra bojājumi, kas radušies neievērojot šos noteikumus, izglītojamais, grupa vai komanda nes materiālo atbildību par nodarīto zaudējumi, administrācijai par to sastādot attiecīgu dokumentu.

#### **5. Noteikumi izglītojamajiem svinīgos pasākumos**

- 5.1. Skolas organizētajos pasākumos izglītojamajiem jāievēro sabiedrībā pieņemtas uzvedības un pieklājības normas, iekšējās kārtības noteikumi un drošības noteikumi.
- 5.2. Par izglītojamo nokļūšanu mājās pēc Skolas organizētajiem pasākumiem, kuri notiek vakaros, rūpējas izglītojamā ģimene, bet iepriekš par to vienojas ar grupas treneri.
- 5.3. Oficiālos un svinīgos Skolas pasākumos - svinīgs apgārbs atbilstoši pasākuma raksturam. Apgārbs nedrīkst būt netīrs, nepiekļājīgs, izaicinošs un ar citus cilvēkus aizskarošiem uzrakstiem.
- 5.4. Svinīgu pasākumu rīkošanas pieļaujamais laiks ir līdz plkst. 22.00 ar vecāku rakstisku atļauju, norādot, kā izglītojamais nokļūs mājās pēc pasākuma. Atļauju sarīkojuma rīkošanai vai pamatotu atteikumu dod direktors.

Direktors

Skapsta 67474003

V.Žuks

## **Personas higiēnas un mācību darba higiēnas prasības izglītojamajiem**

### **1. Vispārīgie jautājumi**

- 1.1. Šīs prasības nosaka higiēnas prasības izglītojamajiem Skolā, treniņu nodarbībās, sacensībās un citos pasākumos.
- 1.2. Ar prasībām treneris izglītojamos iepazīstina katra mācību gada sākumā.
- 1.3. Iepazīšanos ar prasībām un gatavību tos ievērot izglītojamais apliecina ar ierakstu "iepazinos" noradot datumu un parakstoties veidlapā.

### **2. Higiēnas prasības**

- 2.1. Izglītojamajam, kurš apmeklē sporta nodarbības, treniņu nodarbībās un sporta sacensībās:
  - 2.1.1. jābūt nodarbību raksturam un gada laikam atbilstošā un tūrā sporta apgārbā;
  - 2.1.2. sporta apaviem jābūt ērtiem, tīriem un sausiem;
  - 2.1.3. jāievēro sporta nodarbību un atpūtas režīmi;
  - 2.1.4. neuzsākt treniņu nodarbības ātrāk kā 1,5 stundas pēc ēdienreizes;
  - 2.1.5. aizliegts ēst treniņu nodarbību laikā;
  - 2.1.6. ievērot nagu, ādas, matu higiēnu;
  - 2.1.7. pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
  - 2.1.8. uz katru nodarbību līdzīgiem tīru, sausu dvieli;
  - 2.1.9. aizliegts aizņemties no cita audzēkņa viņa lietoto dvieli, sporta apavus, treniņtērpus u.c. personīgas lietas;
  - 2.1.10. kopt mutes dobumu (tīrīt zobus 2 x dienā).
- 2.2. Ieiet sporta zālē atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos un trenera pavadībā.
- 2.3. Ģērbtuvēs pārgārbties netraucējot citus, negrūstoties.
- 2.4. Apmeklējot dušas telpas negrūstīties, tā izvairoties no traumas paslīdot.
- 2.5. Aizliegts dušas telpu lietot kā tualetes alternatīvu.
- 2.6. Aizliegts tualetes podā vai izlietnē izbērt sintētiskā futbola laukuma sīkās pamatnes daļiņas – gudronu, vai citus atkritumus (papīra vai celofāna maisus, higiēniskas paketes, banānu mizas, saulespuķu sēklas, riekstu čaumalas u.t.t.), tam ģērbtuvēs ir paredzēti papīrgrozi.
- 2.7. Roku higiēnas ievērošanā būtiski ir mazgāt rokas, kad tas ir nepieciešams, sevišķi šādos gadījumos:
  - 2.7.1. pēc tualetes apmeklēšanas;
  - 2.7.2. pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;
  - 2.7.3. pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
  - 2.7.4. pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
  - 2.7.5. pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas;
  - 2.7.6. ierodoties izglītības iestādē vai mājās;
  - 2.7.7. pirms ēšanas un dzeršanas vai ēdienu pasniegšanas;
  - 2.7.8. pirms zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām;
  - 2.7.9. kad rokas ir acīmredzami netīras;
  - 2.7.10. ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.

