

Apstiprinu

PIKC "Liepājas Mūzikas, mākslas
un dizaina vidusskola"

Direktore

2019.gada 30. (I. Auziņa)
Alīse

DDI – 19 – 2019

Drošības noteikumi ekskursiju, sacensību un mācību braucienu pasākumos

Saskaņā ar MK noteikumiem Nr.1338 "Kārtībā,
kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs
un to organizētajos pasākumos no 24.11.2009.;
MK noteikumiem Nr. 749 "Apmācības kārtība darba
aizsardzības jautajumos"no 10.08.2010.

I. Vispārīgie jautājumi

PIKC Liepājas Mūzikas, mākslas un dizaina vidusskolas (turpmāk instrukcijā – skola) noteikumi/instrukcija par drošību un rīcību skolas struktūrvienībās, teritorijās, ārpusskolas organizētajos pasākumos: ekskursijas, pastaigas, sacensības un mācību braucieni (turpmāk instrukcijā – pasākumi).

II. Ekskursiju, pārgājienu, sporta sacensību un mācību braucienu organizēšanas kārtība

1. Pirms došanās ārpusskolas pasākumā, atbildīgais pedagogs skolas direktorei iesniedz rakstisku informāciju, kurā norādīts: pasākuma mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, vecums, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta, saziņas iespējas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas.

2. Ārpusskolas pasākumos, līdz 30 bērniem grupā, tiek organizēta vismaz divu pieaugušo klātbūtnē, no kuriem viens ir atbildīgais pedagogs. Obligāti ievērojami ir ceļu satiksmes noteikumi, kuri apkopoti atsevišķā DDI "Ceļus satiksmes drošības noteikumi skolēniem".

3. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs dienas pirms došanās ekskursijā vai pārgājiēnā informē nepilngadīgo izglītojamo vecākus vai viņu likumiskos pārstāvju (turpmāk – vecāki) par pārgājienu, ekskursijas mērķi, maršrutu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām.

4. Vecāki vai audzinātāji informē atbildīgo pedagogu par sava bērna veselības traucējumiem vai īpatnībām, ja viņam nepieciešama īpaša uzmanība, kā arī par saziņas iespējām ar vecākiem norādot kontaktālruni.
5. Pirms došanās ekskursijā, pastaigā, pārgājenā, vai mācību braucienā atbildīgā persona iepazīstina izglītojamos ar dabas aizsardzības prasībām un informē tos par indīgiem augiem un rāpuļiem, kurus iespējams sastapt ekskursijas, pārgājiena vai mācību braucienu laikā.
6. Bīstamas situācijas gadījumā atbildīgā persona pārtrauc ekskursiju, pārgājienu, pastaigu, sacensības vai mācību braucienu un informē par to skolas direktori.
7. Ekskursijas, pastaigas, sacensību, pārgājiena vai mācību brauciena laikā atbildīgā persona atkarībā no apstākļiem nodrošina nepieciešamo drošības noteikumu ievērošanu.
8. Sastopoties ar sprāgstvielām vai citām bīstamām vielām nekavējoties par to ziņo atbildīgajai personai un ir kategoriski aizliegts:
 - 8.1. tās izkustināt no vietas, celt, mest vai sist pa tām;
 - 8.2. tās izjaukt, nest uz mājām, likt uguni vai ūdeni.
9. Nelaimes gadījumā atbildīgā persona:
 - 9.1. cietušajam sniedz pirmo palīdzību;
 - 9.2. ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
 - 9.3. par nelaimes gadījumu nekavējoties informē skolas direktori un cietušā Vecākus.
10. Minimālais pedagogu skaits ekskursijās, pārgājienos un mācību braucienos ir viens pedagogs uz 15 izglītojamiem.
11. Ekskursiju, pārgājienu un mācību braucienu laikā nodrošina mobilos sakarus glābšanas dienestu izsaukšanas gadījumā, t.i., ugunsgrēka, plūdu u.tml. Telefona numurs, kur jāzvana ārkārtas gadījumos glābšanas dienestam ir 112.
12. Ekskursiju, pārgājienu un mācību braucienu laikā audzēkņi ievēro Skolas Iekšējās kārtības noteikumos minētās prasības:
 - 12.1. aizliegts lietot alkoholu un citas apreibinošas vielas;
 - 12.2. ievērot pieklājības normas, nepieļauj vardarbību;
 - 12.3. ekskursijās, pārgājienos un mācību braucienu laikā ievēro visas pedagogu prasības.

III . Rīcība ārkārtas gadījumos

13. Rīcība ugunsgrēka gadījumā:
 - 13.1. ja ugunsgrēks izcēlies telpā, kurā atrodas; Ja aizdegšanās platība ir neliela, tu pats vari nodzēst uguni ar ūdeni vai apslāpēt liesmu ar blīva audekla gabalu, segu, galdautu. Nemēģina kaut ko darīt, pirms skaīdri neizlemj, ko darīt. Nepareiza rīcība šādā gadījumā nostāda pašu un apkārtējos vēl bīstamākā situācijā. Atceras, ka tavā rīcībā būs ne vairāk par 90 sekundēm, lai nodzēstu liesmas. No ugunsdrošības viedokļa dzīvoklī visbīstamākā ir virtuve. Lai likvidētu aizdegšanos uz plīts, apslāpē liesmas ar blīva audekla gabalu, segu vai galdautu. Virtuvē vienmēr atradīsi arī ūdeni, ar ko dzēst. Nekad neizmanto miltus uguns dzēšanai, tie var uzliesmot vai pat radīt eksploziju. Ja aizdedzies televizors vai kāda sadzīves elektroiekārta, vispirms atvieno to no elektrotīkla un apslāpē liesmas ar blīvu audekla gabalu, segu vai galdautu. Ja nevari apslāpēt uguni 90 sekunžu laikā, pamet dzīvokli. Ja cīņai ar liesmām nepieciešams ilgāks laiks, tu vari nesasniegt vēlamo rezultātu un pakļausi sevi un citus nevajadzīgam riskam.
 - 13.2. ja aizdedzies apgērbs; Ja aizdegas drēbes, nekrīt panikā un nevicina rokas, jo tas veicinās liesmu izplatīšanos. Šādā gadījumā apstājas, noguļas zemē un sāk vārtīties uz priekšu un atpakaļ. Ja pie rokas ir sega, aptin to sev apkārt. Ja ierauga, ka kādam citam ir aizdegušās drēbes, nepieņem par pašsaprotamu, ka viņš zina, kā rīkoties. Vispirms paziņo, ka viņam deg drēbes, tad nogrūž viņu zemē un ripina uz priekšu un atpakaļ, kamēr liesmas apdziest.

