



RĪGAS BĒRNU UN JAUNATNES SPORTA SKOLA „RĪDZENE”

Dumbrāja iela 27, Rīga, LV-1067, tālrunis 67037331, e-pasts: rbjssridzene@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

02.01.2023.

Nr. SPR-23-1-nts

Izglītojamo drošības noteikumi izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos

Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta 2009. gada
24. novembra noteikumiem Nr. 1338 “Kārtība,
kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības
iestādēs un to organizētajos pasākumos”

I. Izglītojamo iepazīstināšana ar drošības noteikumiem un evakuācijas plānu

1. Ar drošības noteikumiem, ugunsdrošības noteikumiem, elektrodrošības noteikumiem, pirmās palīdzības sniegšanas noteikumiem un evakuācijas plānu iepazīstina izglītības iestādes grupas sporta treneris katra mācību gada sākumā – septembra mēnesī.
2. Ar drošības noteikumiem sporta zālēs, stadionos, peldbaseinos, uz ūdens un sporta zālēs, kurās ir iekārtas, kuras var apdraudēt izglītojamo drošību, izglītības iestādes grupas sporta treneris iepazīstina ne retāk kā divas reizes gadā un pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt izglītojamo veselību un drošību.
3. Par drošību dodoties uz sacensībām un nometnēm, izglītības iestādes grupas sporta treneris iepazīstina izglītojamos pirms katrām sacensībām un nometnēm.
4. Par drošību citos izglītības iestādes organizētos pasākumos un sporta sacensībās izglītības iestādes sporta treneris iepazīstina izglītojamos pirms katra pasākuma un sporta sacensībām.
5. Izglītojamie iepazīstas ar iekšējiem kārtības noteikumiem, drošības noteikumiem un evakuācijas plānu un parakstās skolas veidlapās norādot iepazīšanās datumu.
6. Izglītojamie iepazīstas ar drošības noteikumiem dodoties uz sacensībām, nometnēm, izglītības iestādes rīkotajos pasākumos un sporta sacensībās un parakstās speciālās veidlapās, norādot iepazīšanās datumu.
7. Izglītojamiem bērniem visi noteikumi tiek izklāstīti viņiem saprotamā veidā atbilstoši vecumam.

II. Drošība nodarbību un sacensību laikā, pirms un pēc nodarbībām un sacensībām

8. Uz nodarbībām, treniņiem, sacensībām un nometnēm ierodas izglītojamie, kuri ir veikuši profilaktiskās apskates pie ģimenes ārsta vai padziļinātās profilaktiskās

medicīniskās pārbaudes atbilstoši Ministru kabineta noteikumiem Nr. 594 “Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība”.

9. Nodarbību laikā izglītojamais, atrodoties mācību telpā, ar savu uzvedību netraucē sporta trenera un pārējo izglītojamo darbu.
10. Izglītojamo uzvedību nosaka iekšējās kārtības noteikumi.
11. Izglītojamiem jāpilda sporta trenera prasības par darba drošības noteikumiem.
12. Sporta zālē izglītojamie ierodas sporta treneru pavadībā.
13. Sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās izglītojamiem jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos. Sporta apaviem jābūt ērtiem, tīriem, sausiem.
14. Nodarbību laikā izglītojamie ievēro disciplīnu, pilda sporta trenera komandas un norādījumus, apzināti netraucē savus grupas biedrus, iespēju robežās samazina traumatisma risku sev un citiem.
15. Pirms lietošanas pārbauda vai sporta inventārs ir darba kārtībā. Sporta inventārs jālieto saudzīgi.
16. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
17. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
18. Pēc nodarbību plānā (nodarbību sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i., ārpusnodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt sporta trenera klātbūtnē.
19. Iesildīties pirms katras nodarbības vai sacensībām.
20. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā noņemt gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus, u.tml., nevalkā sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm, u.c.
21. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
22. Ja nodarbības laikā pasliktinās pašsajūta, nodarbība tūlīt jāpārtrauc, informējot sporta treneri.
23. Nodarbību laikā izglītojamie atbild par savu darba vietu un inventāru ar kuru strādā.
24. Izglītojamiem saudzīgi jāizturas pret savu un sporta skolas inventāru.
25. Savlaicīgi jāziņo sporta trenerim par nodarbības kavējumu.
26. Ja kādam treniņa (nodarbību, sacensību) dalībniekam notiek trauma, tad izvērtējot situāciju – pasākums jāpārtrauc un jāsniedz pirmā palīdzība, vai treniņš (nodarbība, sacensības) var turpināties, sniedzot cietušajam pirmo palīdzību. Skolas ārsta (ārsta palīga) klātbūtnē sacensību u.c. sporta pasākumu norisē tiek noteikta ar skolas vadības vai pasākuma vadītāja rīkojumu katrā konkrētā gadījumā. Skolas direktors ar rīkojumu var noteikt pasākuma atbildīgo personu pirmās palīdzības sniegšanai. Ātrā (neatliekamā) palīdzība tiek izsaukta: pēc skolas medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē – pēc halles pārziņa, atbildīgās personas, sporta trenera, pasākuma vadītāja, vai cita skolas darbinieka lēmuma.
27. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat, ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamam jāinformē pasākuma vadītājs vai sporta treneris, nepieciešamības gadījumā jāvērsas skolas medpunktā.