### **3. Mācību darba higiēnas prasības**

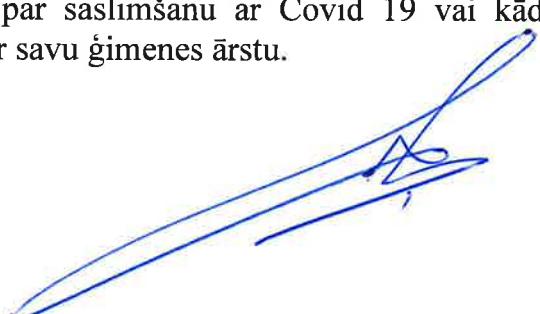
- 3.1. Izglītojamajiem ieteicamais ārpusskolas nodarbību laiks - 3 astronomiskas stundas vienā dienā.
- 3.2. Izglītojamie uz treniņa nodarbību ierodas ne ātrāk kā 15-20 minūtes pirms treniņa sākuma.
- 3.3. Treniņu nodarbības laikā izglītojamie seko darba un atpūtas režīmam saskaņā ar trenera norādījumiem.
- 3.4. Treniņu nodarbības laikā izglītojamie ievēro iekšējās kārtības un drošības noteikumus, kas ir saistīti ar treniņa darba specifiku.
- 3.5. Izglītojamie nenodarbojas ar blakus lietām treniņa laikā, ar savu uzvedību netraucē trenera un citu izglītojamo darbu, neizmanto mobilo telefonu.
- 3.6. Treniņa nodarbības beigās izglītojamie sakārto savas darba vietas.
- 3.7. Par izglītojamo mācību darba higiēnu atbild treneris.

### **4. Respiratorās etiketes ievērošana**

- 4.1. Klepojot un šķaudot, aizklāt degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmest un nomazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, cik iespējams, aizklāt muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliektais rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu.
- 4.2. Izvairieties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām.
- 4.3. Regulāri un rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusa pārnešanas ar rokām uz savu seju vai citiem cilvēkiem.
- 4.4. Gadījumiem, kad ūdens nav pieejams, roku tīrišanai izmantot spiritu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai speciālās mitrās salvetes.
- 4.5. Īpaši pievērst uzmanību roku mazgāšanai pirms ēšanas vai dzeršanas, pēc tualetes apmeklēšanas, pirms un pēc darba ar viedierīcēm.
- 4.6. Censties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturieties vairāk nekā 1 m attālumā.
- 4.7. Slimniekam neapmeklēt Skolu, palikt mājās un sazināties ar savu ģimenes ārstu.
- 4.8. Ja ir aizdomas par saslimšanu ar Covid 19 vai kādu citu infekcijas slimību nekavējoties sazināties ar savu ģimenes ārstu.

Direktors

Dmitrijeva 67474010



V.Žuks

## **Drošības noteikumi izglītojamajiem atrodoties uz ūdens un ledus**

### **1. Vispārīgie jautājumi**

- 1.1. Šie noteikumi nosaka prasības, kuras jāievēro izglītojamajiem, atrodoties pie ūdenstilpnēm un uz ledus, lai novērstu izglītojamā dzīvībai un veselībai bīstamu situāciju rašanos upju, ezeru un ūdenskrātuvju tuvumā jebkurā gadalaikā.
- 1.2. Ar noteikumiem treneris izglītojamos iepazīstina katru mācību gada sākumā.
- 1.3. Iepazīšanos ar prasībām un gatavību tos ievērot izglītojamais apliecina ar ierakstu "iepazinos" noradot datumu un parakstoties veidlapā.