Rīkojas ātri. No ķermeņa vidusdaļas līdz galvai uguns var izplatīties pa drēbēm 10 sekundēs. Liesmu slāpēšanai noder sega, ja tā ir pie rokas, tava jaka vai kāds cits apģērba gabals. Nelieto pūkainu sintētisku segu! Tā degs vai kušis! Cilvēkam, kuram deg apģērbs, nedrīkst ietīt galvu, jo degot izdalās gāzes ,un cilvēks var nosmakt. Līdz ārsta atbraukšanai uz apdegumiem jāuzliek tīrs, sauss apsējs. No apdegušā ķermeņa nedrīkst raut nost apģērbu, tas uzmanīgi jānogriež ar šķērēm un jānonem.

14.3. ugunsgrēka gadījumā tirdzniecības centrā, teātrī, kinoteātrī, diskotēkā, stadionā vai citā publiskā vietā;

Ugunsgrēka vai evakuācijas izziņošanas gadījumā, neradot paniku, dodas uz tuvāko evakuācijas izeju. Vienmēr lieto tikai kāpnes. Nekādā gadījumā neizmanto liftu. Lifts var apstāties vai aizvest uz stāvu, kurā izcēlies ugunsgrēks. Lifta šahta var būt stipri piedūmota. Ievēro objekta apsardzes darbinieku un personāla dotos norādījumus. Stiprā sadūmojuma gadījumā pārvietojies uz izeju gar sienām, iespējami tuvāk grīdai – pieliecieties vai rāpojot. Neuzturas katastrofas tuvumā bez vajadzības! Ja ugunsgrēka tuvumā novietots siksniņš, pēc iespējas ātri to aizbrauc, atbrīvojot vietu operatīvajam transportam.

14.4. ja aizdegusies automašīna;

Izkāp no automašīnas un aizver durvis. Ja ir cietušie, palīdz tiem izklūt no salona un atiet drošā attālumā no auto. Dzēš ar ugunsdzēšamo aparātu! Ja deg dzinēja nodalījums, never uzreiz vaļā nodalījuma vāku, ievada ugunsdzēšīgo vielu uz dzinēju caur radiatoria restēm no priekšas un no sāniem caur atverēm riteņu arkās, pēc tam ver vaļā nodalījuma vāku un turpini dzēšanu. Pēc dzēšanas atvieno akumulatora klemmes.. Atceras, ka augstas temperatūras iedarbības dēļ var eksplodēt degvielas tvertne. Izliek avārijas zīmi uz ceļa vai palūdz, lai to izdara citi. Izsauc ugunsdzēsējus vai palūdz to izdarīt citiem ceļu satiksmes dalībniekiem.

14.5. ugunsgrēks trolejbusā, autobusā vai tramvajā;

Paziņo par to vadītājam un pieprasa nekavējoties apstādināt transportlīdzekli un atvērt visas durvis. Ātri un bez panikas atstāj salonu. Degot transportlīdzeklim, vienmēr izdalās kodīgi un toksiski dūmi. Aizsedz muti un degunu ar kabatas lakaļu vai apģērba piedurknī. Ja var, palīdz izklūt laukā tiem, kuri paši to nespēj vai atrodas šoka stāvoklī. Ja ir nobloķētas durvis, evakuācijai izmanto sānu logus vai jumta lūkas. Nepieciešamības gadījumā izsit stiklu ar transportlīdzekļa salonā esošo āmuru vai kādu cietu priekšmetu. Uguns sabojā elektrisko vadu izolāciju, un trolejbusa un tramvaja korpusa metāla daļas var būt zem sprieguma. Cenšas tām nepieskarties. Nepalielk degošā transportlīdzekļa tuvumā. Karstuma dēļ var eksplodēt autobusa degvielas tvertne un notikt elektrotransporta augstsprieguma kontaktītikla īssavienojums. Paziņo par notikušo pa tālrungi 112 !

14.6. ugunsgrēks lidmašīnā;

Klausās un izpilda ekipāžas locekļu pavēles. Piesedz ķermeņa atklātās vietas ar apģērbu vai pledu, lai aizsargātu pret apdegumiem. Lai sargātos no dūmiem, ejot pieliecas vai rāpo tuvākās izejas virzienā. Kad lidmašīna nolaidusies un apstājusies, atstāj to nekavējoties. Ja lidmašīnas salona centrālā eja ir pieblīvēta un to nav iespējams izmantot evakuācijai, noliec sēdekļu atzveltnes un kāp pāri sēdekļiem. Nestāv pūlī pie tuvākās izejas, ja rinda nevirzās uz priekšu. Atceras, ka lidmašīnai ir vairākas izejas. Never vaļā lūkas tajās vietās, kur ārpusei ir uguns un dūmi. Neņem līdzi rokas bagāžu, tas var tev maksāt dzīvību. Visiem iespējamajiem līdzekļiem centies novērst paniku lidmašīnas salonā. Pēc izklūšanas no lidmašīnas pacenties no tās maksimāli attālināties. Ja tas nav iespējams, nogūļas uz skrejceļa ar seju pret zemi un ar rokām aptver galvu un ausis, tas pasargā no iespējamas eksplozijas. Pats galvenais: lidojuma laikā cenšas neklūt pats par ugunsgrēka vaininieku.

