



RĪGAS SPORTA SKOLA "RĪDZENE"

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

DROŠĪBAS NOTEIKUMI

Rīgā

09.10.2026.

Nr. SPR-26-11-nts

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"

I. Vispārējie noteikumi

1. Izglītojamo drošības noteikumi (turpmāk – Noteikumi) nosaka Rīgas sporta skolas "Rīdzene" (turpmāk – Izglītības iestāde) izglītojamajiem (turpmāk – Izglītojamie), Izglītības iestādes sporta treneriem (turpmāk – Sporta treneri), Izglītības iestādes darbiniekiem un Izglītības iestādes apmeklētājiem sekojošas drošības prasības:

1.1. Drošību sporta zālē, trenāžieru zālē, peldbaseinā un citās telpās, kurās ir iekārtas, kas var apdraudēt Izglītojamo drošību un veselību;

1.2. Ugunsdrošību;

1.3. Elektrodrošību;

1.4. Pirmās palīdzības sniegšanu;

1.5. Drošību Izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos un mācību treniņu nodarbībās;

1.6. Rīcība situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt (piemēram, ja izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi);

1.7. Ceļu satiksmes drošību;

1.8. Drošību uz ūdens un ledus;

1.9. Izglītojamo higiēnu;

1.10. Drošības noteikumus sporta sacensībās un nodarbībās;

2. Noteikumi ir saistoši visiem Izglītojamajiem un Izglītības iestādes darbiniekiem, kā arī Izglītojamo likumiskajiem pārstāvjiem.

3. Atbildīgs par šo Noteikumu prasību nodrošināšanu Izglītības iestādē un tās teritorijā ir Izglītības iestādes direktors, kā arī Izglītības iestādes darbinieki.

4. Izglītojamais ar Noteikumiem iepazīstina Sporta treneri ne vēlāk kā triju nedēļu laikā pēc katra mācību gada sākuma un katru reizi pirms tādu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt Izglītojamo drošību un veselību. Izglītojamais ar savu parakstu instruktāžu parakstu lapās apliecina, ka ir iepazinies ar šiem Noteikumiem.

5. Izglītojamo likumiskie pārstāvji var iepazīties ar šiem Noteikumiem Izglītības iestādes mājaslapā.

6. Ja pēc iepazīstināšanas ar Noteikumiem Izglītojamais atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais Sporta treneris pieaicina papildus darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā instruktāžas paraksta lapā. Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumus un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto Noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku Izglītojamam.

7. Noteikumi ir pieejami Izglītības iestādes mājas lapā un izvietoti Izglītības iestādes sporta bāzēs pie ziņojuma dēļa.

8. Izglītojamais ir atbildīgs par savu un citu personu drošību, veselību un dzīvību Izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos.

9. Izglītojamajam ir pienākums ievērot Izglītības iestādes direktora vai viņa pilnvarotās personas, Sporta trenera, cita darbinieka norādījumus un rīkojumus, kas saistīti ar Izglītojamo drošību un bērna vislabāko interešu principa ievērošanu.

10. Izglītojamajam ir pienākums nekavējoties ziņot Sporta trenerim vai citai personai par jebkuru situāciju, kas var apdraudēt viņa vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību, tai skaitā par ugunsgrēku, spridzināšanas draudiem, vardarbību un nelaimes gadījumu.

11. Gadījumos, kad ir aizdomas par pielietoto fizisko vai emocionālo vardarbību, administratīvi vai krimināli sodāmiem pārkāpumiem pret Izglītojamo, Izglītības iestāde nekavējoties ziņo tiesībsargājošajām iestādēm un sazinās ar likumiskajiem pārstāvjiem.

12. Izglītības iestādes telpās un teritorijā aizliegts smēķēt, lietot alkoholiskos dzērienus un citas apreibinošas vielas, kā arī atrasties alkohola vai citu apreibinošu vielu ietekmē.

II. Drošība sporta zālē, trenāžieru zālē, peldbaseinā un citās telpās, kurās ir iekārtas, kas var apdraudēt Izglītojamo drošību un veselību

13. Mācību treniņa nodarbību laikā aizliegts košlāt košļājamo gumiju, ēst vai veikt citas darbības, kas var traucēt drošai mācību treniņu nodarbības norisei.

14. Saudzīgi jāizturas pret inventāru.

15. Tiklīdz pasliktinās pašsajūta jāinformē Sporta treneris un mācību treniņa nodarbībā ir jāpārtrauc.

16. Par drošības Noteikumu ievērošanu atbild Sporta treneris.

17. Uz mācību treniņu nodarbībām ir jāierodas sporta veidam atbilstošā sporta apģērba un apavos. Izglītojamā matu sakārtojumam jābūt tādām, lai tas netraucētu mācību procesa laikā.

18. Izglītojamajiem aizliegts izņest Izglītības iestādes inventāru no mācību treniņu nodarbības vietas bez Sporta trenera atļaujas.

19. Mācību treniņu nodarbību laikā nedrīkst nēsāt gredzenus, pulksteni, auskarus, ķēdītes un citas rotaslietas.

20. Trenažieru zālē:

20.1. Drīkst atrasties tikai Sporta trenera klātbūtnē;

20.2. Mācību treniņu nodarbības laikā ievērot Sporta trenera norādījumus;

20.3. Pirms vingrinājumu izpildes Sporta treneriem trenažieri rūpīgi jāpārbauda – vai nav bojātas trosses, kādā stāvoklī ir trošu stiprinājuma vietas, vai metinājumu savienojumos nav plaisu vai kādi citi bojājumi;

20.4. Ceļot svara stieni, obligāti ir jānofiksē svara ripas uz stieņa;

20.5. Pirms vingrinājuma izpildīšanas jāpārlicinās vai darbības zona ir brīva no cilvēkiem;

20.6. Trenažieru zālē jāievēro maksimālie svara ierobežojumi;

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

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

20.9. Partnera drošināšana notiek visur, kur tiek celti svaru stieņi tuvu maksimālam svaram. Partneriem jābūt gataviem sniegt palīdzību. Partnera drošināšana ir obligāta pietupienos, kad partnerim jāstāv aizmugurē un vajadzības gadījumā jāpalīdz piecelties, turot svaru stieni sportistam no aizmugures, vai arī drošinājumā stāv divi partneri – katrs savā svaru stieņa galā;

20.10. Svaru stieņa spiešanā guļus – drošināšana notiek partnerim stāvot aizmugurē un vajadzības gadījumā palīdzot izpildīt vingrinājumu, vai palīdzot atbrīvoties no svaru stieņa. Drošināšanā var būt arī divi partneri – katrs savā svaru stieņa galā;