28. Sporta treneris par traumām informē skolas ārstniecības personālu.

28.1. situācijās, kad jāsniedz pirmā palīdzība, jāseko vadlīnijām:
<https://www.nmpd.gov.lv/lv/media/199/download> ;

28.2. jāievēro noteiktie aktuālie epidemioloģiskie drošības noteikumi valstī:
<https://likumi.lv/ta/id/52951-epidemiologiskas-drosibas-likums>

III. Personas higiēna un darba higiēna

29. Izglītojamie, kuri intensīvi nodarbojas ar sportu:

29.1. ievēro mācību, sporta un atpūtas režīmu;

29.2. neuzsāk nodarbības ātrāk kā 1,5 stundas pēc ēdienreizes;

29.3. ievēro nagu, ādas un matu higiēnu. Pēc katras nodarbības mazgājas dušā ar ziepēm un sūkli.

29.4. kopj mutes dobumu (tīra zobus no rīta un vakarā).

30. Izglītojamiem sporta tērpu jāmazgā pēc katras nodarbības.

31. Ieiet sporta zālē ir atļauts tikai atbilstošos sporta apavos.

IV. Drošība sporta zālēs, stadionos, peldbaseinos, kur ir iekārtas, kas var apdraudēt izglītojamā drošību

32. Svaru – treniņu zālē:

32.1. ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta sporta trenera klātbūtne;

32.2. pirms vingrinājumu izpildes trenažieros, tie rūpīgi jāpārbauda: vai nav bojātas troses, kādā stāvoklī ir trošu stiprinājuma vietas, vai metinājumu savienojumos nav plaisu;

32.3. ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa;

32.4. pirms vingrinājuma izpildīšanas jāpārlicinās vai darbības zona ir brīva no cilvēkiem;

32.5. trenažieru zālē jāievēro maksimālie svara ierobežojumi;

32.6. ceļot svara stieni pie krūtīm vai izpildot raušanas vingrinājumus, gadījumā, ja tas izslīd no rokām un nevar to noturēt, stienis jāgrūž prom no sevis un pašam jāatkāpjas uz otru pusi;

32.7. izpildot vingrinājumus ar svara bumbām, jāievēro drošība un drošs attālums, tādēļ nolaižot svara bumbu no krūtīm vai no augšas, tā jānolaiž sev priekšā;

32.8. partnera aizsardzība notiek visur, kur tiek celti svaru stieņi maksimāli vai tuvu maksimālajiem svāriem. Partneriem jābūt gataviem sniegt palīdzību. Partnera aizsardzība ir obligāta pietupienos, kad partnerim jāstāv aiz mugurē un vajadzības gadījumā jāpalīdz piecelties, turot svaru stieni atlētam no aiz mugures, vai arī aizsardzībā stāv divi partneri – katrs savā svaru stieņa galā;

32.9. svaru stieņa spiešanā guļus – aizsardzība notiek partnerim stāvot aiz mugurē un vajadzības gadījumā palīdzot izpildīt vingrinājumu, vai palīdzot atbrīvoties no svaru stieņa. Aizsardzībā var būt arī divi partneri – katrs savā svaru stieņa galā;

32.10. noņemt svara ripas no stieņa, kurš atrodas uz statīviem, jādarbojas diviem partneriem, katram savā galā.

33. Boksa zālē:

- 33.1. ringa paaugstinājumam jābūt ierīkotam saskaņā ar drošības noteikumiem. Tā grīdai jābūt līdzenai, bez traucējošiem priekšmetiem;
- 33.2. ringa stūros jābūt četriem ringa stabiem, kuriem jābūt labi nopolsterētiem, vai aprīkotiem tā, lai novērstu traumu iespēju;
- 33.3. bokserim rokām jālieto roku saites. Nedrīkst lietot jebkāda veida lipīgo lentu, gumiju vai leikoplastu;
- 33.4. apaviem jābūt viegliem, bez skrūvēm un bez papēžiem, sporta zeķes, šorti, kuri nenosedz ceļgalus, un sporta krekls, kurš nosedz krūtis un muguru;
- 33.5. bokserim jālieto mutes aizsargs, kurš atbilst zobu formai un kuru aizliegts izsplaut cīņas laikā;
- 33.6. bokserim cīņas laikā jāvelk cietā bandāža, jābūt galvas formai atbilstošam galvas aizsargam;
- 33.7. aizliegts sevi ieziest ar jebkādām smērvielām, eļļu, vazelīnu, ierīvēšanai paredzētām ziedēm, u.c.;
- 33.8. neuzsākt nodarbības, ja zāle un rings ir tikko uzņemti, mitri;
- 33.9. nodarbību (treniņu, sacensību) laikā ievērot:
 - 33.9.1. vingrinājuma izpilde nekavējoties jāpārtrauc, ja rodas situācijas, kurās veidojas traumatisma risks partnerim (pretiniekam) vai sev;
 - 33.9.2. izpildot sitienu, pēc sporta trenera komandas "Stop!" vai partnera dotās zīmes un citas aktīvas darbības, tas nekavējoties jāpārtrauc.

