



JĒKABPILS NOVADA PAŠVALDĪBA
JĒKABPILS VALSTS ĢIMNĀZIJA

Reģistrācijas Nr.40900010805
Rūdolfā Blaumaņa iela 27, Jēkabpils, Jēkabpils novads, LV – 5201
Tālrunis 65237551, elektroniskais pasts jvg@edu.jekabpils.lv

Jēkabpils novadā

APSTIPRINĀTS
ar Jēkabpils Valsts ģimnāzijas direktores
17.12.2025. rīkojumu Nr.12o

17.12.2025.

Nr.1-30/25/8

Izglītojamo drošības noteikumi

*Izdoti saskaņā ar 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. Izglītojamo drošības noteikumi Jēkabpils Valsts ģimnāzijā (turpmāk – izglītības iestāde) nosaka:
 - 1.1. drošību telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību (pielikums Nr.1);
 - 1.2. ugunsdrošību un elektrodrošību (pielikums Nr.2);
 - 1.3. pirmās palīdzības sniegšanu (pielikums Nr.3);
 - 1.4. drošību mācību laikā un to starplaikos (pielikums Nr.4);
 - 1.5. drošību izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos (pielikums Nr.5);
 - 1.6. drošību attālināto mācību laikā (pielikums Nr.6);
 - 1.7. rīcību situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt (piemēram, ja izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi, izglītības iestādei izteikti spridzināšanas draudi) (pielikums Nr.7);
 - 1.8. ceļu satiksmes drošību (pielikums Nr.8);
 - 1.9. drošību uz ūdens un ledus (pielikums Nr.9);
 - 1.10. izglītojamo higiēnu un mācību darba higiēnu (pielikums Nr.10);
 - 1.11. drošību, veicot praktiskos un laboratorijas darbus (pielikums Nr.11);
 - 1.12. drošības noteikumus izglītības iestādes organizētajos pasākumos, tostarp ekskursijās un pārgājienos (pielikums Nr.12);
 - 1.13. drošības noteikumus sporta sacensībās un nodarbībās (pielikums Nr.13).

2. Noteikumi ir saistoši visiem izglītojamiem un izglītības iestādes darbiniekiem, kā arī izglītojamo vecākiem (likumiskajiem pārstāvjiem) un nosaka pienākumu ievērot izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumus, vispārējās uzvedības un ētikas normas (saskaņā ar Izglītības likuma 58. panta 1. daļas 2. punktu).
3. Mācību priekšmetu pedagogi un klašu audzinātāji iepazīstina izglītojamos un vecākus ar noteikumiem un saņem apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
4. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem izglītojamais atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina citu 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 izglītojamam.
5. Noteikumi ir pieejami izglītības iestādes tīmekļvietnē E-klase, kā arī izvietoti izglītības iestādes telpās un attiecīgajā mācību kabinetā.
6. Izglītojamiem 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 izglītības iestādi, lai nodrošinātu bērna vislabāko interešu principa ievērošanu.
7. Izglītojamais ir atbildīgs par savu un citu personu drošību, veselību un dzīvību izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos.
8. Izglītojamam ir pienākums ievērot izglītības iestādes vadītāja vai viņa pilnvarotās personas, pedagoga, cita darbinieka norādījumus un rīkojumus, kas saistīti ar izglītojamo drošību un bērna vislabāko interešu principa ievērošanu.
9. Izglītojamam 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.
10. Par noteikumu neievērošanu persona saucama pie atbildības saskaņā ar izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumiem, tostarp ievērojot ārējos normatīvajos aktos noteikto par izglītojamo atskaitīšanu no izglītības iestādes.
11. Noteikumu neievērošanas gadījumā atbildīgais darbinieks izmanto šādas metodes un piemēro sodus:
 - 11.1. mutisks aizrādījums izglītojamam, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
 - 11.2. individuālas pārrunas ar izglītojamo, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
 - 11.3. pārrunas ar vecākiem, izklāsts par konstatēto drošības pārkāpuma gadījumu un skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
 - 11.4. izglītības iestādes vadības pārrunas kopīgi ar iesaistīto pedagogu (darbinieku) un vecākiem par drošības pārkāpumu, turpmāko;
 - 11.5. uzdevumu vai pienākumu uzlikšana izglītojamam, kas saistīti ar drošības noteikumu ievērošanu, preventīvu darbību veikšana;
 - 11.6. nodarbības vai pasākuma neturpināšanas ar konkrēto izglītojamo un rīcība atbilstoši normatīvo aktu prasībām par rīcību gadījumos, kad izglītības iestādē vai tās organizētajos

vai atbalstītajos pasākumos izglītojamais apdraud savu vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību.

12. Gadījumos, kad vecāki neievēro noteikumos noteikto un izglītības iestādes skaidroto bērna labāko interešu nodrošināšanai, pedagogs vai cits iestādes darbinieks sniedz ziņojumu izglītības iestādes vadībai. Iestāde sazinās ar vecākiem un skaidro noteikumos noteikto, pēc nepieciešamības iesaista valsts vai pašvaldību iestāžu atbildīgās amatpersonas vai darbiniekus.
13. Gadījumos, kad ir aizdomas par pielietotu fizisko vai emocionālo vardarbību, administratīvi vai krimināli sodāmiem pārkāpumiem pret izglītojamo, iestāde nekavējoties ziņo tiesībsargājošajām iestādēm un sazinās ar vecākiem.
14. Atzīt par spēku zaudējušiem 04.06.2019. iekšējos noteikumus "Izglītojamo drošības noteikumi".

Direktore

D.Druveniece

Drošība telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību

Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Noteikumi par drošību telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību, attiecas uz ķīmijas, fizikas, dizaina, mājturības, šūšanas un datorikas kabinetiem. Noteikumi ir izlikti redzamā vietā attiecīgajos mācību kabinetos.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI ĶĪMIJAS KABINETĀ

1. Strādājot laboratorijas un praktiskos darbus kabinetā, esi piesardzīgs, ievēro kārtību un tīrību darba vietā.
2. Pirms darba sākuma:
 - noskaidro eksperimentā paredzēto darba kārtību un izpildīšanas noteikumus;
 - pārbaudi eksperimentam domāto ierīču, trauku un citu priekšmetu stāvokli;
 - darba vietu atbrīvo no nevajadzīgiem priekšmetiem un materiāliem.
3. Lietojot spirta lampiņu, nenopūt liesmu, bet nodzēs to, nosedzot ar speciālu vāciņu; nekad nevelc no spirta lampiņas pēc tās aizdedzināšanas degli; neaizdedzini vienu spirta lampiņu no otras – tad draud ugunsgrēks. Strādājot ar spirta lampiņu, sargā no aizdegšanās apģērbu un matus.
4. Eksperimentu sākt tikai ar skolotāja atļauju.
5. Izpildi tikai tos darbus, kas paredzēti uzdevumā. Aizliegts izdarīt citus darbus, kas nav paredzēti uzdevumā vai kurus nav ieteicis skolotājs.
6. Nenovērst savu un citu skolēnu uzmanību no darba ar nevajadzīgām sarunām.
7. Darbus izpildot, izmanto traukus, ierīces un reaktīvus, kuri atrodas uz tava galda. Ņemt traukus, ierīces, reaktīvus no citiem galdiem aizliegts.
8. Ķīmisko reaktīvu daudzumus eksperimentam ņemt tik daudz, cik paredzēts darba aprakstā vai skolotāja norādījumos.
9. Pirms ņemt reaktīvu, uzmanīgi izlasi etiķeti uz reaktīva pudeles, lai novērstu kļūdīšanos.
10. Neņem ķīmiskos reaktīvus ar rokām. Šim nolūkam izmanto porcelāna karotītes, lāpstiņas, stikla irbulīšus.
11. Ielej šķīdumus vai ieber sausas vielas tikai virs papīra lapas uz galda, šķidrās – virs vanniņas.
12. Pārlietos un pārbērtos reaktīvus nelej un neber atpakaļ traukā, kur atrodas pamata vielu daudzums.
13. Nemēģini ķīmiskos reaktīvus noteikt ar garšas palīdzību, jo tie visi lielākā vai mazākā mērā ir indīgi un var izsaukt saindēšanos.
14. Ostot reaktīvus, nenoliecies pār pudeles kaklu un stipri neievelc to tvaikus. Ar vieglu plaukstu kustību virs pudeles kakla novirzi tvaikus deguna virzienā un uzmanīgi ieelpo.
15. Visus eksperimentus, kuros izdalās kaitīgas gāzes un tvaiki, izdari tikai velkmes skapī, ventilācijai darbojoties.
16. Karsējot mēģenēs un kolbās šķīdumus, turi mēģeņu un kolbu vaļējos galus prom no sevis un citiem skolēniem.
17. Traukos ar verdošu šķīdumu (kolbā, mēģenē) neskaties no augšas, vāroties var notikt šķīduma izšļakstīšanās, kam sekos nelaiimes gadījums.
18. Traukus (kolba, vārglāzes) ar vārošu šķīdumu noņemiet no sildāmām ierīcēm uzmanīgi, aizsargājiet roku ar dvieli, neizdriet asas kustības.
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 blīvu aizbāzni tik ilgi, kamēr šķīdums nav atdzisis.
21. Karsējot šķīdumus, neatstājiet tos bez uzraudzības.

22. Atšķaidot koncentrētas skābes, uzmanīgi maisot, pielejiet mazām porcijām skābi ūdenim – nevis otrādi.
23. Atšķaidot koncentrētas skābes, sajaucot koncentrētas skābes, izlietojiet plānsienu stikla vai porcelāna ķīmiskos traukus.
24. Lai izvairītos no saindēšanās un mutes dobuma apdedzināšanas, koncentrētas skābes un sārms nesūciet pipetē ar muti. Šim nolūkam pipetei jāuzliek gumijas balons.
25. Visos gadījumos, izdarot mēģinājumus ar koncentrētām skābēm un sārmiem, lietojiet aizsargacenes un gumijas cimds.
26. Sārma izšķīdināšanai jālieto porcelāna trauks ar ūdeni, kurā maziem gabaliņiem, pastāvīgi maisot, iemet sārma. Sārma gabaliņus ņem ar pinceti vai tīģeļknaiblēm.
27. Nejauši nolijušos sārms vai skābes tūliņ savāc un izlej speciāli tam paredzētā traukā.
28. Darbs ar organiskajiem šķīdinātājiem jāveic tikai velkmes skapī ar ieslēgtu ventilatoru.
29. Traukiem, kuros izdara eksperimentus ar organiskiem šķīdinātājiem, jābūt sausiem un tīriem.
30. Karsēt viegli uzliesmojošas un degošas vielas var tikai virs gaisa vai ūdens vannas.
31. Visos darbos, kur pielieto uzliesmojošus un degošus organiskus savienojumus – šķīdinātājus, tuvumā atrodošies degļi jānodzēš, bet elektrosildītāji ar vaļēju spirāli – jāizslēdz.
32. Izpildot darbus, kuri saistīti ar organisko šķīdinātāju karsēšanu, nedrīkst bez uzraudzības atstāt darba vietu.
33. Pareizi rīkojies ar velkmes skapi:
 - 33.1. velkmes skapja durvīm jābūt aizvērtām (nolaistām);
 - 33.2. velkmes skapja durvis drīkst pacelt tikai aparāta apkalpošanas brīdī un ne vairāk kā pusi no pilnā atvēruma;
 - 33.3. velkmes skapju paceltās durvis nostiprina ar palīgierīcēm.
34. Pareizi turi mēģeni ar šķidrumu (skābi, sārma vai citu ķīmisku vielu) virs spirta degļa liesmas. Karsēšana jāveic piesardzīgi. Sākumā sakarsē mēģeni degļa liesmā, bet tālāk sildi mēģeni liesmas augšējā daļā, nepieskaroties ar mēģenes galu deglim, lai mēģene neplīstu.
35. Ievēro personīgās higiēnas noteikumus. Tīri rokas. Uz netīrām rokām un aiz neapgrieztiem nagiem var sakrāties kaitīgas vielas, kuras ar barību nokļūst organismā un var izsaukt saindēšanos.
36. Strādājot ķīmijas kabinetos, nedzer ūdeni un neēd. Darbus beidzot, rūpīgi nomazgā rokas.
37. Ja darba laikā ievēroji kādas novirzes aparātos, ierīcēs (bojāts, plīsis stikls u.c.), pārtrauc darbus un ziņo skolotājam.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI FIZIKAS KABINETĀ

1. Esi uzmanīgs un disciplinēts, precīzi izpildi skolotāja norādījumus stundas laikā un starpbrīžos.
2. Neuzsāc praktisko darbu bez skolotāja atļaujas, uz soliem jābūt tikai nepieciešamajiem mācību līdzekļiem, instrumentiem un aparātiem.
3. Izvieto ierīces, materiālus un iekārtas savā darba vietā tā, lai nebūtu iespējams tiem krist un apgāzties.
4. Pirms darba veikšanas nepieciešams uzmanīgi iepazīties ar tā saturu un izpildīšanas gaitu.
5. Lai novērstu krišanu, izmēģinājumos stikla trauku (mēģenes, kolbas) uzmanīgi nostiprini statīva turētājā.
6. Izmēģinājumos nepieļauj mēraparātu maksimālo noslodzi. Darbā ar ierīcēm, kas izgatavotas no stikla, esi īpaši piesardzīgs.
7. Seko, vai ierīcēs un palīgierīcēs visi stiprinājumi ir pilnīgā kārtībā. Nepieskaries un neliecies (īpaši ar nesavāktiem matiem) pie mašīnu rotējošām daļām.
8. Montējot eksperimenta iekārtu, izmanto vadus (ar uzgaļiem un aizsargājošiem apvalkiem) ar izturīgu izolāciju un bez redzamiem bojājumiem.
9. Montējot elektriskās ķēdes, izvairies no vadu krustošanās; aizliegts izmantot vadus ar nolietotu izolāciju un atsegtā tipa slēdzus (ja spriegums lielāks par 42 V).
10. Elektriskai ķēdei sprieguma avotu pieslēdz kā pašu pēdējo. Samontēto ķēdi ieslēdz tikai pēc skolotāja pārbaudes un viņa atļaujas. Sprieguma esamību ķēdē var pārbaudīt tikai ar aparātiem vai sprieguma uzrādītājiem.
11. Nedrīkst pieskarties zem sprieguma esošiem neizolētiem ķēdes elementiem. Pirms nav atslēgts elektrobarošanas avots, nesāc ķēdē pārkārtot vadus un nemaini drošinātājus.
12. Seko, lai darba laikā nejauši nepieskartos elektriskās mašīnas rotējošām daļām. Neuzsāc vadu pārkārtošanu elektriskajās mašīnās, kamēr nav pilnīgi apstājies mašīnas enkurs vai rotors.
13. Nepieskaries stacionāru elektroiekārtu korpusam un atslēgu kondensatoru spailēm.
14. Darbu beidzot, atslēdz elektrobarošanas avotu un sakārto savu darba vietu.
15. Neatstāj darba vietu bez skolotāja atļaujas.
16. Ja atklāj, ka kaut kas nav kārtībā elektriskajā ierīcē, nekavējoties atslēdz elektrobarošanas avotu un paziņo par to skolotājam.
17. Patērētāju pieslēgšanai tīklā izmanto spraudkontakta savienojumu.
18. Ja gūts savainojums vai apdegums, par to nekavējoties jāziņo skolotājam, kurš nepieciešamības gadījumā sniedz pirmo medicīnisko palīdzību.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI DIZAINA UN TEHNOLOĢIJU KABINETOS

1. Dizaina un tehnoloģiju kabinetā drīkst ienākt tikai ar skolotāja atļauju, organizēti, bez grūstīšanās, līdzīgi ņemot stundai nepieciešamos piederumus. Ja skolotāja kabinetā nav, skolēni uzturas vestibilā.
2. Stundas laikā skolēni strādā katrs savā, skolotāja norādītajā vietā. Darba vietu drīkst mainīt tikai ar skolotāja norādījumu.
3. No stundas iziet atļauts tikai vienojoties ar skolotāju, informējot par iziešanas iemeslu.
4. Stundas laikā skolēni ievēro visus Jēkabpils Valsts ģimnāzijas kārtības noteikumus, ugunsdrošības noteikumus, noteikumus par elektrodrošību, noteikumus par pirmās palīdzības sniegšanu, skolas direktora un skolotāja norādījumus.

