



KOPIJA

APSTIPRINU
Ķekavas vidusskolas direktore
Sandra Pugovka

2014. gada 6. novembrī

ĒK. Nr. 1-16/14/418

Drošības instrukcija par drošību sporta sacensībās un nodarbībās

Ķekavas vidusskolas izglītojamiem
Gaismas ielā 9, Skolas ielā 2, Nākotnes ielā 1a

Izstrādāta saskaņā ar Latvijas Republikas
Ministru kabineta noteikumiem Nr. 1338

Ķekavā, Ķekavas novadā

Nr.2-15/01/2014

Instrukcijā lietoto terminu skaidrojums

Atbildīgais pedagogs (klases audzinātājs, mācību priekšmeta skolotājs, u.c.) – kuru izglītības iestādes vadītājs ir noteicis par atbildīgo, lai izglītojamo iepazīstinātu ar evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem un drošības noteikumiem.

Riska faktori - varbūtība, ka nodarbināto (izglītojamo) drošībai vai veselībai darba vidē var rasties kaitējums, un šā kaitējuma iespējamā smaguma pakāpe.

Pirmā palīdzība – palīdzība cietušajiem (saslimušajiem) dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī, ko savu zināšanu vai iespēju apjomā sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma;

Pasažieris – persona, kas atrodas transportlīdzeklī vai uz tā (izņemot transportlīdzekļa vadītāju), kā arī persona, kas iekāpj transportlīdzeklī vai uzkāpj uz tā, izkāpj no transportlīdzekļa vai nokāpj no tā.

1. Vispārējās darba drošības prasības

- 1.1. Sporta sacensībās un nodarbībās, kā arī ar komandu sporta spēlēm (veidiem) atļauts nodarboties personām, kuras izgājušas medicīnisko pārbaudi, apmācītas ar komandu sporta veidu izpildes pareiziem paņēmieniem un ir iepazīstināti ar šo drošības instrukciju ne retāk kā divas reizes gadā, reģistrējot iepazīstināšanu ar drošības instrukciju klases vai grupas žurnālā – norādot instrukcijas nosaukumu. Pēc iepazīstināšanas ar drošības instrukciju izglītojamo ir apliecinājis ar attiecīgu ierakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.
- 1.2. Nodarbību laikā skolēniem jāievēro prasības, kuras noteiktas ar skolas "Iekšējās kārtības noteikumiem".
- 1.3. **Riska faktori:**
 - traumas saduroties spēlētājiem, pārkāpjot vai neievērojot spēju noteikumus, krītot uz mitras, slidenas grīdas vai laukuma;
 - traumas nēsājot rotaslietas;
 - aizrišanās ēdot košļājamo gumiju u.c. pārtikas produktus;
- 1.4. Komandu sporta spēļu nodarbībās un sporta nodarbībās drīkst piedalīties nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un sporta apavos ar neslīdīgu zoli. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
- 1.5. Sporta sacensības un nodarbības notiek tikai tādos laikaapstākļos, kas neapdraud izglītojamo veselību un drošību.
- 1.6. Sporta sacensības un nodarbības (izņemot specifiskos sporta veidos apvidū) rīkojamās sporta bāzēs vai sporta nodarbībām pielāgotās telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
- 1.7. Rīkojot sporta sacensības un nodarbības irotās telpās, vadītājs pārliecinās par telpu un to aprīkojuma piemērotību attiecīgajam pasākumam un iepazīstas ar uzraudzības dienestu atzinumiem par telpu atbilstību normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
- 1.8. Sporta sacensības rīko tikai ārstniecības personas klātbūtnē vai vadītāja norīkotās par pirmās palīdzības sniegšanu atbildīgās personas klātbūtnē.
- 1.9. Atbildīgā persona nodrošina šīs drošības instrukcijas ievērošanu un personīgu klātbūtni sporta sacensību un nodarbību laikā.
- 1.10. Sporta nodarbību skolotājam un skolēniem jāievēro ugunsdrošības noteikumi, jāzin ugunsdzēsamo aparātu atrašanās vietas, kā arī jāzin rīcība ugunsgrēka izcelšanās gadījumā.
- 1.11. Ja nodarbību laikā ar skolnieku notiek nelaimes gadījums, sporta skolotājam par to nekavējoties jāziņo skolas administrācijai un jāsniedz pirmā medicīniskā palīdzība.
- 1.12. Sporta nodarbību laikā skolotājam un skolēniem jāievēro sporta spēles noteikumus, jābūt apģērbtam sporta tērpā un sporta apavos un jāievēro personiskā higiēna. Skolēniem nodarbību gaitā jāievēro disciplīna, jāpilda pasniedzēja komandas un norādījumi, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 1.13. Pirms piedalīšanās vairāku izglītības iestāžu sporta sacensībās atbildīgā persona iesniedz vadītājam rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, izglītojamo saraksts, personas dati un datums, kad izglītojamo iepazīstināts ar drošības instrukciju un veikta veselības pārbaude.
- 1.14. Rīkojot sporta nodarbības, sporta grupās uzņem izglītojamos, kuriem ir primārās veselības aprūpes ārsta izsniegta izziņa par veselības stāvokli un vecāku iesniegums.
- 1.15. Izglītības iestādes ārsts, skolas māsa vai klases audzinātājs informē sporta skolotāju vai treneri par izglītojamā veselības stāvokli katru reizi pēc slimības, traumas vai gadījumos, ja izglītojamam piemērojamas īpašās prasības.
- 1.16. Personas, kuras pārkāpušas darba drošības noteikumus atkarībā no kaitējuma rakstura un sekām var tikt sauktas pie disciplinārās, materiālās vai kriminālās atbildības.