34. Paukošanas zālē:

- 34.1. neizmantojot elektroaparāturu bez sporta trenera klātbūtnes;
- 34.2. nestādāt ar paukošanas ieročiem bez paukošanas maskām;
- 34.3. aizliegta paukošanas cīņa bez visiem tai paredzētajiem aizsarglīdzekļiem;
- 34.4. aizliegts lietot neatbilstošu noteikumiem vai bojātu paukošanas inventāru.

35. Sporta zālē:

- 35.1. nedrīkst šūpoties vai karāties futbola un handbola vārtos. Vārti var apgāzties vai salūzt;
- 35.2. vingrinājumus uz rāpšanās virves drīkst izpildīt tikai ar sporta trenera atļauju;
- 35.3. aizliegts karāties basketbola stīpās;
- 35.4. jebkuras nodarbības jāpārtrauc, ja pasliktinās pašsajūta.

36. Peldbaseinā:

- 36.1. baseinā kāpj tikai ar sporta trenera atļauju;
- 36.2. baseina dziļumā peld tikai pēc sporta trenera norādījuma;
- 36.3. ja peldot paliek slikti vai sarauj krampji, ja ir iespēja jāpeld malā vai jāsauc pēc palīdzības;
- 36.4. aizliegts zem ūdens raut citu aiz kājām, vai bāzt citam galvu ūdenī;
- 36.5. nirt tikai pēc sporta trenera norādījuma;
- 36.6. aizliegts bez nepieciešamības kliegt vārdus "Palīgā" vai "Slīkstu";
- 36.7. tiklīdz kļūst vēsi vai pasliktinās pašsajūta peldēšana jāpārtrauc;
- 36.8. no baseina malas, bez sporta trenera norādījuma ūdenī lēkt nedrīkst. Pirms došanās ūdenī jāpārlicinās vai ūdenī nav kāds šķērslis vai treniņu biedrs, kam var uztriekties virsū;

- 36.9. pa baseina flīzēm vai dušas telpās skriet nedrīkst;
 - 36.10. sākuma sagatavotības grupu izglītojamais līdz MT-4 apmācības gadam uz mācību treniņu un atpakaļ pavada grupas sporta treneris vai izglītojamo vecāki. No MT-5 apmācības gada uz baseinu drīkst iet paši.
 - 37. Smaiļošana un kanoe:
 - 37.1. līdz 14 gadu vecumam (ieskaitot) aizliegts atrasties uz ūdens bez glābšanas vestēm;
 - 37.2. sporta treneris vada treniņu pārvietojoties motorlaivā;
 - 37.3. vienā laivā drīkst atrasties tik laivotāju, cik tas ir paredzēts laivas modeļa tehniskajos parametros;
 - 37.4. laivā katrs laivotājs uzturas savā sēdvietā. Nedrīkst celties kājās un liekties pāri laivas malai;
 - 37.5. iekāpšana laivā notiek tajā brīdī, kad laiva ir novietota ūdenī paralēli krastam. Iekāpšanas brīdī laiva ir jātur stabili, lai tā nešūpotos un neapgāztos.
 - 37.6. ja peldlīdzekļa izmeklēšanas laikā tajā sāk ieplūst ūdens, tad nekavējoties ir jāaizbēg uz krastu vai jāsauc palīgā;
 - 37.7. upes vietās, kur ir liela straume, laivu ir jācenšas turēt paralēli straumei;
 - 37.8. laivai atrodoties gaitā, nav ieteicams ķerties pie kokiem vai zariem, kas atrodas upē;
 - 37.9. aizliegts peldēties un patvaļīgi atrasties uz ūdens bez sporta trenera atļaujas;
 - 37.10. aizliegts bez nepieciešamības kliegt vārdus “Palīgā” vai “Slīkstu”.
 - 38. Vindsērfingā:
 - 38.1. aizliegts atrasties uz ūdens bez glābšanas vestes;
 - 38.2. aizliegts peldēties un patvaļīgi atrasties uz ūdens bez sporta trenera atļaujas;
 - 38.3. aizliegts bez nepieciešamības kliegt vārdus “Palīgā” vai “Slīkstu”.
- V. Drošība dodoties uz sacensībām un nometnēm**
- 39. Pasākuma atbildīgā persona (sporta treneris):
 - 39.1. nodrošina vecāku informēšanu par pasākuma mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām, pirmās palīdzības sniegšanas iespējām;
 - 39.2. nelaimes gadījumā cietušajiem nodrošina pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
 - 39.3. iepazīstina izglītojamos ar šiem noteikumiem, atbilstoši pasākuma raksturam, par ko audzēkņi parakstās speciālā veidlapā, kura tiek iesniegta direktora vietniekam izglītības jomā;
 - 39.4. nodrošina drošības noteikumu ievērošanu peldoties, braucot ar laivu, u.c.
 - 40. Braucot uz sacensībām viens sporta treneris atbild ne vairāk kā par 14 izglītojamiem, vai dodoties uz nometni – ne vairāk kā par 10 izglītojamiem.
 - 41. Pirms došanās uz pasākumu, izglītojamie tiek pārbaudīti pēc saraksta un tiek atzīmēti klātesošie. Katras izglītojamo grupas vadīšanai tiek nozīmēts sporta treneris. Otra pārbaude notiek pēc ierašanās pasākuma vietā. Trešā – pirms došanās atpakaļceļā,

