

Noteikumi par personas higiēnu un mācību darba higiēnu

1. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka nosacījumus personas higiēnai un mācību darba higiēnai.
2. Skolēnu pienākums ir ievērot šos noteikumus un skolas darbinieku norādījumus.
3. Personas higiēna ietver roku higiēnas ievērošanu, personīgās higiēnas ievērošanu, respiratorās etiķetes ievērošanu.

2. Roku higiēnas ievērošana

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

- 4.1. pēc tualetes apmeklēšanas;
- 4.2. pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;
- 4.3. pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
- 4.4. pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
- 4.5. pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas;
- 4.6. ierodoties izglītības iestādē vai mājās;
- 4.7. pirms ēšanas un dzeršanas vai ēdiena pasniegšanas;
- 4.8. pirms zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām;
- 4.9. kad rokas ir acīmredzami netīras;
- 4.10. ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.

5. Lai pareizi mazgātu rokas, veikt šādas darbības:

5.1. pirms roku mazgāšanas pārļiecināties, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai;

5.2. sasalpina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas;

5.3. pārklāj 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);

5.4. ziepes rokās saputo;

5.5. vismaz 15 sekundes ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;

5.6. ieziepētas plaukstas berž 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 netur zem ūdens strūkļas;

5.7. vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūkļas;

5.8. roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei;

5.9. rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvieļus. Koplietojamie auduma dvieļi nav ieteicami.

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

5.11. papīra dvieļi met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.

6. 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 vēlams tikai tad, ja rokas nav īpaši netīras.

3. Personīgas higiēnas ievērošana

7. Viens no personiskās higiēnas pamatelementiem ir ādas kopšana un matu kopšana. Ķermeni mazgā 4 vai 5 reizes nedēļā, mainot arī veļu. Siltākā laika periodā ķermeni mazgā biežāk.

8. Sevišķi rūpēties par roku tīrību. Roku āda izdala īpašas vielas, kas spēj iznīcināt uz tās nonākušos mikroorganismus. Jo tīrāka ir roku āda, jo spēcīgāka ir šo baktericīdu iedarbība; piem., uz tīrām rokām nonākušo baktēriju skaits 10 minūtēs samazinās par 15 procenti, bet uz netīrām rokām 20 minūšu laikā - par 5 procenti.

9. Līdz pat 95 procentiem kopējā baktēriju skaita uzkrājas zem nagiem, tāpēc svarīga ir pareiza nagu kopšana.

10. Mutes dobuma un zobu kopšana ne tikai palīdz saglabāt zobus, bet arī novērš dažu orgānu (sirds, locītavu, nieru u.c.) slimības.

11. Regulāri tīrīt apģērbus un apavus, kopt dzīvojamo platību, kurā uzturas.

12. Matus mazgāt regulāri, sakopt. Ir nepieciešams izmantot higiēnas kopšanas individuālos līdzekļus (ķemme, vienreizējās lietošanas salvetes).

13. Svarīgs personiskās higiēnas elements ir norūdīšanās un fiziskās kultūras pasākumi - rīta vingrošana, fizikultūras pauzes mācību darba laikā, kuras atjauno darbaspējas un palielina arī ražīgumu, fiziskās kultūras pasākumi atpūtas stundās pēc mācībām, piem., sporta nodarbības, pastaigas u.c.

14. Veselību un garīgo darbaspēju saglabāšanos sekmē racionāls un regulārs dienas režīms. Katra regulāra un noteiktā laikā izpildīta darbība kļūst par nosacījuma kairinātāju nākamajai darbībai, tāpēc atsevišķu nodarbību veids noteiktās stundās, kā arī regulāra mācību un atpūtas mija taupa organisma spēkus, palielina darbaspējas un labvēlīgi ietekmē veselību.

15. Dienas režīmā paredz rīta un vakara higiēnu, vingrošanu, izglītības darbu un interešu izglītību, mājas darbu, atpūtu.

16. Viens no pilnīgākiem un organismam nepieciešamākiem atpūtas veidiem ir miegs. Lai miegs būtu pilnvērtīgs, tas ir regulārs, nepārtraukts, dziļš, pietiekami ilgs, gulot higiēniskos apstākļos. Vēlams, lai gaisa temperatūra guļamistabā ir 15-22 grādi. Vasarā ieteicams gulēt pie atvērta loga, bet ziemā vismaz pie atvērta vēdlodziņa, ja to atļauj meteoroloģiskie apstākļi.