Praktiskās nodarbības ēdienu gatavošanā

Pirms darba mācību virtuvē:

- Skolēni sadalās grupās, 3-4 dalībnieki katrā;
- Iepazīstas ar virtuves dalījumu darba zonās, aprīkojumu, piederumu novietojumu;
- Iepazīstas ar laika sadalījumu ēdienu gatavošanas stundās;
- Iepazīstas ar darba vērtēšanas kritērijiem un nosacījumiem;
- Iepazīstas ar darba higiēnas, darba organizācijas un kārtības noteikumiem mācību virtuvē;
- Iepazīstas ar drošības noteikumiem, strādājot ar virtuves elektroierīcēm;
- Iegūto informāciju apliecina ar parakstu darba drošības veidlapā (e-klases).

Ēdienu gatavošanas stundas sākumā:

- Kārtīgi nomazgā rokas;
- Apsien tīru priekšautu;
- Garus matus sasien;
- Noņem rotaslietas, pulksteni, gredzenus un tml.;
- Skolas somu noliek mācību klasē, sakārto savu vietu;
- Paņēmis darbam nepieciešamos piederumus, dodas uz mācību virtuvi.

Ēdienu gatavošanas stundā:

- Darba grupa kopā ar skolotāju pārrunā galvenos gatavošanas nosacījumus;
- Pievērš uzmanību skolotāja norādēm par iespējamiem riskiem – karsts, auksts, ass, slidens utt.;
- Pārrunā recepti, gatavošanas gaitu;
- Izvēlas piederumus un traukus atbilstoši pasniegšanas veidam;
- Vienojas par galda klājumu, ēdienu pasniegšanas veidu;
- Strādā pēc iepriekš sagatavotas receptūras, darba gaitas plāna;
- Ievēro skolotāja norādījumus.

Darbu beidzot

- Traukus mazgā divās izlietnēs ar siltu ūdeni;
- Trauku mazgāšanai izmanto trauku mazgāšana līdzekli un sūkli;
- Nomazgātus traukus rūpīgi noskalo zem tekoša ūdens;
- Traukus žāvēšanai novieto trauku žāvētajos virs izlietnes;
- Pilnīgi sausus, noslaucītus traukus sakārto plauktos, atbilstoši norādēm;
- Darba virsmu slaucīšanai izmanto speciālās trauku drānas;
- Grīdas uzslaucīšanai izmanto birsti un šaufeli;
- Darbu beidzot, rūpīgi sakopj sava darba vietu, atbilstoši prasībām sakārto piederumus un traukus;
- Darba grupa kopīgi aizpilda darba izvērtēšanas lapu;
- Tikai pēc skolotāja atļaujas grupa atstāj darba vietu;
- Darba grupa kopīgi aizpilda darba izvērtēšanas lapu;
- Kopā ar skolotāju izrunā paveikto, veic sava darba izvērtējumu;
- Kabinetu atstāj tikai pēc vienošanās ar skolotāju un darba vietas nodošanas.

Par jebkuru iegūtu traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, skolēni informē skolotāju; ja radusies trauma, jāizsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde (tāl. 112) un jāsniedz cietušajam pirmā palīdzība.

Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sek.– jāizsauc ugunsdzēsības un glābšanas dienests (tāl. 112).

Ugunsgrēka izcelšanās vai citas ārkārtas situācijas gadījumā jārikojas atbilstoši ugunsdrošības noteikumiem.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI Tekstiltehnoloģiju un inženierzinību stundās

Pirms darba tekstildarbu klasē:

- Iepazīstas ar darba higiēnas, darba organizācijas un kārtības noteikumiem tekstildarbu klasē;
- Iepazīstas ar drošības noteikumiem, strādājot tekstildarbu klases elektroierīcēm;
- Ievēro skolotāja norādīto darba vietu;
- Iepazīstas ar klases iekārtojumu;
- Iepazīstas ar darbam nepieciešamajiem piederumiem, to pieejamību kabinetā, atrašanās vietu un pārnēsāšanas noteikumiem;
- Iepazīstas ar darba vērtēšana kritērijiem un nosacījumiem;
- Ievēro, ka „vizināties ar krēsliem uz ritenīšiem” nedrīkst!;
- Ievēro, ka šujmašīnas, stellītes, gludekļi, gludināmie dēļi u.c. darba iekārtas atrodas un jānoliek tām norādītajās vietās;
- Pievērš uzmanību iespējamiem riskiem – karsts, auksts, ass, slidens utt.;
- Strādājot ar elektroiekārtām, ievēro to lietošanas drošības noteikumus;
- Darbu beidzot, sakārto sava darba vietu;
- Kabinetu atstāj tikai pēc vienošanās ar skolotāju un darba vietas nodošanas;
- Iegūto informāciju apliecina ar parakstu darba drošības veidlapā (e-klases).

Jebkuru darba iekārtu bojājuma gadījumā jāinformē skolotājs. Lietot bojātu darba iekārtu nedrīkst!

Drošības noteikumi tehniskās grafikas kabinetā

Tehniskās grafikas stundās

- Ievēro skolotāja norādīto darba vietu;
- Iepazīstas ar klases iekārtojumu;
- Iepazīstas ar darbam nepieciešamajiem piederumiem, to pieejamību kabinetā;
- Iepazīstas ar rasēšanas galdu funkcionalitāti;
- Iepazīstas ar rasēšanas galdu mitro un sauso tīrīšanu;
- Darbu beidzot, katrs sakārto sava darba vietu;
- Jebkuru darba iekārtu bojājuma gadījumā informē skolotāju, lietot bojātu darba iekārtu nedrīkst!;
- Iegūto informāciju apliecina ar parakstu darba drošības veidlapā (e-klases).

Drošības noteikumi kokapstrādes kabinetā

1. Dizaina un tehnoloģiju kabinetā drīkst ienākt pēc pirmā zvana un ieņemt vietu mācību telpā.
2. Sākoties mācību dubultstundai (divas mācību stundas pēc kārtas), vai atšķirīgos gadījumos stundai, skolēni pieceļas un sasveicinās ar skolotāju.
3. Saņemot skolotāja norādīto mācību stundas uzdevumu, skolēni dodas uz klasei iedalīto skapīti mācību kabinetā, paņem iesākto darbu (ja darbs vēl nav iesākts, vadās pēc skolotāja norādījumiem) un dodas uz mācību darbnīcu un uzvelk individuālās aizsardzības līdzekļus – priekšautu un cimds (cimdi velkami pēc vajadzības, priekšauts vienmēr).
4. Vadoties pēc mācību stundas uzdevuma, ar skolotāja atļauju skolēni dodas uz materiālu noliktavu, veic nepieciešamā materiāla atlasī (pēc norādījumiem).
5. Skolēni, ja ir bijusi nepieciešamība paņemt materiālu no materiālu noliktavas, novieto tos uz iedalītas darba vietas ēvelsola.
6. Skolēni dodas paņemt skolotāja norādītos darba instrumentus no instrumentu skapja un novieto tos uz iedalītās darba vietas ēvelsola.
7. Skolēni ieņem skolotāja norādīto darba vietu, iedalīto darba vietu mainīt bez skolotāja atļaujas ir aizliegts.
8. Skolēni veic norādīto darba uzdevumu.
9. Darba veikšanas laikā skolēns drīkst skolotājam uzdot jautājumus par tēmu vai jautāt pēc palīdzības darba veikšanā.
10. Ja darba laikā rodas nepieciešamība izmantot kādu stacionāro vai pārvietojamo elektroinstrumentu un tas ir norādīts darba uzdevumā, pēc tā ir jājautā skolotājam un to darbināt un lietot drīkst tikai skolotāja klātbūtnē; ja nosacījums netiks ievērots, darba veikšanai tiks piemeklēts alternatīvs rokas instruments vai cita apstrādes tehnoloģija.
11. Ja kāds no instrumentiem un iekārtām individuālās izmantošanas darbības darba laikā tiek bojāts tīši vai netīši, nekavējoties par to ir jāziņo skolotājam; ja par salauztu instrumentu vai iekārtu netiks paziņots un pēc mācību stundas tiks atklāts, ka kāds instruments vai iekārta ir salauzta, nodarījuma veicējs tiks meklēts un viņam zaudējumi būs jākompensē.
12. Darbā lietojot rokas figūrzāģi un pārplēšot tā asmeni, nekavējoties jāvēršas pie skolotāja pēc cita asmens un patstāvīgi, pēc iepriekš apgūtās teorijas un prakses, jāveic tā nomaiņa. Gadījumos, ja darbības laikā figūrzāģa asmens plīšanas gadījumi ir sistemātiski un vērtējami kā tīši vai pavirša, bezatbildīga darba rezultāts, skolēnam pašam ir jāiegādājas papildu figūrzāģu asmeņi un jāizmanto tie darba veikšanā.
13. Ja kāds no griešanas instrumentiem (kalti, naži, ēveles) tīši vai netīši ir nokritis zemē, tas ir jāatrāda skolotājam un jāizvērtē tā asmens bojājuma pakāpe; ja instrumenta griezējdaļa ir būtiski bojāta, bojājuma radītājam ir jāierodas konsultāciju laikā un jāveic atkārtota instrumenta asināšana patstāvīgi pēc skolotāja norādījumiem.
14. Ja klasei ir paredzēta mācību dubultstunda, beidzoties pirmajai mācību stundai, uzreiz pēc zvana, skolēnam ir jānovieto tam paredzētajās vietās priekšauts un darba cimds (ja tādi tiek izmantoti) un jādodas atpūsties ārpus mācību telpas; gadījumos, ja ar skolotāju tiek saskaņots darba turpinājums starpbrīdī, šo punktu var neievērot.
15. Sākoties otrajai mācību stundai no dubultstundas (ja ir viena mācību stunda, šis noteikums nav spēkā), skolēniem mācību telpā ir jāierodas uzreiz pēc pirmā zvana un līdz otrajam zvanam ir jābūt gatavam tālākā darba veikšanai, uzvelkot individuālās aizsardzības līdzekļus.

16. Ja darbu esi pabeidzis ātrāk, jautā skolotājam individuālu darba turpinājumu.
17. Beidzoties mācību stundai vai dubultstundai 3 minūtes pirms mācību stundas beigām vai agrāk, vai vēlāk, ja to ir norādījis skolotājs, skolēni, sāk savas darbavietas sakārtošanu, novietojot paņemtos darba instrumentus un iekārtas attiecīgi norādītajās vietās, sakopj darba vidi (savāc koka skaidas un putekļus), koksnes atgriezumus novieto attiecīgajos konteineros, citus atkritumus atkritumu grozos, novieto individuālās aizsardzības līdzekļus un savu pabeigto vai iesākto darbu novieto katrai klasei iedalītajā skapītī mācību telpā.
18. Ja mācību stundas laikā skolēns nav spējis izpildīt skolotāja norādīto uzdevumu un darba apjomu, skolēns drīkst ierasties konsultācijā un pabeigt darbu tik tālu, cik norādīts darba uzdevumā; ja skolēns apzinās, ka nepabeigto darba daļu viņš pagūs pabeigt paralēli nākamās mācību stundas uzdevumam, uz konsultāciju var neierasties, bet skolēns par sava darba uzdevuma pabeigšanu norādītajā termiņā ir atbildīgs pats (līdz darbu iesniegšanai).

Drošības noteikumi, apstrādājot kokmateriālu ar rokas darbarīkiem

Pirms darba uzsākšanas

1. Pareizi uzvelc darba apģērbu. Sakārto apģērbu un matus tā, lai tie netraucētu darbam un nebūtu par iemeslu traumām, uzliec galvassegu.
2. Sagatavo darba vietu un vajadzīgo inventāru (tabureti, birsti, liekšķeri), pārbaudi ēveļsola (darbagalda) stabilitāti un palīgierīču stāvokli.
3. Sakārto uz skrūvgaldiem individuālās lietošanas instrumentus skolotāja noteiktā kārtībā, pārbaudi to kvalitāti. Noņem no tiem visu nevajadzīgo.

Darba laikā

1. Stingri nostiprini skrūvgaldā apstrādājamo materiālu.
2. Lieto tikai nesabojātus, labi sagatavotus un uzasinātus instrumentus tikai atbilstoši to nozīmei.
3. Tehnoloģiskās operācijas (zāģēšanu, detaļu savienošanu) izpildi uz ēvelsolā šim nolūkam paredzētās vietās, izmanto atbilstošās ierīces, atbalsta dēļus utt.
4. Notīri ēvelsolu no atkritumiem un ēveļskaidām. Laikus nodod skolotājam koplietošanas instrumentus.
5. Nenovērs uzmanību no veicamā darba, netraucē citus darbā, lieto pareizus darba paņēmienus.
6. Līmi sagatavo un lieto tikai skolotāja norādītā vietā.
7. Kokapstrādes darbnīcā nelieto atklātu uguni un neatstāj bez uzraudzības elektriskās sildierīces (pirogrāfus, fēnus, lodāmurus u.c.).
8. Ja instruments tiek sabojāts darba laikā, nekavējoties ziņot skolotājam, lai to varētu nomainīt.

Pēc darba beigšanas

9. Materiālu pārpalikumus un atgriezumus noliec skolotāja norādītajā vietā.
10. Pārbaudi instrumentu stāvokli un noliec tos skolotāja noteiktā kārtībā.
11. Ar slotiņu notīri savu darba vietu. Nenopūt un neslauki skaidas ar rokām.
12. Sakārtojies pats.
13. Atstāj darbnīcu tikai ar skolotāja atļauju.

Drošības noteikumi, strādājot ar kokapstrādes virpu

Pirms darba uzsākšanas

1. Pareizi uzvelc darba apģērbu. Sakārto apģērbu un matus tā, lai tie netraucētu darbam un nebūtu par iemeslu traumām.
2. Pārbaudi, vai aizsargierīces un norobežotāji bīstamības zonās ir kārtībā.
3. Pārbaudi materiāla kvalitāti un atbilstību darbam.
4. Pārbaudi virpas darbību tukšgaitā, tās ieslēgšanas un izslēgšanas pogu darbību.
5. Novāc no virpas nevajadzīgus priekšmetus.
6. Pārbaudi, vai sagatavē nav zari, plaisas, veicot tās rupjo apstrādi līdz vajadzīgajai formai. Pēc tam stingri nostiprini to rotējošos centros.
7. Nostādiet atbalstu 2-3mm attālumā no detaļas un nostiprini to pret sagataves centra līniju.
8. Virpojot liela diametra sagataves vai nenocentrētas sagataves, pārliec virpas kustības pārvadu uz mazākiem apgriezieniem.
9. Tieši pirms darba sākuma uzliec aizsargbrilles.

Darba laikā

10. Uzmanies darba procesā no saskares ar rotējošām virpas daļām. Sargā kaltu no saskares ar rotējošām virpas metāla daļām. Nebremzē virpu ar rokām.
11. Darba procesā vairākkārt pārbīdi kalta atbalstu tuvāk detaļai.
12. Dari to lēnām, bez lielas piepūles.
13. Slīpējot detaļu ar smilšpapīru, turi smilšpapīra galus ar abām rokām, neapkļauj smilšpapīru ap detaļu – bīstami!
14. Neatstāj darbojošos virpu bez uzraudzības, ejot prom, izslēdz.