- ceturtnā – pēc atgriešanās no pasākuma. Ja uz pasākumu dodas ar skolas nomāto autobusu, izglītojamies pārbauda pēc katras autobusa stāvvietas.
42. Ja tiek izmantots sabiedriskais transports, izglītojamies transporta līdzeklī iesēdina pa grupām noteiktā sporta trenera uzraudzībā, transporta līdzeklī vispirms izglītojamie un pēc tam – persona, kura viņus pavada. Tādā pašā kārtībā notiek bērnu izsēdināšana no transporta līdzekļa.
 43. Dodoties uz pasākumu jāvelk sezonai un laika apstākļiem atbilstošu apģērbu, apavus, zeķes.
 44. Neplīstošā traukā ņem līdzī dzeramo ūdeni, lai nebūtu jādzer ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm, kurās parasti ir slimību izraisītāji.
 45. Transporta līdzekļa kustības laikā aizliegts izlikties pa logiem, iekāpt un izkāpt no tā. Ugunsgružu drīkst kurināt tikai pieaugušo klātbūtnē, šim nolūkam ierādītās vietās. Ja ugunsgrūža vieta nav ierādīta, tad tā ir jāizvēlas ievērojot dabas aizsardzības prasības, un tā jāiekārto apliekot to ar akmeņiem un apberot apkārt ar smiltīm.
 46. Jebkuras traumas gadījumā vērsties pie sporta trenera, kuram līdzī jābūt aptiecinātai pirmās palīdzības sniegšanai.

VI. Drošība izglītības iestādes rīkotajos pasākumos

47. Pirms pasākuma tā vadītājs apseko un novērtē:
 - 47.1. zāles (telpas, būves, u.c.) tehnisko atbilstību;
 - 47.2. ugunsdrošības stāvokli – evakuācijas ceļiem jābūt brīviem, neizmanto atklātu uguni, neuzglabā ugunsbīstamas vielas un šķidrumus, ugunsdzēsības aparātiem un UK (ugunsdzēsības krāns) jābūt darba kārtībā;
 - 47.3. atbilstību ugunsdrošības prasībām.
48. Par plānoto pasākumu tā vadītājs informē policiju un Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienestu.
49. Pasākuma vadītājs nepieļauj pasākuma vietā atrasties lielākam pasākuma dalībnieku skaitam par pieļaujamo (aprēķināto).

VII. Ugunsdrošības noteikumi

50. Skolas teritorijā vienmēr jābūt brīvām caurbrauktuvēm un piebrauktuvēm pie visām ēkām. Tās nedrīkst izmantot sporta treneru un izglītojamo transporta līdzekļu novietošanai (velosipēdi, mopēdi, motocikli).
51. Skolā un tās teritorijā izglītojamiem aizliegts:
 - 51.1. smēķēt;
 - 51.2. nēsāt un lietot sērskociņus, šķiltavas, sprāgstošas, viegli uzliesmojošas vielas, priekšmetus un materiālus;
 - 51.3. dedzināt pērno zāli, rugājus, papīrus.
52. Skolas ēkās aizliegts:
 - 52.1. aizšķērsot evakuācijas ceļus (gaitenī, kāpņu telpas, vestibilī), ejas un izejas ar somām un mantām;
 - 52.2. telpu uzkopšanai izmantot benzīnu, petroleju un citus viegli uzliesmojošus un degošus šķidrumus;
 - 52.3. atstāt bez uzraudzības elektriskajam tīklam pievienotas sadzīves un elektriskās ierīces (elektriskās plītiņas, tējkannas, skaitļotājus, u.c.), izņemot ierīces, kuru ekspluatācijas instrukcijas to atļauj;
 - 52.4. ienest un uzglabāt citus viegli uzliesmojošus un degošus šķidrumus;

- 52.5. izmantot elektriskās sildierīces citām šiem nolūkiem neparedzētās telpās.
- 53. Masu pasākumu laikā nav atļauti gaismas efekti, izmantojot ķīmiskas un citas vielas, kas var izraisīt ugunsgrēku.
- 54. Pirmās nepieciešamības ugunsdzēsības līdzekļu izvietošanai skolas teritorijā uzstāda speciālus ugunsdzēsības dēļus – skapjus.
- 55. Rokas ugunsdzēsības aparāti skolas ēkā piekarināti pie sienām. Uz ugunsdzēsības aparāta korpusa ir marķējums, kurā norādīts:
 - 55.1. aparāta tips;
 - 55.2. pildījuma veids;
 - 55.3. aparāta uzdevums;
 - 55.4. iedarbības kārtība;
 - 55.5. derīguma termiņš.
- 56. Ja izglītojamais skolā vai tās teritorijā pamana ugunsgrēka izcelšanos, vai ugunsdrošības pārkāpumu, kā rezultātā var izcelties ugunsgrēks, viņam nekavējoties ir jāziņo par to jebkuram skolas darbiniekam vai pieaugušajam, kuru viņš ir sastapis.
- 57. Par ugunsdrošību skolā atbild direktors ar rīkojumā norādītajām personām.
- 58. Visiem skolas izglītojamiem jāievēro ugunsdrošības noteikumi.
- 59. Izglītojamie, kuri pārkāpuši ugunsdrošības noteikumus vai arī viņu vecāki, atkarībā no postījuma rakstura un sekām, var tikt saukti pie atbildības.
- 60. Izglītojamiem ugunsgrēka gadījumā jārīkojas atbilstoši izstrādātiem noteikumiem.