14.7. ugunsgrēks uz kuģa;

Pēc paziņojuma par ugunsgrēku paņem glābšanas vesti, kas parasti glabājas kajītē, un dodas uz klāju pie glābšanas laivām. Ja deg gaitenis un aiziet no kajītes nav iespējams, cieši aizver durvis un mēģina tikt laukā caur iluminatoru. Ja tas nav iespējams, ietinas mitrā segā vai dvielī, aiztur elpu un mēģina izskriet caur uguni un dūmiem. Ja nav glābšanas laivu un nevar izvērtēt situāciju, lec pāri bortam un peld projām no kuģa. Atbrīvojas no apaviem un smagā

apgērba, vieglo apgērbu atstāj, tas palīdz saglabāt siltumu. Apķer jebkuru peldošu priekšmetu, piesien sevi pie tā gadījumam, ja zaudē samānu. Dod signālu par to, ka nepieciešama palīdzība.

14.8. ugunsgrēks pasažieru vilciena vagonā;

Paziņo vagona pavadonim par aizdegšanos. Pamodina guļošos pasažierus. Visiem iespējamajiem līdzekļiem cenšas novērst paniku. Nekādā gadījumā never vaļā logus, svaigā gaisa plūsma pastiprinās degšanu. Iet uz vilciena priekšējiem nedegošajiem vagoniem, bet, ja tas nav iespējams, tad uz vilciena aizmuguri. Aiz sevis cieši aizver durvis. Ja vagons deg un gaitenī iziet nav iespējams, paliek kupejā un cieši aizver durvis. Atver logu. Lekt no ejoša vilciena ir ļoti bīstami. Gaidot palīdzību, pievērš sev uzmanību, saucot palīgā vai sitot pa sienām ar kādu priekšmetu. Ja uguni nodzēst nav iespējams, ar stopkrānu aptur vilcienu. Evakuācijai atver durvis vai izsit logus. Palīdz evakuēties bēniem un cietušajiem. Jāatiet no vilciena drošā attālumā.

14.9. ugunsgrēks metro vagonā;

Sajūtot vagonā dūmus, pa iekšējo sakaru sistēmu nekavējoties paziņo par to vilciena vadītājam. Tālāk rīkojas atbilstoši viņa norādījumiem. Ja vagons ir sadūmots, elpo caur kabatas lakatiņu, piedurknī vai kādu auduma gabalu. Visiem iespējamajiem līdzekļiem cenšas novērst paniku. Kamēr vilciens atrodas tunelī, paliek savā vietā. Ja vagonā redzama atklāta uguns, mēģin to nodzēst ar ugunsdzēšamo aparātu. Ugunsdzēšamais aparāts atrodas katrā vagonā, tā atrašanās vieta ir apzīmēta ar norādījuma zīmi. Vagonu ar stopkrānu nedrīkst apturēt tunelī, tas ļoti sarežģī evakuāciju. Ja vilciens apstājies tunelī, vagonu drīkst atstāt tikai pēc vilciena vadītāja atļaujas. Līdz sprieguma atslēgšanai cenšas nepieskarties vagona metāliskajām daļām, tās var būt zem sprieguma. Kad saņemta vilciena vadītāja atļauja, atstāj vagonu. Ja nav iespējams atvērt durvis, izsit logu. Virzies gar sledēm uz tuvāko metro staciju, cenšoties nepieskarties elektrisko vadu šinām, kas atrodas blakus sledēm. Nav izslēgta iespēja, ka sliežu ceļu krustojumā var parādīties vilciens. Tādā gadījumā nepieciešams iespiesties tuneļa nišā.

14.10. kā rīkoties meža ugunsgrēka gadījumā;

Ja tas izcēlies no tūristu ugunskura, tad uzreiz mēģina to nodzēst, sitot liesmas ar zariem, segu vai kādu citu pieejamu priekšmetu. Dzēst nepieciešams slīpiem sitieniem izdegušā laukuma virzienā.

Ja uguni nodzēst nav iespējams, nekavējoties brīdina pārējos un iet projām no ugunsgrēka vietas uz ceļu, meža stigu, lauku vai ūdenskrātuves krastu. Virzās perpendikulāri uguns izplatīšanās virzienam. Ja aiziet no uguns nav iespējams, iegremdējas ūdenī vai apsedzas ar samitrinātām drēbēm. Ja atrodas meža laukumiņā, noliecās tuvāk zemei. Gaiss pie zemes ir mazāk sadūmots. Izejot laukā no ugunsgrēka vietas, paziņo par to ugunsdzēsējiem. Lielu meža ugunsgrēku dzēsīs ugunsdzēsēji.

