



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137  
Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
e-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

APSTIPRINĀTS ar Jelgavas 4.vidusskolas  
direktora rīkojumu Nr.28. 30.08.2010.

## JELGAVAS 4.VIDUSSKOLAS DROŠĪBAS NOTEIKUMI IZGLĪTOJAMAJIEM

Izdoti saskaņā ar Ministru Kabineta 24.11.2009. noteikumu Nr.1338 "Kārtība, kādā nodrošinām izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos"

### 1. Jelgavas 4. vidusskolas izglītojamo drošību nosaka skolas dokumenti:

- 1.1. iekšējās kārtības noteikumi;
- 1.2. drošības noteikumi;
- 1.3. evakuācijas plāni.

### 2. Izglītojamo drošību nosaka šādi drošības noteikumi:

- 2.1. par drošību mācību kabinetos un telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību
  - 2.1.1. ķīmijas kabinetā (Nr.1)\*;
  - 2.1.2. fizikas kabinetā (Nr.2) \*;
  - 2.1.3. bioloģijas un dabaszinību kabinetā (Nr.3)
  - 2.1.4. mājturības kabinetā (II - koka, kokmateriālu, metāla un citu līdzīgu materiālu tehnoloģijas) (Nr.4) \*;
  - 2.1.5. mājturības kabinetā (I - tekstilmateriālu un citu līdzīgu materiālu tehnoloģijas) (Nr.5) \*;
  - 2.1.6. informātikas kabinetā (Nr.6) \*;
  - 2.1.7. sporta zālē (Nr.7) \*;
- 2.2. par ugunsdrošību (Nr.8) \*;
- 2.3. par elektrodrošību (Nr.9) \*;
- 2.4. par pirmās palīdzības sniegšanu (Nr.10) \*;
- 2.5. par drošību ekskursijās un pārgājienos (Nr.11)\*;
- 2.6. par drošību masu pasākumos (Nr.12)\*;
- 2.7. par drošību sporta sacensībās un nodarbībās (Nr.13)\*;
- 2.8. par izglītojamo evakuāciju ārkārtējas situācijas gadījumā (Nr.14)\*.

### 3. Drošības noteikumos iekļauta informācija:

- 3.1. par rīcību ekstremālās situācijās (piemēram, ja izcēlies ugunsgrēks, plūdi);
- 3.2. par rīcību nestandarta situācijās (piemēram, saskarsmē ar bīstamiem priekšmetiem un vielām);
- 3.3. par ceļu satiksmes drošību;
- 3.4. par drošību uz ūdens un ledus;
- 3.5. par personas higiēnu un darba higiēnu;
- 3.6. par darba drošību, veicot praktiskos un laboratorijas darbus;
- 3.7. par drošību masu pasākumos, par drošību sporta sacensībās un nodarbībās - minimālais pedagogu un (vai) vecāku skaits atbilstoši pasākuma veidam un izglītojamo vecumam;
- 3.8. amatpersona, kas izglītojamos iepazīstinās ar attiecīgo drošības instrukciju.



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137

Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
e-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

---

4. Skolēnus iepazīstina ar iekšējās kārtības noteikumiem un drošības noteikumiem šādā kārtībā:

- 4.1. ar iekšējās kārtības noteikumiem - katru gadu septembrī, parakstot arī izglītojamo dienasgrāmatā (1.-4. klasēm) gan skolēnam, gan skolēna vecākam.
- 4.2. par drošību mācību kabinetos un telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību drošības instrukciju - ne retāk kā divas reizes gadā un katru reizi pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību;
- 4.3. ar drošības noteikumiem ekskursijās un pārgājienos - pirms katras ekskursijas vai pārgājiena;
- 4.4. ar drošības noteikumiem masu pasākumos, sporta sacensībās un nodarbībās - pirms katra pasākuma, sacensībām vai nodarbībām;
- 4.5. ar pārējiem noteikumiem - ne retāk kā reizi gadā.

5. Izglītojamo iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu. E-klases žurnāla pielikumu veidlapas tiek apvienotas vienā klases drošības dokumentu mapē un atrodas skolotāju istabā.

5.1. Izglītojamajiem, kuri nav bijuši skolā instruktāžas dienā, instrukciju veic atkārtoti, kad ieradušies skolā.

\* - pielikumā



## **Drošības noteikumi nodarbībām ķīmijas kabinetā**

### **I. Vispārīgās prasības**

- 1.1. Šiem drošības noteikumiem jābūt izliktiem izglītības iestādes ķīmijas kabinetā redzamā vietā. Izglītojamie tiek iepazīstināti ar šiem drošības noteikumiem apjomā ne retāk kā 2 x gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.
- 1.2. Ķīmijas kabineta reaktīvu glabātuvei (laboratorijai vai citādi) tiek izstrādātas atsevišķas drošības prasības - instrukcija. Izglītojamajiem ieiet ķīmisko vielu, materiālu, reaktīvu glabātuvē - **aizliegts**.
- 1.3. Ķīmijas kabinetu nodarbībām sagatavo (izdala reaģentus u. tml.) ķīmijas skolotājs vai laborants pirms nodarbību sākuma.
- 1.4. Par kārtību savā mācību (nodarbību) vietā ir atbildīgs katrs izglītojamais.

### **II. Nodarbību sākums**

- 2.1. Izglītojamie ķīmijas kabinetā ienāk ar pirmo zvanu uz mācību stundu un ieņem savas noteiktās vietas, kuras mainīt drīkst tikai ar skolotāja atļauju.
- 2.2. Aizliegts bez skolotāja atļaujas (norādījuma) aiztikt kabinetā esošos traukus ar ķīmiskajām vielām vai ķīmiskajiem produktiem, iekārtas, ierīces.
- 2.3. Praktiskās darbības uzsākas pēc skolotāja norādes.
- 2.4. Uz galda nedrīkst atrasties nekas lieks, jāievēro tīrība un kārtība.