4. Respiratorās etiķetes ievērošana

17. Klepojot un šķaudot, aizklāt degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmest un nomazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, cik iespējams, aizklāt muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliektas rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu.

18. Izvairieties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām.

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

20. Gadījumiem, kad ūdens nav pieejams, roku tīrīšanai izmantot spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai speciālās mitrās salvetes.

21. Īpaši pievērst uzmanību roku mazgāšanai pirms ēšanas vai dzeršanas, pēc tualetes apmeklēšanas, pirms un pēc darba ar viedierīcēm.

22. Censties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturieties vairāk nekā 1 m attālumā.

23. Slimniekam neapmeklēt izglītības iestāde, palikt mājās un sazināties ar savu ģimenes ārstu.

24. Ja ir aizdomas par saslimšanu ar Covid 19 infekcijas slimību nekavējoties sazināties ar savu ģimenes ārstu.

5. Mācību darba higiēna

25. Ievērot tīrību un kārtību telpā un mācību vietā, kā arī personīgās higiēnas prasības.

26. Mācību stundās izglītojamā apģērbam un matu sakārtojums ir kārtīgs, lai tas netraucētu mācību uzdevumu veikšanu un neradītu risku veselībai.

27. Dizaina un tehnoloģijas mācību stundās lietot speciālu apģērbu (halāts, priekšauts, galvassega).

Direktore



I. Piļka

Noteikumi par drošību, veicot praktisko un laboratorijas darbus

1. Skolēni kabinetā drīkst ienākt tikai ar skolotāja atļauju, organizēti, bez grūstīšanās, līdzi ņemot stundai nepieciešamos piederumus.
2. Mācību 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. Mācību stundas laikā skolēns atrodas skolotāja norādītajā vietā un lieto attiecīgai nodarbībai paredzētos darba piederumus.
5. Darbu nedrīkst uzsākt bez skolotāja atļaujas.
6. Ierīces, materiālus un iekārtas mācību darba vietā izvieto tā, lai tiem nebūtu iespējams krist un apgāzties, stikla trauki nostiprināmi statīva turētājā.
7. Pirms darba uzsākšanas nepieciešams uzmanīgi iepazīties ar darba saturu un izpildīšanas gaitu.
8. Par skolēna darba pārtraukšanu kabinetā vienpersoniski ir tiesīgs izlemt skolotājs.
9. Pirms katra laboratorijas vai praktiskā darba atkārtoti iepazīties ar laboratorijas ierīču vai instrumentu lietošanas noteikumiem.
10. Bez skolotāja atļaujas aizliegts ieiet laboratorijas telpā, aiztikt kabinetā un laboratorijā esošos traukus, iekārtas, ierīces, uzskates līdzekļus u.c.
11. Laboratorijas vai praktiskā darbu skolēni drīkst uzsākt tikai pēc skolotāja norādes.
12. Skolēni izpilda tikai skolotāja norādītos eksperimentus, ievērojot piesardzību, darbu veikt rūpīgi pēc apraksta tikai ar norādītajiem laboratorijas traukiem, priekšmetiem un reaģentiem.
13. Ar laboratorijas traukiem un instrumentiem rīkoties uzmanīgi tikai tam paredzētajām pielietojumam un ievērot to lietošanas noteikumus.
14. Nedrīkst laboratorijas traukus izmantot ūdens un pārtikas lietošanai un glabāšanai.
15. Laboratorijas darbu reaģentus aizliegts ēst, garšot vielas un aiztikt ar rokām, ja vien tas ir norādīts darba aprakstā.
16. Ja nodarbības laikā izlīst šķīdums, izbirst vielas vai saplīst trauki, tās uzmanīgi saslauka un savāc, pirms tam paziņojot par notikušo skolotājam.
17. Sevišķi uzmanīgi saskaņā ar skolotājiem norādījumiem veicamas darbības ar skābēm un sārmu, smagajiem un sārmu metāliem, īpaši viegli uzliesmojošām un degošām vielām un šķīdumiem.
18. Sildierīces ar atklātu liesmu nodzēs ar segvāciņu, nevis liesmu nopūš. Visas pudeles, ja tajos esošie reaģīvi konkrētajā brīdī nav nepieciešami, ir aizkorķētas un aiztaisītas.
19. Ķīmiskajām reakcijām pielietojamo reaģīvu daudzums nedrīkst būt lielāks par pedagoga norādīto vai izsniegto daudzumu.
20. Pirms veicot eksperimentu jāpārlicinās par pielietojamās vai izvēlētajās vielas atbilstību un izlasa uzrakstus uz reaģīva pudelītes vai cita trauka, vielu pārlejot citā traukā, etiķete ir novietota vertikāli uz augšu.
21. Praktisko nodarbību laikā trauka vaļējo galu nevērst pret sevi vai citām personām.
22. Beidzot nodarbības, veikt šādas darbības:

- 22.1. ieplīsušos traukus u.tml. nodot skolotājam;
- 22.2. nomazgāt visus izlietotos traukus un instrumentus;
- 22.3. neizmantotos reaktīvus nodot skolotājam;
- 22.4. izslēgt visas sildierīces un elektroierīces, noslēgt ūdensvada krānus;
- 22.5. pārbaudīt vai visiem reaģentiem ir aizskrūvēti vai aizkorķēti uzglabājamie trauki;
- 22.6. sakārtot darba vietu.

Drošības noteikumi āra nodarbībās:

23. Āra nodarbībās skolēnu pulcēšanās vietu nodarbību sākumam skolas telpās norāda pedagogs.

24. Skolēni katras āra nodarbības sākumā tiek atkārtoti informēti par satiksmes noteikumu un āra nodarbības norises drošības noteikumu ievērošanu.

25. Skolēni saņem mutisku vai rakstisku mācību darba uzdevumu.

26. Nodarbību laikā skolēni pilda tikai darba lapā norādītos uzdevumus.

27. Skolēni āra nodarbības laikā bez skolotāja atļaujas nedrīkst atstāt nodarbību vietu.

28. Skolēni nodarbības laikā nedrīkst pieskarties mirušiem dzīvniekiem un kontaktēties ar suņiem un kaķiem, kā arī svešiem cilvēkiem.

29. Nodarbību beigās, ja uzdevumi tika veikti dažādos laukumos, skolēni satiekas nodarbības sākumā pedagoga norādītajā laikā un vietā.

30. Ja āra nodarbība ir skolas teritorijā, pirmās palīdzības sniegšanai piesaista skolas apmācītu personu pirmās palīdzības sniegšanā.

31. Ja āra nodarbība ir ārpus skolas teritorijas, skolotājam ir līdzī pirmās palīdzības aptieciņa.

Paaugstināta riska apstākļi

32. Skolēnus iepazīstina ar paaugstināta riska apstākļiem, kas var izraisīt nelaimes gadījumu:

32.1. Mājturības un tehnoloģiju stundās, strādājot ar asiem priekšmetiem vai darba rīkiem virtuvē;

32.2. Sporta stundās sportojot, kā arī citās situācijās, var iegūt dažādus savainojumus;

32.3. Bioloģijas stundā, ja tā notiek brīvā dabā, var iegūt kukaiņu vai dzīvnieku kastes brūces.

32.4. Visbiežāk rodas asiņojošas brūces. Tādos gadījumos svarīgi laikus aprūpēt asiņošanu (vērsties pie izglītības iestādes medmāsas), apstrādāt brūci, pasargājot to no netīrumu iekļūšanas un inficēšanās. Rīkojas saskaņā ar noteikumiem par pirmās palīdzības sniegšanu.

32.5. Veicot praktiskos un laboratorijas darbus, acīs, ausīs, degunā un elpceļos var iekļūt svešķermeņi, nekavējoties vērsties pie skolas medmāsas.

32.6. Veicot praktiskos un laboratorijas darbus ja uz ādas, acīm, apģērba nokļūst bīstama viela (sārms, skābe) vai ir noticis termisks apdegums – nekavējoties paziņo skolotājam un skarto ķermeņa daļas kontakta vietu skalo vēsa, tekoša ūdens strūklā vismaz 15 minūtes.

