



LATVIJAS REPUBLIKA
DOBELES NOVADA PAŠVALDĪBA
DOBELES NOVADA IZGLĪTĪBAS PĀRVALDE
AUCES VIDUSSKOLA

Reģ. Nr. 4513900885, Vienotais Reģ. Nr. 90009147276
Jura Mātera iela 11, Auce, Dobeles novads, LV- 3708
Tālr. 63745421, 63720952, e-pasts: aucesvidusskola@gmail.com

Auces vidusskolas skolēnu drošības noteikumi

*Izdoti saskaņā ar Vispārējās izglītības likuma
10. panta trešās daļas 2. punktu un Ministru kabineta
2023. gada 22. augusta noteikumu Nr.474
"Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā
veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība
izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos" 15. punktu*

1. Auces vidusskolas skolēnu drošības noteikumi (turpmāk- noteikumi) nosaka kārtību, kādā nodrošināma skolēnu drošība Auces vidusskolā un tās organizētajos pasākumos. Detalizētas drošības prasības noteiktas šo noteikumu pielikumos:

- 1.1. drošība telpās – ķīmijas kabinetā -, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību, veicot praktiskos un laboratorijas darbus (1.pielikums);
- 1.2. drošība telpās – fizikas kabinetā -, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību, veicot praktiskos un laboratorijas darbus (2.pielikums);
- 1.3. drošība telpās – dizaina un tehnoloģiju kabinetā -, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību (3.pielikums);
- 1.4. drošība telpās – datorikas kabinetā -, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību (4. pielikums);
- 1.5. noteikumi par ugunsdrošību un elektrodrošību (5.pielikums);
- 1.6. noteikumi par pirmās palīdzības sniegšanu (6.pielikums);
- 1.7. noteikumi par drošību mācību stundās un starpbrīžos un nodarbībās brīvā dabā (7.pielikums);
- 1.8. noteikumi par drošību Auces vidusskolas organizētajos vai atbalstītajos pasākumos (8.pielikums);
- 1.9. noteikumi par drošību attālināto mācību laikā (9.pielikums);
- 1.10. noteikumi par rīcību situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt (10.pielikums);
- 1.11. ceļu satiksmes drošības noteikumi (11.pielikums);
- 1.12. noteikumi par drošību uz ūdens un ledus (12.pielikums);
- 1.13. noteikumi par skolēnu higiēnu un mācību darba higiēnu (13.pielikums);
- 1.14. drošība sporta nodarbībās un sacensībās (14.pielikums);
- 1.15. drošība ekskursijās, pārgājienos un pastaigās (15.pielikums).

2. Noteikumi ir saistoši visiem Auces vidusskolas skolēniem un darbiniekiem, kā arī skolēnu likumiskajiem pārstāvjiem (turpmāk – vecāks) saskaņā ar Izglītības likuma 58. panta 1. daļas 2. punktu, kas nosaka pienākumu ievērot izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumus, vispārējās uzvedības un ētikas normas.

3. Skolēni ar Auces vidusskolas iekšējās kārtības noteikumiem un drošības noteikumiem tiek iepazīstināti katra mācību gada septembra mēnesī un katru reizi pirms tādu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt

skolēnu drošību un veselību. Iekšējās kārtības noteikumi tiek pārskatīti un pārrunāti papildus pēc vajadzības, ja radusies iekšējās kārtības pārkāpumu situācija.

4. Skolēni iepazīstas ar iekšējās kārtības noteikumiem un drošības noteikumiem. Uz izdrukātas veidlapas skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazīnos", norādot datumu un parakstoties.

5. Atbildīgā persona ne vēlāk kā trīs darba dienas pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā skolas direktoram iesniedz pieteikumu uz skolas veidlapas, kurā norādīts ekskursijas/pārgājiena mērķis, maršruts, ilgums, pārvietošanās veids, kontaktinformācija saziņai, pirmās palīdzības sniegšanas iespējas, atbildīgā persona, dalībnieku saraksts, vecums, skolēnu paraksti par instruktāžu.

6. Klases audzinātājs vai atbildīgais pedagogs pirms katra skolas organizēta pasākuma un sporta sacensībām iepazīstina skolēnus ar noteikumiem par drošību izglītības iestādes organizētajos pasākumos, sporta sacensībās un nodarbībās. Par noteikumu pārrunāšanas faktu skolotājs veic ierakstu instruktāžas veidlapā, skolēni parakstās par to ievērošanu.

7. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs darba dienas pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā, uz pasākumu ārpus skolas informē vecākus par pārgājiena vai ekskursijas mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām.

8. Skolas direktors pasākuma rīkošanu, ja nepieciešams, saskaņo ar Dobeles novada domi un informē pašvaldības vai Valsts policiju par pasākuma norises laiku un vietu.

9. Sporta sacensības un nodarbības (izņemot sporta veidus apvidū) rīko sporta zālē vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās (piemēram, stadions), kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.

10. Āra sporta sacensības un nodarbības rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.

11. Sporta sacensībās ir klāt sertificēta ārstniecības persona vai ar direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.

12. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs darba dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku vecākus un pedagogus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām un saziņas iespējām.

14. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā) vai elektroniskajā ierakstā. Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.

15. Skolēniem un viņu vecākiem ir tiesības saņemt informāciju par mācību vides riska faktoriem, par preventīviem pasākumiem, lūgt palīdzību un skaidrojumu drošības jautājumu risināšanā, kā arī pienākums līdzdarboties ar Auces vidusskolu, lai nodrošinātu bērna vislabāko interešu principa ievērošanu.

16. Skolēns ir atbildīgs par savu un citu personu drošību, veselību un dzīvību Auces vidusskolā un tās organizētajos pasākumos.

17. Skolēnam ir pienākums ievērot Auces vidusskolas direktora vai viņa pilnvarotās personas, pedagoga, cita darbinieka norādījumus un rīkojumus, kas saistīti ar skolēna drošību un bērna vislabāko interešu principa ievērošanu.

18. Skolēnam ir pienākums nekavējoties ziņot pedagogam vai citam darbiniekam par jebkuru situāciju, kas var apdraudēt viņa vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību, tai skaitā par ugunsgrēku, spridzināšanas draudiem, vardarbību, nelaimes gadījumu vai saslimušu cilvēku.

19. Par noteikumu neievērošanu persona saucama pie atbildības saskaņā ar Auces vidusskolas iekšējās kārtības noteikumiem.

20. Noteikumu neievērošanas gadījumā tiek piemēroti šādi sodi:

20.1. mutisks aizrādījums skolēnam, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem sociālā pedagoga klātbūtnē;

20.2. individuālas pārrunas ar skolēnu, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;

20.3. pārrunas ar vecākiem, izklāsts par konstatēto drošības pārkāpuma gadījumu un skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;

20.4. Auces vidusskolas vadības pārrunas kopīgi ar iesaistīto pedagogu (darbinieku) un vecākiem par drošības pārkāpumu, turpmāko uzdevumu vai pienākumu uzlikšana skolēnam, kas saistīti ar drošības noteikumu ievērošanu, preventīvu darbību veikšana;

20.5. mācību stundas vai pasākuma neturpināšana ar konkrēto skolēnu un rīcība atbilstoši normatīvo aktu (iekšējās kārtības noteikumi) prasībām par gadījumiem, kad skolas vai tās organizētajos vai atbalstītajos pasākumos, tai skaitā mācību stundās, skolēns apdraud savu vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību.

21. Gadījumos, kad vecāki neievēro noteikumos noteikto un Auces vidusskolas skaidroto bērna labāko interešu nodrošināšanai, pedagogs vai cits skolas darbinieks sniedz rakstisku ziņojumu Auces vidusskolas sociālajam pedagogam vai direktoram. Skola sazinās ar vecākiem un skaidro noteikumos noteikto, pēc nepieciešamības iesaista valsts vai pašvaldību iestāžu atbildīgās amatpersonas vai darbiniekus.

22. Gadījumos, kad ir aizdomas par pielietoto fizisko vai emocionālo vardarbību, administratīvi vai krimināli sodāmiem pārkāpumiem pret skolēnu, Auces vidusskola nekavējoties ziņo tiesībsargājošajām iestādēm un sazinās ar vecākiem.

Direktore



Indra Špela

Drošība telpās – ķīmijas kabinetā -, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību, veicot praktiskos un laboratorijas darbus

1. Strādājot laboratorijas un praktiskos darbus kabinetā, esiet piesardzīgi, ievērojiet kārtību un tīrību darba vietā, izpildiet drošības tehnikas noteikumus.
2. Pirms darba sākuma:
 - 2.1. Noskaidrojiet eksperimentā paredzēto darba kārtību un izpildīšanas noteikumus;
 - 2.2. Pārbaudiet eksperimentam domāto ierīču, trauku un citu priekšmetu stāvokli;
 - 2.3. Darba vietu atbrīvojiet no nevajadzīgiem priekšmetiem un materiāliem.
 - 2.4. Garus matus sasiet, lai tie neieklūst vielās vai nepieklūst atklātai liesmai.
3. Eksperimentu sāciet tikai ar skolotāja atļauju.
4. Aizliegts izdarīt citus darbus, kas nav paredzēti uzdevuma, vai kuros nav ieteicis skolotājs.
5. Nenovērsiet savu un savu biedru uzmanību no darba ar nevajadzīgām sarunām.
6. Darbus izpildot, izmantojiet traukus, ierīces un reaktīvus, kuri atrodas uz jūsu galda. Ņemt traukus, ierīces un reaktīvus no citiem galdiem aizliegts.
7. Ķīmisko reaktīvu daudzumus eksperimentam ņemiet tik daudz, cik paredzēts darba aprakstā vai skolotāja norādījumos.
8. Pirms ņemiet reaktīvu, uzmanīgi izlasiet etiķeti uz reaktīvu pudeles, lai novērstu kļūdīšanos.
9. Neņemiet ķīmiskos reaktīvus ar rokām. Šim nolūkam izmantojiet porcelāna karotītes, lāpstīņas, karotītes, stikla nūjiņas.
10. Ielejiet šķīdumus vai ieberiet sausas vielas tikai virs papīra lapas uz galda, šķidras – virs izlietnes.
11. Pārlietos un pārbērtos reaktīvus nelejiet un neberiet atpakaļ traukos, kur atrodas pamata vielu daudzums.
12. Nemēģiniet ķīmiskos reaktīvus noteikt ar garšas palīdzību, jo tie visi lielākā vai mazākā mērā ir indīgi un var izsaukt saindēšanos.
13. Ožot reaktīvus, nenoliecieties pār pudeles kaklu vai cita laboratorijas trauka atvērto galu un stipri neievelciet to tvaikus. Ar vieglu plaukstu kustību virs trauka novirziet tvaikus deguna virzienā un uzmanīgi ieelpojiet.
14. Visus eksperimentus, kuros izdalās kaitīgas gāzes un tvaiki, izdariet tikai velkmes skapī, ventilācijai darbojoties.
15. Vielu karsēšanai lietojot spirta lampiņu, ievērot šādus noteikumus:
 - 15.1. Noņemt spirta lampiņai vāciņu un aizdedzināt to ar sērskociņu; neaidegt vienu spirta lampiņu ar citu lampiņu;
 - 15.2. Lai spirta lampiņu nodzēstu, tai uzlikt vāciņu; liesmu nedrīgst nopūst;
16. Karsējot mēģenēs un kolbās šķīdumus, turiet mēģeņu un kolbu vaļējos galus prom no sevis un saviem biedriem.
17. Traukos ar verdošu šķīdumu (kolbā, mēģenē, porcelāna bļodiņā) neskatieties no augšas, vāroties var notikt šķīduma izšļakstīšanās, kam sekos nelaimes gadījums.
18. Traukus (kolbas, vārglāzes) ar vārošu šķīdumu noņemiet no sildāmām ierīcēm uzmanīgi, izmantojot tīģelknaibles, neizdariet asas kustības. Mēģenes karsēšanai izmanto mēģeņu turētāju.
19. Lielus ķīmiskos traukus (skalotnes, stāvkolbas, lielas pudeles) 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.
20. Trauku ar karstu šķīdumu neaiztaisiet ar bļīvu aizbāzni tik ilgi, kamēr šķidrums nav atdzisis.
21. Karsējot šķīdumus, neatstājiet tos bez uzraudzības.

