



# RĪGAS REINHOLDA ŠMĒLINGA VIDUSSKOLA

Gaiziņa iela 1, Rīga, LV-1050, tālrunis 67229210, fakss 67224397, e-pasts rrsvs@riga.lv

R ī g ā

01.09.2021.

Nr. GV-21-1-ins

## Par drošības instrukciju un noteikumu apstiprināšanu

Pamatojoties uz Ministru Kabineta 2009. gada 24. novembra noteikumiem Nr. 1338 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos”:

- 1.1. Apstiprināt noteikumus „Ugunsdrošības noteikumi izglītojamajiem” (pielikums Nr. 1 uz 2 lapām).
- 1.2. Atbildīgais par izglītojamo iepazīstināšanu ar „Ugunsdrošības noteikumiem izglītojamajiem” ir klases audzinātāji. Izglītojamo instruēšanas fakts tiek dokumentēts speciālā veidlapā, kur iekārtota skolēnu parakstu un datuma norāde. Kontroli veic direktora vietnieki izglītības jomā: I.Butevica, L.Regža un J.Jevdokimova.
- 2.1. Apstiprināt noteikumus „Noteikumi par elektrodrošību” (pielikums Nr. 2 uz 3 lapām).
- 2.2. Atbildīgais par izglītojamo iepazīstināšanu ar „Noteikumiem par elektrodrošību” ir klases audzinātāji. Izglītojamo instruēšanas fakts tiek dokumentēts speciālā veidlapā, kur iekārtota skolēnu parakstu un datuma norāde. Kontroli veic direktora vietnieki izglītības jomā: I. Butevica, L.Regža un J.Jevdokimova.
- 3.1. Apstiprināt noteikumus „Pirmās palīdzības sniegšana nelaimes gadījumos cietušajiem” (pielikums Nr. 3 uz 5 lapām).
- 3.2. Atbildīgais par izglītojamo, iepazīstināšanu ar noteikumiem par „Pirmās palīdzības sniegšana nelaimes gadījumā cietušajiem” ir klases audzinātāji. Izglītojamo instruēšanas fakts tiek dokumentēts speciālā veidlapā, kur iekārtota izglītojamo parakstu un datuma norāde. Kontroli veic skolas medmāsa R.Fedoroviča.
- 4.1. Apstiprināt noteikumus „Drošības noteikumi masu pasākumu (vairāk kā 100 cilvēku) laikā” (pielikums Nr.4 uz 1 lapas).

- 4.2. Pirms katra pasākuma skolotājs/klases audzinātājs iepazīstina izglītojamos, kuri piedalīsies konkrētajā pasākumā, ar drošības noteikumiem „Drošības noteikumi masu pasākumos (vairāk kā 100 cilvēku) laikā”. Izglītojamo instruēšanas fakts tiek dokumentēts speciālā veidlapā, kur iekārtota skolēna parakstu un datuma norāde. Kontroli veic direktora vietnieki izglītības jomā L.Regža, I.Butevica un J.Jevdokimova.
- 5.1. Apstiprināt noteikumus „Darba drošības noteikumi informātikas kabinetā” (pielikums Nr. 5 uz 2 lapām).
- 5.2. Atbildīgie par izglītojamo iepazīstināšanu ar noteikumiem „Darba drošības noteikumi informātikas kabinetā” – informātikas skolotāji.
- 6.1. Apstiprināt noteikumus „Darba drošības noteikumi fizikas kabinetā” (pielikums Nr. 6 uz 1 lapas).
- 6.2. Atbildīgie par izglītojamo iepazīstināšanu ar noteikumiem „Darba drošības noteikumi fizikas kabinetā” – fizikas skolotāji.
- 7.1. Apstiprināt noteikumus „Darba drošības noteikumi ķīmijas kabinetā” (pielikums Nr. 7 uz 2 lapām).
- 7.2. Atbildīgie par izglītojamo iepazīstināšanu ar noteikumiem „Darba drošības noteikumi ķīmijas kabinetā” – ķīmijas skolotāji.
- 8.1. Apstiprināt noteikumus „Darba drošības noteikumi bioloģijas kabinetā” (pielikums Nr. 8 uz 1 lapas).
- 8.2. Atbildīgie par izglītojamo iepazīstināšanu ar noteikumiem „Darba drošības noteikumi bioloģijas kabinetā” – bioloģijas skolotāji.
- 9.1. Apstiprināt noteikumus „Drošības noteikumi mācību kabinetos” (pielikums Nr. 9 uz 1 lapas).
- 9.2. Atbildīgie par izglītojamo iepazīstināšanu ar noteikumiem „Drošības tehnikas noteikumi mācību kabinetos” – mācību priekšmetu skolotāji.
- 10.1. Apstiprināt noteikumus „Noteikumi par drošību mācību kabinetos un telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību” (pielikums Nr. 10 uz 4 lapām).
- 10.2. Atbildīgie par izglītojamo iepazīstināšanu ar noteikumiem „Noteikumi par drošību mācību kabinetos un telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību” – fizikas, ķīmijas un informātikas skolotāji.
- 11.1. Apstiprināt Noteikumus „Drošības noteikumi ekskursijās un pārgājienos” (pielikums Nr. 11 uz 4 lapām)
- 11.2. Atbildīgais par izglītojamo iepazīstināšanu ar noteikumiem „Drošības noteikumi ekskursijās un pārgājienos” ir klases audzinātāji vai priekšmetu skolotāji. Izglītojamo instruēšanas fakts tiek dokumentēts pieteikumu veidlapā, kur iekārtota izglītojamo parakstu norāde.
- 12.1. Apstiprināt noteikumus „Drošības noteikumi par skolēnu evakuāciju no skolas telpām ekstremālās situācijās” (pielikums Nr. 12 uz 1 lapas).
- 12.2. Atbildīgais par izglītojamo iepazīstināšanu ar noteikumiem „Drošības noteikumi par skolēnu evakuāciju no skolas telpām ekstremālās situācijās” ir klases audzinātāji vai priekšmetu skolotāji.
- 13.1. Apstiprināt noteikumus „Drošības noteikumi nodarbībām mājturības un tehnoloģiju kabinetā” (pielikums Nr. 13 uz 3 lapām).
- 13.2. Atbildīgie par izglītojamo iepazīstināšanu ar noteikumiem „Drošības noteikumi mājturības un tehnoloģiju kabinetā” – mājturības skolotāji.
- 14.1. Apstiprināt noteikumus „Drošības noteikumi par drošību sporta stundās un sacensībās” (pielikums Nr. 14 uz 3 lapām).

14.2. Atbildīgie par izglītojamo iepazīstināšanu ar noteikumiem „Drošības noteikumi par drošību sporta stundās un sacensībās” – sporta skolotāji.

Direktors

J. Japiņš

J.Jevdokimova 67229210

## „Ugunsdrošības noteikumi izglītojamajiem”

1. Skolas teritorijā vienmēr jābūt brīvām caurbrauktuvēm un piebrauktuvēm pie visām ēkām.
2. Skolā un tās teritorijā izglītojamajiem ir aizliegts:
  - smēķēt;
  - nēsāt un lietot sērkokciņus, šķiltavas, sprāgstošās, viegli uzliesmojošās vielas, priekšmetus un materiālus;
  - kurināt ugunscurus, izņemot īpašus gadījumus skolotāja vai skolas darbinieka klātbūtnē un uzraudzībā, pēc saimniecības pārziņa norādījuma (vieta un laiks), ne tuvāk par 100 m no ēkām, veicot skolas teritorijas labiekārtošanas darbus;
  - dedzināt pārno zāli, papīrus.
3. Skolas ēkās aizliegts:
  - aizšķērsot evakuācijas ceļus (gaitenšus, kāpņu telpas, vestibilus), ejas un izejas ar somām un mantām;
  - atstāt bez uzraudzības elektriskajam tīklam pievienotas sadzīves un elektriskās ierīces (elektriskās plītiņas, tējkannas u.c.), izņemot ierīces, kuru ekspluatācijas instrukcijas to atļauj;
  - ienest un uzglabāt VUŠ\* un DŠ\*;
  - izmantot gludekļus, elektriskās plītiņas un citas elektriskās sildierīces, izņemot šiem nolūkiem iekārtotās telpās.
4. Elektroiekārtu ekspluatācijā aizliegts:
  - izmantot vadus ar bojātu izolāciju;
  - izmantot elektriskās sildierīces bez ugunsdrošiem paliktņiem;
  - izmantot nestandarta elektriskās ierīces;
  - atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem;
  - izmantot bojātas rozetes.
5. Fizikas un ķīmijas laboratorijās strādāt ar reaktīviem, elektriskajām un sildierīcēm atļauts tikai skolotāja vai laboranta klātbūtnē un vadībā.
6. Lugu, izrāžu un citu masu pasākumu laikā nav atļauti gaismas efekti, izmantojot ķīmiskās un citas vielas, kas var izraisīt ugunsgrēku.
7. Rokas ugunsdzēsības aparāti skolas ēkā piekarināti pie sienām katrā stāvā.
8. Uz ugunsdzēsības aparāta korpusa ir marķējums, kurā norādīts:
  - aparāta tips;
  - pildījuma veids;VUŠ- viegli uzliesmojoši šķidrumi; \* DŠ- degoši šķidrumi.
  - aparāta uzdevums;
  - iedarbības kārtība;

- derīguma termiņš.

9. Ja izglītojamais pamana ugunsgrēka izcelšanos skolā vai tās teritorijā vai ugunsdrošības noteikumu pārkāpumu, kā rezultātā var izcelties ugunsgrēks, viņam ir nekavējoties jāziņo par to jebkuram skolas darbiniekam vai pieaugušajam, kuru viņš ir satapis.

10. Par ugunsdrošību skolā atbild direktors un ar viņa rīkojumu norīkotās personas.

11. Visiem skolas izglītojamajiem jāievēro ugunsdrošības noteikumi.

12. Izglītojamajiem, kuri pārkāpuši ugunsdrošības noteikumus vai arī to vecāki, atkarībā no postījuma rakstura un sekām var tikt saukti pie atbildības.

### **Noteikumi jaungada pasākumos**

Jaungada pasākumu laikā ir aizliegts:

- rīkot telpā visāda veida ugunošanas, dedzināt brīnumsvecītes, vaska vai stearīna sveces;
- lietot plaukšķenes, sērkociņus, šķiltavas, jebkurus viegli uzliesmojošus šķidrumus un vielas;
- pilnīgi izslēgt gaismu telpā;
- ģērbties tērpos, kuri darināti no vates vai marles, vai citiem viegli uzliesmojošiem audumiem;
- rotāt egli ar viegli uzliesmojošiem rotājumiem;
- egles apgaismojumam izmantot sveces.

### **Izglītojamā rīcība ugunsgrēka gadījumā**

1. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundu laikā, tad izglītojamajiem stingri jāievēro tā skolotāja norādījumi, kurš vada šo stundu, jo viņš organizē un atbild par šīs klases izglītojamo evakuāciju atbilstoši evakuācijas plānam.
2. Ja ugunsgrēks izcēlies starpbrīdī un izglītojamie atrodas skolas telpās, tad ir jādodas uz to klases telpu vai kabinetu, kur notiks kārtējā stunda. Ja tas nav iespējams – tad jāiet uz tuvāko kabinetu vai klases telpu un jāpilda tā skolotāja norādījumi, kas tajā brīdī tur atrodas.
3. Iziet no skolas ēkas nepieciešams organizēti un ātri.
4. Ja izglītojamais ugunsgrēka sākšanās brīdī atrodas ārpus ēkas, kategoriski aizliegts ieiet ēkā.
5. Par ugunsgrēka izcelšanos skolā paziņo ar nepārtraukti skanošu skolas zvanu vai mutiski.
6. Ugunsgrēka gadījumā z v a n ī t **112**.

## „Noteikumi par elektrodrošību”

### Noteikumos lietotie termini

**Bīstamā zona** – telpa vai telpas daļa, kurā iespējama darba vides riska faktoru iedarbība uz darbinieku, skolotāju vai izglītojamo.

**Darba vides risks** – varbūtība, ka nodarbināto drošībai vai veselībai darba vidē var rasties kaitējums, un šā kaitējuma iespējamā smaguma pakāpe.

**Mācību darba vieta** – vieta, kurā nodarbinātais veic savu darbu, kā arī Rīgas Reinholda Šmēlinga vidusskolas ietvaros jebkura cita vieta, kura darbiniekam, izglītojamajam vai skolotājam ir pieejama mācību darba gaitā vai kur izglītojamais strādā ar skolotāja atļauju vai administrācijas rīkojumu.

**Darba aizsardzības instrukcija** – reglamentējošs dokuments par darba paņēmieniem un aizsardzības līdzekļiem, kuru izmantošana nodrošina konkrētu darba izpildes drošību.