32.7. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar ugunsdzēsamajiem līdzekļiem – ugunsdzēsamajiem aparātiem (pulvera, ogļskābās gāzes), smiltīm u.c. un to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sekundēm, skolotājs rīkojas atbilstoši ugunsdrošības prasībām, izsauc glābējus, zvanot dienestam pa tālr. 112.

33. Jebkuras traumas gadījumā par notikušo steidzami ziņot skolotājam.

Direktore



I. Piļka

12. pielikums
Andreja Upīša Skrīveru vidusskolas
06.02.2024. iekšējiem noteikumiem
Nr. 2024/3 "Skolēnu drošības noteikumi"

Drošības noteikumi skolas organizētajos pasākumos, tostarp ekskursijās un pārgājienos

1. Noteikumi nosaka nosacījumus skolēnu drošībai, skolas organizētajos pasākumos.
2. Skolēna pienākums ir ievērot šos noteikumus un skolas darbinieku norādījumus.
3. Minimālais skolotāju skaits ir atkarīgs no pasākuma veida un skolēnu vecuma:
 - 3.1. sākumskola (1.-4.klase) –viens skolotājs (atbildīgais) uz 25 skolēniem.
 - 3.2. 5.-12.klase- viens skolotājs (atbildīgais) uz 30 skolēniem.
4. Pirms došanās skolas organizētā pasākumā, tostarp ekskursijā vai pārgājienā, atbildīgais skolotājs rīkojas un izpilda noteiktas organizatoriskās prasības atbilstoši normatīvajiem aktiem par skolēnu drošību.
5. Dodoties pastaigā, ekskursijā vai pārgājienā skolēni ir sezonai un laika apstākļiem atbilstošā apģērbā.
6. Ja skolēnu aizvešanai uz ekskursiju vai pārgājienu vietām izmanto sabiedrisko transportu, iekāpšana transportlīdzeklī notiek pa grupām pedagoga pavadībā. Pirmie transportlīdzeklī kāpj skolēni un pēc tam – persona, kura viņus pavadā (ja nepieciešama pavadošā persona saskaņā ar normatīvajiem aktiem par skolēnu drošību). Tādā pašā kārtībā notiek skolēnu izkāpšana no transportlīdzekļa.
7. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgā persona iepazīstina skolēnus ar dabas aizsardzības kārtību un informē skolēnus par indīgiem augiem un rūpuliem, kurus iespējams sastapt ekskursijas vai pārgājiena laikā.
8. Bīstamas situācijas gadījumā atbildīgā persona pārtrauc ekskursiju vai pārgājienu un informē par to skolas direktoru.
9. Ekskursijas vai pārgājiena laikā atbildīgā persona nodrošina nepieciešamo drošības noteikumu ievērošanu.
10. Sastopoties ar sprāgstvielām vai citām bīstamām vielām, skolēns nekavējoties par to ziņo atbildīgajai personai un ievēro šādus piesardzības pasākumus:
 - 10.2. nekustināt no vietas, celt, mest vai sist pa bīstamo objektu;
 - 10.3. aizliegts izjaukt, nest uz mājām, likt ugunī vai ūdenī bīstamo objektu;
 - 10.4. distancēties pašam un atturēt no pieklūšanas objektam citus izglītojamos.
11. Ja noticis nelaimes gadījums, atbildīgā persona:
 - 11.2. cietušajam sniedz pirmo palīdzību;
 - 11.3. ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
 - 11.4. par nelaimes gadījumu nekavējoties informē izglītības iestādes vadītāju un cietušā vecākus.