2. Drošības prasības mācību laikā un mācību nodarbību starplaikos

Uzsākot nodarbību:

- 2.1. Atkārtoti atgādināt izglītojamiem par drošības instrukcijas ievērošanu sporta nodarbību vai sacensību laikā.
- 2.2. Uzvilkt sporta apģērbu un sporta apavus ar neslīdīgu zoli. Noņemt rotaslietas un pulksteņus.
- 2.3. Pārbaudīt sporta nodarbību inventāru un iekārtu kārtību, nostiprinājumu un drošību, un nodarbību vietas apgaismojumu.
- 2.4. Pārbaudīt grīdu vai sporta laukuma stāvokli.

- 2.5. Pirms katrām nodarbībām, sporta spēlēm, sacensībām iesildīties.
- 2.6. Neuzsākt nodarbības, ja
 - nodarbību vieta nav pietiekoši un pareizi apgaismota;
 - ja ir slikta pašsajūta;
 - grīda vai sporta laukums ir mitri.

Nodarbību laikā

- 2.7. Inventāru (bumbas, bumbiņas un nūjas) nodarbībām un sacensībām drīkst ņemt tikai tad, kad to ir atļāvis skolotājs (pasniedzējs, treneris).
- 2.8. Sākt spēli, rīkot spēles pārtraukumus un beigt spēli tikai pēc sporta nodarbību skolotāja (pasniedzēja, trenera) komandas (signāla).

Vispārējās prasības vieglatlētikas nodarbībās:

- 2.9. Sporta apavu pazoles nedrīkst slidēt, tiem cieši jāaptver kāja, tie nedrīkst traucēt asinsriti.
- 2.10. Mešanas laikā izglītojamie nedrīkst atrasties metiena zonā, arī šķērsot šo zonu. Atrodoties mešanas zonas tuvumā, nedrīkst pagriezties ar muguru rīka lidojuma virzienā.
- 2.11. Nedrīkst izpildīt brīvus nekontrolētus metienus, atstāt mešanas sporta inventāru bez uzraudzības, tai skaitā arī to inventāru, kuru attiecīgajā nodarbībā neizmanto.
- 2.12. Īsajās distancēs drīkst skriet tikai pa savu ceļiņu. Distances beigās nedrīkst būt asa bremzējoša apstāšanās.
- 2.13. Tāllekšanas bedrē zemei ir jābūt rūpīgi uzirdinātai. Lēcienus nedrīkst izpildīt uz nelīdzena, grumbulaina vai slidenas grunts. Nedrīkst piezemēties uz rokām.
- 2.14. Īpaši uzmanīgam jābūt, izpildot mešanas vingrinājumus. Nodarbību laikā nedrīkst stāvēt tuvu metiena izpildītājam, bez atļaujas nedrīkst iet pēc rīka.
- 2.15. Pirms granātas, diska, šķēpa, vesera mešanas un lodes grūšanas jāpārliecinās, vai mešanas virzienā neatrodas cilvēki. Minētos rīkus nākošajam vingrinājumam izpildītājam nedrīkst pasniegt ar metieni.
- 2.16. Lodi nedrīkst tvērt ar zemu noliektām rokām (tuvu pie zemes), lai izvairītos no lodes trieciena pret pirkstiem.
- 2.17. Mitrā laikā pirms metienu izdarīšanas rīki (disks, lode, granāta) ir jānoslauka ar sausu lupatiņu.
- 2.18. Lāpstas un grābekļus nedrīkst atstāt nodarbību izpildes vietās.
- 2.19. Ja noteikumi tiek papildināti vai grozīti, par to savlaicīgi tiek informēti izglītojamie.

Vispārējās prasības slēpošanas nodarbībās:

- 2.20. Izglītojamais uz slēpošanas nodarbībām gērbjas atbilstoši meteoroloģiskajiem apstākļiem. Slēpotāja apģērbam jābūt vieglam, siltam, ērtam, kustības neierobežojošam.
- 2.21. Stiprākā salā nepieciešams uzdot izglītojamiem sekot oits citam un nekavējoši ziņot par pirmajām aizdomām par apsaldēšanos.
- 2.22. Pirms nodarbību uzsākšanas izglītojamam jāpārbauda, vai viņa sporta inventārs (slēpes, nūjas, slidas) ir lietošanas kārtībā. Ar sabojātu inventāru nedrīkst piedalīties nodarbībās.
- 2.23. Lai izvairītos no kāju noberzumiem, nedrīkst lietot pārāk ciešus vai pārāk blīvus apavus. Sajūtot sāpes kājās, jāatbrīvojas no slēpju piestiprinājuma, kā arī jāatsait zābaki un jāvēršas pie pedagoga pēc padoma.
- 2.24. Slēpošanas inventārs jāizvēlas atbilstoši izglītojamo augumam un svaram, tas individuāli jāpiemēro.
- 2.25. Nūjām jābūt vieglām, izturīgām un ērtām, ar roku cilpām un sniega ierobežojuma aplīem.
- 2.26. Slēpes nedrīkst būt zaudējušas savu formu, tajās nedrīkst būt sānu izliekumi, plaisas, skabargas. Slīdvirsmas jāieziež ar speciālu slēpju ziedi atbilstoši laika apstākļiem.
- 2.27. Pirms slēpotāju izešanas uz nodarbību vietu, pedagogam noteikti jāpaskaidro pārvietošanās noteikumi, varbūtējie pārsteigumi, kādi varētu būt sastopami pārvietošanās ceļā.
- 2.28. Pārvietojoties uz slēpošanas nodarbību vietu un atpakaļ, jānosaka izglītojamie, kuri nodarbībā vada un noslēdz kolonnu.
- 2.29. Izglītojamo grupai ar slēpēm ļauts pārvietoties tikai pa ceļa kreiso pusi ne vairāk kā divās rindās.
- 2.30. Nobrauciens no kalna jāizpilda tikai pēc pedagoga atļaujas, stingrā kārtībā.
- 2.31. Nobrauciena laikā starp slēpotājiem nepieciešams ieturēt tādu distanci (ne mazāk kā 30m) vai laika intervālu, kas izslēdz jebkuru iespēju slēpotājiem uzbraukt oits citam.
- 2.32. Nobraucienā slēpju nūjas nedrīkst turēt sev priekšā. Nedrīkst stāvēt kalna pakājē, lai izvairītos no saskriešanās ar citiem nodarbību dalībniekiem
- 2.33. Nodarbību laikā jāievēro pedagoga norādījumi, bez pedagoga atļaujas nedrīkst atstāt nodarbību vietu.
- 2.34. Ievērot attiecīgās komandu sporta spēles (veida) noteikumus.
 - 2.34.1. *Florbola noteikumi nepieļauj:*
 - sist bumbiņu ar nūju vai kāju augstāk par ceļgalu;
 - turēt, kavēt, klupināt pretinieku;
 - sist, bloķēt, pacelt vai spert pretinieka nūju;
 - spert bumbiņu divas reizes pēc kārtas;
 - saņemot bumbiņu, atsist to ar roku vai galvu;
 - bloķēt pretējās komandas spēlētāju, kurš mēģina iegūt bumbiņu;
 - atrasties vārtsargu laukumā;
 - tīšām izgrūst vārtus;
 - aizkavēt vārtsarga darbību;
 - vārtsargam turēt bumbiņu ilgāk par 3 sekundēm;
 - vārtsargam pārnest bumbiņu pāri centra līnijai.
 - 2.34.2. *Basketbola noteikumi nepieļauj:*
 - karāties basketbola groza stiprā;
 - bumbu sist ar kājām un apzināti spēcīgi sist;
 - sist, klupināt, spert ar kāju un spļaut pretinieka spēlētājam;
 - darboties ar noliektu galvu, neredzot laukumu;
 - ar bumbu skriet, driblēt ar divām rokām un divas reizes pēc apstāšanās un spert vairāk kā divus soļus bez dribla;
 - spēlēt pretinieku nedrīkst grūst, likt viņam priekšā kāju, spert, skrāpēt.
 - 2.34.3. *Futbola noteikumi nepieļauj:*
 - karāties un šūpoties vārtos;
 - apzināti spēcīgi sist bumbu pa sienu un griestiem;
 - bloķēt, grūst, sist, klupināt, spert ar kāju un spļaut pretinieka spēlētājam;
 - darboties ar noliektu galvu, neredzot laukumu;
 - ņemt rokās bumbu, izņemot, izmetot sānu autu.