### **III. Nodarbību gaita**

- 3.1. **Ķīmisko** eksperimentu gaitā aizliegts ēst. Nevienu ķīmisko reaģentu vai reakcijas produkciju nedrīkst nogaršot. Vielas (tvaiku, gāzes, aerosolu) ar ožu jāpārbauda uzmanīgi, ar plaukstu viegli vēdinot uz sevi, dziļi neieelpojot.
- 3.2. Aizliegts traucēt citus izglītojamus un veikt neuzmanīgas kustības, kas var novest pie citu izglītojamo vai skolotāja traumatisma (novērst uzmanību, bīdīt, grūstīt).
- 3.3. Sevišķi uzmanīgi veicamas darbības ar skābēm un sārmiem, smagajiem un sārnu metāliem, īpaši viegli uzliesmojošām, viegli uzliesmojošām un degošām vielām un šķīdumiem.
- 3.4. Sildierīces ar atklātu liesmu nodzēš ar segvāciņu, nevis liesmu nopūš. Visam pudelītēm u.c., ja tajos esošie reaktīvi pašlaik nav nepieciešami, jābūt aizkorķētām.
- 3.5. Ķīmiskajām reakcijām pielietojamo reaktīvu daudzums nedrīkst būt lielāks par skolotāja norādīto (izsniegto).
- 3.6. Pirms eksperimenta jāpārliedzina par pielietojamās (izvēlētajās) vielas atbilstību, t. i., jāizlasa uzraksti uz reaktīva pudelītes (cita trauka), vielu pārlejot citā traukā, etiķetei jābūt uz augšu.
- 3.7. Praktisko nodarbību gaitā trauka vaļējo galu nevērst pret sevi vai citiem klasesbiedriem.
- 3.8. Ja nodarbību gaitā kaut kas izlīst, nopil (nobirst) no galda-tas tūlīt jāsavāc un jāuzslauka. Par notikušo informējams skolotājs.
- 3.9. Reaģentu pārpalikumus nebērt un neliet atpakaļ vielu traukos.
- 3.10. Ķīmijas stundu laikā nedrīkst staigāt pa klasi, mainīties vietām vai iziet no klases.



#### **IV. Rīcība ķīmisko un termisko traumu un aizdegšanās gadījumā**

- 4.1. Ja nodarbību gaitā uz ādas, acīm, apģērba nokļūst bīstama viela (sārms, skābe) vai ir noticis termiskais apdegums, nekavējoties skartā ķermeņa daļa (kontakta vieta) mazgājama (skalojama) vēsa tekoša ūdens strūklā vismaz 15 minūtes. Nepieciešamības gadījumā jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība pa tālruni 113. Atbilstoši Katastrofu medicīnas centra akceptētai pirmās palīdzības metodikai cietušās vietas apstrāde ar jebkādu vāju skābes vai sārma šķīdumu ir aizliegta.
- 4.2. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem (pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparāts, smiltis u. c.) skolotājam to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sek.- izsaukt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu pa tālr. 112. Ziņot par esošo situāciju direktoram, atbildīgajam par ugunsdrošību izglītības iestādē.
- 4.3. Ja radies nelaimes gadījums vai trauma, nekavējoties ziņot skolotājam!

#### **V. Beidzot nodarbības**

- 5.1. Beidzot nodarbības:
- ieplīsušie trauki u. tml. nododami skolotājam;
  - jānomazgā visi lietotie trauki un instrumenti;
  - neizmantotie reaktīvi nododami skolotājam;
  - izslēdzamas visas sildierīces un elektroietaisies, noslēdzami ūdensvada krāni;
  - sakārtojama darba vieta.
- 5.2. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenozīmīga trauma (apdegums, skabarga, griezumš u.tml.), informēt skolotāju.
- 5.3. Pārtraukumos starp nodarbībām izglītojamajiem jāatstāj mācību telpas un tās jāizvēdina.

*Par instrukciju ievērošanu atbildīga ķīmijas skolotāja*



## **Drošības noteikumi nodarbībām fizikas kabinetā**

### **I. Vispārīgās prasības**

- 1.1. Šiem drošības noteikumiem jābūt izliktiem izglītības iestādes fizikas kabinetā redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti ar šiem drošības noteikumiem apjomā ne retāk ka 2 x gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu
- 1.2. Fizikas kabineta laboratorijai tiek izstrādātas atsevišķas drošības prasības.
- 1.3. Skolēniem ieiet laboratorijā bez atļaujas- **aizliegts**.
- 1.4. Fizikas kabinetu nodarbībām sagatavo (izdala uzskates līdzekļus u. tml.) fizikas skolotājs vai laborants pirms nodarbību sākuma.
- 1.5. Par kārtību savā mācību (nodarbību) vietā ir atbildīgs katrs izglītojamais.

### **II. Nodarbību sākums**

- 2.1. Izglītojamie fizikas kabinetā ienāk ar pirmo zvanu uz mācību stundu un ieņem savas noteiktās vietas, kuras mainīt atļauts tikai ar skolotāja atļauju.
- 2.2. Aizliegts bez skolotāja atļaujas (norādījuma) aiztikt kabinetā esošos iekārtas, ierīces. Praktiskās darbības uzsākas pēc skolotāja norādes.
- 2.3. Uz galda nedrīkst atrasties nekas lieks, jāievēro tīrība un kārtība.

### **III. Nodarbību gaita**

- 3.1. Fizikas nodarbību gaitā aizliegts ēst.
- 3.2. Aparātus un mērinstrumentus novietojiet tā, lai netraucētu iekārtu regulēšanu un mēraparātu rādījumu nolasīšanu.
- 3.3. Iegaumējiet, ka spriegums virs 36V ir bīstams cilvēka dzīvībai!**
- 3.4. Lietojiet tikai labi izolētus vadus!
- 3.5. Nepieskarieties ieslēgtām ķēdes daļām un spailēm, kas nav izolētas!
- 3.6. Shēmu pievienojiet sprieguma avotam tikai tad, kad skolotājs ir pārbaudījis un atļāvis ieslēgt.
- 3.7. Izmaiņas shēmā atļauts izdarīt tikai pēc tam, kad shēma atvienota no sprieguma avota.