Direktore



I.Piļka

13. pielikums
Andreja Upīša Skrīveru vidusskolas
06.02.2024. iekšējiem noteikumiem
Nr. 2024/3 "Skolēnu drošības noteikumi"

Drošības noteikumi sporta nodarbībās un sacensībās

1. Noteikumi nosaka nosacījumus skolēnu drošībai sporta sacensībās un nodarbībās.
2. Skolēna pienākums ir ievērot šos noteikumus un skolas darbinieku norādījumus.
3. Sporta sacensības un nodarbības (izņemot sporta veidus apvidū) rīko sporta zālē vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās (piemēram, stadions), kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
4. Minimālais skolotāju skaits sporta sacensībās līdz 25 skolēniem ir viens skolotājs, grupā no 25 un vairāk skolēniem – divi skolotāji, kuri rūpējās par drošību sacensību laikā.
5. Sporta sacensības un nodarbības rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud skolēnu veselību un drošību.
6. Sporta sacensībās ir klātesoša sertificēta ārstniecības persona vai direktora nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
7. Atbildīgais skolotājs ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām un saziņas iespējām.
8. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās atbildīgais skolotājs iesniedz skolas direktoram rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, skolēnu saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem, kā arī datums, kad izglītojamie iepazīstināti ar drošības noteikumiem.
9. Skolēniem nodarbībās un sacensībās jāievēro skolas iekšējās kārtības noteikumi un jāsekmē, lai tos ievērotu arī pārējie.
10. Sporta sacensībās, treniņos un stundās skolēni piedalās atbilstošā sporta apģērbā un apavos.
11. Ieeja sporta zālē atļauta tikai tiros sporta apavos un sporta tērpā.
12. Sporta sacensībās, treniņos un stundās skolēni ievēro sporta skolotāja komandas un norādījumus.
13. Pirms sporta sacensībām, treniņiem un stundām sporta skolotājs pārbauda, vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un vai tas nav bojāts.
14. Uz sporta stundu atnākušie skolēni ģērbtuvēs drīkst ienākt tikai tad, kad tajās vairs nav iepriekšējās stundas dalībnieku.
15. Ģērbtuvēs nedrīkst uzaicināt un uzturēties svešas personas.
16. Ģērbtuvēs ievērot kārtību un tīrību, nebojāt sienas un pakaramos.
17. Par jebkura veida bojājumiem ziņot skolotājam.
18. Vērtīgas mantas (telefonus, naudu, pulksteņus, vērtslietas, u.c.) skolēns atstāj skolotāja norādītā vietā. Par ģērbtuvē atstātajām personīgajām mantām sporta skolotāji atbildību nenes.
19. Sporta zālē drīkst atrasties tikai tie skolēni, kuriem ir treniņš vai sporta stunda.
20. Pēc sporta stundas 5 min. laikā jāatbrīvo ģērbtuves klasei, būt pieklājīgiem un iecietīgiem pret nākošo klasi.
21. Skolēni, kuri saskaņā ar ārsta zīmi ir atbrīvoti no stundas veselības stāvokļa dēļ, atrodas sporta zālē sporta apavos un pilda skolotāja norādījumus.
22. Skolēniem nodarbībās nav atļauts nēsāt pulksteņus, piespraudes, gredzenus, krelles, ķēdītes, auskarus, pīrsingus.
23. Nav atļauts skolēniem sporta nodarbībās un sacensībās piedalīties ar gariem nagiem, kuri

apdraud paša un citu skolēnu drošību un veselību.

24. Nedrīkst nodarboties ar gariem- izlaistiem matiem kā meitenēm, tā zēniem, matiem jābūt sasietiem, lai nekrīt acīs.

25. Ieiet sporta zāles noliktavā un lietot sporta inventāru bez sporta skolotāja atļaujas stingri aizliegts.

26. Aizliegts ieslēgt sporta zāles apgaismojumu bez skolotāja atļaujas, kā arī regulēt basketbola grozu augstumu.

27. Sporta stundas laikā skolēni koncentrē uzmanību veicamajiem uzdevumiem un pilda skolotāja norādījumus.

28. Drošības noteikumi vieglatlētikas nodarbībās

28.1. Skriešana:

28.1.1. Īsajās distancēs drīkst skriet pa savu celiņu;

28.1.2. skrienot pa kopēju celiņu, nedrīkst grūst otru dalībnieku, aizšķērsot viņam ceļu, likt priekšā kāju;

28.1.3. pēc finiša pakāpeniski jāsamazina ātrums, izvairoties no straujas apstāšanās;

28.2. Lēkšana:

28.2.1. jāuzirdina zeme lēkšanas bedrē;

28.2.2. nedrīkst atstāt grābekli un lāpstu lēkšanas sektorā;