2.34.4. Volejbola noteikumi nepieļauj:

- aiztikt volejbola tīklu un rāpties pa volejbola stabiem;
- apzināti spēcīgi sist bumbu pa sienu un griestiem;
- sist, klupināt, spert ar kāju un splaut pretinieka spēlētājam;
- darboties ar noliektu galvu, neredzot laukumu;
- bumbai pieskarties divas reizes pēc kārtas, ķert un mest bumbu, servējot pārkāpt gala līniju.

2.34.5. Handbola noteikumi nepieļauj:

- karāties un šūpoties vārtos, sist bumbu ar kājām;
- apzināti spēcīgi sist bumbu pa sienu un griestiem;
- bloķēt, grūst, sist, klupināt, spert ar kāju un splaut pretinieka spēlētājam;
- darboties ar noliektu galvu, neredzot laukumu;
- ar bumbu spert vairāk kā trīs soļus, turēt rokās to ilgāk par 3 sekundēm, atrasties vārtu laukumā, mest bumbu virsū vārtsargam.

2.35. Izvairīties no sadursmes ar citiem spēlētājiem, grūdieniem un sitieniem pa spēlētāju rokām, kājām un galvu.

2.36. Uzmanīgi klausīties un izpildīt skolotāja (pasniedzēja, trenera) komandas (signālus).

2.37. Ievērot noteiktos mācību (darba), sporta un atpūtas režīmus.

2.38. Ja ar treniņa (nodarbību, sacensību) dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Skolas ārsta palīga vai medmāsas klātbūtnē 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, viņa prombūtnē – pēc skolas dežurskolotāja vai pasākuma vadītāja lēmuma.

2.39. Par jebkuru nodarbības iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, skolēnam jāinformē pasākuma vadītājs (skolotājs), pēc nepieciešamības jāgriežas skolas medpunktā.