**Individuālie un kolektīvie aizsardzības līdzekļi** – izstrādājumi, ierīces, iekārtas un sistēmas, kuras nodarbinātais valkā vai citādi lieto darbā, lai aizsargātu savu drošību un veselību no viena vai vairāku darba vides riska faktoru iedarbības.

**Elektrodrošība** – organizatorisku un tehnisku pasākumu un līdzekļu sistēma, kas nodrošina cilvēku aizsardzību no elektriskās strāvas, elektriskā loka, elektromagnētiskā lauka un statistiskās enerģijas kaitīgas un bīstamas iedarbības.

**Elektrotrauma** – ievainojums vai bojājums, kuru izraisījusi elektriskās strāvas vai elektriskā loka iedarbība.

**Pirmā palīdzība** – neatliekama palīdzība cietušo (saslimušo) dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī, ko savu zināšanu vai iespēju apjomā sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.

### 1. Vispārīgās prasības Rīgas Reinholda Šmēlinga vidusskolas darbiniekiem, t.s., skolotājiem un izglītojamajiem:

Cilvēka dzīvību apdraud strāva, kuras spriegums ir ne tikai 220V, bet arī 12V un 36V, tādēļ darbiniekiem, skolotājiem un skolēniem, kuriem nav atbilstoša profesionālā sagatavotība, **stingri aizliegts:**

- 1) Darboties ar elektroierīcēm bez skolotāja un administrācijas, vai skolas darbinieka atļaujas;
- 2) Veikt jebkādu elektroiekārtu remontu;
- 3) Vērt vaļā elektrosadales, magnētiskos pielaidējus, vadības slēdžus, sadales kārbas u.c., kā arī elektrisko gaismekļu stikla kupolus un veikt jebkādus darbus tiešā neizolētu vadu un elektroiekārtu tuvumā;
- 4) Pieskarties kailiem elektrovadiem, jo tie var būt zem sprieguma;
- 5) Ierīkot patvaļīgi pieslēgt elektrotīklam jebkādas paštaisītas apkures un apgaismes iekārtas;
- 6) Kontaktdakšu izvilkt no rozetes aiz barošanas vada.

### 2. Darba vides riska faktori, kolektīvie un individuālie aizsardzības līdzekļi pret to iedarbību

## 2.1. Iespējamie darba vides riska faktori ir:

- 2.1.1. elektriskā strāva;
- 2.1.2. nepietiekams dabiskais vai mākslīgais apgaismojums;
- 2.1.3. ugunsbīstamība un sprādzienbīstamība (piemēram, slēgtā telpā lietojot gāzes baloniņus u.c.);
- 2.1.4. krītoši priekšmeti, telpas inventāra nestabilitāte;
- 2.1.5. slidenas grīdas, kāpnes, gājēju celiņi utt.;
- 2.1.6. bojāts inventārs, iekārtas, aprīkojums utt.;
- 2.1.7. neapmierinoši sanitāri higiēniskā situācija.

## 3. Darba drošības prasības pirms mācību darba sākuma

- 3.1. Darba uzdevums un norādījumi darboties ar elektroierīcēm jāsaņem no tiešā darbu vadītāja – priekšmetu skolotāja.
- 3.2. Jāizslēdz apgaismojums (ja tas ir nepieciešams), telpas jāizvēdina.
- 3.3. Jāpārbauda darba vietas, darba aprīkojuma, instrumentu un palīgierīču atbilstība darba drošības prasībām.
- 3.4. Jāattīra darba vieta no liekiem un ugunsnedrošiem priekšmetiem.
- 3.5. Gadījumi, kad nedrīkst uzsākt darbu ar elektroierīcēm
  - 3.5.1. Izglītojamais nav iepazīstināts ar elektrodrošības instruktāžu;
  - 3.5.2. Izglītojamais nav saņēmis uzdevumu un atļauju darboties ar elektroierīci;
  - 3.5.3. Ja darba vieta nav pietiekoši un pareizi apgaismota;
  - 3.5.4. Ja konstatēti elektroierīču un elektroinstrumentu izolācijas bojājumi;
- 3.5.5. Ja darba zona nav kārtībā (izplūdis ūdens vai citas vielas).
- 3.6. Par visiem konstatētajiem trūkumiem vai darba drošības noteikumu pārkāpumiem nekavējoties ziņot savam priekšmeta skolotājam.

## 4. Darba drošības prasības mācību laikā veicot praktiskos un laboratorijas darbus

- 4.1. Izglītojamais var uzsākt darbu ar elektroierīcēm tikai pēc iezīšanās ar drošības instruktāžu darbā attiecīgajā priekšmeta kabinetā (fizikas kabinetā, datorklasē u.c.)
- 4.2. Jāievēro nepieciešamās elektrodrošības prasības: **nepieskarieties atkailinātiem elektriskajiem vadiem, apgaismojuma armatūrai vai citām strāvu vadošām daļām, kas var atrasties zem sprieguma, nenoņem uzstādītos aizsargapvalkus un nožogojumus**
- 4.3. Ja nestandarta vai bīstama situācija veidojas ārpus mācību klases – nekavējoties ziņot par to jebkurai skolas darbiniekam, skolotājam vai administrācijai.

## 5. Darba drošības prasības nestandarta vai ekstremālajās situācijās:

- 5.1. Nekavējoties pārtraukt darbu un ziņot priekšmeta skolotājam par nestandarta un bīstamām situācijām. Ja nestandarta vai bīstama situācija veidojas ārpus mācību klases – nekavējoties ziņot par to jebkurai skolas darbiniekam, skolotājiem un administrācijai.
- 5.2. Rodoties elektroiekārtu un instrumentu bojājumiem (dzirksteļošana, dūmu vai liesmu parādīšanās) pārtraukt darbu līdz attiecīgā bojājuma novēršanai. **Bojājumi jānovērš kvalificētam personālam.**
- 5.3. Ugunsgrēka gadījumā izsaukt ugunsdzēsējus pa tālruni 01 vai 112 un rīkoties atbilstoši instrukcijai par ugunsdrošību.
- 5.4. Ja radušās traumas vai notikusi saindēšanās:
  - 5.4.1. pārtraukt darbu;
  - 5.4.2. mehānisko traumu (sasitumi, iegriezumi u.c.) radītas brūces apstrādāt ar joda šķīdumu vai briljanta zaļā spirta šķīdumu un uzlikt pārsēju asiņošanas apturēšanai.

- 5.5. Ja radusies trauma, ziņot skolotājam un skolas medicīniskajam personālam, sniegt cietušajam nepieciešamo pirmo palīdzību, ja nepieciešams, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību pa tālruni 03 vai 112. Iespēju robežās saglabāt situāciju, kas izraisījusi notikumu.
- 5.6. Par radušos situāciju nekavējoties ziņot skolotājam vai administrācijai vai jebkuram skolas darbiniekam.

### **Darba drošības prasības, beidzot darbu**

Pabeidzot darbu, sakārtot un novietot šim nolūkam paredzētajās vietās darba rīkus un inventāru. Atkritumus un dīgtspējīgos materiālus savākt šim nolūkam paredzētā tarā un aiznest uz atkritumu novietni (konteineru).

Jāizslēdz elektroierīces un apgaismojums, jāpārbauda, vai aizgriezti ūdens krāni, aizvērti un nostiprināti logi.

Jānomazgā rokas ar siltu ūdeni un ziepēm.

Par visiem darba laikā konstatētajiem trūkumiem un bojājumiem jāpaziņo savam priekšmeta skolotājam.

### **Atbildība par elektrodrošības instrukcijas prasību ievērošanu**

Par šīs instrukcijas prasību neievērošanu darbinieki var tikt saukti pie atbildības saskaņā ar Rīgas Reinholda Šmēlinga vidusskolas iekšējās kārtības noteikumiem un spēkā esošo likumdošanu.



## „ Pirmās palīdzības sniegšana nelaimes gadījumos cietušajiem”

### Ievads

Nelaimes gadījumos nokavējoši jāgriežas poliklīnikā. Smagu traumu gadījumos cietušais jānogādā medpunktā, tad jāizsauc ārsts un negadījuma vietu. Pirms ātrā ierašanās jāsniedz pirmā medicīniskā palīdzība.

### Pirmā palīdzība asiņošanas gadījumos

Sniedzot pirmo palīdzību stingri jāievēro šādi noteikumi:

- brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni, vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem, apkaisīt ar pulveriem un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanu;
- nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml., ar tādu paņēmieni brūce inficējas;
- nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušam asinīm, jo var sākties asiņošana;
- nedrīkst brūci aptīt ar izolējošām lentām.

Asiņošanas gadījumos jāuzliek spiedošu apsēju. Stipras asiņošanas gadījumā jāuzliek žņaugš. Nedrīkst pieskarties pie brūces ar rokām, lai neienestu brūcē infekciju, nedrīkst pašiem izņemt svešķermeni.

### Asiņošanas apturēšana

**Asiņošanas apturēšana** tiek veikta ar pirkstiem vai saliecot locekļus locītavās. Arteriālo asiņošanu var apturēt, piespiežot artēriju ar pirkstiem pie attiecīgā kaula pie brūces. **Asiņošanu no sejas apakšdaļas** asinsvadiem var apturēt, piespiežot žokļa artēriju pie apakšējās žokļa malas. Asiņošanu no pieres un deniņiem var apturēt, piespiežot deniņu artēriju pie auss. **Asiņošanu no lielām galvas vai kakla brūcēm** var apturēt, piespiežot miega artēriju pie kakla skriemeļa. Paduses dobuma un pleca brūču asiņošanu aptur, piespiežot artēriju pie atslēgas kaula. Asiņošanu apakšdelmā aptur, piespiežot augšdelma artēriju augšdelma vidusdaļā. Asiņošanu no delnas un pirkstiem aptur piespiežot artērijas apakšdelma apakšējā trešdaļā pie delnas. Asiņošanu kājās aptur, piespiežot ciskas artēriju pie iegurņa kauliem. **Asiņošanu no pēdām aptur**, piespiežot artērijas pēdas virspusē. **Asiņojošais asinsvads** jāpiespiež ar pirkstiem pietiekami stingri. Ātrāk un drošāk, nekā saspiējot asinsvadus ar pirkstiem, asiņošanu var apturēt saliecot locekļus locītavās. Šim nolūkam cietušajam ātri jāuzrota piedurknes vai bikses un locītavas bedrītē, kas veidojas saliecot locītavu, kas atrodas augstāk par ievainojuma vietu, ieliek jebkādas drēbes vīstokli un stipri saliec locekli locītavā. Šādā veidā artērija locītavā tiek saspiesta un asiņu pieplūde brūcei tiek pārtraukta. Šādā stāvoklī kāju vai roku var sasiet vai piespiest pie cietušā ķermeņa.

### **Pirmā palīdzība apdegumu gadījumā**

Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar kaut kādām ziedēm un eļļām, vazelīnu vai šķīdinājumiem. Apdeguma vieta jāpārsien tāpat kā jebkura brūce, jāpārsien ar sterilizētu materiālu vai arī ar izgludinātu auduma lupatiņu. Pēc tam cietušais jānogādā ārstniecības iestādē. Apdegumi, kas radušies stipru skābju (sērskābes, slāpekļskābes, sālsskābes) iedarbībā, nekavējoties 10 – 15 minūtes ilgi rūpīgi jāapmazgā ar ātri tekošu ūdens strūklu no krāna vai spaiņa. Apdegumu gadījumos jādod daudz dzert siltu ūdeni.

### **Pirmā palīdzība apsaldējuma gadījumos**

Audu apsaldēšanas gadījumos rodas asinsvadu aizsportošanās (tromboze). Nosalušās ķermeņa daļas berzēt ar sniegu nav ieteicams, jo sniegā bieži iekļūst sīki ledus gabaliņi, kuri var saskrāpēt apsaldēto ādu un var sākties sastrutojumi. Apsaldētās ķermeņa daļas vislabāk ieberzēt ar sausiem, siltiem cimdiem vai vadmalu. Telpās apsaldēto locekli var iegremdēt bļodā vai spainī ar ūdeni sasildītu līdz istabas temperatūru. Pakāpeniski šis ūdens jāapmaina pret siltāku, paaugstinot ūdens temperatūru līdz 37 C. Cietušajam jādod karsta tēja, kafija, piens.