IV .Rīcība nestandarta situācijās

15. Rīcība vētras laikā:vētras sekas ir elektropārvades un sakaru līniju bojājumi, ūdens padeves pārtraukumi, koku nogāšanās uz ceļu braucamās daļas, ēku un būvju konstrukciju sagrūšana, jumtu noraušana, ūdens līmeņa strauja paaugstināšanās. Bez īpašas nepieciešamības neiet ārpus telpām, attur no pastaigām bērnus, vecus cilvēkus un invalīdus. Elektroenerģijas padeves pārtraukumiem jau laikus gatavojas. Sagatavo kabatas lukturus un ievieto radiouztvērējos baterijas. Aizver logus, durvis, bēniņu lūkas. Daudzdzīvokļu mājās novāc vai nostiprini priekšmetus uz balkoniem. Lauku mājās nostiprini saimniecības lietas, neved laukā mājdzīvniekus un mājlopus. Telpās neuzturies logu tuvumā. Blakus esošo koku zari un citi priekšmeti vētras laikā var izsist logu rūtis un izraisīt traumas. Ja vētra pārsteigusi ārpus telpām, neuzturies un nenovieto transporta līdzekļus zem vientošiem kokiem, celtniecības sastatnēm, reklāmas stendiem, elektropārvades līnijām. Nelieto lietussargu, tas apgrūtina redzamību, pastiprināti uztver vēja brāzmas un var savainot citus cilvēkus.

Atrodoties klajā laukā sameklē vietu, kur patverties, piemēram, grāvi vai ieplaku. Ja tādas nav, tad stipras vēja brāzmas gadījumā nogulies zemē. Atrodoties uz ūdens, mēģini nokļūt krastā. Vislabāk, ja laivu var izvilkst no ūdens, klajā vietā apgāzt un palīst zem tās. Atrodoties mežā, iejet dziļāk biezoknī. Tur koki ir vairāk aizsargāti no vēja brāzmām un pastāv mazāks risks tikt savainotam zem lūstošiem kokiem vai zariem. Nešķērso tiltu. Nepieciešamības gadījumā var zem tā paslēpties un nogaidīt līdz pāriet stiprās vēja brāzmas. Ja ir nogāzušies koki, pārrauti vadi, notikusi avārija vai cits negadījums, zvana Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālruni 112 vai 01. Lai savlaicīgi saņemtu papildus informāciju, atstāj ieslēgtu televizoru vai radiouztvērēju.

16. Rīcība negaisa laikā

Neiet ārpus telpām bez īpašas nepieciešamības, aizver logus, durvis, dūmvadu aizvērtņus. Parūpējas, lai nebūtu caurvēja, ar to telpā var iekļūt lodveida zibens. Nekurina plīti vai krāsni. Dūmi vada elektrību un pieaug risks, ka ēkā var iespert zibens. Turas tālāk no elektroinstalācijas, antenām, logiem, durvīm un priekšmetiem, kas saistīti ar āru. Turas tālāk no ēkas ārējās sienas, ja laukā pie tās aug koks. Ja zibens trāpīs kokā, daļa tā lādiņa var tikt novadīta uz ēku. Atvieno radio un televizoru no elektriskā tīkla. Neizmanto sadzīves elektrotehniku stacionāro vai mobilo tālruni. Sevišķi bīstams zibens ir klajā laukā. Atrod ēku, kur patverties. Priekšroka dodama ēkām ar zibensnovedēju. Netur rokā metāla priekšmetus un darba rīkus. Neiesaka pulcēties kopā vairākiem cilvēkiem, jo, trāpot vienam, zibens var skart arī citus. Ja nav iespējams paslēpties ēkā, neizmanto nelielus šķūņus vai atsevišķi augošus kokus. Nedrīkst palikt atklātās augstienēs, blakus metāla vai metāla stieplu žogam un zibensnovedējam.

Ja klajā laukā nav kur patverties, tad nogulies zemē „embrija” pozā. Ja iespējams, izvēlieties sausu, smilšainu gruntu, pēc iespējas tālāk no ūdenskrātuves. Piemērots patvērumis ir biezs mežs bez atsevišķiem augstiem kokiem. Nedrīkst slēpties zem augstiem, atsevišķi augošiem vai nokaltušiem kokiem – ozoliem, priedēm, eglēm un liepām, it sevišķi, ja to stumbri jau bojājis zibens. Pastāv risks, ka zibens var trāpīt kokā vēlreiz. Pērkona negaisa laikā nedrīkst atrasties uz ūdens, peldēties, makšķerēt zivis. Attālinās no ūdenskrātuves drošā attālumā. Pārtrauc spēlēt golfu, futbolu. Strāvu vada gan makšķere, golfa nūja, gan slapjā zāle.

Negaisa laikā neskrien atklātā laukā. Ātras kustības „pievelk” zibenī. Sliktākajā gadījumā nostājies uz vienas kājas, lai nerastos t.s. soļa spriegums. Kalnos turies tālāk no virsotnēm un augstām klinšu smailēm. Nokāp līdz kalna pakajei. Metāla priekšmetus – alpīnistu uzkabi, cērtes, katlus, ieliec mugursomā un novieto 20 – 30 metru attālumā no savas atrašanās vietas. Ja negaiss pārsteidz, braucot ar velosipēdu, motociklu vai traktoru, apstājas un nogaida negaisa beigas ne tuvāk kā 30 metru attālumā no transporta līdzekļa. Ja pērkons pārsteidz, braucot ar automašīnu, paliek automašīnā. Aizver logus un nolaiž antenu. Braukt negaisa laikā nav ieteicams, lietus pasliktina redzamību, bet zibens var apžilbināt, un iespējama avārija.

Sastopoties ar lodveida zibenī, saglabā mieru un nekustās. Nemēģina tam tuvoties vai pieskarties ar kaut ko. Tas var izraisīt eksploziju. No lodveida zibens nedrīkst bēgt, gaisa plūsma var to aizvilkst līdz.

17. Pirms ekskursijām vai pārgājiensiem kursa audzinātājs brīdina par izvairīšanos un iespējamo saskarsmi ar bīstamām vielām („dzintaru”, u.c.), augiem, ērcēm, čūskām.

