



Mārupes novada pašvaldība
MĀRUPES NOVADA SPORTA SKOLA

Kantora iela 97, Mārupe, Mārupes pagasts, Mārupes novads, LV-2167
20006235 / sportaskola@marupe.lv / www.marupe.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Mārupē

01.02.2024.

IZGLĪTOJAMO DROŠĪBAS NOTEIKUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ UN TĀS ORGANIZĒTAJOS PASĀKUMOS

*Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas
likuma 72. panta pirmās daļas 1. punktu
un Izglītības likuma 36.panta 3 daļas un 55.panta 5. un 8.punktiem.
Vispārējās izglītības likuma 10.panta 3.daļas 2.punktu
2023. gada 22. augusta Ministru kabineta
noteikumiem Nr. 474 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo
profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība
un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos"*

1. Noteikumi nosaka Mārupes novada Sporta skolas (turpmāk – Izglītības iestāde) mācību treniņu nodarbību, sacensību, nometņu un pasākumu drošības un darba aizsardzības prasības Sporta skolas izglītojamiem, sporta treneriem, kā arī citiem skolas darbiniekiem un apmeklētājiem ievērojot noteikto kārtību šādos dokumentos:
 - 1.1. evakuācijas plāns;
 - 1.2. iekšējās kārtības noteikumi;
 - 1.3. drošības noteikumu kopums par rīcību konkrētos apstākļos un situācijās;
 - 1.4. ugunsdrošības noteikumi (pielikums Nr.1);
 - 1.5. elektrodrošības noteikumi (pielikums Nr.2);
 - 1.6. pirmās palīdzības sniegšanas noteikumi (pielikums Nr.3);
 - 1.7. drošības noteikumi dodoties uz sacensībām (pielikums Nr.4);
 - 1.8. ceļu satiksmes noteikumi (pielikums Nr.5);
 - 1.9. drošības noteikumi mācību treniņu nodarbībās, sacensībās, nometnēs un pasākumos (pielikums Nr.6).
2. Saskaņā ar darba aizsardzības normatīvo aktu prasībām, kas attiecas uz Sporta skolas darbinieka drošu nodarbināšanu, papildus šo noteikumu 1.punktā minētajiem dokumentiem, Sporta skola nodrošina, lai darbinieks tiktu instruēts un apmācīts darba aizsardzības jomā, kas attiecas uz darbinieka darba vietu vai mācību - treniņu vidi un darba veikšanu vai mācību - treniņu procesu. Darbinieka instruktāžu un apmācību pielāgo darba (mācību – treniņu nodarbību) vides riska pārmaiņām un periodiski atkārtoti.
3. Grupas sporta treneris un atbilstošie speciālisti Sporta skolas izglītojamos iepazīstina ar evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem, drošības noteikumiem un instrukcijām darba aizsardzībā šādā kārtībā:

- 3.1. katra mācību gada septembrī un janvārī iepazīstina ar iekšējās kārtības noteikumiem, ugunsdrošību, elektrodrošību, pirmās palīdzības sniegšanu un evakuācijas plānu mācību - treniņu nodarbību vietās;
- 3.2. katru reizi pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību;
4. Izglītojamais ar savu parakstu apliecina, ka ir iepazinies ar evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem un drošības noteikumiem.
5. Pirms došanās uz sacensībām, nometnēm vai citiem sporta pasākumiem atbildīgais grupas sporta treneris Sporta skolas direktoram iesniedz rakstisku informāciju, kurā norādīts izbraukuma mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, vecums, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta, saziņas iespējas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas.
6. Atbildīgais grupas sporta treneris ne vēlāk kā trīs dienas pirms došanās uz izbraukuma sacensībām, nometnēm vai citiem sporta pasākumiem informē izglītojamo vecākus vai viņu likumiskos pārstāvjus (turpmāk - vecāki) par izbraukuma mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām.
7. Pirms katra pasākuma atbildīgais sporta treneris pārliecinās par telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību, atbilstību ekspluatācijas un drošības prasībām, kā arī saskaņo ar direktoru pasākuma plānu. Plānā norāda pasākuma norises laiku, vietu, aptuveno dalībnieku skaitu un veicamos drošības pasākumus.
8. Sporta skolas direktors sacensību, nometņu vai citu pasākumu rīkošanu, ja nepieciešams, saskaņo ar Mārupes novada pašvaldību un informē pašvaldības vai Valsts policiju par pasākuma norises laiku un vietu.
9. Sporta sacensības un mācību - treniņu nodarbības (izņemot sporta veidus apvidū) rīko sporta zālē vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās (piemēram, stadions), kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
10. Sporta sacensības un mācību - treniņu nodarbības rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
11. Sporta sacensībās ir klāt sertificēta ārstniecības persona vai ar Sporta skolas direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
12. Atbildīgais sporta treneris ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē izglītojamo vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām un saziņas iespējām.
13. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās atbildīgais sporta treneris iesniedz direktoram 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.
14. Detalizētas drošības un aizsardzības prasības noteiktas šo noteikumu pielikumos.
15. Atzīt par spēku zaudējušiem Mārupes novada Sporta skolas 2023. gada 17. augusta iekšējos noteikumus Nr. 29/1.11/6 "Drošības noteikumi".