### **Pirmā palīdzība cietušajiem no elektriskās strāvas**

Vispirms cietušais ātri jāatbrīvo no elektriskās strāvas iedarbības. Glābjot cietušo nedrīkst aizmirst, ka pieskaroties cilvēkam, kas atrodas zem strāvas, jārikojas ļoti piesardzīgi. Tādēļ glābējam vispirms jāatvieno no strāvas padeves tā iekārtas daļa, kurai cietušais pieskāries. Ja cietušais atrodas augstumā, tad iekārtu atvienojot un cietušo atbrīvojot no elektriskās strāvas, jādara viss, lai viņš nenokristu vai krītot nenasistos. Lai atrautu cietušo no strāvu vadošajām daļām vai no vada, jālieto sauss apģērbs, virve, nūja, dēlis vai cits sauss priekšmets, kas neveda elektrisko strāvu. Lai atrautu cietušo no strāvu vadošām daļām, var arī satvert aiz viņa apģērba, ja tas ir sauss.

Neatkarīgi no cietušā stāvokļa, visos gadījumos **obligāti** jāizsauc ārsts. Ja cietušais atguvis samaņu, viņš jānogulda ērtā stāvoklī (jānoliek zem viņa sega un jāapsedz ar kādu apģērba gabalu) un līdz ārsta atnākšanai viņam jānodrošina pilnīgs miers, nepārtraukti kontrolējot cietušā pulsu un elpošanu. Nedrīkst atļaut cietušajam kustēties, jo cietušā stāvoklis var tomēr pasliktināties. Ja cietušais slikti elpo – ļoti reti un krampjaini, viņam jāizdara mākslīgā elpināšana un sirds masāža.

### **Saindēšanās ar gāzi**

Saindēšanās notiek ilgstoši ieelpojot gāzi. Ja notikusi saindēšanās ar hloru, nepieciešams nekavējoši evakuēt no tās telpas, silti apsegt, atpogāt apģērbus un dot dzert pienu. Izsaukt ātro palīdzību. Nedrīkst veikt mākslīgo elpināšanu. Sanindējoties ar gāzi cietušajam rodas elpas trūkums, tiek izsaukta vemšana, var rasties krampji, cietušais var zaudēt samaņu. Cietušais nekavējoši jānogādā svaigā gaisā, jānovieto uz muguras, jāatpogā apģērbs un nekavējoši jāizsauc ārsts. Ja ir apstājusies elpošana, tad jāizdara mākslīgā elpināšana.

### **Pirmā palīdzība ģībona gadījumā, karstuma un saules dūriena gadījumā**

Ja cietušais ir tuvu ģībonim (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās) viņš jānogulda, galva jānolaiž zemāk, kājas mazliet jāpaceļ, jādod iedzert aukstu ūdeni un ostīt ožamā spirtā samērcētu vates picīņu. Tāpat jārikojas, ja cietušais ir pagībis. **Saules un siltuma dūriena gadījumā**, ja cilvēks strādādam karstās telpās

(piemēram, katlu telpās), saules svelmē vai spiedīga bezvēja laikā, sajūt pēkšņu vājumu un galvas sāpes, viņš nekavējoties jāatbrīvo no darba un jāizved svaigā gaisā vai ēnā.

### **Pirmā palīdzība lūzumu, izmežģījumu, sasitumu un saišu sastiepumu gadījumos**

Lūzumu un izmežģījumu gadījumos pirmās palīdzības uzdevums ir nodrošināt slimajam loceklim ērtu un mierīgu stāvokli. Loceklim jābūt pilnīgi nekustīgam. Šis noteikums ir obligāts ne tikai lai novērstu sāpes, bet arī, lai novērstu apkārtējo audu papildus bojājumu, kauliem no iekšpuses pārdurot audus.

Kāju un roku lūzumu gadījumos jāpieliek šina. Mugurkaula lūzuma gadījumos lēnām zem cietušā uzmanīgi jāpabāž dēlis vai jāpagriež cietušais un vēdera ar seju pret zemi un stingri jāraugās, lai cietušo paceļot, ķermenis nesaliekotos un neievainotu mugurkaula smadzenes.

Sasitumi. Ja ir pārlicība, ka cietušais ir tikai sasities, bet nekas nav laužts vai izmežģīts, sasituma vietai jāpaliek drēbes gabals un stingri jānosaitē sasistā vieta. Nedrīkst likt siltas kompreses.

Saišu sastiepums. Ja rodas saišu sastiepums, piemēram, ja klūpot izgriezusies pēda, pirmās pazīmes ir asas sāpes locītavā un ir uztūkums. Šajā gadījumā uztūkušajai vietai jāpieliek auskts priekšmets, stingri jānosaitē un nedrīkst kustināt kāju.

### **Acu traumas**

Acu traumu gadījumos nekavējoši jāgriežas pie ārsta. **Nedrīkst** lietot nekādus priekšmetus (kabalakatiņu, sērkociņus, pinceti utt.) grūžu izņemšanai no acīm. Nedrīkst berzēt ar pirkstiem, jo beršana var izsaukt vēl lielāku acu iekaišanu. Nedrīkst mazgāt ar borskābes šķīdumu.

### **Mākslīgā elpināšana**

Ja elpošana ir apstājusies, plaušās notie asiņu apgāde ar skābekli. Apmēram triju minūšu laikā organisms izlieto asinīs uzkrāto skābekli un jau pēc nākošajām 2 – 3 minūtēm sākas neatgriezeniskas izmaiņas galvas samdzeņu garozas šūnās, vēlāk arī citos audos un orgānos. Tātad paliīdzības sniedzēja rīcībā nav vairāk kā 3 – 5 minūtes pēc elpošanas un sirds darbības apstāšanās. Tas ir tā saucamais klīniskās nāves periods, ko var uzskatīt par pārejas periodu no dzīvības uz nāvi. Pieredze rāda, ka klīniskās nāves ilgums cilvēkas nepārsniedz 5 - minūtes, kaut gan dažādi apstākļi tā ilgumu var izmainīt. Klīniskās nāves iesaistīšanās raksturo līķa izskats, nav elpošanas, asinsrites, zudusi samaņa, nav izsaucami refleksi, acu zīlītes maksimāli paplašinās.

Mākslīgās elpināšanas nolūks ir ievadīt plaušās skābekli, piespiest plaušas elpot pasīvi, līdz tāspašas sāk pilnīgi pildīt elpošanas funkciju.

Pirms uzsāk mākslīgo elpināšanu, jāpārlicinās, vai elpošanas ceļi nav nosprostoti. Apskata muti, degunu, tos iztīra no gļotām, siekalām, atvemtās barības ar jebkuru audumu. Ja elpināšanu izdara cietušajam gulot uz muguras, jā rūpējas, lai cietušā mēle nekavētu gaisa ieplūšanu elpošanas ceļos. Ja cietušais gul uz vēdera, mākslīgās elpināšanas laikā jāseko, lai mute un deguns netiktu aizspiesti. Jāatpogā cietušā apģērbs. Ja mākslīgo elpināšanu izdara slīcējam, elpošanas ceļi un kuņģis ir jāatbrīvo no ūdens. Tas viss jēdara ātri, nezaudējo dargās sekundes, lai varētu uzsākt mākslīgo elpināšanu, kuru izdara apmēram tādā biežumā, kāparasti elo, tas ir 12 – 1 reizes minūtē. To izdara tik ilgi, kamēr atjaunojas pastāvīga un

dziļa, parasta biežuma un ritma elpošana. Elpināšana pārtrauc, ja sirdsdarbība ir apstājusies, neskatoties uz netiešo sirds masāžu. Visus dažādos un daudzos mākslīgās alpināšanas paņēmienus var iedalīt divās grupās:

1. mākslīgās elpināšanas paņēmieni bez aparāta pielietošanas,
2. mākslīgā elpināšana ar aparātiem.

Mākslīgās elpināšanas paņēmiena izvēli nosaka apstākļi, kādos sniedz palīdzību, kā arī ievainojuma raksturs. **Ja elpošana pilnīgi apstājusies**, lietojami mākslīgās elpināšanas paņēmieni, iepūšot palīdzības sniedzēja izelpojamo gaisu cietušā mutē vai degunā (mute – mute un mute – deguns), vai arī lietojami mākslīgās elpināšanas aparāti.

Mākslīgai elpināšanai ar izelpojamo gaisu – cietušo nogulda uz muguras, pie tam galvu stipri atliec atpakaļ, zem pleciem paliek veltnīti vai arī palīdzības sniedzējs tur cietušā galvu rokās. Palīdzības sniedzējs novietojas uz ceļiem sānos. Šādāstāvoklī var vislabāk iepūst gaisu cietušā elpošanas ceļos. Pieturot zodu, jāfiksē cietušā galva. Palīdzības sniedzējs izdara dziļu ieelpu un, cieši piespiežot savas lūpas ap cietušā muti, izdara forsētu izelpu cietušā mutē 1 sekundes laikā. Cietušā plaušas tiek piepūstas, viņa krūškurvis izplešas. Palīdzības sniedzējs atliecas atpakaļ izdara dziļu ieelpu, tajā laikā cietušā krūškurvis saplok, notiek pasīva izelpa. Ja gaiss nokļuvis cietušā kuņģī (to konstatē pēc uzpūšanās pakrūtē), to izvada, uzmanīgi uzspiežot pakrūtē. Parasti pa degunu gaiss neizplūst, ja tas notiek, to novērš, gaisa izplūšanas brīdī ar savu vaigu uzspiež cietušā degunu. Līdzīgi izdara mākslīgo elpināšanu ar izelpojamo gaisu mute – deguns. Šajā nolūkā izelpā ar lūpām aptver cietušā degunu un, paceļot cietušā zodu, aizver viņš muti ar tās rokas 1. un 2. pirkstu, kas satur cietušā zodu.

Higiēnisku apsvērumu dēļ pirms gaisa iepūšanas cietušā muti vai degunu pārklāj ar cauruli, vislabāk speciāli izgatavotu elpvadu, ko izliec S-veidā. Elpvadi lietošanā ir higiēniskāki, bet ne vienmēr dod labu efektu. Visefektīvākais mākslīgās elpināšanas paņemiens, sevišķi ilgstoši izdarāmas mākslīgās elpināšanas gadījumā, ir mākslīgās elpināšanas gadījumā, ir mākslīgas elpināšanas aparātu pielietošana.

### Netiešā sirds masāža

**Ja cietušais neelpo**, viņu acu zīlītes platas un nejut pulsus uzmiēg artērijas (iztausta liekot 2 vai 3 pirkstus paralēli balsenei gāmura rajonā), vienlaikus ar mākslīgo elpināšanu izdara netiešo sirds masāžu. Apstājušos sirdsdarbības dažreiz var atjaunot sirdi saspiežot. Tā vienlaikus daļēji aizvieto arī sirds asins pārsūkņēšanas funkciju. Tā ka sirds novietota starp mugurkaulu un krūškaulu, spiediens uz pēdējo saspiež sirdi un izspiež no tās asinis asinsvados. Uz tā arī pamatojas netiešās sirds masāžas efekts.

Cietušo novieto guļus uz stingra pamata. Palīdzības sniedzējs novietojas pa kreisi no cietušā, liek kreiso roku ar plaukstas pamatu uz krūškaula robežas starp vidējo un apakšējo trešdaļu. Labo plaukstu novieto virs kreisās un tad ar spēku spiež uz krūškaulu stingri pa vidus līniju. Spiediena spēku pastiprina ar ķermeņa svaru. Spiediena spēkam jābūt vērstam vertikāli uz leju, tādā veidā izdodas krūšu kaulu pārvietot apmēram par 4 – 5 cm un līdz ar to saspiež sirdi. Pēc spiediena izdarīšanas rokas pilnīgi noņem no cietušā un šajā laikā sirds no jauna pilnās ar asinīm. Jauzver, ka ar masāžu šajā gadījumā saprotam spiedienu, nevis rotējošas kustības.

Ja netiešo sirds masāžu izdara pareizi, var sajūst pulsus uz miega artērijas, par spieķa artērijām. Arteriālā spiediena maksimālā vērtība var sasniegt pat 100 mm dzīvsudraba stabiņa.

Svarīgi ir pareizi savienot netiešo sirds masāžu ar mākslīgo elpināšanu. Ja cietušajam palīdzību sniedz divi – viens izdara mākslīgo elpināšanu, otrs – netiešo sirds masāžu. Pēc katriem 4 – 5 netiešās sirds masāžas cikliem, kuru ritms apmēram 60 reizes minūtē izdara

vienu mākslīgo elpināšanu ar izelpojamo gaisu tajā momentā, kad neizdara spiedienu uz krūšu kaulu. Ja palīdzību sniedz viens cilvēks, netiešo sirds masāžu pārtrauc ik 15 – 20 sekundes, lai izdarītu izelpojamā gaisa iepūšanu.

**„ Drošības noteikumi masu pasākumu  
(vairāk kā 100 cilvēku) laikā”**

**Drošībai ekstremālās situācijās:**

- Uzmanīgi rīkoties ar uguni.
- Ievērot ugunsdrošības noteikumus.
- Iepazīstināt pasākuma dalībniekus ar skolas evakuācija plānu (pēc vajadzības).