### **2. Drošības prasības uz ūdens**

- 2.1. Atrodoties pie ūdens, jebkurā gadalaikā ir jābūt īpaši piesardzīgam. Slīkšana iespējama gan vasarā, atpūšoties pie ūdenskrātuves, gan ziemā un pavasarī, ielūstot ledum.
- 2.2. Visdrošāk ir peldēties oficiālajās peldvietās. Ja tādas nav, peldvietas krastam jābūt lēzenam, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.
- 2.3. Nepeldies viens! Ja uz ūdens radīsies problēmas, līdzās var nebūt citu cilvēku, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.
- 2.4. Nepeldieties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā! Nakts nav labākais peldēšanās laiks, jo aizpeldot tālāk no krasta, var apjukt un zaudēt orientēšanās spējas, lai atgrieztos atpakaļ.
- 2.5. Nepārvērtējiet savus spēkus! Dižošanās ar to, ka vari aizpeldēt vistālāk vai pārpeldēt pāri upei, nav tā vērta, lai riskētu ar savu dzīvību. Turklat, ja iepriekšējā sezona varēji pārpeldēt upi, tas vēl nenozīmē, ka fiziskā sagatavotība ir tāda, ka vari to izdarīt arī šobrīd.
- 2.6. Nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasvīdis, ir jānogaida 20 - 25 min., lai stabilizējas ķermeņa temperatūra, ūdenī ejiet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, kas var izraisīt muskuļu krampjus vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumus.
- 2.7. Nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt 30-40 min.);
- 2.8. Nedrīkst peldēties, ja ir lieli vilņi. Jāuzmanās no vilņiem, kas var nogāzt no kājām. Turklat vilkmes straume nemanot peldētāju var ienest dziļāk jūrā.
- 2.9. Vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, obligāti uzvelciet glābšanas vesti.
- 2.10. Atrodoties vasaras sporta nometnē vai izbraukumos kur ir ūdenstilpne aizliegts doties peldēties bez nometnes pedagoga - trenera!
- 2.11. **AIZLIEGTS** peldēties alkohola reibumā!
- 2.12. **AIZLIEGTS** lēkt ūdenī no tramplīna, laipas, tilta vai krasta!
- 2.13. **AIZLIEGTS** peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu!
- 2.14. **AIZLIEGTS** peldēties ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts!
- 2.15. **AIZLIEGTS** tuvoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem!
- 2.16. **AIZLIEGTS** lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem!
- 2.17. **AIZLIEGTS** traucēt citiem brīvi peldēt!

- 2.18. **AIZLIEGTS** no krasta lekt ūdenī, ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī!
- 2.19. **AIZLIEGTS** ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens!
- 2.20. Skolā sporta laukumi atrodas pie upes Mārupīte. Mārupītei ir stāvi, nestabili krasti ar ūdenszālēm:
  - 2.20.1. **AIZLIEGTS** tuvoties upes krastiem!
  - 2.20.2. Treniņu vai spēļu laikā, ja bumba iekrīt Mārupītē:
    - 2.20.2.1. izglītojamajam aizliegts patstāvīgi bumbas izcelt no upes;
    - 2.20.2.2. jāinformē treneris, kurš pieņems lēmumu par bumbas izcelšanu no ūdens.

### **3. Drošības prasības ārkārtējās situācijās uz ūdens**

- 3.1. Ja esi iekļuvis straumē, jāsaglabā miers, jāpeld pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
- 3.2. Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkt viņu krastā. Vienlaicīgi parūpējieties par savu drošību, izmantojot kādu peldlīdzekli (piem. bumbu, piepūšamās rotālietas u.tml.).
- 3.3. Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, pametot virvi vai kādu peldošu priekšmetu, kas palīdzētu noturēties virs ūdens.
- 3.4. Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt «Palīgā! Slīkstu!», jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens vairs nepievērsīs uzmanību !
- 3.5. Nelaimes gadījumā nekavējoties izsauciet glābējus pa tālruni **112**, pēc iespējas precīzāk norādot nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Glābēji jāsagaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta!
- 3.6. Ja tomēr pašu spēkiem esat palīdzējuši cietušajam izklūt no ūdens, nekavējoties sniegt pirmo palīdzību savu iespēju un kompetences ietvaros, ziņot trenerim, grupas vadītājam vai izsaukt ātro medicīnisko palīdzību, zvanot uz tālruņa numuru **112** vai **113**, uzrādot nelaimes gadījuma vietas precīzu adresi, cietušā vārdu, uzvārdu, vecumu un savu vārdu, uzvārdu.

### **4. Drošības prasības uz ledus**

- 4.1. Lielākā bīstamība darbībām uz ledus ir ziemas sākumā, kad ledus kārta vēl nav izveidojusies pietiekami bieza, un pavasarī, kad ledus klūst trausls. Lai gan šāds ledus izskatās pietiekami biezs, patiesībā tas ir irdens un nedrošs. Lai varētu droši slidot, spēlēt hokeju vai darīt ko citu uz ledus, nepieciešams vismaz 25 cm biezs ledus.
- 4.2. Ūdenstilpnes neaizsalst vietās, kur ūdenskrātuvēs ietek siltāks rūpnieciski izmantots ūdens, upju grīvās un sašaurinājumos, kuñošanas ceļos, zem tiltiem, zvejnieku izcirsto ālinķu vietās. Ledus izturību mazina arī iesalušas niedres, krūmi vai citi priekšmeti.