Pēc darba beigšanas

15. Izslēdz elektropadevi, izņem novirpoto detaļu no virpas. Noliec instrumentus un brilles tiem paredzētā vietā.
16. Ar slotiņu notīri skaidas, slaucīšanu sākot no augšas uz leju.
17. Uzrādi skolotājam veikto darbu un sakārtotu darba vietu.
18. Atstāj darbnīcu tikai ar skolotāja atļauju.

Drošības noteikumi, strādājot pie urbja mašīnas

Pirms darba uzsākšanas

1. Pareizi uzvelc priekšautu, sakārto apģērbu, īpašu vērību pievērš aprocēm un matu sakārtojumam.
2. Stingri nostiprini urbi patronā.
3. Pārbaudi urbja mašīnas darbību tukšgaitā, ieslēgšanas un izslēgšanas pogu darbību.
4. Stingri nostiprini detaļu spīlēs vai konduktorā.
5. Urbuma centru aizzīmē ar punktsiti, iesitot padziļinājumu.
6. Tieši pirms darba uzsākšanas uzliec aizsargbrilles.

Darba laikā

7. Nelieto urbju, kuru nostiprināšanas detaļa izdilusi!
8. Kad urbis sasniedz vajadzīgos apgriezienus, tuvini to detaļai lēnām, bez rāvieniem un pārliedz piepūles.
9. Pirms urbšanas paredzamo caurumu centros iesit padziļinājumus. Koka sagatavēm to var izdarīt ar īlenu.
10. Urbšanas beigās esi īpaši uzmanīgs: samazini spiedienu uz urbja padeves sviru.
11. Urbjot lielas koka detaļas, zem tām paliec koka materiāla vai daudzslāņu finiera nogriezni.
12. Ja pazūd spriegums, nekavējoties izslēdz elektrodzinēju!
13. Lai izvairītos no traumām, darba laikā aizliegts:
 - tuvināt galvu urbim,
 - strādāt cimdos,
 - eļļot un atdzesēt urbi, izmantojot lupatas,
 - bremzēt urbja mašīnas rotējošās daļas ar roku,
 - likt uz urbja mašīnas virsmām dažādus priekšmetus,
 - pūst skaidas un slaucīt tās ar roku,
 - aiziet no urbja mašīnas, neizslēdzot to no elektropadeves, iepriekš jāizceļ urbis no urbuma.

Pēc darba beigšanas

14. Pēc urbja mašīnas apturēšanas notīri skaidas ar birsti. Nepūt skaidas, neslauki tās ar rokām.
15. Izņem urbi no patronas un nodod darbagaldu skolotājam.
16. Sakārtojies pats.
17. Darbnīcu drīkst atstāt tikai ar skolotāja atļauju.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI DATORKLASĒ

1. Datorikas kabinetā drīkst ienākt tikai ar skolotāja atļauju, organizēti, bez grūstīšanās.
2. Kabinetā nedrīkst skriet, trokšņot, strauji pārvietot priekšmetus.
3. Uzsākot mācību darbu, rokas ir tīras un sausas.
4. Kabinetā nav atļauts ēst un dzert, datora tuvumā nedrīkst būt šķidrums vai pārtikas produkti.
5. Nedrīkst aizsegt ierīces ventilācijas atveres vai novietot pie tām nepiederošus priekšmetus.
6. Uz tastatūras paneļa nedrīkst atrasties nekādi priekšmeti, uz datorgalda drīkst atrasties tikai darbam nepieciešamie priekšmeti (pildspalva, burtnīca u.c.).
7. Datorus drīkst ieslēgt tikai pēc skolotāja atļaujas, kabinetā nedrīkst trokšņot un traucēt citiem skolēniem.
8. Pēc datora ieslēgšanas pārbauda, vai tas darbojas, bojājuma gadījumā ziņo par to skolotājam.
9. Interneta pieslēgumu drīkst izmantot tikai ar pedagoga atļauju (norādot, kādam nolūkam un kādas adreses tiks izmantotas).
10. Darba laikā jāievēro skolotāja norādījumi un bez nepieciešamības nedrīkst:
 - spēlēt datorspēles;
 - spaidīt tastatūras un peles taustiņus;
 - ar pirkstiem aiztikt monitoru;
 - aiztikt datortehnikas pogas;
 - ievietot datorā diskus vai atmiņas ierīces.
11. Aizliegts demontēt datoraprīkojumu.
12. Aizliegts izdzēst datorā instalēto programmatūru vai mainīt tās iestatījumus.
13. Ja kāda ierīce uzkarst vai sāk kūpēt, to nekavējoties vajag izslēgt un ziņot pedagogam.
14. Darbu pabeidzot, datortehniku drīkst izslēgt tikai pēc skolotāja atļaujas un saskaņā ar ekspluatācijas prasībām, pirms kabineta atstāšanas ir jāsakārto sava darba vieta.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI BIOLOĢIJAS KABINETĀ

1. Kabinetā uz skolēnu galdiem atrodas tikai tie mācību līdzekļi, instrumenti un aparāti, kuri vajadzīgi bioloģijas nodarbībās.
2. Laboratorijas darba laikā nepārvietoties pa kabinetu (bez vajadzības). Ja nepieciešams, tad darīt to uzmanīgi, saskaņojot ar darba vadītāju.
3. Laboratorijas darba laikā izpildīt uzdevumus atbilstoši darba gaitai, kategoriski aizliegts veikt eksperimentus, kas nav paredzēti darbā.
4. Lai izvairītos no ievainojumiem, uzmanīgi lietot skalpeli, žileti, preparējamo adatu, šķēres. Nekad nepavērst griezošo vai durošo instrumentu daļu pret sevi vai citiem skolēniem.
5. Uzmanīgi un saudzīgi apieties ar ierīcēm, traukiem, vielām un preparātiem. Ja rodas kādi bojājumi, nekavējoties ziņot skolotājam.
6. Uzmanīgi lietot ierīces, kuras pieslēgtas elektriskajai strāvai (mikroskopi u.c.). Atvienot ierīci no tīkla, turot aiz kontaktdakšas.
7. Karsējot šķīdumus mēģenē, lietot tikai speciālu tās turētāju un nepavērst mēģenes vaļējo galu pret sevi un citiem skolēniem.
8. Lietojot ķīmiskās vielas, ievērot piesardzību, sekot skolotāja norādījumiem par rīcību ar konkrētajām vielām.
9. Visus šķīdumus, kuri paliek pēc laboratorijas nodarbībām, neizliet ūdensvada izlietnē, bet pēc skolotāja/laboranta norādījuma stikla traukos, kuri speciāli novietoti šim mērķim.
10. Uzmanīgi rīkoties ar stikla traukiem, priekšmetstikliņiem, segstikliņiem. Gadījumā, ja tomēr saplīst, nevākt lauskas ar rokām, bet uzslaucīt tās šim nolūkam paredzētā liekšķerē ar birsti.
11. Nemazgāt stikla traukus ar ziepēm, tie kļūst slideni un tos viegli nomest un sasist.
12. Pēc laboratorijas darba beigām nomazgāt rokas ar ziepēm.
13. Āra nodarbībās sekot skolotāja norādījumiem, būtu vēlams vakcinēties pret ērcu encefalītu.
14. Traumas vai apdeguma gadījumā griezties pie skolotāja, sekot skolotāja norādījumiem.

Ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumi

Ugunsdrošības noteikumi

Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka ugunsdrošu *Jēkabpils Valsts ģimnāzijas* ēkas un piekritīgās teritorijas ekspluatāciju (ēkas adrese: Rūdolfā Blaumaņa ielā 27, Jēkabpilī), ugunsdrošības prasības un rīcību ugunsgrēka gadījumā.
2. Noteikumi izstrādāti saskaņā ar ārējo normatīvo aktu prasībām par ugunsdrošības noteikumu ievērošanu.
3. Izglītības iestādes ēka ir aprīkota ar ugunsdrošības signalizāciju, ugunsdzēsanas iekšējo ūdensvadu un sūkņu staciju, kā arī ar pulveru ugunsdzēsanas aparātiem, kuri izvietoti ēkas stāvos un atsevišķos mācību un darba kabinetos.
4. Izglītības iestādes ēkai ir izstrādāti un apstiprināti evakuācijas plāni ugunsgrēka izcelšanās gadījumā, to grafiskie zīmējumi izvietoti katrā no ēkas stāviem. Visi evakuācijas ceļi tiek uzturēti atbilstoši Ministru kabineta noteiktajām ugunsdrošības prasībām, avārijas izejas apgādātas ar speciālām slēdzenēm, kuras vajadzības gadījumā var atvērt bez atslēgas palīdzības.
5. Ēkai ir ugunsdrošs pārklājums saskaņā ar būvniecības normatīvo aktu prasībām.
6. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti ugunsdrošības un elektrodrošības jautājumos. Klašu audzinātāji iepazīstina izglītojamos ar noteikumiem un saņem apliecinājumu ar parakstu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.

Ugunsdrošības ievērošanas nosacījumi

7. Par ugunsdrošības noteikumu ievērošanu iestādē atbild izglītības iestādes vadītājs. Noteikumu praktiskai izpildei ir norīkota atbildīgā persona (turpmāk – atbildīgais par ugunsdrošību).
8. Atbildīgā par ugunsdrošību objektā pienākumos ietilpst:
 - 8.1. organizēt darbu iestādes ugunsdrošībā;
 - 8.2. veikt ugunsdrošības instruktažas, palīdzot klases audzinātājiem iepazīstināt izglītojamos ar ugunsdrošības prasībām;
 - 8.3. nodrošināt ugunsdrošības signalizācijas, ugunsdzēsanas iekšējā ūdensvada un sūkņa stacijas darbību, laikus organizēt bojājumu novēršanu un nepieciešamības gadījumā nodrošināt to nomaiņu;
 - 8.4. nodrošināt ugunsdzēsanas aparātu pārbaudi un atjaunošanu;
 - 8.5. nodrošināt Valsts ugunsdrošības uzraudzības dienesta inspektora noteikto ugunsdrošības pasākumu izpildi.
9. Izglītības iestādes izglītojamo pienākumi ugunsdrošībā ir šādi:
 - 9.1. apgūt un ievērot noteiktās ugunsdrošības prasības;
 - 9.2. uzturēt kārtībā savu mācību vietu;
 - 9.3. nepieļaut darbības, kas varētu izraisīt ugunsgrēku;
 - 9.4. izmantot tikai tās elektroiekārtas, kuras ir paredzētas mācību pienākumu veikšanai un ir lietošanas kārtībā, ievērot to lietošanas noteikumus;
 - 9.5. mācēt lietot esošos ugunsdzēsanas līdzekļus un inventāru;

- 9.6. izceļoties ugunsgrēkam, nekavējoties ziņot pedagogam, citam izglītības iestādes darbiniekam vai ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālr. 112;
10. Aizliegts smēķēt izglītības iestādes (tostarp dienesta viesnīcas, sporta zāles u.c.) telpās un izglītības iestādes lietošanā esošajās teritorijās.
11. Iestādes ēkas telpu un tai piegulošās teritorijas uzturēšana ugunsdrošā kārtībā paredz šādus aizliegumus:
 - 11.1. izmantot nestandarta sildierīces un citas elektroierīces;
 - 11.2. elektroietaisēs izmantot nestandarta drošinātājus un to kustošos ieliktnus, un citas nestandarta detaļas;
 - 11.3. atstāt bez uzraudzības ieslēgtas elektroiekārtas;
 - 11.4. ekspluatēt bojātu elektroiekārtu, izmantot vadus un kabeļus ar bojātu izolāciju;
 - 11.5. aizkraut avārijas izejas, ceļus un pieejas ugunsdzēsšanas līdzekļiem;
 - 11.6. veikt izmaiņas telpu plānojumā un funkcionālajā izmantojumā, kas neatbilst ugunsdrošības prasībām;
 - 11.7. izmantot tehniskos stāvus (bēniņus un pagrabtelpas), kāpņu telpas un rezerves izejas materiālu un priekšmetu uzglabāšanai, neuzturēties šajā telpās;
 - 11.8. izmantot apgaismes ierīces vai dekoratīvos priekšmetus ar atklātu uguni;
 - 11.9. ienest un uzglabāt, kā arī telpu uzkopšanai izmantot viegli uzliesmojošus šķidrumus un degošus šķidrumus;
 - 11.10. mācību kabinetos dedzināt brīnumsvecītes, sveces. Aizliegts rotāt egli ar viegli uzliesmojošām rotaļlietām un vati.
12. Iestādes ēkas pagalmi un piegulošā teritorija ir sakārtota un regulāri tiek veikta tās uzkopšana. Teritorijā aizliegts kurināt ugunscurus, dedzināt atkritumus, pērno zāli un veikt citas darbības ar atklātu uguni.
13. Papildu nosacījumi ugunsdrošībai izglītības iestādē saskaņā ar Ministru kabineta regulējumu par ugunsdrošību:
 - 13.1. izglītības iestādes telpās, izņemot laboratoriju, aizliegts glabāt uzliesmojošus šķidrumus, kā arī lietot atklātu uguni;
 - 13.2. dežurējošajam darbiniekam ir aktuāla informācija par izglītības iestādē pa nakti paliekošo cilvēku skaitu un viņu izvietojumu;
 - 13.3. strādāt laboratorijā ar bīstamām vielām, elektroierīcēm un sildierīcēm atļauts tikai pedagoga vai laboranta vadībā;
 - 13.4. darbus, kuru laikā iespējama degtspējīgu tvaiku vai gāzu izdalīšanās, veic ventilējamās skapjos;
 - 13.5. izglītības iestāžu laboratorijās un noliktavās bīstamās vielas uzglabā aizslēdzamos skapjos. Šo skapju atslēgas atrodas pie pedagogiem vai laborantiem;
 - 13.6. mācību darbnīcās pēc katras nodarbības aizvāc degtspējīgus atkritumus un slaukamos materiālus. Galdnieku darbnīcās uzglabā ne vairāk kā vienai dienai nepieciešamo materiālu daudzumu;
 - 13.7. pedagogs pēc nodarbībām apskata telpas un atvieno elektroierīces.

Ugunsdrošības līdzekļi

14. Ugunsdzēsības inventārs un ugunsdzēsšanas aparāti tiek glabāti šim nolūkam sagatavotās, redzamās un viegli pieejamās vietās (gaitenā, pie iekšējiem ugunsdzēsšanas ūdensvada krāniem, lielākās mācību telpās), atbilstoši tehniskās ekspluatācijas noteikumiem. Šīs vietas apzīmē ar norādījuma zīmēm. Uz ugunsdzēsības aparāta korpusa ir informatīva uzlīme, kurā norādīts aparāta tips, pildījuma veids, aparāta uzdevums, iedarbības kārtība, derīguma termiņš u.c.
15. Tiek nodrošināta netraucēta piekļūšana pie ugunsdrošības līdzekļiem.

16. Ugunsdrošības līdzekļi tiek uzturēti lietošanas kārtībā. Obligāti nodrošina to nomaiņu vai remontu bojājumu gadījumā. Ugunsdzēsamos aparātus drīkst pārbaudīt, uzpildīt un remontēt tikai licencētos uzņēmumos.
17. Aukstajā gadalaikā neapkurinātajās telpās un teritorijā novieto ugunsdzēsamos aparātus, kuru ekspluatācijas noteikumi pieļauj to ekspluatāciju jebkurā gadalaikā.
18. Aizliegts izmantot ugunsdzēsanas līdzekļus citiem nolūkiem.
19. Lietojot ugunsdzēsamo aparātu liesmas noslāpēšanai, aizliegts aparāta sprauslu (smidzinātāju) vērst virzienā, kur atrodas cilvēki.
20. Aizliegts ar ķīmiskajiem un putu aparātiem dzēst elektroiekārtas, par kurām nav zināms, vai tās atrodas zem sprieguma.