Nodarbību beidzot:

2.40. Novietot šim nolūkam paredzētajās vietās sporta inventāru.

2.41. Izvēdināt un uzkopt sporta zāli.

2.42. Novilkt sporta apģērbu un sporta apavus un nomazgāties dušā jeb nomazgāt seju un rokas ar ziepēm.

3. Rīcība ekstremālās situācijās (ugunsgrēks, plūdi, u.c.)

- 3.1. Ja noticis nelaimes gadījums, sporta sacensību vai nodarbību laikā dalībniekam nekavējoties ziņot atbildīgajam pedagogam (skolotājam). Atbildīgajam pedagogam nekavējoties jāsniedz pirmā palīdzība cietušajam, jārikojas atbilstoši pirmās palīdzības instrukcijai, ugunsdrošības instrukcijai, nepieciešamības gadījumā jāizsauc **ātrā medicīniskā palīdzība** pa tālr. **03** vai **113** vai organizēt cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē un paziņot par to skolas direktoram un cietušā skolnieka vecākiem. Saglabāt neskartu notikuma vietu, ja tas neapdraud pārējo cilvēku veselību vai dzīvību.
- 3.2. Avāriju vai ugunsgrēka gadījumā nekavējoties izsaukt **Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu (ugunsdzēsējus, tālr. 112 vai 01)**, ziņot par notikušo skolas direktoram un veikt pasākumus, lai novērstu avāriju vai ugunsgrēku. Veikt nepieciešamos pasākumus, lai novērstu nelaimes gadījumu ievērojot ugunsdrošības instrukciju.
- 3.3. Pārtraukt nodarbību, ja ir bojātas sporta iekārtas un inventārs, un nekavējoties paziņot to skolotājam. Nodarbības atsākt tikai pēc bojājumu novēršanas vai sporta inventāra un iekārtu nomaiņas.
- 3.4. Ja sporta zālē izceļas ugunsgrēks, nekavējoties evakuēt skolniekus pa evakuācijas izejām. Ja aizdegšanos nav iespējams likvidēt 30 sek. laikā – jāizsauc ugunsdzēsējus pa tālr. 01 vai 112 un jāpaziņo par to skolas administrācijai. Līdz ugunsdzēsēju ierašanās brīdim jāturpina degšanas lokalizācija, cilvēku un materiālo vērtību evakuācija no apdraudētajām vietām.
- 3.5. Izglītojamiem ugunsgrēka gadījumā neapjukt, ievērot atbildīgās personas, skolotāju un ugunsdzēsēju rīkojumus.
- 3.6. Plūdi rodas, kad pārpūst upes vai ūdenstilpes. Plūdi rodas pēc stiprām lietusgāzēm un palu laikā. Rīcība plūdu gadījumos:
 - 3.6.1. no plūdiem var patverties ēkās. Ja ir paredzami plūdi, tad jānodrošina sevi ar iespējami daudz dzeramā ūdens, pārtikas. Guļvietā jāiekārto ēkā augstāk, jāpārceļas uz augstāku stāvu.
 - 3.6.2. kamēr ir plūdu draudi, ēku, kurā ir patvērums, nedrīkst pamest. Jāpaliek ēkā līdz brīdim, kamēr nokritis ūdenslīmenis vai ierodas glābēji.
 - 3.6.3. plūdos pārvietoties ir bīstami.
- 3.7. Rīcība zemestrīces gadījumā:
 - 3.7.1. ja, sākoties zemestrīcei, sporta nodarbību vai sacensību dalībnieki atrodas telpās, nevajag censties ēku (skolu) pamest, bet jāpaslēpjas zem galda vai kāda cita līdzīga priekšmeta. Jāatrodas tālāk no stikliem. Zemestrīces laikā drošākās vietas ir telpu iekšējo sienu stūri. Drošāk atrasties ir ēku apakšējos stāvos.
 - 3.7.2. atrodoties automašīnā, autobusā, tas jāaptur un jānogaida zemestrīces beigas. Zemestrīces laikā nedrīkst kāpt ārā no automašīnas, autobusa.
 - 3.7.3. atrodoties ārpus ēkām, nedrīkst palikt augstu ēku tuvumā, kā arī slēpties tuneļos.
 - 3.7.4. pēc zemestrīces nevajag uzreiz atgriezties ēkās, jo var būt nākamie zemes satricinājumi.