28.2.3. grābeklis vienmēr jānovieto ar zariem uz leju;

28.2.4. nedrīkst izpildīt lēcieni, pirms bedre nav sagatavota vai iepriekšējais lēcējs nav to atstājis;

28.2.5. nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanās vietā;

28.2.6. vērojot augstlēkšanu, nedrīkst atrasties vietā, kuru var skart krītoša latiņa;

28.2.7. ja augstlēkšanu izpilda telpās, jāseko, lai starp paklājiem nav spraugu;

28.3. Mešana:

28.3.1. nedrīkst stāvēt tuvu metējam un mešanas laikā atrasties mešanas sektorā;

28.3.2. atrodoties mešanas zonas tuvumā, nedrīkst pagriezties ar muguru pret to;

28.3.3. pirms rīka izmešanas, jāpārliedzinās, vai mešanas sektorā nav cilvēku;

28.3.4. bez atļaujas nedrīkst iet pēc rīka (bumbiņas, granātas, lodes, diska un šķēpa);

28.3.5. nedrīkst tvert rīkus lidojumā, bet jāgaida, kamēr tie nokrīt;

28.3.6. nedrīkst padot rīku partnerim ar mešanu;

28.3.7. mitrā laikā pirms metiena rīks jānoslauka;

29. Drošības noteikumi vingrošanas nodarbībās

29.1. Uz vingrošanas rīkiem drīkst nodarboties tikai skolotāja klātbūtnē.

29.2. Sarežģītus vingrojumus nedrīkst izpildīt bez drošinājuma vai aizsardzības.

29.3. Nedrīkst izpildīt vingrojumus uz netīriem rīkiem, vingrot uz tiem ar mitrām plaukstām vai svaigām tulznām uz plaukstām.

29.4. Noleciena vietā starp paklājiem nedrīkst būt sprauga un paklājus nedrīkst likt pamīšus vienu uz otra.

29.5. Pa virvi uz leju dodas pārmaiņus, pārvietojot rokas un kājas, nevis šļūcot.

29.6. Pa vingrošanas virvi nedrīkst rāpties, ja apakšā nav paklāja.

29.7. Nedrīkst stāvēt tuvu vingrošanas rīkiem citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā.

30. Drošības noteikumi slēpošanas nodarbībās

30.1. Slēpotāja apģērbam jābūt vieglam, siltam, ērtam- tādām, kas neierobežo kustības.

30.2. Pirms došanās uz nodarbību rūpīgi jāpārbauda slēpes un to stiprinājums.

30.3. Šķērsojot ceļu, pa kuru brauc transports, slēpes ir jānoņem.

30.4. Nodarbību laikā jāseko pārējo dalībnieku pašsajūtai un, konstatējot pirmās apsaldēšanās pazīmes, nekavējoties jāsāk sildīt apsaldētās vietas ar sausu cimdu.

30.5. Ja ir apsaldētas kājas, jānovelk slēpošanas zābaki un jāmēģina tās sildīt ar rokām.

30.6. Apsaldēto vietu nedrīkst berzēt, rīvēt vai sildīt ar karstu priekšmetu.

30.7. Distancē jāievēro intervāls 3-4 metri, bet nobraucienos- ne mazāk kā 30metri.

30.8. Slēpjot nedrīkst kāpt uz priekšējā braucēja slēpēm, bet jāpalūdz atbrīvot slēpošanas ceļu (sliedi).

30.9. Sliedi atbrīvo, izkāpjot ar abām slēpēm no tās.

30.10. Nobrauciena laikā nūjas jāspiež pie sāniem, to asajiem galiem jāatrodas aizmugurē.

30.11. Ja nobrauciena laikā nākas krist, jācenšas to darīt uz sāniem un pēc iespējas ātrāk jāatbrīvo sliedes.

30.12. Ja nodarbības laikā pasliktinās pašsajūta, par to jāziņo sporta skolotājam.

30.13. Nedrīkst patvaļīgi atstāt sporta nodarbību vietu.

31. Drošības noteikumi sporta spēļu nodarbībās

31.1. Nedrīkst sporta spēļu laikā skriet ar nolieta galvu, vienmēr jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam.