Mārupes novada Sporta skolas direktore

D.Žvirble

Gailīte, 29330311

ilze.gailite@mnss.marupe.lv

UGUNSDROŠĪBAS NOTEIKUMI

I. Vispārīgie jautājumi

- 1.1. Noteikumi nosaka ugunsdrošu Izglītības iestādē, tās teritorijas, t.sk. sporta bāžu un mācību treniņu nodarbību norises vietu ekspluatāciju, ugunsdrošības prasības un rīcību ugunsgrēka gadījumā, kas jāievēro Izglītības iestādes izglītojamiem, sporta treneriem, kā arī citiem darbiniekiem un apmeklētājiem.
- 1.2. Noteikumi izstrādāti saskaņā ar Ministru kabineta 2016. gada 19.aprīļa noteikumu Nr. 238 „Ugunsdrošības noteikumi” prasībām.
- 1.3. Izglītības iestāde un tās teritorija ir apgādāta ar ugunsdrošības signalizāciju, ugunsdzēsšanas iekšējo ūdensvadu un sūkņu staciju, kā arī ar pulveru ugunsdzēsšanas aparātiem, kuri izvietoti ēkas stāvos un atsevišķās mācību treniņu nodarbību norises vietās.
- 1.4. Sporta skolā un tās teritorijā ir izstrādāti un apstiprināti evakuācijas plāni ugunsgrēka izcelšanās gadījumā, to grafiskie zīmējumi izvietoti katrā no ēkas stāviem un mācību treniņu nodarbību norises vietās. Visi evakuācijas ceļi tiek uzturēti atbilstoši Ministru kabineta 2016. gada 19.aprīļa noteikumu Nr. 238 „Ugunsdrošības noteikumi” prasībām, avārijas izejas apgādātas ar speciālām slēdzenēm, kuras vajadzības gadījumā var atvērt bez atslēgas palīdzības.
- 1.5. Izglītības iestādē un tās teritorijā ir ugunsdrošs pārklājums saskaņā ar būvniecības normatīvo aktu prasībām.
- 1.6. Izglītojamie, sporta treneri un citi darbinieki tiek instruēti ugunsdrošības jautājumos, šo faktu apliecinot ar parakstiem instruktāžu reģistrācijas žurnālos.

II. Ugunsdrošības ievērošanas nosacījumi

- 1.7. Par ugunsdrošības noteikumu ievērošanu Izglītības iestādē atbild direktors vai norīkota persona (turpmāk – atbildīgais par ugunsdrošību). Pārējie Izglītības iestādes darbinieki ir atbildīgi par ugunsdrošības prasību ievērošanu katrs savā darba (mācību treniņu nodarbību) vietā.
- 1.8. Atbildīgā par ugunsdrošību Izglītības iestādē pienākumos ietilpst:
 - 1.8.1. organizēt darbu Izglītības iestādes un tās teritorijas ugunsdrošībā;
 - 1.8.2. veikt ugunsdrošības instruktāžas;
 - 1.8.3. nodrošināt ugunsdrošības signalizācijas, ugunsdzēsšanas iekšējā ūdensvada un sūkņa stacijas darbību, organizēt savlaicīgu bojājumu novēršanu un nepieciešamības gadījumā nodrošināt to nomaiņu;
 - 1.8.4. nodrošināt ugunsdzēsšanas aparātu savlaicīgu pārbaudi un pārpildīšanu;
 - 1.8.5. nodrošināt Valsts ugunsdrošības uzraudzības dienesta inspektora noteikto ugunsdrošības pasākumu izpildi.
- 1.9. Izglītības iestādes darbinieku un izglītojamo pienākumi ugunsdrošībā ir:
 - 1.9.1. apgūt un ievērot noteiktās ugunsdrošības prasības;
 - 1.9.2. uzturēt kārtībā savu darba (mācību treniņu nodarbību) vietu;
 - 1.9.3. nepieļaut darbības, kas varētu izraisīt ugunsgrēku (smēķēt tam neparedzētās vietās, lietot atklātu uguni u.c. darbības);
 - 1.9.4. izmantot tikai tās elektroiekārtas, kuras ir paredzētas tiešo darba (mācību treniņu nodarbību) pienākumu veikšanai un ir lietošanas kārtībā, ievērot to lietošanas noteikumus;