VIII. Elektrodrošība

- 61. Elektroiekārtu ekspluatācijā aizliegts:
 - 61.1. izmantot vadus ar bojātu izolāciju;
 - 61.2. izmantot elektriskās sildierīces bez ugunsdrošiem paliktņiem;
 - 61.3. izmantot nestandarta elektriskās ierīces;
 - 61.4. atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem;
 - 61.5. izmantot bojātas rozetes.
- 62. Pārkāpjot elektrodrošības noteikumus, var gūt elektrotraumu, jo strāva ejot caur cilvēka ķermeni, iedarbojas uz to ķīmiski, bioloģiski un termiski. Elektriskās strāvas iedarbības rezultātā cilvēks var gūt elektriskās strāvas triecienu un traumas.
- 63. Elektriskās strāvas trieciens var izraisīt sāpīgas zudumu, elpošanas centru paralīzi, nervu sistēmas traucējumus, elektrotraumu gadījumā var tikt bojāta āda, muskuļaudi, asinsvadi, nervu šķiedras, var gūt apdegumus, u.c.
- 64. Pasākumi, lai izvairītos no elektrotraumām:
 - 64.1. aizliegts lietot vai izmantot bojātas elektriskās ierīces, slēdžus, rozetes, vadus, skrūvgriežus, plakanknaibles u.tml. (plīsis korpuss, bojāta izolācija, redzami kaili vadi), kā arī veikt jebkāda veida remontdarbus;
 - 64.2. elektriskās ierīces drīkst pieslēgt strāvas avotam, izmantojot tikai nebojātus savienojumus;
 - 64.3. ja ir konstatēts vadu pārrāvums, elektroierīces, vadu, rozešu vai slēdžu bojājums, ir nekavējoties jāpaziņo sporta trenerim vai tuvākajam skolas darbiniekam;
 - 64.4. elektroaizdegšanās gadījumā kategoriski aizliegts dzēst uguni ar ūdeni. Jāizmanto smiltis;

- 64.5. ja tiek pārtraukta sprieguma piegāde mehānismam, aizliegts uzsākt jebkādu apskates vai remontdarbus, pieskarties strāvu vadošām daļām, neatslēdzot patērētāju no elektrobarošanas avota (spriegumu var padot arī bez brīdinājuma);
 - 64.6. jālieto speciālas, rūpnieciski izgatavotas pārnēsājamās lampas, kurām novērsta iespēja pieskarties pie strāvu vadošām daļām;
 - 64.7. nedrīkst lietot elektroierīces ārā pērkona laikā;
 - 64.8. ja pēkšņi tiek pārtraukta elektriskās enerģijas padeve, jāizslēdz visi elektropatērētāju slēdži;
 - 64.9. ja jūtama elektrības vadu izolācijas deguma smaka, radies īssavienojums vai pārrāvums elektropadeves sistēmā, jāatvieno elektrotīkls ar galvenā svirslēdža palīdzību;
 - 64.10. ja uz iekārtas korpusa sajūtam elektriskās strāvas spriegums, nekavējoties jāizslēdz attiecīgā iekārta.
65. Ja cilvēks guvis elektrotraumu vai citu traumu, jārikojas saskaņā ar “Instrukciju par pirmās neatliekamās palīdzības sniegšanu cietušajiem elektrotraumu un citos nelaimes gadījumos” norādēm, t.i.:
- 65.1. nekavējoties jāziņo par negadījumu sporta trenerim vai tuvākajam skolas darbiniekam;
 - 65.2. cietušais nekavējoties jāatbrīvo no elektriskās strāvas ar drošiem paņēmieniem;
 - 65.3. no bīstamās zonas cietušais jāpārnes uz piemērotu drošu zonu;
 - 65.4. ja nepieciešams, steidzīgi jāorganizē mākslīgā elpināšana un sirds masāža;
 - 65.5. jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot uz **112** vai **113**;
 - 65.6. nedrīkst tuvojies pārrautiem, zemē nokritušiem vadiem, atvērtiem elektrības sadales skapjiem.