### **5. Drošības prasības ārkārtējās situācijās uz ledus**

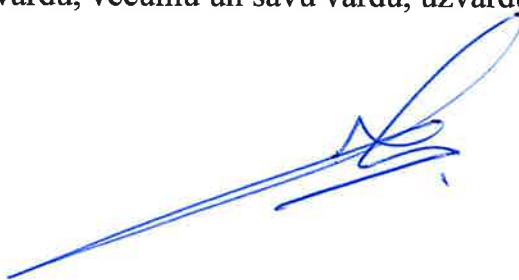
- 5.1. Lai palīdzētu, ielūzušajam jātuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai.
- 5.2. Ielūzušajam apmēram no 2- 5 metru attāluma jāpamet aukla, sasieti apģērba gabali, garš koks vai kāds cits priekšmets.
- 5.3. Ja glābēji vairāki, jāievēro, ka vienam no otru jāatrodas 2-3 m attālumā.
- 5.4. Izvelkot cietušo uz ledus, tāpat rāpus jāvirzās prom no bīstamās vietas līdz krastam. Pats glābējs nedrīkst aizmirst par iespējamām briesmām ielūzt ledū.
- 5.5. Ja pamanāt, ka cilvēki ir aizgājuši pārāk tālu no krasta un var rasties problēmas atgriezties atpakaļ, kā arī ja cilvēks ir ielūzis ledū nekavējoties zvaniet glābšanas dienestam pa tālruni **112**. Centieties pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu, un tuvākos piebraukšanas ceļus.

5.6. Nelaimes gadījumā cietušajam nekavējoties sniegt pirmo palīdzību savu iespēju un kompetences ietvaros, ziņot trenerim, grupas vadītājam vai izsaukt ātro medicīnisko palīdzību, zvanot uz tālruņa numuru **112** vai **113**, uzrādot nelaimes gadījuma vietas precīzu adresi, cietušā vārdu, uzvārdu, vecumu un savu vārdu, uzvārdu.

Direktors

Skapsta 67474003

V.Žuks



**Drošības noteikumi izglītojamajiem, kā rīkoties ārkārtējas situācijās kuras iepriekš nevar paredzēt (piemēram, ja izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi, izteikti spridzināšanas draudi)**

**1. Vispārīgie jautājumi**

- 1.1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināmā izglītojamo drošība un rīcība nonākot ārkārtas un ekstremālās situācijās.
- 1.2. Ar noteikumiem treneris izglītojamos iepazīstina katru mācību gada sākumā.
- 1.3. Iepazīšanos ar noteikumiem un gatavību tos ievērot izglītojamais apliecinā ar ierakstu "iepazinos" noradot datumu un parakstoties veidlapā.

**2. Rīcība, ja telpās jūtama gāzes smaka**

- 2.1. Steidzami atvērt logus un durvis, lai gāze ātrāk izvēdinātos;
- 2.2. pamest bīstamas telpas;
- 2.3. paziņot par to pieaugušajiem/trenerim;
- 2.4. nekavējoties zvanīt gāzes avārijas dienestam 114;
- 2.5. ja telpās izplūdusi gāze, nedrīkst dedzināt uguni, neaizdedzināt sērkociņus;
- 2.6. nedrīkst ieslēgt elektroīpu un elektroierīces, t.sk. elektriskas lampas.

**3. Rīcība ugunsgrēka gadījumā**

- 3.1. Ja ugunsgrēks izcēlies nodarbības laikā, tad izglītojamiem stingri jāievēro sporta trenera norādījumi, jo viņš organizē un atbild par šīs grupas evakuāciju atbilstoši Skolas evakuācijas shēmai;
- 3.2. Ja ugunsgrēks izcēlies nodarbību starpbīdī, un izglītojamais atrodas Skolas telpā, tad ir jāpilda tā darbinieka norādījumi, kas tajā brīdī tur atrodas;
- 3.3. Iziet no ēkas nepieciešams organizēti un ātri;
- 3.4. Ja izglītojamais ugunsgrēka sākšanās brīdī atrodas ārpus ēkas, stadionā, kategoriski aizliegts iejet ēkā;
- 3.5. Ja ugunsgrēku nevar nodzēst pašu spēkiem, tad izsaukt ugunsdzēsēju brigādi, zvanot uz tāluņa numuru 112 vai 113, nosaucot ugunsgrēka vietas adresi, objektā esošo cilvēku skaitu un savu vārdu, uzvārdu un tāluņa numuru.

**4. Rīcība ūdensplūdu gadījumos**

- 4.1. No plūdiem var patverties ēkās;
- 4.2. Ja ir paredzami plūdi - jāiegādājas dzeramā ūdens, pārtikas un sērkociņu rezerves;
- 4.3. Guļvietas jāiekārto pēc iespējas augstāk, ja ir iespēja, jāpārceļas uz augstāku stāvu;
- 4.4. Kamēr ir plūdu draudi, ēku, kurā ir patvērumi, nedrīkst pamest;
- 4.5. Jāpaliek ēkā līdz brīdim, kamēr nokrītas ūdens līmenis vai ierodas glābēji;
- 4.6. zvanīt-112.