### **IV. Rīcība ārkārtas gadījumā**

- 4.1. Ja sajūtat specifisku smaku, parādās dūmi, sakarst reostata vadi vai kāds no skolēniem nokļuvis zem sprieguma, nepieciešams ātri atvienot slēgumu no sprieguma avota un nekavējoties ziņot skolotājam! Nepieciešamības gadījumā jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība pa tālruni 113.
- 4.2. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem (pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparāts, smiltis u. c.) skolotājam to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sek.- izsaukt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu pa tālr. 112. Ziņot par esošo situāciju direktoram, atbildīgajam par ugunsdrošību izglītības iestādē.
- 4.3. Ja radies nelaimes gadījums vai trauma, nekavējoties ziņot skolotājam!

### **V. Beidzot nodarbības**

- 5.1. Beidzot nodarbības:
  - izslēgt visas elektroietāses;
  - ierīcēm, mērinstrumentiem utt. jābūt novietotam tiem paredzētajās vietās;
  - sakārtot darba vietu.
- 5.2. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenožīmīga trauma (griezums, saspiešana u.tml.), informēt par to skolotāju.

*Par instrukciju ievērošanu atbildīgā fizikas skolotāja*



## Drošības noteikumi nodarbībām bioloģijas un dabaszinību kabinetā

### I. Vispārīgās prasības

- 1.1. Šiem drošības noteikumiem jābūt izliktiem izglītības iestādes bioloģijas un dabaszinību kabinetā redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti ar šiem drošības noteikumiem apjomā ne retāk ka 2 x gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu
- 1.2. Bioloģijas un dabaszinību laboratorijai tiek izstrādātas atsevišķas drošības prasības.
- 1.3. Skolēniem ieiēt laboratorijā bez atļaujas- **aizliegts**.
- 1.4. Bioloģijas un dabaszinību kabinetu nodarbībām sagatavo (izdala uzskates līdzekļus u. tml.) bioloģijas skolotājs vai laborants pirms nodarbību sākuma.
- 1.5. Par kārtību savā mācību (nodarbību) vietā ir atbildīgs katrs izglītojamais.

### II. Nodarbību sākums

- 2.1. Izglītojamie bioloģijas un dabaszinību kabinetā ienāk ar pirmo zvanu uz mācību stundu un ieņem savas noteiktās vietas, kuras mainīt atļauts tikai ar skolotāja atļauju.
- 2.2. Aizliegts bez skolotāja atļaujas (norādījuma) aiztikt kabinetā esošos iekārtas, ierīces. Praktiskās darbības uzsākas pēc skolotāja norādes.
- 2.3. Uz galda nedrīkst atrasties nekas lieks, jāievēro tīrība un kārtība.

### III. Nodarbību gaita

- 3.1. Bioloģijas un dabaszinību nodarbību gaitā aizliegts ēst.
- 3.2. Uz skolēnu galdiem atrodas tikai tie mācību līdzekļi, instrumenti un aparāti, kuri vajadzīgi bioloģijas nodarbībās.
- 3.3. Lietojot spirta lampiņu, nedrīkst nopūst liesmu, bet nodzēst to, nosedzot ar speciālu vāciņu; nekad nevilkt no spirta lampiņas pēc tās aizdedzināšanas degli; neaizdedzināt vienu spirta lampiņu no otras - tad draud ugunsgrēks. Strādājot ar spirta lampiņu, sargāt no aizdegšanās apģērbu un matus.
- 3.4. Kad lieto skalpeli, žileti, preperējamo adatu, lai izvairītos no ievainojumiem, nekad nepavērst griezošo vai durošo šo instrumentu daļu pret sevi vai saviem biedriem.
- 3.5. Karsējot šķīdumus mēģenē, lietot tikai speciālu tās turētāju, nevis papīra strēmeli, nepavērst mēģenes vaļējo galu pret sevi un saviem biedriem. Tas viss ļaus izvairīties no apdegumiem.
- 3.6. Lietojot **skābes vai sārmus, tos liet tikai stikla traukos. Nepieliet ūdeni skābei**, bet otrādi – skābi ūdenim.
- 3.7. Izmantojot pulverveidīgas ķīmiskās vielas, ņemt tās tikai ar speciālu karotīti (*nemetālisku*), nepieskaroties pulverim ar rokām.
- 3.8. Atcerēties, ka daudzas no šīm vielām ir indīgas. Tas attiecas arī uz minerālmēsliem, kurus lieto istabas augu papildmēslošanai.
- 3.9. Visus šķīdumus, kuri paliek pēc laboratorijas nodarbībām, kurās tiek izmantotas ķīmiskās vielas, neizliet ūdensvada izlietnē, bet stikla bļodās un pudelēs, kuras speciāli novietotas šim mērķim.
- 3.10. Uzmanīgi rīkoties ar stikla traukiem. Gadījumā, ja kāds tomēr saplīst, nevākt lauskas ar rokām, bet uzslaucīt tās šim nolūkam paredzētā liekšķerē ar birsti.





- 3.11. Izgatavojot preparātus to aplūkošanai mikroskopā, ļoti uzmanīgi ar labās rokas lielo un rādītājpirkstu ņemt segstikliņu pie malām, novietot to paralēli priekšmetstiklam, kuru turēt kreisajā rokā tieši tā tuvumā, un pēc tam, atlaist pirkstus no segstikliņa tā, lai tas brīvi uzgultos preparātam.
- 3.12. Nemazgāt stikla traukus ar ziepēm, tie kļūst slideni un tos viegli nomest un sasist.
- 3.13. Pēc laboratorijas darba beigām nomazgāt rokas ar ziepēm.
- 3.14. Traumas vai apdeguma gadījumā griezties pie skolotāja, viņš sniegs tev palīdzību.