RĪCĪBA UGUNSGRĒKA GADĪJUMĀ

Drošā pulcēšanās vieta – skolas sporta stadions.

Par ugunsgrēka izcelšanos skolā atskan evakuācijas paziņojums. Dienas dežurants, nakts laikā - ēku uzraugs izsauc Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu, zvanot 112.

Kā rīkoties, kad zvani uz tālruņa numuru 112

Ja ir noticis negadījums un ir nepieciešams zvanīt uz tālruņa numuru 112, vispirms centies nomierināties. Gaidi savienojumu ar 112 kontaktu centru.

Sagatavojies atbildēt uz šādiem jautājumiem:

- 1) nosaukt precīzu adresi vai aprakstīt notikuma vietu;
- 2) īsi pastāstīt, kas ir noticis;
- 3) centies par negadījumu atcerēties visu pēc iespējas precīzāk;
- 4) pēc dispečera lūguma nosaukt savu vārdu, uzvārdu un tālruņa numuru;

Atceries! Nepārtrauc sarunu pirmais!

Saglabā mieru un atbildi uz dispečera jautājumiem.

Atceries!

- Esi sazvanāms, gadījumam, ja dispečeram var rasties nepieciešamība ar tevi sazināties atkārtoti.
- Konkrētas atbildes var paātrināt palīdzības saņemšanu.
- Neviens dispečera jautājums nav lieks.

Legaumē!

Ja 112 kontaktu centra dispečers atbild, ka savienos tevi ar citu dienestu, esi pacietīgs un gaidi savienojumu!

Skolotājiem!

Pēc signāla saņemšanas nekavējoties uzsākt evakuāciju no klases:

1. Aizvērt logus.
2. Skolotājam obligāti jāzina skolēnu skaits klasē, uz lapas reģistrē skolēnu skaitu, klasi.
3. Aizvērt durvis, bet neslēgt ciet.

Evakuācija notiek caur gaiteniem, caur kāpņu telpām uz izejām, sekojot evakuācijas shēmai uz drošo pulcēšanās vietu **skolas stadionā.**

4. Evakuētie skolēni, netraucējot ugunsdzēsēju darbu, tiek izvietoti sporta stadionā pa klasēm.
5. Skolotājs vēlreiz pārlicinās par skolēnu skaitu, vai visi ir izvesti no skolas un atrodas drošā vietā - sporta stadionā, un par to ziņo dežūradministratoram vai direktoram.

6. Ja kāda nav, tad nekavējoties par to ziņo ugunsdzēsējiem, dežūradministratoram vai direktoram.

Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundas laikā, tad izglītojamajiem stingri jāievēro tā skolotāja norādījumi, kurš vada šo stundu, jo viņš organizē un atbild par šīs klases skolēnu evakuāciju atbilstoši skolas evakuācijas shēmai.

Ja ugunsgrēks izcēlies starpbrīdī un izglītojamais atrodas skolas telpās, tad viņam ir jādodas uz 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, kurš tajā brīdī tur atrodas un organizē šīs klases skolēnu evakuāciju atbilstoši skolas evakuācijas shēmai uz drošo pulcēšanās vietu skolas stadionā.

Ja izglītojamie ugunsgrēka sākšanās brīdī atrodas ārpus ēkas, kategoriski aizliegts ieiet ēkā, jādodas uz drošo pulcēšanās vietu skolas stadionā un jāpiesakās pie tuvākā skolotāja, nosaucot savu vārdu, uzvārdu un klasi.

Skolēn, atceries:

- dzirdot trauksmes paziņojumu pa radio par ugunsgrēka izcelšanos skolā, nekavējoties jāuzsāk evakuācija, virsdrebes paliek garderobē;
- mantas atstāj – tās nav Tavas dzīvības vērtas;
- seko sava skolotāja norādēm;
- dodoties pa kāpnēm, neskaries pie margām – tās var būt karstas, ej tuvāk sienai;
- visi pulcējas norādītajā vietā skolas stadionā;
- atrodoties norādītajā pulcēšanās vietā, visu laiku paliec kopā ar savu klasi, šis nav īstais brīdis jaukai sarunai ar draugu no paralēlās klases.

Elektrodrošības noteikumi

1. Elektrodrošības noteikumi *ABC izglītības iestādē* nosaka darba drošības prasības par vispārīgiem elektrodrošības jautājumiem, strādājot ar elektroiekārtām (turpmāk – elektrodrošības noteikumi).
2. Atbildīgs par šo noteikumu prasību nodrošināšanu izglītības iestādē ir izglītības iestādes vadītājs. Noteikumu praktiskai izpildei ir norīkota atbildīgā persona (turpmāk – atbildīgais par elektrodrošību).
3. Strādājot ar elektroiekārtām, nepieciešams zināt:
 - 3.1. elektrodrošības, darba drošības vispārīgās prasības;
 - 3.2. elektriskās strāvas iedarbības veidus un iedarbību ietekmējošos faktorus;
 - 3.3. mācībās nepieciešamo elektroiekārtu drošas lietošanas metodes;
 - 3.4. elektroiekārtu ugunsdrošības prasības.
4. Elektriskās strāvas bīstamie un kaitīgie faktori ir elektriskās strāvas trieciens un apdegumi.
5. Bīstamību var palielināt šādi apkārtējās vides faktori:
 - 5.1. strāvu vadošas grīdas (metāla, zemes, dzelzsbetona, flīžu, ķieģeļu);
 - 5.2. nepietiekams mācību darba vietas apgaismojums;
 - 5.3. elektrostatiskie lauki;
 - 5.4. darbinieka fiziska pārslodze un slikts veselības stāvoklis.
6. Kolektīvie aizsardzības līdzekļi ir:
 - 6.1. brīdinošu zīmju un plakātu izvietošana;
 - 6.2. pietiekams mācību darba vietas apgaismojums;
 - 6.3. elektrodrošības instruktāžas.
7. Pirms mācību uzsākšanas vizuāli pārbaudīt darba veikšanai nepieciešamo elektroiekārtu vadu izolāciju, kontaktu savienojumu un slēdžu tehnisko stāvokli.
8. Ieslēgt mācībām nepieciešamās elektroiekārtas un pārliecināties par to atbilstošu darbību.
9. Nedrīkst uzsākt darbu, ja konstatēti elektroiekārtu korpusu, vadu izolācijas, kontaktu savienojumu, slēdžu un citi bojājumi.
10. Par atklātajām neatbilstībām ziņo pedagogam vai vadībai, lai novērstu bojājumus.
11. Strādājot ar elektroiekārtām, nodrošināt, ka elektroiekārtu vadi, savienojumi, kabeļi, kontakti netiek iespiesti (logu, durvju ailēs), saspiesti vai kā citādi deformēti (starp vai zem inventāra, ar citiem priekšmetiem).
12. Nepieļaut elektrisko iekārtu vadu un kabeļu savīšanas, mezglu veidošanas. Aizliegts izmantot bojātas rozetes, nestandarta elektriskās ierīces, atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem, aizliegts veikt citas darbības, kas var radīt elektrodrošības draudus.
13. Aizliegts veikt elektroiekārtu remontdarbus (arī apgaismes ķermeņu spuldžu nomaiņu bez saskaņošanas ar iestādes atbildīgo darbinieku).
14. Aizliegts izmantot elektroiekārtas, kas nav paredzētas darba veikšanai (ūdenssildītājus, elektriskās ūdens sildīšanas spirāles, paštaisītus apgaismes ķermeņus u.c.) bez saskaņošanas ar iestādes atbildīgo darbinieku.
15. Aizliegts ar slapjām rokām ieslēgt un strādāt ar elektroiekārtām.
16. Uz elektroiekārtu korpusiem nenovieto vāzes, puķu podus, krūzes un citus priekšmetus.
17. Beidzot darbu, izslēgt elektroiekārtas un sakārtot mācību vietu.
18. Pēkšņas elektroenerģijas padeves pārtraukuma gadījumos pārtraukt darbu, izslēgt elektroiekārtas un noskaidrot elektroenerģijas padeves atslēgšanas iemeslu.
19. Elektroiekārtu bojājumu gadījumos (dzirksteļošana, dūmu vai liesmas parādīšanās, deguma smaka u.c.) atslēgt iekārtu no tīkla, ziņot izglītības iestādes vadībai un pārtraukt darbu līdz bojājumu novēršanai.

Pirmās palīdzības sniegšana izglītības iestādē

Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā tiek nodrošināta pirmās palīdzības sniegšana izglītības iestādē.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā vecākus informē par negadījumu pēc tam, kad veikti pirmās palīdzības sniegšanas pasākumi.

RĪCĪBA NEGADĪJUMA VIETĀ

Vispārējie pamatprincipi.

- Sargā sevi!
- Saglabā mieru!
- Novērtē situāciju, tai skaitā esošās un draudošās briesmas!
- Rīkojies ātri, droši, bet mērķtiecīgi!
- Nebaidies no kļūdām!

Glābšanas ķēdīte

Darbības, kas tiek veiktas, lai izglābtu cietušo, sauc par glābšanas ķēdīti. Glābšanas ķēdīte sastāv no pieciem posmiem:

- I. Tūlītējie pasākumi.
- II. Palīdzības izsaukšana.
- III. Cietušā aprūpe.
- IV. Neatliekamā palīdzība.
- V. Slimnīca.

Katra ķēdīte ir tikai tik stipra, cik stiprs ir tās vājākais posms.

Tavs uzdevums darboties pirmo trīs glābšanas ķēdītes posmu ietvaros.

I. Tūlītējie pasākumi

Tūlītējie pasākumi ir pasākumu komplekss, kas jāveic pirms palīdzības izsaukšanas, lai novērstu apdraudējumus glābējam un saglabātu cietušā vai saslimušā dzīvību:

- glābēja drošība - novērtē, vai palīdzības sniegšana tevi neapdraud. Ja iespējams, lieto aizsardzības līdzekļus, piemēram, ūdens necaurļaidīgus cimds, elpināšanas masku u.c. Infekciju apdraudējuma gadījumā lieto mutes un deguna aizsegu sev un, ja iespējams, arī cietušajam;
- ārēju briesmu novēršana, samazināšana - piemēram, gāzes noslēgšana, degoša apģērba nodzēšana, elektrības atslēgšana, brīdinājuma zīmju uzstādīšana u.c.;
- cietušā dzīvības glābšanas pasākumi - asiņošanas apturēšana, sirds masāža, elpināšana.

II. Palīdzības izsaukšana

- Sauc pēc apkārtējo palīdzības.
- Neatliekamo palīdzību var izsaukt arī kāds cits, ne tu! Tu proti palīdzēt!

Kā izsaukt Neatliekamo palīdzību? Zvani, izmantojot:

- **113** – Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ārkārtas tālruņa numurs;
- **112** – Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (turpmāk tekstā – Glābšanas dienests) vienotais ārkārtas palīdzības izsaukumu numurs;
- mobilās aplikācijas, piemēram, **eVeselībasPunkts** - dispečeram tiek nodoti arī zvanītāja atrašanās vietas dati.

Svarīgi!

- Laikus lejupielādē aplikāciju savā mobilajā telefonā.
- Ja esi viens, izsaucot Neatliekamo palīdzību, ieteicams izmantot mobilā tālruņa skaļruni vai brīvroku sistēmu.

Izsaucot Neatliekamo palīdzību, ziņo:

- kur noticis negadījums;
- kas noticis;
- cik cietušo vai saslimušo.

Svarīgi!

- Nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.
- Atbildi uz dispečera jautājumiem, uzklausi padomus.
- Sniedz palīdzību līdz Neatliekamās palīdzības ierašanās brīdim.

III. Cietušā aprūpe

- Turpini sniegt palīdzību līdz Neatliekamās palīdzības ierašanās brīdim:
 - bez vajadzības nemaini cietušā pozu;
 - palīdzi ieņemt cietušajam ērtāko pozu vai to noguldi;
 - uzmanī, vai cietušā stāvoklis nepasliktinās;
 - gādā par cietušā komfortu.
- Pasargā cietušo no apkārtējās vides iedarbības:
 - neļauj atdzist cietušajam (piemēram, ietin folijas segā);
 - pasargā no pārkaršanas (piemēram, pārvieto vēsākā vietā).
- Nodrošini psiholoģisko atbalstu:
 - runā mierīgi, nomierinoši, bet pārliecinoši;
 - iepazīstini ar sevi;
 - uzklausi cietušo;
 - neatstāj cietušo vienu;
 - informē cietušo par savām (glābēja) darbībām;
 - informē cietušo par notiekošo (reālā pozitīvā informācija);
 - uzturi vieglu kontaktu ar cietušā ķermeni;
 - neko nepārmet;
 - pasargā cietušo no ziņkārīgajiem;
 - pajautā, vai nepieciešams kādam paziņot par notiekošo.

ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI

Kā rīkoties?

1. Pārliecinies par savu un apkārtējo **drošību**.
 2. Pārbaudi cietušā **samaņu**: skaļi uzrunā cietušo un saudzīgi papurini to aiz pleciem:
- ja cietušais atbild/reaģē (ir **pie samaņas**) - sniedz nepieciešamo palīdzību, nodrošini aprūpi;

- ja cietušais nereagē/neatbild, tad uzskati, ka viņš **zaudējis samaņu**.
3. **Sauc palīgā.**
 4. Novieto cietušo uz muguras.
 5. **Atbrīvo elpceļus**, atliecot galvu un paceļot zodu.
 6. **Pārbaudi un novērtē elpošanu** redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā 10 sekundes.
 7. Ja cietušais **elpo normāli**:
 - novieto cietušo **stabilajā sānu pozā**;
 - liec kādam izsaukt Neatliekamo palīdzību vai izsauc to pats, ja esi viens;
 - regulāri pārbaudi cietušā elpošanu.
 8. Ja cietušais **neelpo** vai **neelpo normāli** (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma elpošana):
 - liec kādam izsaukt Neatliekamo palīdzību vai izsauc to pats, ja esi viens - izmanto mobilā tālruņa skaļruni;
 - liec kādam atnest defibrilatoru.
 9. Atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū un veic **30 sirds masāžas**.
 10. Atbrīvo elpceļus un veic **2 elpināšanas** „mute - mutē”.
 11. Turpini **masēt un elpināt attiecībā 30 : 2**:
 - ja nevari vai neproti izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.
 12. Tiklīdz atnests **defibrilators**:
 - ieslēdz, izpildi balss/vizuālās komandas.
 13. Atdzīvināšanas pasākumus veic, līdz
 - ierodas Neatliekamā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
 - cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;

STIPRA ASIŅOŠANA

Kā tas var izskatīties?

- Asinis tek ar straumi vai strūklu.
- Redzams daudz asiņu.
- Ar asinīm piesūcies apģērbs.

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās ūdens necaurlaidīgus cimdu.
2. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
3. Aizspied brūci.
4. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
5. Izsauc Neatliekamo palīdzību.
6. Turi brūci aizspiestu līdz Neatliekamās palīdzības atbraukšanai.
7. Aprūpē, nomierini cietušo.
8. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Stipra asiņošana ir dzīvībai bīstama.
- Kā cimdu aizvietotājus var izmantot ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumus (piem., plastikāta maisiņš).
- Brūci var aizspiest ar pirkstiem, plaukstu vai dūri. Ja iespējams, izmanto marles salveti vai tīru drēbes gabalu.
- Ja liekas, ka asiņošana turpinās, piespied brūci stiprāk, uzliekot vēl marles salveti vai drēbes gabalu virs esošā materiāla.

Stipra asiņošana rokā vai kājā un ir pieejami pārsienamie materiāli

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās ūdens necaurlaidīgus cimdu.

2. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
3. Aizspied brūci.
4. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
5. Uzliec spiedošo pārsēju.
6. Izsauc Neatliekamo palīdzību.
7. Aprūpē, nomierini cietušo.
8. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Ja liekas, ka asiņošana turpinās, papildini spiedošo pārsēju ar vēl vienu priekšmetu.
- Žņauga uzlikšanai nepieciešams rūpnieciski ražots žņaugš un prasmes tā lietošanā. Žņauga uzlikšana tiek mācīta paplašinātās pirmās palīdzības apmācības programmās vai pirmās palīdzības apmācības programmās ar papildu zināšanu apguvi.

Asiņošana no deguna

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās ūdens necaurlaidīgus cimds.
2. Liec cietušajam aizspiest asiņojošo nāsi.
3. Liec cietušajam noliekt galvu uz priekšu.
4. Apsēdini cietušo.
5. Pieliec aukstumu pie deguna un pakauša.
6. Ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsauc Neatliekamo palīdzību.

Apdegumi

Kā rīkoties?

1. Ja aizdedzies apģērbs, nodzēs liesmu.
2. Pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu dzesē ar vēsu vai aukstu (ne ledainu) ūdeni vismaz 20 minūtes. Ja iespējams, lej ūdeni starp apģērbu un ādu.
3. Dzesēšanas laikā uzmanīgi novelc no traumētās ķermeņa daļas apģērbu, apavus, gredzenus.
4. Ja apdegums lielāks par cietušā plaukstu, izsauc Neatliekamo palīdzību.
5. Apdegumu brīvi pārklāj ar marles salveti, pārtikas plēvi vai folijas segu.
6. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Plašu apdeguma laukumu dzesēšana var izraisīt ķermeņa atdzišanu. Šādā gadījumā samazini dzesēšanas ilgumu vai lieto vēsu, bet ne aukstu ūdeni.
- Elpceļu apdegumu gadījumā vienmēr izsauc Neatliekamo palīdzību, jo draud smakšana. Sejas apdegumu gadījumā vienmēr apdeg elpceļi.
- Ja aizdedzies apģērbs, cietušais pēc iespējas ātrāk jādabū guļus. Degošu apģērbu nodzēs, noslāpējot liesmu ar segu, vērtot cietušo pa zemi vai aplejot ar ūdeni. Apģērba dzēšanai vari lietot arī ugunsdzēsšanas aparātus, bet, darot to, saudzē cietušā seju.
- Neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus.
- Neatver apdeguma radītos pūšļus.
- Sniedzot pirmo palīdzību, nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

Ielpota ķīmiska viela

Pastāvot aizdomām par kaitīgu gāzveida ķīmisku vielu klātbūtni gaisā, netuvojies nelaimes gadījuma vietai.

Īpaši bīstami, ja cietušais atrodas slēgtā telpā, piemēram, kanalizācijas akā, pagrabā, tvertnē u.c. Pārvietyojies drošā attālumā (svaigā gaisā) no nelaimes gadījuma vietas!

Sniedz palīdzību cietušajam tikai gadījumos, kad cietušais pats izkļuvis no bīstamās vides.

Kā rīkoties?

- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Nodrošini cietušajam svaigu gaisu.
- Aprūpē, nomierini cietušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Ķīmiska viela uz ādas

Kā rīkoties?

- Novelc ar ķīmisko vielu piesārņoto apģērbu.
- Skalo cietušo vietu ar lielu daudzumu vēsa, tekoša ūdens 20 minūtes.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Sausu vielu pirms skalošanas notrauc.
- Skalo tā, lai ūdens netek uz neskarto ādu.
- Nevelc nost cietušajam apģērbu pār galvu.

Pirmā palīdzība apsaldējumu gadījumos

- Apsaldēto ķermeņa daļu var ieberzēt ar sausiem siltiem cimdiem.
- Atrodoties telpās, apsaldēto ķermeņa daļu var iegremdēt traukā ar ūdeni, sasildītu līdz istabas temperatūrai. Pakāpeniski šo ūdeni papildina ar siltāku, paaugstinot ūdens temperatūru līdz 37 grādiem.
- Cietušajam dod dzert karstu tēju.

ELEKTROTRAUMAS

Zemspriegums (līdz 1000 V)

Kā rīkoties?

- Sargā sevi!
- Atslēdz strāvu.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Neatliekamo palīdzību izsauc vienmēr, jo arī šķietami labvēlīgas norises gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.

Augstspriegums (virs 1000 V)

Kā rīkoties?

- Sargā sevi!
- Netuvojies nelaimes gadījuma vietai, sargies no soļa sprieguma un elektriskā loka izlādes.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību, informē par augstspriegumu.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams, tikai tad, kad atslēgta augstsprieguma strāva.

Svarīgi!

- Arī zibens izraisīta trauma ir elektrotrauma. Ja nepieciešams, veic atdzīvināšanas pasākumus un vienmēr izsauc Neatliekamo palīdzību.

Pirmā palīdzība lūzumam, izmežģījumu un sasitumu gadījumos

Lūzumu un izmežģījumu gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajai ķermeņa daļai ērtu un mierīgu stāvokli, to padarot nekustīgu.

Ja cietušajam ir tikai sasitums, bet nekas nav laužts vai izmežģīts, sasituma vietai pieliek aukstumu. Nepieciešamības gadījumā jādodas pie ārsta.

Saišu sastiepums

Pirmās pazīmes ir asas sāpes locītavā un uztūkums.

Uztūkušai vietai pieliek aukstu priekšmetu, stingri nosaitējot un nekustinot to.

Roku un kāju traumas

Kā tas var izskatīties?

Cietušais sūdzas par sāpēm, iespējama deformācija, pietūkums, apgrūtinātas kustības.

Kā rīkoties?

- Nekustini, nepārvieto cietušo.
- Saglabā traumas radīto deformāciju.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Necenties atšķirt dažādus traumu veidus. Pieņem, ka trauma var būt lūzums.
- Pārvieto cietušo tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai. Dari to saudzīgi.

Pirmā palīdzība ģīboņa gadījumā

Ja cietušais ir ģībošanas stadijā (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņu nogulda un dod ostīt ožamajā spirtā samērcētu vates piciņu. Līdzīgi rīkoties arī gadījumos, ja cietušais ir pagībis. Pēc atgūšanās dot dzert aukstu ūdeni.

Cukura diabēts

Cukura diabēta slimniekiem cukura līmenis var būt paaugstināts vai dažreiz strauji pazemināties. Cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli.

Kā tas var izskatīties?

Slimnieka veselības stāvoklis var strauji pasliktināties/mainīties. Var būt reiboņi, ģīboņi, nervozitāte, neparasta izturēšanās: garastāvokļa svārstības, agresija, apjukums, koncentrēšanās spēju zudums, kā arī pazīmes, kas atgādina alkohola reibumu. Var pat attīstīties bezsamaņa.

Kā rīkoties?

- Ja diabēta slimnieks sāk justies slikti, bet spēj klausīt komandām un norīt - dod cukuru vai cukuru saturošus dzērienus.
- Ja pēc 15 minūtēm situācija neuzlabojas, izsauc Neatliekamo palīdzību un atkārtoti dod cukuru vai cukuru saturošus dzērienus.
- Ja 15 minūšu laikā slimnieka stāvoklis uzlabojas, dod vieglu uz kodu (piemēram, maizes šķēli, cepumus).
- Aprūpē, nomierini saslimušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Apzini cukura diabēta slimniekus savu paziņu vidū.
- Vienā reizē dod 3-4 tējkarotes cukura ar ūdeni vai glāzi saldināta dzēriena (augļu sula, limonāde). Neizmanto cukura aizvietotājus, tie nepalīdzēs.

Insults

Insults ir galvas smadzeņu bojājums, kura cēlonis ir asinsrites traucējumi galvas smadzenēs, kas apdraud cietušā dzīvību.

Kā tas var izskatīties?

Vienas ķermeņa puses paralīze, notirpums, vājums, grūtības runāt vai saprast citu teikto, kā arī redzes traucējumi, reibonis, līdzsvara un koordinācijas traucējumi.

Kā rīkoties?

- Atpazīsti insultu un rīkojies pēc shēmas “**ĀTRI**”.
- Ā - Atsmaidi (lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtē, vai sejas vienā pusē acu vai mutes kaktiņš nav noslīdējis uz leju).
- T - Turi (pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas).
- R - Runā (pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu).
- I - Izsauc (ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties izsauc Neatliekamo palīdzību).
- Aprūpē, nomierini saslimušo.
 - Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

DZĪVNIĒKU IZRAISĪTI NELAIMES GADĪJUMI

Dzīvnieka kosta brūce

Bīstami! Risks inficēties ar trakumsērgu!

Kā rīkoties?

1. Ja brūce stipri neasiņo, to mazgā ar ziepēm un ūdeni.
2. Pārsien brūci.
3. Izsauc Neatliekamo palīdzību.

Svarīgi!

- Ja brūce stipri asiņo, nemazgā to un rīkojies kā aprakstīts nodaļā “Stipra asiņošana”.
- No saslimšanas ar trakumsērgu pasargā potēšanās tūlīt pēc dzīvnieka koduma.

Čūskas kodums

Kā rīkoties?

1. Izsauc Neatliekamo palīdzību.
2. Centies nekustināt sakosto ķermeņa daļu.
3. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Neliec žņaugu vai pārsējus, nesūc indi ar muti, negriez, nepiededzini.
- Īpaši pievērs uzmanību cietušā nomierināšanai.

Insekta dzēliens mutes dobumā

Bīstami! Iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ.

Kā rīkoties?

1. Izsauc Neatliekamo palīdzību.
2. Dod sūkāt ledu vai maziem malkiem dzert aukstu dzeramo.
3. Dzesē kaklu no ārpuses.
4. Aprūpē, nomierini cietušo.
5. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS SATURA MINIMUMS

Nr.p.k.	Pirmās palīdzības aptieciņas medicīnisko materiālu nosaukumi, izmēri, iepakojuma veids	Mīnīmālais skaits
1.	Komplekta medicīnisko materiālu saraksts valsts valodā	1
2.	Vienreiz lietojami cimdi iepakojumā	2 pāri
3.	Spraužamادات	4
4.	Šķēres (10 - 14 cm) ar noapaļotiem galiem	1
5.	Mākslīgās elpināšanas maska ar vienvirziena gaisa vārstuli iepakojumā	1
6.	Trīsstūrveida pārsējs (96 x 96 x 136 cm) iepakojumā	2
7.	Leikoplasts (2 - 3 cm) spolē	1
8.	Brūču plāksteri (dažādu izmēru) sterilā iepakojumā	15
9.	Tīklveida pārsējs Nr. 3 (40 cm)	3
10.	Folijas sega (viena puse metalizēta, otra spilgtā krāsā) iepakojumā	1
11.	Marles saites (4 m x 10 cm) sterilā iepakojumā	4
12.	Marles saites (4 m x 5 cm) sterilā iepakojumā	2
13.	Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā	2
14.	Marles komprese (600 x 800 mm) sterilā iepakojumā	1
15.	Marles komprese (400 x 600 mm) sterilā iepakojumā	1
16.	Marles komprese (100 x 100 mm) sterilā iepakojumā	5

PAR DROŠĪBU MĀCĪBU LAIKĀ UN TO STARPLAIKOS

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai mācību laikā un to starplaikos.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus.

II. Drošības prasības mācību stundu laikā

4. Nodarbību laikā ievērot disciplīnu un netraucēt darbu pedagogam un citiem izglītojamiem.
5. Uzturēt tīrību un kārtību mācību kabinetos un koplietošanas telpās. Nebojāt inventāru un mācību palīg līdzekļus. Neaiztikt un nepārvietot ēkā esošos ugunsdzēsības līdzekļus.
6. Konstatējot bojājumus krēsliem, informēt par to pedagogu, un novietot tos tādā veidā, lai uz tiem nevarētu nejauši apsēsties citi izglītojamie. Nesēdēt uz bojātiem krēsliem.
7. Pa mācību vai koplietošanas telpām, pārvietojoties starp soliem, ievērot piesardzību, neskriet un neveikt straujas kustības. Būt īpaši uzmanīgiem, pārvietojoties pa kāpnēm un vietās kur griestu augstums ir zemāks nekā parasti.
8. Mācību darbā, izmantojot biroja tehniku (projektors, printeris u.c.), pirms tam iepazīties ar to lietošanas (ekspluatācijas, darba drošības) instrukcijām un rīkoties atbilstoši to prasībām. Darboties tikai ar pedagoga atļauju.
9. Bez pedagoga atļaujas neatvērt logus, lai vēdinātu telpu. Ja logi ir atvērti, aizliegts sēdēt vai stāvēt uz palodzēm, liekties ārā pa logu.
10. Negaisa, stipra vēja laikā aizvērt kabinetu logus, lai pasargātu sevi no savainošanās ar plīstošiem stikliem (to lauskām) to iespējamās izsišanās gadījumā.
11. Nekāpt uz galdiem, grāmatu kaudzēm, uz galda uzliktiem krēsliem u.tml.
12. Ja konstatēs, ka ir slidenas, slapjas koplietošanas telpu (gaiteni u.tml.) grīdas, nekavējoties par to ziņot pedagogam vai ēkas tehniskajiem darbiniekiem.
13. Praktisko nodarbību laikā:
 - 13.1. darbu sākt tikai pēc pedagoga uzdevuma noklausīšanās un instruktāžas darba aizsardzībā;
 - 13.2. izpildīt visus pedagoga norādījumus;
 - 13.3. neveikt darbības, kuras var izraisīt nelaimes gadījumu;
 - 13.4. neskaidrību, šaubu gadījumā par uzdotā uzdevuma drošu izpildi vērsties pie pedagoga.
14. Pēkšņas saslīmšanas gadījumā vai gadījumos, kad ir slikta pašsajūta, un tas var izraisīt nelaimes gadījumu, informēt par to pedagogu un neuzsākt praktisko nodarbību.

III. Uzvedības noteikumi mācību laikā

15. Ienākot klasē, sagatavot savu mācību darba vietu pirms stundas sākuma. Uz galda nolikt nepieciešamos mācību materiālus.

16. Izglītojamaais aizpilda elektronisko mācību platformu atbilstoši pedagoga norādījumiem, veicot nepieciešamos ierakstus, izpildot mājasdarbus un gatavojoties mācību stundai.
17. Nedrīkst kavēt stundas bez attaisnojuma. Kavējumi nav iemesls neizpildītiem mājasdarbiem. Kavējumu gadījumā Izglītojamaais patstāvīgi pilda mājas darbus ar klasesbiedru palīdzību vai konsultāciju nodarbībās ar pedagogu.
18. Mācību stundu laikā izglītojamaais nedrīkst iziet no klases, mainīt izglītības iestādes solus, skaļi runāt, trokšņot, traucēt vadīt mācību stundu.
19. Mācību stundas laikā izglītojamie uzmanīgi klausās pedagoga skaidrojumos un klases biedru atbildēs. Nedrīkst novērsies pašam un novērst uzmanību klasesbiedriem.
20. Pēc jaunas tēmas materiāla paskaidrošanas izglītojamaais var uzdot jautājumu, ja viņš kaut ko nav sapratis paskaidrojuma laikā.
21. Praktisko un laboratorijas darbu laikā, kā arī tehnisko stundu laikā katrs Izglītojamaais, pildot uzdevumus, ievēro drošības noteikumus.
22. Kontroldarbu laikā un patstāvīgo darbu laikā katrs izglītojamaais risina tos patstāvīgi. Citu izglītojamo palīdzība ir aizliegta. Atļauts lietot tikai tos materiālus, kurus ir noteicis pedagogs. Gadījumā, ja šie noteikumi tiek pārkāpti, pedagogam ir tiesības atņemt izglītojamajam darbu un novērtēt tikai to darbu, kuru izglītojamaais ir pildījis patstāvīgi.
23. Izglītojamiem aizliegts stundu laikā lietot viedierīces, ja to nav atļāvis pedagogs mācību uzdevuma veikšanai.
24. Stundu laikā aizliegts ēst, košļāt košļājamās gumijas, darīt citas darbības, kas saistītas ar pārtikas patēriņu.
25. Kavējumu gadījumā izglītojamaais uzrāda medicīnisko izziņu klases audzinātājam saskaņā ar izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumiem.
26. Mācību dienas laikā izglītojamaais var aiziet no izglītības iestādes, ja viņam ir medicīniskā izziņa, zīme no klases audzinātāja vai administrācijas.