**5. Rīcība sastopoties ar sprāgstvielām**

**5.1. Kategoriski aizliegts:**

- 5.1.1. izkustināt no vietas, celt vai mest atrastos priekšmetus;
- 5.1.2. censties izjaukt atrastos priekšmetus vai ierīces;
- 5.1.3. sildīt vai sist pa bīstamajiem priekšmetiem;
- 5.1.4. nest tos mājās, likt krāsnī, ugunskurā, ūdenī vai akā;

- 5.1.5. nodot metāllūžņos.
- 5.2. Kā rīkoties, ja atrodat iespējams sprāgstvošus priekšmetus:
- 5.2.1. Nekavējoties par to informēt glābšanas dienestu pa tālruni **112**;
- 5.2.2. Netuvoties, neaiztikt bīstamās vielas;
- 5.2.3. Drošā attālumā sagaidīt ierodamies glābšanas dienesta speciālistus (ja nepieciešams, nodrošināt citu cilvēku atrašanos pietiekami lielā attālumā);
- 5.2.4. Sniegt dienesta speciālistiem nepieciešamo informāciju.
- 5.2.5. ja esi aizticis nezināmas vielas, zvani **113** (neatliekamā medicīniskā palīdzība);
- 5.2.6. aicini palīgā tuvumā esošos pieaugušos cilvēkus.
- 5.3. Ja saņemtas ziņas par sprāgstvielām telpās un vai spridzināšanas draudi, veikt šādas darbības:
- 5.3.1. nekavējoši ziņot policijai par spridzināšanas draudiem, ka arī precīzi atreferēt saņemto ziņu. Ja saņemts e-pasts, to nepieciešams pārsūtīt uz Valsts policijas norādītu e-pastu, iepriekš sazinoties pa tālr. **110** vai **112**. Ja ziņa par spridzināšanas draudiem saņemta telefoniski, nepieciešams precīzi fiksēt visu pausto informāciju un telefona numuru, no kura veikts telefona zvans. Klātienē izteiku spridzināšanas draudu gadījumā fiksē gan izteikto ziņu saturu, gan draudu izteicēja vizuālo identitāti un citus saistītos apstākļus;
- 5.3.2. ja atrasts aizdomīgs priekšmets vai sainis, to neaiztikt. Sazināties ar Valsts policiju pa tālr. **110** vai **112**.
- 5.3.3. pēc informācijas nodošanas rīkojas saskaņā ar Valsts policijas darbinieka sniegtajām norādēm.

## 6. Rīcība vardarbības gadījumā

- 6.1. Obligāti ziņot vecākiem un sporta trenerim;
- 6.2. Psihologa konsultācija, kurš izvērtēs konkrētu gadījumu un palīdzēs rast risinājumu;
- 6.3. Ja pret izglītojamo ir vērsta vardarbība **zvanīt**: Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis **116111**.

## 7. Drošības prasības ārkārtējās situācijās

- 7.1. Ja pasākuma (sacensību, nodarbību) dalībnieki gūst traumu – pasākums jāpārtrauc, sniedzama nekavējoša pirmā palīdzība. Skolas medicīnas māsas klātbūtne sacensību u.c. sporta pasākumu norisē tiek noteikta ar Skolas vadības rīkojumu, katra konkrētā gadījumā.
- 7.2. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamajam jāinformē pasākuma vadītājs (treneris), Skolas direktors.
- 7.3. Ugunsgrēka gadījumā nekavējoties pārtraukt nodarbības un ziņot trenerim, vai kādam pieaugušajam, veikt pasākumus ugunsgrēka dzēšanai un evakuēties. Ja ugunsgrēku nevar nodzēst pašu spēkiem, tad izsaukt ugunsdzēsēju brigādi, zvanot uz tālruņa numuru **112** vai **113**, nosaucot ugunsgrēka vietas adresi, objektā esošo cilvēku skaitu un savu vārdu, uzvārdu un tālruņa numuru.
- 7.4. Nelaimes gadījumā cietušajam nekavējoties sniegt pirmo palīdzību savu iespēju un kompetences ietvaros, ziņot trenerim, administrācijas darbiniekam vai izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot uz tālruņa numuru **112** vai **113**, uzrādot nelaimes gadījuma vietas precīzu adresi, cietušā vārdu, uzvārdu, vecumu un savu vārdu, uzvārdu.

Direktors

Skapsta 67474003

V.Žuks