22. Ja eksperimenta laikā vielas aizdegas, tad dzēšanai izmantot vielu īpašībām atbilstošus dzēšanas līdzekļus. Ar ūdeni nedzēst vielas, kuras reaģē ar ūdeni, vielas, kuru blīvums ir mazāks par ūdens blīvumu, un vielas, kuras nešķīst ūdenī. Šādu vielu dzēšanai izmantot smiltis, ugunsdzēsamos aparātus vai ugunsdzēsanas pārklāju.
23. Atšķaidot koncentrētas skābes, uzmanīgi maisot, pielejiet mazām porcijām skābi ūdenim, nevis otrādi.
24. Atšķaidot koncentrētas skābes, sajaucot koncentrētas skābes izmantojiet plānsienu stikla vai porcelāna ķīmiskos traukus.
25. Lai izvairītos no saindēšanās un mutes dobuma apdedzināšanas, koncentrētas skābes un sārmus nesūciēt pipetē ar muti. Šim nolūkam izmantojiet ierīci pipetes uzpildīšanai.
26. Visos gadījumos, izdarot mēģinājumus ar koncentrētām skābēm un sārmu, lietot aizsargbrilles un gumijas cimdus.
27. Ja strādājot ar kodīgām vielām, tās nokļūst uz ādas vai acīs, tad nekavējoties skaļi izsaukt palīdzību un izstāties no darba vietas.
28. Sārma izšķīdināšanai jālieto porcelāna trauks ar ūdeni, kurā maziem gabaliņiem, pastāvīgi maisot, iemet sārma. Sārma gabaliņus ņem ar pinceti vai tīģelknaiblēm.
29. Par jebkuras ķīmiskas vielas izlīšanu, nekavējoties informēt skolotāju.
30. Darbs ar organiskajiem šķīdinātājiem jāveic tikai vilkmes skapī ar ieslēgtu ventilatoru.
31. Traukiem, kuros izdara eksperimentus ar organiskajiem šķīdinātājiem jābūt tīriem un sausiem.
32. Karsēt viegli uzliesmojošas un degošas vielas var tikai virs gaisa vai ūdens vannas.
33. Visos darbos, kur pielieto uzliesmojošus un degošus organiskus savienojumus – šķīdinātājus, tuvumā atrodošie degļi jānodzēš, bet elektrosildītāji ar vaļēju spirāli jāizslēdz.
34. Izpildot darbus, kuri saistīti ar organisko šķīdinātāju karsēšanu, nedrīkst bez uzraudzības atstāt darba vietu.
35. Pareizi rīkoties ar velkmes skapi:
 - 35.1. Velkmes skapja durvīm jābūt aizvērtām (nolaistām).
 - 35.2. Velkmes skapja durvis drīkst pacelt tikai aparāta apkalpošanas brīdī un ne vairāk kā pusi no atvēruma.
 - 35.3. Velkmes skapja paceltās durvis nostiprina ar palīgierīcēm.
36. Turot mēģeni ar šķidrumu virs spirta degļa liesmas, mēģenei jābūt novietotai ieslīpi. Karsēšana jāveic piesardzīgi. Sākumā sakarsējiet mēģeni degļa liesmā, bet tālāk sildiet mēģeni degļa liesmas augšējā daļā, nepieskaroties ar mēģenes galu deglim, lai mēģene neplīstu. Karsējot mēģeni, tā nepārtraukti jākustina paralēli degļa liesmai.
37. Ievērojiet personīgās higiēnas noteikumus. Tīriet rokas. Uz netīrām rokām un neapgrieztiem nagiem var uzkrāties kaitīgas vielas, kuras ar barību nokļūst organismā, un var izsaukt saindēšanos.
38. Strādājot ķīmijas kabinetā nedzeriet ūdeni un neēdiet. Darbu beidzot, rūpīgi nomazgājiet rokas.
39. Ja darba laikā ievērojiet kādas novirzes aparātos, ierīcēs (bojāts, plīsis stikls u.c.), pārtrauciet darbu un ziņojiet skolotājam.

Drošība telpās – fizikas kabinetā -, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību, veicot praktiskos un laboratorijas darbus

1. Vispārīgās prasības

- 1.1. Par bīstamiem un kaitīgiem faktoriem (risku) fizikas nodarbībās uzskatāmi:
 - 1.1.1. elektrotraumas iespējamība;
 - 1.1.2. termiskas traumas no sildierīcēm, spirta lampiņas vai jebkuras citas sakarsētas virsmas;
 - 1.1.3. ķīmiskās traumas no akumulatora elektrolītiem (skābes vai sārmu) vai citiem ķīmiskiem elementiem, par kuru lietošanu skolēni tiek informēti nodarbības sākumā.
 - 1.1.4. radzenes traumas saistītas ar koncentrētas gaismas lietošanu.
- 1.2. Starpbrīžos fizikas kabinetā atļauts uzturēties tikai klases dežurantam. Pārējiem skolēniem uzturēties fizikas kabinetā atļauts tikai ar fizikas skolotāja atļauju
- 1.3. Ar šo instrukciju skolēni jāiepazīstina (instruējami) ne retāk kā 2x gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kuras var apdraudēt viņu veselību (dzīvību), uzsākšanas. Instruktažas fakts dokumentējams īpaši iekārtotā sadaļā ar obligātu izglītojamā parakstu un datuma norādi. Šai instrukcijai jābūt izliktai skolas fizikas kabinetā redzamā vietā.

2. Pirms nodarbību sākuma un nodarbības gaitā

- 2.1. Katram skolēnam jāatrodas savā, nodarbībām paredzētajā, vietā un jālieto attiecīgajām nodarbībām paredzētie darbarīki, materiāli, mēraparāti.
- 2.2. Nodarbībām paredzētie mēraparāti izvietojami tā, lai tie netraucētu regulēšanu, rādījumu nolasīšanu, jo to pārvietošana var radīt atvienošanos (saskaršanos).
- 2.3. Spriegums $\geq 12\text{ V}$ pie noteiktiem apstākļiem ir bīstams cilvēka dzīvībai. Fizikas kabinetā par bīstamu uzskatāms spriegums $\geq 42\text{ V}$ (36 V). Jāievēro elektrodrošības prasības:
 - 2.3.1. slēgumos pielietot tikai izolētus vadus;
 - 2.3.2. nepieskarties ieslēgtām ķēdes daļām, spirālēm u.c., kuras nav izolētas un atrodas zem sprieguma.
- 2.4. Slēgumu atļauts pieslēgt strāvas avotam tikai pēc tam, kad skolotājs ir pārbaudījis tā pareizību un devis atļauju pieslēgumam.
- 2.5. Izmaiņas slēgumā atļauts izdarīt pēc mērījumu rezultātu pārbaudes, strāvas (sprieguma) atslēguma un ar skolotāja atļauju.
- 2.6. Kategoriski aizliegt patvaļīgi ieslēgt (pieslēgt) jebkurus slēdžus uz galvenā sadales dēļa.

- 2.7. Pēc taisngriežu un kondensatoru bateriju izslēgšanas, nepieciešams veikt to izlādi vai nogaidīt noteikto pašizlādēšanās laiku.
- 2.8. Strādājot ar elektriskajām sildierīcēm, arī spirta lampiņām, jāizvairās no apdegumiem vai tuvumā esošo priekšmetu aizdegšanās.
- 2.9. Nodarbībās ar akumulatoriem jāievēro – tajos esošais elektrolīts (skābes vai sārms) ir bīstams acīm, ādai, gļotādai; nav pieļaujama tā izlīšana uz galda, grīdas.
- 2.10. Darbojoties ar koncentrētu gaismas avotu, aizliegts tieši vērties gaismas avotā bez aptumšojām brillēm vai speciāla materiāla brillēm, kurām ir noteikts koncentrētās gaismas viļņa garums

3. Rīcība, traumā, aizdegšanās un tml. gadījumos

- 3.1. Ja nodarbību gaitā jūtama gruzduma smaka, redzami dūmi, sakarst reostata vadi vai kāds no skolēniem tiek pakļauts elektriskā sprieguma iedarbībai:
 - 3.1.1. nekavējoties jāatslēdz elektriskā sprieguma ķēde;
 - 3.1.2. jāpaziņo skolotājam;
 - 3.1.3. turpmākās darbības ar cietušo veicamas atbilstoši skolotāja norādījumiem

Piezīme – ja ir noticis termisks vai ķīmisks (skābe, sārms) apdegums, cietusī ķermeņa vieta ilgstoši (> 15 minūtes) jāskalo tekoša vēsa ūdens strūklā.

- 3.2. Ja ir notikusi aizdegšanās (gruzdēšana), tā dzēšama ar pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparātu. Lietojot CO₂ aparātu, jāievēro tā lietošanas drošības prasības, lai neiegūtu roku apsaldējumus. Glābšanas dienests (**tālrunis „112”**) izsaucams, ja, ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem un darbībām, aizdegšanos nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sekundēm.

4. Beidzot nodarbības

- 4.1. Nodarbību nobeigumā, atbilstoši skolotāja norādījumiem, sakārtot lietotos materiālus, darbarīkus, mēraparatūru. Atslēgt no strāvas avota (sprieguma) visus elektroenerģijas patērētājus.
- 4.2. Par jebkuru traumā, pat ja tā liekas maznozīmīga, citiem pamanītajiem trūkumiem un tml. informēt skolotāju.

5. Neatliekamās palīdzības tālrunis: 112 !

Drošība telpās – dizaina un tehnoloģiju kabinetos -, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību

1. Tekstiltehnoloģiju kabinetā un mācību virtuvē

1.1.Vispārīgie noteikumi

- 1.1.1. Skolas soma jānovieto norādītajā vietā, to nedrīkst nomest, kur pagadās.
- 1.1.2. Katrs skolēns strādā skolotāja norādītajā vietā.
- 1.1.3. Uzmanīgi jārīkojas ar tamboradatu, adāmadatu, u.c. asiem darbarīkiem.
- 1.1.4. Nedrīkst ar rokdarbu darbarīkiem dauzīties, kauties vai cīnīties.
- 1.1.5. Strādājot rokdarbus, uz darba virsmas nedrīkst atrasties lieki priekšmeti.
- 1.1.6. Kabinetā esošie materiāli jāizmanto taupīgi.
- 1.1.7. Darba uzdevuma izpildes laikā nedrīkst sarunāties, nodarboties ar blakus lietām un traucēt citus darbā.
- 1.1.8. Pēc mācību stundas sakārto darba vietu, savāc izmantotos materiālus un piederumus, atgriež tos vietā.
- 1.1.9. Ja darba vietā rodas trauma, nekavējoties par notikušo jāziņo pedagogam.

1.1. Strādājot ar šujmašīnu:

- 1.2.1. Strādājot ar šujmašīnu nedrīkst strādāt ar gariem vaļējiem matiem un neaizpogātu apģērbu.
- 1.2.2. Roku pirkstus nedrīkst turēt pārāk tuvu adatai.
- 1.2.3. Uz šujmašīnas darba virsmas nedrīkst atrasties lieki priekšmeti (adatas, krīts, diegu atliekas).
- 1.2.4. Verot diegu adatā, nedrīkst turēt kāju uz paminas.
- 1.2.5. Darba laikā saudzīgi izturas pret izmantojamo inventāru un iekārtām.

1.3. Strādājot ar gludekli:

- 1.3.1. Gludekli darba laikā jāliek uz speciāla palikņa.
- 1.3.2. Gludināšanas laikā jāuzmanās, lai gludekļa gludvirsmā neskartu elektrisko vadu.
- 1.3.3. Darbu beidzot, gludeklis jāatvieno no elektriskā tīkla.

1.4. Strādājot mācību virtuvē:

- 1.4.1. Sākot darbu virtuvē, jāapsien tīrs priekšauts.
- 1.4.2. Gari mati jāsasien! Ap galvu jāapsien lakatiņš vai jāuzliek cepure.
- 1.4.3. Rotaslietas jānoņem.
- 1.4.4. Pirms darba jānomazgā rokas ar ziepēm un jānoslauka tīrā dvieļī, kas nav paredzēts citām lietām.
- 1.4.5. Uzmanīgi jārīkojas ar dakšiņām nažiem u.c. asiem priekšmetiem.
- 1.4.7. Lai neapdedzinātu pirkstus, vāku no karsta katla vai pannas jāsaņem ar speciālu lupatiņu vai cimdu.
- 1.4.8. Ja uz grīdas kaut kas izlijis, tas nekavējoties jāuzsloa.
- 1.4.9. Ūdeni elektriskajā tējkannā var liet tikai tad, kad tā ir atslēgta no elektriskā tīkla.
- 1.4.10. Ar slapjām vai mitrām rokām nedrīkst aizskart elektrisko vadu.
- 1.4.11. Elektrisko plīti drīkst tīrīt tikai atdzisušu un strāvai jābūt atvienotai.
- 1.4.12. Gatavojot ēdienus, nedrīkst izmantot bojātus produktus, jo var saindēties.
- 1.4.13. Izmantojot svaigus produktus, tie ļoti rūpīgi jānomazgā un jānotīra.
- 1.4.14. Beidzot darbu, virtuve ir jāuzkopj, trauki jānomazgā, jānosloa, jānoliek vietā.