IV. Drošības prasības mācību nodarbību starplaikos

27. Starpbrīdis starp mācību stundām ir noteikts, lai atpūstos, sarunātos ar izglītības iestādes izglītojamiem, laiks, kas ir noteikts, lai pārvietotos uz citu kabinetu atbilstoši stundu sarakstam.
28. Izglītojamajiem nav paredzēts atrasties mācību kabinetos, sporta zālēs, aktu zālēs, darbnīcās bez pedagogiem vai attiecīgas atļaujas.
29. Ir aizliegts skriet pa izglītības iestādes gaitenīem un kāpnēm, grūstīt citus izglītojamus, drūzmēties kāpnēs un kāpņu laukumos, mest dažādus priekšmetus klasesbiedriem, kliegt, trokšņot, lietot nepieklājīgus vārdus.
30. Aizliegts pulcēties tualetēs un dušu telpās, bojāt izglītības iestādes inventārus, kā arī bojāt sanitāro tehniku.
31. Aizliegts starpbrīžos patvaļīgi vērt vaļā logus un sēdēt uz palodzēm. Klases un koridoru izvēdināšanai izmanto virslogu.
32. Visiem izglītojamajiem ir pienākums klausīt izglītības iestādes dežuranta norādījumiem.
33. Izglītojamiem ir pienākums ievērot drošības prasības, kas attiecas uz izglītības iestādes telpu un teritoriju lietošanu, tai skaitā:
 - 33.1. neieiet un neuzturēties izglītības iestādes telpās un teritorijā, kur ir norādīts, ka tas ir aizliegts vai bīstami;
 - 33.2. neizmantojot izglītības iestādes telpu un teritoriju citiem mērķiem, kas nav saistīti ar izglītības procesu vai pasākumiem;

- 33.3. nebojāt un neapgrūtināt izglītības iestādes telpu un teritoriju, tai skaitā neveikt grafiti, neatstāt atkritumus, nebojāt augus;
- 33.4. neizmantojot izglītības iestādes telpu un teritoriju kā vietu, kur veikt fiziskas vai verbālas vardarbības aktus pret sevi vai citiem;
- 33.5. neizmantojot izglītības iestādes telpu un teritoriju kā vietu, kur veikt politiskas, reliģiskas vai citas propagandas darbības, kas var radīt konfliktus vai diskriminēt citus;
- 33.6. neizmantojot izglītības iestādes telpu un teritoriju kā vietu, kur veikt azartspēles vai citas nelikumīgas darbības;
- 33.7. ievērot ugunsdrošības, civilās aizsardzības un darba aizsardzības normas;
- 33.8. sekot līdzi savai personiskajai mantai un neatstāt to bez uzraudzības.

PAR DROŠĪBU IZGLĪTĪBAS IESTĀDES ORGANIZĒTAJOS VAI ATBALSTĪTAJOS PASĀKUMOS

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Pirms katra pasākuma atbildīgais pedagogs pārliecinās par telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību, atbilstību ekspluatācijas un drošības prasībām, kā arī saskaņo ar izglītības iestādes vadītāju pasākuma plānu. Plānā norāda pasākuma norises laiku, vietu, aptuveno dalībnieku skaitu un veicamos drošības pasākumus.
5. Izglītības iestādes vadītājs pasākuma rīkošanu, ja nepieciešams, saskaņo ar vietējo pašvaldību un informē pašvaldības vai Valsts policiju par pasākuma norises laiku un vietu.
6. Par pasākuma drošību un organizāciju atbild izglītības iestādes vadītājs un attiecīgi norīkotā persona noteiktā pasākuma veikšanai (turpmāk – atbildīgā persona par pasākuma norisi):
 - 6.1. izglītības iestādes kultūras pasākumos – vadītāja vietnieks audzināšanas jomā;
 - 6.2. sporta pasākumos – sporta darba organizators;
 - 6.3. klašu pasākumos – klašu audzinātāji;
 - 6.4. interešu izglītības nodarbību pasākumos – interešu izglītības nodarbību pedagogi.
7. Atbildīgās personas par pasākuma norisi pienākumi:
 - 7.1. pirms pasākuma pārbaudīt telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību attiecīgajam pasākumam un atbilstību normatīvajos aktos noteiktajām prasībām;
 - 7.2. pasākuma laikā atrasties telpā un sekot, lai tiktu ievēroti ugunsdrošības noteikumi, kā arī citi drošības nosacījumi;
 - 7.3. sekot, lai netiktu lietoti gaismas efekti, kuros izmantotas veselībai kaitīgas vielas;
 - 7.4. sekot, lai telpas netiktu pārblīvētas ar apmeklētājiem, ņemot vērā normatīvajos aktos noteikto platību uz vienu cilvēku;
 - 7.5. sekot, lai pasākuma apgaismošanai izmantotu tikai slēgtos elektrības vadus ar standarta savienojumiem;
 - 7.6. nodrošināt minimāli nepieciešamo pedagogu skaitu pasākumā;
 - 7.7. informēt pašvaldības policiju par masu pasākumu norises laiku un vietu;
 - 7.8. nepieciešamības gadījumā organizēt pasākuma dalībnieku evakuāciju, veikt operatīvā dienesta izsaukšanu, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, kā arī pildīt citus dežurējošā administratora norādījumus;
 - 7.9. ja masu pasākums tiek rīkots ārpus izglītības iestādes teritorijas, atbildīgā persona to saskaņo ar vietējo pašvaldību.
8. Masu pasākumu organizēšana:
 - 8.1. masu pasākumi notiek ar izglītības iestādes vadītāja atļauju, atbildīgajai personai saskaņojot vietu, laiku un aptuveno dalībnieku skaitu;


- 8.2. masu pasākumu laikā izglītojamie ievēro vispārpieņemtās uzvedības un pieklājības normas;
- 8.3. izglītības iestādes telpās aizliegts smēķēt, lietot alkoholiskos dzērienus un citas apreibinošās vielas, uzturēties alkohola reibumā;
- 8.4. masu pasākumu laikā mācību kabinetos uzturēties atļauts ar grupas audzinātāja vai attiecīgās telpas vadītāja atļauju;
- 8.5. ekstremālās situācijās (ugunsgrēks, plūdi, spridzināšanas draudi u.c.) vai nestandarta situācijās pasākuma laikā dalībnieki rīkojas pēc atbildīgās personas norādījumiem un ievērojot izglītības iestādes drošības noteikumus par rīcību šādās situācijās.

PAR DROŠĪBU ATTĀLINĀTO MĀCĪBU LAIKĀ

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai attālināto mācību laikā.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Attālināto mācību procesā izglītības iestādes izglītojamie un izglītojamo vecāki ievēro izglītības iestādes iekšējos normatīvajos aktos jau noteiktos drošības un kārtības noteikumus, tostarp iekšējā normatīvajā aktā par attālināto mācību organizēšanas kārtību.
5. Izglītojamais ievēro šādus ergonomiskas sēdēšanas nosacījumus:
 - 5.1. sēdēšanai izmanto visu krēsla sēdvirsmu;
 - 5.2. mugura ir atbalstīta pret atzveltni visā tās garumā, lai mugurkauls ieņemtu fizioloģiski pareizu pozu;
 - 5.3. kājas stabili novietotas ar pēdām uz grīdas (var izmantot kāju paliktņi, ja tāds ir);
 - 5.4. ceļu locītavas un pēdas atrodas 90 grādu leņķī;
 - 5.5. sēžot uz krēsla, sēdvirsmā nedrīkst sniegties līdz pašai paces bedrei, lai netiktu traucēta asinsrite kājās;
 - 5.6. elkoņi atbalstīti uz krēslu roku balstiem;
 - 5.7. datora monitors novietots acu līmenī;
 - 5.8. strādājot pie galda, sēž tam pēc iespējas tuvu, lai saglabātu pareizu sēdēšanas pozu;
 - 5.9. uz darba galda paredz vietu, kur atbalstīt plaukstas un apakšdelmus;
 - 5.10. tastatūru novieto atbilstoši izglītojamā elkoņa līmenim (roka elkoņa locītavā ir saliekta 90 grādu leņķī);
 - 5.11. plecu josla nedrīkst būt pacelta uz augšu.
6. Ievērot atpūtas pauzes mācību darba laikā. Pēc mācību stundas, ik pēc 40 minūtēm, veikt 5 - 10 minūšu garu atpūtas pauzi, kuras laikā pieceļas kājās, izstiepjās, veic nelielus izkustēšanās vingrinājumus. Atpūtas pauzes laikā vēdināt telpu.
7. Veikt atslodzes vingrojumus ķermenim pēc ilglaicīga mācību darba pie datora, piemēram:
 - 7.1. saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz priekšu;
 - 7.2. saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz augšu;
 - 7.3. ar vienu plaukstu apņemt otras rokas elkoni, pacelt abas rokas virs galvas un stiepties uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi;
 - 7.4. tuvināt abus plecus ausīm, pēc tam tos maksimāli turēt nolaistus uz leju;
 - 7.5. salikt abas rokas aiz muguras un pieliekt galvu uz vienu pusi, lai jūtama stiepšanas sajūta, pēc tam to darīt uz otru pusi.
8. Acīm veikt vingrinājumus, lai sabalansētu acu muskuļu darbību.
9. Datora vai viedierīces apgaismojumu nosaka pēc telpas vai vides apgaismojuma, kurā ierīce tiek lietota. Tumšākā telpā izvēlas zemāka spilgtuma ekrāna apgaismojumu, bet gaišā telpā ekrāna apgaismojumu palielina. Pielāgojot ekrāna spilgtumu, mazināt piepūli acīm.
10. Novērst ekrānā atspīduma rašanos. Izvairīties no ekrāna novietošanas pret logu vai citiem ekrāniem, piemēram, televizoru, lai izvairītos no redzes sasprindzinājuma.
11. Ievērot attālumu līdz ekrānam. Sēdekļa atzveltni novietot izstieptas rokas attālumā no monitora ekrāna. Ieteicamais acu līmenis ir 7 – 10 cm no ekrāna augšējās malas. Vēlamais attālums no acīm līdz ekrānam ir 45 – 75 cm.

**PAR RĪCĪBU SITUĀCIJĀS, KURAS IEPRIEKŠ NEVAR PAREDZĒT
(PIEMĒRAM, JA IZCĒLIES UGUNSGRĒKS, TELPĀS JŪTAMA GĀZES
SMAKA, PLŪDI, IZTEIKTI SPRIDZINĀŠANAS DRAUDI)**

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai un rīcībai ārkārtējās situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt. Ārkārtēja situācija ir gadījumi, kad pastāv briesmas dzīvībai, veselībai, drošībai, apkārtējai videi vai īpašumam, piemēram: ugunsgrēks; jūtama gāzes smaka; atrasta ķīmiska viela, atrasts aizdomīgs priekšmets; izglītības iestādei izteikti spridzināšanas draudi, saņemts aizdomīgs pasta sūtījums vai citi gadījumi, kas var liecināt par sprādzienbīstamību un ugunsgrēka rašanos izglītības iestādē.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Praktiskās nodarbības rīcībai ugunsgrēka gadījumā veic ne retāk kā reizi gadā, piedaloties visiem izglītojamajiem un darbiniekiem.
5. Izglītojamo likumisko pārstāvju (turpmāk – vecāki) un citu izglītības iestādei nepiederošo personu uzturēšanos izglītības iestādē nosaka iekšējie noteikumi - kārtība, kādā izglītojamo vecāki un citas personas uzturas izglītības iestādē.
6. Kārtības noteikumu ievērošanai izglītības iestādes vadītājs ar rīkojumu nosaka atbildīgās personas.
7. Izglītības iestāde regulāri veic telpas un piekritīgās teritorijas preventīvu apsekošanu, pievēršot uzmanību aizdomīgām aktivitātēm (piemēram, personu aktivitātēm pie izglītības iestādes ēkām un piekritīgajai teritorijai) un bez uzraudzības atstātiem saiņiem, somām vai citiem aizdomīgiem priekšmetiem.
8. Ja saņemtas ziņas par sprāgstvielām telpās un/vai spridzināšanas draudi, veikt šādas darbības:
 - 8.1. nekavējoties ziņot policijai par spridzināšanas draudiem, kā arī precīzi atreferēt saņemto ziņu. Ja saņemts e-pasts, to nepieciešams pārsūtīt uz Valsts policijas norādītu e-pastu, iepriekš sazinoties pa tālr. 110 vai 112. Ja ziņa par spridzināšanas draudiem saņemta telefoniski, nepieciešams precīzi fiksēt visu pausto informāciju un telefona numuru, no kura veikts telefona zvans. Klātienē izteiktu spridzināšanas draudu gadījumā fiksē gan izteikto ziņu saturu, gan draudu izteicēja vizuālo identitāti un citus saistītos apstākļus;
 - 8.2. ja atrasts aizdomīgs priekšmets vai sainis, to neaiztikt. Sazināties ar Valsts policiju pa tālr. 110 vai 112.
 - 8.3. pēc informācijas nodošanas rīkoties saskaņā ar Valsts policijas darbinieka sniegtajām norādēm.
9. Darbinieks nekavējoties ziņo izglītības iestādes atbildīgajai personai par ugunsdrošību vai arī citai administrācijas personai, lai visaptveroši reaģētu uz jau radušos vai iespējamo ārkārtējo situāciju. Izglītojamais (savu spēju robežās) ziņo jebkuram skolas darbiniekam. Citas personas ziņo dežurantam vai citam darbiniekam, kas atrodas izglītības iestādē.