#### **IV. Rīcība ķīmisko un termisko traumu un aizdegšanās gadījumā**

- 4.1. Ja nodarbību gaitā uz ādas, acīm, apģērba nokļūst bīstama viela (sārms, skābe) vai ir noticis termiskais apdegums, nekavējoties skartā ķermeņa daļa (kontakta vieta) mazgājama (skalojama) vēsa tekoša ūdens strūklā vismaz 15 minūtes. Atbilstoši Katastrofu medicīnas centra akceptētai pirmās palīdzības metodikai cietušās vietas apstrāde ar jebkādu vāju skābes vai sārma šķīdumu ir aizliegta. Nepieciešamības gadījumā jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība pa tālruni 113.
- 4.2. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem (pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparāts, smiltis u. c.) skolotājam to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sek.- izsaukt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu pa tālr. 112. Ziņot par esošo situāciju direktoram, atbildīgajam par ugunsdrošību izglītības iestādē.
- 4.3. Ja radies nelaimes gadījums vai trauma, nekavējoties ziņot skolotājam!

#### **V. Beidzot nodarbības**

- 5.1. Beidzot nodarbības:
- iepļīsušie trauki u. tml. nododami skolotājam;
  - jānomazgā visi lietotie trauki un instrumenti;
  - izslēdzamas visas sildierīces un elektroietaisies, noslēdzami ūdensvada krāni;
  - sakārtojama darba vieta.
- 5.2. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenožīmīga trauma (apdegums, skabarga, griezums u.tml.), informēt skolotāju.
- 5.3. Pārtraukumos starp nodarbībām izglītojamajiem jāatstāj mācību telpas un tās jāizvēdina.

*Par instrukciju ievērošanu atbildīga bioloģijas un dabaszinību skolotāja*



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137  
Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

**Nr.4.**

## **Drošības noteikumi nodarbībām mājturības kabinetā**

II - koka, kokmateriālu, metāla un citu līdzīgu materiālu tehnoloģijas.

### **I. Vispārīgās prasības**

- 1.1. Šiem drošības noteikumiem jābūt izliktiem izglītības iestādes mājturības kabinetā redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti ar šiem drošības noteikumiem apjomā ne retāk ka 2 x gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.
- 1.2. Mājturības kabinetu nodarbībām sagatavo mājturības skolotājs.
- 1.3. Par kārtību savā mācību (nodarbību) vietā ir atbildīgs katrs skolēns.

### **II. Nodarbību sākums**

- 2.1. Skolēni mājturības kabinetā ienāk ar pirmo zvanu uz mācību stundu un ieņem savas noteiktās vietas, kuras mainīt drīkst tikai ar skolotāja atļauju.
- 2.2. Aizliegts bez skolotāja atļaujas (norādījuma) aiztikt kabinetā esošos rokas instrumentus, darba galdus, materiālus utt.. Praktiskās darbības uzsākas pēc skolotāja norādes.
- 2.3. Katrs skolēns uzsāk praktisko darbu pēc mājturības skolotāja mutiskas atļaujas.
- 2.4. Darba vietā nedrīkst atrasties nekas lieks, jāievēro tīrība un kārtība.

### **III. Nodarbību gaita**

- 3.1. Nodarbību gaitā aizliegts ēst, bez atļaujas staigāt pa darbnīcu, mainīties darba vietām.
- 3.2. Sekot līdzī tikai skolotāja norādījumiem.
- 3.3. Nodarbību gaitā ir jābūt rūpīgam, uzmanīgam un vērīgam, klausoties skolotāja norādījumus un paskaidrojumus.
- 3.4. Aizliegts traucēt citus skolēnus un veikt neuzmanīgas kustības, kas var novest pie citu skolēnu traumatisma (novērst uzmanību, bīdīt, grūstīt).
- 3.5. Vajadzīgos darbarīkus skolēni saņem no dežuranta, koplietošanas darbarīkus skolēni saņem no skolotāja un pēc lietošanas nekavējoties atdod atpakaļ.
- 3.6. Pirms darbarīku lietošanas tie ir jāpārbauda, bojātie jāsalabo vai jānomaina pret derīgiem, ar bojātiem darbarīkiem strādāt aizliegts. Par katru bojājumu nekavējoties jāziņo skolotājam.
- 3.7. Noteiktai darba operācijai jālieto tikai atbilstoši darbarīki.
- 3.8. Ja skolotājs darba laikā visai grupai sniedz norādījumus vai paskaidrojumus, skolēniem nekavējoties darbs jāpārtrauc un uzmanīgi jāklausa. Darbu atkal drīkst turpināt tikai ar skolotāja atļauju.





Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137  
Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

3.9. Aizliegts bez skolotāja atļaujas pieiet pie darbmašīnām, aizliegts patvaļīgi aiztikt un ieslēgt iekārtas un instrumentus.

3.10. Kokapstrādes, metālapstrādes apmācības laikā lietojiet aizsargbrilles, aizsargmaskas!

#### **IV. Rīcība ārkārtas gadījumā**

4.1. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem (pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparāts, smiltis u. c.) skolotājam to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sek.- izsaukt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu pa tālr. 112. Ziņot par esošo situāciju direktoram, atbildīgajam par ugunsdrošību izglītības iestādē.

4.2. Ja nodarbību laikā jūtama gruzduma smaka, redzami dūmi, sakarst vadi vai arī kāds no skolēniem pakļauts elektrosprieguma iedarbībai:

- nekavējoši atslēgt spriegumu;
- jāpaziņo skolotājam;
- turpmākās darbības ar cietušo veicamas atbilstoši skolotāja norādījumiem;
- ja ir noticis termisks vai ķīmisks apdegums, cietusi ķermeņa vieta ilgstoši (> 15 min.) jāskalo tekošā ūdens strūklā. Nepieciešamības gadījumā jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība pa tālruni 113.

#### **V. Beidzot nodarbības**

5.1. Beidzot nodarbības:

- sakārtot darba vietu;
- atslēgt no strāvas (sprieguma) avota visus elektroiekārtas;
- nolikt izmantotos instrumentus tiem paredzētajās vietās, kārtību atrādīt skolotājam, nomazgāt rokas.

5.2. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenožīmīga trauma (apdegums, skabarga, griezumus u.tml.), informēt skolotāju.