- 1.4.15. Ar elektriskajām ierīcēm jādarbojas uzmanīgi. Kategoriski aizliegts lietot bojātas ierīces.
- 1.4.16. Ieslēdzot elektriskās ierīces, kontaktdakša stabili jāiebīda kontaktligzdā līdz galam. Tikai pēc tam to drīkst ieslēgt.
- 1.4.17. Vispirms elektriskās ierīces un tikai tad, kontaktligzdu pieturot ar roku, ņem ārā kontaktdakšu. To jāizslēdz nedrīkst raut aiz vada, jo tad var notikt īssavienojums.

2. Skolas darbnīcā

- 2.1. Bez skolotāja atļaujas nedrīkst ienākt un iziet no mācību darbnīcas telpām.
- 2.2. Katrs skolēns strādā savā darba vietā. Darba vietu atstāj tikai ar skolotāj atļauju.
- 2.3. Stundas laikā bez vajadzības nestaigāt pa darbnīcu, neņemt un nelietot citus instrumentus un piederumus. Katru instrumentu lietot tikai tam paredzētā darba veikšanai. Nespēlēt ar instrumentiem.
- 2.4. Darba izpildes laikā nedrīkst sarunāties, nodarboties ar blakuslietām un traucēt citus.
- 2.5. Aizliegts ieslēgt elektriskās mašīnas un instrumentus bez skolotāja atļaujas.
- 2.6. Darba laikā stingri ievēro drošības tehnikas noteikumus darbā ar katru instrumentu un mašīnu.
- 2.7. Aizliegts ņemt instrumentus un materiālus bez skolotāja atļaujas.
- 2.8. Viss, kas paņemts, jānoliek atpakaļ savā vietā.
- 2.9. Par katru negadījumu nekavējoties jāziņo skolotājam.
- 2.10. Beidzot darbu jāsakārto darba vieta, instrumenti, darba rīki, materiāla pārpalikumi un nepabeigtie darbi jānodod skolotājam.
- 2.11. Darbu uzsāk stundai sākoties un savlaicīgi beidz (3 min.) stundai beidzoties.
- 2.12. Dežuranti stundas beigās sakārto darbnīcu un nodod skolotājam.
- 2.13. Mācību darbnīcā starpbrīžos var uzturēties tikai ar skolotāja atļauju.
- 2.14. Darba vieta vienmēr jātur kārtībā.
- 2.15. Pēc darba jānotīra drēbes un jānomazgā rokas.

Drošība telpās – datorikas kabinetā -, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību

Skolas datoklases ir paredzēts mācību darbam. Tās drīkst izmantot jebkurš Auces vidusskolas skolēns vai skolotājs, ievērojot darba drošības un kārtības noteikumus.

1. Kabinetā drīkst ienākt tikai pēc skolotāja uzaicinājuma, mierīgi, bez skriešanas, palaižot meitenes pa priekšu.
2. Somas jānoliek skolotāja norādītā vietā.
3. Rokām jābūt tīrām un sausām.
4. Nedrīkst veikt ieslēgtu ierīču pārvietošanu.
5. Aizliegts atvērt vai noņemt aizsargvākus, kā arī veikt remonta darbus.
6. Perifērijas ierīču pievienošanu datoram vai atvienošanu veic skolotājs.
7. Kabinetā nav atļauts ēst un dzert, datoru tuvumā nedrīkst būt nekādi šķidrumi.
8. Nedrīkst aizsegt ierīču ventilācijas atveres vai bāzt tajās kādus priekšmetus.
9. Nedrīkst izjaukt, pārvietot vai citādi bojāt klases aprīkojumu.
10. Aizliegts aiztikt apgaismojumu, žalūzijas, ventilāciju, vadus un spraudņus.
11. Aizliegts klasē ienest programmatūru un uzstādīt datoros jebkuras programmas.
12. Aizliegts izdzēst datorā uzstādīto programmatūru, mainīt tās iestatījumus.
13. Ja kāda ierīce aizdomīgi karst vai kūp, tā nekavējoties jāizslēdz un jāziņo skolotājam.
14. Lietojot datu nesējus, pirms to lietošanas jāveic pretvīrusu pārbaude.
15. Datorus atļauts lietot tikai mācību vajadzībām.
16. Atļauts klausīties mūziku ārpusstundu laikā, ja tas netraucē citu darbam (jāpalūdz atļauja).
17. Stundas laikā nedrīkst staigāt pa klasi, traucēt klasesbiedriem.
18. Lai nesabojātu redzi, jāsēž izstieptas rokas attālumā no monitora ekrāna un acis regulāri jāatpūtina, neskatoties uz monitora ekrānu.
19. Skolēnam jāseko pašsajūtai. Ja rodas jebkādas ar veselību vai pašsajūtu saistītas problēmas, piemēram, sāp acis, par to nekavējoties jāziņo skolotājam.
20. Pele un peles paliknis jānovieto tā, lai būtu ērti strādāt, un rokas regulāri jāatpūtina.
21. Lai netraucētu mācību stundas norisi, nedrīkst mainīt datora iestatījumus.
22. Klasē jāievēro skolas iekšējās kārtības noteikumi un interneta lietošanas noteikumi.
23. Darbu beidzot, pareizi jābeidz darba seanss (atteikšanās process vai dienas beigās jāizslēdz dators) un jāsakārto darba vieta - sakārtot darba galda virsmu, novietot vietā mācību līdzekļus, krēslu! Neaizmirstiet savas mantas!

Noteikumi par ugunsdrošību un elektrodrošību

1. Vispārīgie jautājumi

1.1. Klašu audzinātāji veic vispārējo instruktāžu par ugunsdrošību un elektrodrošību skolēniem mācību gada sākumā un pēc vajadzības, mainoties situācijai, (piem. pārgājieni, ekskursijas u.c. pasākumi). Par noteikumu pārrunāšanas faktu skolotājs veic ierakstu instruktāžas veidlapā, skolēni parakstās par to ievērošanu.

1.2. Elektrodrošības un ugunsdrošības noteikumu ievērošanu stundās nodrošina priekšmetu skolotāji, instruējot par īpašiem noteikumiem savos kabinetos un stundās. Par instruktāžu pedagogs veic ierakstu e-klases žurnāla pielikumā, izglītojamie parakstās par tās ievērošanu.

1.3. Ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumu ievērošanu klases un ārpusstundu pasākumos nodrošina klases audzinātājs vai atbildīgā persona par pasākumu. Par instruktāžu pedagogs veic ierakstu e-klases žurnāla pielikumā, izglītojamie parakstās par tās ievērošanu.

2. Skolēnu pienākumi

2.1. Skolā

2.1.1. Neienest viegli uzliesmojošas degt spējīgas vielas.

2.1.2. Nepielietot pirotehniku, kā arī atklātu uguni.

2.1.3. Mācību klasēs un laboratorijās atļauts izmantot tikai tās ierīces, iekārtas un materiālus, kuri nepieciešami apmācībai.

2.1.4. Fizikas un ķīmijas laboratorijās ar reaktīviem, elektroierīcēm un sildierīcēm strādāt tikai pasniedzēju vai laborantu klātbūtnē un vadībā.

2.1.5. Laboratorijas darbi, kuros izmanto degt spējīgas gāzes vai viegli uzliesmojošus un degt spējīgus šķidrumus un kuru norisē var izraisīties pašizdegšanās vai degt spējīgu vai sprādzienbīstamu vielu izdalīšanās, veikt vēdināšanas skapjos.

2.2. Ārpus skolas

2.2.1. Mežos un purvos nebojāt meža ceļus, stigas, tiltus, caurtekas, uguns novērošanas torņus, plakātus, norādījuma zīmes.

2.2.2. Neizgāzt vai nededzināt visa veida atkritumus.

2.2.3. Kurināt ugunsiskus tikai tam iekārtotās vietās.

3. Ugunsgrēka gadījumā ikviena skolotāja, skolēna, darbinieka pienākums ir nekavējoties paziņot par to direktoram vai dežūrējošajam administratoram.

4. Paziņot ugunsdzēsības dienestam pa telefonu 112 – jānosauc objekta adrese, ugunsgrēka izcelšanās vieta, savs uzvārds un telefona numurs.

5. Skolotājiem evakuēt bērnus, vadoties pēc skolas iekšējās kārtības noteikumiem un evakuācijas plāna.

6. Skolas teritorijā vienmēr jābūt brīvām caurbrauktuvēm un piebrauktuvēm pie visām ēkām. Tās nevar izmantot skolēnu transporta līdzekļu novietošanai (velosipēdi, mopēdi, motocikli).

7. Skolā un tās teritorijā skolēniem aizliegts:

7.1. Smēķēt.

7.2. Nēsāt un lietot sērskociņus, šķiltavas, sprāgstošās, viegli uzliesmojošās vielas, priekšmetus un materiālus.

7.3. Kurināt ugunscurus, izņemot īpašus gadījumus skolotāja vai skolas darbinieka klātbūtnē un uzraudzībā, ne tuvāk kā 100 m no ēkām, veicot skolas teritorijas labiekārtošanas darbus.

7.4. Dedzinot pērno zāli, rugājus, papirus.

8. Skolas ēkā aizliegts:

8.1. Aizšķērsot evakuācijas ceļus (gaitenus, kāpņu telpas, vestibilus), ejas un izejas ar somām un mantām.

8.2. Ienest un uzglabāt viegli uzliesmojošus šķidrumus.

9. Lugu, izrāžu un citu masu pasākumu laikā nav atļauti gaismas efekti, izmantojot ķīmiskās un citas vielas, kas var izraisīt ugunsgrēku.

10. Pirmās nepieciešamības ugunsdzēsības līdzekļu izvietojumam skolas teritorijā uzstāda speciālus ugunsdzēsības standus, kur izvietoti ugunsdzēsības aparāti. Rokas ugunsdzēsības aparāti skolas ēkā piestiprināti pie sienām katrā stāvā.

11. Ja skolēns 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 sastapis.

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

13. Visiem skolas skolēniem jāievēro elektrodrošības un ugunsdrošības noteikumi.

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

15. Skolēna rīcība ugunsgrēka gadījumā.

15.1. Par ugunsgrēka izcelšanos skolā izziņo centralizētā apsardzes sistēma (trīs gari skolas zvani vai signalizācijas iedarbe).

15.2. Ugunsgrēka gadījumā skolēni rīkojas atbilstoši noteikumiem "Par rīcību situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt".

15.3. Skolas ēka jāatstāj organizēti un ātri.

15.4. Ja skolēns ugunsgrēka sākšanās brīdī atrodas ārpus ēkas, kategoriski aizliegts ieiet ēkā.

15.5. Ugunsgrēka gadījumā zvanīt glābšanas dienestam pa tālruni 112.

Elektriskā strāva, plūstot caur cilvēka ķermeni, audos rada fizikāli-ķīmiskas reakcijas, ierosinot un veidojot atsevišķās ķermeņa daļās šīs reakcijas. Strāva 0,025-0,3 A rada nelielas traumas, bet strāva virs 0,0 A var būt par iemeslu sāpīgas zaudēšanai un nāvei.

16. Pirmā palīdzība cietušajam no elektriskās strāvas

16.1. Pirmā darbība – ātri atslēgt to elektroiekārtas daļu ar kuru ir saistīts cietušais. Ja nevar ātri atslēgt elektroiekārtu, tad steidzīgi jārīkojas, lai cietušo atbrīvotu no elektroiekārtas. Atbrīvot cietušo drīkst

izmantojot sausas drēbes, sausu koku vai dēli. Šajos gadījumos nedrīkst lietot metālus, mitrus priekšmetus.

16.2. Jānodrošina pilnīgs miers un jāizsauc ārsts. Ja cietušais ir bezsamaņā, tad cietušo novieto ērtā stāvoklī. Atbrīvojiet elpošanas ceļus un radiet svaiga gaisa pieplūšanu, aprasīniet ar ūdeni, un iedodiet ieelpot ožamo spirtu.

16.3. Ja cietušajam traucēta elpošana – veikt mākslīgo elpināšanu. Kad cietušais sāks elpot patstāvīgi, beigt mākslīgi elpināt.