**Drošībai nestandarta situācijās:**

- Ievērot skolēnu noteikumus, attiecīgās instrukcijas.
- Ievērot pasākuma rīkotāju instrukcijas un pasākuma darbības kārtību.
- Kategoriski aizliegts lietot alkoholu un citas apreibinošas vielas, smēķēt, bojāt inventāru.
- Nedrīkst mētāties ar cietiem u.c. priekšmetiem.

**Drošībai pasākuma laikā:**

- 7. – 12. klašu izglītojamie pasākumā piedalās klases audzinātāja vai cita skolotāja uzraudzībā.
- Uz katriem 30 izglītojamajiem masu pasākumā jāpiedalās ne mazāk kā vienam skolotājam.
- Ja nepieciešams pasākuma rīkotāji nodrošina policijas darbinieku klātbūtni visa pasākuma laikā.
- Pasākuma rīkotāji veic pasākuma dalībnieku reģistrāciju (pēc iespējas katra pasākuma laikā).

**Drošībai pasākuma laikā:**

- Pasākums sākas un beidzas iepriekš norādītajā laikā.
- Bez skolotāja atļaujas nedrīkst atstāt pasākumu.

Nepieciešamības gadījumā skolotājs vērš izglītojamo uzmanību uz papildus drošības noteikumiem.

## „Darba drošības noteikumi informātikas kabinetā”

### 1. Vispārējās drošības prasības

**1.1. Noteikumiem jābūt izliktiem skolas informātikas kabinetā redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti šo noteikumu apjomā ne retāk kā 2 reizes gadā. Izglītojamo instruēšanas fakts tiek dokumentēts speciālā veidlapā – ar obligātu izglītojamā parakstu un datuma norādi.**

### 2. Datorklasi var izmantot:

- informātikas stundās;
- citu mācību priekšmetu stundās, ja tās paredzētas datorklasē;
- citos laikos, ja tas saskaņots ar atbildīgo skolotāju.

### 3. Ārkārtas situācijā:

- ja pēkšņi pārtraukta elektriskās enerģijas padeve, jāizslēdz visi elektropatērētāju slēdži;
- ja uz iekārtas korpusa sajūtam elektriskās strāvas spriegums, nekavējoties jāizslēdz attiecīgā iekārta;
- ja cilvēks guvis elektrotraumu vai citu traumu, jārīkojas saskaņā ar instrukciju par pirmās neatliekamās palīdzības sniegšanu cietušajam elektrotraumu un citos nelaimes gadījumos;
- ja kabinetā izcēlies ugunsgrēks – evakuēt skolēnus no bīstamās zonas, izsaukt ugunsdzēsības un glābšanas dienestu (**pa tālruni 112**), atslēgt elektroenerģijas padevi un ventilācijas sistēmas, sniegt cietušajiem neatliekamo medicīnisko palīdzību.

### 4. Datorklasē drīkst:

- klasē drīkst ienākt tikai pēc zvana;
- gatavoties informātikas un citu priekšmetu stundām;
- izmantot elektronisko pastu, meklēt informāciju INTERNETĀ;
- strādāt ar datorenciklopēdijām un apmācošajām programmām;
- lielākus datņu apjomus uz diska drīkst turēt tikai iepriekš saņemot atļauju no administratora;
- pēc datortīkla administratora pieprasījuma lietotājam ir jāizdzēš datnes, kuras neattiecas uz mācību procesu.

### 5. Datorklasē nedrīkst:

- nedrīkst aizsegt ierīču ventilācijas atveres;
- izmantot datoru kaitējuma nodarīšanai citiem datoriem, serveriem, lietotājiem – sūtīt nepiedienīgus vai komerciālus ziņojumus e-pastā, mēģināt ielauzties citu mājas lapās, viltot kredītkaršu numurus, izplatīt vīrusus utml;
- aizliegts jebkādiem nolūkiem iegūt vai mēģināt iegūt citu lietotāju konfidenciālo informāciju;
- aizliegts nodarboties ar komercdarbību
- izmantot bez atļaujas vai bojāt citu lietotāju datnes;

- lietot pārtiku, atrodoties datorklasē;
- bojāt datorklases inventāru;
- atvienot vai pievienot datora ierīces (austiņas, klaviatūru, peli utml.), atvērt datora korpusu vai pārvietot datorus bez atbildīgā skolotāja atļaujas;
- mainīt datora uzstādījumus;
- izmantot ar datorvīrusiem inficētas datnes un datu nesējus (disketes, CD, USB);
- jebkādā veidā ietekmēt datortīkla, serveru un tajos esošās informācijas drošību;
- trokšņot un traucēt citu darbu;
- lietot pļāpāšanas programmas IRC, MIRC, CHAT, SKYPE u.c., spēlēt tīkla spēles, apmeklēt WEB lapas, kas satur ar mācībām nesaistītus materiālus;
- izmantojot datortīklu, jāievēro vispārpieņemtie ētikas principi;
- bez atbildīgā darbinieka atļaujas nedrīkst:
  - papildināt (kopējot, instalējot vai kā citādi) ar jaunu programmatūru;
  - likvidēt (izdzēšot, atinstalējot vai kā citādi) esošo programmatūru;
  - glabāt uz diskkiem programmatūras instalācijas vai izpildāmās datnes;
- lietot mobilos tālruņus.

#### **6. Datorklases lietotāju pienākumi:**

- pēc datora lietošanas visām programmām ir jābūt aizvērtām;
- atstāt savu darba vietu kārtībā;
- par pamanītiem traucējumiem datora darbā nekavējoties ziņot atbildīgajam skolotājam;
- pakļauties šiem noteikumiem un sekot, lai to dara arī citi.

#### **7. Par šo noteikumu neievērošanu informātikas skolotāji, vajadzības gadījumā saskaņojot ar skolas administrāciju, drīkst noteikt atbilstošu sodu:**

- darbs datorklasē radušos bojājumu novēršanai vai kompensēšanai;
- aizliegums izmantot datorklasi brīvajā vai pat mācību laikā;
- vecāku izsaukšana uz skolu, lai kompensētu radušos zaudējumus (bojāta inventāru labošana, datoru pārinstalēšana, u.c.).



## **„ Darba drošības noteikumi fizikas kabinetā”**

### **1. Vispārējās drošības prasības**

**1.1 Noteikumiem jābūt izliktiem skolas fizikas kabinetā redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti noteikumu apjomā ne retāk kā 2 reizes gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Izglītojamo instruēšanas fakts tiek dokumentēts speciālā veidlapā – ar obligātu izglītojamā parakstu un datuma norādi.**

1.2. Fizikas kabinetu nodarbībām sagatavo fizikas skolotājs pirms nodarbības sākuma.

1.3. Par kārtību savā mācību (nodarbību) vietā ir atbildīgs katrs izglītojamais.

### **2. Nodarbību sākums.**

2.1. Izglītojamie fizikas kabinetā ienāk ar zvanu uz mācību stundu un ieņem savas noteiktās vietas, kuras mainīt drīkst tikai ar skolotāja atļauju.

2.2. Aizliegts bez skolotāja atļaujas aiztikt kabinetā esošas iekārtas vai ierīces. Praktiskas darbības uzsākamas pēc skolotāja norādes.

2.3. Uz galda nedrīkst atrasties nekas lieks, jāievēro tīrība un kārība.

### **3. Kabinetā jāievēro sekojoši noteikumi:**

3.1. Esiet uzmanīgi, disciplinēti, piesardzīgi, precīzi izpildiet skolotāja norādījumus.

3.2. Neatstājiet darba vietu bez skolotāja atļaujas.

3.3. Izvietojiet ierīces, materiālus, iekārtas darba vietā skolotāja norādītajā kārtībā.

3.4. Neturiet darba vietā priekšmetus, kuri nav nepieciešami darba veikšanai.

3.5. Pirms uzsākt darbu, rūpīgi izstudējiet tā aprakstu, noskaidrojiet tā izpildes gaitu.

3.6. Izdariet elektrisko ķēžu saslēgšanu, pārslēgšanu, montāžu un elektrisko iekārtu remontu tikai pie pieslēgta sprieguma avota.

3.7. Nepieslēdziet sprieguma avotu bez skolotāja atļaujas.

## **„ Darba drošības noteikumi ķīmijas kabinetā”**

### **1. Vispārējās drošības prasības**

**1.1. Noteikumiem jābūt izliktiem skolas ķīmijas kabinetā redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti šo noteikumu apjomā ne retāk kā 2 reizes gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Izglītojamo instruēšanas fakts tiek dokumentēts speciālā veidlapā- ar obligātu izglītojamā parakstu un datuma norādi.**

- 1.2. Ķīmijas kabineta reaktīvu glabātuvei (laboratorijai vai citādi) tiek izstrādātas atsevišķas prasības – instrukcija. Izglītojamajiem ieiēt reaktīvu glabātuvē – AIZLIEGTS.
- 1.3. Ķīmijas kabinetu nodarbībām sagatavo (izdala reaģentus u.tml.) ķīmijas skolotājs pirms nodarbības sākuma.
- 1.4. Par kārtību savā mācību (nodarbību) vietā ir atbildīgs katrs izglītojamais.

### **2. Nodarbību sākums.**

- 2.1. Izglītojami ķīmijas kabinetā ienāk ar zvanu uz mācību stundu un ieņem savas noteiktās vietas, kuras mainīt drīkst tikai ar skolotāja atļauju.
- 2.2. Aizliegts bez skolotāja atļaujas aiztikt kabinetā esošos traukus ar ķīmiskām vielām vai ķīmiskajiem produktiem, iekārtas, ierīces. Praktiskas darbības uzsākas pēc skolotāja norādes.
- 2.3. Uz galda nedrīkst atrasties nekas lieks, jāievēro tīrība un kārtība.

### **3. Nodarbību gaitā.**

- 3.1. Nodarbību laikā aizliegts ēst. Nevienu ķīmisku reaģentu vai reakcijas produktu nedrīkst nogaršot. Vielas (tvaiku gāzes, aerosolu) ar ožu jāpārbauda uzmanīgi, ar plaukstu vēdinot uz sevi, nevis dziļi ieelpojot.
- 3.2. Sevišķi uzmanīgi veicamas darbības ar skābēm un sārmiem, smagajiem un sārnu metāliem, īpaši viegli uzliesmojošām vielām un degošām vielām un šķīdumiem.
- 3.3. Sildierīces ar atklātu liesmu nodzēs ar segvāciņu, nevis liesmu nopūšot. Visām pudelītēm u.c., ja tajos esošie reaktīvi pašlaik nav nepieciešami, jābūt aizkorķētām.
- 3.4. Ķīmiskajām reakcijām pielietojamo reaktīvu daudzums nedrīkst būt lielāks par skolotāju norādīto (izsniegto).
- 3.5. Pirms eksperimenta jāpārlicinās par pielietojamās (izvēlētās) vielas atbilstību, t.i., jāizlasa uzraksti uz reaktīva pudelītes (cita trauka), vielu pārlejot citā traukā, etiķetei jābūt uz augšu.
- 3.6. Praktisko nodarbību gaitā trauka vaļējo galu nevērst pret sevi vai citiem klasesbiedriem.
- 3.7. Ja nodarbību gaitā kaut kas izlīst, nopil, nobirst, par notikušo informējams skolotājs, kurš rīkojas atbilstoši situācijai.

#### **4. Rīcība ķīmisko un termisko traumu un aizdegšanās gadījumā.**

- 4.1. Ja nodarbību laikā uz ādas, acīm, apģērba nokļūst bīstamas vielas (sārms, skābe), vai noticis termisks apdegums – nekavējoties skartā ķermeņa daļa mazgājama (skalojama) vēsā ūdens strūkļā vismaz 15 minūtes.
- 4.2. Atbilstoši katastrofu medicīnas centra akceptētajai pirmās palīdzības metodikai – degošā objekta apstrāde tiek veikta ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem (pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparāts, smiltis u.c.). Ja to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sekundēm, jāizsauc ugunsdzēsības dienests (112).

#### **5. Beidzot nodarbības.**

##### 5.1. Beidzot nodarbības:

- ieplīsušie trauki u. tml. nododami skolotājam,
- jānomazgā rokas visi lietotie trauki un instrumenti,
- neizmantotie reaktīvi nododami skolotājam,
- izslēdzamas visas sildierīces un elektroietaisies, noslēdzami ūdensvada krāni,
- sakārtojama darba vieta.

- 5.2. Ja nodarbību gaitā iegūta nozīmīga trauma ( apdegums, skabarga un griezumš u. tml.) informēt skolotāju.