5.3. Pēc stundām nedrīkst izņest no mājturības kabineta instrumentus un apstrādājamo materiālu.

5.4. Ziņot skolotājam, ja stundu laikā ir bojāts aprīkojums.

5.5. Stundu laikā neizlietos materiālus nodot klases dežurantam.

5.6. Skolēns mājturības kabinetu drīkst atstāt ar skolotāja atļauju.

*Par instrukcijas ievērošanu atbildīgs mājturības skolotājs*



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137  
Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

**Nr.5.**

## **Drošības noteikumi nodarbībām mājturības kabinetā**

I - tekstilmateriālu un citu līdzīgu materiālu tehnoloģijas

### **I. Vispārīgās prasības**

- 1.1. Šiem drošības noteikumiem jābūt izliktiem izglītības iestādes mājturības kabinetā redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti ar šiem drošības noteikumiem apjomā ne retāk ka 2 x gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamaais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.
- 1.2. Mājturības kabinetu nodarbībām sagatavo mājturības skolotājs.
- 1.4. Par kārtību savā mācību (nodarbību) vietā ir atbildīgs katrs skolēns.

### **II. Nodarbību sākums**

- 2.1. Skolēni mājturības kabinetā ienāk ar pirmo zvanu uz mācību stundu un ieņem savas noteiktās vietas, kuras mainīt drīkst tikai ar skolotāja atļauju.
- 2.2. Aizliegts bez skolotāja atļaujas (norādījuma) aiztikt kabinetā esošos rokas instrumentus, darba galdus, materiālus utt. Praktiskās darbības uzsākamās pēc skolotāja norādes.
- 2.3. Katrs skolēns uzsāk praktisko darbu pēc mājturības skolotāja mutiskas atļaujas.
- 2.4. Darba vietā nedrīkst atrasties nekas lieks, jāievēro tīrība un kārtība.

### **III. Nodarbību gaita**

- 3.1. Nodarbību gaitā sekot līdzī tikai skolotāja norādījumiem.
- 3.2. Aizliegts traucēt citus skolēnus un veikt neuzmanīgas kustības, kas var novest pie citu skolēnu traumatisma
- 3.3. Aizliegts patvaļīgi aiztikt un ieslēgt iekārtas un instrumentus.
- 3.4. Pirms konkrētu iekārtu un instrumentu lietošanas stundā skolotājs veic instruktāžu par to lietošanas noteikumiem.
- 3.4. Ja, lietojot iekārtas, sajūtama specifiska smaka, ja parādās dūmi, nekavējoties ziņojiet skolotājam!

### **IV. Rīcība ārkārtas gadījumā**

- 4.1. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem (pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparāts, smiltis u. c.) skolotājam to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sek. - izsaukt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu pa tālr. 112. Ziņot par esošo situāciju direktoram, atbildīgajam par ugunsdrošību izglītības iestādē.
- 4.2. Ja nodarbību laikā jūtama gruzduma smaka, redzami dūmi, sakarst vadi vai arī kāds no skolēniem pakļauts elektrosprieguma iedarbībai:
  - ◆ nekavējoši atslēgt spriegumu;
  - ◆ jāpaziņo skolotājam;
  - ◆ turpmākās darbības ar cietušo veicamas atbilstoši skolotāja norādījumiem;
  - ◆ ja ir noticis termisks vai ķīmisks apdegums, cietusi ķermeņa vieta ilgstoši (> 15 min.) jāskalo tekošā ūdens strūkļā. Nepieciešamības gadījumā jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība pa tālruni 113.



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137

Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

---

### **V. Beidzot nodarbības**

5.1. Beidzot nodarbības:

- sakārtot darba vietu,
- atslēgt no strāvas ( sprieguma) avota visus elektroiekārtas,
- nolikt izmantotos instrumentus tiem paredzētajās vietās, kārtību atrādīt skolotājam,
- nomazgāt rokas.

5.6. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenožīmīga trauma (apdegums, skabarga, griezumš u.tml.), informēt skolotāju.

5.7. Pēc stundām nedrīkst iznest no mājturības kabineta instrumentus un apstrādājamo materiālu.

5.8. Ziņot skolotājam, ja stundu laikā ir bojāts aprīkojums.

5.9. Skolēns mājturības kabinetu drīkst atstāt ar skolotāja atļauju.

*Par instrukcijas ievērošanu atbildīga mājturības skolotāja*



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137  
Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

Nr.6

## **Drošības noteikumi nodarbībām informātikas kabinetā**

### **I. Vispārīgās prasības**

1.1. Šiem drošības noteikumiem jābūt izliktiem izglītības iestādes informātikas kabinetā redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti ar šiem drošības noteikumiem ne retāk kā 2 x gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.

- 1.2. Informātikas kabinetu nodarbībām sagatavo informātikas skolotājs.
- 1.3. Par kārtību savā mācību (nodarbību) vietā ir atbildīgs katrs skolēns.

### **II. Nodarbību sākums**

- 2.1. Skolēni informātikas kabinetā ienāk ar pirmo zvanu uz mācību stundu un ieņem savas noteiktās vietas, kuras mainīt drīkst tikai ar skolotāja atļauju.
- 2.2. Aizliegts bez skolotāja atļaujas (norādījumiem) ieslēgt datorus. Darbu uzsāk tikai pēc skolotāja norādes.
- 2.4. Darba vietā nedrīkst atrasties nekas lieks, jāievēro tīrība un kārtība.
- 2.5. Kabinetā nav atļauts ēst un dzert, datoru tuvumā nedrīkst būt nekādi šķidrumi.
- 2.6. Atklājot traucējumus un bojājumus datora darbībā, nekavējoši ziņot informātikas skolotājam vai laborantam. Kategoriski aizliegts censties pašam novērst bojājumu.

### **III. Nodarbību gaita**

- 3.1. Informātikas stundā skolēni ar datoru pilda tikai skolotāja uzdoto.
- 3.2. Aizliegts izdzēst datorā uzstādīto programmatūru, mainīt tās iestatījumus.
- 3.3. Aizliegts klasē ienest programmatūru un uzstādīt datoros jebkuras programmas.
- 3.4. Klasē jāievēro interneta lietošanas noteikumi. Aizliegts izmantot dažādu spēļu programmas.
- 3.5. Nedrīkst izjaukt, pārvietot vai citādi bojāt klases aprīkojumu.
- 3.6. Stundai beidzoties, stundas darbu saglabā skolotāja norādītajā atmiņas ierīcē, sakārto darba vietu - sakārto darba galda virsmu, novieto vietā mācību līdzekļus, krēslu.