4. Rīcība nestandarta situācijās (saskarsme ar bīstamiem priekšmetiem, vielām)

4.1. Saskaroties ar bīstamiem priekšmetiem, vielām rīkoties pareizi, ievērot brīdinājuma zīmju nozīmi.

4.2. Rīcība bīstamo atradumu gadījumā:

- 4.2.1. nekavējoties par to informēt atbildīgo pedagogu (skolotāju);
- 4.2.2. nekavējoties par to informēt glābšanas dienestu pa tālruni 112 (nosaucot vietu, adresi, savu vārdu, uzvārdu)
- 4.2.3. netuvoties, neaiztikt bīstamos atradumus;
- 4.2.4. drošā attālumā sagaidīt ierodamies glābšanas dienesta speciālistus (ja nepieciešams atbildīgajai personai nodrošināt pārējo dalībnieku atrašanās pietiekami lielā attālumā no bīstamā atraduma.)
- 4.2.5. sniegt dienesta speciālistiem nepieciešamo informāciju.

4.3. Ja ir aizdomas par saindēšanos ar medikamentiem (par to var liecināt medikamentu iepakojums cietušā tuvumā), obligāti jāizsauc neatliekamā palīdzība. Līdz brīdim, kad ierodas mediķi, cietušajam jānodod dzert 0,5 – 1 litrs ūdens un jāizraisa vemšana.

5. Ceļu satiksmes drošība

- 5.1. Skolēnam jāizvēlas drošākais maršruts no mājām līdz skolai un atpakaļ.
- 5.2. Pareizi jāpārvietojas pa izvēlēto ceļu – izvērtēt situāciju, ko drīkst, ko nedrīkst darīt ielu tuvumā.
- 5.3. Pareizi un uzmanīgi jāšķērso iela, ceļš savas mājas vai skolas tuvumā – šķērsot ielu, ņemot vērā luksofora signālu, šķērsot ielu pa gājēju pāreju.
- 5.4. Gaidīt pasažieru sabiedrisko transportlīdzekli (t.sk. skolas autobusu) atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet, ja to nav, – uz ietves vai nomaļes.
- 5.5. Skolēnam pareizi un uzmanīgi ir jāiekāpj transporta līdzeklī un jāizkāpj no tā. Pasažieriem atļauts iekāpt un izkāpt no transportlīdzekļa tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis ir pilnīgi apstājies un ir atvērtas durvis.
- 5.6. Izmantojot sabiedrisko transportu, zināt ar kādu transportu braukt, kādā pieturā izkāpt/iekāpt.
- 5.7. Skolēnam ir jāievēro gājēja drošības noteikumi – nepieciešamības gadījumā lūgt palīdzību pieaugušajiem.
- 5.8. Transporta līdzeklī skolēnam ir jāievēro uzvedības noteikumi.
- 5.9. Diennakts tumšajā laikā ārpus apdzīvotām vietām, kā arī apdzīvotās vietās, ja ceļš nav pietiekami un vienmērīgi apgaismots, gājējiem, kas pārvietojas pa brauktuvi vai nomaļi, jālieto gaismas atstarotājs vai cits gaismu atstarojoša materiāla elements vai jātur rokā iedegts lukturītis.
- 5.10. Pirms brauktuves šķērsošanas pa gājēju pāreju, kur satiksme netiek regulēta, gājējiem jānovērtē atālums līdz transportlīdzeklī, kas tuvojas, kā arī jānovērtē to braukšanas ātrums un jāpārliecinās par savu drošību.
- 5.11. Gājējiem aizliegts – iziet uz brauktuves, nepārliecinoties par to, vai netuvojas transporta līdzekļi, aiz stāvoša transportlīdzekļa vai cita šķēršļa, kas ierobežo redzamību.
- 5.12. Pasažieriem aizliegts:
 - 5.12.1. braukšanas laikā traucēt transportlīdzekļa vadītāju vai novērst viņa uzmanību;
 - 5.12.2. atvērt braucoša transportlīdzekļa durvis;
 - 5.12.3. atvērt apturēta transportlīdzekļa durvis, ja tas apdraud ceļu satiksmes drošību vai traucē citus ceļu satiksmes dalībniekus;
- 5.13. Bērni bieži gūst traumas, kas saistītas ar ceļu satiksmes noteikumu neievērošanu. Piemēram, nepareizā vietā šķērsojot ielu, nezinot vai neievērojot velosipēdistu noteikumus, braucot automašīnā bez drošības jostas lietošanas, braucot automašīnā, kuras vadītājs ir reibuma stāvoklī u.tml. Traumas ir ļoti daudzveidīgas – var būt sasitumi, nobrāzumi, brūces, lūzumi. Dažos gadījumos iznākums var būt traģisks.
- 5.14. Traumas gadījumā var būt arī lūzumi, kas ir kaulu biežākie bojājumi. Tie var rasties sitiena, kritiena rezultātā. Kaulu lūzumiem raksturīga stipras sāpes traumas apvidū, it īpaši kustību gadījumā, asinsizplūdums, kustību funkciju traucējums, nedabisks locekļu stāvoklis. Valēja lūzuma gadījumā brūcē var būt redzamas kaulu daļas. Ja nelaimes gadījumā cietušajam ir stipra asiņošana, sāpes un tiek traucēta dzīvībai svarīgu orgānu asins apgāde (sirds, plaušu, smadzeņu), var attīstīties šoks, kas ir dzīvībai bīstams stāvoklis – šoka izpausmes ir:
 - 5.14.1. bāla, auksta āda, kas kļūst lipīga sviedriem;
 - 5.14.2. tikko sataustāms pulss, ātra elpošana;
 - 5.14.3. neskaidra apziņa, cietušais nereaģē uz apkārt notiekošo.
- 5.15. **Steidzīgi ir jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība! (tāl. 113 vai 03).**