20.11. Noņemot svara ripas no stieņa, kurš atrodas uz statīviem, jādabojas diviem partneriem, katram savā galā;

20.12. Pēc vingrinājumu izpildes inventārs jānoliek tam paredzētajā vietā.

21. Boksa zālē:

- 21.1. Boksa ringa grīdai jābūt līdzenai, bez traucējošiem priekšmetiem;
- 21.2. Boksa ringa stūros jābūt četriem ringa stabiem, kuriem jābūt labi nopolsterētiem, vai aprīkotiem tā, lai novērstu traumu iespēju;
- 21.3. Roku saišu vietā nedrīkst lietot jebkāda veida lipīgo lentu, gumiju vai leikoplastu;
- 21.4. Izglītojamajam jālieto mutes aizsargs (zobu kapes), kurš atbilst zobu formai un kuru aizliegts izsplaut cīņas laikā;
- 21.5. Izglītojamajam cīņas laikā jāvelk cietā bandāža
- 21.6. Jālieto galvas formai atbilstošam galvas aizsargam;
- 21.7. Aizliegts sevi ieziest ar jebkādam smērvielām, eļļu, vazelīnu, ierīvēšanai paredzētām ziedēm u.c.;
- 21.8. Neuzsākt mācību treniņu nodarbības, ja sporta zāle un/vai rings ir tikko uzkopti, mitri;
- 21.9. Vingrinājuma izpilde nekavējoties jāpārtrauc, ja rodas situācijas, kurās veidojas traumatisma risks partnerim (pretiniekam) vai sev;
- 21.10. Izpildot sitienu pēc Sporta trenera, tiesneša vai partnera (pretiniekam) komandas "Stop!" vai dotās zīmes un citas aktīvas darbības, tas nekavējoties jāpārtrauc;

22. Paukošanas zālē:

- 22.1. Ar paukošanas ieročiem – floreti vai špagu – atļauts rīkoties tikai ar Sporta trenera atļauju un viņa norādītajā kārtībā;
- 22.2. Izglītojamajiem pirms paukošanas ieroča lietošanas ir jāpārliedzinās par tā tehnisko stāvokli. Ja tiek konstatēts bojājums vai cita neatbilstība, ieroci izmantot aizliegts un par to nekavējoties informēt Sporta treneri;
- 22.3. Aizliegts izmantot bojātu, tehniskajām vai sporta veida prasībām neatbilstošu paukošanas inventāru;
- 22.4. Aizliegts rīkoties ar paukošanas ieroci bez paukošanas maskas un citiem attiecīgajai mācību treniņu nodarbībai paredzētajiem aizsarglīdzekļiem;
- 22.5. Paukošanas cīņu atļauts uzsākt tikai pēc Sporta trenera norādījuma un tikai tad, ja abiem cīņas dalībniekiem ir visi attiecīgajam paukošanas sporta veidam paredzētie aizsarglīdzekļi;
- 22.6. Aizliegts veikt paukošanas dūrienus vai citas darbības ar paukošanas ieroci ārpus Sporta trenera norādītās mācību treniņu nodarbības vietas un laika;
- 22.7. Paukošanas ieroci nedrīkst vērst pret citu personu ārpus paredzētās paukošanas darbības;
- 22.8. Paskaidrojuma vai demonstrējuma laikā, kā arī strādājot pāros, īpaši jāuzmanās no paukošanas ieroča gala un jāseko tā virzienam;
- 22.9. Aizliegts šķērsot paukošanas celiņu, kamēr uz tā notiek cīņa vai cita paukošanas darbība;
- 22.10. Skatītājiem, tiesnešiem un citām personām, kas neatrodas uz paukošanas celiņa, jāatrodas drošā attālumā no celiņa un jāievēro Sporta trenera vai tiesneša norādījumi;
- 22.11. Aizliegts patvaļīgi pieslēgt, izmantot vai pārveidot paukošanas elektroiekārtas un citu elektroaprīkojumu;
- 22.12. Elektroaprīkojumu drīkst izmantot tikai Sporta trenera uzraudzībā;
- 22.13. Ja paukošanas cīņas laikā tiek bojāta maska, aizsargapģērbs, ierocis vai cita ekipējuma daļa, cīņa nekavējoties jāpārtrauc un par bojājumu jāinformē Sporta treneris;

22.14. Ja paukošanas mācību treniņa nodarbības laikā tiek konstatēts inventāra, elektroiekārtu vai aprīkojuma bojājums, to nekavējoties pārtrauc lietot un par konstatēto bojājumu informē Sporta treneri;

22.15. Paukošanas cīņā vai citā darbībā ar paukošanas ieročiem drīkst piedalīties tikai persona, kura ir iepazīstināta ar attiecīgajām drošības prasībām un Sporta trenera norādījumiem;

22.16. Pēc paukošanas mācību treniņu nodarbības floretes, špagas un cits inventārs jānovieto tam paredzētajā vietā vai jānodod Sporta trenerim atbilstoši viņa norādījumiem;

23. Peldbaseinā:

23.1. Izglītojamais drīkst iekāpt tikai ar Sporta trenera atļauju;

23.2. Izglītojamais dziļumā drīkst peldēt tikai pēc Sporta trenera norādījuma;

23.3. Ja peldot paliek slikti vai sarauj krampji, iespēju robežās jāpeld malā vai jāsauc pēc palīdzības;

23.4. Aizliegts zem ūdens raut citu aiz kājām, bāzt citam galvu ūdenī, slīcināt citus un veikt citas darbības, kas apdraud citu drošību;

23.5. Nirt drīkst tikai pēc Sporta trenera norādījuma;

23.6. Aizliegts bez nepieciešamības kliegt vārdus “palīgā” vai “slīkstu”;

23.7. Nedrīkst lēkt ūdenī no baseina malas vai starta paaugstinājuma bez Sporta trenera norādījuma;

23.8. Pirms došanās ūdenī jāpārlicinās vai ūdenī nav kāds šķērslis vai cita persona, kam var uztriekties virsū;

23.9. Peldbaseina telpā nedrīkst skriet, grūstīties un trokšņot;

23.10. Jāpeld celiņa labajā pusē;

24. Smaiļošanas un kanoe airēšanas mācību treniņu nodarbībās:

24.1. Izglītojamajam līdz 14 gadu vecumam (ieskaitot) aizliegts atrasties uz ūdens bez glābšanas vestes;

24.2. Sporta treneris vada mācību treniņu nodarbību pārvietojoties motorlaivā;

24.3. Sporta laivā un motorlaivā drīkst atrasties tik personu, cik tas ir paredzēts laivas modeļa tehniskajos parametros;

24.4. Sporta laivā katrs Izglītojamais uzturas savā sēdvietā, nedrīkst celties kājās un liekties pāri laivas malai;

24.5. Iekāpšana sporta laivā notiek tajā brīdī, kad sporta laiva ir novietota ūdenī un iekāpšanas brīdī sporta laiva ir jātur stabili, lai tā nešūpotos un neapgāztos;