IX. Pirmās palīdzības sniegšana

- 66. Traumu, veselības stāvokļa pasliktināšanās gadījumos nekavējoties jāvērsas pie medicīnas personāla vai sporta trenera. Ja notikuma vietā un brīdī medicīnas personāls nav pieejams, pirmās palīdzības sniegšanu, savas kompetences robežās, nodrošina sporta treneris. Ja iespējams, cietušo nogādā medpunktā, ja kādu apstākļu dēļ cietušo nevar nogādāt medpunktā, tad jāizsauc medicīnas personāls uz negadījuma vietu. Smagu vai dzīvībai bīstamu traumu gadījumos jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot uz **112** vai **113**.
- 67. Ja noticis nelaimes gadījums ar izglītojamo, jānoskaidro apstākļi un jānovērtē situācija, jāfiksē informācija par nelaimes gadījumu.
- 68. Pamanot briesmas, kuras apdraud pašu vai cietušo, lūgt palīdzību, lai tās novērstu (piemēram, nodzēst liesmas, atslēgt elektrību, apturēt asiņošanu).
- 69. Mierināt cietušo, nepamest viņu vienu, aizsūtīt uzticamu cilvēku pēc palīdzības.
- 70. Rīkoties mierīgi un atbilstoši ievainojumam vai citam veselības traucējumam.
- 71. Par nelaimes gadījumu nekavējoties paziņot sporta trenerim vai citam skolas darbiniekam.
- 72. Ja cietušais ir tuvu ģībonim (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņš jānogulda un kājas jāpaceļ virs ķermeņa līmeņa, jādod ostīt ožamā spirtā samērcētu vates piciņu. Pēc atgūšanās jādod dzert aukstu ūdeni.

Jāinformē medicīnas personāls, lai izvērtētu situāciju un nepieciešamo tālāko rīcību. Ja cietušais ir noģībis, tad jāizvērtē pulss un elpošana cietušajam, un jāizpilda iepriekšējā rīcība, kas aprakstīta cietušajam, kurš ir tuvu ģībonim. Atmošanās pēc ģīboņa jānotiek dažu sekunžu laikā.

73. Lūzumu un izmežģījumu gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt cietušajai ķermeņa daļai ērtu un mierīgu stāvokli – tai jābūt pilnīgi nekustīgai. Šis noteikums ir obligāts ne tikai lai novērstu sāpes, bet arī, lai novērstu apkārtējo audu papildus bojājumus.
74. Sniedzot palīdzību, primārais ir ievērot savu drošību, laicīgi informēt medicīnisko personālu atbalsta sniegšanai.

X. Drošība uz ūdens un ledus

75. Uz ledus:

- 75.1. grūti noteikt, kad ūdenskrātuvēs izveidojusies droša ledus kārtā, jo traucē sals un atkusnis;
- 75.2. bīstami iet uz ledus pavasarī;
- 75.3. 25% visu nelaimes gadījumu uz ūdens izraisa drošības noteikumu pārkāpšana uz ledus ziemā un pavasarī.

76. Vietas, kur ledus ir bīstams arī ziemā:

- 76.1. kur ietek notekūdeņi;
- 76.2. kur ietek strauti, upes un iztek gruntsūdeņi;
- 76.3. melnrāju un ūdensaugu vietās;
- 76.4. kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
- 76.5. kur tumši un gaiši plankumi sniega segā;
- 76.6. nenorobežotās ledus ieguves vietās un āliņģos.

77. Ledus izturība:

- 77.1. 5-7cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru;
- 77.2. 12-15cm biezs ledus iztur grupas svaru.

78. Ja ledus ir ielūzis un tu atrodi āliņģī:

- 78.1. cenšoties izklūt no lūzuma, nekādā gadījumā nedrīkst ķerties pie ledus šķautnēm vai sagulties uz tām;
- 78.2. rokas jāizplešas sānis, jābalstās uz ledus un jāsauc pēc palīdzības, un tad jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledus malas;
- 78.3. palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie lūzuma. Lūzuma vietai jātuvojas līšus;
- 78.4. no 2-5m attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi.

79. Pirmās palīdzības sniegšana cietušajam:

- 79.1. pēc iespējas ātrāk jānogādā siltā vietā;
- 79.2. saudzīgi (pa apģērba vīli pārgriežot) atbrīvot cietušo no mitrām vai slapjām drēbēm un apaviem;
- 79.3. sasēgt ar siltām segām, drēbēm, dvieļiem vai jebkādiem citiem pārklājumiem, kas nodrošina siltumu;
- 79.4. sasedziet arī galvu, seja jāatstāj neapsegta;
- 79.5. dodiet padzerties siltu, cukurotu dzērienu, kas nesatur kofeīnu;
- 79.6. meklējiet medicīnisko palīdzību;