17. Darba drošības noteikumi elektroiekārtām.

17.1. Elektrosavienojumu kārbām jābūt noslēgtām.

17.2. Visām elektroiekārtām jābūt sazemētām – nullētām.

17.3. Jālieto standarta drošinātāji.

17.4. Rokas elektroinstrumentiem jābūt nullētiem.

18. Elektrodrošības noteikumi

18.1. Nedrīkst ekspluatēt bojātas elektroiekārtas.

18.2. Aizliegts veikt darbus elektroiekārtās zem sprieguma.

18.3. Telpās ar paaugstinātu bīstamību (mitrās un ar elektrovadāmības grīdām) aizliegts mainīt elektropuldzes zem sprieguma.

18.4. Aizliegts savienojumus ieslēgt un izslēgt zem sprieguma.

18.5. Aizliegts pārbaudīt strāvas esamību vados un elektroiekārtās ar pieskaršanos.

18.6. Ekspluatējot elektroiekārtas nepieciešams periodiski pārbaudīt sazemējuma- nullēšanas izolācijas pretestību.

19. Noteikumi skolēniem

19.1. Mācību klasēs un laboratorijās atļauts izmantot tikai tās iekārtas, ierīces un materiālus, kuri nepieciešami apmācībai.

19.2. Fizikas un ķīmijas laboratorijās ar reaktīviem elektroierīcēm un sildierīcēm atļauts strādāt tikai pasniedzēju vai laborantu klātbūtnē un vadībā.

19.3. Nedrīkst kāpt elektropārvades līniju balstos un transformatoru punktos.

19.4. Nedrīkst atvērt elektrosadales skapjus un izmantot tos rotaļā.

19.5. Nedrīkst spēlēt zem gaisvadu līnijām.

19.6. Nedrīkst daudzīt elektriskās spuldzes, izolatorus, bojāt elektroiekārtas.

19.7. Netuvoties bojāto elektroiekārtu bīstamajai vietai.

19.8. Nekavējoties paziņot par elektroiekārtu bojājumiem direktoram, dežurējošam administratoram, vai direktora vietniekam saimnieciskajā darbā, bet ārpusskolas zvanīt pa tālruni **112**.

Noteikumi par pirmās palīdzības sniegšanu

1. Pirmā palīdzība:

1.1. Palīdzība, ko cietušajam (saslimušajam) dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī savu zināšanu un iespēju apjomā sniedz persona ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās, neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.

1.2. Mērķis: lai katrs cilvēks pareizi saprastu pirmās palīdzības pasākumu nozīmi un prastu to sniegt nekavējotī negadījuma vietā tieši pirmajās dzīvībai kritiskajās minūtēs.

2. Rīcība negadījuma vietā:

2.1. Tūlītējie pasākumi:

2.1.1. izvērtē paša un cietušā drošību;

2.1.2. pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;

2.1.3. nodzēs liesmu;

2.1.4. atslēdz elektrību;

2.1.5. izslēdz gāzi;

2.1.6. glāb cietušo no dzīvībai bīstamās zonas;

2.1.7. uzstādi brīdinājuma zīmes negadījuma vietas norobežošanai.

2.2. Palīdzības izsaukšana:

2.2.1. Ziņot par nelaimes gadījumu izglītības iestādes ārstniecības personai un/ vai citam skolas darbiniekam (iestādes vadītājam).

2.2.2. Nepieciešamības gadījumā izsaukt NMP. Telefona numuri pa kuriem var izsaukt NMP- **113 vai 112** zvanot no mobilā telefona, **03** zvanot no stacionārā mājas telefona. Numuri ir bezmaksas. Esi gatavs atbildēt uz jautājumiem:

- KUR NOTICIS-nosaukt precīzu negadījuma vietu;
- KAS NOTICIS;
- CIK CIETUŠO;

2.2.3. Ziņot par notikušo vecākiem.

2.2.4. Pirmo palīdzību nepieciešamības gadījumā sniedz līdz glābšanas dienesta ierašanās brīdim.

3. ABC algoritms bezsamaņas gadījumā.

3.1. Secība:

3.1.1. skatās vai mutē nav svešķermenis (ja ir—atbrīvo mutes dobumu);

3.1.2. novērtē elpošanu-skatās vai cilājas krūšu kurvis vai dzird un jūt elpošanu;

3.1.3. ja elpošanas nav, tad uzsāk mākslīgo sirds masāžu 30x, mākslīgo elpināšanu 2x (5 cikli);

3.1.4. tausta pulsu uz abām miega artērijām 5 sekundes;

3.1.5. vērtē elpošanu;

3.1.6. ja elpošana atjaunojas, tad cietušo novieto stabilajā sānu guļā un novēro.

4. Pirmā palīdzība autoavārijas vietā.

4.1. Izvērtē situāciju un cietušā stāvokli. Uzmanies, ja nav atvērušies gaisa spilveni.

4.2. Atstāj cietušo salonā, izņemot gadījumus, ja:

4.2.1. ir briesmas dzīvībai;

4.2.2. ir bezsamaņa;

4.2.3. ir stipra asiņošana, kuru nevar apturēt transporta līdzeklī.

4.3. Motocikla avārijas gadījumā aizsargķiveri noņem, ja:

4.3.1. ir bezsamaņa;

- 4.3.2. ir asiņošana no ķiveres apakšas;
- 4.3.3. ir vemšana;
- 4.3.4. cietušais to grib noņemt. To dari ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu.

5. Pirmā palīdzība šoka gadījumā.

5.1. Nepietiekama skābekļa apgāde rada neatgriezeniskus bojājumus dzīvībai svarīgos orgānos – galvas smadzenēs vai sirdī;

5.2 Šoks var iestāties pēc katra nelaimes gadījuma. To var radīt asins zudums vai lielas sāpes. Katrs šoks var izraisīt cietušā nāvi:

- 5.2.1. neļauj attīstīties šokam. Palīdzi!
- 5.2.2. novērs šoka cēloni (apturi asiņošanu, neradi papildu sāpes)!
- 5.2.3. novieto cietušo guļus, pacel kājas augstāk par ķermeni, ja tās nav laužas!
- 5.2.4. izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību!
- 5.2.5. neļauj cietušajam atdzist!
- 5.2.6. nomierini cietušo!

6. Pirmā palīdzība pie dzīvībai bīstamas asiņošanas.

Asinis tek ar straumi vai strūklu, redzama asins pelķe vai asinīm samircis apģērbs.

6.1. Ja brūce ir rokā vai kājā:

- 6.1.1. aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri;
- 6.1.2. pacel roku, kāju uz augšu;
- 6.1.3. novieto cietušo guļus;
- 6.1.4. aizspied artēriju;
- 6.1.5. uzliec spiedošu pārsēju, tad atbrīvo nospiesto artēriju;
- 6.1.6. pārliecinies, vai asiņošana neturpinās. Ja tā turpinās, papildini spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu.

6.2. Ja brūce ir ķermenī, kaklā vai galvā:

- 6.2.1. aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri un turi, līdz atbrauc palīdzība.
- 6.2.2. ja iespējams, brūces nospiešanai izmanto marli vai tīru audumu.
- 6.2.3. žņaus ir galējs līdzeklis, kuru izmantot, ja dzīvībai bīstamu asiņošanu nav izdevies apturēt ar citām metodēm; amputācijas traumu gadījumā, ja brūcē ir svešķermenis vai ja ir vaļējs lūzums.

7. Pirmā palīdzība termisku bojājumu gadījumā.

7.1. Pārkaršana:

- 7.1.1. novieto ēnā guļus ar paceltu galvgali;
- 7.1.2. atģērb;
- 7.1.3. dzesē pieri, kaklu, krūtis ar mitrām kompresēm;
- 7.1.4. dod dzert aukstus dzērienus;
- 7.1.5. vēdini, dzesē, radi gaisa plūsmu.

7.2. Apdegumi:

- 7.2.1. nodzēs degošo apģērbu;
- 7.2.2. pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu vismaz 10 minūtes dzesē ar aukstu ūdeni;
- 7.2.3. novieto cietušo siltā vietā, neļaujot atdzist organismam;
- 7.2.4. cietušā apģērbu uzmanīgi novelc, taču neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus, ja iespējams, novelc apavus, gredzenus;
- 7.2.5. neatver pūšļus;
- 7.2.6. bojātos ādas rajonus tikai pārklāj ar tīru materiālu, vēlams ar folija segu, lai pārsienamais materiāls nepieliptu brūcei.

7.3. Atdzišana.

- 7.3.1. novieto cietušo siltā telpā vai aizvējā;

- 7.3.2. novelc mitrās drēbes;
- 7.3.3. sasedz ar siltām, sausām drēbēm;
- 7.3.4. dod siltu, cukurotu dzērienu, bet ne alkoholu;
- 7.3.5. nemasē, nesēdini, necel stāvus.

7.4. Apsaldējumi.

- 7.4.1. atgērb cieši piegulošas drēbes, apavus;
- 7.4.2. ietin apsaldētās ķermeņa daļas sausā apģērbā;
- 7.4.3. nemasē, nesildi apsaldētās vietas;
- 7.4.4. dod siltus, cukurotus dzērienus, nedod alkoholu.

8. Pirmā palīdzība ķīmisko apdegumu gadījumā.

8.1. Bojāta āda:

- 8.1.1. sauso vielu nopurini;
- 8.1.2. skalo cietušo vietu ar tekošu ūdeni;
- 8.1.3. pārsien ar tīru pārsēju.

8.2. Bojātas acis:

- 8.2.1. skalo ar tekošu ūdeni 20 minūtes;
- 8.2.2. skalo tā, lai ūdens neskartu veselo aci;
- 8.2.3. pārsien ar sausu pārsēju abas acis.

8.3. Bojāts gremošanas trakts:

- 8.3.1. bojājumi tiek iegūti ar skābēm, sārmēm, mazgāšanas līdzekļiem, benzīnu, šķīdinātājiem.
- 8.3.2. neizsauc vemšanu, nedod neko citu kā vēsu ūdeni –ne vairāk kā 200 ml!

8.4. Bojāti elpceļi:

- 8.4.1. pārvieto uz citu telpu;
- 8.4.2. nodrošini svaigu gaisu.

9. Pirmā palīdzība saindēšanās gadījumā.

9.1. Caur gremošanas traktu:

- 9.1.1. dod dzert siltu ūdeni 0,5 –1,0 l, izraisi vemšanu, visu atkārtojot 10 reižu pēc kārtas;
- 9.1.2. savāc apkārt atrodamos medikamentus, citus pierādījumus, kas palīdzētu noteikt indi.

9.2. Caur elpceļiem:

- 9.2.1. pirms sniedz palīdzību, radi telpā caurvēju;
- 9.2.2. dodies telpā ar saiti vai kāda cita palīga kontrolē, kas paliek svaigā gaisā.
- 9.2.3. bīsties eksplozijas, ja ir deggāzes, -neieslēdz un neizslēdz elektrību, nededzini atklātu uguni!

10. Pirmā palīdzība elektrotraumu gadījumā.

- 10.1. Sargā sevi! Atslēdz strāvu!
- 10.2. Izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību!

11. Pirmā palīdzība slīkšanas gadījumā:

- 11.1. Pirms glāb slīkstošo, novērtē savu peldētprasmi!
- 11.2. Izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību!

12. Pirmā palīdzība traumām gadījumā:

- 12.1. Necenties atšķirt dažādos traumu veidus!
- 12.2. Vienmēr pieņem, ka trauma var būt lūzums!
- 12.3. Nekustini, nepārvieto, ja nedraud papildu briesmas dzīvībai, ja palīdzību sniegs profesionāļi!
- 12.4. Ja cietušie jāpārvieto uz drošu vietu, saglabā traumas radīto deformāciju. Padari nekustīgu vienu locītavu virs un vienu locītavu zem traumētās vietas!

13. Pirmā palīdzība amputācijas gadījumā:

13.1. Apturi asiņošanu (cieši nosaitē brūci, žņaus galējs līdzeklis dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai).

13.2. Gādā par amputēto daļu –nemazgā to, ietin tīrā materiālā, ieliec plastikāta maisiņā, kuru ieliec otrā maisiņā ar ledu un aukstu ūdeni.

14. Pirmā palīdzība dzīvnieku izraisītos nelaimes gadījumos.

14.1. Dzīvnieku kosta brūce:

14.1.2. obligāti jāpotē pret trakumsērgu

14.1.2. mazgā ar ūdeni un ziepēm, pārsien ar sausu pārsēju.

14.2. Čūskas kodums:

14.2.1. neliec žņaugu, nesūc indi ar muti, negriez, nepiededzini!

14.2.2. centies nekustināt sakosto ekstremitāti.

14.3. Piesūkusies ērce:

14.3.1. nespied ērci!

14.3.2. neizmanto nekādas vielas (eļļu, spirtu, ēteri) ērces izvilkšanai!