- 1.9.5. mācēt pielietot esošos ugunsdzēsšanas līdzekļus un inventāru;
- 1.9.6. izceļoties ugunsgrēkam, nekavējoties ziņot ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālr. 112;
- 1.9.7. veikt visus iespējamus pasākumus cilvēku un materiālo vērtību evakuācijai, ugunsgrēka likvidēšanai.
- 1.10. Smēķēt atļauts tikai speciāli šim nolūkam iekārtotā un apzīmētā vietā.
- 1.11. Izglītības iestādē un tās teritorijas uzturēšana ugunsdrošā kārtībā paredz šādus aizliegumus:
 - 1.11.1. izmantot nestandarta sildierīces un citas elektroierīces;
 - 1.11.2. elektroietaisēs izmantot nestandarta drošinātājus un to kustošos ieliktnus, un citas nestandarta detaļas;
 - 1.11.3. atstāt bez uzraudzības ieslēgtas elektroiekārtas;
 - 1.11.4. ekspluatēt bojātu elektroiekārtu, izmantot vadus un kabeļus ar bojātu izolāciju;
 - 1.11.5. aizkraut avārijas izejas, ceļus un pieejas ugunsdzēsšanas līdzekļiem;
 - 1.11.6. veikt izmaiņas telpu plānojumā un funkcionālajā izmantojumā, kas neatbilst ugunsdrošības prasībām;
 - 1.11.7. izmantot tehniskos stāvus (bēniņus un pagrabtelpas), kāpņu telpas un rezerves izejas materiālu un priekšmetu uzglabāšanai;
 - 1.11.8. izmantot apgaismes ierīces vai dekoratīvos priekšmetus ar atklātu uguni;
 - 1.11.9. ienest un uzglabāt, kā arī telpu uzkopšanai izmantot viegli uzliesmojošus šķidrumus un degošus šķidrumus.
- 1.12. Izglītības iestādes teritorija ir sakārtota un regulāri tiek veikta tās uzkopšana no dažādiem materiāliem, atkritumiem un gružiem. Teritorijā aizliegts kurināt ugunscurus, dedzināt atkritumus, pērno zāli un veikt citas darbības ar atklātu uguni.
- 1.13. Izglītības iestādes telpās aizliegts dedzināt brīnumsvēcītes, vaska vai stearīna sveces bez sporta trenera klātbūtnes. Aizliegts rotāt egli ar viegli uzliesmojošām rotaļlietām un vati. Papildus nosacījumi ugunsdrošībai Izglītības iestādē, saskaņā ar Ministru kabineta 2016. gada 19.aprīļa noteikumiem Nr. 238 „Ugunsdrošības noteikumi”:
 - 1.13.1. izglītības iestādes telpās, aizliegts glabāt uzliesmojošus šķidrumus, kā arī lietot atklātu uguni;
 - 1.13.2. dežurējošajam personālam ir aktuāla informācija par Izglītības iestādē pa nakti paliekošo cilvēku skaitu un viņu izvietojumu;
 - 1.13.3. sporta treneris pēc nodarbībām apskata telpas un atvieno elektroierīces.

III. Ugunsdrošības līdzekļi

- 1.14. Ugunsdzēsības inventārs un ugunsdzēsšanas aparāti tiek glabāti šim nolūkam sagatavotās, redzamās un viegli pieejamās vietās (gaitenēs, pie iekšējiem ugunsdzēsšanas ūdensvada krāniem, lielākās darba (mācību treniņu nodarbību) 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.
- 1.15. Tiek nodrošināta netraucēta piekļūšana pie ugunsdrošības līdzekļiem.
- 1.16. Ugunsdrošības līdzekļi tiek uzturēti lietošanas kārtībā. Obligāti nodrošina to nomaiņu vai remontu bojājumu gadījumā. Ugunsdzēsamos aparātus drīkst pārbaudīt, uzpildīt un remontēt tikai licencētos uzņēmumos.
- 1.17. Aukstajā gadalaikā neapkurinātajās telpās un teritorijā novieto ugunsdzēsamos aparātus, kuru ekspluatācijas noteikumi pieļauj to ekspluatāciju jebkurā gadalaikā.
- 1.18. Aizliegts izmantot ugunsdzēsšanas līdzekļus citiem nolūkiem.
- 1.19. Pielietojot ugunsdzēsamo aparātu liesmas noslāpēšanai, aizliegts aparāta sprauslu (smidzinātāju) vērst virzienā, kur atrodas cilvēki.
- 1.20. Aizliegts ar ķīmiskajiem un putu aparātiem dzēst elektroiekārtas, par kurām nav zināms, vai tās atrodas zem sprieguma.