10. Izglītības iestādes atbildīgā persona par ugunsdrošību, saimniecības vadītājs vai jebkurš cits darbinieks (ja neseko atbildīgo darbinieku rīcība) veic šādas darbības ugunsgrēka draudu gadījumā:
 - 10.1. ugunsgrēka gadījumā ar dežuranta palīdzību noskaidro tā izcelšanās vietu un uzsāk ugunsgrēka dzēšanu ar tuvumā esošo ugunsdzēsības aparātu;
 - 10.2. ja nepieciešams, izsauc uz ugunsgrēka vietu medicīnas vai citus avārijas dienestus;
 - 10.3. sagaida VUGD dienesta apakšvienības, informē VUGD darbiniekus par esošo situāciju un palīdz atrast visīsāko ceļu līdz ugunsgrēka izcelšanās vietai un ūdens ņemšanas vietām;
 - 10.4. noskaidro, vai ir veikta visu izglītojamo un darbinieku evakuācija, par cilvēku atrašanās vietām informē VUGD darbiniekus;
 - 10.5. pēc iepriekš minēto darbību veikšanas, dodas uz *Drošu pulcēšanās vietu* un savāc informāciju par evakuēto skaitu.
11. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundas laikā:
 - 11.1. pedagogi atgādina izglītojamajiem paņemt līdzi mobilo telefonu, aizver logus un mierīgi organizē evakuāciju saskaņā ar katrā klasē esošajām evakuācijas norādēm. Gadījumā, ja evakuācijas ejas vai izejas ir piedūmotas, tad dodas uz tuvāko drošo evakuācijas izeju,
 - 11.2. dodas uz pulcēšanās vietu stadionā, kas izvietota drošā attālumā (ne tuvāk par 30 metriem) no negadījuma vietas, pulcēšanās vieta apzīmēta ar drošības zīmi „Droša pulcēšanās vieta”:

 - 11.3. pedagogi veic izglītojamo uzskaiti un nekavējoties informē izglītības iestādes vadītāju par evakuēto personu skaitu (apkopo datus par izglītojamiem, kas ieradusies uz nodarbībām, un evakuēto skaitu).
12. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundu starpbrīdī:
 - 12.1. pedagogi un dežurējošie skolotāji, novēršot panikas izcelšanos, organizē izglītojamo evakuāciju uz tuvāko drošo evakuācijas izeju;
 - 12.2. dodas uz pulcēšanās vietu saskaņā ar 11.2.apakšpunkta norādījumiem;
 - 12.3. seko administrācijas vai palīdzības dienestu norādījumiem.
13. Ja ugunsgrēks izcēlies ārpus mācību laika (vakara treniņi, pasākumi, kursi, sapulces, utt.):
 - 13.1. apmeklētāji un citi ēkas lietotāji mierīgi, bez panikas dodas uz tuvāko evakuācijas izeju;
 - 13.2. ja evakuācija pa centrālo evakuācijas izeju nav iespējama, tad dežurants un dežurējošais administrācijas darbinieks organizē evakuāciju pa tuvāko drošo evakuācijas izeju;
 - 13.3. izvietojas drošā attālumā no negadījuma vietas;
 - 13.4. gaida turpmākos palīdzības dienestu vai atbildīgo darbinieku norādījumus.
14. Lai nodrošinātu pilnīgu izglītojamo un darbinieku (kā arī citu personu) evakuāciju, atbildīgā persona veic izglītības iestādes telpu apsekošanu un ziņo vadītājam (vai citai atbildīgajai personai) par apsekošanas rezultātiem un nodrošina, lai cilvēki bez attiecīga rīkojuma neatgriežas telpās.
15. Materiālo vērtību evakuāciju organizē tikai pēc tam, kad evakuēti cilvēki no bīstamās zonas.
16. Ja ugunsgrēka laikā nav iespējams izkļūt no telpas, veic šādas darbības:
 - 16.1. noblīvē telpas durvis, lai mazinātu dūmu iekļūšanu telpā;
 - 16.2. izvietojas pie logiem, pēc iespējas zemāk, nedaudz atverot logus, lai nodrošinātu gaisa pieplūdi elpošanai, bet neradītu papildu caurvēju;
 - 16.3. paziņo par savu atrašanās vietu un gaida palīdzību no ārpuses.

CEĻU SATIKSMES DROŠĪBA

1. Noteikumi nosaka nosacījumus ceļu satiksmes drošībai.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Izglītojamie un pavadošie darbinieki uz ceļa pārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu vai ceļa nomali. Ārpus apdzīvotām vietām gājēji, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, pārvietojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam. Velosipēdisti pārvietojas pa brauktuves malu vai ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
5. Izglītojamie piedalās ceļu satiksmē diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem. Ja šo ceļu nav, tad pārvietojas pa ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem izglītojamajiem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē atrodas pieaugušais, kurš pavada grupu, turot sarkanus karodziņus.
6. Gājēji šķērso brauktuvi pa gājēju pārejām (pazemes vai virszemes). Ja šādu pāreju nav, krustojumos pa ietvju vai ceļa 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.
7. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājēji ievēro satiksmes regulētāja norādes vai gājēju luksofora signālu. Ja regulētāja vai luksofora nav, tad ievēro transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signālu.
8. Citos gadījumos gājēji 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.
9. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājēji, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, apstājas uz drošības salas ceļu satiksmes normatīvo aktu izpratnē. Ja tādas nav, gājējs apstājas vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos.
10. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
11. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
12. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājēji nešķērso brauktuvi, dodot ceļu operatīvajam transportlīdzeklī.
13. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju atļauts uz iekāpšanas laukumiem. Ja tādu nav, tad transportlīdzekli gaida uz ietves vai ceļa nomales.
14. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uz brauktuves drīkst uziet, lai iekāptu tramvajā. Tas atļauts tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies, obligāti pārliecinoties, vai netuvojas kāds transportlīdzeklis. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājēji atbrīvo brauktuvi.

15. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. No tā izkāpj no ietves vai ceļa nomales puses. Ja iekāpt bezsliežu transportlīdzeklī vai izkāpt no tā nav iespējams no ietves vai ceļa nomales puses, to dara no brauktuves puses, ievērojot piesardzību un neradot traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.
16. Pasažieri, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā piesprādzējas.
17. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem. Velosipēda tehniskais stāvoklis atbilst drošas braukšanas prasībām.
18. Velosipēdists pa ceļu brauc vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Velosipēdists var braukt arī par ceļa nomali un gājēju ietvi, netraucējot gājējiem.
19. Velosipēdistam aizliegts:
 - 19.1. braukt, neturot stūri;
 - 19.2. braukt, turoties pie cita transportlīdzekļa;
 - 19.3. pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;
 - 19.4. vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot izglītojamos vecumā līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpšļi kāju atbalstam;
 - 19.5. braukt pretēji drošas braukšanas prasībām, apdraudot sevi un citus ceļu satiksmes dalībniekus.

DROŠĪBA UZ ŪDENS UN LEDUS

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai uz ūdens un ledus, lai novērstu izglītojamā dzīvībai un veselībai bīstamu situāciju rašanos upju, ezeru un ūdenskrātuvju tuvumā jebkurā gadalaikā.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.

II. Drošība uz ūdens

4. Atrodies pie ūdens, jebkurā gadalaikā ievērot piesardzību un nepārvērtēt savus spēkus. Noslīkšanas risks iespējams gan vasarā, atpūšoties pie ūdenskrātuves, gan ziemā un pavasarī, ielūstot ledū.
5. Izvēlēties pašvaldības apstiprinātās peldvietas. Ja tādas nav, izvēlēties peldvietu ar lēzenu krastu, vēlams ar cietu pamatu. Upēs izvēlēties vietu, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.
6. Nepeldēties vienam. Ja uz ūdens radīsies problēmas, svarīgi, lai būtu cilvēki, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.
7. Nepeldēties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā.
8. Ja notikusi pārkaršana saulē, ūdenī iet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, kas var izraisīt muskuļu krampjus vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumus.
9. Vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, uzvilkt glābšanas vesti.
10. Bērniem atļauts ūdenī spēlēties ar piepūšamām rotaļlietām, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.
11. Ja bērns ūdenī atrodas dziļāk par jostasvietu, tad ar viņu nepārtraukti uztur vizuālo kontaktu.
12. Uzmanīties no viļņiem, kas var nogāzt no kājām. Vilkmes straume peldētāju var ienest dziļāk jūrā.
13. Ja izglītojamais iekļūst straumē, saglabāt mieru, peldēt pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
14. Ūdenī neizsaukt maldinošus izteikumus par slīkšanu vai glābšanu, ja tas nav nepieciešams.
15. Aizliegts lēkt ūdenī no tramplīna, laipas, tilta vai krasta.
16. Aizliegts peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu.
17. Peldēties ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts.
18. Palīdzības sniegšanu slīcējam sniedz persona, kura apguvusi peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkēt viņu krastā. Vienlaikus parūpējieties par savu drošību, izmantojot kādu peldlīdzekli (piem. bumbu, piepūšamās rotaļlietas vai tml.).

19. Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, pametot virvi vai kādu peldošu priekšmetu, kas palīdzētu noturēties virs ūdens.
20. Nelaiemes gadījumā nekavējoties izsaukt glābējus pa tālruni 112, pēc iespējas precīzāk norādot nelaiemes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Sagaidīt glābējus un norādīt cietušā atrašanās vietu.

III. Drošība uz ledus

21. Lielākā bīstamība darbībām uz ledus ir ziemas sākumā, kad ledus kārtā vēl nav izveidojusies pietiekami bieža, un pavasarī, kad ledus kļūst trausls.
22. Lai varētu droši slidot, spēlēt hokeju vai darīt ko citu uz ledus, nepieciešams vismaz 25 cm biezs ledus.
23. Ūdenstilpnes neaizsalst vietās, kur ūdenskrātuvēs ietek siltāks rūpnieciski izmantots ūdens, upju grīvās un sašaurinājumos, kuģošanas ceļos, zem tiltiem, zvejnieku izcirsto āliņģu vietās.
24. Ledus izturību mazina arī iesalušas niedres, krūmi vai citi priekšmeti.
25. Lai palīdzētu ledū ielūzušajam cilvēkam, viņam tuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai.
26. Ledū ielūzušajam apmēram no 2-5 metru attāluma pamet auklu, sasietu apgērba gabalu, garu koku vai kādu citu priekšmetu.
27. Ja glābēji vairāki, ievēro, ka viens no otra atrodas 2-3 m attālumā.
28. Izvelkot cietušo uz ledus, tāpat rāpus virzās prom no bīstamās vietas līdz krastam. Pats glābējs nedrīkst aizmirst par iespējamām briesmām ielūzt ledū.
29. Ja pamanāt, ka cilvēki ir aizgājuši pārāk tālu no krasta un var rasties problēmas atgriezties atpakaļ, kā arī ja cilvēks ir ielūzis ledū, nekavējoties zvanīt glābšanas dienestam pa tālruni 112. Centieties pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu un tuvākos piebraukšanas ceļus. Sagaidīt glābējus un norādīt cietušā atrašanās vietu.

NOTEIKUMI PAR PERSONAS HIGIĒNU UN MĀCĪBU DARBA HIGIĒNU

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus personas higiēnai un mācību darba higiēnai.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Personas higiēna ietver roku higiēnas ievērošanu, personīgās higiēnas ievērošanu, respiratorās etiķetes ievērošanu.

II. Roku higiēnas ievērošana

5. Roku higiēnas ievērošanā būtiski ir mazgāt rokas, kad tas ir nepieciešams, sevišķi šādos gadījumos:
 - 5.1. pēc tualetes apmeklēšanas;
 - 5.2. pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;
 - 5.3. pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
 - 5.4. pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
 - 5.5. pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas;
 - 5.6. ierodoties izglītības iestādē vai mājās;
 - 5.7. pirms ēšanas un dzeršanas vai ēdiena pasniegšanas;
 - 5.8. pirms zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām;
 - 5.9. kad rokas ir acīmredzami netīras;
 - 5.10. ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.
6. Lai pareizi mazgātu rokas, veikt šādas darbības:
 - 6.1. pirms roku mazgāšanas pārliicināties, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai;
 - 6.2. saslapina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas;
 - 6.3. pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieta ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem);
 - 6.4. ziepes rokās saputo;
 - 6.5. vismaz 15 sekundes ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;

- 6.6. izeiepētas plaukstu berž no visām pusēm, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus. Šajā laikā rokas netur zem ūdens strūklas;
 - 6.7. vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūklas;
 - 6.8. roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei;
 - 6.9. rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvielus. Koplietojamie auduma dvieli nav ieteicami.
 - 6.10. ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) aizgriež ar papīra dviela palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas;
 - 6.11. papīra dvieli met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.
7. Ja nav pieejams aprīkojums roku mazgāšanai, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens, roku dezinfekciju var veikt bez mazgāšanas, lietojot ātras iedarbības roku dezinfekcijas līdzekli. Roku dezinfekcija bez mazgāšanas vēlama tikai tad, ja rokas nav īpaši netīras.

III. Personīgas higiēnas ievērošana

8. Viens no personiskās higiēnas pamatelementiem ir ādas kopšana un matu kopšana. Ķermeni mazgā 4 vai 5 reizes nedēļā, mainot arī veļu. Siltākā laika periodā ķermeni mazgā biežāk.
9. Sevišķi rūpēties par roku tīrību. Roku āda izdala īpašas vielas, kas spēj iznīcināt uz tās nonākušos mikroorganismus. Jo tīrāka ir roku āda, jo spēcīgāka ir šo baktēriju iedarbība; piem., uz tīrām rokām nonākušo baktēriju skaits 10 minūtēs samazinās par 15 procentiem, bet uz netīrām rokām 20 minūšu laikā - par 5 procentiem.
10. Līdz pat 95 procentiem kopējā baktēriju skaita uzkrājas zem nagiem, tāpēc svarīga ir pareiza nagu kopšana.
11. Mutes dobuma un zobu kopšana ne tikai palīdz saglabāt zobus, bet arī novērš dažu orgānu (sirds, locītavu, nieru u.c.) slimības.
12. Regulāri tīrīt apģērbus un apavus, kopt dzīvojamo platību, kurā uzturas.
13. Matus mazgāt regulāri, sakopt. Ir nepieciešams izmantot higiēnas kopšanas individuālos līdzekļus (ķemme, vienreizējās lietošanas salvetes).
14. Svarīgs personiskās higiēnas elements ir norūdīšanās un fiziskās kultūras pasākumi - rīta vingrošana, fiziskās kultūras pauzes mācību darba laikā, kuras atjauno darbaspējas un palielina arī ražīgumu, fiziskās kultūras pasākumi atpūtas stundās pēc mācībām, piem., sporta nodarbības, pastaigas u.c.
15. Veselību un garīgo darbaspēju saglabāšanos sekmē racionāls un regulārs dienas režīms. Katra regulāra un noteiktā laikā izpildīta darbība kļūst par nosacījuma kairinātāju nākamajai darbībai, tāpēc atsevišķu nodarbību veids noteiktās stundās, kā arī regulāra mācību un atpūtas mija taupa organisma spēkus, palielina darbaspējas un labvēlīgi ietekmē veselību.
16. Dienas režīmā paredz rīta un vakara higiēnu, vingrošanu, izglītības darbu un interešu izglītību, mājas darbu, atpūtu.
17. Viens no pilnīgākajiem un organismam nepieciešamākajiem atpūtas veidiem ir miegs. Lai miegs būtu pilnvērtīgs, tas ir regulārs, nepārtraukts, dziļš, pietiekami ilgs, guļot higiēniskos apstākļos. Vēlams, lai gaisa temperatūra guļamistabā ir 15-22 grādi. Vasarā ieteicams gulēt pie atvērta loga, bet ziemā vismaz pie atvērta vēdlodziņa, ja to atļauj meteoroloģiskie apstākļi.

IV. Respiratorās etiķetes ievērošana

18. Klepojot un šķaudot aizklāt degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmest un nomazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, cik iespējams, aizklāt muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliekta rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu.
19. Izvairieties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām.
20. Regulāri un rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusa pārnesšanas ar rokām uz savu seju vai citiem cilvēkiem.
21. Gadījumos, kad ūdens nav pieejams, roku tīrīšanai izmantot spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai speciālās mitrās salvetes.
22. Īpaši pievērst uzmanību roku mazgāšanai pirms ēšanas vai dzeršanas, pēc tualetes apmeklēšanas, pirms un pēc darba ar viedierīcēm.
23. Censties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturēties vairāk nekā 1 m attālumā.
24. Slimniekam neapmeklēt izglītības iestādi, palikt mājās un sazināties ar savu ģimenes ārstu.
25. Ja ir aizdomas par saslimšanu ar Covid 19 infekcijas slimību, nekavējoties sazināties ar savu ģimenes ārstu.

V. Mācību darba higiēna

26. Ievērot tīrību un kārtību telpā un mācību vietā, kā arī personīgās higiēnas prasības.
27. Mācību stundās izglītojamā apģērbs un matu sakārtojums ir kārtīgs, lai tas netraucētu mācību uzdevumu veikšanai un neradītu risku veselībai.
28. Mājturības un tehnoloģiju mācību stundās lietot speciālu apģērbu (halāts, priekšauts, galvassega).