6. Drošība uz ūdens un ledus

- 6.1. Īpaši uzmanīgiem uz ledus jābūt vietās, kur mazāki strautiņi vai kanalizācija ietek upē, upju līkumos, dažādās laivu pieturas vietās, kur nostiprinājuma stabi atrodas ūdenī, jo tur ledus ir plānāks nekā citur.
- 6.2. Ielūstot ledū, vispirms jācenšas rokas izplest sānis, lai straume neparautu zem ledus, pēc tam ar muguru atbalstīties pret ledus malu un atmuguriski vai sāniski mēģināt izkļūt no ielūzuma.
- 6.3. Nedrīkst mēģināt ar krūtīm uzrāpties uz ledus, jo tas lūzīs uz priekšu un straume var paraut zem ledus.
- 6.4. Ja kāds ir ielūzis ledū, palīgā var iet, tikai pasniedzot garu kārti, koka zaru vai pametot virvi.
- 6.5. Ielūzuma vietai drīkst tuvoties tikai līšus, lai ķermeņa svars sadalītos pa lielāku virsmu.
- 6.6. Purvā nedrīkst iet vienatnē. Priekšā esošajam jābūt kārtījam, lai varētu iztaustīt ceļu.
- 6.7. Nedrīkst iet purvā, ja to klāj niedres vai peldoši “zāles paklāji”, jo tas liecina, ka šis purvs ir aizaugošs ezers.
- 6.8. Cilvēkam, kurš iestidzis purvā, gaidot palīdzību, jāizvairās no straujām kustībām, rokas jāizpleš uz sāniem un uzmanīgi ar kāju jāmeklē atbalsts.
- 6.9. Palīdzot iestīgušajam purvā, jāmet kārts, zars vai virve un jāvelk ārā.
- 6.10. Ja kāds ir ielūzis ledū, jau ūdenī būtu jāuzsāk augšējo elpošanas ceļu pārbaude, mutes dobuma iztīrīšana, bieži arī elpināšana. Krastā vai laivā cietušo jāsasēd, jo, tā kā ūdens temperatūra ir zemāka par cilvēka ķermeņa temperatūru, ir sakusies ķermeņa atdzīšana, kas var kļūt par nāves cēloni. **Steidzīgi ir jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība! (tāl. 113 vai 03).**
- 6.11. Skolēniem obligāti jāatceras – slīcēja glābšana var apdraudēt pašu glābēju, tādēļ pirms glābšanas uz ūdens jānovērtē situācija un savas iespējas!