24.6. Ja sporta laivā sāk ieplūst ūdens, tad nekavējoties jāairē uz krastu vai jāsauc palīgā;

24.7. Upes vietās, kur ir liela straume, sporta laivu ir jācenšas turēt paralēli straumei;

24.8. Laivai atrodoties gaitā, nedrīkst ķerties pie kokiem vai zariem, kas atrodas upē;

24.9. Aizliegts peldēties un patvaļīgi atrasties uz ūdens bez Sporta trenera atļaujas;

24.10. Aizliegts bez nepieciešamības kliegt vārdus “palīgā” vai “slīkstu”;

25. Cīnās zālē:

25.1. Metāla konstrukcijām (radiatoriem u.c.) jābūt nosegtiem ar drošu aizsargmateriālu;

25.2. Neuzsākt mācību treniņu nodarbības, ja sporta zāle vai paklājs ir tikko uzskoti vai mitri;

25.3. Situācijās, kurās veidojas traumatisma risks partnerim (pretiniekam) vai sev, paņēmiena (vingrinājuma) izpilde nekavējoties jāpārtrauc;

25.4. Metienu (vingrinājumu) izpildes gaitā partneriem savstarpēji jānodrošina vienam otru, mazinot trieciena (kritiena uz paklāju) spēku. Krītot pret paklāju, nedrīkst izlikt iztaisnotas rokas;

25.5. Partnerim, krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa griešanās kustība, lai kritiens notiktu uz muguras;

25.6. Metiena brīdī, zaudējot līdzsvaru, nedrīkst krist uz partnera;

25.7. Izpildot sāpju (žņaugšanas) paņēmienus, tvērienam jābūt ciešam, tā izpildījumam – bez spiediena;

25.8. Slodze jāpalielināt pakāpeniski, bez rāvieniem;

25.9. Pēc Sporta trenera komandas "Stop!" vai partnera dotās zīmes – paņēmiena pielietojums un citas aktīvas darbības nekavējoties jāpārtrauc;

25.10. Grupas mācību treniņu nodarbībās metienu un taisnvirziena kustību vingrinājumus izpilda tikai vienā virzienā (uz vienu pusi), izpildot tos aplī – virzienā "no centra uz āru";

25.11. Aizliegts izpildīt jebkurus cīņas paņēmienus (tehniskas darbības – metieni, grūdieni u.c.) aiz ierobežojošās brīdinājuma zīmes (joslas) vai tuvāk par 1,5m no bīstamām vietām (sienas, radiatoru u.c.);

25.12. Aizliegts mest partneri, kurš atrodas vertikālā stāvoklī ar galvu uz leju, sev priekšā ("iedzīt zemē");

25.13. Aizliegts satvert partnera galvu ar 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;

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

25.15. Aizliegts izpildīt partnera metienu, ja tuvumā guļus vai sēdus stāvoklī atrodas citas personas;

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

25.17. Ja ar Izglītojamo notiek trauma – pasākums jāpārtrauc un jāsniedz pirmā palīdzība.

26. Sporta zālē:

26.1. Nedrīkst šūpoties vai karāties sporta spēļu vārtos un basketbola grozā;

26.2. Spēlējot komandu sporta spēles, neko nedrīkst darīt ar nolietu galvu, vienmēr jāpārredz laukums un jāseko bumbai;

26.3. Bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert;

26.4. Nedrīkst spert ar kāju nejauši ripojošu bumbu;

26.5. Spēlējot komandu sporta spēles, pretinieku nedrīkst grūst, likt viņam priekšā kāju, spert vai skrāpēt;

26.6. Uz rāpšanās virves drīkst izpildīt vingrinājumus tikai ar Sporta trenera atļauju;

26.7. Vingrinājumi ar bumbām jāuzsāk tikai pēc Sporta trenera signāla. Sporta trenerim jāpārliedz par Izglītojamo gatavību uzņemt bumbas, kā arī par pareizu grupas izvietojumu;

26.8. Mācību treniņu nodarbību laikā liekās bumbas nedrīkst atrasties laukumā.

III. Ugunsdrošības noteikumi

27. Papildus šiem Noteikumiem jāievēro Ministru kabineta 2016. gada 19.aprīļa noteikumi Nr.238 "ugunsdrošības noteikumi", kā arī citi normatīvie akti, kas attiecas uz ugunsdrošību.

28. Noteikumu prasību neievērošana vai pārkāpums, kā arī rīcība, kas izraisījusi vai varēja izraisīt ugunsgrēku, uzskatāma par pārkāpumu, par kuru piemēro atbildību saskaņā ar spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem.

29. Virziens uz evakuācijas izejām tiek apzīmēts ar speciālām zīmēm, ko lieto kopā ar evakuācijas izejas zīmēm.

30. Evakuācijas ceļus (izejas, gaitenšus, kāpnes) aizliegts pieblīvēt ar priekšmetiem, kā arī izmantot tos citiem nolūkiem. Visām durvīm evakuācijas ceļos jābūt viegli atveramām.

31. Pirms mācību treniņu nodarbību beigām Izglītojamie sakārto savu mācību treniņu vietu, atslēdz visas elektroiekārtas, izņemot dežūrapgaismojumu un tās iekārtas, kas atbilstoši, kurām iekārtas specifikai, jādarbojas visu diennakti.

32. Iekārtas, kuras netiek darbinātas ilgāku laiku, jāatvieno no kontaktligzdas.

33. Aizliegts izmantot elektroiekārtas ar bojātu vadu izolāciju, vadus un kabeļus ar bojātu izolāciju, kā arī savienot tos veidā, kas rada bīstamu pārejas pretestību.

34. Aizliegts atstāt bez uzraudzības tīklam pieslēgtas elektroietāses, ja to aizliedz ekspluatācijas noteikumi.

35. Ja izcēlies ugunsgrēks, nekavējoties jāziņo par to ugunsdzēsības dienestam pa tālruni 112, nosaucot objekta adresi, ugunsgrēka izcelšanās vietu, ziņotāja vārdu, uzvārdu un tālruņa numuru, kā arī jāsniedz pieprasītā papildu informācija par ugunsgrēku.

36. Ja notiek evakuācija no telpām, ir jāievēro Izglītības iestādes darbinieku norādes.

IV. Elektrodrošības noteikumi

37. Strādājot ar elektroiekārtām, nepieciešams zināt elektrodrošības, darba drošības vispārīgās prasības, elektriskās strāvas iedarbības veidus un iedarbību ietekmējošos

faktorus, mācību treniņu nodarbībās nepieciešamo elektroiekārtu drošas lietošanas metodes, elektroiekārtu ugunsdrošības prasības.

38. Elektriskās strāvas bīstamie un kaitīgie faktori ir elektriskās strāvas trieciens un apdegumi.

39. Bīstamību var palielināt šādi faktori – strāvu vadošas grīdas (metāla, dzelzsbetona, flīžu, ķieģeļu), nepietiekams mācību treniņu nodarbību vietas apgaismojums, elektostatiskie lauki, darbinieka fiziska pārslodze un slikts veselības stāvoklis.