## **„ Darba drošības noteikumi bioloģijas kabinetā”**

### **1. Vispārējās drošības prasības**

**1.1.Noteikumiem jābūt izliktiem skolas bioloģijas kabinetā redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti šo noteikumu apjomā ne retāk kā 2 reizes gadā, ka arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Izglītojamo instruēšanas fakts tiek dokumentēts speciālā veidlapā – ar obligātu izglītojamā parakstu un datuma norādi.**

1.2.Bioloģijas kabineta reaktīvu glabātuvei (laboratorijai vai citādi) tiek izstrādātas atsevišķas prasības – instrukcija. Izglītojamajiem ieiet reaktīvu glabātvē – AIZLIEGTS.

1.3.Bioloģijas kabinetu nodarbībām sagatavo (izdala reaģentus u.tml.) bioloģijas skolotājs pirms nodarbības sākuma.

1.4.Par kārtību savā mācību (nodarbību) vietā ir atbildīgs katrs izglītojamais.

### **2.Nodarbību sākums.**

2.1.Izglītojamie bioloģijas kabinetā ienāk ar zvanu un ieņem savas noteiktās vietas, kuras mainīt drīkst tikai ar skolotāja atļauju.

2.2.Aizliegts bez skolotāja atļaujas aiztikt kabinetā esošos traukus ar vielām vai produktiem, iekārtas, ierīces. Praktiskas darbības uzsākas pēc skolotāja norādes.

2.3.Uz galda nedrīkst atrasties nekas lieks, jāievēro tīrība un kārtība.

### **3.Nodarbību gaita.**

3.1. Par kārtību savā darba vietā atbildīgs katrs skolēns.

3.2.Aprēķinu uzdevumu risināšanā atļauts izmantot tikai kalkulatorus. Mobilos telefonus izmantot aizliegts!

3.3.Skolēni bioloģijas kabinetā ienāk, somas nesot rokā, nevis uz pleca.

3.4.Bez skolotāja atļaujas aizliegts aiztikt uz sola sagatavotos darba piederumus un izdales materiālus.

3.5.Sevišķi uzmanīgi lietojami skalpelis un preparējamā adata, nevērst asmeni pret citiem klasesbiedriem. Negrūstīties.

3.6.Darbā ar gaismas mikroskopu jāievēro skolotāja norādījumi par drošu darbību secību.

3.7.Slapjo preparātu traukus nedrīkst taisīt vaļā, cilājot tos jānoliek uzmanīgi.

3.8.Ja nodarbības laikā kaut kas izlīst, izbirst, tas tūlīt jāsavāc un jāsaslauka ar lupatiņu. Izmantoto augu atliekas pēc skolotāja norādījuma izmet atkritumu tvertnē.

3.9.Ja nodarbības gaitā iegūta trauma (griezta brūce utml.), par to jāinformē skolotājs.

### **4. Beidzot nodarbības.**

5.1. Beidzot nodarbības:

- ieplīsušie trauki u. tml. nododami skolotājam,
- jānomazgā rokas, visi lietotie trauki un instrumenti,
- neizmantotie reaktīvi nododami skolotājam,
- izslēdzamas visas sildierīces un elektroietaisies, noslēdzami ūdensvada krāni,
- sakārtojama darba vieta.

## „Drošības noteikumi mācību kabinetos”

### Drošības noteikumi kabinetā

1. Atcerieties, ka sevišķi bīstamas vielas kabinetā ir:
  - galdu un krēslu asie stūri, logi, radiatori un stendi;
  - durvju rokturi, atvērtas durvis;
  - elektrorozetes un elektrības slēdži.
2. Pēc zvana klasē ienāk organizēti – zēni pēc meitenēm.
3. Jebkurā mācību kabinetā ieņem norādīto vietu un neturi uz galda neko lieku.
4. Pēc zvana no stundas audzēkņi pēc skolotāja atļaujas atstāj telpu, lai pārietu uz nākamo kabinetu.
5. Starpbrīdī izglītojamie nedrīkst atrasties kabinetā (klasē).
6. Kabinetā jāievēro sekojoši noteikumi:
  - ar rasēšanas piederumiem, šķērēm un citiem asiem priekšmetiem darboties tikai pēc skolotāja norādījumiem;
  - aizliegts patvaļīgi atvērt logus un izliecties pa tiem;
  - aizliegts patvaļīgi ieslēgt elektroierīces;
  - kabineta durvis jāatver vaļā un ciet – lēnām;
  - stundas laikā sekot, lai darba vieta un tās tuvākā apkārtnē būtu tīra un sakārtota.
7. Ugunsdrošības nolūkos aizliegts:
  - dedzināt sveces, brīnumsveces un sērkokļus;
  - kairināt uz spuldzēm rotājumus.
8. Izglītojamo rīcība ugunsgrēka gadījumā:
  - ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundas laikā, tad izglītojamajiem stingri jāievēro tā skolotāja norādījumi, kurš vada stundu, jo viņš organizē un atbild par šīs klases izglītojamo evakuāciju atbilstoši skolas evakuācijas shēmai;
  - ja ugunsgrēks izcēlies starpbrīdī, iz glītojamie atrodas skolas telpās, tad ir jādodas uz to klases telpu, kur notiks kārtējā stunda. Ja tas nav iespējams – tad jāiet uz tuvāko kabinetu vai klases telpu un jāpilda tā skolotāja norādījumi, kas tajā brīdī tur atrodas;
  - iziet no skolas ēkas nepieciešams ātri un organizēti;
  - ja izglītojamais ugunsgrēka sākšanās brīdī atrodas ārpus ēkas, kategoriski aizliegts ieiet ēkā;
  - par ugunsgrēku skolā paziņo ar nepārtraukti skaņošu skolas zvanu vai mutiski;
  - ugunsgrēka gadījumā zvanīt 112.

## „Noteikumi par drošību mācību kabinetos un telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību”

### 1.Darbam fizikas kabinetā;

- 1.1.Esiet uzmanīgi un disciplinēti, precīzi izpildiet skolotāja norādījumus.
- 1.2. Neuzsāciet darbu bez skolotāja atļaujas.
- 1.3. Izvietojiet ierīces, materiālus un iekārtas savā darbavietā tā, lai nebūtu iespējams tiem krist un apgāzties.
- 1.4. Pirms darbu izpildīšanas nepieciešams uzmanīgi iepazīt tā saturu un izpildīšanas gaitu.
- 1.5. Lai novērstu krišanu, mēģinājumos stikla trauku (*mēģenes, kolbas*) uzmanīgi nostipriniet statīva turētājā.
- 1.6. Mēģinājumos nepieļaujiet mēraparātu maksimālo noslodzi. Darbā ar ierīcēm, kas izgatavotas no stikla, esiet īpaši piesardzīgi. Neņemiet termometrus no mēģenes, kurā ir sacietējusi viela.
- 1.7. Sekojiet, vai ierīcēs un palīgierīcēs visi stiprinājumi ir pilnīgā kārtībā. Nepieskarieties un neliecieties (*īpaši ar nesakoptiem matiem*) pie mašīnu rotējošām daļām.
- 1.8. Montējot eksperimenta iekārtu, izmantojiet vadus (*ar uzgaļiem un aizsargājošiem apvalkiem*) ar izturīgu izolāciju un bez redzamiem bojājumiem.
- 1.9. Montējot elektriskās ķēdes, izvairieties no vadu krustošanās; aizliegts izmantot vadus ar nolietotu izolāciju un atsegtā tipa slēdžus.
- 1.10. Elektriskai ķēdei sprieguma avotu pieslēdziet kā pašu pēdējo. Samontēto ķēdi ieslēdziet tikai pēc skolotāja pārbaudes un viņa atļaujas. Sprieguma esamību ķēdē var pārbaudīt tikai ar aparātiem vai sprieguma uzrādītājiem.
- 1.11. Nepieskarieties zemsprieguma esošiem neizolētiem ķēdes elementiem. Pirms nav atslēgts elektropadeves avots, nesāciet ķēdē pārkārtot vadus un nemainiet drošinātājus.
- 1.12. Sekojiet, lai darba laikā nejauši nepieskartos elektriskās mašīnas rotējošām daļām. Neuzsāciet vadu pārkārtošanu elektriskajās mašīnās, kamēr nav pilnīgi apstājies mašīnas enkurs vai rotors.
- 1.13. Nepieskarieties stacionāru elektroiekārtu korpusam un atslēgu kondensatoru spailēm.
- 1.14. Izmantojiet instrumentus ar izolējošiem rokturiem.
- 1.15. Darbu beidzot, atslēdziet elektropadeves avotu, pēc tam tikai demontējiet ķēdi.
- 1.16. Neatstājiet darbavietu bez skolotāja atļaujas.
- 1.17. Ja atklājat, ka kaut kas nav kārtībā elektriskajā ierīcē, nekavējoties atslēdziet elektropadeves avotu un paziņojiet par to skolotājam.
- 1.18. Patērētāju pieslēgšanai tīklā izmantojiet spraudkontakta savienojumu.
- 1.19. Darbā ar elektroierīcēm un tās remontējot, izmantojiet rozetes, ligzdas, spaiļes un slēdžus ar neizvirzītām kontaktvirsmām.

### 2. Darbam ķīmijas kabinetā;

- 2.1.Ievērojiet kārtību un tīrību darbavietā, izpildiet drošības tehnikas noteikumus.

## **Pirms darba sākuma:**

- noskaidrojiet eksperimentā paredzēto darba kārtību un izpildīšanas noteikumus;
  - pārbaudiet eksperimentam domāto ierīču, trauku un citu priekšmetu stāvokli;
  - darbavietu atbrīvojiet no nevajadzīgiem priekšmetiem un materiāliem.
- 2.2. Eksperimentu sāciet tikai ar skolotāja atļauju.
  - 2.3. Izpildiet tikai tos darbus, kuri paredzēti uzdevumā. Aizliegts izdarīt citus darbus, kas nav paredzēti uzdevumā vai kurus nav ieteicis skolotājs.
  - 2.4. Nenovērsiet savu un savu biedru uzmanību no darba ar nevajadzīgām sarunām.
  - 2.5. Darbus izpildot, izmantojiet traukus, ierīces un reaktīvus, kuri atrodas uz jūsu galda. Ņemt traukus, ierīces un reaktīvus no citiem galdiem aizliegts.
  - 2.6. Ķīmisko reaktīvu daudzumus eksperimentam ņemiet tik daudz, cik paredzēts darba aprakstā vai skolotāja norādījumos.
  - 2.7. Pirms ņemiet reaktīvu, uzmanīgi izlasiet etiķeti uz reaktīva pudeles, lai novērstu kļūdīšanos.
  - 2.8. Neņemiet ķīmiskos reaktīvus ar rokām. Šim nolūkam izmantojiet porcelāna traukus.
  - 2.9. Ielejiet šķīdumus vai iebēriet sausas vielas tikai virs papīra lapas uz galda, šķidras – virs vanniņas.
  - 2.10. Pārlietos un pārbērtos reaktīvus nelejiet un neberiet atpakaļ traukā, kur atrodas pamata vielu daudzums.
  - 2.11. Nemēģiniet ķīmiskos reaktīvus noteikt ar garšas palīdzību, jo tie ir indīgi un var izsaukt saindēšanos.
  - 2.12. Ožot reaktīvus, nenoliecieties pār pudeles kaklu un stipri neievelciet to tvaikus. Ar vieglu plaukstu kustību virs pudeles kakla novirziet tvaikus deguna virzienā un uzmanīgi ieelpojiet.
  - 2.13. Visus eksperimentus, kuros izdalās kaitīgas gāzes un tvaiki, izdariat tikai velkmes skapī, darbojoties ventilācijai.
  - 2.14. Karsējot mēģenēs un kolbās šķīdumus, turiet mēģeņu un kolbu vaļējos galus prom no sevis un saviem biedriem.
  - 2.15. Traukos ar verdošu šķīdumu neskatieties no augšas, vāroties var notikt šķīduma izšļakstīšanās, kam sekos nelaimes gadījums.
  - 2.16. Traukus ar vārošu šķīdumu noņemiet no sildāmām ierīcēm uzmanīgi, aizsargājiet roku ar dvieli, neizdariat asas kustības.
  - 2.17. Lielus ķīmiskos traukus ar šķīdumiem pārvietojiet, ņemot tos ar abām rokām, kreisā – zem trauka pamatnes, labā – ap trauka kaklu, lai trauka kakla apmale atspiestos starp labās rokas īkšķi un rādītāja pirkstu.
  - 2.18. Trauku ar karstu šķīdumu neaiztaisiet ar blīvu aizbāzni tik ilgi, kamēr šķīdums nav atdzisis.
  - 2.19. Karsējot šķīdumus, neatstājiet tos bez uzraudzības.
  - 2.20. Atšķaidot koncentrētas skābes, sajaucot koncentrētas skābes, izlietojiet stikla vai porcelāna ķīmiskos traukus.
  - 2.21. Lai izvairītos no saindēšanās un mutes dobuma apdedzināšanas, koncentrētas skābes un sārmus nesūciet pipetē ar muti. Šim nolūkam pipetei jāuzliek gumijas balons.
  - 2.22. Visos gadījumos, izdarot mēģinājumus ar koncentrētām skābēm un sārmiem, lietojiet aizsargbrilles un gumijas cimds.
  - 2.23. Sārma izšķīdināšanai jālieto porcelāna trauks ar ūdeni, kurā maziem gabaliņiem, pastāvīgi maisot, iemet sārmu. Sārma gabaliņus ņem ar pinceti vai knaiblēm.
  - 2.24. Nejauši nolijušos sārmus vai skābes tūlīt savāc un izlej tam paredzētā traukā.
  - 2.25. Darbs ar organiskajiem šķīdinātājiem jāveic velkmes skapī ar ieslēgtu ventilatoru.