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

31.3. Bumba jāpiespēlē tad, kad partneris gatavs to uztvert.

31.4. Nedrīkst spert ar kāju nejauši pieripojušu bumbu.

31.5. Spēlē pretinieku nedrīkst grūst, likt priekšā kāju, spert, skrāpēt.

31.6. Mācoties metienus vārtos, drīkst izpildīt tikai tad, kad vārtsargs tam ir gatavs.

31.7. Nedrīkst šūpoties vārtu augšējā stienī, jo tie var lūzt vai apgāzties.

32. Drošības noteikumi skolēniem dodoties uz sacensībām

32.1. Ar drošības noteikumiem skolēni jāiepazīstina pirms katrām sacensībām.

32.2. Sacensībās aizliegts piedalīties, ja audzēknim ir paaugstināta temperatūra vai slikta pašsajūta, atveseļošanās periodā pēc slimības.

32.3. Ceļu satiksmes noteikumi:

32.3.1. ja autobuss (transporta līdzeklis) pietājas ceļmalā, kategoriski aizliegts šķērsot ceļa braucamo daļu;

32.3.2. ceļa malā aizliegta jebkāda skraidīšana, grūstīšanās;

32.3.3. ja ir vajadzība šķērsot ielas braucamo daļu, vispirms jāpārlicinās vai tuvumā nebrauc kāds transporta līdzeklis;

32.3.4. esot pilsētā ielu drīkst šķērsot tiksi pie zaļās gaismas vai gājēju pārejās;

32.4. Prasības, braucot autobusā:

32.4.1. uzvesties klusu, netraucēt autobusa vadītāju;

32.4.2. neatstāt sēdvietu bez trenera vai grupas vadītāja atļaujas;

32.4.3. sliktas pašsajūtas vai dabisko vajadzību gadījumā informēt treneri vai grupas vadītāju;

32.4.4. neatvērt autobusa logus, nepiegružot;

32.4.5. nebāzt rokas, galvu, kājas pa autobusa logu.

32.5. Prasības, braucot ar sabiedrisko transportu:

32.5.1. ievērot pieklājību;

32.5.2. uzvesties klusu, sēdēt savā vietā;

32.5.3. neaizmirst savas personiskās mantas;

32.5.4. iekāpjot un izkāpjot negrūstīties;

32.5.5. iekāpt transporta līdzeklī pa aizmugurējām vai vidējām durvīm, izkāpj pa priekšējām;

32.5.6. pēc izkāpšanas no autobusa un trolejbusa ceļš jāšķērso tam no aizmugures, bet izkāpjot no tramvaja- no priekšpuses;

32.5.7. visdrošāk ceļu ir šķērsot tad, kad transporta līdzeklis ir aizbraucis un ceļš ir brīvs;

32.6. Prasības atgriežoties mājās:

32.6.1. doties uz mājām pa taisnāko, apgaismotāko ceļu;

32.6.2. ja dzīvo tālu no izkāpšanas vietas, tad jānodrošina, ka vecāki vai citas uzticības personas sagaida norunātajā vietā pie izkāpšanas.

32.7. Prasības sacensību vietā:

- 32.7.1. ievērot attiecīgā sporta veida drošības prasības;
- 32.7.2. ievērot attiecīgās sporta bāzes iekšējās kārtības noteikumus;
- 32.7.3. neatstāt sacensību vietu bez trenera vai grupas vadītāja atļaujas;

32.8. Prasības naktsmītnes vietā:

- 32.8.1. ievērot attiecīgās iestādes iekšējos kārtības noteikumus;
- 32.8.2. netraucēt citiem naktsmieru;
- 32.8.3. ievērot trenera dotos norādījumus par dienas režīma ievērošanu;
- 32.8.4. neatstāt naktsmītņi bez trenera atļaujas.

33. Ja nodarbības laikā pasliktinās pašsajūta, par to jāziņo sporta skolotājam.

34. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zāli un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot par tālr.112.

35. Ja kāds inventāra priekšmets vai iekārta ir bojāta skolēna rīcības dēļ, skolēns atbild normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.