40. Pirms mācību treniņu nodarbību uzsākšanas vizuāli jāpārbauda darba veikšanai nepieciešamo elektroiekārtu vadu izolāciju, kontaktu savienojumu un slēdžu tehnisko stāvokli.

41. Pirms mācību treniņu nodarbībām nepieciešamo elektroiekārtu ieslēgšanas nepieciešamas pārliecināties par to atbilstošu darbību.

42. Nedrīkst uzsākt mācību treniņu nodarbības, ja konstatēti elektroiekārtu korpusu, vadu izolācijas, kontaktu savienojumu, slēdžu un citi bojājumi.

43. Par atklātajām neatbilstībām ziņo Sporta trenerim vai jebkurai citai, lai novērstu bojājumus.

44. Strādājot ar elektroiekārtām, jānodrošina, ka elektroiekārtu vadi, savienojumi, kabeļi, kontakti netiek iespiesti saspiesti vai kā citādi deformēti (starp vai zem inventāra, ar citiem priekšmetiem).

45. Nepieļaut elektrisko iekārtu vadu un kabeļu savīšanos, mezglu veidošanos.

46. Aizliegts izmantot bojātas kontaktligzdas, nestandarta elektriskās ierīces, atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem, aizliegts veikt citas darbības, kas var radīt elektrodrošības draudus.

47. Izglītojamajiem aizliegts veikt elektroiekārtu remontdarbus.

48. Aizliegts ar slapjām rokām ieslēgt un strādāt ar elektroiekārtām.

49. Uz elektroiekārtu korpusiem nedrīkst novietot vāzes, puķu podus, krūzes un citus priekšmetus.

50. Beidzot mācību treniņu nodarbību jāizslēdz elektroiekārtas un jāsakārto mācību treniņu nodarbību vietu.

51. Pēkšņas elektroenerģijas padeves pārtraukuma gadījumos Sporta trenerim jāpārtrauc mācību treniņu nodarbība, jāizslēdz elektroiekārtas un noskaidrot elektroenerģijas padeves atslēgšanas iemesls.

52. Elektroiekārtu bojājumu gadījumos (dzirksteļošana, dūmu vai liesmas parādīšanās, deguma smaka u.c.) jāziņo Sporta trenerim vai kādai citai personai.

V. Pirmās palīdzības sniegšana

53. Izglītojamā likumiskos pārstāvjus informē par negadījumu pēc tam, kad veikti pirmās palīdzības sniegšanas pasākumi.

54. Ja noticis nelaimes gadījums ar Izglītojamo, jānoskaidro, kas ir noticis, jānovērtē situācija.

55. Jālūdz palīdzība, lai novērstu briesmas, kas apdraud gan pašu, gan cietušo (piemēram, nodzēst liesmas, atslēgt elektrību, apturēt asiņošanu).

56. Jāmierina cietušais, nedrīkst pamest cietušo vienu, jāaizsūta cita persona pēc palīdzības.

57. Jārīkojas mierīgi, atbilstoši ievainojumam vai citam veselības traucējumam.

58. Jāpalīdz cietušajam nokļūt līdz medicīnas personālam.

59. Nekavējoties jāpaziņo Sporta trenerim vai citam pieaugušajam par nelaimes gadījumu.

60. Asiņojošu brūci mazgāt tikai ar ūdeni.

61. Asiņojošu brūci nedrīkst apkaisīt ar pulveri un apziest ar ziedēm.

62. Asiņojošu brūci nedrīkst notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana.

63. Asiņošanas gadījumos jāuzliek spiedošs pārsējs, bet pirms tam ir jāuzvelk rokās ūdens necaurlaidīgi cimdi, jo nedrīkst pie brūces pieskarties ar rokām, lai nepieļautu brūcē infekciju, un neinficētos pats palīdzības sniedzējs.

64. Nedrīkst izņemt svešķermeni no brūces. Jāizvērtē situācija (svešķermeņa lielums, sastāvu, un cietušā pašsajūta), jānogādā cietušais slimnīcas uzņemšanas nodaļā vai jāizsauc NMPD.

65. Ja aizdedzies apģērbs, cietušais pēc iespējas ātrāk jānogulda.

66. Degošu apģērbu nodzēš, noslāpējot liesmu ar segu vai pārklāju, vārtot cietušo pa zemi vai aplejot viņu ar ūdeni.

67. Pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu jādzesē ar vēsu vai aukstu (bet ne ledainu) tekošu ūdeni vismaz 20 minūtes. Ja iespējams, lej ūdeni starp apģērba un ādu.

68. Plašu apdeguma laukumu ilgstoša dzesēšana var izraisīt vispārēju ķermeņa atdzišanu (hipotermiju). Šādā gadījumā jāsamazina dzesēšanas ilgums vai jālieto vēss, bet ne auksts ūdens, kā arī cietušais jāsedz.

69. Ja apdegums ir lielāks par cietušā plaukstu, apdegums ir dziļš vai cietis bērns, jāizsauc NMPD.

70. Elpceļu un sejas apdegumu gadījumā vienmēr nekavējoties izsauc NMPD, jo pastāv smakšanas un elpceļu tūskas draudi.

71. Nedrīkst plēst nost no ķermeņa piedegušus apģērba gabalus.

72. Nedrīkst atvērt vai pārdurt apdeguma radītos pūšļus.

73. Nelietot ziedes, eļļas, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus vai citus tautas līdzekļus uz svaiga apdeguma.

74. Neizmantojot ugunsdzēsšanas aparātus attiecībā pret cilvēku.

75. Apsaldēšanās gadījumā cietušais jānogādā siltā telpā un jānovelk cieši pieguļošās drēbes un apavi.

76. Pārklāt apsaldētās ķermeņa daļas ar sausu, brīvu pārsēju vai ietīt sausā, siltumu izolējošā materiālā (siltā segā, apģērbā).

77. Jādod cietušajam dzert siltus, cukurotus dzērienus (tēju, ūdeni).

78. Jāaprūpē, jānomierina cietušais.

79. Ja apsaldējums ir plašs, parādās pūšļi vai audu nejūtīgums nesamazinās, jāizsauc NMPD vai vērsties pēc medicīniskās palīdzības.

80. Aizliegts apsaldētās vietas masēt, berzēt (arī ar sniegu, audumu vai cimdium) un strauji sildīt.

81. Nedrīkst pārdurt apsaldējuma radītos pūšļus. Novērtē situāciju un vispirms pārliecināties par savu drošību.

82. Elektrotraumu gadījumā jāpārtrauc elektriskās strāvas iedarbība, atslēdzot strāvas padevi (izslēdzot drošinātājus, galveno slēdzi, atvienojot ierīci no kontaktligzdas u. tml.).