### **IV. Rīcība ārkārtas gadījumā**

- 4.1. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās jāizsauc ugunsdzēsības dienests (tālr. 112).
- 4.2. Ja nodarbību laikā jūtama gruzduma smaka, redzami dūmi, sakarst vadi vai arī kāds no skolēniem pakļauts elektrosprieguma iedarbībai:
  - jāpaziņo skolotājam;
  - turpmākās darbības ar cietušo veicamas atbilstoši skolotāja norādījumiem;
  - ja ir noticis termisks apdegums, cietusi ķermeņa vieta ilgstoši (> 15 min.) jāskalo tekošā ūdens strūklā.

### **V. Beidzot nodarbības**

- 5.1. Beidzot nodarbības:
  - sakārtojot darba vietu;
  - pēc skolotāja norādījuma izslēgt datoru.
- 5.2. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenozīmīga trauma (apdegums, skabarga, griezums .tml.), informēt skolotāju.
- 5.3. Ziņot skolotājam, ja stundu laikā ir bojāts aprīkojums.
- 5.4. Skolēns informātikas kabinetu drīkst atstāt ar skolotāja atļauju.

*Par instrukcijas ievērošanu atbildīgs informātikas skolotājs*



## **Drošības noteikumi Jelgavas 4. vidusskolas sporta zālē**

### **I. Vispārīgās prasības**

- 1.1. Šiem drošības noteikumiem jābūt izliktiem izglītības iestādes sporta zālē redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti ar šiem drošības noteikumiem ne retāk ka 2 x gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.
- 1.2. Sporta zāli nodarbībām sagatavo sporta skolotāji.
- 1.3. Ievērot elektrodrošības un ugunsdrošības noteikumus.
- 1.4. Inventāru lietot saudzīgi.

### **II Bīstamie un kaitīgie faktori**

- 2.1. Elektriskā strāva.
- 2.2. Nepietiekams apgaismojums (mazāks par 300 Lx).
- 2.3. Nenostiprināts vai pavirši nostiprināts inventārs.
- 2.4. Priekšmetu, inventāra celšana, pārvietošana.
- 2.5. Nenoliktas vai nenovilkas personīgās lietas, priekšmeti.
- 2.6. Neuzmanība, izklaidība nodarbības laikā.
- 2.7. Neatbilstošs apģērbs vai apavi.
- 2.8. Nepareizi vai neadekvāti dozēta fiziskā slodze.

### **III. Nodarbību sākums**

- 3.1. Skolēni sporta zālē ienāk ar pirmo zvanu nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā apģērbā (tērpā) un apavos. Sporta nodarbību laikā nenēsāt gredzenus, aproces, pulksteņus u. tml. lietas. Nenēsāt sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
- 3.2. Aizliegts bez skolotāja atļaujas ņemt un lietot sporta inventāru.
- 3.3. Nodarbību laikā ievērot disciplīnu: uzvesties uzmanīgi un kulturāli, nepakļaujot sevi un citus bīstamām situācijām.

### **IV. Nodarbību gaita**

- 4.1. Stingri ievērot iekšējās kārtības noteikumus.
- 4.2. Uzvesties pieklājīgi un kulturāli, ievērojot vispārpieņemtās normas.
- 4.3. Sekot sporta sacensībās/nodarbībās notiekošajam, nenovērst uzmanību,
- 4.5. Katram izglītojamajam apzināties savas spējas konkrētā uzdevuma veikšanai.
- 4.6. Izvairīties no pieskaršanās veselībai un dzīvībai bīstamām lietām, priekšmetiem (atkailinātiem vadiem).
- 4.7. Ja ar nodarbību dalībniekiem notiek trauma - nodarbība jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta: pēc iestādes medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē — pēc nodarbības vadītāja lēmuma.
- 4.8. Spēlējot sporta spēlēs/sacensībās, iepazīties ar noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
  - 4.8.1. Drošības noteikumi vingrošanas nodarbībās
    1. Uz vingrošanas rīkiem drīkst nodarboties tikai skolotāja vai viņa palīga klātbūtnē.
    2. Sarežģītus vingrojumus nedrīkst izpildīt bez drošinājuma vai aizsardzības.
    3. Nedrīkst izpildīt vingrojumus uz netīriem rīkiem, vingrojot uz tiem ar mitrām plaukstām vai svaigām tulznām uz plaukstām.



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137

Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
e-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