IV. Rīcība ugunsgrēka izcelšanās gadījumā

- 1.21. Ja izcēlies ugunsgrēks, Izglītības iestādes darbiniekiem un izglītojamiem (izglītojamais ziņo jebkuram darbiniekam vai pieaugušajam, savu iespēju robežās), ir pienākums ziņot par to Sporta skolas direktorei un Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālr. 112, nosaucot precīzu objekta adresi, ugunsgrēka izcelšanās vietu, savu vārdu, uzvārdu un tālruna numuru, pārtraucot cilvēku iekļūšanu objektā.
- 1.22. Par ugunsgrēka izcelšanos skolā paziņo ugunsdzēsības trauksmes signāls.
- 1.23. Ugunsgrēka izcelšanās gadījumā visi pamet objektu. Nekavējoties tiek veikta Izglītības iestādes darbinieku un izglītojamo evakuācija no ugunsgrēka zonas, organizēta materiālo vērtību evakuācija un aizsardzība. Darbinieks, novērtējot apstākļus savai un citu ugunsdrošībai, ugunsgrēka izcelšanās brīdī ir tiesīgs veikt ugunsgrēka dzēšanu ar visiem iespējamiem līdzekļiem, līdz brīdim, kad to pārņem Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieki.
- 1.24. Sporta skolas direktors un atbildīgais par ugunsdrošību iespēju robežās veic šādas darbības, lai novērstu ugunsgrēka izplatīšanos:
 - 1.24.1. organizē elektroenerģijas atslēgšanu;
 - 1.24.2. norīko personālu ugunsdzēsības dienesta sagaidīšanai, lai norādītu īsāko ceļu līdz ugunsgrēka izcelšanās vietai un iekšējā ugunsdzēsības ūdens sistēmas krāniem;
 - 1.24.3. brīdina cilvēkus, kuri piedalās ugunsgrēka dzēšanā, par iespējamām traumām (ēku konstrukciju iebrukšana, elektriskās strāvas iedarbība, saindēšanās, apdegumi);
 - 1.24.4. organizējot cilvēku evakuāciju, dara visu, lai novērstu iespējamo panikas izcelšanos. Evakuācijas kārtību nosaka atkarībā no ugunsgrēka izcelšanās vietas un avārijas izeju izvietojuma. Primāri tiek evakuēti visi izglītojamie.
 - 1.24.5. organizē telpu pārbaudi, vai nav palikuši cilvēki, kuri piedalījās ugunsgrēka dzēšanas darbos un evakuācijas pasākumā;
 - 1.24.6. pēc Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieku ierašanās objektā, persona, kura organizēja primāros ugunsdzēsības pasākumus, informē glābšanas dienestu par ugunsgrēka izcelšanās vietu, uguns izplatīšanos virzienu, objekta specifiskajām īpatnībām (augstas temperatūras, degšanas produktu un ūdens bīstamo iedarbību uz aparāturu, dokumentiem u.c.) un tālāk darbojas ugunsgrēka dzēšanas un glābšanas darbu vadītāja vadībā, un rīkojas pēc viņa norādījumiem.
- 1.25. Sporta treneriem ugunsgrēka dzēšanas laikā ir pienākums:
 - 1.25.1. ja nepieciešams, savu iespēju robežās piedalīties cilvēku un materiālo vērtību evakuācijā;
 - 1.25.2. pildīt to iestādes darbinieku rīkojumus, kuri vada glābšanas darbus līdz brīdim, kad ierodas Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieki;
 - 1.25.3. ievērot Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieku norādījumus.
- 1.26. Glābjoties pašam vai glābjot kādu no stipri piedūmotas telpas, elpošanai izmantot samitrinātu kabatas lakatiņu vai virzīties rāpus, turot galvu pēc iespējas zemāk, kur vēl ir saglabājies elpošanai derīgs gaiss;
- 1.27. Vajadzības gadījumā izsauc uz objektu neatliekamās medicīniskās palīdzības un avārijas dienestus.
- 1.28. Ugunsdzēsības un glābšanas dienestus izsauc arī tādā gadījumā, ja aizdegšanās novērsta pašu spēkiem, jo gruzdēšanas perēklis var palikt apslēptās vietās, un pēc laika ugunsgrēks var atkārtoti izcelties jau lielākos apmēros.

V. Noslēguma jautājumi

- 1.29. Ikvienas personas pienākums ir ar savu darbību nepieļaut ugunsgrēka izcelšanos.
- 1.30. Izglītības iestādes darbinieku un izglītojamo pienākums ir apgūt ugunsdrošības kārtību ikgadējā instruktāžā un ievērot to.
- 1.31. Gadījumos, ja pārkāpti ugunsdrošības noteikumi, Izglītības iestādes darbinieka vai izglītojamā vainojamas rīcības dēļ, vainīgais tiek saukts pie atbildības normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.