83. Nepieskarieties cietušajam, kamēr strāvas padeve nav pārtraukta.

84. Kad cietušais ir atbrīvots no strāvas iedarbības, jāpārbauda vai cietušais ir pie samaņas un elpo.

85. Nekavējoties jāizsauc NMPD.

86. Ja cietušais ir bezsamaņā un neelpo (vai elpo nepilnvērtīgi), jāveic atdzīvināšanas pasākumus (sirds masāžu un elpināšanu), ja tas ir droši un ir pārliecība, ka elektriskā strāva ir atslēgta.

87. Ja cietušais ir bezsamaņā, bet elpo normāli, novieto viņu stabilajā sānu pozā.

88. Saindējoties ar gāzi cietušais nekavējoties jānogādā svaigā gaisā, jānovieto uz muguras, jāatpogā apģērbs un jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.

89. Ģībšanas gadījumā jāpārliecinās vai cietušais elpo.

90. Jānogulda cietušais uz muguras un jāpaceļ viņa kājas nedaudz augstāk par ķermeni.

91. Jānodrošina svaiga gaisa pieplūde (jāatver logs) un jāatbrīvo ciešs apģērbs ap kaklu un krūtīm.

92. Kad cietušais ir pilnībā atguvis samaņu, viņam var dot padzerties vēsu ūdeni vai siltu, saldu tēju (piezīme: ja cukura diabēta slimnieks atgūst samaņu, salds dzēriens ir ieteicams).

93. Ja cietušais neatgūst samaņu 1–2 minūšu laikā, nekavējoties jāizsauc NMPD.

94. Kamēr cietušais ir bezsamaņā, bet elpo normāli, novieto viņu stabilajā sānu gulā un novēro elpošanu.

95. Ja cietušais neelpo vai elpo nepilnvērtīgi, nekavējoties sāk atdzīvināšanas pasākumus (sirds masāžu un elpināšanu) un izsauc NMPD.

96. NMPD jāizsauc arī tad, ja ģībonis noticis vecāka gadagājuma cilvēkam, grūtniecei, ja ģībonim sekojušas krampju lēkmes vai krišanas laikā gūta smaga galvas trauma.

97. Lūzuma, izmežģījuma vai sāsītuma gadījumā jānodrošina traumētajai ķermeņa daļai miera stāvokli un nekustīgumu tādā pozīcijā, kādā tā atrodas (nemēģināt pašrocīgi taisnot kaulus vai iebīdīt vietā izmežģītas locītavas).

98. Ja ir aizdomas par mugurkaula, iegurnā vai augšstilba lūzumu, atvērtu lūzumu vai ja nav iespējams cietušo droši nogādāt ārstniecības iestādē, nekavējoties jāizsauc

NMPD. Citos gadījumos jānodrošina cietušā nogādāšanu tuvākajā traumpunktā vai slimnīcas uzņemšanas nodaļā.

99. Ja gūts sasitums, traumētai vietai lokāli pieliek aukstumu (ledus pūsli vai aukstu priekšmetu, kas ietīts audumā, lai neapsaldētu ādu) uz 15–20 minūtēm.

100. Jānodrošina miera režīms. Ja sāpes vai tūska palielinās, jāvērsas pie ārsta.

101. Saišu sastiepuma gadījumā jānodrošina miers, jāatslogo un nedrīkst kustināt traumēto ķermeņa vietu.

102. Jāpieliek aukstuma komprese vai ledus (ietītu audumā) uz 15–20 minūtēm.

103. Jāuzliek fiksējoša elastīgā saiti (nesaspiežot par ciešu, lai netraucētu asinsriti).

104. Ja iespējams, jānovieto traumēto roku vai kāju paceltā stāvoklī.

105. Ja saglabājas spēcīgas sāpes, kļūst neiespējami balstīties uz locītavas vai tūska strauji pieaug, obligāti jāvērsas pie ārsta, lai izslēgtu lūzuma vai pilnīga saišu plīsuma iespējamību.

106. Ja cietušais smok, stipri asiņo, konstatēti laužti kauli, sūdzas par stiprām sāpēm, atrodas bezsamaņā, guvis elektrotraumu vai plašus apdegumus, vai kā citādi ir aizdomas par nopietnām veselības problēmām ir jāziņo par faktu Sporta trenerim vai jebkuram citam pieaugušajam.

107. Jāpārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbība.

108. Ja iespējams, neradot draudus savai drošībai, jāiznes cietušais no bīstamās zonas (ja iespējams), jānorobežo negadījuma vieta.

109. Jāizsauc NMPD.

110. Ja pārbaudot cietušā samaņu – skaļi jāuzrunā cietušais un saudzīgi papurini to aiz pleciem – ja cietušais nereaģē/neatbild, tad jāuzskata, ka viņš zaudējis samaņu. Jāizsauc NMPD.

111. Bezsamaņā esošu cietušo jānovieto uz muguras. Jāatbrīvo elpceļi, atliecot galvu un paceļot zodu. Jāpārbauda un jānovērtē elpošana: redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā 10 sekundes. Jāliek kādam izsaukt NMPD vai jāizsauc pašam, ja citu personu nav. Ja cietušais elpo normāli – jānovieto cietušais stabilajā sānu guļā. Regulāri jāpārbauda cietušā elpošanu. Ja cietušais neelpo vai neelpo normāli jāatbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū un jāveic 30 sirds masāžas (sirds masāžu, kad vien iespējams, veic cietušajam atrodoties uz cieta pamata, ieteicamais sirds masāžas temps ir 100 – 120 reizes minūtē, dziļums 5 – 6 centimetri.) Ja nepieciešamas atbrīvo elpceļus un veic 2 elpināšanas „mute - mutē” (tas nav obligāti, jāievēro stingri higiēnas pasākumi).

Elpinot ieteicams lietot elpināšanas masku ar vienvirziena vārstuli. Nepārtraukt masāžu ilgāk kā uz 10 sekundēm pat, ja šķiet, ka elpināšana neizdodas. Ja ir vairāki glābēji, veicot atdzīvināšanas pasākumus, tie var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, un katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 2 minūtes. Turpina masēt un elpināt attiecībā 30:2, ja nevar vai neprot izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.

112. Atdzīvināšanas pasākumus jāveic līdz ierodas NMPD un pārņem cietušā atdzīvināšanu vai cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot.

113. Svarīgi atcerēties, ka jebkurā nelaimes gadījumā, kad cietušais ir zaudējis samaņu, jārikojas pēc atdzīvināšanas pasākumu principiem.

114. Situācijā, kad Izglītojamais nespēj sniegt pirmo palīdzību, Izglītojamais sauc palīgā jebkuru citu personu, kas ir tuvumā.

VI. Drošības noteikumi Izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos un mācību treniņu nodarbībās

115. Piedaloties Izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos (turpmāk – Pasākumi) Izglītojamajam jāievēro attiecīgā sporta veida noteikumus un Sporta trenera norādītās specifiskās drošības prasības.

116. Mācību treniņu nodarbību un Pasākumu laikā Izglītojamais ar savu uzvedību netraucē Sporta trenera un pārējo Izglītojamo darbību.