2.26. Traukiem, kuros izdara eksperimentus ar organiskiem šķīdinātājiem, jābūt sausiem un tīriem.

2.27. Karsēt viegli uzliesmojošas un degošas vielas var tikai virs gaisa un ūdens vannas.

2.28. Visos darbos, kur pielieto uzliesmojošus un degošus organiskus savienojumus – šķīdinātājus, tuvumā atrodošies degļi jānodzēš, bet elektrosildītāji ar vaļēju spirāli jāizslēdz.

2.29. Izpildot darbus, kuri saistīti ar organisko šķīdinātāju karsēšanu, nedrīkst bez uzraudzības atstāt darbavietu.

2.30. Pareizi rīkojieties ar velkmes skapi:

- velkmes skapja durvīm jābūt aizvērtām (*nolaistām*);
- velkmes skapja durvis drīkst pacelt tikai aparāta apkalpošanas brīdī un ne vairāk kā pusi no pilnā atvēruma;
- velkmes skapju paceltās durvis nostiprina ar palīgierīcēm.

2.31. Pareizi turiet mēģeni ar šķidrumu (*skābi, sārnu vai citu ķīmisku vielu*) virs spirta degļa liesmas. Karsēšana jāveic piesardzīgi. Sākumā sakarsējiet mēģeni degļa liesmā, bet tālāk sildiet mēģeni liesmas augšējā daļā, nepieskaroties ar mēģenes galu deglim, lai mēģene neplīstu.

2.32. Ievērojiet personīgās higiēnas noteikumus. Tīriet rokas. Uz netīrām rokām un aiz neapgrieztiem nagiem var sakrāties kaitīgas vielas, kuras ar barību nokļūst organismā, un var izsaukt saindēšanos.

Strādājot ķīmijas kabinetos, nedzeriet ūdeni un nedzeriet. Darbus beidzot, rūpīgi nomazgājiet rokas.

2.33. Ja darba laikā ievērojiet kādas novirzes aparātos, ierīces, pārtrauciet darbus un ziņojiet skolotājam.

3. Strādājot datoru kabinetā;

3.1. Ieiet kabinetā tikai ar kabineta vadītāja atļauju.

3.2. Darbā ar datortehniku pielaiž izglītojamos, kuri stingri ievēro šīs instrukcijas prasības.

3.3. Pirms darba sākuma sakārtot darbavietu, lai tā būtu racionāla un ērta strādāšanai.

3.4. Ieslēgt datortehniku tikai ar skolotāja atļauju.

3.5. Nenovietot uz tastatūras paneļa nekādus priekšmetus.

3.6. Darba laikā ievērot klusumu, uzturēt kārtībā darbavietu, sēdēt ar taisnu muguru.

3.7. Nebojāt vadu izolāciju un citas darbavietā izvietotās iekārtas.

3.8. Atklājot traucējumus un bojājumus datora darbībā, nekavējoties ziņot par to skolotājam.

3.9. Ievērot darba aizsardzības instrukcijas, kas paredz darba izpildes noteikumus darbavietās.

3.10. Izglītojamajiem darba laikā jāatbild par viņam uzticētās darbavietas iekārtu.

3.11. Darbu pabeidzot ar skolotāja atļauju izslēgt datortehniku saskaņā ar ekspluatācijas instrukcijas prasībā, sakārtot savu darbavietu.

3.12. Izglītojamie, kuri pārkāpuši drošības tehnikas noteikumus, kā arī uzvedības noteikumus darbavietās, saucami pie disciplinārās atbildības.



## Drošības noteikumi ekskursijās un pārgājienos

### 1. Vispārējās prasības.

- 1.1. Klases ekskursijai, pārgājienu vai citam ārpusskolas pasākumam jābūt saskaņotam ar skolas administrāciju, klases audzinātājam vai priekšmeta skolotājam iesniedzot rakstisku iesniegumu skolas direktoram, kurā norādīts ekskursijas mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta, saziņas iespējas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas, ne vēlāk kā trīs dienas iepriekš pirms paredzētā pasākuma.
- 1.2. Ar drošības noteikumiem izglītojamais iepazīstina klases audzinātājs vai priekšmeta skolotājs pirms katras plānotās ekskursijas vai pārgājiena.
- 1.3. Atbildīgās personas funkcijas ir šādas:
  - 1.3.1. nodrošināt nelaiemes gadījumā cietušajam pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā un, ja nepieciešams, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizēt cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
  - 1.3.2. par nelaiemes gadījumu nekavējoties informēt skolas direktoru un cietušā vecākus;
  - 1.3.3. bīstamā situācijā pārtraukt ekskursiju un informēt skolas direktoru;
  - 1.3.4. nodrošināt vecāku informēšanu par ekskursijas mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām.
- 1.4. Par iepazīšanos ar drošības instruktāžu skolēns apliecina ar parakstu uz pieteikuma veidlapām.
- 1.5. Vecāki informē atbildīgo personu par sava bērna veselības traucējumiem vai specifiskām īpatnībām, ja tam nepieciešama īpaša uzmanība, kā arī par iespējām sazināties ar viņiem.
- 1.6. Ekskursijas laikā vēlams, lai uz 10 – 15 skolēniem būtu viens pedagogs.
- 1.7. Ekskursijas un pārgājiena laikā jāievēro uzvedības normas.

### 2. Satiksmes drošība

#### 2.1. Vispārīgie jautājumi

- 2.1.1. Ceļu satiksmes dalībniekiem jāizpilda ceļu satiksmes noteikumu un citu normatīvo aktu prasības, kas nosaka ceļu satiksmes dalībnieku pienākumus, jāizpilda policijas darbinieku un to personu norādījumi, kuras pilnvarotas regulēt satiksmi, kā arī jāievēro luksoforu signālu, ceļa zīmju un ceļa apzīmējumu prasības.
- 2.1.2. Katra ceļu satiksmes dalībnieka pienākums ir darīt visu iespējamo, lai sniegtu pirmo palīdzību ceļu satiksmes negadījumā cietušajiem.
- 2.1.3. Katram ceļu satiksmes dalībniekam ir tiesības uzskatīt, ka arī citas personas ceļu satiksmes norisē izpildīs noteiktās prasības.
- 2.1.4. Ceļu satiksmes dalībniekiem un citām personām jārikojas tā, lai neradītu satiksmei bīstamas vai satiksmi traucējošas situācijas un nenodarītu zaudējumus.
- 2.1.5. Ceļu satiksmes dalībniekiem **aizliegts**:

- 2.1.5.1. bojāt, patvaļīgi noņemt vai uzstādīt ceļa zīmes, luksoforus vai citus ceļu satiksmes organizācijas tehniskos līdzekļus;
- 2.1.5.2. bojāt, piesārņot vai piegružot ceļu.

## 2.2. Gājēju un pasažieru pienākumi

- 2.2.1. Gājējiem jāpārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu, bet, ja to nav, - pa nomali. Ja ietves, gājēju ceļa, gājēju un velosipēdu ceļa, nomales nav vai pa to pārvietoties nav iespējams, gājējiem ir atļauts pārvietoties pa brauktuves malu vienā rindā (pa ceļiem, kur ir sadalošā josla, - pa ārmalu).
- 2.2.2. Pārvietoties pa ietvi, gājēju ceļu, gājēju un velosipēdu ceļu vai nomali, izmantojot skrituļslidas, skrituļdēļus u.tml. sporta vai atpūtas inventāru, atļauts, ja tas netraucē pārējos gājējus.
- 2.2.3. Ārpus apdzīvotām vietām gājējiem, kuri iet pa brauktuves malu vai nomali, jāpārvietojas pretim transportlīdzekļu braukšanas virzienam, bet personām, kuras brauc invalīdu ratiņos vai stumj motociklu, mopēdu, velosipēdu u.tml. pa brauktuves malu vai nomali, jāpārvietojas transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
- 2.2.4. Diennakts tumšajā laikā ārpus apdzīvotām vietām, kā arī apdzīvotās vietās, ja ceļš nav pietiekami un vienmērīgi apgaismots, gājējiem, kas pārvietojas pa brauktuvi vai nomali, jālieto gaismas atstarotājs vai cits gaismu atstarojoša materiāla elements vai jātur rokā iedegts lukturītis.
- 2.2.5. Bērnu grupas atļauts vest tikai diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem, bet, ja to nav, - pa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem bērniem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas pieaugušajiem, kas to pavada, ar sarkaniem karodziņiem.
- 2.2.6. Gājējiem brauktuve jāšķērso pa gājēju pārejām (pazemes vai virszemes), bet, ja to nav, - krustojumos pa ietvju vai nomaļu iedomāto turpinājumu. Ja redzamības zonā gājēju pārejas vai krustojuma nav, brauktuvi atļauts šķērsot taisnā leņķī attiecībā pret brauktuves malu vietās, kur ceļš labi pārredzams uz abām pusēm.
- 2.2.7. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājējiem jāievēro satiksmes regulētāja vai gājēju luksofora signāli, bet, ja tādu nav, - transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora (turpmāk - luksofors) signāli.
- 2.2.8. Pirms brauktuves šķērsošanas pa gājēju pāreju, kur satiksme netiek regulēta, gājējiem jānovērtē attālums līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī jānovērtē to braukšanas ātrums un jāpārliecinās par drošību.
- 2.2.9. Ārpus gājēju pārejas, kur satiksme netiek regulēta, gājēji drīkst iziet uz brauktuves tikai pēc tam, kad ir novērtējuši attālumu līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī novērtējuši to braukšanas ātrumu un pārliecinājušies, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.
- 2.2.10. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, jāapstājas uz "drošības salīņas". Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
- 2.2.11. Gājējiem **aizliegts**:
  - 2.2.11.1. šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi;
  - 2.2.11.2. šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam, kur ceļu satiksme notiek divos virzienos, ir četras vai vairākas braukšanas joslas;

- 2.2.11.3. iziet uz brauktuves, nepārlicinoties par to, vai netuvojas transportlīdzekļi, aiz stāvoša transportlīdzekļa vai cita šķēršļa, kas ierobežo redzamību.
- 2.2.11.4. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājējiem aizliegts iziet uz brauktuves, bet gājējiem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajam transportlīdzeklim.
- 2.2.12. Gaidīt pasažieru sabiedrisko transportlīdzekli atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet, ja to nav, - uz ietves vai nomales.
- 2.2.13. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uziet uz brauktuves, lai iekāptu tramvajā, drīkst tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājējiem brauktuve jāatbrīvo.
- 2.2.14. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. Tas jādara no ietves, iekāpšanas laukuma vai nomales puses. Ja no ietves, iekāpšanas laukuma vai nomales puses iekāpt bezsliežu transportlīdzeklī vai izkāpt no tā nav iespējams, to drīkst izdarīt no brauktuves puses, ja tas nav bīstami un nerada traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.
- 2.2.15. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jābūt piesprādzētiem. Motociklu, triciklu, kvadriciklu un mopēdu pasažieriem braukšanas laikā galvā jābūt aizsprādzētai aizsargķiveri.
- 2.2.16. Pasažieriem **aizliegts:**
  - 2.2.16.1. braukšanas laikā traucēt transportlīdzekļa vadītāju vai novērst viņa uzmanību;
  - 2.2.16.2. atvērt braucoša transportlīdzekļa durvis;
  - 2.2.16.3. izlikties pa logiem, iekāpt un izkāpt no braucoša transportlīdzekļa;
  - 2.2.16.4. atvērt apturēta transportlīdzekļa durvis, ja tas apdraud ceļu satiksmes drošību vai traucē citus ceļu satiksmes dalībniekus;
  - 2.2.16.5. atstāt sēdvietu bez uzaicinājuma, ja transportlīdzeklis apturēts pēc policijas darbinieka vai robežsarga (pierobežā) pieprasījuma.