Direktore



I.Piļka

14. pielikums
Andreja Upīša Skrīveru vidusskolas
06.02.2024. iekšējiem noteikumiem
Nr. 2024/3 "Skolēnu drošības noteikumi"

Drošības noteikumi organizējot peldēšanas nodarbības

1. Peldēšanas nodarbību organizēšanas un drošības noteikumi nosaka Andreja Upīša Skrīveru vidusskolas peldēšanas nodarbību apmeklēšanas kārtību, drošības un uzvedības noteikumus peldbaseina nodarbību laikā.
2. Skola īsteno peldēšanas apmācību, ievērojot normatīvajos aktos noteiktās prasības par kārtību, kādā nodrošināma skolēnu drošība skolā un tās organizētajos pasākumos.
3. Peldēšanas nodarbību apmeklējums skolēniem tiek noteikts pēc skolas sagatavotā grafika, informējot par to skolēna vecākus.
4. Grupā līdz 15 skolēniem ir viens skolotājs, grupā no 15 un vairāk skolēniem – divi skolotāji, kuri vada nodarbību un rūpējās par drošību nodarbības laikā.
5. Pirmās nodarbības laikā skolēni tiek instruēti un parakstās par baseina iekšējās kārtības noteikumu ievērošanu.
6. Lai apmeklētu peldbaseinu, skola informē skolēna vecākus par peldēšanai piemērota peldtērpa prasībām (peldkostīms - meitenēm, peldbikses - zēniem), gumijas čības, peldēšanas brilles, peldcepure, kā arī mazgāšanās līdzekļiem (ziepes, šampūns, vannas švamme, dvielis).
7. Apmeklējot baseinu, virsdrēbes un āra apavus atstāj peldbaseina garderobē.
8. Pirms un pēc peldbaseina apmeklējuma skolēns mazgājas dušā.
9. Pēc peldēšanas nodarbībām skolotājs palīdz skolēniem apgērbties un izžāvēt matus.
10. Peldbaseinu neapmeklē skolēns, kurš pirms nodarbības jūtas slims, kā arī ar redzes, ādas, nagu un citu infekcijas un akūtu slimību pazīmēm, ja nav uzrādīta ārsta izziņa, ka attiecīgā slimība nav lipīga.
11. Skolēni, kuri neprot peldēt, izmanto uzročus, peldošos dēļus u.c. priekšmetus peldēšanas nodarbību laikā atbilstoši skolotāja norādījumiem.
12. Peldbaseinā skolēni iekāpj un izkāpj tikai pa trepēm, iekāpšana notiek pa vienam, lēnām un ar muguru pret ūdeni.
13. Ja peldēšanas laikā savēl krampis, izturēties mierīgi, nezaudējot kontroli, cenšoties turēties virs ūdens virsmas un saucot palīgā.
14. Saņemot palīdzību un tiekot izvilktam no ūdens, netverties pie glābēja, bet ļaut sevi satvert un izvilkt no ūdens.
15. Ja tiek konstatēts, ka skolēnam ir slikta pašsajūta, par to nekavējoties informē skolotāju, noskaidrojot sliktās pašsajūtas cēloni un vajadzības gadījumā izsaucot medmāsu.
16. Peldbaseina apmeklējuma laikā aizliegts:

16.1. atstāt peldbaseinu un iet uz ģērbtuvi, labierīcībām vai citām telpām bez skolotāja atļaujas. Atgriežoties no īslaicīgās prombūtnes pieiet pie skolotāja un saņemt informāciju par tālāku nodarbības gaitu, aizliegts uzreiz iet ūdenī;

16.2. skriet, lēkt vai grūstīties, kā arī citus raustīt aiz rokām vai kājām;

16.3. peldēties, ja ir slikta pašsajūta (nekavējoties informēt skolotāju);

16.4. peldbaseinā atrasties bērnam pašam bez pieaugušo uzraudzības;

16.5. ēst, dzert, košļāt košļājamo gumiju vai citus pārtikas produktus;

16.6. nirt bez atļaujas un izdarīt lēcienus no peldbaseina malas;

16.7. grūst citus baseinā;

16.8. jokojot saukt pēc palīdzības vai tēlot slīkšanu;

16.9. piegružot peldbaseina telpas vai tā apkārtni;

16.10. ienest šķidrās ziepes un šampūnus stikla iepakojumā.

Direktore

I. Piļka