18. Ja apģērbs ir saskāries ar ķīmisko vielu šķidrumu vai cietu vielu – pulveri, daļinām vai granulām), tad:

18.1. apģērbu novelk (ievieto plastmasas maisā) un nomazgājas; novelkot piesārņoto apģērbu un nomazgājot ķermenī tekošā ūdenī ar ziepēm, tiek veikta dekontaminēšana – tiek noņemta vai mazināta ķīmiskās vielas iedarbība. Visefektīvāk veikt dekontaminēšanu ir dažu minūšu laikā pēc saskares ar ķīmisko vielu;

18. 2. ja ir notikusi ķīmiskās vielas tvaiku iedarbība – vispārējā prasība ir tikai novilkta virsdrēbes - apgērbu, kurš var būt toksisko tvaiku izplatīšanās avots.
- 18.3. strauji novelk apgērbu un atbrīvojas no ikvienu priekšmeta, kam bijusi saskare ar ķīmisko vielu. Lai apgērbu nevilktu pāri galvai, iespējams, to nepieciešams pārgriezt. Jebkurā gadījumā izvairās no piesārņojuma ieelpošanas (aizturēt elpu, aizvērt acis) un sekot, lai apgērbs nepieskartos acīm, degunam un mutei.
- 18.4. ja apgērbu palīdz novilkta citiem cilvēkiem – mēģina izvairīties no piesārņotā apgērba, vēlams izmantot cimdu.
- 18.5. veikt mazgāšanos ar lielu daudzumu tekoša ūdens, cik ātri vien iespējams nomazgā ķīmiskās vielas no ķermeņa ādas un matiem. Pēc tam mazgāties ar ziepēm. Acis (ja ir dedzināšanas sajūta vai aizmiglota redze) skalo ar tūru ūdeni 10 – 15 minūtes. Ja Valkā kontaktlēcas, tās izņem un ieliek maisā, kurā jau ievietots piesārņotais apgērbs. Nekādā gadījumā tās nedrīkst atkal likt acīs. Ja Valkā acenes – noņemtās acenes nomazgā ar ūdeni un ziepēm, pēc tam tās var lietot.
- 18.6. pēc nomazgāšanās apgērbu ievieto plastmasas maisā, un, lai izvairītos no saskares ar piesārņotajām vietām, virsmām, to veic ar cimdiem vai izmantojot dažādus palīglīdzekļus – knaibleš, nūjas, spieki u.c. Maisa galu aizsien ar līmlenti un, ja iespējams, šo maisu ievieto vēl vienā plastmasas maisā. Maisu novieto drošā vietā ārpus telpām.
- 18.7. pārgērbties nepiesārņotā apgērbā. Apgērbs, kurš glabājies skapī vai atvilktnēs, ir uzskatāms par nepiesārņotu.

V. Ceļu satiksmes drošības noteikumi

19. Ekskursiju un pārgājienu laikā izglītojamiem stingri jāievēro ceļu satiksmes noteikumos minētās prasības:
- 19.1.Jāiet tikai pa ietvi! Ja ietves nav, jāiet pa ielas vai ceļa kreiso pus!
- 19.2.Neskrien pāri ielai vai ceļam, it īpaši, ja tuvojas transporta līdzeklis!
- 19.3.Ielu pārej īpaši norādītās gājēju pārejās! Ja pārejas nav, šķērso ielu krustojumos vai labi pārredzama vietā! Ceļu drīkst šķērsot tikai labi pārredzamā vietā! Jābūt disciplinētam un jāievēro luksofora signālus!
- 19.4.Pirms pāriet vienvirziena ielu, jāvēro, no kuras puses brauc transporta līdzekļi!
- 19.5.Pirms pāriet divvirziena ielu, vispirms jāpaskatās pa kreisi, tad pa labi. Drīkst iet tikai tad, kad netuvojas transporta līdzekļi vai arī tie ir apstājušies, lai dotu ceļu gājējiem!
- 19.6.Pēc izkāpšanas no sabiedriskā transporta līdzekļa, vispirms aizej līdz ietvei, un tad atrodi vietu, kur drīkst šķērsot ielu!
- 19.6.Lauku apvidū, pēc izkāpšanas no autobusa pagaidi, kamēr tas aizbrauc, un tikai tad šķērso ceļu!

VI. Drošība uz ūdens un ledus

20. Nestaigāt pa ledu!
21. Gadījumos, ja cilvēks ir ielūzis ledū, nekavējoties pa tālrungi 112 izsauc glābšanas dienestu. Jācenšas pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu, kā arī tuvākos iespējamos piebraukšanas ceļi.
22. Lai palīdzētu ielūzušajam jātuvojas rāpus, guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai. Ielūzušajam apmēram no 2- 5 metru attāluma jāpamet aukla, sasieti apgērba gabali, garš koks vai kāds cits priekšmets. Ja glābēji vairāki, jāievēro, ka tiem vienam no otru jāatrodas 2-3 m attālumā. Izvelkot cietušo uz ledus, tāpat rāpus jāvirzās prom no bīstamās vietas līdz krastam. Pats glābējs nedrīkst aizmirst par iespējamām briesmām ielūzt ledū.
23. Nedrīkst paitet vienaldzīgi garām, ja redzat, ka bērni vai pusaudži slidinās pa nedrošo ledu – brīdiniet viņus par bīstamību.
24. Lai izvairītos no nelaimes gadījumiem pie un uz ūdens, lūdzam ievērot sekajošus norādījumus:

- 24.1. Pareizi izvēlas peldvietu! Visdrošāk ir peldēties īpaši šim mērķim paredzētās vietās. Ja tādas nav, atceries, ka peldvietas krastam jābūt lēzenam, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.
- 24.2. Nepeld aiz bojām, kas ierobežo peldvietu! Nepeld ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts!
- 24.3. Vienam nepeldēties. Ja uz ūdens radīsies problēmas, līdzās var nebūt citu cilvēku, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.
- 24.4. Pirms peldēšanās vai vizināšanās ar laivu savlaicīgi brīdina savus biedrus, ja neproti labi peldēt. Pirms vizināšanās ar laivu neaizmirst uzvilk glābšanas vesti.
- 24.5. Nepārvērtē savus spēkus! Dīzošanās ar to, ka var aizpeldēt vistālāk vai pārpeldēt pāri upei, nav tā vērta, lai riskētu ar savu dzīvību. Turklat, ja iepriekšējā sezonā varēja pārpeldēt upi, tas vēl nenozīmē, ka fiziskā sagatavotība ir tāda, ka var to izdarīt arī sobrīd.
25. Pirms iejet ūdenī, brīdina krastā palikušos par to, cik ilgi un tālu plāno peldēt, vai paredzēts nirt zem ūdens.
26. Nepazīstamā vietā uzreiz nedrīkst lēkt ūdenī. Višpirms pārliecinās, vai ūdens tilpnes gultnē nav kādi akmeņi, nogrimuši asi priekšmeti, pret kuriem, lecot no augstuma, var gūt savainojumus.
27. Ja pārkarst saulē, ūdenī jāiet lēnām, lai nebūtu strauja ķermenē temperatūras maiņa, jo var sākties krampji.
28. Peldēties alkohola reibumā ir nedrīkst, jo sekas nav prognozējamas.
29. Ja iekļūst straumē, jāsaglabā miers, peld pa straumi uz priekšu, cenšas nokļūt tuvāk krastam.
30. Peldēties stipra vēja vai negaisa laikā ir bīstami! Nakti nav labākais peldēšanās laiks, jo aizpeldot tālāk no krasta, apjūk un zaudēt orientēšanās spējas, lai atgrieztos atpakaļ.
31. Atrodoties uz matrača vai peldriņķa nevajag peldēt tālu no krasta, jo negaidot piepūšamais peldlīdzeklis var saplīst vai arī vējš var iepūst dziļumā, aiznest pa straumi.
32. Pirms nodarbojas ar kādu no ūdens sporta veidiem vai vienkārši vizinas ar laivu, kuteri vai kādu citu peldlīdzekli, uzvelk glābšanas vesti!
33. Pirms peldēšanās, pārbauda izvēlētās peldvietas, vai ūdenstilpnes gultne nav bedraina vai dūņaina. Pārbaude jaunās sezonas sākumā vajadzīga pat zināmā vietā.
34. Kad bērns dodas ūdenī, pieaugušajam noteikti jābūt tuvumā un modram. Visdrošāk, ja pieaugušais atradīsies ūdenī starp krastu un dziļumu. Bērniem drīkst ļaut plunčāties un peldēties tik tālu, cik pieaugušais var labi redzēt un nepieciešamības gadījumā var ātri piesteigties palīgā.
35. Ūdenī pieaugušajiem jāpieskata arī bērni, kuri jau labi prot peldēt. Bērni var pārvērtēt savas spējas. No krampjiem ūdenī neviens nav pasargāts, turklāt bērns šādā situācijā izbīstas daudz vairāk nekā pieaugušais un zaudē paškontroli.
36. Peldēt nepratējiem uz ūdens palīdzēs noturēties tikai speciālā peldveste. Savukārt piepūšamie peldlīdzekļi (riņķi, matraciši, bumbas u.c.) bērniem noder tikai rotaļām, turklāt - pieaugušo uzraudzībā.
37. Bērni jāuzmanā no viļņiem, kas var nogāzt no kājām vai radīt tik negaidītu izbīli, ka mazulis no tā vien zaudē līdzsvaru. Turklat vilkmes straume nemanot peldētāju var ienest dziļāk jūrā.
38. Ja bērns dodas līdzi izbraukumā ar laivu vai plostu, obligāti jāvelk drošības veste, jo tā vislabāk pasargā, ja mazais iekrīt ūdenī. Taču peldlīdzekļos neizmantojiet „drošības jostas”, lai bērns nepārkristu pāri malai. Ja gadījumā laiva apgāzīsies, bērns atradīsies zem ūdens.
39. Ja pie mājas ir diķi, baseini, akas, tie jānorobežo tā, lai bērni vieni paši klāt netiktu un tie obligāti ir nepārtrauktī jāuzrauga. Piemājas baseinos nevajadzētu atstāt peldošas rotaļlietas, kas piesaista bērnu uzmanību. Bērns, sniedzoties pēc tām, var iekrist ūdenī.
40. Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt «Palīgā! Slīkstu!», jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens vairs nepievērsīs uzmanību.

41. Slīcēja glābšana var apdraudēt pašu glābēju, tādēļ, pirms glābšanas uz ūdens jānovērtē situācija un savas iespējas. Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkto krastā.
42. Visdrošākā ir glābšana no krasta, nelaimē nonākušajam pametot virvē iesietu glābšanas rīķi. Noderēs arī bumba vai kādi citi peldoši priekšmeti, kuri slīkstošajam palīdzētu noturēties virs ūdens.
43. Ja esi nelaimes aculiecinieks, centies pēc iespējas labāk iegaumēt notikuma vietu, izmantojot orientierus gan uz ūdens, gan krastā, lai varētu glābējiem precīzāk norādīt vietu, kur notikusi nelaimē.