### **3. Drošības noteikumi uz ledus, pie ūdens un purvā**

- 2.1 Īpaši uzmanīgiem uz ledus jābūt vietās, kur mazāki strautiņi vai kanalizācija ietek upē, upju līkumos, dažādās laivu pieturas vietās, kur nostiprinājuma stabi atrodas ūdenī, jo tur vienmēr ledus ir plānāks nekā citur;
- 2.2 Bīstami iet uz ledus pavasarī
- 2.3 ielūstot ledū, vispirms jācenšas rokas izplest sānis, lai straume neparautu zem ledus, pēc tam ar muguru atbalstīties pret ledus malu un atmuguriski vai sāniski mēģināt izklūt no ielūzuma;
- 2.4 Ja veiksmīgi izdevies izklūt no ledus ielūzuma, uz krastu pārvietojies veļoties uz priekšu nevis ejot stāvus;
- 2.5 nedrīkst mēģināt ar krūtīm uzrāpties uz ledus, jo tas lūzīs uz priekšu un straume var paraut zem ledus;
- 2.6 ja kāds ir ielūzis ledū vai slīkst, tad jāmeklē palīdzība, t.i., jāsauc palīgā pieaugušie, jāpiesaista citu cilvēku uzmanība slīkstošajam, jāziņo glābšanas dienestam pa tālruni 112;
- 2.7 ielūzuma vietai drīkst tuvu tikai līšus, lai ķermeņa svars sadalītos pa lielāku virsmu;
- 2.8 nepazīstamās ūdens tilpnēs aizliegts nirt ūdenī lecot uz galvas;
- 2.9 izvēloties peldvietu, jāatceras, ka tā nedrīkst būt piesārņota, peldvietas krastam jābūt lēzenam, straumes ātrumam jābūt mazam;
- 2.10 peldēties atļauts tikai krastam tuvajās zonās, neaizpeldot aiz peldēties norādītajām vietām;

- 2.11 nedrīkst iet peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskās slodzes, ja ir sakarsis vai sasvīdis;
- 2.12 ja pārvietojas ar kādu ūdens transportlīdzekli, jāpārlicinās vai tam ir dokumenti par tehnisko apskati, jāizmanto glābšanas vestes;
- 2.13 ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadu vecuma;
- 2.14 aizliegts braukt ar laivām miglā un tumsā bez signāliem, apstāties zem tiltiem, stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas;
- 2.15 purvā nedrīkst iet vienatnē. Priekšā ejošajam jābūt kārtij, lai varētu iztaustīt ceļu;
- 2.16 nedrīkst iet purvā, ja to klāj niedres vai peldoši “zāles paklāji”, jo tas liecina, ka šis purvs ir aizaugošs ezers;
- 2.17 cilvēkam, kurš iestidzis purvā, gaidot palīdzību, jāizvairās no straujām kustībām, rokas jāizplēš uz sāniem un uzmanīgi ar kāju jāmeklē atbalsts;
- 2.18 palīdzot iestigušajam purvā, jāmet kārts vai virve un jāvelk ārā.

#### 4. Drošības noteikumi tūrisma pārgājienos

##### 3.1 Pirms pārgājiena

- 4.1.1. jāsaprot personīgais inventārs un pareizi jāsaliek mugursomā;
- 4.1.2. nav ieteicams kājās vilkt jaunus, neiestaigātus, stingrus apavus.

##### 3.2 Pārgājiena laikā

- 3.2.1 nedrīkst atdalīties no grupas, bet nepieciešamības gadījumā par to jābrīdina skolotājs vai kāds no biedriem;
- 3.2.2 pārbrienot nepazīstamu upi, priekšā ejošajam jātur rokā kārts un ar to jāatbalstās pret upes dibenu (vislabāk, ja priekšā ejošais ir nodrošināts ar virves palīdzību no krasta);
- 3.2.3 nedrīkst kurināt ugunsgrākus, salmu vai sienu kaudžu, koku tuvumā, ugunsgrākam apkārt jāizrok grāvītis;
- 3.2.4 telts celšanai jāizraugās sausa, līdzena vieta, lietainā laikā teltij apkārt jāizrok grāvītis;
- 3.2.5 aizejot no atpūtas vietas, ugunsgrāks jānodzēš un vieta jāsakārto;
- 3.2.6 nedrīkst novilkt apavus un pārvietoties basām kājām;
- 3.2.7 **negaisa laikā** nedrīkst stāvēt zem atsevišķi augošiem kokiem, augstsprieguma vadiem, pie lauka vidū esošiem akmeņiem, nedrīkst peldēties, velosipēdi jāastumj kopā un jānovieto pēc iespējas tālāk no cilvēkiem; laivas jāizvelk krastā un pašiem jāatiet tālāk no ūdens;
- 3.2.8 **apmaldoties mežā**, galvenais ir nekrīst panikā. Jāmēģina atcerēties, kurā vietā vēl bija zināms pareizais ceļš, un jācenšas tur atgriezties. Ja tas neizdodas, tad uzmanīgi jāpārlūko apkārtnē, vai nav atrodamī kādi orientieri – upe, ceļš, augstsprieguma līnija, uguns pārraudzības tornis. Ja ir stigas, tad jāaiziet līdz kādam stigu krustpunktam. Tur uz mietiņa divi blakus esošie mazākie cipari norāda ziemeļu virzienu. Jāieklausās skaņās, vai nav dzirdamas suņu rejas, automašīnu, vilcienu rūkoņa. Jāmēģina noteikt debespuses pēc dabas zīmēm - kokiem, lieliem akmeņiem, sūnām, skudru pūžņiem u.t.t.

## **Drošības instrukcija par skolēnu evakuāciju no skolas telpām ekstremālās situācijās**

### **Rīcības plāns**

Evakuāciju vada un kontrolē speciāli nozīmēta persona. Katrs skolas darbinieks nes juridisku atbildību par viņa uzraudzībā esošajiem skolēniem notikuma brīdī.

Ekstremālās situācijas signāls – **trīs periodiski zvani**.

Pēc skolēnu izvešanas no skolas ēkas, par to jāziņo atbildīgajai personai, kura notikušo fiksē žurnālā, norādot pedagogu, klases telpu, mācību klases numuru un skolēnu skaitu.

Pie visām izejām no ēkas dežūrē nozīmētais tehniskais darbinieks, kas kontrolē izešanas kārtību un norāda pulcēšanās vietu skolas pagalmā.

Atskatot signālam, skolotāji nekavējoties pārtrauc mācību stundas, jebkuras nodarbības un iespējami ātri noskaidro situāciju skolā. Evakuācijas nepieciešamības gadījumā, skolotājs bez vilcināšanās organizē bērnus atstāt klases telpu.

Skolēniem jābūt informētiem (klases audzināšanas stundās) par uzvedību ekstremālās situācijās – pirmie telpu atstāj klases izejai tuvāk esošie skolēni viens aiz otra – ātrā gaitā (saprātīgi skrienot), nedrūzmējoties, neapsteidzot viens otru, palīdzot cits citam, dodoties skolotāja norādītajā virzienā.

Evakuāciju sāk no telpām, kas atrodas vistālāk no iespējamās izejas no ēkas, trīs klases vienlaicīgi. Kad pēdējais skolēns atstājis klasi, skolotājs ziņo sekojošās klases skolotājam, kurš organizē attiecīgās telpas atstāšanu.

Pirms telpas atstāšanas jābūt izslēgtai visai iespējamai aparatūrai, atvienotai elektropadevei (aizvērti logi, ūdenskrāni). Kad attiecīgā ēkas stāva telpas atstāj pēdējā skolēnu grupa, skolotājs pārbauda visas telpas (arī palīgtelpas) un ziņo atbildīgajai personai vai direktoram par stāva pilnīgu atbrīvošanu.

Izejot no ēkas caur plānoto izeju, skolotāji kopā ar audzēkņiem dodas uz norādīto vietu skolas pagalmā, oblogāti ievērojot klašu evakuācijas secību un skolēnu klašu grupu nesajaukšanos. Pēc ēkas atstāšanas, skolotājs pārbauda skolēnu skaitu un ziņo direktoram vai viņa nozīmētai personai par situāciju telpās un evakuēto skolēnu skaitu no klases. Pēc ziņojuma skolotājs atgriežas pie saviem skolēniem, seko vispārējai situācijai un nodrošina kārtību. Pēc trauksmes atcelšanas, skolotājs organizē atgriešanos ēkā.

1. stāva, 10.-14., 21.-25., 30.-31. kabinetos, zālē strādājošie pedagogi vada bērnus uz izeju no skolas pa galvenajām kāpnēm.

15.-18., 26.-28., 33.-37. kabinetos strādājošie pedagogi vada bērnus uz izeju no skolas pa rezerves kāpnēm.

Atgriešanās skolā organizē evakuācijas apgrieztā secībā, pa jau izmantotajiem ceļiem.

Pēc atgriešanās klasē, skolotājs pārbauda skolēnu skaitu, nodrošina skolēnu psiholoģisko atslodzi un nepieciešamības gadījumā griežas pie skolas medicīniskā personāla.

## **Drošības noteikumi nodarbībām mājturības un tehnoloģiju kabinetā**

### **1. Vispārīgās prasības**

1.1. Šiem drošības noteikumiem jābūt izliktiem Rīgas Reinholda Šmēlinga vidusskolas mājturības kabinetā redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti ar šiem drošības noteikumiem ne retāk kā 2 reizes gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē mācību sociālā tīkla elektroniskā žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar vārdu "ie pazinos" un parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.

1.1. Mājturības kabinetu nodarbībām sagatavo mājturības skolotājs.

1.2. Pirms mācību stundas pedagogs pārbauda, vai izmantojamās ierīces ir darba kārtībā un nav bojātas, bojātas ierīces lietot aizliegts.

1.3. Starpbrīžos mājturības un tehnoloģiju kabinetā nav atļauts uzturēties.

1.4. Par kārtību savā mācību (nodarbību) vietā ir atbildīgs katrs skolēns.

### **2. Nodarbību sākums**

2.1. Skolēni mājturības kabinetā ienāk ar zvanu uz mācību stundu un ieņem savas noteiktās vietas, kuras mainīt drīkst tikai ar skolotāja atļauju.

2.2. Aizliegts bez skolotāja atļaujas (norādījuma) aiztikt kabinetā esošos materiālus, elektriskās ierīces utt.

2.3. Darba vietā nedrīkst atrasties nekas lieks, drīkst atrasties tikai nepieciešamie mācību līdzekļi.

2.4. Jāievēro tīrība un kārtība.

2.5. Katrs skolēns uzsāk praktisko darbu pēc mājturības skolotāja mutiskas atļaujas.

2.6. Pirms darba virtuvē nomazgā rokas, apsien tīru priekšautu, garus matus sasien kopā, ap galvu apsien lakatiņu vai uzliek cepuri, noņem rotaslietas.

### **3. Nodarbību gaita**

3.1. Nodarbību gaitā sekot līdzīgi tikai skolotāja norādījumiem.

3.2. Aizliegts traucēt citus skolēnus un veikt neuzmanīgas kustības, kas var novest pie citu skolēnu traumatisma

3.3. Aizliegts patvaļīgi aiztikt un ieslēgt iekārtas un instrumentus.

3.4. Pirms konkrētu iekārtu un instrumentu lietošanas stundā skolotājs veic instruktāžu par to lietošanas noteikumiem.

#### **3.5. Noteikumi darbam virtuvē:**

3.5.1. Strādājot ar stikla traukiem, ievērot piesardzību, lai tie nesaplīst. Ja trauks saplīsis, lauskas nedrīkst vākt ar rokām, tās uzslauka ar birsti.

3.5.2. Lietojot asus priekšmetus, lai izvairītos no savainojumiem, nedrīkst pavērst griezošo vai durošo instrumenta daļu pret sevi vai citiem izglītojamajiem.

- 3.5.3. Vāku no karsta katla vai pannas noņem tikai sānu virzienā ar speciālu lupatiņu vai cimdu. Virs katla un pannas nedrīkst zemu noliekt seju, lai neapplaucētos ar tvaikiem.
- 3.5.4. Gatavojot ēdienus, produktus nomazgā un notīra, nedrīkst izmantot bojātus produktus.
- 3.5.5. Pēc mācību stundas sakārto darba vietu, virtuvi sakopj, traukus nomazgā, noslauka un noliek vietā.
- 3.5.6. Darba laikā saudzīgi izturas pret izmantojamo inventāru un iekārtām.
- 3.5.7. Ja kāds inventāra priekšmets vai iekārta ir bojāta izglītojamā rīcības dēļ, izglītojamais atbild normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.
- 3.5.8. Ja, lietojot iekārtas, sajūtama specifiska smaka, ja parādās dūmi, nekavējoties ziņojiet skolotājam!