Mārupes novada Sporta skolas direktore

D.Žvirble

Breikša, 20027551
sandra.breiksa@marupe.lv

ELEKTRODROŠĪBAS NOTEIKUMI

I. Vispārīgie jautājumi

- 1.1. Elektrodrošības noteikumi Izglītības iestādē nosaka darba drošības prasības par vispārīgiem elektrodrošības jautājumiem, strādājot ar elektroiekārtām.
- 1.2. Atbildīgs par šo noteikumu prasību nodrošināšanu Izglītības iestādē un tās teritorijā ir Sporta skolas direktors un viņa norīkota atbildīgā persona par elektrodrošību, kā arī Izglītības iestādes darbinieks, kurš strādā ar elektroiekārtām.
- 1.3. Strādājot ar elektroiekārtām, nepieciešams zināt:
 - 1.3.1. elektrodrošības, darba drošības vispārīgās prasības;
 - 1.3.2. elektriskās strāvas iedarbības veidus un iedarbību ietekmējošos faktoros;
 - 1.3.3. darbā (mācību treniņa nodarbībās) nepieciešamo elektroiekārtu drošas lietošanas metodes;
 - 1.3.4. elektroiekārtu ugunsdrošības prasības.
- 1.4. Izglītības iestādes darbinieki un izglītojamie tiek instruēti elektrodrošības jautājumos, šo faktu apliecinot ar parakstu instruktāžu reģistrācijas žurnālos.
- 1.5. Elektriskās strāvas bīstamie un kaitīgie faktori ir elektriskās strāvas trieciens un apdegumi.
- 1.6. Bīstamību var palielināt sekojoši apkārtējās vides faktori:
 - 1.6.1. strāvu vadošas grīdas (metāla, zemes, dzelzsbetona, flīžu, ķieģeļu);
 - 1.6.2. nepietiekams darba (mācību - treniņu nodarbību) vietas apgaismojums;
 - 1.6.3. elektrostatiskie lauki;
 - 1.6.4. darbinieka fiziska pārslodze un slikts veselības stāvoklis.
- 1.7. Kolektīvie aizsardzības līdzekļi ir:
 - 1.7.1. brīdinošu zīmju un plakātu izvietošana;
 - 1.7.2. pietiekams darba (mācību treniņu nodarbības) vietas apgaismojums;
 - 1.7.3. elektrodrošības instruktāža.

II. Darba aizsardzības prasības, uzsākot darbu (mācību treniņa nodarbības)

- 1.8. Pirms darba (mācību treniņu nodarbību) uzsākšanas vizuāli pārbaudīt darba veikšanai nepieciešamo elektroiekārtu vadu izolāciju, kontaktu savienojumu un slēdžu tehnisko stāvokli.
- 1.9. Ieslēgt darbam (mācību treniņu nodarbības) nepieciešamās elektroiekārtas un pārliecināties par to atbilstošu darbību.
- 1.10. Nedrīkst uzsākt darbu (mācību treniņu nodarbības), ja konstatēti elektroiekārtu korpusu, vadu izolācijas, kontaktu savienojumu, slēdžu un citi bojājumi.
- 1.11. Par atklātajām neatbilstībām ziņo sporta trenerim vai Sporta skolas direktoram, lai novērstu bojājumus.

III. Darba aizsardzības prasības darba (mācību treniņu nodarbību) laikā

- 1.12. 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).

- 1.13. Nepieļaut elektrisko iekārtu vadu un kabeļu savīšanos, mezglu veidošanos. Aizliegts izmantot bojātas rozetes, nestandarta elektriskās ierīces, atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem, aizliegts veikt citas darbības, kas var radīt elektrodrošības draudus.
- 1.14. Aizliegts veikt elektroiekārtu remontdarbus (arī apgaismes ķermeņu spuldžu nomaiņu bez saskaņošanas ar direktoru).
- 1.15. Aizliegts izmantot elektroiekārtas, kas nav paredzētas darba veikšanai (ūdenssildītājus, elektriskās ūdens sildīšanas spirāles, paštaisītus apgaismes ķermeņus u.c.) bez saskaņošanas ar atbildīgo darbinieku.
- 1.16. Aizliegts ar slapjām rokām ieslēgt un strādāt ar elektroiekārtām.
- 1.17. Uz elektroiekārtu korpusiem nenovieto vāzes, puķu podus, krūzes un citus priekšmetus.