VII. Par personas higiēnu un darba higiēnu

44. Ievēro personīgo higiēnu gan ārējā izskatā, gan ķermeņa kopšanā.
45. Rūpējies par savu veselību un fizisko sagatavotību: veselā miesā- vesels gars!

VIII. Darba drošība veicot praktiskos darbus

46. Veicot praktiskos darbus, jāievēro nodaļas izglītības programmas vadītāja, audzinātāja un meistara instrukcijas, kā arī Skolas darba drošības, elektrodrošības un uguns drošības un higiēnas noteikumus.

IX. Drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās

46. Sporta sacensības, treniņus un stundas rīko sporta laukumā vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās un telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām. Aizliegts izmantot sporta vietas un laukumus bez pedagogu saskaņojuma.
47. Sporta sacensības treniņus un stundas rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
48. Sporta sacensībās ir klāt ar direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
49. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku Vecākus par sacensību veidu, laiku un vietu.
50. Pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē direktoru par sacensību veidu, laiku, vietu un izglītojamo skaitu.
51. Sporta sacensībās, treniņos un stundās izglītojamajiem jābūt atbilstošā sporta apģērbā un apavos.
52. Sporta sacensībās, treniņos un stundās izglītojamajiem jāievēro sporta skolotāja komandas un norādījumus.
53. Pirms sporta sacensībām, treniņiem un stundām sporta skolotājs pārbauda vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un nav bojāts.
54. Uz sporta stundu atnākošie izglītojamie gērbtuvēs drīkst ienākt tikai tad, kad tajās vairs nav iepriekšējās stundas dalībnieku.
55. Sporta zālē drīkst atrasties tikai tie izglītojamie, kuriem ir treniņš vai sporta stunda.
56. Izglītojamie, kuri, saskaņā ar uzrādīto ārsta zīmi, ir atbrīvoti no stundas veselības stāvokļa dēļ, atrodas sporta zālē maiņas apavos un pilda skolotāja norādījumus.
57. Sporta stundas laikā nedrīkst nēsāt pulksteņus, kēdītes, gredzenus un citas rotaslietas, kā arī košķāt košķājamās gumijas.
58. Sporta nodarbībās zālē:
 - 58.1. izglītojamie nodarbojas uz vingrošanas rīkiem, treناžieriem tikai sporta pedagoga klātbūtnē;
 - 58.2. nolēciena vietās obligāti lieto vingrošanas paklājus;

- 58.3. izpildot vingrinājumus plūsmas metodē (viens aiz otra), ievēro nepieciešamo intervālu viens aiz otra;
- 58.4. sarežģītus vingrojumus un elementus neizpilda bez nodrošinājuma un aizsardzības;
- 58.5. pareizi sagatavo vingrošanas rīkus un trenāzierus lietošanai;
- 58.6. nevingro ar mitrām plaukstām, svaigām tulznām uz plaukstām un uz netīriem vingrošanas rīkiem;
- 58.7. pirms nodarbībām uz paralelajām līdztekām, kāršu platumu noregulē atbilstoši tavam individuālajām auguma izmēram - platumam starp kārtām jāatbilst apakšdelma garumam;
- 58.8. pēc sporta nodarbībām rūpīgi nomazgā rokas ar ziepēm;
- 58.9. nodarbību laikā, sajūtot sāpes rokās, parādoties ādas apsarkumam vai noberzumam (pūslīšiem) uz plaukstām, pārtrauciet nodarbību un griežas pie sporta pedagoga, kuram ir medikamenti tādiem gadījumiem;
- 58.10. nestāv tuvu vingrošanas rīkiem, kad vingrojumus izpilda citi;
- 58.11.uzmanās, uzstādot vai pārvietojot vingrošanas rīkus vai trenāzierus;
- 58.12. mainot līdzteku augstumu, atslogojot skrūves, vienlaicīgi paceļ katras kārts abus galus;
- 58.13. lēkšanas rīkiem izbīdi kāju balstus pēc kārtas no katras puses, pirms tam sasverot rīku uz vienu pusi;
- 58.14. pacēlot un nolaižot līdzteku kārtis, tur tās aiz pašas kārts, nevis aiz tās metāla balsta;
- 58.15. pirms vingrojumu izpildes - katru reizi pārbaudi, vai fiksējošās skrūves ir droši nostiprinātas.
59. Vieglatlētikas nodarbībās:
- 59.1. īsajās distancēs skriet tikai pa savu celiņu; pēc distances beigām, izslēdz asu, bremzējošu apstāšanos;
- 59.2. sporta laukumā, skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst citiem aizšķērsot ceļu, īsajās distancēs jāskrien tikai pa savu celiņu, pēc finiša ātrums jāsamazina pakāpeniski.
- 59.3. pirms lēcienu izpildīšanas, apavos zem pēdas, ievieto gumijas zolīti;
- 59.4. rūpīgi uzirdināt zemi lecambedrēs- piezemēšanās vietā; lēcienus neizpildi uz nelīdzenas, grubuļainas vai滑denas grunts; nepiezemēties uz rokām;
- 59.5. īpaši uzmanās, izpildot mešanas vingrinājumus; grupu nodarbībās nestāvēt tuvu metiena izpildītājam, bez atļaujas neej pēc rīka;
- 59.6. pirms granātas, diska, šķēpa, vesera mešanas un pirms lodes grūšanas, pārliecinās, vai mešanas virzienā neatrodas cilvēki; nepāsniegt nākošajam rīku ar metienu;
- 59.7. netvert lodi ar zemu noliektām rokām (tuvu pie zemes), lai izvairītos no lodes trieciena ar pirkstiem pret zemi;
- 59.8.netvert lodi stāvot pamatstājā, lai izvairītos no lodes uzkrīšanas uz kājām;
- 59.9.mitrā laikā pirms metiena izdarīšanas noslauka rīku (disku, lodi, granātu) sausu;
- 59.10.lāpstas, grābekļus neatstāj nodarbību vietās; grābekļus novieto ar zariem uz leju, naglu kurpes arī ar naglām uz leju;
- 59.11.ssporta stundas laikā jāseko bumbas lidojumam, tā jāpiespēlē tikai tad, kad partneris ir gatavs to uztvert;
- 59.12.Augstlēkšanas laikā nedrīkst atrasties latīnas krišanas zonā.
- 59.13.Metot bumbiņu, šķēpu un citus rīkus jāpārliecinās vai sektorā neviens neatrodas, pēc izmestajiem rīkiem drīkst iet tikai pēc skolotāja atļaujas, nepagriežot muguru izmešanas zonai.
60. Slēpošanas un slidošanas nodarbībās:
- 60.1. audzēkņu slēpošanas tērps sastāv no vilnas vai trikotāzas velas (arī meitenēm), virs kuras uzvelk vilnas svīteri ar augstu apkakli, garās bikses – vilnas vai vēju necaurlaidīga auduma, vēlams ar vilnas oderi; galvu nosedz adīta vilnas cepurīte, rokās dūraiņi, vēlams ar vilnas oderi; kājās – slēpošanas zābaki; nepieciešama arī vēju necaurlaidīga vējjaka;