14.3.3. ja iespējams, izvelc ērci ar diega cilpas palīdzību.

14.4. Insekta kodums mutes dobumā:

14.4.1. dod sūkāt ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo;

14.4.2. Bīstami! Nekavējoties sauc neatliekamo medicīnisko palīdzību!

15. Pirmā palīdzība saskarsmē ar svešķermeņiem:

15.1. **elpceļos** - bīstami, iespējama smakšana! Uzsit vairākas reizes starp lāpstiņām. Lieto Heimliha paņēmienu –ar rokām, kas saliktas dūrē, aptver cietušo no mugurpuses, rokas šnovieto starp nabu un vietu, kur savienojas ribu loki, izdari 6 –10 rāvienus uz augšu un iekšu.

15.2. **brūcē** - neizvelc svešķermeni! Vaļīgi pārsien brūci kopā ar svešķermeni. Nepieļauj svešķermeņa iespiešanu brūcē.

16. Cietušā transportēšana:

16.1. nekad neved cietušo nepiemērotā transporta līdzeklī!

16.2. ved pats uz tuvāko slimnīcu, ja nevari izsaukt palīdzību vai ir slikti klimatiskie apstākļi.

17. Slimības:

17.1. Krampji:

17.1.1. nefiksē slimo, nemēģini atvērt sakostos zobus, neko neliec mutē!

17.1.2. pēc lēkmes tīri muti!

17.2. Sāpes, žņaudzoša sajūta krūtīs:

17.2.1. palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko pozu;

17.2.2. dod slimniekam viņa paša jau zināmās zāles.

17.3. Sāpes vēderā:

17.3.1. palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko pozu;

17.3.2. nedod ēst, dzert, medikamentus!

17.4. Elpas trūkums:

17.4.1. dod slimniekam viņa paša jau zināmās zāles;

17.4.2. nodrošini slimniekam mieru un svaigu gaisu.

17.5. Psihisks uzbudinājums – saglabā mieru, iejaucies tikai tad, ja tas apdraud pašu slimnieku vai citus.

17.6. Cukura diabēts – ja slimnieks ir pie samaņas, dod viņam cukuru saturošus dzērienus, ēdienus.

Noteikumi par drošību mācību stundās un starpbrīžos un nodarbībās brīvā dabā

1. Mācību stundās:

- 1.1. Ievērot disciplīnu un netraucēt darbu pedagogam un citiem skolēniem.
- 1.2. Uzturēt tīrību un kārtību mācību kabinetos un koplietošanas telpās. Nebojāt inventāru un mācību līdzekļus. Neaiztikt un nepārvietot skolas telpās izvietotos ugunsdzēsības līdzekļus, nepārvietot skolas inventāru bez pedagoga vai skolas tehniskā darbinieka atļaujas.
- 1.3. Konstatējot bojājumus krēsliem, informēt par to pedagogu un novietot tos tādā veidā, lai uz tiem nevarētu nejauši apsēsties citi skolēni. Nesēdēt uz bojātiem krēsliem!
- 1.4. Mācību kabinetos vai koplietošanas telpās, pārvietojoties starp soliņiem, ievērot piesardzību, neskriet un neveikt straujas kustības. Būt īpaši uzmanīgiem, pārvietojoties pa kāpnēm un vietās, kur griestu augstums ir zemāks nekā parasti.
- 1.5. Izmantojot informācijas un komunikācijas tehnoloģijas, vispirms iepazīties ar to lietošanas instrukcijām un rīkoties atbilstoši to prasībām. Darboties tikai ar pedagoga atļauju.
- 1.6. Bez pedagoga atļaujas neatvērt logus, lai vēdinātu telpu. Ja logi ir atvērti, aizliegts sēdēt vai stāvēt uz palodzēm, liekties ārā pa logu, aizliegt mētāt ārā pa logu dažādus priekšmetus, ziemā mest sniegu no palodzēm.
- 1.7. Negaisa, stipra vēja laikā aizvērt kabinetu logus, lai pasargātu sevi no iespējamās savainošanās ar plīstošiem stikliem (to lauskām).
- 1.8. Nekāpt uz galdiem, grāmatu kaudzēm, uz galda uzliktiem krēsliem, nešūpoties, sēžot krēslā u.tml.
- 1.9. Ja konstatē, ka koplietošanas telpu (gaiteņi u.tml.) grīda ir slapja vai slidena, nekavējoties informēt skolas tehniskos darbiniekus vai dežurantu.

2. Praktisko nodarbību laikā:

- 2.1. Darbu sākt tikai pēc pedagoga uzdevuma noklausīšanās un instruktāžas darba aizsardzībā.
- 2.2. Izpildīt visus pedagoga norādījumus.
- 2.3. Neveikt darbības, kuras var izraisīt nelaimes gadījumu.
- 2.4. Neskaidrību, šaubu gadījumā par uzdotā uzdevuma drošu izpildi vērsties pie pedagoga.
- 2.5. Pēkšņas saslimšanas gadījumā vai situācijā, kad ir slikta pašsajūta un tas var izraisīt nelaimes gadījumu, informēt par to pedagogu un neuzsākt praktisko darbu.

3. Starpbrīžos:

- 3.1. Skolēni atpūšas un pārvietojas uz nākamo mācību kabinetu atbilstoši stundu sarakstam.
- 3.2. Aizliegts skriet pa skolas gaiteņiem un kāpnēm, grūstīt citus skolēnus, drūzmēties kāpnēs un kāpņu laukumos, mest dažādus priekšmetus, kliegt, trokšņot, lietot nepieklājīgus vārdus.
- 3.3. Skolas somas novietot tā, lai tās netraucētu pārvietoties.
- 3.4. Kāpjot pa kāpnēm, ievērot kustības virzienu (kāpņu labā puse).
- 3.5. Aizliegts pulcēties tualetēs un dušas telpās, bojāt skolas inventāru, kā arī bojāt sanitāros mezglus un aprīkojumu.
- 3.6. Aizliegts patvaļīgi vērt vaļā logus un sēdēt uz palodzēm.
- 3.7. Visiem skolēniem ir pienākums ievērot dežuranta un citu skolas darbinieku aizrādījumus.

4. Nodarbībās brīvā dabā

- 4.1. Pirms āra nodarbības pedagogs nosaka skolēnu pulcēšanās vietu Auces vidusskolas telpās.
- 4.2. Saņemot mutisku vai rakstisku mācību uzdevumu, nodarbības laikā skolēni pilda tikai konkrētos mācību uzdevumus.
- 4.3. Skolēni bez pedagoga atļaujas nedrīkst atstāt nodarbību vietu.
- 4.4. Ja mācību uzdevumi tiek veikti dažādos laukumos, nodarbību beidzot, skolēni satiekas nodarbības sākumā pedagoga norādītajā laikā un vietā.

- 4.5. Skolēni nedrīkst pieskarties mirušiem dzīvniekiem un kontaktēties ar suņiem un kaķiem.
- 4.6. Ja nodarbības laikā skolēns savainojas vai satraumējas, viņš nekavējoties informē pedagogu un skolas ārstniecības personas viņam sniedz pirmo medicīnisko palīdzību.
- 4.7. Skolēna pienākums ir ievērot šos noteikumus un skolotāja norādījumus. Ja skolēni noteikumus neievēro, pedagogs vienpersoniski ir tiesīgs pieņemt lēmumu par nodarbības pārtraukšanu.
5. Drošības prasības, izmantojot Auces vidusskolas telpas un āra teritoriju
 - 5.1. Neuzturēties skolas telpās un āra teritorijā bez atļaujas vai nepieciešamības.
 - 5.2. Neuzturēties skolas telpās un teritorijā, kur ir norādes, ka tas ir aizliegts vai bīstami.
 - 5.3. Neizmantojot skolas telpas un teritoriju citiem mērķiem, kas nav saistīti ar mācību procesu vai pasākumiem.
 - 5.4. Nebojāt un nepiesārņot skolas telpas un teritoriju, tai skaitā neveidot grafiti, neatstāt atkritumus, nelauzt augus.
 - 5.5. Skolas telpās un teritorijā aizliegt fiziski vai mutiski aizskart (fiziska vai emocionāla vardarbība) skolasbiedrus un pieaugušos, redzot fizisku un emocionālu vardarbību, pienākums nekavējoties ziņot pieaugušajam.
 - 5.6. Veikt politiskas, reliģiskas vai citas propagandas darbības, kas var radīt konfliktus vai diskriminēt citus.
 - 5.7. Skolas telpās un teritorijā aizliegts spēlēt azartspēles vai veikt citas nelikumīgas darbības.
 - 5.8. Ievērot ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumus.
 - 5.9. Neatstāt bez uzraudzības savas personiskās mantas.
 - 5.10. Skolas telpās un teritorijā aizliegts bez atļaujas filmēt un fotografēt.

Noteikumi par drošību Auces vidusskolas organizētajos vai atbalstītajos pasākumos

- I. Par masu pasākumu atbildīgās personas pienākumiem.
 1. Pirms masu pasākuma atbildīgajai personai par pasākumu:
 - 1.1. Jāsaskaņo ar iestādes vadītāju masu pasākumu plāns, kurā ir norādīts norises laiks, vieta, aptuvenais dalībnieku skaits, tehniskais aprīkojums, tā atbilstība ekspluatācijas prasībām un veicamie drošības pasākumi.
 - 1.1.1. Jāparedz, ka pasākumam jābeidzas:
 - 1.1.1.1. ne vēlāk kā plkst. 19.00, ja tajā piedalās 1.-4. klašu skolēni;
 - 1.1.1.2. ne vēlāk kā plkst. 22.00, ja tajā piedalās 5.-8. klašu skolēni;
 - 1.1.1.3. ne vēlāk kā plkst. 23.00, ja tajā piedalās 9.-12. klašu skolēni.
 - 1.1.1.4. Atsevišķu pasākumu (izlaidumi, Žetonu vakars, Ziemassvētki) beigu laiku nosaka skolas direktore saskaņojot ar Dobeles novada pašvaldību.
 - 1.2. Jānodrošina pedagoga klātbūtne pasākuma laikā, ievērojot, ka uz katriem 25 pasākuma dalībniekiem jābūt vismaz vienam pedagogam.
 - 1.3. Jāinformē pašvaldības policija par masu pasākuma norises vietu un laiku.
 - 1.4. Jāsaskaņo ar vietējo pašvaldību ārpus izglītības iestādes teritorijas rīkotos masu pasākumus.
 - 1.5. Jāinformē valsts policija par masu pasākuma norisi, ja transporta līdzekļu kustība var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību.
 - 1.6. Ja pasākums paredzēts laukā, jāpārlicinās vai izvēlēta teritorija nav privātīpašums. Nepieciešamības gadījumā jāsaņem īpašnieka rakstiska atļauja.
 - 1.7. Ja pasākums tiek plānots laukā, laikus iepazīties ar laika prognozi un, ja sagaidāmi pasākumam nelabvēlīgi laika apstākļi, atlikt tā sākumu.
 - 1.8. Jāpārlicinās par telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību attiecīgajam pasākumam un atbilstību normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
 - 1.9. Jānosaka telpas, ko pasākuma laikā varēs izmantot tā dalībnieki, atbilstoši iespējām jānorobežo dalībnieku apmeklējumam neparedzētās vietas.
 - 1.10. Jāpārbauda rezerves izejas, vai ir brīva pieeja tām, jānodrošinās ar rezerves izeju atslēgām.
 - 1.11. Jāpārlicinās, vai redzamā vietā ir evakuācijas plāns un sienu uzlīmes, kas norāda evakuācijas izejas virzienu.
 - 1.12. Jāizplāno dalībnieku racionāls un drošs izvietoējums norises vietā.
 - 1.13. Jāpārlicinās, ka pasākumu norises vietās izvietotie un nostiprinātie telpu dekorējumi un citi priekšmeti neapdraud pasākumu norises dalībnieku drošību un veselību, kā arī netraucē brīvu pārvietošanos.
 - 1.14. Jāraugās, lai priekšmeti, kas nepieciešami pasākuma norisei nebūtu novietoti tieši durvju tuvumā, lai tie netraucētu iespējamās evakuācijas gadījumā.
 - 1.15. Jāseko, lai telpa nebūtu pārslogota ar galdiem, krēsliem un citām mēbelēm, lai to skaits un izvietoējums netraucē brīvu pārvietošanos.
 - 1.16. Jāseko, lai telpu dekorēšana notiktu atbildīgā tehniskā darbinieka uzraudzībā.
 - 1.17. Jāseko, lai pasākumā tiktu izmantotas pārbaudītas un elektrodrošas ierīces.
 - 1.18. Jāpārbauda, vai nav slidena grīda.
 2. Masu pasākuma laikā atbildīgajai personai:
 - 2.1. Jānodrošina sava klātbūtne visa pasākuma laikā.
 - 2.2. Jānodrošina šī un citu pasākumam atbilstošo instrukciju un normatīvo aktu ievērošana.