IV. Darba aizsardzības prasības, beidzot darbu, un veicamie pasākumi bīstamās situācijās

- 1.18. Beidzot darbu, izslēgt elektroiekārtas un sakārtot darba (mācību treniņu nodarbību) vietu.
- 1.19. Pēkšņas elektroenerģijas padeves pārtraukuma gadījumos pārtraukt darbu, izslēgt elektroiekārtas un noskaidrot elektroenerģijas padeves atslēgšanas iemeslu.
- 1.20. Elektroiekārtu bojājumu gadījumos (dzirksteļošana, dūmu vai liesmas parādīšanās, deguma smaka u.c.) atslēgt iekārtu no tīkla, ziņot Sporta skolas direktoram, un pārtraukt darbu līdz bojājumu novēršanai.

Mārupes novada Sporta skolas direktore

D.Žvirble

Breikša, 20027551
sandra.breiksa@marupe.lv

PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANAS NOTEIKUMI

1. Ja cietušais smok, stipri asiņo, konstatēti laužti kauli, sūdzas par stiprām sāpēm, atrodas bezsamaņā, guvis elektrotraumu vai plašus apdegumus, vai kā citādi ir aizdomas par nopietnām veselības problēmām, izglītojamo veic šādas darbības:
 - 1.1. nekavējoties paziņo par faktu sporta trenerim, medicīniskajam personālam vai jebkuram citam pieaugušajam;
 - 1.2. pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;
 - 1.3. ja izglītojamo ir apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā, iznes cietušo no bīstamās zonas (ja iespējams), norobežo negadījuma vietu;
 - 1.4. pieaugušais izsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (tālr. 113).
2. Ņemot vērā izglītojamo un pieaugušo zināšanu līmeni un iespējas konkrētajā gadījumā, negadījuma vietā veicama „ABC shēma”, kas ir neatliekamās rīcības plāns cietušā stāvokļa novērtēšanai, dzīvības glābšanai un uzturēšanai, pārbaudot un veicot šādas darbības:
 - 2.1. samaņā esošam cilvēkam, kurš spēj orientēties laikā, telpā atbild uz jautājumiem, reaģē uz kairinājumu, atbrīvo elpošanas ceļus - degunu, mutes dobumu, rīkli, balseni un elpvadu no svešķermeņiem;
 - 2.2. bezsamaņā esošu cilvēku novieto uz muguras, nepieciešamības gadījumā iztīra mutes dobumu, lai novērstu elpceļu nosprostošanos ar mēli, pielieto dzīvību glābjošu satvērienu (vienas rokas plaukstu novieto uz pieres, otras rokas plaukstu novietot uz apakšžokļa, vienlaicīgi atgāž galvu un izceļ apakšžokli);
 - 2.3. bezsamaņā esošam cilvēkam pārbauda vai viņš elpo, noliecoties pie cietušā, konstatē, vai jūt gaisa plūsmu no elpceļiem uz sava vaiga);
 - 2.4. ja cietušais ir bezsamaņā, bet elpo, tad, lai novērstu mēles aizkrišanu, cietušo novieto uz sāna;
 - 2.5. ja cietušais ir bezsamaņā, bet neelpo arī pēc elpceļu atbrīvošanas, tad nekavējoties veic mākslīgo elpināšanu. Pēc divām savām izelpām pārbauda pulsu uz miega artērijas. Un, ja tas ir sataustāms, tad elpināšanu turpina 10-12 reizes minūtē, pēc katras minūtes pārbaudot pulsu;
 - 2.6. ja pēc divām mākslīgām ieelpām uz miega artērijas nav pulsa, tiek veikta sirds masāža (ar vienas rokas rādītājpirkstu sameklē vietu, kur savienojas ribu loki, uz krūšu kaula, virzienā uz ķermeņa augšdaļu novieto pirmās plaukostas pamatni, tai virsū novieto otru plaukstu, lai pirksti neskartos pie krūšu kurvja);
 - 2.7. veicot sirds masāžu, tiek veikts ass plaukostas pamatnes spiediens, spēcīgs, īslaicīgs, lai krūšu kurvis tiktu saspiests 4-5 centimetri ar frekvenci 80 reizes minūtē;
 - 2.8. Veicot sirds-plaušu atdzīvināšanu, ievēro šādu procedūru:
 - 2.8.1. pēc sirds masāžas 15 reizēm veic 2 mākslīgās elpināšanas;
 - 2.8.2. pēc katrām 4 elpināšanas un sirds masāžas ciklām kontrolē pulsu uz miega artērijas;
 - 2.8.3. ja pulsa nav, turpina sirds-plaušu atdzīvināšanu;
 - 2.8.4. ja pulss ir, kontrolē elpošanu, ja nepieciešams turpina tikai elpināšanu 10-12 reizes minūtē;
 - 2.8.5. ja atjaunojas elpošana, cietušo novieto stabilā sānu gulā.
 - 2.9. Dzīvībai bīstamas asiņošanas gadījumā palīdzība cietušajam tiek sniegta guļus stāvoklī.

- 2.10. Asiņošanu aptur pietiekoši stipri, uzspiežot asiņojošajai vietai, lai ap asinsvadu esošie audi nospiež asinsvadu, uzliekot spiedošu pārsēju, taču izvairoties no žņauga lietošanas.
3. Pirmās palīdzības sniegšanas aptieciņa satur šādus priekšmetus:
 - 3.1. vienreizējas lietošanas cimdi, ko pielieto, lai pasargātu sevi no inficēšanās ar infekcijām;
 - 3.2. saspraužamās adatas, ko pielieto liela izmēra pārsēja nostiprināšanai;
 - 3.3. šķēres, ko izmanto cietušā apģērba pārgriešanai, lai piekļūtu traumētai ķermeņa apdeguma vai asiņojošai brūcei un pārsienamā materiāla griešanai;
 - 3.4. mākslīgās elpināšanas maskas vārstulis. Vārstuli pielieto, to novietojot pret savu muti un laižot tam cauri savas izelpas gaisu;
 - 3.5. trīsstūrveida plāksteris, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;
 - 3.6. leikoplasts, ko pielieto pārsēja nostiprināšanai;
 - 3.7. brūču plāksteris, ko pielieto nelielu brūču pārsiešanai;
 - 3.8. tīklveida pārsējs, ko pielieto pārsiešanas kompreses nostiprināšanai uz brūces;
 - 3.9. spiedošā pārsiešanas pakete, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;
 - 3.10. marles saites, ko pielieto brūču pārsiešanai. Pārsienot lielāku brūci, iepriekš to pārsedz ar pārsiešanas kompresi.

Mārupes novada Sporta skolas direktore

D.Žvirble

Breikša, 20027551
sandra.breiksa@marupe.lv

DROŠĪBAS NOTEIKUMI DODOTIES UZ SACENSĪBĀM

1. Pirms došanās uz sacensībām atbildīgais sporta treneris Izglītības iestādes direktoram iesniedz rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, vecums, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta, saziņas iespējas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas.
2. Dodoties uz sacensībām uz katriem 15 izglītojamiem tiek organizēta vismaz viena pieaugušo pavadība, no kuriem viens ir atbildīgais sporta treneris. Atbildīgais sporta treneris ne vēlāk kā trīs dienas pirms došanās uz sacensībām informē vecākus par sacensību mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām, ievērojot ceļu satiksmes noteikumus.
3. Dodoties uz sacensībām izglītojamie ir sezonai un laika apstākļiem atbilstošā apģērbā.
4. Ja izglītojamo aizvešanai uz sacensībām izmanto sabiedrisko transportu, iekāpšana transportlīdzeklī notiek pa grupām, iepriekš nozīmēta pieaugušā pavadība. Pirmie transportlīdzeklī kāpj izglītojamie un pēc tam – persona, kura viņus pavada. Tādā pašā kārtībā notiek izglītojamo izkāpšana no transportlīdzekļa.
5. Bīstamas situācijas gadījumā atbildīgā persona pārtrauc došanos uz sacensībām un informē par to direktoru.
6. Sacensību laikā atbildīgā persona nodrošina nepieciešamo drošības noteikumu ievērošanu.
7. Sastopoties ar sprāgstvielām vai citām bīstamām vielām, izglītojamais nekavējoties par to ziņo atbildīgajai personai un ievēro šādus piesardzības pasākumus:
 - 7.1. nekustināt no vietas, celt, mest vai sist pa bīstamo objektu;
 - 7.2. aizliegts izjaukt, nest uz mājām, likt ugunī vai ūdenī bīstamo objektu;
 - 7.3. distancēties pašam un atturēt no piekļūšanas objektam citus izglītojamus.
8. Ja noticis nelaimes gadījums, atbildīgā persona:
 - 8.1. cietušajam sniedz pirmo palīdzību;
 - 8.2. ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
 - 8.3. par nelaimes gadījumu nekavējoties informē skolas direktoru un cietušā vecākus.

Mārupes novada Sporta skolas direktore

D.Žvirble

Breikša, 20027551
sandra.breiksa@marupe.lv

**AR AUDZĒKŅU UZVEDĪBAS UN DROŠĪBAS NOTEIKUMIEM
DODOTIES UZ SACENSĪBĀM
IEPAZĪSTINĀTO IZGLĪTOJAMO SARAĶSTS**

Ar savu parakstu apliecinu, ka esmu iepazīstināts (-ta) ar audzēkņu uzvedības un drošības noteikumiem sacensību laikā (turpmāk – Noteikumi) pirms izbraukuma uz _____ laika posmā no 20__ .gada ____ . _____ līdz 20__ .gada ____ . _____ .
(pilsēta) (datums) (datums)