- 60.2. līdzīgi ģērbjas arī slidotāji;
- 60.3. saņemot inventāru, pārbauda to, un slēpju piestiprinājumus pārkārto atbilstoši saviem zābakiem jau telpās;
- 60.4. sekojot biedru pašsajūtai un, konstatējot pirmās apsaldēšanās pazīmes (nosalusi āda, ausu, deguna, vaigu, atsevišķu ķermeņa daļu jūtīguma zudums), nekavējoši sāk rīvēt pašas apsaldētas vietas, kuras atrodas blakus apsaldētajām vietām; āda jāberž līdz apsārtumam, pēc tam sāk ārstēt pašas apsaldētās vietas; ļoti stiprā salā pirms nodarbībām ķermeņa atklātās daļas iesmērējiet ar taukainu krēmu;
- 60.5. lai izvairītos no kāju noberzumiem, nelietojiet pārāk ciešus vai pārāk blīvus apavus;
- 60.6. sajūtot sāpes, atbrīvojiet slēpju piestiprinājumus, atsaitejiet zābakus un ar skolotāja atļauju mierīgi dodas uz bāzi;
- 60.7. ja nodarbību vai sacensību laikā kaut kāda iemesla dēļ kāds dalībnieks atstāj distanci, par to obligāti jāinformē skolotājs vai treneris, kā arī tiešešu kolēģija; to var veikt personīgi, caur kontrolpunktu u.tml.
- 60.8. uzmanīgi klausieties skolotāja vai trenera paskaidrojumus, distances laikā ievērojet intervālu (3-4m), nobraucienos – ne mazāku kā 30 m;
- 60.9. nobraucienā slēpju nūjas netur sev priekšā, neapstājas kalna pakājē, jo seko treniņa biedrs vai kursabiedrs;
- 60.10. slēpošanas inventāra salaušanas vai cita bojājuma gadījumā, ja uz vietas nav iespējams to salabot, brīdina sporta pedagogu, un pēc atļaujas saņemšanas dodas uz slēpju bāzi vai tuvāko apdzīvoto vietu;
- 60.11. lēkt no tramplīna var tikai pēc speciālas sagatavošanās un ar speciālām slēpēm;
- 60.12. sistemātiski asiniet slidās un sekojiet, lai tās būtu rūpīgi piestiprinātas slidzābakiem;
- 60.13. lai izvairītos no sadursmēm, masu slidotavās slidojiet tikai vienā virzienā – t.i., pretēji pulksteņa rādītāja virzienam;
- 60.14. neiet uz ledus bez slidām!
61. Peldēšanas apmācības nodarbībās:
- 61.1. Noteikumi, kuri jāievēro, lai tiktu pielaisti nodarbībām peldbaseinā:
- 61.1.1. baseina telpās jāierodas tikai nodarbībām norādītajā laikā;
- 61.1.2. virsdrēbes un apavus nodod garderobē; jābūt maiņas apaviem;
- 61.1.3. par naudu, vērtslītām, kas nav nodotas glabāšanā baseinu administrācija neatbild;
- 61.1.4. katram apmeklētājam jāiziet medicīniskā apskate.
- 61.2. Nodarbībām peldbaseinā jānotiek tikai sporta pedagoga klātbūtnē:
- 61.2.1. nepeld tūlīt pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (futbola spēles, cīņas, gara skrējiena utt.); starplaikam starp ēšanu un peldēšanu jābūt ne mazākam par 45 -50 minūtēm;
- 61.2.2. nirstot nepalieki ilgi zem ūdens;
- 61.2.3. ja ausis ir slimas, nelec ūdenī ar galvu pa priekšu. ja pārciests vidusauss iekaisums, auss gliemežnīcās jāievieto ar vazelīnu ieziests vates tampons;
- 61.2.4.. ja peldēšanas laikā sajūti nogurumu, mierīgi peld uz baseina malu;
- 61.2.5. ja savelk krampji, izturas mierīgi, nezaudē kontroli, cenšas turēties virs ūdens un sauc palīgā. saņemot palīdzību, netveras pie glābēja;
- 61.2.6. nepeld, ja ir slikta pašsajūta un paaugstināta temperatūra;
- 61.2.7. ja pēc peldēšanas sajūt vājumu un ir slikta pašsajūta, nekavējoties jāgriežas pie ārsta.

Direktore

Inga Auzina