- 2.3. Jānodrošina izglītojamo nepārtraukta uzraudzība, organizējot skolas dežūras.
- 2.4. Jānodrošina, ka visu laiku ir plaši atvērtas durvis aktu un/vai sporta zālēs, vai citās telpās, kurās noris pasākums.
- 2.5. Jānodrošina pasākuma norises vietas ārdurvju uzraudzība, ārdurvis nedrīkst būt aizslēgtas.
- 2.6. Jāraugās, lai pasākuma norises telpas tiktu vēdinās, tā nodrošinot svaiga gaisa pieplūdi.
- 2.7. Jāseko, lai atskaņotā mūzika neapdraud pasākuma dalībnieku veselību.
- 2.8. Jāraugās, lai Ziemassvētku pasākumu laikā netiktu eglēs aizdedzinātas sveces, brīnumsvēces, un citi priekšmeti ar atklātu uguni.
- 2.9. Nekavējoties jāpārtrauc pasākums, ja rodas apstākļi, kas var apdraudēt pasākuma dalībnieku drošību, veselību un dzīvību. Šādā situācijā jāveic tūlītēja dalībnieku evakuācija, nepieciešamības gadījumā jāizsauc glābšanas dienests pa tālruni **112**, neatliekamā medicīniskā palīdzība pa tālruni **113**, valsts policija pa tālruni **110**.
- 2.10. Ja pasākums noris laukā, un strauji mainās laika apstākļi-stiprs vējš, negaiss, pēkšņs aukstuma vilnis, u.tml., pasākums nekavējoties jāpārtrauc un dalībnieki jānogādā drošībā.
- 2.11. Jāseko, lai dodoties uz pasākuma norises vietu pa ielām un ceļiem, tiktu ievēroti Ceļu satiksmes noteikumi.
- 2.12. Ja pasākums notiek laukā, jānodrošina, lai jebkurā brīdī būtu pieejams mobilais telefons.
- 2.13. Jāorganizē telpu uzkopšana un sakārtošana pēc pasākuma.

II Skolēnu pienākumi pasākuma laikā.

3. Stingri un bez ierunām jāievēro atbildīgās personas par pasākumu un citu skolotāju norādījumus un rīkojumus.
4. Kategoriski aizliegts smēķēt, lietot alkoholiskus dzērienus, narkotikas un citas apreibinošas vielas, ienest skolā ieročus un citus bīstamus priekšmetus un vielas, veikt seksuāla rakstura darbības.
5. Aizliegts ievest pasākuma vietā svešas personas, kas lietojušas apreibinošas vielas.
6. Aizliegts pasākumā ienest un lietot pirotehniku.
7. Neradīt, neveicināt situācijas, kad veidojas dalībnieku drūzmēšanās, koncentrēšanās nelielā telpas daļā.
8. Jāievēro ugunsdrošības un elektrodrošības normas.
9. Atļauts uzturēties tikai tajās skolas vai citas pasākuma norises vietas telpās, ko noteicis pasākuma organizators un skolotāji.
10. Mācību kabinetos atļauts uzturēties tikai skolotāja vai kabineta vadītāja klātbūtnē.
11. Jāievēro sanitārās normas tuaļu telpās.
12. Jāievēro personīgā higiēna.
13. Atkritumus jāizmet tikai tiem paredzētajās vietās.
14. Precīzi ievērot prasības ārkārtas situācijās.

Noteikumi par drošību attālināto mācību laikā

1. Attālināto mācību laikā skolēns ievēro atpūtas pauzes. Pēc katras mācību stundas - ik pēc 40 minūtēm - ietur 5 līdz 10 minūšu garu atpūtas pauzi, kuras laikā pieceļas kājās, izstiepjās, veic nelielus izkustēšanās vingrinājumus un izvēdina telpu.
2. Strādājot ar datoru vai telefonu, skolēns ievēro šādus ergonomiskus nosacījumus:
 - 2.1. sēdēšanai izmanto visu krēsla sēdvirsmu;
 - 2.2. sēdekļa atzveltni novieto izstieptas rokas attālumā no monitora ekrāna, mugura ir atbalstīta pret atzveltni visā tās garumā, lai mugurkauls ieņemtu fizioloģiski pareizu pozu;
 - 2.3. kājas novietotas ar pēdām uz grīdas (var izmantot kāju paliktņi, ja tāds ir);
 - 2.4. ceļu locītavas un pēdas atrodas 90 grādu leņķī;
 - 2.5. sēžot uz krēsla, sēdvirsmā nedrīkst sniegties līdz pašai paceles bedrei, lai netiktu traucēta asinsrite kājās;
 - 2.6. elkoņi atbalstīti uz krēslu roku balstiem;
 - 2.7. datora monitors novietots acu līmenī, ieteicamais acu līmenis ir 7- 10 cm no ekrāna augšējās malas, vēlamais attālums no acīm līdz ekrānam ir 45- 75 cm;
 - 2.8. strādājot pie galda, skolēns sēž tam pēc iespējas tuvu, lai saglabātu pareizu sēdēšanas pozu;
 - 2.9. uz darba galda paredz vietu, kur atbalstīt plaukstas un apakšdelmus;
 - 2.10. tastatūru novieto atbilstoši skolēna elkoņa līmenim (roka elkoņa locītavā ir saliekta 90 grādu leņķī);
 - 2.11. plecu josla nedrīkst būt pacelta uz augšu.
3. Skolēns iestata datora vai viedierīces apgaismojumu, ņemot vērā telpas vai apkārtējās vides apgaismojumu. Tumšākā telpā izvēlas zemāka spilgtuma ekrāna apgaismojumu, bet gaišā telpā ekrāna apgaismojumu palielina. Pielāgojot ekrāna spilgtumu, samazina acs piepūli.
4. Lai izvairītos no redzes sasprindzinājuma, uzsākot darbu, jānovērš ekrānā atspīduma rašanās - nenovietot ekrānu pret logu vai citiem ekrāniem, piemēram, pret televizora ekrānu.
5. Pēc ilglaicīga mācību darba ar datoru jāveic atslodzes vingrojumi, piemēram:
 - 5.1. saākē kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz priekšu;
 - 5.2. saākē kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz augšu;
 - 5.3. ar vienu plaukstu apņēmt otras rokas elkoni, paceļ abas rokas virs galvas un pastiepjās uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi;
 - 5.4. tuvina abus plecus ausīm, pēc tam tos tur maksimāli nolaistus uz leju;
 - 5.5. saliec abas rokas aiz muguras un pieliekt galvu uz vienu pusi, lai jūtama stiepšanas sajūta, pēc tam to darīt uz otru pusi;
 - 5.6. veic acu vingrinājumus.

Noteikumi par rīcību situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt

1. Saņemot trauksmes signālu (signalizācija un trīs garie skolas zvani), zini, ka skolā ir izcēlies ugunsgrēks, vai cita ārkārtēja situācija un ir jāatstāj skolas telpas.
2. Ārkārtēju situāciju vienmēr jāuztver ļoti nopietni, tāpēc jārikojas precīzi, ātri, bez panikas, ievērojot visus norādījumus un rīkojumus.
3. Ja trauksme notiek mācību stundas laikā, paņem savu somu ar mantām un kopā ar skolotāju atstāj skolas ēku pa evakuācijas ceļu. (Zināšanai – evakuācijas ceļi ir atzīmēti evakuācijas plānos, plāni novietoti gaitenīs pie sienām).
4. Ja trauksme notiek starpbrīža laikā, dodies uz tuvāko izeju, kur skolas darbinieki dos norādījumus par tālāko rīcību. Savu mācību somu vari paņemt, ja atrodas tuvumā, nedrīkst iet uz citu skolas galu.
5. Nekādā gadījumā nepaliec skolā (neslēpies zem galdiem, skapjos tualetēs un citās vietās), jo tevi noteikti meklēs un tiks apdraudēta arī citu cilvēku dzīvības.
6. Gadījumā ja nav iespējas atstāt skolas telpas (gaitenis un kāpņu telpa ir piedūmota) jāpaliek klasē un durvis jātur ciet. Jācenšas durvju spraugas noblīvēt ar mitriem dvieļiem vai kāda cita veida audumu. Aizvērtas un labi noblīvētas durvis pasargās klasi no bīstamas temperatūras un dūmiem. Kad tas ir izdarīts atveriet logu un gaidiet palīdzību no ugunsdzēsējiem. Ja klasē tomēr ir iekļuvuši dūmi, tad atrodaties tuvāk pie grīdas un loga. Logu turēt atvērtā stāvoklī, lai dūmi izkļūtu no telpas. Ja loga atvēršana rada caurvēju un dūmu pieplūdumu telpā, tad logs ir jāver ciet. Atcerieties logu nedrīkst izsist, jo ja būs nepieciešams logu aizvērt, tas nebūs iespējams.
7. Atstājot klases telpu, pie situācijas ka nav piedūmojuma, jāaizver durvis (nedrīkst aizslēgt).
8. Izejot no skolas, dodies uz pulcēšanās vietu.
 - 8.1.1. Ja trauksme notiek jaunajā skolas korpusā, tad pretī vecās skolas ēkai laukumā.
 - 8.1.2. Ja trauksme notiek vecajā skolā, tad pretī jaunajai skolai uz laukuma.
 - 8.1.3. Nelabvēlīgos laika apstākļos (lietus, sniega, sala laikā vai nakts apstākļos) attiecīgi otras skolas ēkas telpās (sporta zālē, aktu zālē, gaitenīs).
 - 8.1.4. Pēc evakuācijas trauksmes gadījumā par sprādziena gadījumā pirmsskolas līdz 4. klašu skolēni organizēti, skolotāju pavadībā, dodas uz pilsētas kultūras namu. 5.-12. klašu skolēni, organizēti, skolotāju pavadībā dodas uz pilsētas stadionu.
9. Izejot no skolas, atceries, ka klases bērniem jābūt kopā ar skolotāju, lai skolotājs varētu saskaitīt skolēnus, un konstatēt vai visi bērni ir atstājuši skolu.
10. Ja tev ir informācija sakarā ar izsludināto ārkārtas situāciju, pastāsti par to skolotājam vai policijas darbiniekam (piemēram, ja tu redzēji skolā kādu aizdomīgu priekšmetu, personu, kas rīkojās aizdomīgi).

Ceļu satiksmes drošības noteikumi

1. Gājēju un pasažieru pienākumi

- 1.1. Gājējiem jāpārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu, gājēju un velosipēdu ceļu vai kopīgu gājēju un velosipēdu ceļu, bet, ja to nav, – pa nomali. Ja ietves, gājēju ceļa, gājēju un velosipēdu ceļa, kopīga gājēju un velosipēdu ceļa vai nomales nav vai ja pa to pārvietoties nav iespējams, gājējiem ir atļauts pārvietoties pa brauktuves malu vienā rindā (pa ceļiem, kur ir sadalošā josla, – pa ārmalu). Ja uz ceļa netiek veikti darbi un atļautais braukšanas ātrums nepārsniedz 30 km/h, gājējiem atļauts pārvietoties pa brauktuves malu arī vairāk nekā vienā rindā, bet ne vairāk kā trīs rindās.
- 1.2. Pārvietoties pa ietvi, gājēju ceļu, gājēju un velosipēdu ceļu, kopīgu gājēju un velosipēdu ceļu vai nomali, izmantojot sporta vai atpūtas inventāru (monoriteņus, skrituļslidas, skrituļdēlus u. tml.), atļauts, ja tas netraucē citus ceļu satiksmes dalībniekus. Šķērsot brauktuvi ar šādu inventāru atļauts ar ātrumu, kas nepārsniedz gājēju pārvietošanās ātrumu.
- 1.3. Gājējiem, kuri iet pa brauktuves malu vai nomali ārpus apdzīvotām vietām, jāpārvietojas pretim transportlīdzekļu braukšanas virzienam. Personām, kuras brauc ratiņkrēslā vai stumj motociklu, mopēdu, velosipēdu u. tml. pa brauktuves malu vai nomali, atļauts pārvietoties pa jebkuru ceļa pusi.
- 1.4. Diennakts tumšajā laikā, ja ceļš nav pietiekami un vienmērīgi apgaismots, gājējiem, kas atrodas uz brauktuves vai nomales, jābūt tērptiem atstarojošā vestē vai apģērbā ar labi redzamiem gaismu atstarojoša materiāla elementiem.
- 1.5. Organizētas cilvēku grupas drīkst pārvietoties tikai pa ceļa labo pusi transportlīdzekļu braukšanas virzienā grupā ne vairāk par četriem cilvēkiem rindā. Organizētās cilvēku grupas priekšā kreisajā pusē un aizmugurē kreisajā pusē jāatrodas personām atstarojošā vestē vai apģērbā ar labi redzamiem gaismu atstarojoša materiāla elementiem, bet diennakts tumšajā laikā un nepietiekamas redzamības apstākļos – papildus arī ar iedegtiem lukturiem: priekšā ar baltas gaismas lukturi, bet aizmugurē ar sarkanas gaismas lukturi.
- 1.6. Bērnu grupas drīkst pārvietoties pa ietvēm, gājēju ceļiem, gājēju un velosipēdu ceļiem vai kopīgiem gājēju un velosipēdu ceļiem, bet, ja to nav, – tikai diennakts gaišajā laikā pa ceļa labās puses nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem bērniem rindā. Bērnu grupas priekšā kreisajā pusē un aizmugurē kreisajā pusē jāatrodas pieaugušajiem atstarojošā vestē vai apģērbā ar labi redzamiem gaismu atstarojoša materiāla elementiem.
- 1.7. Gājējiem brauktuve jāšķērso pa gājēju pārejām (pazemes vai virszemes), bet, ja to nav, – krustojumos pa ietvju vai nomaļu iedomāto turpinājumu. Ja gājēja redzamības zonā gājēju pārejas vai krustojuma nav, brauktuvi atļauts šķērsot taisnā leņķī attiecībā pret brauktuves malu, iepriekš pārliecinoties, ka netuvojas transportlīdzekļi.
- 1.8. 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.
- 1.9. Pirms brauktuves šķērsošanas pa gājēju pāreju vietās, kur satiksme netiek regulēta, gājējiem jānovērtē attālums līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī jānovērtē to braukšanas ātrums un jāpārliecinās par drošību.