4. Nolēciena vietā starp paklājiem nedrīkst būt sprauga un paklājus nedrīkst likt pamīšus vienu uz otra.
  5. Pirms nodarbībām uz paralēlām līdztekām jāneregulē līdzteku kāršu platums atbilstoši augumam. Platumam starp kārtīm apmēram jāatbilst apakšdelma garumam.
  6. Paceļot un nolaižot līdzteku kārtis, tās nedrīkst turēt aiz metāla balsta.
  7. Jābūt uzmanīgiem, pārvietojot vai uzstādot rīkus, savs spēks jāsasaka ar pārējo vingrotāju spēku.
  8. Mainot lēkšanas rīku augstumu, vispirms jāizbīda kāju balsti vienā pusē, pēc tam – otrā pusē.
  9. Pieturot vingrošanas virvi, pa kuru rāpjas vingrotājs, ir jātup, nevis jāguļ uz muguras.
  10. Pa virvi uz leju dodas, pārmaiņus pārvietojot rokas un kājas, nevis šļūcot.
  11. Nedrīkst stāvēt tuvu vingrošanas rīkiem citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā.
  12. Nodarbības laikā, sajūtot sāpes rokās, rodoties ādas apsārtumam vai nobrāzumam uz plaukstām, jāpārtrauc nodarbība un jāgriežas pēc padoma pie medicīnas darbinieka.
- 4.8.2. Drošības noteikumi sporta spēļu nodarbības
- Basketbols**
1. Neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam.
  2. Bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert.
  3. Bumba jāpiespēlē tad, kad partneris ir gatavs to uztvert.
  4. Nedrīkst spert ar kāju nejauši pieripojošu bumbu.
  5. Spēlē pretinieku nedrīkst grūst, likt viņam priekšā kāju, spert, skrāpēt.
- Volejbols**
1. Saspēlējoties ar partneriem, nedrīkst izdarīt uzbrukuma sitienus, ja nav dots tāds uzdevums vai partneris tam nav gatavs.
  2. Pēc bumbas uzņemšanas ar kritienu jāpārbauda, vai grīda paliek sausa.
- Handbols, futbols**
1. Mācoties metienus (sitiens) vērtos drīkst izpildīt tikai tad, kad vārtsargs tam ir gatavs.
  2. Nedrīkst šūpoties vērtos, jo tie var lūzt vai arī apgāzties.
- 4.9. Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus.
- 4.10. Sacensību/nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
- 4.11. Personīgo inventāru sporta zālē drīkst ienest tikai ar sporta skolotāja atļauju.
- 4.12. Vingrojumu izpildes laukumā nedrīkst atrasties priekšmeti, kas varētu radīt traumas.
- 4.13. Stingri jāievēro vieglatlētikas inventāra saņemšanas un nodošanas kārtība.
- 4.14. Mešanas u.c. vingrinājumu izpildes laikā izglītojamajiem jāatrodas ārpus vingrinājumu izpildes sektora un drošā attālumā no izglītojamā, kas izpilda vingrinājumu.
- 4.15. Vingrošana uz vingrošanas rīkiem notiek tikai skolotāja klātbūtnē. Pirms vingrojumu izpildes tiek pārbaudīta rīku atbilstība veicamajam uzdevumam.
- 4.16. Atstājot nodarbību vietu, izglītojamajam par to jāziņo skolotājam.

## **V. Beidzot nodarbības**

- 5.1. Beidzot nodarbības, nodot skolotājam nodarbībā izmantoto sporta inventāru
- 5.2. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenozīmīga trauma, informēt skolotāju.
- 5.3. Ziņot skolotājam, ja stundu laikā ir bojāts aprīkojums.
- 5.4. Skolēns sporta zālī drīkst atstāt tikai ar skolotāja atļauju.

*Par instrukcijas ievērošanu atbildīgi sporta skolotāji*





## UGUNSDROŠĪBAS NOTEIKUMI JELGAVAS 4.VIDUSSKOLĀ

### I VISPĀRĒJAS PRASĪBAS

- 1.1. Šajā instrukcija ir noteiktas ugunsdrošības pamatprasības, kas jāievēro Jelgavas 4. vidusskolas telpās un teritorijā.
- 1.2. Katrai izglītojamai personai jāievēro ugunsdrošības prasības savā darba vietā. Katram jāprot rīkoties ugunsgrēka gadījumā, jāzina ugunsdzēsības inventāra atrašanās vietas, to pielietošana ugunsgrēka dzēšanā.
- 1.3. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu ne retāk kā reizi gadā (MK not.Nr.1338, punkts 9.1.). Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.

### II UGUNSGRĒKA IZCELŠANĀS CĒLONI VAR BŪT ŠĀDI

- 2.1. Neatļauta vai pavirša apiešanās ar uguni.
- 2.2. Smēķēšana neatļautās vietās un izsmēķu nomešana vai izmešana tam neparedzētās vietās.
- 2.3. Bojātas elektroiekārtas (elektrības vadi un elektroierīces, to zemējums) un to ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
- 2.4. Bojātas apkures un sildīšanas ierīces un to ekspluatēšanas ugunsdrošības noteikumu pārkāpšana.
- 2.5. Zibens spēriens ēkai (ja nav atbilstošas zibens novadīšanas ierīces ēkai).
- 2.6. Atkritumu un slaucīšanas materiālu, saslauku aizdegšanās.

### III. RĪCĪBAS PLĀNS UGUNSGRĒKA IZCELŠANĀS GADĪJUMĀ

- 3.1. Katram, kas atklājis ugunsgrēka izcelšanos, nekavējoties jāziņo par to skolotājam vai kādam no pieaugušajiem;
  - ugunsgrēka izcelšanās adresi
  - ugunsgrēka izcelšanās vietu (kura telpa, vai ēkas daļa, kurā stāvā un kas deg - mēbeles, tehnika, iekārtas utt);
- 3.2. Nepieciešamības gadījumā jāizsauc **Neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde, zvanot pa tālruni 113 vai 112 un citi dienesti vai organizācijas;**
- 3.3. Visiem iestādes izglītojamajiem un nodarbinātajiem ugunsgrēka dzēšanas laikā **nepieciešams izpildīt ugunsdzēsības un glābšanas dienesta amatpersonu rīkojumus.**

### IV. UGUNSDROŠĪBAS PRASĪBAS UN RĪCĪBA

- 4.1. Izglītojamā pienākums ir apgūt un izpildīt noteiktās ugunsdrošības prasības.
- 4.2. Evakuācijas ceļus (izejas utt), pieejas un ceļus pie ugunsdzēsības līdzekļiem aizliegts aizkraut vai aizsprostot ar dažādiem priekšmetiem.
- 4.3. Darba vietām jābūt apgādātām ar pirmās nepieciešamības ugunsdzēsības līdzekļiem - PA (pulvera) vai CO (ogļskābās gāzes) ugunsdzēsības aparātiem.
- 4.4. Aizliegts uzglabāt telpās (darba vietās) un izmantot to uzkopšanai viegli uzliesmojošas un degošas vielas.
- 4.5. Aizliegts atstāt bez uzraudzības ieslēgtas (darbojošās) elektroiekārtas un tehnoloģisko



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137

Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
e-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

---

aparāturu.