7. Personas higiēna un darba higiēna

- 7.1. Savarīgi ir ievērot personisko higiēnu.
- 7.2. Sporta nodarbības neuzsākt ātrāk kā 30 min. pēc ēdienreizes.
- 7.3. Skolēnam sporta tērps jāmazgā vismaz reizi nedēļā.
- 7.4. Ieiet sporta zālē atļauts tikai attiecīgos sporta apavos.
- 7.5. Zāles ventilācijas sistēma (vai vēdināšanas iekārtas) tiek lietotas pēc nepieciešamības, nodarbības nevēdinātās telpās nav ieteicamas.
- 7.6. Pirmās saindēšanās pazīmes var rasties jau stundu pēc ēšanas: slikta dūša, sāpes vēderā, vemšana, var parādīties arī caureja. Ķermeņa temperatūra parasti nav paaugstināta. Ja ir aizdomas par saindēšanos, noteikti jāgriežas pie skolas ārsta palīga vai mēdmasas.
- 7.7. Jāatceras, ka vienmēr ir nepieciešams rūpīgi iepazīties ar informāciju par derīguma termiņu un preču marķējumu, nedrīkst lietot produktus, kuriem beidzies derīguma termiņš.

8. Minimālais pedagogu un (vai) vecāku skaits atbilstoši pasākuma veidam un izglītojamo vecumam:

- 8.1. Vidusskolā un pamatskolā ekskursijās vai pārgājienos līdz 30 skolēniem ir jābūt vismaz 2 (diviem) pedagogiem, kuri ir instruēti - ugunsdrošībā, pirmās palīdzības sniegšanā un darba aizsardzībā, kā arī rīcībā ugunsgrēka izcelšanās gadījumā. Arī transporta vadītājam ir jābūt instruētam.
- 8.2. Sākumskolā ekskursijās vai pārgājienos līdz 15 skolēniem ir jābūt vismaz 1 (vienam) pedagogam, kurš ir instruēts - ugunsdrošībā, pirmās palīdzības sniegšanā un darba aizsardzībā, kā arī rīcībā ugunsgrēka izcelšanās gadījumā. Arī transporta vadītājam ir jābūt instruētam.
- 8.3. Sporta pasākumos ir jābūt sporta skolotājam, trenerim, tiesnešiem, kuri ir instruēti - ugunsdrošībā, pirmās palīdzības sniegšanā un darba aizsardzībā, kā arī rīcībā ugunsgrēka izcelšanās gadījumā.
- 8.4. Klases vakaros ir jābūt klases audzinātājam, kura ir instruēta - ugunsdrošībā, pirmās palīdzības sniegšanā un darba aizsardzībā, kā arī rīcībā ugunsgrēka izcelšanās gadījumā.
- 8.5. Žetona vakarā, pogu vakarā ir jābūt dežurskolotājiem (klašu audzinātājiem), 1-2 administrācijas pārstāvjiem, kuri ir instruēti - ugunsdrošībā, pirmās palīdzības sniegšanā un darba aizsardzībā, kā arī rīcībā ugunsgrēka izcelšanās gadījumā.

- 8.6. 9. un 12. klašu izlaidumos ir jābūt klašu audzinātājiem un 1-2 administrācijas pārstāvjiem, kuri ir instruēti - ugunsdrošībā, pirmās palīdzības sniegšanā un darba aizsardzībā, kā arī rīcībā ugunsgrēka izcelšanās gadījumā
- 8.7. Mācību priekšmetu olimpiādēs ir jābūt skolotājam kurš ir instruēts - ugunsdrošībā, pirmās palīdzības sniegšanā un darba aizsardzībā, kā arī rīcībā ugunsgrēka izcelšanās gadījumā. Arī transporta vadītājam ir jābūt instruētam.

Sporta skolotājam, izglītojamie jāiepazīstina ar augstākminēto drošības instrukciju Nr.2-15/01/2014, ne retāk kā divas reizes gadā, iepazīstināšanu ar drošības instrukciju reģistrējot drošības žurnālā – norādot drošības instrukcijas nosaukumu. Izglītojamais to apliecina ar attiecīgu ierakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.

Sagatavoja:
Ķekavas vidusskolas
DA un UD speciāliste
Laura Balode