117. Mācību treniņu nodarbību un Pasākumu laikā aizliegts patvaļīgi izpildīt sarežģītus, riskantus vai pašizdomātus vingrinājumus un paņēmienus.

118. Pirms katras mācību treniņu nodarbības un Pasākuma Izglītojamajam jāveic Sporta trenera vadīta iesildīšanās.

119. Mācību treniņu nodarbību laikā aizliegts izmantot bezvadu austiņas un viedtālruni, izņemot gadījumus, kad to izmantošana ir saistīta ar nodarbības norisi un to ir atļāvis Sporta treneris.

120. Mācību treniņu nodarbību laikā, kā arī ģērbtuvēs pirms un pēc mācību treniņu nodarbībām, aizliegts patvaļīgi fotografēt vai filmēt citus Izglītojamos un citas personas.

121. Ja Pasākuma laikā Izglītojamajam pasliktinās pašsajūta, viņam nekavējoties jāinformē Sporta treneris.

122. Mācību treniņu nodarbību un Pasākumu laikā Izglītojamais atbild par savu darba vietu, kā arī par viņam lietošanā nodoto sporta inventāru un aprīkojumu.

123. Par neierašanos vai paredzamu kavējumu mācību treniņu nodarbībā Izglītojamais vai viņa likumiskais pārstāvis savlaicīgi informē Sporta treneri.

124. Par jebkuru mācību treniņu nodarbības vai Pasākuma laikā gūtu traumu, arī tad, ja tā sākotnēji šķiet nenožīmīga, Izglītojamajam nekavējoties jāinformē Sporta treneris vai Pasākuma atbildīgā persona.

125. Sporta treneris par Izglītojamā gūtu traumu informē Izglītības iestādes ārstniecības personu.

126. Pasākuma organizēšanai atbildīgā persona saskaņo ar Izglītības iestādes direktoru Pasākuma plānu, kurā norāda Pasākuma norises laiku, Pasākuma norises vietu, plānoto dalībnieku skaitu, par Pasākuma norisi atbildīgās personas, nepieciešamos drošības Pasākumus.

127. Izglītības iestādes direktors, ja nepieciešams, pasākuma organizēšanu saskaņo ar pašvaldību un informē pašvaldības vai Valsts policiju par pasākuma norises laiku un vietu.

128. Pasākums tiek organizēts tikai tādos laikapstākļos un apstākļos, kas neapdraud Izglītojamo, darbinieku un citu Pasākuma dalībnieku veselību un drošību.

129. Pasākuma norisei nepieciešamā ārstniecības persona pirmās palīdzības sniegšanai, tā tiek nozīmēta ar Izglītības iestādes direktora rīkojumu.

130. Par Pasākuma drošību un organizāciju atbild Izglītības iestādes direktors un:

130.1. Saimniecības vadītājs, kura darba vieta ir Lucavsalas iela 43, Rīga, ja Pasākums tiek organizēts Lucavsalas ielā 43, Rīgā;

130.2. Saimniecības vadītājs, kura darba vieta ir Dumbrāja iela 27, Rīga, ja Pasākums tiek organizēts Dumbrāja ielā 27, Rīgā;

130.3. Saimniecības pārzinis, kura darba vieta ir Pāles iela 9, Rīga, ja Pasākums tiek organizēts Pāles ielā 9, Rīgā.

131. Atbildīgā persona par pasākuma norisi:

131.1. Pirms pasākuma pārbauda telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību konkrētā pasākuma norisei un atbilstību normatīvo aktu prasībām;

131.2. Pasākuma laikā atrodas pasākuma norises vietā un uzrauga drošības prasību ievērošanu;

131.3. Seko, lai tiktu ievērotas ugunsdrošības prasības un citi ar pasākuma drošību saistītie nosacījumi;

131.4. Seko, lai pasākuma norises telpas netiktu pārblīvētas un dalībnieku skaits nepārsniegtu pieļaujamo;

131.5. Nepieciešamības gadījumā organizē dalībnieku evakuāciju, operatīvo dienestu izsaukšanu un NMPD izsaukšanu;

131.6. Masu pasākums tiek organizēts ar Izglītības iestādes direktora atļauju. Atbildīgā persona iepriekš saskaņo pasākuma norises vietu, laiku un plānoto dalībnieku skaitu.

131.7. Ārkārtas vai nestandarta situācijās, tai skaitā ugunsgrēka, plūdu, spridzināšanas draudu vai cita apdraudējuma gadījumā, pasākuma dalībnieki nekavējoties rīkojas atbilstoši atbildīgās personas norādījumiem un Izglītības iestādes noteiktajai rīcības kārtībai attiecīgajā situācijā.

131.8. Ārkārtas situācijā pasākuma dalībniekiem aizliegts patvaļīgi atgriezties apdraudētajā teritorijā vai telpā, kamēr atbildīgā persona vai kompetentais dienests nav devis atļauju to darīt.

VII. Rīcība situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt

132. Par ārkārtēju situāciju uzskatāms gadījums, kad pastāv apdraudējums cilvēka dzīvībai, veselībai, drošībai, apkārtējai videi vai īpašumam, piemēram:

- 132.1. Izcēlies ugunsgrēks;
- 132.2. Telpās vai teritorijā jūtama gāzes smaka;
- 132.3. Atrasta nezināmas izcelsmes ķīmiska viela;
- 132.4. Atrasts aizdomīgs priekšmets, sainis vai soma;
- 132.5. Izglītības iestādei izteikti spridzināšanas draudi;
- 132.6. Konstatēti citi apstākļi, kas var liecināt par sprādzienbīstamību, ugunsgrēka izcelšanās risku vai cita veida apdraudējumu izglītības iestādē.

133. Praktiskās nodarbības par rīcību ugunsgrēka gadījumā Izglītības iestādē organizē ne retāk kā reizi gadā, iesaistot Izglītojamos un izglītības iestādes darbiniekus.

134. Izglītojamo likumisko pārstāvju un citu Izglītības iestādei nepiederošu personu uzturēšanos Izglītības iestādes telpās nosaka Izglītības iestādes iekšējie noteikumi par kārtību, kādā Izglītojamo likumiskie pārstāvji un citas personas uzturas Izglītības iestādē.

135. Izglītības iestāde regulāri veic telpu un piekritīgās teritorijas preventīvu apsekošanu, pievēršot uzmanību aizdomīgām aktivitātēm, tai skaitā personu aktivitātēm Izglītības iestādes ēku un piekritīgās teritorijas tuvumā, kā arī bez uzraudzības atstātiem saiņiem, somām un citiem aizdomīgiem priekšmetiem.