Nr. p.k.	Vārds, uzvārds	Dzimšanas gads	Paraksts

Atbildīgā persona par izglītojamo iepazīstināšanu ar Noteikumiem: _____
(paraksts) (paraksts atšifrējums)

CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMI

1. Izglītojamie un sporta treneris 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.
2. 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 izglītojamiem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē atrodas pieaugušais, kurš pavada grupu.
3. Gājēji šķērso brauktuvi pa gājēju pārejām (pazemes vai virszemes). Ja šādu pāreju nav, krustojumos pa ietvju vai ceļa nomalu 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
8. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
9. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājēji nešķērso brauktuvi, dodot ceļu operatīvajam transportlīdzeklim.
10. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts uz iekāpšanas laukumiem. Ja tādu nav, tad transportlīdzeklī gaida uz ietves vai ceļa nomales.
11. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uz brauktuves drīkst uziet, lai iekāptu tramvajā. Tas atļauts tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies, obligāti pārliecinoties, vai netuvojās kāds transportlīdzeklis. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājēji atbrīvo brauktuvi.
12. 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.
13. Pasažieri, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā piesprādzējas.
14. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem. Velosipēda tehniskais stāvoklis atbilst drošas braukšanas prasībām.
15. Velosipēdisti pa ceļu brauc vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Velosipēdisti var braukt arī par ceļa nomali un gājēju ietvi, netraucējot gājējiem.
16. Velosipēdistam aizliegts:
 - 16.1. braukt, neturot stūri;
 - 16.2. braukt, turoties pie cita transportlīdzekļa;
 - 16.3. pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;

- 16.4. vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot bērnus vecumā līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpšļi kāju atbalstam;
- 16.5. braukt pretēji drošas braukšanas prasībām, apdraudot sevi un citus ceļu satiksmes dalībniekus.

Mārupes novada Sporta skolas direktore

D.Žvirble

Breikša, 20027551
sandra.breiksa@marupe.lv

DROŠĪBAS NOTEIKUMI SPORTA SACENSĪBĀS UN MĀCĪBU TREIŅU NODARBĪBĀS

1. Sporta sacensības, treniņus organizē sporta laukumā, sporta bāzē vai mācību treniņu nodarbībām pielāgotās vietās un telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām. Aizliegts izmantot sporta vietas un laukumus bez sporta trenera klātbūtnes.
2. Sporta sacensības, treniņus rīko laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
3. Sporta sacensību norises vietā tiek pieaicināta sertificēta ārstniecības persona vai ar direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
4. Atbildīgais sporta treneris ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē izglītojamo likumisko pārstāvi (vecākus) par sacensību veidu, laiku un vietu.
5. Pirms sporta sacensībām atbildīgais sporta treneris informē Izglītības iestādes direktoru par sacensību veidu, laiku, vietu un izglītojamo skaitu, kuri piedalīsies sacensībās.
6. Sporta sacensībās, mācību - treniņu nodarbībās izglītojamie piedalās atbilstošā sporta apģērbā un apavos.
7. Sporta sacensībās, mācību treniņu nodarbībās izglītojamie ievēro sporta trenera prasības un norādījumus.
8. Pirms sporta sacensībām, mācību treniņu nodarbībām sporta treneris pārbauda, vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un vai tas nav bojāts.
9. Sporta zālē drīkst atrasties tikai tie izglītojamie, kuriem ir mācību treniņu nodarbība.
10. Mācību - treniņu nodarbības laikā noņem pulksteņus, ķēdītes, gredzenus un citas rotaslietas, nelieto košļājamo gumiju.
11. Mācību - treniņu nodarbības laikā izglītojamie koncentrē uzmanību veicamajiem uzdevumiem un pilda sporta trenera norādījumus.
12. Uz vingrošanas rīkiem un paklājiem drīkst nodarboties tikai sporta trenera uzraudzībā, aizliegts pildīt pašdomātus vingrinājumus.
13. Sporta laukumā, skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst citiem aizšķērsot ceļu, īsajās distancēs skrien tikai pa savu celiņu, pēc finiša ātrums tiek samazināts pakāpeniski.
14. Pirms tāllēkšanas smiltis atbrīvo no liekiem priekšmetiem, nedrīkst uzsākt lēcienus pirms iepriekšējais lēcējs nav atstājis bedri.
15. Augstlēkšanas laikā nedrīkst atrasties latīņas krišanas zonā.
16. Metot bumbu, šķēpu un citus rīkus izglītojamais pārliecinās, vai sektorā neviens neatrodas, rīkus met tikai pēc sporta trenera atļaujas. Pēc izmestajiem rīkiem drīkst iet tikai pēc sporta trenera atļaujas, nepagriežot muguru izmešanas zonai.
17. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zāli un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot par tālr. 112.

Mārupes novada Sporta skolas direktore

D.Žvirble