- 1.10. Ārpus gājēju pārejas vietās, 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.
- 1.11. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, ja iespējams, jāapstājas uz "drošības salīņās". Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
- 1.12. Gājējiem aizliegts:
 - 1.12.1. šķērsot brauktuvi vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi, izņemot vietas, kur nožogojumos ir speciāli ierīkoti ceļa šķērsošanai paredzēti pārtraukumi;
 - 1.12.2. šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja brauktuvei ir četras vai vairāk braukšanas joslas un ja nav sadalošās joslas;
 - 1.12.3. iziet uz brauktuves, nepārliecinoties par to, vai netuvojas transportlīdzekļi, aiz stāvoša transportlīdzekļa vai cita šķēršļa, kas ierobežo redzamību.
- 1.13. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis ar iedegtu mirgojošu zilu bākuguni vai zilu un sarkanu bākuguni un ieslēgtu speciālu skaņas signālu, gājējiem aizliegts iziet uz brauktuves, bet gājējiem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajam transportlīdzeklim.
- 1.14. Gaidīt pasažieru sabiedrisko transportlīdzekli atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet, ja to nav, – uz ietves vai nomales.
- 1.15. Pasažieru sabiedrisko transportlīdzekļu pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uziet uz brauktuves, lai iekāptu pasažieru sabiedriskajā transportlīdzeklī, drīkst tikai pēc tam, kad tas pilnīgi apstāties. Pēc izkāpšanas no pasažieru sabiedriskā transportlīdzekļa gājējiem brauktuve jāatbrīvo.
- 1.16. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstāties. Tas jā dara 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.
- 1.17. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jābūt piesprādzētiem. Motociklu, triciklu, kvadriciklu un mopēdu pasažieriem (izņemot gadījumu, ja transportlīdzeklim ir slēgta virsbūve) braukšanas laikā galvā jābūt aizsprādzētai aizsargķiverī.
- 1.18. Pasažieriem aizliegts:
 - 1.18.1. braukšanas laikā traucēt transportlīdzekļa vadītāju vai novērst viņa uzmanību;
 - 1.18.2. atvērt transportlīdzekļa durvis, ja tas apdraud ceļu satiksmes drošību vai traucē citus ceļu satiksmes dalībniekus;
 - 1.18.3. atstāt sēdvietu bez uzaicinājuma, ja transportlīdzeklis apturēts pēc kompetentās iestādes amatpersonas pieprasījuma.

2. Papildu prasības velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem

- 2.1. Velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem jābrauc pa attiecīgā virziena velojoslu, velosipēdu ceļu, gājēju un velosipēdu ceļu vai brauktuves daļu, kas apzīmēta ar 956. ceļa apzīmējumu, iespējami tuvāk to labajai malai. Ja to nav vai tie ir attālināti no ceļa, velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem atļauts:



2.1.1. braukt pa brauktuvi vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves (braukšanas joslas) labajai malai. Tālāk uz brauktuves atļauts izbraukt šādos gadījumos:

2.1.1.1. lai apbrauktu, apsteigtu vai apdzītu;

2.1.1.2. lai apdzīvotā vietā brauktu taisni, ja labā malējā josla ierīkota tikai labajam pagriezienam;

2.1.1.3. pavadot bērnus, kas jaunāki par 12 gadiem;

2.1.1.4. lai brauktu pa braukšanas joslu visā tās platumā, bez iemesla netraucējot cita transportlīdzekļa braukšanu, uz ceļiem, kur atļautais braukšanas ātrums nepārsniedz 30 km/h, vietā, kur neveic darbus uz ceļa vai nav maksimālā ātruma ierobežojuma ar noteiktu darbības laiku;

2.1.1.5. lai nogrieztos pa kreisi šo noteikumu 209. punktā noteiktajos gadījumos;

2.1.1.6. braukt pa nomali, dodot ceļu gājējiem;

2.1.2. braukt pa ietvi, izņemot pašgājēju velosipēdu vadītājus, netraucējot gājējus, šādos gadījumos:

2.1.2.1. ja braukšana pa brauktuvi, ņemot vērā ceļu satiksmes intensitāti, ceļa un meteoroloģiskos apstākļus, nav iespējama, ir apgrūtināta vai bīstama;

2.1.2.2. bērniem, kuri jaunāki par 12 gadiem, un velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem, kuri tos pavada;

2.1.3. braukt pa kopīgu gājēju un velosipēdu ceļu.

2.2. Braucot pa ietvi vai kopīgu gājēju un velosipēdu ceļu, velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem jāievēro šādi nosacījumi:

2.2.1. gājējiem ir priekšroka;

2.2.2. jāizvēlas tāds braukšanas ātrums, lai netiktu apdraudēti vai traucēti gājēji;

2.2.3. ja pastāv risks, ka var apdraudēt vai traucēt gājējus, jābrauc ar ātrumu, kas nepārsniedz gājēju pārvietošanās ātrumu, vai jāaptur transportlīdzeklis.

2.3. Velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem jābrauc ar ātrumu, kas neapdraud ceļu satiksmes drošību.

2.4. Velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem jāievēro to satiksmei noteiktais virziens un brauktuves puse. Braukt pretējā virzienā pa brauktuvi aizliegts, izņemot gadījumus, kad tas noteikts ar atbilstošām ceļa zīmēm vai apzīmējumiem.

2.5. Velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem atļauts šķērsot brauktuvi pa ietves vai nomales iedomāto turpinājumu krustojumā, kā arī, netraucējot gājējus, pa gājēju pārejām. Pirms brauktuves šķērsošanas velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem laikus jāsamazina braukšanas ātrums un, ja tas nepieciešams ceļu satiksmes drošībai, transportlīdzeklis jāaptur. Šķērsojot brauktuvi pa ietves iedomāto turpinājumu, velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem jābrauc ar ātrumu, kas nepārsniedz gājēju pārvietošanās ātrumu, un jādod ceļš transportlīdzekļiem, kas brauc pa šķērsojamo ceļu.

2.6. Ja gājēju pārejas robežās, ko nosaka 535. un 536. zīme, ietverts 931. un 932. apzīmējums, velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem brauktuve jāšķērso pa gājēju pārejas daļu, kas paredzēta braukšanai ar velosipēdu.



2.7. Vietās, kur ārpus krustojumiem velosipēdu ceļš, gājēju un velosipēdu ceļš vai kopīgais gājēju un velosipēdu ceļš šķērso brauktuvi un ceļu satiksme netiek regulēta, velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem, kas brauc pa šiem ceļiem, jādod ceļš transportlīdzekļiem, kas brauc pa šķērsojamo ceļu.

2.8. Vietās, kur velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītāju braukšanas trajektorijas krustojas ar pārējo transportlīdzekļu braukšanas trajektorijām, velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem jānovērtē attālums līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī jānovērtē to braukšanas ātrums un jāpārliedz par drošību.

2.9. Pirms nogriešanās pa kreisi velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem jāizvērtē ceļa veids (vienvirziena, divvirzienu, joslu skaits, atļautie braukšanas virzieni tajās u. tml.) un satiksmes intensitāte un jāizvēlas drošākais manevra veikšanas veids tā, lai neradītu satiksmei bīstamas situācijas.

2.10. Vietās, kur nav iekārtots velosipēdu ceļš, gājēju un velosipēdu ceļš vai kopīgs gājēju un velosipēdu ceļš, velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem nogriešanās pa kreisi jāveic:

2.10.1. krustojumos apdzīvotās vietās:

2.10.1.1. šķērsojot brauktuvi krustošanās vietu pa brauktuves labo malu, dodot ceļu tajā pašā virzienā taisni braucošajiem transportlīdzekļiem un tiem ceļu satiksmes dalībniekiem, kam saskaņā ar braukšanas noteikumiem krustojumā ir priekšroka;

2.10.1.2. uz ceļiem, kur ceļu satiksme notiek divos virzienos un ir viena braukšanas josla katrā virzienā, nogriešanos pa kreisi atļauts veikt no kreisā malējā stāvoķļa, kas ieņemts uz brauktuves;

2.10.1.3. uz ceļiem, kur noteikta vienvirziena satiksme, nogriešanos pa kreisi atļauts veikt no kreisās malējās joslas labās malas;

2.10.1.4. ja braukšanai attiecīgajā virzienā ir vairākas joslas un iekārtota atsevišķa josla tikai braukšanai pa kreisi, nogriešanos pa kreisi atļauts veikt no kreisās malējās joslas labās malas;

2.10.2. ārpus krustojumiem apdzīvotās vietās no brauktuves labās malas, bet uz ceļiem, kur ceļu satiksme notiek divos virzienos ar vienu joslu katrā virzienā, – arī no kreisā malējā stāvoķļa, kas ieņemts uz attiecīgā virziena braukšanas joslas;

2.10.3. ārpus apdzīvotām vietām – tikai no brauktuves labās malas (labās nomales), dodot ceļu tajā pašā virzienā un pretim braucošajiem transportlīdzekļiem.

2.11. Velosipēdam un elektroskrejriteņim jābūt tehniskā kārtībā un aprīkotam ar bremzēm.

2.12. Elektroskrejriteņim braukšanas laikā priekšpusē deg baltas gaismas lukturis, bet aizmugurē – sarkanās gaismas lukturis. Elektroskrejriteņi abos tā sānos ir aprīkoti ar dzelteniem gaismas atstarotājiem.

2.13. Velosipēds abos tā sānos un riteņu abās pusēs ir aprīkots ar dzelteniem gaismas atstarotājiem, priekšpusē – ar baltu atstarotāju, bet aizmugurē – ar sarkanu atstarotāju. Braucot diennakts tumšajā laikā vai nepietiekamas redzamības apstākļos, priekšpusē tam deg baltas gaismas lukturis, bet aizmugurē – sarkanas gaismas lukturis.

2.13.¹ Ja lukturu nav vai tie nedarbojas, velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem diennakts tumšajā laikā jābūt tērptiem atstarojošā vestē vai apģērbā ar labi redzamiem gaismu atstarojošiem elementiem.

2.13.² Velosipēdu piekabēm aizmugurē ir sarkanas gaismas atstarotājs, kā arī, braucot diennakts tumšajā laikā vai nepietiekamas redzamības apstākļos, aizmugurē deg sarkanas gaismas lukturis.

2.13.³ Velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem vecumā līdz 17 gadiem galvā jābūt aizsprādzētai aizsargķiveri.