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU, VEICOT PRAKTISKOS UN LABORATORIJAS DARBUS

1. Noteikumi nosaka nosacījumus izglītojamo drošībai, veicot praktiskos un laboratorijas darbus.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, priekšmetu skolotāji iepazīstinot izglītojamos ar tiem, saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus.
4. Izglītojamie iepazīstas ar paaugstināta riska apstākļiem, kas var izraisīt nelaimes gadījumu.
5. Mājturības un tehnoloģiju stundās, strādājot ar asiem priekšmetiem vai darba rīkiem virtuvē, sporta stundās sportojot, kā arī citās situācijās, var iegūt dažādus savainojumus. Bioloģijas stundā, ja tā notiek brīvā dabā, var iegūt kukaiņu vai dzīvnieku kostas brūces.
6. Visbiežāk rodas asiņojošas brūces. Tādos gadījumos svarīgi laikus apturēt asiņošanu (vērsties pie izglītības iestādes medmāsas), apstrādāt brūci, pasargājot to no netīrumu iekļūšanas un inficēšanās. Rīkojas saskaņā ar noteikumiem par pirmās palīdzības sniegšanu.
7. Veicot praktiskos un laboratorijas darbus, acīs, ausīs, degunā un elpceļos var iekļūt svešķermeņi, tad nekavējoties vērsties pie izglītības iestādes medmāsas.
8. Kabinetā nodarbības notiek atbilstoši izglītības iestādes stundu sarakstam.
9. Izglītojamie kabinetā ienāk ar zvanu un apsēžas pedagoga norādītās vietās.
10. Izglītojamie ievēro tīrību un kārtību kabinetā.
11. Nodarbību laikā visi izglītojamie atrodas nodarbību telpā, rīkojas atbilstoši pedagoga norādījumiem.
12. Praktiskās darbības laboratorijā uzsākas pēc pedagoga norādes.
13. Bez pedagoga atļaujas aizliegts ieiet nodarbību telpā, aiztikt kabinetā esošos traukus, iekārtas, ierīces uzskates līdzekļus.
14. Kabinetā aizliegts ēst, garšot vielas un aiztikt pētāmos objektus.
15. Nedrīkst laboratorijas traukus izmantot ūdens un pārtikas lietošanai un glabāšanai.
16. Ja nodarbības laikā izlīst šķīdums, izbirst vielas vai saplīst trauki, tās saslauka un savāc. Par notikušo ziņo pedagogam.
17. Izglītojamie izpilda tikai pedagoga norādītos eksperimentus.
18. Ievērot piesardzību, darbu veikt rūpīgi.
19. Ar laboratorijas traukiem un instrumentiem rīkoties uzmanīgi un ievērot to lietošanas noteikumus.
20. Pirms katra laboratorijas vai praktiskā darba atkārtoti iepazīties ar laboratorijas ierīču vai instrumentu lietošanas noteikumiem.
21. Traumas gadījumā par notikušo steidzami ziņot pedagogam.

22. Ja nodarbību laikā uz ādas, acīs vai apģērba nokļūst vielas, skalot ar tekošu ūdeni un ziņot pedagogam.
23. Āra nodarbībās Izglītojamo pulcēšanās vietu nodarbību sākumam izglītības iestādes telpās norāda pedagogs.
24. Izglītojamie katras āra nodarbības sākumā tiek atkārtoti informēti par satiksmes noteikumu un āra nodarbības norises drošības noteikumu ievērošanu.
25. Izglītojamie saņem mutisku vai rakstisku mācību darba uzdevumu.
26. Nodarbību laikā izglītojamie pilda tikai darba lapā norādītos uzdevumus.
27. Izglītojamie āra nodarbības laikā bez pedagoga atļaujas nedrīkst atstāt nodarbību vietu.
28. Izglītojamais nodarbības laikā nedrīkst pieskarties mirušiem dzīvniekiem un kontaktēties ar suņiem un kaķiem.
29. Nodarbību beigās, ja uzdevumi tika veikti dažādos laukumos, izglītojamie satiekas nodarbības sākumā pedagoga norādītajā laikā un vietā.
30. Ja āra nodarbība ir izglītības iestādes teritorijā, pirmās palīdzības sniegšanai piesaista izglītības iestādes apmācītu personu/ medmāsu pirmās palīdzības sniegšanā.
31. Ja āra nodarbība ir ārpus izglītības iestādes teritorijas, pedagogam ir līdzī pirmās palīdzības aptieciņa.
32. Par izglītojamā darba pārtraukšanu kabinetā vienpersoniski ir tiesīgs izlemt pedagogs.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀDES ORGANIZĒTAJOS PASĀKUMOS, TOSTARP EKSKURSIJĀS UN PĀRGĀJIENOS

1. Noteikumi nosaka nosacījumus izglītojamo drošībai, izglītības iestādes organizētajos pasākumos.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem/pedagogiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Pirms došanās izglītības iestādes organizētā pasākumā, tostarp ekskursijā vai pārgājienā, atbildīgais pedagogs rīkojas un izpilda noteiktas organizatoriskās prasības atbilstoši normatīvajiem aktiem par izglītojamo drošību.
5. Dodoties pastaigā, ekskursijā vai pārgājienā izglītojamie ir sezonai un laika apstākļiem atbilstošā apģērbā.
6. Ja izglītojamo aizvešanai ekskursijā vai pārgājienā izmanto sabiedrisko transportu, iekāpšana transportlīdzeklī notiek pa grupām pedagoga pavadībā. Pirmie transportlīdzeklī kāpj izglītojamie un pēc tam – persona, kura viņus pavada (ja nepieciešama pavadošā persona saskaņā ar normatīvajiem aktiem par izglītojamo drošību). Tādā pašā kārtībā notiek izglītojamo izkāpšana no transportlīdzekļa.
7. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgā persona iepazīstina izglītojamos ar dabas aizsardzības kārtību un informē izglītojamos par indīgiem augiem un rūpuļiem, kurus iespējams sastapt ekskursijas vai pārgājiena laikā.
8. Bīstamas situācijas gadījumā atbildīgā persona pārtrauc ekskursiju vai pārgājieni un informē par to izglītības iestādes vadītāju.
9. Ekskursijas vai pārgājiena laikā atbildīgā persona nodrošina nepieciešamo drošības noteikumu ievērošanu.
10. Sastopoties ar sprāgstvielām vai citām bīstamām vielām, izglītojamais nekavējoties par to ziņo atbildīgajai personai un ievēro šādus piesardzības pasākumus:
 - 10.1. nekustināt no vietas, celt, mest vai sist pa bīstamo objektu;
 - 10.2. aizliegts izjaukt, nest uz mājām, likt ugunī vai ūdenī bīstamo objektu;
 - 10.3. distancēties pašam un atturēt no piekļūšanas objektam citus izglītojamos.
11. Ja noticis nelaimes gadījums, atbildīgā persona:
 - 11.1. cietušajam sniedz pirmo palīdzību;
 - 11.2. ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
 - 11.3. par nelaimes gadījumu nekavējoties informē izglītības iestādes vadītāju un cietušā vecākus.

12. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgais pedagogs direktoram iesniedz rakstisku informāciju, kurā norādīts pārgājiena vai ekskursijas mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, vecums, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta, saziņas iespējas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas.
13. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs dienas pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā informē vecākus par pārgājiena vai ekskursijas mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām. Obligāti ievērojami ceļu satiksmes noteikumi.
14. Vecāki informē atbildīgo pedagogu par sava bērna veselības traucējumiem vai īpatnībām, ja viņam nepieciešama īpaša uzmanība, kā arī par saziņas iespējām ar vecākiem, norādot kontakttālruni.
15. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgā persona iepazīstina izglītojamos ar dabas aizsardzības prasībām un informē tos par indīgiem augiem un rāpuļiem, kurus iespējams sastapt ekskursijas vai pārgājiena laikā.
16. Bīstamas situācijas gadījumā atbildīgā persona pārtrauc ekskursiju vai pārgājienu un informē par to skolas direktoru.
17. Ekskursijas vai pārgājiena laikā atbildīgā persona atkarībā no apstākļiem nodrošina nepieciešamo drošības noteikumu ievērošanu.
18. Sastopoties ar sprāgstvielām vai citām bīstamām vielām, nekavējoties par to jāziņo atbildīgajai personai un ir kategoriski aizliegts:
 - 18.1. tās izkustināt no vietas, celt, mest vai sist pa tām;
 - 18.2. tās izjaukt, nest uz mājām, likt ugunī vai ūdenī;
19. Nelaiemes gadījumā atbildīgā persona:
 - 19.1. cietušajam sniedz pirmo palīdzību;
 - 19.2. ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
 - 19.3. par nelaiemes gadījumu nekavējoties informē skolas direktoru un cietušā vecākus.

APSTIPRINU

Jēkabpils Valsts ģimnāzijas direktors

_____ V.Uzvārds

20..... gada

Mācību brauciena, ekskursijas vai pārgājiena skolēnu instruktāža

Mērķis:

Maršruts:

Ilgums:

Pārvietošanās veids:

Nakšņošanas vieta:

Skolēni instruēti par drošības noteikumiem:

“Drošības noteikumi izglītības iestādes organizētajos pasākumos, tostarp ekskursijās un pārgājienos”

“Ceļu satiksmes drošība”

“Pirmās palīdzības sniegšana”

Instruktāžu veica:

Nr.	Vārds	Uzvārds	Klase	Telefons saziņai	Instruktāžas datums	Instruētā paraksts
1.						
2.						
3.						
4.						

Ar pedagoga, kurš atbild par skolēnu drošību, pienākumiem iepazīnos:

Nr.	Vārds	Uzvārds	Amats	Telefons saziņai	Paraksts
1.					

Skolas atbildīgā personaV.Uzvārds

paraksts

Pedagoga pienākumi, kurš atbild par skolēnu drošību braucienā, ekskursijā, pārgājienā vai pastaigās:

1. Ne mazāk kā 3 dienas pirms došanās ekskursijā, pārgājienā vai citā ārpusskolas pasākumā atbildīgajam pedagogam informēt vecākus par pasākuma mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām.
2. Pirms katras ekskursijas, pārgājiena vai citiem ārpusskolas pasākumiem atbildīgajam pedagogam iesniegt pieteikumu direktoram, saskaņojot to ar direktora vietnieku, ja pasākums notiek mācību stundu laikā.
3. Atbildīgajam pedagogam skolēnus iepazīstināt ar pasākuma drošības noteikumiem, skolēns to apliecina ar savu parakstu.
4. Atbildīgajam pedagogam nodrošināt drošības noteikumu ievērošanu.
5. Nodrošināt atbildīgā pedagoga klātbūtni visā pasākuma laikā.
6. Dodoties braucienā, ekskursijā, pārgājienā vai pastaigā, atbildīgajam pedagogam līdzī jāņem pirmās palīdzības aptieciņa (aptieciņas saturu nodrošina skolas medmāsa).
7. Nodrošināt nelaimes gadījumā cietušajam pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā un, ja nepieciešams, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot 113, vai organizēt cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē.
8. Par nelaimes gadījumu nekavējoties informēt cietušā vecākus un skolas vadību.
9. Ziņot skolas vadībai un skolēna vecākiem, ja saņemta informācija vai rodas pamatotas aizdomas par alkohola, narkotisko, toksisko vai psihotropo vielu, gāzes baloniņu, gāzes pistoļu un šaujammieroču, pirotehnikas lietošanu, glabāšanu, kā arī pamudināšanu lietot citiem. Izvērtējot situācijas bīstamības pakāpi, nepieciešamības gadījumā ziņot policijai, zvanot 112.
10. Bīstamā situācijā pārtraukt ārpusskolas pasākumu, par to informējot skolas vadību un vecākus.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI SPORTA SACENSĪBĀS UN NODARBĪBĀS

1. Noteikumi nosaka nosacījumus izglītojamo drošībai sporta sacensībās un nodarbībās.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Sporta sacensības un nodarbības (izņemot sporta veidus apvidū) rīko sporta zālē vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās (piemēram, stadions), kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
5. Sporta sacensības un nodarbības rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
6. Sporta sacensībās ir klātesoša sertificēta ārstniecības persona vai ar vadītāja rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
7. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām un saziņas iespējām.
8. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās atbildīgais pedagogs iesniedz izglītības iestādes vadītājam rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, izglītojamo saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem, kā arī datums, kad izglītojamie iepazīstināti ar drošības noteikumiem.
9. Sporta sacensībās, treniņos un stundās izglītojamie piedalās atbilstošā sporta apģērbā un apavos.
10. Sporta sacensībās, treniņos un stundās izglītojamie ievēro sporta pedagoga norādījumus.
11. Pirms sporta sacensībām, treniņiem un stundām sporta pedagogs pārbauda, vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un vai tas nav bojāts.
12. Uz sporta stundu atnākušie izglītojamie ģērbtuvēs drīkst ienākt tikai tad, kad tajās vairs nav iepriekšējās stundas dalībnieku.
13. Sporta zālē drīkst atrasties tikai tie izglītojamie, kuriem ir treniņš vai sporta stunda.
14. Izglītojamie, kuri saskaņā ar ārsta zīmi ir atbrīvoti no stundas veselības stāvokļa dēļ, atrodas sporta zālē maiņas apavos un pilda pedagoga norādījumus.
15. Sporta stundas laikā noņem pulksteņus, ķēdītes, gredzenus un citas rotaslietas, nelieto košļājamo gumiju.
16. Sporta stundas laikā izglītojamie koncentrē uzmanību veicamajiem uzdevumiem un pilda pedagoga norādījumus.
17. Uz vingrošanas rīkiem un paklājiem drīkst nodarboties tikai sporta pedagoga uzraudzībā, aizliegts pildīt citus vingrinājumus.
18. Sporta laukumā, skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst citiem aizšķērsot ceļu, īsajās distancēs skrien tikai pa savu celiņu, pēc finiša ātrums tiek samazināts pakāpeniski.

19. Pirms tāllēkšanas smiltis atbrīvo no liekiem priekšmetiem, nedrīkst uzsākt lēcieni, pirms iepriekšējais lēcējs nav atstājis bedri.
20. Augstlēcšanas laikā nedrīkst atrasties latīņas krišanas zonā.
21. Metot bumbu, šķēpu un citus rīkus, izglītojamais pārlicinās, vai sektorā neviens neatrodas, rīkus met tikai pēc pedagoga atļaujas. Pēc izmestajiem rīkiem drīkst iet tikai pēc pedagoga atļaujas, nepagriežot muguru izmešanas zonai.
22. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zāli un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot par tālr.112.
23. Ja sporta stundā, treniņā vai sacensībās iegūta pat šķietami nenožīmīga trauma vai jūtama veselības pasliktināšanās, skolēns obligāti par to informē sporta skolotāju.
24. Sporta skolotājs izvērtē situāciju un pieņem lēmumu par tālāko rīcību - nosūtīt pie skolas medmāsu vai izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību. Par notikušo skolotājs informē klases audzinātāju un skolēna vecākus. Par notikušu nelaimes gadījumu/smagu traumu informē arī ģimnāzijas administrāciju.
25. Sporta skolotājs cietušo skolēnu, ja iespējams, līdz medmāsu kabinetam pavada pats vai nodrošina pavadoni – klasesbiedru, vai izsauc medmāsu uz notikuma vietu.
26. Ja sporta stunda, treniņš vai sacensības notiek Sporta hallē vai pilsētas stadionā blakus Jēkabpils reģionālajai slimnīcai, skolotājs cietušo skolēnu, ja iespējams, līdz Uzņemšanas nodaļai pavada pats vai nodrošina pavadoni – klasesbiedru.
27. Ja gūta trauma, kas apdraud skolēna veselību un dzīvību un viņam nepieciešama tūlītēja ārsta konsultācija/palīdzība, sporta skolotājs cietušajam nodrošina pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā un izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību.