



LIEPĀJAS PIEMARES PAMATSKOLA

Reģ. Nr. 3012900937

Lazaretes ielā 8, Liepāja, LV-3414

Tālruni: 63456296, e-pasts piemarespsk@liepaja.edu.lv

Liepājā

APSTIPRINU: _____

Liepājas Piemares pamatskolas

direktore: G.Skorobogatova

2024. gada 29.augustā

Liepājas Piemares pamatskolas izglītojamo DROŠĪBAS NOTEIKUMI

*Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta 2023.gada
22.augusta noteikumiem Nr. 474 "Kārtība, kādā
nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe,
pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to
organizētajos pasākumos" 15.punktu*

1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā Liepājas Piemares pamatskolā (turpmāk - Skola) nodrošināma izglītojamo drošība. Noteikumi nosaka:

- 1.1. drošību telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību (Pielikums Nr. 1);
- 1.2. ugunsdrošību un elektrodrošību (Pielikums Nr.2);
- 1.3. pirmās palīdzības sniegšanu (Pielikums Nr.3);
- 1.4. drošību mācību laikā un to starplaikos (Pielikums Nr. 4);
- 1.5. drošības noteikumi izglītības iestādes organizētajos pasākumos, tostarp ekskursijās un pārgājienos (Pielikums Nr.5);
- 1.6. drošību attālināto mācību laikā atbilstoši normatīvajam aktam par attālināto mācību organizēšanas un īstenošanas kārtību (Pielikums Nr.6);
- 1.7. rīcību situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt (piemēram, ja izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi) (Pielikums Nr.7);
- 1.8. ceļu satiksmes drošību (Pielikums Nr.8);
- 1.9. drošību uz ūdens un ledus (Pielikums Nr. 9);

- 1.10. personas higiēnu un darba higiēnu (Pielikums Nr.10);
 - 1.11. drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās (Pielikums Nr. 11);
 - 1.12. drošību veicot praktiskos un laboratorijas darbu (Pielikums Nr.12);
 - 1.13. atbildību par drošības noteikumu neievērošanu;
2. Izglītojamais ar drošības noteikumiem, iekšējās kārtības noteikumiem un evakuācijas plānu iepazīstina klašu audzinātāji un mācību priekšmetu skolotāji ne vēlāk triju nedēļu laikā no mācību gada sākuma un katru reizi pirms tādu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību, iepazīstina sekojošā kārtībā:
- 2.1. ar ugunsdrošību, elektrodrošību, pirmās palīdzības sniegšanu, evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem, drošību mācību laikā un starplaikos, drošību attālināto mācību laikā - klases audzinātājs katrā mācību gada septembrī;
 - 2.2. ar drošības noteikumiem telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību (fizikas, ķīmijas, bioloģijas, datorikas, dizains un tehnoloģijas kabinetos, sporta zālē) - mācību priekšmeta skolotājs ne retāk kā divas reizes gadā (septembrī un janvārī) un katru reizi pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību;
 - 2.3. ar drošības noteikumiem mācību ekskursijās, pārgājienos un pastaigās, ceļu satiksmes noteikumiem un drošības noteikumiem ārpus skolas un masu pasākumos - pirms katras ekskursijas, pārgājiena un pastaigas, pasākuma – par konkrētu ekskursiju, pārgājienu, pastaigu, pasākumu ar direktora rīkojumu nozīmēts atbildīgais pedagogs par izglītojamo drošību.
3. Ja izglītojamais Liepājas Piemares pamatskolā uzņemts mācību gada laikā, tad izglītojamo ar evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem un 1.punktā norādītajiem drošības noteikumiem, 2.punktā noteiktie atbildīgie pedagogi iepazīstina divu nedēļu laikā no mācību uzsākšanas Liepājas Piemares pamatskolā.
4. Izglītojamo iepazīstināšanu ar evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem un 1.punktā norādītajiem drošības noteikumiem reģistrē e-klases izdrukās, norādot drošības noteikumu nosaukumu un pedagoga, kurš izglītojamais iepazīstina, vārdu, uzvārdu. Pēc iepazīšanās, izglītojamais, atbilstoši spējām un prasmēm to apliecina ar ierakstu „iepazinos”, norādot datumu, un ar parakstu.
5. Izglītojamo parakstu lapas tiek glabātas pie mācību priekšmetu skolotājiem un direktora vietniecēm izglītības jomā (audzināšanas un ārpusstundu darbā)
6. Noteikumu neievērošanas gadījumā atbildīgais darbinieks piemēro šādus mērus:
- 6.1. mutisks aizrādījums izglītojamam, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
 - 6.2. individuālas pārrunas ar izglītojamo, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;

- 6.3. pārrunas ar vecākiem, izklāsts par konstatēto drošības pārkāpuma gadījumu un skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
 - 6.4. izglītības iestādes vadības pārrunas kopīgi ar iesaistīto pedagogu (darbinieku) un vecākiem par drošības pārkāpumu, turpmāko;
 - 6.5. uzdevumu vai pienākumu uzlikšana izglītojamam, kas saistīti ar drošības noteikumu ievērošanu, preventīvu darbību veikšana;
 - 6.6. nodarbības vai pasākuma neturpināšanas ar konkrēto izglītojamo un rīcība atbilstoši normatīvo aktu prasībām par rīcību gadījumos, kad izglītības iestādē vai tās organizētajos vai atbalstītajos pasākumos izglītojamais apdraud savu vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību;
7. Gadījumos, kad vecāki neievēro noteikumus noteikto un izglītības iestādes skaidroto bērnā labāko interešu nodrošināšanai, pedagogs vai cits iestādes darbinieks sniedz ziņojumu izglītības iestādes vadībai. Iestāde sazinās ar vecākiem un skaidro noteikumus noteikto, pēc nepieciešamības iesaista valsts vai pašvaldību iestāžu atbildīgās amatpersonas vai darbiniekus.
8. Gadījumos, kad ir aizdomas par pielietoto fizisko vai emocionālo vardarbību, administratīvi vai krimināli sodāmiem pārkāpumiem pret izglītojamo, iestāde nekavējoties ziņo tiesībsardzības iestādēm un sazinās ar vecākiem.
9. Šo noteikumu izpildes vispārējo kontroli veic direktores vietnieces izglītības jomā (audzināšanas un ārpusstundu darbā).

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

I. Drošības noteikumi bioloģijas un ķīmijas kabinetā

1. Ķīmijas un bioloģijas kabinetā drīkst ienākt tikai ar skolotāja atļauju, organizēti, bez grūstīšanās, līdzīgi ņemot stundai nepieciešamos piederumus.
2. Mācību stundas laikā uz soliēm drīkst atrasties tikai nepieciešamie mācību līdzekļi, instrumenti un aparāti.
3. Lietojot skalpeli, žileti, preparējamo adatu, lai izvairītos no savainojumiem, nedrīkst pavērst griezošo vai durošo instrumenta daļu pret sevi vai citiem skolēniem.
4. Sagatavojot preparātus aplūkošanai mikroskopā, skolēni rīkojas atbilstoši skolotāja norādījumiem.
5. Lietojot sausā spirta degli, uzmanīties no apgērba un matu saskaršanās ar atklātu liesmu, to nodzēst lietojot speciālu vāciņu.
6. Karsējot šķīdumus mēģenē, drīkst lietot tikai speciālu tās turētāju, nedrīkst pavērst mēģenes vaļējo galu pret sevi un citiem skolēniem.
7. Izpildot darbus, kuri saistīti ar organisko šķīdinātāju karsēšanu, darba vietu nedrīkst atstāt bez uzraudzības.
8. Ķīmiskos reaktīvus nedrīkst noteikt ar garšas palīdzību, tie var būt indīgi un var izsaukt saindēšanos.
9. Atšķaidot koncentrētas skābes, tās maisa, pielejot skābi ūdenim, nevis otrādi, šim nolūkam izmanto tikai stikla vai porcelāna ķīmiskos traukus.
10. Sārma izšķīdināšanai lieto stikla vai porcelāna ķīmiskos traukus. Sārma iemet ūdenī maziem gabaliņiem, pastāvīgi maisot.
11. Izmantojot pulverveidīgas ķīmiskās vielas, tās drīkst ņemt tikai ar speciālu karotīti, nepieskaroties pulverim ar rokām.
12. Nejauši izlijušās vielas un šķīdumus, kuri pēc darba paliek pāri, izlej tikai speciāli šim nolūkam paredzētajos traukos.
13. Ja saplīsis stikls, lauskas nedrīkst vākt ar rokām, tās uzslauka ar birsti.
14. Saudzīgi izturēties pret izmantojamo inventāru un iekārtām.
15. Ja kāds inventāra priekšmets vai iekārta ir bojāta skolēna rīcības dēļ, skolēns atbild normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.
16. Pēc mācību stundas sakārto mācību darba vietu. Ja darba laikā bija saskarsme ar ķīmiskām vielām, obligāti jānomazgā rokas ar ziepēm.
17. Ja gūts savainojums vai apdegums, par to nekavējoties jāziņo skolotājam, kurš nepieciešamības gadījumā organizē un sniedz pirmo medicīnisko palīdzību.

II. Drošības noteikumi dizaina un tehnoloģiju kabinetā

- 1.** Dizaina un tehnoloģiju kabinetā (turpmāk dizaina) drīkst ienākt tikai ar skolotāja atļauju, organizēti, bez grūstīšanās, līdz ņemot mācību stundai nepieciešamos piederumus, somas atstāj skolotāja norādītajā vietā.
- 2.** Mācību stundas laikā skolēni ievēro disciplīnu un precīzi pilda skolotāja norādījumus.
- 3.** Mācību stundas laikā drīkst atrasties tikai skolotāja norādītajā vietā.
- 4.** Pirms darba virtuvē nomazgā rokas, apsien tīru priekšautu, garus matus sasien astē, ap galvu apsien lakatiņu vai uzliek cepuri, noņem rotaslietas.
- 5.** Strādājot ar stikla traukiem, ievērot piesardzību, lai tie nesaplīst. Ja trauks saplīsis, lauskas nedrīkst vākt ar rokām, tās uzslauka ar birsti.
- 6.** Lietojot asus priekšmetus, lai izvairītos no savainojumiem, nedrīkst pavērst griezošo vai durošo instrumenta daļu pret sevi vai citiem skolēniem.
- 7.** Gatavojot ēdienus, produkti jānomazgā un jānotīra, nedrīkst izmantot bojātus produktus.
- 8.** Darba laikā, izmantojot gludekli, tas jāliek uz speciāla paliktņa. Gludināšanas laikā nedrīkst ar gludekļa gludvirsmu skart elektrisko vadu.
- 9.** Stundā izmantojamos rokdarbu darbarīkus ievieto speciāli tam paredzētās kārbīnās vai maisiņos.
- 10.** Ja ir plānots darbs ar instrumentiem, skolotājs pirms stundas pārbauda, vai izmantojamie instrumenti ir darba kārtībā un nav bojāti.
- 11.** Skolēni, saņemot instrumentus, pārbauda, vai tie nav bojāti, bojājuma gadījumā ziņo par to skolotājam.
- 12.** Ja kāds inventāra priekšmets vai iekārta ir sabojāts vai nozudis skolēna prettiesiskas rīcības dēļ, skolēns atbild normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.
- 13.** Mācību darba laikā skolēni klausā skolotāja norādījumus, darbu drīkst turpināt tikai pēc skolotāja atļaujas.
- 14.** Saņemot uzdevumu, skolēns to pilda norādītajā secībā. Darba laikā nedrīkst sarunāties, kas nav attiecināms uz darba izpildi, kā arī nodarboties ar citām lietām, traucēt citiem skolēniem.
- 15.** Bez skolotāja atļaujas nedrīkst atrasties pie darbmašīnām, strādāt ar rokas un elektriskajiem darbarīkiem.
- 16.** Darba laikā būt uzmanīgam un izmantot tikai norādītos darba paņēmienus, lai neradītu traumas sev un citiem skolēniem.
- 17.** Pirms darba uzsākšanas apstrādājamo materiālu nostiprina darbapaldā, darba laikā ievēro skolotāja norādījumus.
- 18.** Strādājot ar koka ēveli, tā ir gluda un labi uzasināta, no skaidām to atbrīvo ar koka ķīlīti.
- 19.** Elektroinstrumentus ieslēdz tikai pēc apstrādājamās detaļas nostiprināšanas paredzētajā vietā. Uzsākot darbu ar elektroinstrumentu, to lēnām, bez asām kustībām un grūdieniem tuvina apstādāmajai detaļai.
- 20.** Pārtraucot darbu, elektroinstrumentu atslēdz no tīkla un novieto drošā vietā.
- 21.** Pirms elektroinstrumenta regulēšanas un tā daļu nomaiņas to atslēdz no tīkla.
- 22.** Ja gūts savainojums vai apdegums, par to nekavējoties ziņo skolotājam, kurš nepieciešamības gadījumā organizē un sniedz pirmo medicīnisko palīdzību.
- 23.** Darba laikā saudzīgi izturas pret izmantojamo inventāru un iekārtām.

24. Pēc mācību stundas beigām sakopj darba vietu, dežurants uzslauka kabineta grīdu.
25. Pirms mācību stundas skolotājs pārbauda, vai izmantojamās ierīces ir darba kārtībā un nav bojātas, bojātas ierīces lietot aizliegts.
26. No dizaina kabineta iziet ar skolotāja atļauju.

III. Drošības noteikumi fizikas kabinetā

1. Fizikas kabinetā drīkst ienākt tikai ar skolotāja atļauju, organizēti, bez grūstīšanās, līdzīgi ņemot stundai nepieciešamos piederumus.
2. Mācības stundas laikā uz soliēm drīkst atrasties tikai nepieciešamie mācību līdzekļi, instrumenti un aparāti.
3. Mācību stundas laikā skolēni ievēro disciplīnu un precīzi pilda skolotāja norādījumus.
4. Darbu nedrīkst uzsākt bez skolotāja atļaujas.
5. Ierīces, materiālus un iekārtas mācību darba vietā izvieto tā, lai tiem nebūtu iespējams krist un apgāzties, stikla trauki nostiprināmi statīva turētājā.
6. Pirms darba uzsākšanas nepieciešams uzmanīgi iepazīties ar darba saturu un izpildīšanas gaitu.
7. Mēģinājumos nedrīkst pieļaut mēraparātu maksimālo slodzi. Strādājot ar stikla traukiem un ierīcēm, būt īpaši piesardzīgiem.
8. Montējot eksperimenta iekārtu, izmantot vadus ar uzgaļiem un aizsargājošiem apvalkiem (bez jebkādiem redzamiem bojājumiem).
9. Montējot elektriskās ķēdes, izvairīties no vadu krustošanās; aizliegts izmantot vadus ar nolietotu izolāciju un vaļējus slēdžus, ja spriegums lielāks par 42V.
10. Elektriskai ķēdei sprieguma avotu drīkst pieslēgt pašu pēdējo, samontēto ķēdi ieslēgt tikai pēc skolotāja pārbaudes un atļaujas. Sprieguma esamību ķēdē pārbauda tikai ar speciāliem aparātiem.
11. Nedrīkst pieskarties zem sprieguma esošiem neizolētiem ķēdes elementiem. Ķēdes elementu vai to detaļu nomaiņu var veikt tikai tad, ja elektrobarošanas avots ir pilnībā atslēgts no strāvas.
12. Sekot, lai darba laikā nepieskartos elektriskās mašīnas rotējošām daļām.
13. Ja darba laikā rodas elektrobojājumi (dzirksteļošana, dūmu vai liesmu parādīšanās), nekavējoties pārtraukt darbu, iekārtas atslēgt no elektriskā tīkla, par radušos situāciju informēt skolotāju.
14. Ja kāds inventāra priekšmets vai iekārta ir bojāta skolēna rīcības dēļ, skolēns atbild normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.
15. Nedrīkst pamest darba vietu bez skolotāja atļaujas. Pēc mācību stundas beigām sakārto darba vietu.
16. Ja gūts savainojums vai apdegums, par to nekavējoties ziņot skolotājam, kurš nepieciešamības gadījumā organizē un sniedz pirmo medicīnisko palīdzību.

IV. Drošības noteikumi datorikas kabinetā

- 1.** Datorikas kabinetā drīkst ienākt tikai ar skolotāja atļauju, organizēti, bez grūstīšanās, līdzīgi ņemot stundai nepieciešamos piederumus, somas jāatstāj skolotāja norādītajā vietā.
- 2.** Datorikas kabinetā drīkst uzturēties tikai tie skolēni, kuriem notiek stunda.
- 3.** Pirms darba uzsākšanas jāsakārto sava darba vieta atbilstoši skolotāja prasībām.
- 4.** Datorus drīkst ieslēgt tikai pēc skolotāja atļaujas, kabinetā nedrīkst trokšņot un traucēt citiem skolēniem.
- 5.** Skolēni pēc datora ieslēgšanas pārbauda, vai tas darbojas, bojājuma gadījumā ziņo par to skolotājam.
- 6.** Ja kāds dators vai citas izmantojamās iekārtas ir bojāts skolēna rīcības dēļ, viņš personīgi vai ar vecāku palīdzību novērš radītā kaitējuma sekas.
- 7.** Uz tastatūras paneļa nedrīkst atrasties nekādi priekšmeti, uz datorgalda drīkst atrasties tikai darbam nepieciešamie priekšmeti (pildspalva, burtnīca un c.).
- 8.** Darba laikā jāievēro skolotāja norādījumi un bez nepieciešamības nedrīkst:
 - 1.1.** spēlēt datorspēles;
 - 1.2.** izmantot internetu izklaides vajadzībām;
 - 1.3.** instalēt programmas;
 - 1.4.** ievietot datorā diskus vai atmiņas ierīces;
 - 1.5.** aiztikt datortehnikas ieslēgšanas un izslēgšanas pogas
- 9.** Strādājot ar datoru, ir jāatrodas vismaz 40 cm no monitora, darbs bez pārtraukuma nedrīkst būt ilgāks par 60 minūtēm.
- 10.** Darba laikā ievērot klusumu, uzturēt kārtībā darba vietu, sēdēt ar taisnu muguru.
- 11.** Ja darba laikā rodas elektrobojājumi (dzirksteļošana, dūmu vai liesmu parādīšanās), nekavējoties jāpārtrauc darbs, datortehnika jāatslēdz no elektriskā tīkla, par radušos situāciju jāinformē skolotājs.
- 12.** Nebojāt vadu izolāciju un citas darba vietā izvietotās iekārtas.
- 13.** Darbu pabeidzot, datortehniku drīkst izslēgt tikai pēc skolotāja atļaujas un saskaņā ar ekspluatācijas prasībām, pirms kabineta atstāšanas ir jāsakārto sava darba vieta.
- 14.** Darbā ar datortehniku pielaiž skolēnus, kuri stingri ievēro šo noteikumu prasības.

Ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumi

Ugunsdrošības noteikumi

1. Skolas teritorijā vienmēr jābūt brīvām caurbrauktuvēm un piebrauktuvēm pie visām ēkām. Tās nevar izmantot skolēnu un darbinieku transporta līdzekļu novietošanai (velosipēdi, mopēdi, motocikli).
2. Skolā un tās teritorijā skolēniem ir aizliegts:
 - 2.1. smēķēt;
 - 2.2. nēsāt un lietot sērkokciņus, šķiltavas, sprāgstošās, viegli uzliesmojošās vielas, priekšmetus un materiālus;
 - 2.3. kurināt ugunsiskus, izņemot īpašus gadījumus skolotāja vai skolas darbinieka klātbūtnē un uzraudzībā, pēc saimniecības pārziņa norādījuma (vieta un laiks), ne tuvāk par 100 m no ēkām, veicot skolas teritorijas labiekārtošanas darbus;
 - 2.4. dedzināt pārno zāli, rugājus, papīrus.
3. Skolas ēkās aizliegts:
 - 3.1. aizšķērsot evakuācijas ceļus (gaitenšus, kāpņu telpas, vestibilus), ejas un izejas ar somām un mantām;
 - 3.2. telpu uzkopšanai izmantot benzīnu, petroleju un citus viegli uzliesmojošas vielas (VUV);
 - 3.3. atstāt bez uzraudzības aizkurtas krāsnis, elektriskajam tīklam pievienotas sadzīves un elektriskās ierīces (elektriskās plītiņas, tējkannas, u.c.), izņemot ierīces, kuru ekspluatācijas instrukcijas to atļauj;
 - 3.4. ienest un uzglabāt VUV un degošos šķidrumus (DŠ).
4. Elektroiekārtu ekspluatācijā aizliegts:
 - 4.1. izmantot vadus ar bojātu izolāciju;
 - 4.2. izmantot elektriskās sildierīces bez ugunsdrošiem paliktņiem;
 - 4.3. izmantot nestandarta elektriskās ierīces;
 - 4.4. atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem;
 - 4.5. izmantot bojātas rozetes.
5. Fizikas un ķīmijas laboratorijās strādāt ar reaktīviem, elektriskajām un sildierīcēm atļauts tikai skolotāja vai laboranta klātbūtnē un vadībā.
6. Masu pasākumu laikā nav atļauti gaismas efekti, izmantojot ķīmiskās un citas vielas, kas var izraisīt ugunsgrēku.
7. Pirmās nepieciešamības ugunsdzēsības līdzekļu izvietošanai skolas teritorijā uzstāda speciālus ugunsdzēsības dēļus – skapjus.
8. Rokas ugunsdzēsības aparāti skolas ēkā piekarināti pie sienām katrā stāvā.
9. Uz ugunsdzēsības aparāta korpusa ir marķējums, kurā norādīts:

- 9.1. aparāta tips;
 - 9.2. pildījuma veids;
 - 9.3. aparāta uzdevums;
 - 9.4. iedarbības kārtība;
 - 9.5. derīguma termiņš.
10. Ja skolēns pamana ugunsgrēka izcelšanos skolā vai tās teritorijā vai ugunsdrošības noteikumu pārkāpumu, kā rezultātā var izcelties ugunsgrēks, viņam ir nekavējoties jāziņo par to jebkuram skolas darbiniekam vai pieaugušajam, kuru viņš ir sastapis.
 11. Par ugunsdrošību skolā atbild direktors un ar viņa rīkojumu norīkotās personas.
 12. Visiem skolas skolēniem jāievēro ugunsdrošības noteikumi.
 13. Skolēni, kuri pārkāpuši ugunsdrošības noteikumus vai arī to vecāki, atkarībā no postījuma rakstura un sekām, var tikt saukti pie atbildības.
 14. Skolēna RĪCĪBA UGUNSGRĒKA GADĪJUMĀ:
 - 14.1. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundas laikā, tad skolēniem stingri jāievēro tā skolotāja norādījumi, kurš vada šo stundu, jo viņš organizē un atbild par šīs klases skolēnu evakuāciju atbilstoši skolas evakuācijas shēmai.
 - 14.2. Ja ugunsgrēks izcēlies starpbrīdī, un skolēni atrodas skolas telpā, tad ir jādodas uz to klases telpu vai kabinetu, kur notiks kārtējā stunda. Ja tas nav iespējams – tad jāiet uz tuvāko kabinetu vai klases telpu un jāpilda tā skolotāja norādījumi, kas tajā brīdī tur atrodas.
 - 14.3. Iziet no skolas ēkas nepieciešams organizēti un ātri.
 - 14.4. Ja skolēns ugunsgrēka sākšanās brīdī atrodas ārpus ēkas, **kategoriski aizliegts** iet ēkā.
 - 14.5. Par ugunsgrēka izcelšanos skolā paziņo ar nepārtraukti skanošu skolas zvanu vai mutiski.
 - 14.6. *Ugunsgrēka gadījumā zvanīt glābšanas dienestam: 112.*

Elektrodrošības noteikumi

1. Vispārīgie jautājumi.

1.1. 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.

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

2. Pasākumi, lai izvairītos no elektrotraumām.

2.1. 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, ja nav piešķirta atbilstoša kvalifikācija, kura dod tiesības to darīt.

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

- 2.3.** Pieslēgt papildenerģolietotājus vai elektroierīces drīkst tikai speciāli sagatavotās personas.
- 2.4.** Ja ir konstatēts vadu pārrāvums, elektroierīces, vadu, rozešu vai slēdžu bojājums, ir nekavējoties jāpaziņo skolotājam, saimniecības pārzinei, skolas administrācijai vai skolas direktoram.
- 2.5.** Neaiztikt mitrām un slapjām rokām elektriskās ierīces, slēdžus, rozetes, vadus.
- 2.6.** Ja jūtama elektro vadu izolācijas deguma smaka, nekavējoties jāziņo par notiekošo skolotājam vai jebkuram citam skolas darbiniekam.
- 2.7.** Elektroaizdegšanās gadījumā *kategoriski aizliegts* dzēst uguni ar ūdeni. Jāizmanto smiltis.
- 2.8.** Aizliegts atvērt elektrosadaļas skapja, elektrotransformatora durvis.
- 2.9.** Aizliegts uzsākt jebkādus apskates vai remontdarbus, pieskarties strāvu vadošām daļām.
- 2.10.** Netuvoties uz zemes guļošiem elektrības vadiem, neaiztikt tos. Par to jāziņo pieaugušajiem cilvēkiem.
- 2.11.** Aizliegts ievietot rozetēs nestandarta kontaktdakšas, svešķermeņus.
- 2.12.** Beidzot lietot elektroierīci, vispirms to izslēdz, pēc tam, pieturot kontaktligzdu, izņem kontaktdakšu. Nedrīkst ņemt ārā kontaktdakšu raujot to aiz vada.
- 2.13.** Pēdējam aizejot no telpas, izslēgt gaismu.
- 2.14.** Ja cilvēks ir guvis elektrotraumu, nekavējoties ir jāziņo pieaugušajam.
- 2.15.** Jāievēro elektrodrošības noteikumi fizikas, mājturības, ķīmijas un bioloģijas kabinetos, datorklasēs.

Pirmās palīdzības sniegšana izglītības iestādē

1. Vispārīgie jautājumi.

1.1. Smagu traumu gadījumos jāizsauc medicīniskais darbinieks uz notikumu vietu. Pirms ārsta ierašanās jāsniedz medicīniskā palīdzība.

1.2. Ir svarīgi pareizi saprast pirmās palīdzības pasākumu nozīmi, prast to sniegt.

1.3. Negadījuma vietā, nepieciešams:

1.3.1. saglabāt mieru;

1.3.2. novērtēt situāciju, tai skaitā esošās un draudošās briesmas;

1.3.3. rīkoties ātri un droši;

1.3.4. nebaidīties no kļūdām;

1.3.5. sargāt pašam sevi.

2. Sniedzot pirmo palīdzību, stingri jāievēro šādi noteikumi:

2.1. Asiņošanas gadījumos **nedrīkst** pieskarties asinīm ar plikām rokām, **jāizmanto cimdi vai cita necaurlaidīga materiāla izstrādājumi** (piemēram, plastikāta maisiņš). Situācijās, kad cietušajiem ir daudz asiņu (dzīvībai bīstama asiņošana), jāveic:

2.1.1. aizspiest brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu;

2.1.2. novietot cietušo guļus un pacelt ekstremitāti uz augšu;

2.1.3. uzlikt spiedošu pārsēju;

2.1.4. izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību (NMP).

2.2. Termisko bojājumu gadījumā, *ja draud pārkaršana:*

2.2.1. jānovieto vēsā vietā, ēnā, pusguļus stāvoklī;

2.2.2. atgērb no drēbēm;

2.2.3. jāmitrina ar vēsu ūdeni pieri, kaklu, krūtis;

2.2.4. jādod dzert vēss ūdens;

2.2.5. jārada caurvējš.

2.3. Termisko bojājumu gadījumā, *ja ir aizdedzies apģērbs:* degošu - nogāž zemē; noslāpē liesmu ar segu, vai vārtot pa zemi. Cietušo var apliet ar ūdeni. Var lietot speciālas ugunsdzēsšanas ierīces, tikai jāsaudzē seja.

2.4. Termisko bojājumu gadījumā, *ja ir apdegums:*

2.4.1. apdegušo vietu dzesē ar vēsu, tekošu ūdeni (vismaz 10 minūtes);

2.4.2. ja apdegums ir zem apģērba, lej ūdeni starp apģērbu un ādu, tāpat plēst nost apģērbu nedrīkst;

2.4.3. ja apdegums lielāks par cietušā plaukstu, izsauc NMP.

2.5. Termisko bojājumu gadījumā, *ja draud atdzišana:*

- 2.5.1. vienmēr izsauc NMP;
 - 2.5.2. cietušais jānovieto siltā telpā vai aizvējā;
 - 2.5.3. jāatbrīvo no mitrām drēbēm, apaviem;
 - 2.5.4. cietušais jāsedz ar siltām, sausām drēbēm un tad, ja ir, ietin folija segā;
 - 2.5.5. ja cietušais ir pie apziņas jādod dzert silti, cukuroti dzērieni.
- 2.6. Termisko bojājumu gadījumā, ja *draud apsaldējums* (pazīmes - āda bāla, sāpes, samazināta jušana):
 - 2.6.1. vienmēr izsauc NMP;
 - 2.6.2. cietušo atģērbj, novelk apavus;
 - 2.6.3. ietin cietušā apsaldētās daļas sausā apģērbā;
 - 2.6.4. cietušā apsaldētās vietas nemasē, neberzē, nesilda;
 - 2.6.5. cietušajam dod siltus, cukurotus dzērienus.
- 2.7. Ķīmisko vielu izraisīti nelaiemes gadījumi, ja ir trauma uz ādas, un uz ādas ir ķīmiska sausa viela, tad to vielu nopurina. Citu ķīmisko vielu uz ādas skalo ar vēsu, tekošu ūdeni 20 minūtes, tad pārsien ar tīru pārsēju.
- 2.8. Ja ķīmiska viela ir nokļuvusi acī, tad skalo ar vēsu, tekošu ūdenī 20 minūtes tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci. Tad liek sausu pārsēju uz abām acīm.
- 2.9. Ja ķīmiska viela ir nokļuvusi gremošanas traktā, jādod vēss ūdens, bet ne vairāk kā 200 ml, lai neizsauktu vemšanu. Izsauc NMP.
- 2.10. Ja cietušais ieelpo ķīmisko vielu, tad viņš jānodrošina ar svaigu gaisu, aprūpē un nomierina. Smagos gadījumos izsauc NMP.
- 2.11. Elektrotraumas gadījumos vienmēr izsauc NMP, ziņo pieaugušajiem cilvēkiem. Sargāt pašam sevi!
- 2.12. Slikšanas gadījumos vienmēr izsauc NMP, ziņo pieaugušajiem cilvēkiem. Glābt cietušo tikai tad, ja tas neapdraud tavu dzīvību.
- 2.13. Brūces gadījumā drīkst tikai pārsiet brūci, izmantojot tikai sausus, vēlams sterilus, pārsējus. Aizliegts lietot ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.
- 2.14. Traumas gadījumā (sasitumi, sastiepumi, izmežģījumi, lūzumi) steidzīgi jāpaziņo pieaugušiem, jānomierina cietušais. Cietušo nekustināt, nepārvietot. Smagos gadījumos izsaukt NMP.
- 2.15. Dzīvnieku kodumu gadījumā, ja brūce ir neliela - mazgā ar ziepēm un ūdeni, pārsien un nekavējoties nogādā cietušo medicīnas iestādē, lai varētu izdarīt potēšanu, ja ir nepieciešamība pasargāt no trakumsērgas draudiem.
- 2.16. Dzīvnieku kodumu gadījumā, ja brūce ir liela, steidzīgi paziņot pieaugušajiem, nomierināt cietušo, izsauc NMP.
- 2.17. Čūskas kodumu gadījumā ir jācenšas nekustināt sakostā vieta, nedrīkst izsūkt indi ar muti, likt žņaugu vai pārsēju. Paziņot pieaugušajiem, nomierināt cietušo, izsauc NMP.
- 2.18. Kukaiņu kodumu mutes dobumā gadījumā dod sūkāts ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo, dzesē kaklu no ārpuses, paziņot pieaugušajiem, izsauc NMP.
- 2.19. Svešķermeņu nokļūšanas organismā gadījumos:
 - 2.19.1. *Elpceļos*: noliecot cietušā ķermeņa augšdaļu uz leju, uzsit 5 reizes starp lāpstiņām. Ja cietušais nespēj atklepot pat pēc palīdzības, sauc NMP.

2.19.2. Nedrīkst izvilkt svešķermeni no *brūces*. Vaļīgi pārsien brūci kopā ar svešķermeni, nepieļauj svešķermeņa iespiešanu brūcē.

2.19.3. Nedrīkst izvilkt svešķermeni no *acīm*. Uzliek pārsēju abām acīm, sauc NMP.

2.19.4. Ja auss ejā iekļuvis kukainis, tad to noslīcina iepilinot ausī eļļu vai ūdeni.

2.20. Ja ir sākusies krampju lēkme, cietušais jāpasargā no iespējamām galvas traumām, steidzīgi jāpaziņo pieaugušajiem, neatstāt cietušo vienu.

2.21. Stipru vēdera sāpju gadījumā nedrīkst dot ēst, dzert un nekādus medikamentus. Jāpalīdz ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli, nomierināt cietušo. Paziņot pieaugušajiem, izsaukt NMP.

2.22. Ja sāk justies slikti ar cukura diabēta slimojošie cilvēki, viņiem jādod cukuru saturoši dzērieni vai ēdieni. Ja nepāriet, jāpaziņo pieaugušajiem, jāizsauc NMP.

Par drošību mācību laikā un to starplaikos

1. Mācību dienas laikā skolēns var aiziet no skolas, ja viņam ir medicīniskā izziņa, zīme no klases audzinātāja vai administrācijas.
2. Nodarbību laikā ievērot disciplīnu un netraucēt darbu citiem skolēniem.
3. Stundas laikā skolēniem atrasties savā vietā, bez skolotāja uzaicinājuma savu vietu neatstāt.
4. Uzturēt tīrību un kārtību mācību kabinetos un koplietošanas telpās. Nebojāt inventāru un mācību palīg līdzekļus. Neaiztikt un nepārvietot ēkā esošos ugunsdzēsības līdzekļus.
5. Konstatējot bojājumus krēsliem, informēt par to skolotāju un novietot tos tādā veidā, lai uz tiem nevarētu nejauši apsēsties citi skolēni. Nesēdēt uz bojātiem krēsliem.
6. Aizliegts šūpoties krēslā, bakstīt apkārt sēdošos ar pildspalvu, zīmuli, šķērēm vai ar citiem asiem priekšmetiem, mētāt pa klasi dažādus priekšmetus, atbīdīt krēslu skolēnam, ja viņš ir piecēlies.
7. Pa mācību/koplietošanas telpām, pārvietojoties starp soliem, ievērot piesardzību, neskriet un neveikt straujas kustības.
8. Pa skolu pārvietoties mierīgi, neskrienot.
9. Būt īpaši uzmanīgiem, pārvietojoties pa kāpnēm. Kāpjot pa kāpnēm, ir jāturas kreisajā pusē.
10. Ja konstatēts, ka ir slidenas, slapjas koplietošanas telpu (gaiteni u.tml.) grīdas, nekavējoties par to ziņot skolotājam vai ēkas tehniskajiem darbiniekiem.
11. Mācību darbā, izmantojot biroja tehniku, pirms tam iepazīties ar to lietošanas (ekspluatācijas, darba drošības) instrukcijām un rīkoties atbilstoši to prasībām. Darboties tikai ar skolotāja atļauju.
12. Nekāpt uz galdiem, grāmatu (dokumentu) kaudzēm, uz galda uzliktiem krēsliem un tml.
13. Bez skolotāja atļaujas neatvērt logus, lai vēdinātu telpu. Ja logi ir atvērti, aizliegts sēdēt/stāvēt uz palodzēm, liekties ārā pa logu.
14. Negaisa, stipra vēja laikā aizvērt kabinetu logus, lai pasargātu sevi no savainošanās ar plīstošiem stikliem (lauskām) to iespējamās izsišanās gadījumā.
15. Stundas laikā bez skolotāja atļaujas klasē nedrīkst atrasties nepiederošas personas.
16. Starpbrīžos ievērot skolas darbinieku un dežūrklases skolēnu aizrādījumus.
17. Nodarbību starplaikos aizliegts skriet pa klasi, grūstīties, aizskart citus skolēnus: fiziski, verbāli vai kā savādāk, veikt darbības, kas apdraud citu skolēnu vai skolotāju drošību un veselību.
18. Aizliegts pulcēties tualetēs ar draugiem, smēķēt un bojāt skolas inventārus, kā arī bojāt sanitāro tehniku.
19. Ar savu uzvedību skolēni nedrīkst apdraudēt savu un citu drošību un veselību.

**Drošības noteikumi izglītības iestādes organizētajos pasākumos,
tostarp ekskursijās un pārgājienos**

1. Pasākuma laikā skolēniem jāievēro skolas iekšējās kārtības noteikumi.
2. Pasākuma laikā skolēni jāievēro ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumi.
3. Pasākuma laikā skolēni atrodas pieteikumā norādītajā telpā, neklīst bez vajadzības pa skolu, neiziet ārpus skolas.
4. Skolēni ciena sevi un cits citu, tādēļ pasākumus neizmanto personīgo rēķinu kārtošanai un attiecību noskaidrošanai.
5. Skolēni, kuri neievēro iepriekš minētos noteikumus un atrodas alkohola vai narkotiku reibumā, raksta paskaidrojumu un sagaida skolotāja izsauktos vecākus.
6. Pasākums var tiek pārtraukts, ja iekšējās kārtības noteikumus neievēro kaut viens pasākuma dalībnieks.
7. Par pasākuma pārtraukšanu vienpersoniski tiesīgs izlemt atbildīgais skolotājs.
8. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā, atbildīgā persona iestādes vadītājam iesniedz rakstisku informāciju divos eksemplāros, kur norādīts pasākuma mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, vecums, telefons un īpašas piezīmes par skolēnu, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta, saziņas iespējas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas. Viens eksemplārs ar informāciju tiek iesniegts kancelejā reģistrēšanai un rīkojuma sagatavošanai (sk. pielikumu 1.).
9. Skolas direktore pēc attiecīgā iesnieguma saņemšanas izdod rīkojumu, ar kuru atļauj vai aizliedz pieteikto pārgājieni vai ekskursiju.
10. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā pārgājiena vai ekskursijas atbildīgā persona:
 - 10.1. ne vēlāk kā trīs dienas pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā informē nepilngadīgu skolēnu vecākus par pārgājiena vai ekskursijas mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām (pielikums Nr.2);
 - 10.2. nodrošina skolēnu iepazīstināšanu par drošības noteikumiem un šo faktu apliecina instruktāžu žurnālā ar skolēnu parakstiem un datumu.
11. Atbildīgā skolotāja pienākumi ekskursiju/pārgājieni laikā:
 - 11.1. gādāt par pirmās palīdzības aptieciņas esamību ekskursijā, pārgājienā vai talkā;
 - 11.2. nodrošināt nelaiemes gadījumā cietušajam pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā un, ja nepieciešams, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizēt cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
 - 11.3. par nelaiemes gadījumu vai ārkārtas situāciju nekavējoties informēt attiecīgos atbildīgos dienestus (neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, policiju, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu), skolas direktori un nepilngadīga cietušā vecākus;
 - 11.4. bīstamā situācijā pārtraukt ekskursiju vai pārgājieni, informēt skolas direktori un organizēt skolēnu atgriešanos mājās;

- 12.** Ekskursijā vai pārgājienā viens skolotājs pavada ne vairāk kā 20 (divdesmit) nepilngadīgus skolēnus.
- 13.** Ja skolēnu izvešanai uz ekskursiju vai pārgājienu vietām izmanto sabiedrisko transportu, skolēnu iesēdināšana transportlīdzeklī notiek pa grupām iepriekš nozīmētā pieaugušā uzraudzībā, pie kam transportlīdzeklī vispirms iekāpj skolēni un pēc tam persona, kura viņus pavada. Tādā pašā kārtībā notiek bērnu izsēdināšana no transportlīdzekļa.
- 14.** Ekskursiju vai pārgājienu laikā grupa pārvietojas kolonnā pa diviem cilvēkiem, pa ceļa kreiso malu. Kolonnu vada atbildīgais skolotājs. Kolonnā pirmās iet meitenes un dalībnieki, kas ir fiziski vājāki, noslēdz kolonnu zēni un dalībnieki, kuri ir fiziski stiprāki.
- 15.** Pārgājiena pārvietošanās laikā atpūta tiek organizēta pēc katrām 45-50 minūtēm uz 10-15 minūtēm. Apstāšanās pusdienot dienas vidū uz 2-4 stundām atkarībā no gaisa temperatūras. Kopējais aktīvais pārvietošanās laiks diennaktī – 6 stundas.
- 16.** Dodoties ekskursijā vai pārgājienā uz ārzemēm, skolēnus pavada:
 - 16.1.** viens skolas skolotājs atbild par 10 skolēniem;
 - 16.2.** ekskursijās, pārgājienos skolotājiem palīdz vecāki.

Par drošību attālināto mācību laikā

1. Attālināto mācību procesā izglītības iestādes izglītojamie un izglītojamo vecāki ievēro izglītības iestādes iekšējos normatīvajos aktos jau noteiktos drošības un kārtības noteikumus, tostarp iekšējā normatīvajā aktā par attālināto mācību organizēšanas kārtību.
2. Izglītojamais ievēro šādus ergonomiskas sēdēšanas nosacījumus:
 - 2.1. sēdēšanai izmanto visu krēsla sēdvirsmu;
 - 2.2. mugura ir atbalstīta pret atzveltni visā tās garumā, lai mugurkauls ieņemtu fizioloģiski pareizu pozu;
 - 2.3. kājas stabili novietotas ar pēdām uz grīdas (var izmantot kāju paliktņi, ja tāds ir);
 - 2.4. ceļu locītavas un pēdas atrodas 90 grādu leņķī;
 - 2.5. sēžot uz krēsla, sēdvirsmā nedrīkst sniegties līdz pašai paceles bedrei, lai netiktu traucēta asinsrite kājās;
 - 2.6. elkoņi atbalstīti uz krēslu roku balstiem;
 - 2.7. datora monitors novietots acu līmenī;
 - 2.8. strādājot pie galda, sēž tam pēc iespējas tuvu, lai saglabātu pareizu sēdēšanas pozu;
 - 2.9. uz darba galda paredz vietu, kur atbalstīt plaukstas un apakšdelmus;
 - 2.10. tastatūru novietot atbilstoši izglītojamā elkoņa līmenim (roka elkoņa locītavā ir saliekta 90 grādu leņķī);
 - 2.11. plecu josla nedrīkst būt pacelta uz augšu.
3. Ievērot atpūtas pauzes mācību darba laikā. Pēc mācību stundas, ik pēc 40 minūtēm veikt 5 - 10 minūšu garu atpūtas pauzi, kuras laikā pieceļas kājās, izstiepjas, veic nelielus izkustēšanās vingrinājumus. Atpūtas pauzes laikā vēdināt telpu.
4. Veikt atslodzes vingrojumus ķermenim pēc ilglaicīga mācību darba pie datora, piemēram:
 - 4.1. saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz priekšu;
 - 4.2. saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz augšu;
 - 4.3. ar vienu plaukstu apņemt otras rokas elkoni, pacelt abas rokas virs galvas un stiepties uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi;
 - 4.4. tuvināt abus plecus ausīm, pēc tam tos maksimāli turēt nolaistus uz leju;
 - 4.5. salikt abas rokas aiz muguras un pieliekt galvu uz vienu pusi, lai jūtama stiepšanas sajūta, pēc tam to darīt uz otru pusi.
5. Acīm veikt vingrinājumus, lai sabalansētu acu muskuļu darbību.
6. Datora vai viedierīces apgaismojumu nosaka pēc telpas vai vides apgaismojuma, kurā ierīce tiek lietota. Tumšākā telpā izvēlas zemāka spilgtuma ekrāna apgaismojumu, bet gaišā telpā ekrāna apgaismojumu palielina. Pielāgojot ekrāna spilgtumu, mazināt piepūli acīm.
7. Novērst ekrānā atspīduma rašanos. Izvairīties no ekrāna novietošanas pret logu vai citiem ekrāniem, piemēram, televizoru, lai izvairītos no redzes sasprindzinājuma.

8. Ievērot attālumu līdz ekrānam. Sēdekļa atzveltni novietot izstieptas rokas attālumā no monitora ekrāna. Ieteicamais acu līmenis ir 7 – 10 cm no ekrāna augšējās malas. Vēlamais attālums no acīm līdz ekrānam ir 45 – 75 cm.

**Par rīcību situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt (piemēram, ja izcēlies ugunsgrēks,
telpās jūtama gāzes smaka, plūdi, izteikti spridzināšanas draudi)**

1. Skolēna rīcība traumas un aizdegšanās gadījumā.
 - 1.1. Ja noticis nelaimes gadījums mācību laikā, nekavējoties jāinformē administrators, skolotājs vai skolas medicīniskais personāls.
 - 1.2. Ja nepieciešams, tiek izsaukta neatliekamā medicīniskā palīdzība (tālr. 113). Nelaimes gadījuma vietu neaiztikt, ja tas nerada papildus bīstamību.
 - 1.3. Ja nodarbību gaitā jūtama gruzduma smaka, redzami dūmi, sakarst reostata vadi vai kāds no skolēniem tiek pakļauts elektroprieguma iedarbībai:
 - 1.3.1. nekavējoties jāatslēdz elektropriegums ķēdē;
 - 1.3.2. jāpaziņo skolotājam;
 - 1.3.3. ja ir noticis termisks vai ķīmisks (skābe, sārms) apdegums, cietusī ķermeņa (vieta) ilgstoši (vairāk nekā 15 minūtes) jāskalo tekoša vēsa ūdens strūklā.
 - 1.4. Ja ir notikusi aizdegšanās (gruzdēšana), tā dzēšama ar pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparātu. Lietojot CO₂ aparātu, jāievēro tā lietošanas drošības prasības, lai neiegūtu roku apsaldējumus. Ugunsdzēsības dienests (tāl. "112") izsaucams, ja ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem un darbībām aizdegšanos nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sek.
2. Skolēna rīcība, ja telpās jūtama gāzes smaka.
 - 2.1. Tūlīt aizgriezt gāzes plītij visus slēdžus.
 - 2.2. Steidzīgi atvērt logus un durvis, lai gāze ātrāk izvēdinātos.
 - 2.3. Nekavējoties zvanīt gāzes avārijas dienestam (tāl. "112").
 - 2.4. Ja telpā izplūdusi gāze, nedrīkst dedzināt uguni.
 - 2.5. Nedrīkst ieslēgt elektroierīces.
 - 2.6. Nedrīkst gāzes plīti lietot telpā, kurā ir caurvējš, jo liesma var nodzist un gāze izplūst telpā.
3. Skolēna rīcība plūdu gadījumā.
 - 3.1. No plūdiem var patverties ēkās.
 - 3.2. Ja ir paredzami plūdi, tad jāsavāc iespējami daudz dzeramā ūdens, pārtikas un sērkokociņu.
 - 3.3. Gulvieta jāiekārto ēkā augstāk, jāpārceļas uz augstāku stāvu.
 - 3.4. Kamēr ir plūdu draudi, ēku, kurā ir patvēruma, nedrīkst pamest.
 - 3.5. Jāpaliek ēkā līdz brīdim, kamēr nokrītas ūdens līmenis vai ierodas glābēji.
4. Skolēna rīcība vardarbības gadījumā.
 - 4.1. Obligāti ziņot vecākiem, klases audzinātājam.
 - 4.2. Ziņot sociālajam pedagogam, psihologam, administrācijai, kuri izvērtēs konkrēto

gadījumu, runās ar skolēniem, vecākiem un skolotājiem, lai palīdzētu rast risinājumu.

5. Skolēna rīcība nestandarta situācijās, atrodot nepazīstamus priekšmetus vai vielas.
 - 5.1. Neaiztikt tās.
 - 5.2. Zvanīt uz „112” (ārkārtas situāciju dienests).
 - 5.3. Ja skolēns ir aizticis nezināmas vielas, zvanīt „113” (ātrā medicīniskā palīdzība).
 - 5.4. Ja ir aizdomas, ka nezināmais priekšmets ir spridzeklis, zvanīt „110” (policija) vai „112” (ārkārtas situāciju dienests).
 - 5.5. Aicināt tuvumā esošos pieaugušos cilvēkus palīgā.

Ceļu satiksmes drošība

1. Skolēniem jāpārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu, bet, ja to nav - pa ceļa nomali.
2. Ārpus apdzīvotām vietām skolēniem, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam, bet personām, kuras brauc ar velosipēdu, mopēdu gar brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas citu transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
3. Skolēnu grupas atļauts vest tikai diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem, bet, ja to nav - pa ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā, kolonnā ne vairāk kā pa diviem bērniem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas pieaugušajiem, kas to pavada, ar sarkaniem karodziņiem.
4. Skolēniem 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 krustojumu nav, brauktuvi atļauts šķērsot taisnā leņķī attiecībā pret brauktuves malu vietās, kur ceļš labi pārredzams uz abām pusēm.
5. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājējiem jāvadās pēc satiksmes regulētāja vai gājēju luksofora signāliem, ja tādu nav - pēc transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signāliem.
6. 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 pārliecinājušies, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.
7. Skolēni uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Skolēniem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, jāapstājas uz "drošības salīnas", bet ja tās nav, atļauts apstāties vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos.
8. Skolēni drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
9. Skolēniem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
10. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, skolēniem jāatturas šķērsot brauktuvi, bet skolēniem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajam transportlīdzeklim.
11. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet, ja to nav - uz ietves vai ceļa nomales.
12. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uziet uz brauktuves, lai iekāptu tramvajā, drīkst tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies. Pēc izkāpšanas no tramvaja skolēniem brauktuve jāatbrīvo.
13. Skolēniem 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.
14. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jābūt

piesprādzētiem. Motociklu un mopēdu pasažieriem braukšanas laikā galvā jābūt aizsprādzētai aizsargķiveri. Aizliegts vest pasažierus, kuriem galvā nav aizsprādzētas aizsargķiveres.

15. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem, ar mopēdu - personām, kas nav jaunākas par 14 gadiem. Šajā gadījumā velosipēda vai mopēda vadītājam jābūt klāt velosipēda (mopēda) vai jebkura mehāniskā transportlīdzekļa vadītāja apliecībai.

16. Aizliegts braukt pa ceļu, ja tam blakus atrodas velosipēdu ceļš.

17. Aizliegts braukt pa ātrgaitas ceļu.

18. Velosipēdam un mopēdam jābūt tehniskā kārtībā.

19. Velosipēdam jābūt aprīkotam ar bremzēm, skaņas signālu un gaismas atstarotājiem: priekšpusē – baltu, aizmugurē – sarkanu, abos sānos (riteņu spieķos) – diviem oranžiem (dzelteniem).

20. Mopēdam jābūt aprīkotam ar divām savstarpēji nesaistītām bremzēm, skaņas signālu un trokšņu slāpētāju.

21. Braucot ar mopēdu, jebkurā diennakts laikā priekšpusē jābūt iedegtam baltas vai dzeltenas tuvās gaismas lukturim, bet aizmugurē - sarkanas gaismas lukturim.

22. Velosipēdu un mopēdu vadītājiem pa ceļu atļauts braukt vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Netraucējot gājējiem, atļauts braukt pa ceļa nomali, bet velosipēdu vadītājiem - arī pa ietvi.

23. Velosipēdu vai mopēdu vadītājiem **aizliegts:**

23.1. braukt, neturot stūri;

23.2. braukt, turoties pie cita braukšanas transportlīdzekļa;

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

23.4. vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot bērnus vecumā līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpšļi kāju atbalstam;

23.5. vest ar mopēdu pasažierus, ja tas nav paredzēts pasažieru pārvadāšanai;

23.6. vest uz motocikla aizmugurējā sēdekļa bērnus, kas nav sasnieguši 14 gadu vecumu.

24. Vietās, kur ārpus krustojumiem velosipēdu ceļš šķērso brauktuvi un ceļu satiksme netiek regulēta, velosipēdu vadītājiem jādod ceļš transportlīdzekļiem, kas brauc pa šķērsojamo ceļu.

25. Skolēniem obligāti jālieto atstarotāji, kas piestiprināti pie apģērba vai skolas somas.

26. Lai velosipēda vadītājs būtu vieglāk pamanāms - vajadzētu valkāt gaismas atstarojošu vesti vai lietot atstarotājus.

27. Skolēniem, kas ieguvuši transporta līdzekļa vadītāja apliecību un pārvietojas ar transporta līdzekli kā vadītāji, jāievēro visi ceļu satiksmes noteikumi.

Drošība uz ūdens un ledus

Drošības noteikumi atrodoties uz ledus

1. Nav iespējams noteikt, kad ūdenskrātuvēs izveidojusies droša ledus sega, jo to ietekmē daudzi faktori: gaisa temperatūras svārstības, ūdens straumes u.c.
2. Ļoti bīstami ir iet uz ledus pavasarī. 25 % visu nelaimes gadījumu uz ūdens izraisa drošības noteikumu pārkāpšana uz ledus pavasarī.
3. Vietas, kur ledus ir bīstams arī ziemā:
 - 3.1. kur ietek notekūdeņi;
 - 3.2. kur ietek strauti un upes, un iztek gruntsūdeņi;
 - 3.3. melnrāju un ūdensaugu augšanas vietās;
 - 3.4. kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
 - 3.5. kur tumši un gaiši plankumi sniega segā;
 - 3.6. nenorobežotas ledus ieguves vietas un āliņģi.
4. Pārbaudīt ledus izturību var, sitot ar nūju 2 – 3x vienā vietā sev apkārt, ja tas nepļīst un ūdens neparādās, tad tas ir pietiekoši izturīgs.
5. Ledus izturība:
 - 5.1. 5 – 7 cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru;
 - 5.2. 12 – 15 cm biezs ledus iztur grupas svaru.
6. Izveidojot hokeja laukumu, ledus biežumam jābūt 25 cm, ūdens dziļumam šajā vietā – ne lielākam par 1 metru.
7. Ja ledus ir ielūzis un kāds atrodas āliņģī:
 - 7.1. nekādā gadījumā, cenšoties izkļūt no lūzuma vietas, nedrīkst ķerties pie ledus šķautnēm vai gulties uz tām;
 - 7.2. rokas jāizpleš sānis, jābalstās uz ledus un jāsauc pēc palīdzības;
 - 7.3. tad jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledus malu;
 - 7.4. palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie lūzuma. Lūzuma vietai jātuvojas līšus;
 - 7.5. no 2 – 4 m attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi.
8. Pirmās palīdzības sniegšana cietušajam:
 - 8.1. pēc iespējas ātrāk jānogādā siltā vietā;
 - 8.2. ķermenis jānoberž ar vilnas drānu un jāieģērbj sausās drēbēs (*berzēšanas kustības jāizdara virzienā no galvas uz kājām*);
 - 8.3. jāiedod karsta tēja.
9. Glābšanas līdzekļi un to lietošana:
 - 9.1. Aleksandrova virve (*virve ar mezgliem*);

- 9.2. glābšanas dēlis;
- 9.3. glābšanas kāpnes;
- 9.4. glābšanas laivas uz sliecēm.

10. Ekskursijas vai pārgājiena laikā ieteicams atturēties no pārvietošanās pa aizsalušām ūdenskrātuvēm.

Drošības noteikumi peldoties vai braucot ar laivu

1. Peldēšanās atļauta tikai peldvietās, kas atbilst higiēnas un drošības prasībām, ja ir atbilstoša ūdens (ne zemāka par +18°C) un gaisa temperatūra.
2. Peldēšanās ekskursijas vai pārgājiena laikā atļauta tikai ar atbildīgā skolotāja piekrišanu.
3. Peldēties drīkst tikai tādās ūdenskrātuvēs, kur tas nav aizliegts, ievērojot šādus nosacījumus:
 - 3.1. ūdenskrātuve nedrīkst būt piesārņota ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām;
 - 3.2. peldvietas krastam jābūt lēzenam (*vēlams, lai dziļuma kritums uz 4 garuma metriem nepārsniedz 1 m*);
 - 3.3. peldvietas dibenam jābūt tīram. Nedrīkst būt stiklu, konservu bundžu, lielu akmeņu, ūdenszāļu, iedzītu pāļu un citu priekšmetu, saskaroties ar kuriem, var gūt traumu;
 - 3.4. upē straumes tecēšanas ātrumam jābūt mazam;
 - 3.5. par peldvietu nedrīkst izmantot vietu, kur pārvietojas vai atrodas ūdenstransporta līdzekļi.
4. Nav ieteicams vienam doties peldēties. Ja uz ūdens radīsies problēmas, līdzās var nebūt citu cilvēku, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.
5. Peldēšanās ilgumu un peldvietas robežas katrā konkrētajā gadījumā ekskursijas vai pārgājiena laikā nosaka atbildīgais skolotājs.
6. Prasības, kas jāievēro, pirms sākt peldi:
 - 6.1. nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasniedzis, ir jānogaida 20 - 25 min. krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra;
 - 6.2. nedrīkst strauji mesties ūdenī. Ieiet ūdenī vajag pakāpeniski, un pirms sākt peldēt, jāsaslapina visas ķermeņa daļas;
 - 6.3. nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (*starplaikam jābūt 30-40 min.*);
 - 6.4. nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.
7. Peldoties **aizliegts**:
 - 7.1. aizpeldēt aiz norādītās peldvietas robežām;
 - 7.2. tuvoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;
 - 7.3. rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
 - 7.4. lēkt ūdenī uz galvas;
 - 7.5. lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem;
 - 7.6. lietot dažādus nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;
 - 7.7. traucēt citiem brīvi peldēt;
 - 7.8. no krasta ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;
 - 7.9. lēkt ūdenī no krasta, tramplīniem, kraujām, ūdenstilpnei pārlīkušiem kokiem, laipām,

steķiem vai citiem priekšmetiem;

7.10. ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.

8. Peldēšanai bīstamas situācijas:

8.1. peldēties stipra vēja vai negaisa laikā;

8.2. peldēšana nakts laikā;

8.3. peldēšana tālu no krasta, atrodoties uz matrača vai peldriņķa.

9. Braucot ar laivām, pasažieriem tajās ir jābūt ar uzvilktām peldvestēm.

10. Noteikumi, kas jāievēro, braucot ar laivām:

10.1. jābrauc ar drošu ātrumu, lai novērstu sadursmes;

10.2. braucot pa upēm, jāturas labajā pusē;

10.3. jāpalaiž garām pa straumi ejošā laiva;

10.4. ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadu vecuma;

10.5. savlaicīgi brīdināt savus biedrus, ja neproti labi peldēt.

11. Braucot ar laivu, ***aizliegts***:

11.1. braukt miglā, tumsā bez signāliem;

11.2. apstāties zem tiltiem;

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

11.4. piesārņot ūdeni.

12. Nelaiemes gadījumā nepieciešams veikt **slīkstoša cilvēka glābšanu**. (sk. pielikumu Nr.1. Slīkstoša cilvēka glābšana.)

Noteikumi par personas higiēnu un mācību darba higiēnu

1. Skolēna apģērbam jābūt tīram un kārtīgam.
2. Skolas telpās ar virsdrēbēm atrasties nedrīkst, izņemot gadījumus, kad telpas gaisa temperatūra ir zemāka par noteikto normu vai ar skolotāja atļauju.
3. Skolēniem jāievēro higiēnas pamatprasības:
 - 3.1. rūpējoties par sava ķermeņa tīrību,
 - 3.2. rūpējoties par mutes dobumu kopšanu,
 - 3.3. rūpējoties par zobu tīrīšanu vakarā un no rīta,
 - 3.4. rūpējoties par roku, kāju nagu higiēnu,
 - 3.5. rūpējoties par matu tīrību,
 - 3.6. rūpējoties par roku mazgāšanu pirms ēšanas un pēc santehnikas ierīču lietošanas skolas tualetēs.
4. Skolēnu atbilstību higiēnas prasībām kontrolē skolas medmāsa.
5. Skolēnam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu:
 - 5.1. jāievēro mācību darba un sporta režīmi;
 - 5.2. neuzsākt nodarbības ātrāk kā 30 min. pēc ēdienreizes;
 - 5.3. pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
 - 5.4. ieiet sporta telpās atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.

Drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās

1. Sporta stundās, treniņos un sporta sacensībās skolēniem jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos (vai bez tiem, piemēram, cīņas sportā). Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
2. Nodarbību gaitā jāievēro disciplīna, jāpilda pasniedzēja komandas un norādījumi, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
3. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
4. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
5. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
6. Pēc nodarbību plānā (stundu sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpusnodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt pasniedzēja klātbūtnē.
7. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām – iesildīties.
8. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, ķēdītes, auskarus, aproces, pulksteņus, u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
9. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
10. Neuzsākt nodarbības, ja zāle un paklājs tikko uzkopti, mitri.
11. Ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtnē.
12. Ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra.
13. Nodarbību (treniņu, sacensību) laikā ievērot:
 - 13.1. situācijās, kurās veidojas traumatisma risks partnerim (pretiniekam) vai sev, paņēmiena (vingrinājuma) izpilde nekavējoties jāpārtrauc;
 - 13.2. metienu (vingrinājumu) izpildes gaitā partneriem savstarpēji jānodrošina vienam otru, mazinot trieciena (kritiena uz paklāju) spēku. Krītot pret paklāju, nedrīkst izlikt iztaisnotas rokas;
 - 13.3. partnerim krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa griešanās kustība, lai kritiens notiktu uz muguras;
 - 13.4. metiena brīdī, zaudējot līdzsvaru, nekrist uz partneri;
 - 13.5. izpildot sāpju (žņaugšanas) paņēmienus, pēc pasniedzēja komandas „Stop!” vai partnera dotās zīmes – paņēmiena pielietojums un citas aktīvas darbības nekavējoties jāpārtrauc;
 - 13.6. grupas nodarbībās metienu un taisnvirziena kustību vingrinājumus izpilda tikai vienā virzienā (uz vienu pusi), izpildot tos aplī – virzienā “no centra uz āru”.

