



RĪGAS AIRĒŠANAS KLUBA

DROŠĪBAS NOTEIKUMI

Rīgā

18.12.2009.

Rīgas airēšanas kluba

Izglītojamo drošības noteikumi klubā un tās organizētajos pasākumos.

Sagatavoti un izdoti pamatojoties uz:
Saskaņā ar Ministru kabineta 2009. gada
24. novembra noteikumiem Nr.1338 „Kārtība,
kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības
iestādēs un to organizētajos pasākumos”

I DROŠĪBA SPORTA ZĀLĒS, STADIONOS, PELDBASEINOS, ZĀLĒS, KURĀS IR IEKĀRTAS, KAS VAR APDRAUDĒT IZGLĪTOJAMĀ DROŠĪBU

1. Svaru – treniņu zālē:

ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtne;

pirms vingrinājumu izpildes trenāžieros, tie rūpīgi jāpārbauda: vai troses nav bojātas, kādā stāvoklī ir trošu stiprinājumu vietas, vai metinājumu savienojumos nav plaisu;

ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra;

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

jāievēro maksimālie svara ierobežojumi trenāžieru zālē;

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

izpildot vingrinājumus ar svara bumbām, jāievēro, ka bumbas smaguma centrs vienmēr tuvojas, tādēļ nolaižot svara bumbu no krūtīm vai no augšas, tā jānolaiž sev priekšā;

partnera aizsardzība notiek visur, kur tiek celti maksimāli vai tuvu maksimālajiem svāriem. Partneriem jābūt gataviem sniegt palīdzību. Partnera aizsardzība ir obligāta pietupienos, kad partnerim jāstāv aizmugurē un vajadzības gadījumā jāpalīdz piecelties, turot atlētu no aizmugures aiz padusēm, vai arī aizsardzībā stāv divi partneri- katrs savā stieņa galā;

stieņa spiešanā guļus - aizsardzība notiek partnerim stāvot aizmugurē un

vajadzības gadījumā jāpalīdz izpildīt vingrinājumu, vai arī atbrīvojies no svara stieņa. Var aizsardzībā būt divi partneri, katrs savā stieņa galā;

noņemot svara ripas no stieņa, kuras atrodas uz statīviem, jādarbojas diviem atlētiem, katram savā galā.

2. Sporta zālē:

stingri jāievēro disciplīna, vienmēr jāvalkā atbilstošs sporta tērps, nodarbību laikā nedrīkst nēsāt gredzenus, ķēdītes, auskarus, saspauces, rokassprādzes un pulksteņus;

spēlējot sporta spēles, neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums un jāseko bumbas lidojumam;

bumbu piespēlēt partnerim drīkst tikai tad, ja esi pārliecināts, ka viņš redz šo piespēli.

nedrīkst šūpoties vai karāties futbola un handbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt;

spēlētājam, pirms atvērējas ar badmintona vai tenisa raketi, jāpārliecinās vai neviens nav tuvumā;

basketbola groza stīpās karāties aizliegts;

jebkuras nodarbības jāpārtrauc, ja pasliktinās pašsajūta;

bumbu ar kāju nespert, ja pedagogs nav devis tādu uzdevumu.

3. Vieglatlētikas stadionā:

tāllēkšanas bedre jāuzrok un jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem;

īsās distancēs skrien pa izolēto vai trenera noteikto celiņu;

skrienot par kopējo celiņu, nedrīkst aizšķērsot ceļu citiem skrējējiem;

beidzot skrējieni nedrīkst strauji apstāties, jāturpina lēnā skrējienā 10-30m, tad pāriet soļos;

4. Peldbaseinā:

baseinā kāpj tikai ar trenera atļauju;

baseina dziļumā peld tikai pēc trenera norādījuma;

peldot, ja paliek slikti vai sarauj krampji, jāpeld malā vai jāprasa palīdzība;

aizliegts raut zem ūdens citus aiz kājām vai bāzt citam galvu ūdenī;

nirt tikai pēc pedagoga norādījuma;

aizliegts bez vajadzības kliegt vārdus “Palīgā” vai “Slīkstu”;

jāpārtrauc peldēšana tiklīdz kļūst vēsi vai pasliktinās pašsajūta;

nedrīkst lekt ūdenī no baseina malas bez pedagoga norādījuma, iepriekš pārliecinoties - vai ūdenī neatrodas treniņu biedrs;

nedrīkst skriet uz baseina flīzēm vai dušas telpās;

5. Peldēšana atklātās ūdens tilpnēs:

OBLIGĀTI JĀLIETO PELDVESTE;

ūdenī kāpj tikai ar trenera atļauju;

peldot, ja paliek slikti vai sarauj krampji, jāpeld malā vai jāprasa palīdzība;

aizliegts raut zem ūdens citus aiz kājām vai bāzt citam galvu ūdenī;

nirt tikai pēc pedagoga norādījuma;

aizliegts bez vajadzības kliegt vārdus “Palīgā” vai “Slīkstu”;

jāpārtrauc peldēšana tiklīdz kļūst vēsi vai pasliktinās pašsajūta;

nedrīkst lekt ūdenī no jebkādas malas bez pedagoga norādījuma;

iepriekš pārlicinoties - vai ūdenī neatrodas treniņu biedrs;
nedrīkst skriet pa laipu vai pa iekāpšanas/izkāpšanas plostiem;

6. Airēšanas slalomā:

uz ūdens obligāti jālieto speciālas glābšanas vestes, vestei jābūt sertificētai ar ICF sertifikātu;

straujūdens apstākļos obligāti jābūt ICF sertificētām ķiverēm;

pedagogam vēlams vadīt treniņus, pārvietojoties laivā;

laivās, kā drošības līdzeklis ir ievietots speciālie baloni, vai putuplasta balsti, laivai apgāžoties, piesmeļoties tā nenoslīks – attiecās uz sportistiem kuri neprot „eskimosa apgriezieni”;

speciālajās airēšanas trasēs, trenerim vēlams papildus līdzī vai mugurā glābšanasvestei un “metamam striķim”;

iekāpšana laivā notiek tajā brīdī, kad laiva ir novietota ūdenī paralēli krastam. Iekāpšanas brīdī laiva ir stabili jātur, lai tā nešūpotos un neapgāztos;

ja peldlīdzekļa izmantošanas laikā tajā sāk ieplūst ūdens, tad ir nekavējoties jāairē krastā vai jāsauc palīgā;

aizliegts peldēties un patvaļīgi atrasties uz ūdens bez pedagoga atļaujas;

aizliegts bez vajadzības kliegt vārdus “Palīgā” vai “Slīkstu”;

aizliegts apgāst laivu ar citu audzēkni.

Ja ar treniņa (nodarbību, sacensību) dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Klubas ārsta (ārsta palīga) klātbūtne sacensību u.c. sporta pasākumu norisē tiek noteikta ar Kluba vadības vai pasākuma vadītāja rīkojumu katrā konkrētā gadījumā. Kluba vadītājs ar rīkojumu var noteikt pasākuma atbildīgo personu pirmās palīdzības sniegšanai. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta: pēc Kluba personāla ieskatiem, viņu prombūtnē – pēc Kluba pārziņa, atbildīgās personas, pedagoga, pasākuma vadītāja lēmuma vai cita skolas darbinieka lēmuma.

7. Par jebkuru nodarbībā iegūto traumu, pat, ja tā liekas maznozīmīga, skolēnam jāinformē pasākuma vadītājs vai pedagogs, pēc nepieciešamības jāvērsas pie Ģimenes ārsta.

8. Noteikumi bērniem tiek izklāstīti viņiem saprotamā veidā atbilstoši vecumam.

9. Ar noteikumiem par drošības noteikumiem sporta zālēs, stadionos, peldbaseinos, zālēs, kurās ir iekārtas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību ne retāk kā divas reizes gadā audzēkņus iepazīstina sporta Kluba treneris vai vadītājs. Audzēkņi parakstās par to ievērošanu, tiek veikts ieraksts par audzēkņu iepazīstināšanu uzskaites žurnālā.

II UGUNSDROŠĪBAS NOTEIKUMI

1. Kluba teritorijā vienmēr jābūt brīvām caurbrauktuvēm un piebrauktuvēm pie visām ēkām. Tās nevar izmantot pedagogu un skolēnu transporta līdzekļu novietošanai (velosipēdi, mopēdi, motocikli).
2. Klubā un tās teritorijā audzēknim ir aizliegts:
 - smēķēt;
 - nēsāt un lietot sērkokociņus, šķiltavas, sprāgstošās, viegli uzliesmojošās vielas, priekšmetus un materiālus;
 - dedzināt pārno zāli, papīrus uc.degošus priekšmetus.
3. Kluba ēkās aizliegts:
 - aizšķērsot evakuācijas ceļus (gaitenšus, kāpņu telpas, vestibīlus,) ejas un izejas ar somām un mantām;
 - telpu uzkopšanai izmantot benzīnu, petroleju un citus viegli uzliesmojošus un degošus šķidrumus;
 - atstāt bez uzraudzības elektriskajam tīklam pievienotas sadzīves un elektriskās ierīces (elektriskās plītiņas, tējkannas, skaitļotājus u.c.), izņemot ierīces, kuru ekspluatācijas instrukcijas to atļauj;
 - ienest un uzglabāt citus viegli uzliesmojošus un degošus šķidrumus;
 - izmantot elektriskās sildierīces citās šiem nolūkiem neparedzētās telpās.
4. Elektroiekārtu ekspluatācijā aizliegts:
 - izmantot vadus ar bojātu izolāciju;
 - izmantot elektriskās sildierīces bez ugunsdrošiem paliktņiem
 - izmantot nestandarta elektriskās ierīces;
 - atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem;
 - izmantot bojātas rozetes.
5. Masu pasākumu laikā nav atļauti gaismas efekti, izmantojot ķīmiskās un citas vielas, kas var izraisīt ugunsgrēku.
6. Pirmās nepieciešamības ugunsdzēsības līdzekļu izvietošanai Kluba teritorijā uzstāda speciālus ugunsdzēsības dēļus – skapjus.
7. Rokas ugunsdzēsības aparāti Kluba ēkā piekarināti pie sienām.
8. Uz ugunsdzēsības aparāta korpusa ir marķējums, kurā norādīts:
 - aparāta tips;
 - pildījuma veids;
 - aparāta uzdevums;
 - iedarbības kārtība;
 - derīguma termiņš.
9. Ja audzēkņi pamana ugunsgrēka izcelšanos Klubā vai tās teritorijā, vai ugunsdrošības noteikumu pārkāpumu, kā rezultātā var izcelties ugunsgrēks, viņam ir nekavējoties jāziņo par to jebkuram Kluba darbiniekam vai pieaugušajam, kuru viņš ir sastapis.
10. Par ugunsdrošību Klubā atbild vadītājs ar rīkojumā norādītajām personām.
11. Visiem Kluba audzēkņiem jāievēro ugunsdrošības noteikumi.
12. Audzēkņi, kuri pārkāpuši ugunsdrošības noteikumus vai arī to vecāki, atkarībā no

postījuma rakstura un sekām, var tikt saukti pie atbildības.

13. Audzēkņiem ugunsgrēka gadījumā jāvadās atbilstoši izstrādātiem noteikumiem.

14. Noteikumi bērniem tiek izklāstīti viņiem saprotamā veidā atbilstoši vecumam.

15. Ar ugunsdrošības noteikumiem katru gadu septembrī audzēkņus iepazīstina sporta kluba treneris vai vadītājs. Audzēkņi parakstās par to ievērošanu, tiek veikts ieraksts par audzēkņu iepazīstināšanu uzskaites žurnālā.

1.

III ELEKTRODROŠĪBA

2. Pārkāpjot elektrodrošības noteikumus, var iegūt elektrotraumu, jo strāva ejot caur cilvēka ķermeni, iedarbojas uz to ķīmiski, bioloģiski un termiski. Elektriskās strāvas iedarbības rezultātā cilvēks var iegūt elektriskās strāvas triecienu un traumas.

3. Elektriskās strāvas trieciens var izraisīt samaņas zudumu, elpošanas centru paralīzi, nervu sistēmas traucējumus, elektrotraumu gadījumā var tikt bojāta āda, muskuļaudi, asinsvadi, nervu šķiedras, var iegūt apdegumus u.c.

4. Pasākumi, lai izvairītos no elektrotraumām:

Aizliegts lietot vai izmantot bojātas elektriskās ierīces, slēdžus, rozetes, vadus, skrūvgriežus, plakanknaibles un tml. (plīsis korpuss, bojāta izolācija, redzami kaili vadi), kā arī veikt jebkura veida remontdarbus.

Elektriskās ierīces drīkst pieslēgt strāvas avotam, izmantojot tikai nebojātus savienojumus.

Ja ir konstatēts vadu pārrāvums, elektroierīces, vadu, rozešu vai slēdžu bojājums, ir nekavējoties jāpaziņo pedagogam vai tuvākajam skolas darbiniekam.

Elektroaizdegšanās gadījumā kategoriski aizliegts dzēst uguni ar ūdeni. Jāizmanto smiltis.

Ja pārtraucas sprieguma piegāde mehānismam, aizliegts uzsākt jebkādas apskates vai remontdarbus, pieskarties strāvu vadošām daļām, neatslēdzot patērētāju no elektrobarošanas avota (spriegumu var padot arī bez brīdinājuma).

Jālieto speciālas rūpnieciski izgatavotas pārnēsājamās lampas, kurām novērsta iespēja pieskarties pie strāvu vadošām daļām.

Nedrīkst lietot elektroierīces ārā pērkona laikā.

Ja pēkšņi tiek pārtraukta elektriskās enerģijas padeve, jāizslēdz visi elektropatērētāju slēdži.

Ja jūtama elektrovalu izolācijas deguma smaka, radies īssavienojums vai pārrāvums elektropadeves sistēmā, jāatvieno elektrotīkls ar galvenā svirslēdža starpniecību.

Ja uz iekārtas korpusa sajūtams elektriskās strāvas spriegums, nekavējoties jāizslēdz attiecīgā iekārta.

5. 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.:

nekavējoties ziņot par negadījumu pedagogam vai tuvākajam skolas darbiniekam;

nekavējoties cietušais jāatbrīvo ar drošiem paņēmieniem no elektriskās strāvas; cietušais jāpārnes no bīstamās zonas uz piemērotu drošu zonu;

jāorganizē, ja nepieciešams, mākslīgā elpināšana un sirds masāža, steidzīgi; jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, z v a n ī t: 112 vai 113;

35.4. netuvoties pārrautiem, zemē nokritušiem vadiem, atvērtiem elektro sadales skapjiem.

6. Noteikumi bērniem tiek izklāstīti viņiem saprotamā veidā atbilstoši vecumam.

7. Ar elektrodrošības noteikumiem katru gadu septembrī audzēkņus iepazīstina sporta kluba treneris vai vadītājs. Audzēkņi parakstās par to ievērošanu, tiek veikts ieraksts par audzēkņu iepazīstināšanu uzskaites žurnālā.

IV PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANA

8. Neatliekamības medicīnas palīdzības negadījumos nekavējoties jāvērsas pie medicīnas personāla. Smagu traumu gadījumos cietušais jānogādā medpunktā. Ja kādu apstākļu dēļ cietušo nevar nogādāt medpunktā, tad jāizsauc ārsts uz negadījuma vietu. Pirms ārsta ierašanās jāsniedz medicīniskā palīdzība.

9. Ja noticis nelaimes gadījums ar izglītojamo, noskaidrot, kas noticis, novērtēt situāciju.

10. Pamanīt un lūgt palīdzību, lai novērstu briesmas, kas apdraud gan pašu, gan cietušo (piemēram, nodzēst liesmas, atslēgt elektrību, apturēt asiņošanu).

11. Mierināt cietušo, nepamest cietušo vienu, aizsūtīt uzticamu cilvēku pēc palīdzības.

12. Rīkoties mierīgi un atbilstoši ievainojumam vai citam veselības traucējumam.

13. Nekavējoties paziņot pedagogam vai citam skolas darbiniekam par nelaimes gadījumu.

14. Ja cietušais ir tuvu ģībonim (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņš jānogulda un jādod ostīt ožamā spirtā samērcētu vates piciņu. Tāpat jārikojas, ja cietušais ir pagībis. Pēc atgūšanās jādod dzert auksts ūdens.

15. Lūzumu un izmežģījumu gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajai ķermeņa daļai ērtu un mierīgu stāvokli, tai jābūt pilnīgi nekustīgam. Šis noteikums ir obligāts ne tikai lai novērstu sāpes, bet arī, lai novērstu apkārtējo audu papildus bojājumus.

16. Sniedzot palīdzību primāri ievērot savu drošību.

17. Noteikumi bērniem tiek izklāstīti viņiem saprotamā veidā atbilstoši vecumam.

18. Ar noteikumiem par pirmās palīdzības sniegšanu audzēkņus katru gadu septembrī iepazīstina sporta kluba treneris vai vadītājs. Audzēkņi parakstās par to ievērošanu, tiek veikts ieraksts par audzēkņu iepazīstināšanu uzskaites žurnālā.

V DROŠĪBA DODOTIES UZ SACENSĪBĀM, NOMETNĒM, EKSKURSIJĀS

1. Pirms došanās uz sacensībām, nometnēm, ekskursijās (turpmāk- pasākums) atbildīgā persona iesniedz rakstisku apliecinājumu (Kluba iekšējās komunikācijas veidā) Kluba vadītājam ne vēlāk kā 5 dienas pirms pasākuma norises (sk. 1. pielikumu).
2. Kluba vadītājs izdod rīkojumu, ar kuru atļauj pieteikto pasākumu.
3. Pasākuma atbildīgā persona:
 - nodrošina vecāku informēšanu par pasākuma mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām, pirmās palīdzības sniegšanas iespējām (sk. 2. pielikumu);
 - nodrošina nelaimes gadījumā cietušajiem pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
 - iepazīstina izglītojamos ar šiem noteikumiem, atbilstoši pasākuma raksturam, par ko audzēkņi parakstās speciālās veidlapās (sk. 3. pielikumu), kura tiek iesniegta Kluba vadītājam.
 - nodrošina drošības noteikumu ievērošanu peldoties, braucot ar laivu u.c.
4. Pirms došanās uz nometni, sacensībām, ekskursijā pedagogs iepazīstina ar:
 - dabas aizsardzības prasībām;
 - vietējiem indīgiem augiem (velnābols, drīgenes, parastā zalktene, bālā suņu sēne u.tml.);
 - vietējiem indīgiem dzīvniekiem (čūskām, zirnekļveidīgiem);
 - infekcijas slimību pārnēsātājiem (grauzēji) un izplatītājiem (ērcēm, kukaiņiem).
5. Braucot uz sacensībām viens pedagogs atbild ne vairāk kā par 14 izglītojamiem, ejot pārgājienā vai dodoties uz nometni - ne vairāk kā par 10 izglītojamiem.
6. Pirms došanās pasākumā, tiek pārbaudīti izglītojamie pēc saraksta un tiek atzīmēti klātesošie. Katras izglītojamo grupas vadīšanai tiek nozīmēts pedagogs. Otra pārbaude notiek pēc ierašanās pasākuma vietā. Trešā – pirms došanās atpakaļceļā, ceturrtā – pēc atgriešanās no pasākuma. Ja dodas ar autobusu, izglītojamos pārbauda pēc katras autobusa stāvvietas.
7. Ja tiek izmantots sabiedriskais transports, izglītojamos transporta līdzeklī iesēdina pa grupām noteiktā pedagoga uzraudzībā, transporta līdzeklī vispirms iekāpj izglītojamie un pēc tam – persona, kura viņus pavada. Tādā pašā kārtībā notiek bērnu izsēdināšana no transporta līdzekļa.
8. Dodoties pasākumā, uzgērbj sezonai un laika apstākļiem atbilstošu apģērbu, apauj izturīgus apavus, uzvelk zeķes.
9. Neplīstošā traukā ņem līdzī dzeramo ūdeni, lai nevajadzētu dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm, kurās parasti ir slimību izraisītāji.
10. Brauciena laikā aizliegts izlikties pa logiem, iekāpt un izkāpt no transporta līdzekļa tā kustības laikā.
11. Ugunsgru drīkst kurināt tikai pieaugušo klātbūtnē, šim nolūkam ierādītās vietās. Ja ugunsgru vieta nav ierādīta, tad tā ir jāizvēlas, ievērojot dabas aizsardzības prasības, un jāiekārto aplikot to ar akmeņiem un apberot apkārt ar smiltīm.
12. Ugunsgru iekurināšanai nedrīkst izmantot viegli uzliesmojošas vielas un materiālus.
13. Beidzot kurināt ugunsgru, tas ir jāaplej ar ūdeni vai jāapber ar smiltīm, lai nebūtu redzami ceļamies dūmi no oglēm vai nesadedgušām pagālēm.

14. Pasākuma laikā aizliegts:
 - mēģināt noteikt jebkura savāktā auga garšu, jo var saindēties, kā arī saslimt ar kuņģa vai zarnu slimībām;
 - novilkt apavus vai staigāt basām kājām;
 - dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm.
15. Jebkuras traumas gadījumā vērsties pie pedagoga. Jābūt aptiecinātai pirmās palīdzības sniegšanai.
16. **Ar noteikumiem, par drošību, dodoties uz sacensībām, nometni, ekskursijā pirms katrām sacensībām, nometnes, ekskursijas audzēkņus iepazīstina sporta kluba treneris vai vadītājs. Audzēkņi parakstās par to ievērošanu, tiek veikts ieraksts par audzēkņu iepazīstināšanu uzskaites žurnālā.**

VI DROŠĪBA IZGLĪTĪBAS IESTĀDES RĪKOTAJOS PASĀKUMOS

1. Pasākuma vadītājs un nepieciešamo palīgu sastāvs tiek noteikts ar iestādes vadītāja rīkojumu, uz 20 skolēniem 1 pedagogs vai skolēnu vecāks. Ar rīkojumu apstiprina pasākuma norises plānu.
2. Pirms pasākuma tā vadītājs apseko un novērtē:
 - zāles (telpas, būves u.c.) tehnisko atbilstību;
 - ugunsdrošības stāvokli - evakuācijas ceļiem jābūt brīviem, atklātu uguni nelietot, ugunsbīstamas vielas un šķidrumus neuzglabāt, ugunsdzēsības aparātiem un UK jābūt darba kārtībā;
 - atbilstību elektrodrošības prasībām.
3. Par plānoto pasākumu informē policiju un Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienestu.
4. Nepieļaut telpā (-s) pasākuma dalībnieku skaitu lielāku par pieļaujamo (aprēķināto).
5. **Ar noteikumiem, par drošību izglītības iestādes rīkotajos pasākumos pirms katra pasākuma audzēkņus iepazīstina Kluba treneris vai vadītājs. Audzēkņi parakstās par to ievērošanu, tiek veikts ieraksts par audzēkņu iepazīstināšanu uzskaites žurnālā.**

VII DROŠĪBAS NOTEIKUMI, SPORTA NODARBĪBĀS UN SACENSĪBĀS

1. Vispārējās prasības:

Sporta zālē audzēkņi ierodas pedagogu pavadībā.

Sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās audzēkņiem jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos. Sporta apaviem jābūt ērtiem, tīriem, sausiem.

Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pedagoga komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus grupas biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.

Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.

Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.

Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.

Pēc nodarbību plānā (nodarbību sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpusnodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt pedagoga klātbūtnē.

Pirms katras nodarbības, sacensībām – iesildīties.

Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm u.c.

Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.

Ja nodarbības laikā pasliktinās pašsajūta, nodarbība tūlīt jāpārtrauc, informējot pedagogu.

Noteikumi bērniem tiek izklāstīti viņiem saprotamā veidā atbilstoši vecumam.

2. Ar noteikumiem, par drošību sporta sacensībās un nodarbībās, vismaz divas reizes gadā, audzēkņus iepazīstina Kluba treneris vai vadītājs. Audzēkņi parakstās par to ievērošanu, tiek veikts ieraksts par audzēkņu iepazīstināšanu uzskaites žurnālā.

VIII RĪCĪBAS EKSTREMĀLĀS SITUĀCIJĀS (izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi, vardarbība u.c.)

10. Rīcība, ja telpās jūtama gāzes smaka:

nekavējoties aizgriest gāzes plītij visus slēdžus;

steidzami atvērt logus un durvis, lai gāze ātrāk izvēdinātos;

nekavējoties zvanīt gāzes avārijas dienestam 114;

ja telpās izplūdusi gāze, nedrīkst dedzināt uguni;

nedrīkst ieslēgt elektroierīces t.s. elektriskās lampas;

nedrīkst gāzes plīti lietot telpās, kurās ir caurvējš, jo liesma var nodzist un gāze

ieplūst telpā.

11. Rīcība plūdu gadījumā:

no plūdiem var patverties ēkās;

ja ir paredzami plūdi ir jāiegādājas dzeramā ūdens, pārtikas un sērkoksiņu rezerve;

guļvietas jāiekārto pēc iespējas augstāk, ja ir iespēja, jāpārceļas uz augstāku stāvu;

kamēr ir plūdu draudi, ēku, kurā ir patvēruma, nedrīkst pamest;
jāpaliek ēkā līdz brīdim, kamēr nokrītas ūdens līmenis vai ierodas glābēji.

12. Rīcība vardarbības gadījumā:

obligāti ziņot vecākiem vai grupas pedagogam;

psihologa konsultācija, kurš izvērtēs konkrētu gadījumu un palīdzēs rast risinājumu;

73.4. ja pret izglītojamo ir vēsta vardarbība zvanīt:

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 28809000 vai 11611 vai 1860.

IX RĪCĪBA NESTANDARTA SITUĀCIJĀS

1. Atrodot nepazīstamus priekšmetus vai vielas, neaiztiec tās;

zvani uz 110 (Valsts policija), vai 112 (glābšanas dienests);

ziņo pedagogam vai skolas vadībai;

ja esi aizticis nezināmas vielas, zvani 113 (neatliekamā medicīniskā palīdzība);

ja ir aizdomas, ka nezināmais priekšmets ir spridzeklis, zvani uz 112;

aicini tuvumā esošos pieaugušos cilvēkus palīgā.

2. Skolas katra stāva gaitenī atrodas evakuācijas plāns un informācija par operatīvo dienestu izsaukšanu:

valsts policija - 110;

glābšanas dienests - 112 ;

neatliekamā medicīniskā palīdzība- 113.

X CEĻU SATIKSMES DROŠĪBA

3. Gājējiem jāpārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu, bet ja to nav - pa ceļa nomali. Dienakts tumšā laikā gājējiem jālieto gaismas atstarotāji vai jātur rokā ieslēgts lukturītis.

4. Ārpus apdzīvotām vietām gājējiem, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas pretīm transportlīdzekļa braukšanas virzienam, bet personām, kuras brauc ar velosipēdu, mopēdu pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas citu transportlīdzekļu braukšanas virzienā.

5. Organizētas cilvēku grupas pa ceļu drīkst virzīties tikai pa brauktuves labo pusi transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par četriem cilvēkiem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas personām, kas to pavada, ar sarkaniem karodziņiem, bet diennakts tumšajā laikā un nepietiekamas redzamības apstākļos - ar iedegtiem lukturiem: priekšā ar baltas gaismas lukturi, bet aizmugurē ar sarkanu gaismas lukturi.

6. 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, kas to pavada, ar sarkaniem karodziņiem.

7. 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.

8. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājējiem jāvadās pēc satiksmes regulētāja vai gājēju luksofora signāliem, bet ja tādu nav - pēc transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signāliem.

9. Citos gadījumos gājēji drīkst iziet uz brauktuves tikai pēc tam, kad ir novērtējuši attālumu līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī novērtējuši to braukšanas ātrumu un pārlicinājušies, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.

10. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, jāapstājas uz “drošības salīņas”, bet ja tās nav, gājējiem atļauts apstāties vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos.

11. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārlicinājušies, ka tas nav bīstami.

12. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.

13. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājējiem jāatturas šķērsot brauktuvi, bet gājējiem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajam transportlīdzeklim.

14. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet ja to nav - uz ietves vai ceļa nomales.

15. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uziet uz brauktuves, lai iekāptu tramvajā, drīkst tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājējiem brauktuve jāatbrīvo.

16. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. Tas jādara 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.

17. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jābūt piesprādzētiem.

18. 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.

19. Velosipēdam jābūt tehniskā kārtībā:

20. Velosipēdam jābūt aprīkotam ar bremsēm, skaņas signālu un gaismas atstarotājiem: priekšpusē – baltu, aizmugurē – sarkanu, abos sānos (riteņu spieķos) – diviemoranžiem (dzelteniem).

21. Velosipēdu un mopēdu vadītājiem pa ceļu atļauts braukt vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Netraucējot gājējiem, atļauts braukt pa ceļa nomali un ietvi.

22. Velosipēdu vadītājiem aizliegts:

braukt, neturot stūri;

braukt, turoties pie cita braukšanas transportlīdzekļa;

pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;

vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot bērnus vecumā līdz septiņiem gadiem, ja

ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpšļi kāju atbalstam;

23. Noteikumi bērniem tiek izklāstīti viņiem saprotamā veidā atbilstoši vecumam.

XI DROŠĪBA UZ ŪDENS UN LEDUS

1. Uz ledus:
 - Grūti noteikt, kad ūdenskrātuvēs izveidojusies droša ledus sega, jo traucē sals un atkusnis;
 - Bīstami iet uz ledus pavasarī;
 - 25 % visu nelaiemes gadījumu uz ūdens izraisa drošības noteikumu pārkāpšana uz ledus ziemā un pavasarī.
2. Vietas, kur ledus ir bīstams arī ziemā:
 - kur ietek notekūdeņi; kur ietek strauti un upes un iztek gruntsūdeņi;
 - meldrāju un ūdensaugu vietās;
 - kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
 - kur tumši un gaiši plankumi sniega segā; nenorobežotās ledus ieguves vietās un āliņģos
3. Pārbaudīt ledus izturību var, sitot ar nūju 2 – 3x vienā vietā sev apkārt, ja tas neplīst un ūdens neparādās, tad tas ir pietiekoši izturīgs.
4. Ledus izturība:
 - a. 5 – 7 cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru;
 - b. 12 – 15 cm biezs ledus iztur grupas svaru.
5. Ja ledus ir ielūzis un tu atrodi āliņģī:
 - a. nekādā gadījumā, cenšoties izkļūt no lūzuma, nedrīkst ķerties pie ledusšķautnēm vai sagulties uz tām;
 - b. rokas jāizpleš sānis, jābalstās uz ledus un jāsauc pēc palīdzības;
 - c. tad jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledusmalas;
 - d. palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie lūzuma. Lūzuma vietai jātuvojas līšus;
 - e. no 2 – 5 m attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi.
6. Pirmās palīdzības sniegšana cietušajam:
 - a. pēc iespējas ātrāk jānogādā siltā vietā;
 - b. ķermenis jānoberž ar vilnas drānu un jāieģērbj sausās drēbēs;
 - c. jāiedod silts dzēriens, vēlams saldu tēju;
7. Glābšanas līdzekļi un to lietošana:
 - a. Aleksandrova virve (virve ar mezgliem);
 - b. glābšanas dēlis;
 - c. glābšanas kāpnes;
 - d. glābšanas laivas uz sliecēm
8. Uz ūdens
 - a. Peldvietas izvēle;
 - b. nometnes laikā peldēšanās pieļaujama tikai drošās peldvietās un dienas gaismā. Peldēšanas organizē peldvietās, kas iekļautas valsts monitoringa programmā vai kurās pirms nometnes darbības uzsākšanas ir veikta peldvietas ūdens kvalitātes pārbaude jebkurā šajā jomā akreditētā laboratorijā;
 - c. peldvietas krastam jābūt lēzenam (vēlams, lai dziļuma kritums uz 4 garuma metriem nepārsniedz 1 m);
 - d. peldvietas dibenam jābūt tīram. Nedrīkst būt stikli, konservu bundžas, lieli