136. Saņemot informāciju par iespējamu sprāgstvielu atrašanos Izglītības iestādes telpās vai teritorijā vai saņemot spridzināšanas draudus, rīkojas šādi:

136.1. Nekavējoties jāziņo Valsts policijai par saņemtajiem spridzināšanas draudiem un pēc iespējas precīzi jāatstāsta saņemto informāciju. Ja draudi saņemti elektroniskā pasta veidā, saņemtais e-pasts jāpārsūta uz Valsts policijas norādīto e-pasta adresi, iepriekš sazinoties ar Valsts policiju pa tālruni 112. Ja spridzināšanas draudi saņemti telefoniski, pēc iespējas precīzi jāfiksē visa saņemtā informācija, kā arī tālruņa numurs, no kura veikts zvans. Ja draudi izteikti klātienē, jāfiksē gan izteikto draudu saturs, gan draudu izteicēja vizuālais izskats un citi būtiski apstākļi;

136.2. Ja atrasts aizdomīgs priekšmets, sainis, soma vai cits objekts, to nedrīkst aiztikt, pārvietot vai citādi ietekmēt. Nekavējoties jāinformē Valsts policija, zvanot pa tālruni 112;

136.3. Pēc informācijas nodošanas jārīkojas saskaņā ar Valsts policijas darbinieku sniegtajiem norādījumiem.

137. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību treniņu nodarbības laikā vai to sarīkojuma laikā:

137.1. Sporta treneri mierīgi un organizēti vada Izglītojamo evakuāciju;

137.2. Sporta treneris, ja tas ir iespējams un droši izdarāms, aizver logus un durvis un organizē evakuāciju atbilstoši konkrētajā telpā izvietotajām evakuācijas norādēm. Ja evakuācijas ceļi vai izejas ir piedūmotas vai citādi nedrošas, izmanto tuvāko drošo evakuācijas izeju;

137.3. Visi evakuētie dodas uz drošu pulcēšanās vietu pie Izglītības iestādes, kas apzīmēta ar drošības zīmi „Droša pulcēšanās vieta”;



137.4. Sporta treneri veic Izglītojamo uzskaiti un nekavējoties informē Izglītības iestādes direktoru par evakuēto personu skaitu, salīdzinot mācību treniņu nodarbībai reģistrēto un faktiski klātesošo Izglītojamo skaitu ar evakuēto personu skaitu.

137.5. Izglītojamie un Izglītības iestādes darbinieki ievēro izglītības iestādes administrācijas un operatīvo dienestu sniegtos norādījumus.

138. Ja ugunsgrēka laikā nav iespējams izklūt no telpas, rīkojas šādi:

138.1. Noblīvē telpas durvju spraugas, lai pēc iespējas samazinātu dūmu iekļūšanu telpā;

138.2. Informē Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu (turpmāk – VUGD) par savu atrašanās vietu, zvanot uz tālruņa numuru 112, un norāda, ka nav iespējams izklūt no telpas;

138.3. Dodas pie loga vai citas vietas, kur iespējams pievērst glābēju uzmanību, un signalizē par savu atrašanās vietu;

138.4. Saglabā mieru un gaida VUGD vai citu operatīvo dienestu norādījumus.

VIII. Ceļu satiksmes drošība

139. Izglītojamie un pavadošie darbinieki uz ceļa pārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu vai ceļa nomali. Ārpus apdzīvotām vietām gājēji, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, pārvietojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam. Velosipēdisti pārvietojas pa brauktuves malu vai ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā.

140. Izglītojamie piedalās ceļu satiksmē diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem. Ja šo ceļu nav, tad pārvietojas pa ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem Izglītojamiem rindā.

141. Gājēji šķērso brauktuvi pa gājēju pārejām (pazemes vai virszemes). Ja šādu pāreju 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.

142. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājēji ievēro satiksmes regulētāja norādes vai gājēju luksofora signālu. Ja regulētāja vai luksofora nav, tad ievēro transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signālu.

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

144. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājēji, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, apstājas uz drošības salas ceļu satiksmes normatīvo aktu izpratnē. Ja tādas nav, gājējs apstājas vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos.

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

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

147. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājēji nešķērso brauktuvi, dodot ceļu operatīvajam transportlīdzeklim.

148. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju atļauts uz iekāpšanas laukumiem. Ja tādu nav, tad transportlīdzeklī gaida uz ietves vai ceļa nomales.

149. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uz brauktuves drīkst uziet, lai iekāptu tramvajā. Tas atļauts tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies, obligāti pārliecinoties, vai netuvojas kāds transportlīdzeklis. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājēji atbrīvo brauktuvi.

150. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. Izkāpšana notiek no ietves vai ceļa nomales puses. Ja iekāpt bezsliekšņu transportlīdzeklī vai izkāpt no tā nav iespējams no ietves vai ceļa nomales puses, to dara no brauktuves puses, ievērojot piesardzību un neradot traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.

151. Pasažieri, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā piesprādzējas.

152. Patstāvīgi piedalīties ceļu satiksmē ar velosipēdu atļauts Izglītojamajiem vecumā no 10 līdz 17 gadiem, ja viņiem ir velosipēda vai jebkuras kategorijas transportlīdzekļa vadīšanas tiesības. Bērniem piedalīties ceļu satiksmē ar velosipēdu pilngadīgas personas pavadībā pa ietvēm, velosipēdu ceļiem un citām vietām, kur atļauta tikai velosipēdu un gājēju kustība, atļauts neatkarīgi no vecuma, bet pa brauktuvi – no septiņu gadu vecuma. Velosipēdam jābūt tehniskā kārtībā.

153. Velosipēdists pa ceļu brauc vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Velosipēdists var braukt arī pa ceļa nomali un gājēju ietvi, netraucējot gājējiem.

IX. Drošība uz ūdens un ledus

154. Drošība uz ūdens:

154.1. Atrodoties pie ūdens, jebkurā gadalaikā jāievēro piesardzība un nedrīkst pārvērtēt savus spēkus. Noslīkšanas risks iespējams gan vasarā, atpūšoties pie ūdenskrātuves, gan ziemā un pavasarī, ielūstot ledū;

154.2. Jāizvēlas pašvaldības apstiprinātās peldvietas. Ja tādas nav, jāizvēlas peldvietu ar lēzenu krastu, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu;

154.3. Nepeldēties vienam. Ja uz ūdens radīsies problēmas, svarīgi, lai būtu cilvēki, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt;

154.4. Nepeldēties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā;

154.5. Nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes;

154.6. Ja notikusi pārkaršana saulē, ūdenī jāiet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, kas var izraisīt muskuļu krampjus vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumus;

154.7. Izmantojot laivu vai citu peldlīdzekli, jāvelk glābšanas veste;

154.8. Jāuzmanās no viļņiem, kas var nogāzt no kājām. Vilkmes straume peldētāju var ienest dziļāk jūrā;

154.9. Iekļūstot straumē, jāsaģlabā miers, jāpeld pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam;

154.10. Ūdenī nedrīkst izsaukt maldinošus izteikumus par slīkšanu vai glābšanu, ja tas nav nepieciešams;

154.11. Aizliegts lēkt ūdenī no tramplīna, laipas, tilta vai krasta;

154.12. Aizliegts peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu;

154.13. Aizliegts peldēties ūdenstilpēs, kur tas ir aizliegts;

154.14. Aizliegts traucēt citiem brīvi peldēt;

154.15. Palīdzības sniegšanu slīcējam jāsniedz personai, kura apguvusi peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkt viņu krastā. Vienlaicīgi jāparūpējas par savu drošību, izmantojot kāds peldlīdzeklis;

154.16. Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, pametot virvi vai kādu peldošu priekšmetu, kas palīdzētu noturēties virs ūdens;

154.17. Nelaiemes gadījumā nekavējoties jāizsauc glābējus pa tālruni 112, pēc iespējas precīzāk norādot nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas un jāsaģaida glābēji.