### **3.6. Noteikumi darbā pie elektriskās plīts:**

- 3.6.1. Elektriskajai plītij jāstāv uz ugunsdroša pamata, stabili. Tai jābūt iezemētai.
- 3.6.2. Sildvirsmu ieslēdz, slēdzi virzot pulksteņa rādītāja virzienā, atslēdz – pretējā virzienā.
- 3.6.3. Nedrīkst pieskarties elektriskajā tīklā ieslēgtai plīts virsmai. Jāsargā plīts virsma no šķidrumiem (piemēram, auksta ūdens šļakatām, eļļas, šķidrums vārīšanās pāri katla malām)
- 3.6.4. Elektrisko plīti drīkst tīrīt tikai pilnīgi atdzisušu un atvienotu no elektriskā tīkla.
- 3.6.5. Mācību darbu beidzot, vispirms izslēdz elektriskās ierīces un tikai tad izņem kontaktdakšu, to aizliegts darīt ar slapjām vai mitrām rokām.
- 3.6.6. Par bojājumiem elektriskajā plītī jāziņo skolotājam.

### **3.7. Noteikumi darbā ar gludekli:**

- 3.7.1. Darba laikā izmantojot gludekli, tas jāliek uz speciāla paliktņa.
- 3.7.2. Ieslēgt un izslēgt gludekli tikai ar sausām rokām.
- 3.7.3. Gludināšanas laikā nedrīkst ar gludekļa gludvirsmu skart elektrisko vadu.

### **3.8. Noteikumi darbā ar elektrisko šujmašīnu:**

- 3.8.1. Nedrīkst strādāt ar šujmašīnu, ja tai ir bojāts elektrības vads vai kontaktdakša.
- 3.8.2. Pie šujmašīnas nedrīkst strādāt ar gariem, vaļējiem matiem.
- 3.8.3. Šūšanas laikā nedrīkst pieskarties šujmašīnas kustīgajām daļām.
- 3.8.4. Strādājot ar šujmašīnu, skolēns atrodas 10-15 cm attālumā no tās korpusa.
- 3.8.5. Aizliegts atspiesties uz šujmašīnas ar elkoņiem, uz galda virsmas atrodas tikai roku delnas, pirkstus nedrīkst turēt pārāk tuvu adai.
- 3.8.6. Pirms šūšanas pārbauda, vai audumā nav palikušas kniepadatas. Uz šujmašīnas virsmas nedrīkst atrasties nekādi lieki priekšmeti (kniepadatas, krīts, diegu spoles, šķēres utt.)
- 3.8.7. Verot diegu adatā, nedrīkst turēt kājas uz šujmašīnas paminām, aizliegts to strauji nospiegt.
- 3.8.8. Beidzot darbu vai tīrot šujmašīnu, tā obligāti jāatvieno no elektriskā tīkla.

### **3.9. Noteikumi tamborēšanā, adīšanā, izšūšanā un citās rokdarbu tehnikās:**

- 3.9.1. Stundā izmantojamās rokdarbu darbarīkus ievieto speciāli tam paredzētās kārbīnās, adatas - adatu spilventiņos. Jālieto uzpirkstenis.
- 3.9.2. Uzmanīgi jādabojas ar tamboradatām, adāmadatām un citiem asiem rokdarbu darbarīkiem.
- 3.9.3. Adatas nedrīkst atstāt uz galda, iespraust audumā, likt mutē.

3.9.4. Šķēres jāglabā plastmasas somiņā, tās pasniedzot citam ar gredzeniem uz priekšu.

#### **4. Rīcība ārkārtas gadījumā**

- 4.1. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem (pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparāts) un skolotājam to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sek.- izsaukt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu pa tālr. 112. Ziņot par esošo situāciju direktoram, atbildīgajam par ugunsdrošību izglītības iestādē.
- 4.2. Ja nodarbību laikā jūtama gruzduma smaka, redzami dūmi, sakarst vadi vai arī kāds no skolēniem pakļauts elektrosprieguma iedarbībai:
  - 4.2.1. nekavējoši atslēgt spriegumu;
  - 4.2.2. paziņot skolotājam;
  - 4.2.3. turpmākās darbības ar cietušo veikt atbilstoši skolotāja norādījumiem;
- 4.3. Ja ir noticis termisks vai ķīmisks apdegums, cietusi ķermeņa vieta ilgstoši (vismaz 15 min.) jāskalo tekošā ūdens strūklā. Nepieciešamības gadījumā jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība pa tālruni 113.

#### **5. Beidzot nodarbības**

- 5.1. Beidzot nodarbības:
    - 5.1.1. sakārtot darba vietu,
    - 5.1.2. atslēgt no strāvas ( sprieguma) avota visas elektroiekārtas,
    - 5.1.3. nolikt izmantotos instrumentus tiem paredzētajās vietās, kārtību atrādīt skolotājam,
    - 5.1.4. nomazgāt rokas.
  - 5.2. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenožīmīga trauma (apdegums, skabarga, griezumš u.tml.), informēt skolotāju.
  - 5.3. Pēc stundām nedrīkst izņest no mājturības kabineta instrumentus un apstrādājamo materiālu.
  - 5.4. Ziņot skolotājam, ja stundu laikā ir bojāts aprīkojums.
6. Skolēns mājturības kabinetu drīkst atstāt ar skolotāja atļauju.
7. Par noteikumu ievērošanu un izglītojamo instruēšanu atbildīgi mājturības un tehnoloģiju skolotāji, interešu izglītības skolotāji.



## **Par drošību sporta nodarbībās un sacensībās**

### **I Vispārējie noteikumi**

1. Rīgas Reinholda Šmēlinga vidusskolas instrukcija par drošību sporta nodarbībās un sacensībās nosaka drošības un higiēnas prasības sacensību un nodarbību laikā.
2. Izglītojamo instruēšanas fakts tiek dokumentēts speciālā veidlapā – ar obligātu izglītojamā parakstu un datuma norādi.

### **II Vispārējās drošības prasības**

1. Sporta nodarbībās un sacensībās skolēnam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā un apavos. Sporta zālē ieiet tikai ar tīriem sausiem sporta apaviem.
2. Nodarbību laikā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
3. Bez skolotāja atļaujas neienākt sporta objektā, nedarboties tajā, neizmantojot sporta inventāru. Skolēns nedrīkst atrasties sporta objektā bez pasniedzēja uzraudzības, tajā skaitā starpbrīžos.
4. Sporta nodarbībās un sacensībās atrasties tikai tiem skolēniem, kuriem tas ir paredzēts saskaņā ar grafiku.
5. Saudzīgi lietot sporta inventāru, atstāt to tam paredzētajās vietās.
6. Par jebkuriem sporta inventāra bojājumiem nekavējoties ziņot skolotājam.
7. Spēlējot sporta spēles, iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
8. Jebkuru sporta laukumu izmantot tikai attiecīgajam sporta veidam, ievērojot attiecīgos spēles noteikumus un izmantojot atbilstošu inventāru.
9. Sporta objektu inventārs var tikt izmantot tikai tam paredzētajiem mērķiem.
10. Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai paizgudrotos vingrinājumus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
11. Pirms katras nodarbības un sacensībām iesildīties.
12. Nodarbību un sacensību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju. Dzert tikai nekustoties, sporta laukuma malā, netraucējot nodarbības un sacensību norisei.
13. Sporta nodarbību un sacensību laikā nenēsāt pulksteņus, ķēdītes, gredzenus, aproces, auskarus un citas līdzīgas rotaslietas un aksesuārus uz atklātām ķermeņa daļām, kā arī nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem.
14. Uz sporta nodarbībām un sacensībām nenest priekšmetus, kuriem nav tieša sakara ar nodarbības vai sacensību norisi.
15. Skolēnam vai tā vecākiem ir pienākums informēt izglītības iestādes ārstniecības personu vai klases audzinātāju, ja ārsts skolēnam ieteicis veikt izmaiņas fiziskajās nodarbībās.
16. Par pašsajūtas pasliktināšanos nodarbības vai sacensību laikā vai pirms/pēc tām, kā arī traumas iegūšanas gadījumā ir nekavējoties jāziņo skolotājam, ja nepieciešams – skolas medicīnas darbiniekam.

17. Ārkārtas situācijas gadījumā jāveic evakuācijas pasākumi saskaņā ar Instrukciju par rīcību ārkārtas situācijās.

### **III Higiēnas prasības**

1. Skolēnam, kas piedalās sporta nodarbības vai sacensībās:
  - 1.1. jāievēro mācību, sporta un atpūtas režīmi.
  - 1.2. nedrīkst uzsākt nodarbības uzreiz pēc ēdienreizes.
  - 1.3. jāievēro nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli.
2. Sporta tērptam jābūt tīram un sausam.
3. Ienākt sporta zālēs atļauts tikai atbilstošos sporta apavos.
4. Tualetes apmeklēšana notiek pirms pārgērbšanās. Ieiet tualetē sporta apavos ir aizliegts.

### **IV Speciālās drošības prasības**

1. Stadionā:
  - 1.1. Atsevišķo trenāžieru vai stieni vienlaicīgi izmantot tikai vienam skolēnam.
  - 1.2. Neizmantot vingrošanas laukuma aprīkojumu, ja ir uzstādīts sarkanais karogs.
  - 1.3. Slidenā laikā būt uzmanīgiem, īpaši pie kāpnēm.
  - 1.4. Nerāpties un nekarāties futbola vārtos un basketbola grozos.
2. Sporta zālē:
  - 2.1. Uz zviedru sienām, vingrošanas soliēm vienlaicīgi atrasties tikai vienam cilvēkam.
  - 2.2. Nevingrot, ja sporta laukuma virsma ir mitra.
  - 2.3. Nerāpties un nekarāties futbola vārtos un basketbola grozos.
3. Vieglatlētikā:
  - 3.1. Skriešana:
    - 3.1.1. Pa skrējceļiņu skriet pretēji pulksteņa radītāja virzienam.
    - 3.1.2. Pirms skrējiena pārliecināties, ka distancē nav priekšmetu, kas var iztraucēt drošu skrējieni.
    - 3.1.3. Īsās distancēs skriet tikai pa savu ceļiņu.
    - 3.1.4. Garās distancēs, skrienot pa kopējo ceļiņu, neaizšķērsot citiem ceļu, negrūst citus skrējējus.
    - 3.1.5. Pēc finiša samazināt ātrumu pakāpeniski.
  - 3.2. Lēkšana
    - 3.2.1. Pirms lekšanas uzirdināt smiltis lekšanas bedrē
    - 3.2.2. Neatstāt grābekli vai smiltis līdzināšanas ierīces lēkšanas sektorā.
    - 3.2.3. Neizpildīt lēcieni, ja sektors nav sagatavots vai ja iepriekšējais lecējs nav atstājis sektoru.
    - 3.2.4. Neatrasties tuvu lēcēja piezemēšanas vietai.
4. Vingrošanā:
  - 4.1. Atrasties pietiekamā attālumā no vingrošanas rīka, uz kura nodarbojas vingrotājs, lai izpildot vingrinājumu vai nolecot no rīka, vingrotājs nevarētu kādu aizskārt.
  - 4.2. Neizpildīt vingrojumus uz netīriem rīkiem.
  - 4.3. Nevingrot ar mitrām plaukstām.
  - 4.5. Vingrojot uz paklājiem, pārliecināties, ka starp paklājiem nav spraugu.
  - 4.6. Nepieciešamos gadījumos izmantot drošinājumu un aizsardzības ekipējumu.
5. Komandu sporta spēlēs ar bumbu (futbols, basketbols, volejbols, tautas bumba, rokasbumba, florbols):
  - 5.1. Pārliecināties, ka sporta laukumā nav svešie priekšmeti, kas var iztraucēt

drošu pārvietošanās. Jāatbrīvo sporta laukums no liekā inventāra.

5.2. Sekot bumbas kustībai, pārskatīt laukumu. Visā spēles garumā nenoliekt galvu.

5.3. Veikt piespēles tikai tad, kad cits ir gatavs to uztvert un redz piespēli. Veikt piespēles ar atbilstošu spēku, lai cits ir spējīgs to uztvert.

5.4. Nesēdēt uz bumbām, izmantot tās tikai noteiktam sporta veidam raksturīgajā tehniskā izpildījumā.

5.5. Izturēties pret citiem nodarbības vai sacensību dalībniekiem korekti un sportiski.

#### **IV Nobeiguma noteikumi**

1. Skolēni tiek iepazīstināti ar drošības instrukciju vismaz divas reizes gadā, kā arī pirms katrām sacensībām un parakstās par to ievērošanu. Skolēnu instruktāžu veic skolotājs.
2. Skolotājam ir jāinstruē skolēni pirms katra jauna sporta veida apmācības uzsākšanas.