2.13.⁴ Velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem aizliegts:

2.13.⁴1. braukt, neturot stūri;

2.13.⁴2. braukt, turoties pie cita braucoša transportlīdzekļa;

2.13.⁴3. pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļu satiksmes dalībniekus;

2.13.⁴4. vest pasažieri. Ar velosipēdu atļauts vest bērnu vecumā līdz septiņiem gadiem ar galvā uzvilktu aizsprādzētu aizsargķiveri, ja ir iekārtoti droši papildu sēdekļi vai velosipēds ir izgatavots speciāli šim nolūkam;

2.13.⁴5. vilkt citus transportlīdzekļus, izņemot piekabes, kas izgatavotas speciāli šim nolūkam.

Noteikumi par drošību uz ūdens un ledus

1. Noteikumi sastādīti, lai novērstu izglītojamā dzīvībai un veselībai bīstamu situāciju rašanos upju, ezeru un ūdenskrātuvi tuvmā jebkurā gadalaikā.
2. Noteikumi uz ūdens :
 - 2.1. Atrdoties pie ūdens, jebkurā gadalaikā ir jābūt īpaši piesardzīgam. Slīšana iespējama gan vasarā atpūšoties pie ūdenskrātuves, gan ziemā un pavasarī ielūstot ledū.
 - 2.2. Visdrošāk ir peldēties oficiālās peldvietās! Ja tādas nav, peldvietas krastam jābūt lēzenam, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume, tuvmā nav atvaru un citu bīstamu vietu.
 - 2.3. Nepeldieties viens! Ja uz ūdens radīsies problēmas, līdzās var nebūt citu cilvēku, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.
 - 2.4. Nepeldieties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā! Nakts nav labākais peldēšanās laiks, jo aizpeldot tālāk no krasta, var apjukt un zaudēt orientēšanās spējas, lai atgrieztos atpakaļ.
 - 2.5. Nepārvērtējiet savus spēkus! Dižošānās ar to, ka vari aizpeldēt vistālāk vai pārpeldēt pāri upei, nav tā vērtā, lai riskētu ar savu dzīvību. Turklāt, ja iepriekšējā sezonā varēji pārpeldēt upi, tas vēl nenozīmē, ka fiziskā sagatavotība ir tāda, ka vari to izdarīt arī šobrīd.
 - 2.6. Ja esat pārkarsis saulē, ūdenī ejat lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, kas var izraisīt muskuļu krampjus vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumus.
 - 2.7. Vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, obligāti uzvelciet glābšanas vesti.
 - 2.8. Bērniem atļauts ūdenī spēlēties piepūšamām rotaļlietām, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.
 - 2.9. Ja bērns ūdenī atrodas dziļāk par jostasvietu, tad ar viņu nepārtraukti jāuztur vizuālais kontakts.
 - 2.10. Jāuzmanās no viļņiem, kas var nogāzt no kājām vai radīt tik negaidītu izbīli, ka mazulis no tā vien var zaudēt līdzsvaru. Turklāt vilkmes straume nemanot peldētāju var ienest dziļāk jūrā.
 - 2.11. Ja esi iekļuvis strauvē, jāsiglabā miers, jāpeld pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvak krastam.
 - 2.12. Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt “ Palīgā! Slīkstu!”, jo situācijā, kad tas tiešām būs nepieciešams, neviens vairs nepievērsīs uzmanību.
 - 2.13. **AIZLIEGTS** peldēt alkohola reibumā!
 - 2.14. **AIZLIEGTS** lēkt ūdenī no tramplīna, laipas, tilta vai krasta!
 - 2.15. **AIZLIEGTS** peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu!
 - 2.16. Peldēties ūdens tilpnēs, kur tas aizliegts!
 - 2.17. Glābšanas paņēmieni:
 - 2.17.1. Jāizvelk cietušais uz sauszemes, pakļaujot sevi pēc iespējas mazākam briesmām. Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkt viņu krastā. Vienaļcīgi parūpējieties par savu drošību izmantojot kādu peldlīdzekli (piem. bumbu, piepūšamās rotaļlietas u.tml.).
 - 2.17.2. Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, paņemot virvi vai kādu peldošu priekšmetu, kas palīdzētu noturēties virs ūdens. Var pasniegt zaru, nūju vai roku.
 - 2.17.3. Ja cietušais ir bezsamaņā vai esat apmācīts glābējs, var nākties brist vai peldēt cietušajam pakaļ. Atceries, ka brist ir drošāk nekā peldēt. Ja cietušais ir bezsamaņā, izvelciet viņu no ūdens un nesiet tā, lai galva būtu zemāk par krūškurvi, lai vemšanas gadījumā nenosprostotos cietušā elpceļi.
 - 2.17.4. Pēc izvilkšanas no ūdens pasargājiet cietušo no vēja un turpmākas ķermeņa atdzišanas, sniedziet pirmo palīdzību.
 - 2.17.5. Nekavējoties izsauciet glābējus pa tālruni **112**, pēc iespējas precīzāk norādot nelaimes vietas koordinātas un piebraukšanas iespējas. Glābēji jāsigaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta.
 - 2.18. Pirmā palīdzība slīšanas gadījumā.
Cietušajam, kas ir slīcis, medicīniskā palīdzība ir nepieciešama pat tad, ja liekas, ka viņš ir pilnīgi atguvies, jo plaušās iekļuvušais ūdens tās kairina un pēc pāris stundām elpceļi var sākt pietūkt.

Šo stāvokli sauc par otrreizējo slīkšanu. Cietušajam var būt nepieciešama palīdzība arī hipotermijas dēļ.

- 2.18.1. Kad nogādājat cietušo drošībā, turiet viņa galvu zemāk par ķermeni, tā mazinot risku, ka viņš ieelpos no kuņģa izplūstošo ūdeni.
- 2.18.2. Pakļāviet segu vai mētelī un noguldi cietušo uz muguras. Atbrīvojiet viņa elpceļus un pārbaudiet elpošanu, esiet gatavs veikt elpināšanu un sirds masāžu (ABC shēma). Ja cietušais elpo, novietojiet viņu stabilajā sānu gulā.
- 2.18.3. Ja iespējams, novelciet viņam slapjās drēbes un apsedziet ar sausām segām, iedodiet padzerties siltu dzērienu.
- 2.18.4. Zvaniet NMP pa tālruni **113** vai **112**.
- 2.18.5. **Brīdinājums!** Plaušās iekļuvušais ūdens un ķermeņa atdzišana var apgrūtināt elpināšanu un sirds masāžu, tādēļ var nākties tās veikt lēnākā ritmā nekā parasti.

3. Noteikumi uz ledus:

- 3.1. Lielākā bīstamība darbībām uz ledus ir ziemas sākumā, kad ledus kārta vēl nav izveidojusies pietiekami bieza, un pavasarī, kad ledus kļūst trausls. Lai gan šāds ledus izskatās pietiekami biezs, patiesībā tas ir irdens un nedrošs. Lai droši varētu slidot, spēlēt hokeju vai darīt ko citu, nepieciešams vismaz 25 cm biezs ledus.
- 3.2. Ūdenstilpnes neaizsalst vietās, kur ūdenskrātuvēs ietek siltāks rūpnieciski izmantots ūdens, upju grīvās un sašaurinājumos, kuģošanas ceļos, zem tiltiem, zvejnieku izcirsto āliņģu vietās.
- 3.3. Ledus izturību mazina arī iesalušas niedres krūmi vai citi priekšmeti.
- 3.4. Lai palīdzētu, ielūzušajam jātuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai
- 3.5. Ielūzušajam apmēram no 2-5 metru attālumā jāpamet aukla, sasieti apgērba gabali, garš koks vai kāds cits priekšmets.
- 3.6. Ja glābēji vairāki, jāievēro, ka vienam no otra jāatrodas 2-3 metru attālumā.
- 3.7. Izvelkot cietušo uz ledus, tāpat rāpus jāvirzās prom no bīstamās vietas līdz krastam. Pats glābējs nedrīkst aizmirst par briesmām ielūzt ledū.
- 3.8. Ja pamanāt, ka cilvēki ir aizgājuši pārāk tālu no krasta un var rasties problēmas atgriezties atpakaļ, kā arī ja cilvēks ir ielūzis ledū nekavējoties zvaniet glābšanas dienestam pa tālruni **112**. Centieties pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu, un tuvākos piebraukšanas ceļus.

4. Noteikumi, braucot ar laivu:

- 4.1. Jābrauc ar ātrumu, lai novērstu sadursmi.
- 4.2. Braucot pa upēm, jāturas labajā pusē.
- 4.3. Jāpalaiž garām pa straumi ejošā laiva.
- 4.4. Ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadiem.
- 4.5. Aizliegts:
 - 4.5.1. Braukt miglā, tumsā bez signāliem.
 - 4.5.2. Apstāties zem tiltiem.
 - 4.5.3. Stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas.
 - 4.5.4. Piesārņot ūdeni.

Noteikumi par skolēnu higiēnu un mācību darba higiēnu

1. Skolēna pienākums skolā ierasties tīrā, mācību procesam piemērotā, drošā apgērbā, ievērot personīgās higiēnas prasības. Telpās nevalkā galvassegu.
2. Skolēns telpās ar virsdrēbēm atrasties nedrīkst, izņemot gadījumus, kad telpas gaisa temperatūra ir zemākā par noteikto normu vai ar pedagoga atļauju.
3. Skolēniem jāievēro higiēnas pamatprasības:
 - 3.1. rūpējoties par sava ķermeņa tīrību,
 - 3.2. mutes dobuma kopšanu,
 - 3.3. zobu tīrīšanu,
 - 3.4. roku, kāju higiēnu,
 - 3.5. matu tīrību,
 - 3.5. roku mazgāšanu pirms ēšanas un pēc tualetes apmeklējuma.
4. Skolēnu atbilstību higiēnas prasībām kontrolē skolas ārste.
5. Skolas telpas regulāri jāvēdina, tā nodrošinot svaiga gaisa pieplūdi.
6. Jāievēro sanitāras normas tuaļu telpās.
7. Garderobes skapītī glabāt virsdrēbes, cepures, sporta tērpu, apavus, mācību līdzekļus. Savas personīgās mantas likt tikai savā garderobes skapītī. Skolēns atbildīgs par tīrību individuālajā skapītī.
8. Sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās skolēnam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apgērbā un apavos. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
9. Skolēnam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu:
 - 9.1.jāievēro darba (mācību), sporta un atpūtas režīms;
 - 9.2.ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
 - 9.3.kopt mutes dobumu (tīrīt zobus vakarā un pēc katras ēdienreizes).
10. Skolēnam sporta tērpu jāmazgā vismaz reizi nedēļā.
11. Ieiet sporta zālē (svaru zālē) atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.
12. Optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa t° 16° - 18°C , gaisa relatīvais mitrums 65 – 80%, nav pieļaujams caurvējš. Zāles ventilācijas sistēma (vai vēdināšanas iekārtas) tiek lietotas pēc nepieciešamības, nodarbības nevēdinātās telpās – nav ieteicamas.

Drošība sporta nodarbībās un sacensībās

1. Vispārējās prasības

- 1.1. Sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās skolēnam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā un apavos. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
- 1.2. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 1.3. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
- 1.4. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
- 1.5. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, bez skolotāja atļaujas, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
- 1.6. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām – iesildīties. Ārpusstundu nodarbībās ievērot drošības noteikumus.
- 1.7. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
- 1.8. Sacensību, nodarbību laikā neēst un nekošļāt košļājamo gumiju.
- 1.9. Ar drošības noteikumiem skolēni tiek iepazīstināti mācību gada sākumā un pirms katras sporta sacensības, dokumentējot šo procedūru drošības instruktāžas dokumentos.
- 1.10. Pirms katra sporta veida apmācības veikt papildus drošības instruktāžu.

2. Higiēnas prasības

- 2.1. Skolēnam, kas intensīvi nodarbojas ar sportu:
 - 2.1.1. jāievēro darba (mācību), sporta un atpūtas režīms;
 - 2.1.2. ievērot nagu, ādas, matu higiēnu,
 - 2.1.3. kopt mutes dobumu (tīrīt zobus vakarā un no rīta).
- 2.2. Skolēnam sporta nodarbībās un sacensībās jābūt tīram sporta tērpiem.
- 2.3. Ieiet sporta zālē (svaru zālē) atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.

3. Rīcība traumas gadījumā

- 3.1. Ja ar treniņa (nodarbību, sacensību) dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Skolas dakters klātbūtnē sacensību u.c. sporta pasākumu norisē tiek noteikta ar skolas vadības vai pasākuma vadītāja rīkojumu katrā konkrētā gadījumā. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta: pēc skolas medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē – pēc skolas dežūrskolotāja vai pasākuma vadītāja lēmuma.
- 3.2. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, skolēnam jāinformē pasākuma vadītājs (pasniedzējs), pēc nepieciešamības jāgriežas skolas medpunktā.