- 79.7. neiegremdējiet cietušo karstā ūdenī, krasas temperatūras maiņas stāvokli var pasliktināt.
80. Glābšanas līdzekļi:
- 80.1. Aleksandrova virve (virve ar mezgliem);
 - 80.2. glābšanas dēlis, kāpnes;
 - 80.3. glābšanas laivas uz sliecēm.
81. Uz ūdens:
- 81.1. Peldvietas izvēle:
 - 81.1.1. nometnes laikā peldēšanās pieļaujama tikai drošās peldvietās un dienas gaismā;
 - 81.1.2. peldēšanos organizē peldvietās, kuras iekļautas valsts monitoringa programmā vai kurās pirms nometnes darbības uzsākšanas ir veikta peldvietas ūdens kvalitātes pārbaude jebkurā šajā jomā akreditētā laboratorijā;
 - 81.1.3. peldvietas krastam jābūt lēzenam (vēlams, lai dziļuma kritums uz 4 garuma metriem nepārsniedz 1m);
 - 81.1.4. peldvietas dziļumam jābūt tīram. Nedrīkst būt stikli, konservu bundžas, lieli akmeņi, ūdenszāles, iedzītie pāļi un citi priekšmeti, ar kuriem saskaroties var gūt traumas;
 - 81.1.5. straumes tecēšanas ātrumam upē jābūt mazam.
 - 81.2. Kas jāievēro pirms sākt peldēties:
 - 81.2.1. nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasvīdis. Ir jānogaida krastā 20-25 min., lai stabilizētos ķermeņa temperatūra;
 - 81.2.2. nedrīkst strauji mesties ūdenī. Ūdenī jāieiet pakāpeniski, un pirms sākt peldēties, ir visam jāsaslapinās;
 - 81.2.3. nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt 30-40min.);
 - 81.2.4. nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.
 - 81.3. Peldoties aizliegts:
 - 81.3.1. aizpeldēt aiz peldvietas norobežojuma;
 - 81.3.2. tuvoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;
 - 81.3.3. rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
 - 81.3.4. lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem;
 - 81.3.5. lietot nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;
 - 81.3.6. traucēt citiem brīvi peldēt;
 - 81.3.7. no krasta lēkt ūdenī uz galvas, ienirt nezināmā vietā, vai grūst citus ūdenī;
 - 81.3.8. ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.
 - 81.4. Glābšanas līdzekļi, to lietošana:
 - 81.4.1. glābšanas riņķis vai glābšanas veste;
 - 81.4.2. kārts, dēlis;
 - 81.4.3. virve ar galā piesietu peldošu priekšmetu;
 - 81.4.4. ar glābšanas riņķi vai vesti nedrīkst lēkt no liela augstuma ūdenī, jo var gūt kakla vai mugurkaula traumu.
 - 81.5. Braukšana ar airu laivām (izņemot piepūšamās un saliekamās) ir atļauta, ja ir dokumenti par to tehnisko apskati.

81.6. Noteikumi, kas jāievēro braucot ar laivām:

81.6.1. jābrauc ar ātrumu, lai novērstu sadursmes;

81.6.2. braucot pa upēm, jāturas labajā pusē;

81.6.3. jāpalaiž garām pa straumi ejošā laiva;

81.6.4. aizliegts:

81.6.4.1. braukt miglā vai tumsā bez signāliem;

81.6.4.2. apstāties zem tiltiem;

81.6.4.3. stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas;

81.6.4.4. piesārņot ūdeni.

XI. Ceļu satiksmes drošība

82. Gājējiem jāpārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu, bet, ja to nav – pa ceļa nomali. Diennakts tumšajā laikā gājējiem jālieto gaismas atstarotāji vai jātur rokā ieslēgts lukturītis.
83. Ārpus apdzīvotām vietām gājējiem, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas pretīm transportlīdzekļa braukšanas virzienam, bet personām, kuras brauc ar velosipēdu, vai mopēdu pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas citu transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
84. Organizētas cilvēku grupas pa ceļu drīkst pārvietoties tikai pa brauktuves labo pusi transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par četriem cilvēkiem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas personām, kuras to pavada, ar sarkaniem karodziņiem, bet diennakts tumšajā laikā un nepietiekamas redzamības apstākļos – ar iedegtiem lukturiem: priekšā ar baltas gaismas lukturi, bet aizmugurē ar sarkanās gaismas lukturi.
85. Bērnu grupas atļauts vest tikai diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem, bet, ja to nav – pa ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem bērniem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas pieaugušajiem, kuri to pavada, ar sarkaniem karodziņiem.
86. Gājējiem brauktuve jāšķērso pa gājēju pārejām (pazemes vai virszemes), bet, ja to nav – krustojumos pa ietvju vai ceļa nomaļu iedomāto turpinājumu. Ja redzamības zonā gājēju pārejas vai krustojuma nav, brauktuvi atļauts šķērsot taisnā leņķī attiecībā pret brauktuves malu vietās, kur ceļš labi pārredzams uz abām pusēm.
87. Vietās kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājējiem jāvadās pēc ceļu satiksmes regulētāja vai gājēju luksofora signāliem, bet, ja tādu nav – pēc transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas signāliem.
88. Citos gadījumos gājēji drīkst iziet uz brauktuves tikai pēc tam, kad ir novērtējuši attālumu starp transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī novērtējuši to braukšanas ātrumu un pārliecinājušies, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.
89. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, jāapstājas uz “drošības salīņās”, bet ja tās nav, gājējiem atļauts apstāties vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos.
90. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.

91. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
92. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājējiem jāatturas šķērsot brauktuvi, bet gājējiem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajam transportlīdzeklim.
93. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet ja to nav – uz ietves vai ceļa nomales.
94. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uziet uz brauktuves, lai iekāptu tramvajā, drīkst tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstāties. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājējiem brauktuve jāatbrīvo.
95. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstāties. Tas jā dara no ietves vai ceļa nomales puses. Ja no ietves vai ceļa nomales puses iekāpt bezsliežu transportlīdzeklī vai izkāpt no tā nav iespējams, to drīkst izdarīt no brauktuves puses – ar nosacījumu, ka tas nav bīstami un nerada traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.
96. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jābūt piesprādzētiem.
97. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem. Šajā gadījumā velosipēda vadītājam jābūt klāt velosipēda vadītāja apliecībai.
98. Velosipēdam jābūt tehniskā kārtībā – aprīkotam ar bremzēm, skaņas signālu un gaismas atstarotājiem: priekšpusē – baltu, aizmugurē – sarkanu, abos sānos (riteņu spieķos) – diviem oranžiem (dzelteniem).
99. Velosipēdu un mopēdu vadītājiem pa ceļu atļauts braukt vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Netraucējot gājējiem, atļauts braukt pa ceļa nomali un ietvi.
100. Velosipēdu vadītājiem aizliegts:
 - 100.1. braukt, neturot stūri;
 - 100.2. braukt, turoties pie cita braukšanas transportlīdzekļa;
 - 100.3. pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;
 - 100.4. vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot bērnus vecumā līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un ir droši kāpšļi kāju atbalstam.

XII. Rīcība nestandarta situācijās

101. Atrodot nepazīstamus priekšmetus vai vielas, neaiztiec tās:
 - 101.1. zvani uz 110 (valsts policija) vai 112 (glābšanas dienests);
 - 101.2. ziņo sporta trenerim vai skolas vadībai;
 - 101.3. ja esi aizticis nezināmas vielas, zvani 113 (neatliekamā medicīniskā palīdzība);
 - 101.4. ja ir aizdomas, ka nezināmais priekšmets ir spridzeklis, zvani uz 112;
 - 101.5. aicini palīgā tuvumā esošos pieaugušos cilvēkus.
102. Skolas katra stāva gaitenī atrodas evakuācijas plāns un informācija par operatīvo dienestu izsaukšanu:
 - 102.1. valsts policija – 110;
 - 102.2. glābšanas dienests – 112;
 - 102.3. neatliekamā medicīniskā palīdzība – 113.

XIII. Rīcība ekstremālās situācijās (izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi, vardarbība, u.c.)

103. Rīcība, ja telpās jūtama gāzes smaka:
 - 103.1. nekavējoties aizgriezt gāzes plītij visus slēdžus;
 - 103.2. steidzami atvērt logus un durvis, lai gāze ātrāk izvēdinātos;
 - 103.3. nekavējoties zvanīt gāzes avārijas dienestam 114;
 - 103.4. ja telpās izplūdusi gāze, nedrīkst dedzināt uguni;
 - 103.5. nedrīkst ieslēgt elektroierīces, t.sk. elektriskās lampas;
 - 103.6. nedrīkst gāzes plīti lietot telpās, kurās ir caurvējš, jo liesma var nodzist un gāze ieplūst telpā.
104. Rīcība plūdu gadījumā:
 - 104.1. no plūdiem var patverties ēkās;
 - 104.2. ja ir paredzami plūdi ir jāiegādājas dzeramā ūdens, pārtikas un sērkoksiņu rezerve;
 - 104.3. guļvietas ir jāiekārto pēc iespējas augstāk, ja ir iespēja, jāpārceļas uz augstāku stāvu;
 - 104.4. kamēr ir plūdu draudi, ēku, kurā ir patvērums, nedrīkst pamest;
 - 104.5. jāpaliek ēkā līdz brīdim, kamēr nokrītas ūdens līmenis vai ierodas glābēji.
105. Rīcība vardarbības gadījumā:
 - 105.1. Vardarbības pret izglītojamo novēršanai izglītības iestāde papildus ievēro Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas 2008. gada 8. oktobra metodiskos ieteikumus “Izglītības iestādes, sociālā dienesta, bāriņtiesas un citu iestāžu kompetence starpinstitutionālajā sadarbībā, veicot preventīvo darbu un risinot vardarbības gadījumus pret bērnu”, kas nosaka rīcības shēmas un veicamos pasākumus, gadījumos, kad pastāv aizdomas par iespējamiem bērnu tiesību pārkāpumiem saistībā ar vardarbību pret izglītojamo;
 - 105.2. obligāti ziņot vecākiem vai grupas sporta trenerim;
 - 105.3. doties pie psihologa uz konsultāciju, kurš izvērtēs konkrēto gadījumu un palīdzēs rast risinājumu;
 - 105.4. ja pret izglītojamo ir vērsta vardarbība, zvanīt uz Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 28809000 vai 11611 vai 1860.

XIV. Noslēguma jautājums

106. Atzīt par spēku zaudējušiem Iestādes 2019. gada 01. augusta iekšējos noteikumus Nr. SPR-19-2-nts “*Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skola “Rīdzene” Izglītojamo drošības noteikumi izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos*”.

Direktore

Zane Drozda