14. Spēlējot sporta spēles neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums un jāseko bumbas lidojumam.
15. Nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vai handbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt.
16. Spēlētājam pirms atvēzēt badmintona vai tenisa raketi jāpārlicinās, ka neviena nav tuvumā.
17. Uz rāpšanās virves drīkst izpildīt vingrinājumus tikai ar skolotāja atļauju.
18. Basketbola stīpās karāties ir aizliegts.
19. Jebkura nodarbība jāpārtrauc, ja pasliktinās pašsajūta.
20. Vieglatlētikas nodarbībās skolas stadionā:
 - 20.1. Tāllēkšanas bedre jāuzrok un jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem.
 - 20.2. Īsās distances skrien pa izlozēto vai skolotāja noteikto celiņu.
 - 20.3. Skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst aizšķērsot ceļu citiem skrējējiem.
 - 20.4. Pabeidzot skrējienus, nedrīkst strauji apstāties, lēnām jānoskrien vēl 10-30 metri.
 - 20.5. Vērojot augstlēkšanu, nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanās vietā, vietā, kur otrs var nejauši nogrūst latiņu, vietā, kur otru var skart krītošā latiņa.
 - 20.6. Nedrīkst atrasties, vērojot mešanas (grūšanas) vingrinājumus, metēja (grūdēja) tuvumā, mešanas (grūšanas) sektorā.
 - 20.7. Iet pēc metamā rīka drīkst tikai pēc atļaujas saņemšanas.
 - 20.8. Pirms rīka izmešanas (izgrūšanas) skolēnam jāpārlicinās vai mešanas (grūšanas) sektorā neatrodas cilvēki.
 - 20.9. Bumbiņu (150 vai 250 gr) vai šķēpu nedrīkst mest pretī.
 - 20.10. Grābekļi un speciālie apavi jānovieto ar zariem vai naglām uz leju.
21. Vingrošanas nodarbības sporta zālē:
 - 21.1. Uz vingrošanas rīkiem atrasties var tikai skolotāja klātbūtnē un ar viņa atļauju.
 - 21.2. Vingrotāja plaukstām, kad viņš darbojas uz vingrošanas rīkiem jābūt sausām, bez tulznām.
 - 21.3. Starp vingrošanas paklājiem nedrīkst būt spraugas. Jāskatās, lai paklāju malas nepārklātos.
 - 21.4. Ja ir vajadzība pieturēt virvi, pa kuru rāpjas vingrotājs, tad ir jātup, nevis jāguļ uz muguras.
 - 21.5. Mainot vingrošanas āža vai vingrošanas zirga augstumu, vingrošanas rīks vispirms jānoliec uz vienu pusi un jāizbīda šīs puses kāju balsti, pēc tam rīks jānoliec uz pretējo pusi un jāizbīda otras puses kāju balsti.
 - 21.6. Skolēniem jāatrodas no vingrošanas rīka, uz kura nodarbojas vingrotājs, tādā attālumā, lai, uzlecot uz rīka, izpildot vingrojumu un nolēcot no rīka, vingrotājs nevarētu kādam pieskarties.
 - 21.7. Sniedzot palīdzību vingrojuma izpildes laikā, jābūt ļoti uzmanīgam, jo partneris, kuru sargā otrs, pilnīgi paļaujas uz to.
22. Cīņas sporta nodarbībās **kategoriski aizliegts**:
 - 22.1. izpildīt jebkurus cīņas paņēmienus (tehniskas darbības – metieni, grūdieni u.c.) aiz ierobežojošās brīdinājuma zīmes (joslas) vai tuvāk par 1,5 m no bīstamām vietām (sienas, radiatoru u.c.);

22.2. mest partneri, kurš atrodas vertikālā stāvoklī ar galvu uz leju, sev priekšā (“iedzīt zemē”);

22.3. satvert partnera galvu abām rokām, bloķēt elpceļus, sist zemāk par jostas vietu, izpildīt bīstamas kustības ar galvu, izdarīt sitienus (spiedienu) uz acīm, ausīm, kakla priekšējo daļu (traheju), satvert pretinieka pirkstus, iedarboties ar spēka paņēmieniem uz partnera locītavām–visus šos cīņas paņēmienus, nenodarot kaitējumu pretiniekam, atļauts tikai imitēt;

22.4. pieskarties partnera sejai – no uzacu loka līdz lūpu līnijai – atļauts tikai imitēt;

22.5. izpildīt partnera metienu, ja tuvumā guļus vai sēdus stāvoklī atrodas citi nodarbību dalībnieki;

22.6. sēdēt, gulēt uz paklāja, kad citi izpilda partnera metienus, tuvāk par 2 metriem no nodarbību vietas.

22.7. Ja ar nodarbību (treniņa, sacensību) dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Skolas medmāsas klātbūtne sacensību u.c. sporta pasākumu norisē tiek noteikta ar skolas vadības vai pasākuma vadītāja rīkojumu katrā konkrētā gadījumā. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta pēc skolas medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē – pēc skolas administratora vai pasākuma vadītāja lēmuma.

22.8. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, skolēnam jāinformē pasākuma vadītājs (pasniedzējs), pēc nepieciešamības jāgriežas skolas medpunktā.

Drošības noteikumi veicot praktiskos un laboratorijas darbu

1. Prasības uzvedībai un kārtībai mācību kabinetos.
 - 1.1. Ieiet kabinetā tikai ar skolotāja atļauju.
 - 1.2. Ievērot iekšējās kārtības noteikumus mācību kabinetos.
 - 1.3. Somas novietot skolotāja norādītajā vietā.
 - 1.4. Instrumentus uz darba galda sakārtot un izvietot norādītajā kārtībā, lai tie netraucētu darbam un citiem skolēniem.
 - 1.5. Instrumentus izmantot atbilstoši uzdotajam uzdevumam un paredzētajiem mērķiem. Nelietot bojātus instrumentus, ierīces.
 - 1.6. Mācību kabinetos nelietot pārtikas produktus.
 - 1.7. Informātikas kabinetā aizliegts ienest šķidrumus.
 - 1.8. Darbā ar iekārtām un instrumentiem izpildīt tikai skolotāja atļautās darbības.
 - 1.9. Veicot darbu ar instrumentiem un iekārtām ievērot skolotāja norādījumus, kā arī drošus darba paņēmienus.
 - 1.10. Ievērot tīrību un kārtību telpā un darbavietā, kā arī personīgās higiēnas prasības.
 - 1.11. Ievērot darbavietā un telpā izvietotās drošības zīmes, brīdinošus uzrakstus un apzīmējumus.
 - 1.12. Bez skolotāja atļaujas nedemontēt, nepārvietot un citādi nebojāt klases aprīkojumu.
 - 1.13. Ievērot ugunsdrošības un elektrodrošības prasības, nepieļaut rīcību, kas var izraisīt ugunsgrēku.
2. Prasības veicot praktiskos un laboratorijas darbus.
 - 2.1. Strādāt ar sasaitētiem apaviem, sakārtot apģērbu, lai netraucētu strādāt un neapdraudētu drošību strādājot pie darbagaldiem, ar iekārtām un instrumentiem.
 - 2.2. Gatavojoties darbam, jāieņem sava darbavieta, jāpārbauda darbavietas kārtība un darba rīku esamība un stāvoklis.
 - 2.3. Skolotāja paskaidrojuma laikā visiem instrumentiem, darba rīkiem un materiāliem jāatrodas norādītajās vietās.
 - 2.4. Darbu sākt tikai pēc skolotāja uzdevuma noklausīšanās un instruktāžas par darba aizsardzību.
 - 2.5. Darba laikā bez atļaujas aizliegts staigāt pa kabinetu, mainīties darbavietām vai aiziet no darbavietas bez skolotāja atļaujas.
 - 2.6. Strādājot saudzīgi apieties ar kabineta inventāru, darba rīkiem. Par katru darba rīka bojājumu ziņot skolotājam.
 - 2.7. Uzturēt darbavietu kārtīgu un tīru.
 - 2.8. Kopīgai lietošanai paredzētos darba rīkus lietot tikai ar skolotāja atļauju.
 - 2.9. Darbam paredzētos materiālus izmantot ekonomiski un taupīgi.

- 2.10.** Uzmanīgi rīkoties ar asiem priekšmetiem (šķērēm, nazi, skalpeli, pinceti u.c.), nepavērst asos piederumus pret saviem klasesbiedriem un sevi.
 - 2.11.** Nekad neostīt, netaustīt vielas un materiālus, pirms skolotājs nav to atļāvis.
 - 2.12.** Lai noteiktu vielas smaržu, trauku nedrīkst tuvināt sejai. Vielas smaržu noteikt ar plaukstu, izdarot kustību virs trauka atveres pret sevi.
 - 2.13.** Nepārbaudīt vielas garšu.
 - 2.14.** Vērojumus izdarīt uzmanīgi, saudzējot acis.
 - 2.15.** Izpildīt visus skolotāja norādījumus.
 - 2.16.** Neveikt darbības, kuras var izraisīt nelaimes gadījumu.
- 3.** Prasības darbu beidzot.
- 3.1.** Notīrīt darba rīkus un sakārto darbavietu.
 - 3.2.** Ievērot personīgās higiēnas prasības, nomazgāt rokas, notīrīt, sakārtot apģērbu.
 - 3.3.** Beidzoties nodarbībām, atstāt telpas drīkst ar skolotāja atļauju.