155. Drošība uz ledus:

155.1. Lielākā bīstamība darbībām uz ledus ir ziemas sākumā, kad ledus kārtā vēl nav izveidojusies pietiekami bieza, un pavasarī, kad ledus kļūst trausls;

155.2. Lai varētu droši slidot, spēlēt hokeju vai darīt ko citu uz ledus, nepieciešams vismaz 25 cm biezs ledus;

155.3. Lai palīdzētu ledū ielūzušajam cilvēkam, viņam jātuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai;

155.4. Ledū ielūzušajam apmēram no 2-5 metru attāluma jāpamet aukla, sasieta apģērba gabalu, garu koku vai kādu citu priekšmetu;

155.5. Ja glābēji ir vairāki, vienam no otra jāatrodas 2-3 m attālumā;

155.6. Izvelkot cietušo uz ledus, tāpat rāpus jāvirzās prom no bīstamās vietas līdz krastam. Pats glābējs nedrīkst aizmirst par iespējamām briesmām ielūzt ledū.;

155.7. Pamanot, ka cilvēki ir aizgājuši pārāk tālu no krasta un var rasties problēmas atgriezties atpakaļ, kā arī ja cilvēks ir ielūzis ledū nekavējoties jāzvina glābšanas dienestam pa tālruni 112 un jācenšas pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu, un tuvākos piebraukšanas ceļus, kā arī jāsaģaida glābēji.

X. Izglītojamo higiēna

156. Roku higiēnas ievērošanā būtiski ir mazgāt rokas, kad tas ir nepieciešams, sevišķi šādos gadījumos:

156.1. Pēc tualetes apmeklēšanas;

156.2. Pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;

156.3. Pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;

156.4. Pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;

156.5. Pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas;

156.6. Ierodoties izglītības iestādē vai mājās;

156.7. Pirms ēšanas un dzeršanas vai ēdiena pasniegšanas;

156.8. Pirms zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām;

156.9. Kad rokas ir acīmredzami netīras;

156.10. Ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.

157. Lai pareizi mazgātu rokas, nepieciešams veikt šādas darbības:

157.1. Pirms roku mazgāšanas jāpārliedz, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai;

157.2. Jāaslapina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas;

157.3. Japārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieto ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem);

157.4. Ziepes rokās jāsaputo;

157.5. Vismaz 20 sekundes jāieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;

157.6. Ieziepētas plaukstas jāberž no visām pusēm, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus. Šajā laikā rokas nevar turēt zem ūdens strūkļas;

157.7. Vismaz 10 sekundes rokas jāskalo zem tekošas ūdens strūkļas;

157.8. Roku mazgāšanas laikā jāizvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei;

157.9. Rokas jānosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvieļus. Koplietojamie auduma dvieļi nav ieteicami;

157.10. Ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) aizgriež ar papīra dviela palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas;

157.11. Papīra dvieli jāizmet atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām;

157.12. Ja nav pieejams aprīkojums roku mazgāšanai, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens, roku dezinfekciju var veikt bez mazgāšanas, lietojot ātras iedarbības roku dezinfekcijas līdzekli. Roku dezinfekciju bez mazgāšanas vēlama tikai tad, ja rokas nav īpaši netīras.

158. Personīgas higiēnas ievērošana:

158.1. Viens no personiskās higiēnas pamatelementiem ir ādas un matu kopšana. Ķermeni jāmazgā katru dienu, mainot arī apakšveļu un zeķes. Siltākā laika periodā ķermeni jāmazgā biežāk;

158.2. Sevišķi jā rūpējas par roku tīrību;

158.3. Jātīra zobi divas reizes dienā pa 2 minūtēm;

158.4. Regulāri jāmazgā apģērbs un apavi, jākopj dzīvojamā platība, kurā uzturas;

158.5. Regulāri jāmazgā mati. Ir nepieciešams izmantot higiēnas kopšanas individuālos līdzekļus;

158.6. Veselību un garīgo darbaspēju saglabāšanos sekmē racionāls un regulārs dienas režīms;

158.7. Viens no pilnīgākajiem un organismam nepieciešamākajiem atpūtas veidiem ir miegs. Lai miegs būtu pilnvērtīgs, tas ir regulārs, nepārtraukts, dziļš, pietiekami ilgs, guļot higiēniskos apstākļos. Vēlams, lai gaisa temperatūra guļamistabā ir 15-22 grādi.

159. Respiratorās etiķetes ievērošana:

159.1. Klepojot un šķaudot, jāaizklāj deguns un mute ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti jāizmet un jānomazgā rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, cik iespējams, jāaizklāj muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliektas rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu;

159.2. Jāizvairās pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām;

159.3. Regulāri un rūpīgi jāmazgā rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusa pārnesšanas ar rokām uz savu seju vai citiem cilvēkiem;

159.4. Jācenšas izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir saslimšanai līdzīgi simptomi vai jāuzturas vairāk nekā 1 m attālumā;

159.5. Slikta pašsajūta gadījumā, nedrīkst apmeklēt Izglītības iestādi, jāpaliek mājās un jāsazinās ar savu ģimenes ārstu.

XI. Atbildība par drošības noteikumu neievērošanu

160. Par Noteikumu neievērošanu persona saucama pie atbildības saskaņā ar Izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumiem, tostarp ievērojot ārējos normatīvajos aktos noteikto par Izglītojamo atskaitīšanu no Izglītības iestādes.

161. Gadījumos, kad Izglītojamo likumiskie pārstāvji neievēro Noteikumus, Sporta trenerim vai citam Izglītības iestādes darbiniekam jāiesniedz ziņojums Izglītības iestādes direktoram. Izglītības iestāde sazinās ar Izglītojamā likumiskajiem pārstāvjiem un

skaidro Noteikumos noteikto, pēc nepieciešamības iesaista valsts vai pašvaldību iestāžu atbildīgās amatpersonas vai darbiniekus.

X. Noslēguma jautājums

162. Atzīt par spēku zaudējušiem Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas "Rīdzene" 2022. gada 30. decembra iekšējos noteikumus Nr. SPR-22-4-nts "Izglītojamo drošības noteikumi izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos".

Rīgas sporta skola "Rīdzene" direktore (izglītības
jomā)

Z.Drozda