- akmeņi, ūdenszāles, iedzītie pāļi un citi priekšmeti, saskaroties ar kuriem, var gūt traumu;
- e. upē straumes tecēšanas ātrumam jābūt mazam;
9. Kas jāievēro pirms sākt peldēties:
- nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasvīdis, ir jānogaida 20 - 25 min. krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra;
 - nedrīkst strauji mesties ūdenī. Ieiet vajag pakāpeniski, un pirms sākt peldēt, visam jāsaslapinās;
 - vēlams, lai peldbiksēs būtu piesprausta drošības adata. Gadījumā, ja peldoties kājas vai rokas muskuli savelk krampis, ar drošības adatu jāiedur muskulī;
 - nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt 30-40min.);
 - nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.
10. Peldoties aizliegts:
- aizpeldēt aiz peldvietas norobežojuma;
 - tuvoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;
 - rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
 - lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem;
 - lietot dažādus nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;
 - traucēt citiem brīvi peldēt;
 - no krasta lekt ūdenī, ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;
 - ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.
11. Glābšanas līdzekļi, to lietošana:
- glābšanas riņķis;
 - glābšanas veste;
 - kārts;
 - dēlis;
 - virve ar galā piesietu peldošu priekšmetu;
 - ar glābšanas riņķi vai vesti nedrīst lekt no liela augstuma ūdenī, jo var gūt kaklavai mugurkaula traumu.
12. Braukšana ar airu laivām (izņemot piepūšamās un saliekamās) ir atļauta, ja ir dokumenti par tehnisko apskati.
13. Noteikumi, kas jāievēro, braucot ar laivām:
- jābrauc ar ātrumu, lai novērstu sadursmes;
 - braucot pa upēm, jāturas labajā pusē;
 - jāpalaiž garām pa straumi ejošā laiva;
14. Aizliegts:
- braukt miglā, tumsā bez signāliem;
 - apstāties zem tiltiem;
 - stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas;
 - piesārņot ūdeni.

XII PERSONAS HIGIĒNA UN DARBA HIGIĒNA

13. Audzēkņiem, kas intensīvi nodarbojas ar sportu:
 - jāievēro mācību, sporta un atpūtas režīmi;
 - neuzsākt nodarbības ātrāk kā 1,5 stundas pēc ēdienreizes;
 - ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
 - kopt mutes dobumu (tīrīt zobus vakarā un pēc katras ēdienreizes).
14. Audzēknim sporta tērpu jāmazgā pēc katras nodarbības.
15. Ieiet sporta zālē atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.
16. Tualete apmeklējama pirms pārgērbšanās. Ieiet tualetē sporta apavos – aizliegts;
17. Noteikumi bērniem tiek izklāstīti viņiem saprotamā veidā atbilstoši vecumam.

XII DROŠĪBA NODARBĪBU LAIKĀ UN NODARBĪBU STARPLAIKOS, PIRMS UN PĒC NODARBĪBĀM

1. Nodarbību laikā izglītojamais atrodas mācību telpā, ar savu uzvedību netraucē pedagoga un pārējo izglītojamo darbu.
2. Izglītojamo uzvedību nosaka iekšējās kārtības noteikumi.
3. Jāpilda pedagoga prasības par darba drošības noteikumiem.
4. Izglītojamais nodarbību laikā atbild par savu darba vietu un inventāru ar kuru strādā.
5. Nodarbību starplaikos izglītojamo nodarbes netiek reglamentētas. Izglītojamie var izvēlēties atpūtas formas, ievērojot drošības noteikumus un kulturālas uzvedības normas.
6. Noteikumi bērniem tiek izklāstīti viņiem saprotamā veidā atbilstoši vecumam.

XIII IZGLĪTOJAMO IEPAZĪSTINĀŠANA AR IEKŠĒJĀS KĀRTĪBAS NOTEIKUMIEM, DROŠĪBAS NOTEIKUMIEM UN EVAKUĀCIJAS PLĀNU

18. Ar iekšējās kārtības noteikumiem, ugunsdrošības noteikumiem, elektrodrošības noteikumiem, pirmās palīdzības sniegšanas noteikumiem un evakuācijas plānu iepazīstina katru gadu septembra mēnesī.
19. Ar drošības noteikumiem sporta zālēs, stadionos, peldbaseinos, zālēs un uz ūdens kurās ir iekārtas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību iepazīstina ne retāk kā divas reizes gadā un pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kas var apdraudēt izglītojamo veselību un drošību.
20. Par drošību dodoties uz sacensībām, nometnēm, ekskursijās iepazīstina pirms katrām sacensībām, nometnes, ekskursijas.
21. Par drošību citos izglītības iestādes organizētos pasākumos un sporta sacensībās iepazīstina pirms katra pasākuma un sporta sacensībām.
22. Izglītojamo iepazīstina ar iekšējiem kārtības noteikumiem, drošības noteikumiem un evakuācijas plānu reģistrē Kluba uzskaitē žurnālā. Izglītojamo iepazīstina ar drošības noteikumiem dodoties uz sacensībām, nometnēm, ekskursijās iestādes rīkotajos pasākumos un sporta sacensībās reģistrē speciālās veidlapās, kur audzēkņi parakstās, norādot iepazīšanās datumu.
23. Noteikumi bērniem tiek izklāstīti viņiem saprotamā veidā atbilstoši vecumam.