- 4.6. Aizliegts izmantot nestandarta, pašdarinātas sildierīces, kā arī sildierīces bez ugunsizturīgiem paliktņiem. Aizliegts izmantot telpu apsildei elektrosildītājus ar atklāta tipa sildelementiem.
- 4.7. Aizliegts ekspluatēt bojātas tehnoloģiskās un elektroiekārtas, izmantot vadus un kabeļus ar bojātu izolāciju. Iekārtu bojājumu gadījumos iekārta jāatslēdz no elektriskā tīkla.
- 4.8. Sekot līdzi, lai apgaismes ķermeņi būtu apgādāti ar slēgta tipa kupoliem. Apgaismes ķermeņi nedrīkst atrasties tuvāk par 1,5 m no degt spējīgiem materiāliem.
- 4.9. Savlaicīgi veikt darba vietas uzkopšanu, nepieļaut atkritumu uzkrāšanos. Degtspējīgos atkritumus novietot speciāli tiem paredzētās vietās.
- 4.10. Aizliegts rīkoties ar atklātu uguni darba vietās, izņemot gadījumus, kad saņemta speciāla atļauja un veikti visi sagatavošanās darbi.
- 4.11. Pēc darba beigām izslēgt elektroierīces, apgaismojumu. Pārbaudīt, vai darba vietā nav palikuši degoši, kvēlojoši materiāli, priekšmeti un nodzēst tos.
- 4.12. Telpās aizliegts uzglabāt viegli uzliesmojošas un degošas vielas.
- 4.13. Aizliegts izmantot ugunsdrošības tehniskos līdzekļus, ugunsdzēsības aparātus citām vajadzībām, nekā tas ir noteikts ekspluatācijas instrukcijā.
- 4.14. Izglītojamo evakuācijai tiek izmantoti ēkā esošie gaiteni un kāpnes. Evakuācija notiek virzienos saskaņā ar evakuācijas plānā norādītajiem virzieniem.
- 4.15. Evakuētos izglītojamos pārbauda, vai visi ir atstājuši ēku, un par rezultātiem paziņo izglītības iestādes vadībai un ugunsdzēsības un glābšanas dienesta pārstāvim.
- 4.16. Izglītojamajam, pamanot ugunsgrēka izcelšanos, ir nekavējoties jāziņo izglītības iestādes vadībai (direktoram, direktora vietniekiem, skolotājiem, dežurantam vai jebkuram pieaugušajam).
- 4.17. Izglītojamais pakļaujas administrācijas rīkojumiem (bez ierunām), rīkojas atbilstoši viņu pavēlēm.
- 4.18. Ir svarīgi, lai izglītojamie zinātu drošu evakuācijas pulcēšanās vietu atbilstoši gada laikam un laika apstākļiem. Tas palielina izglītojamo iespēju patstāvīgi atrast izeju gadījumā, ja kāds evakuācijas laikā nokļūst.
- 4.19. Ugunsgrēka bīstamais faktors - tumsa. Reāls ugunsgrēks rada tik daudz dūmu, ka telpa, kurā jūs atradīsities, dažu minūšu laikā kļūs pilnīgi tumša, jūs nevarēsiet ieraudzīt pat savu roku. Pamēģiniet izkļūt no telpas ar pilnīgi aizvērtām acīm. Ja tas liksies grūti izdarāms, tad pamēģiniet iedomāties, cik tas būs grūti īstā ugunsgrēkā, kad visapkārt valdīs tumsa, karstums un panika.
- 4.20. Ugunsgrēka bīstamais faktors - dūmi (dūmgāzes). Degot plastmasai un mēbelēm telpu piepilda indīgas dūmgāzes. Ugunsgrēka dūmi ir sajaukti ar tvana gāzi. Ieelpojot tvana gāzi, cilvēks parasti ieslīgst dziļā miegā un tas parasti beidzas ar nāvi.
- 4.21. Ugunsgrēka bīstamais faktors - karstums, kas var nonāvēt dažos mirkļos. Ugunsgrēkā strauji ceļas telpas temperatūra, un karstums apdedzina elpošanas ceļus, ieelpojot karsto gaisu cilvēka plaušas tiek apdedzinātas un to funkcijas tiek bojātas. Ja nebūs aizsargāta galva ar galvassegu, jūs varat zaudēt samaņu. Temperatūrai ceļoties uzliesmos viss degtspējīgais, kas atrodas telpā, pat vieglie metāli un elektroinstalācija sāk degt. Tādā karstumā nav iespējams palikt dzīvam.
- 4.22. Jūsu rīcībā, lai evakuētos būs ne vairāk par 90 sekundēm, lai atbilstoši reaģētu - izkļūtu no telpas (izglītojamā rīcībā). Dzēst uguni atļauts tikai skolotājam vai citai iestādē nodarbinātai personai, pirms tam organizējot visu cilvēku pilnīgu evakuāciju no ēkas, vai tās daļām.



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137

Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
✉-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

4.23.Nekrītiēt panikā. Objektīvs situācijas novērtējums un pareizas rīcības izvēle palielina Jūsu iespējas izglābties.

4.24.Atrodoties transporta līdzeklī ugunsgrēka gadījumā, to nekavējoties pametiet, kad tas ir apstājies. Ja ir nobloķētas durvis, evakuācijai izmantojiet sānu logus vai jumta lūkas. Nepieciešamības gadījumā izsitiet stiklu ar transporta līdzekļa salonā esošo āmuru vai" kādu citu cietu priekšmetu.

## **VI. INDIVIDUĀLA RĪCĪBA, JA IZGLĪTOJAMĀIS NAV SAŅĒMIS INFORMĀCIJU PAR UGUNSGRĒKU**

- 6.1. Dodieties uz telpas durvīm, ja jūtat, ka tās ir karstas, neveriet vaļā. Tas var nozīmēt, ka aiz durvīm plosās uguns, tad durvis vaļā neveriet. Aizvērtās durvis kalpos par aizsegu, kamēr ierodas palīdzība. Iespēju robežās aizbāziet spraugas durvīm, samazinot dūmu ieplūšanu telpā.
- 6.2. Ja durvis un rokturis nav karsts, mazliet paveriet tās un pārlicinieties, vai ārpusē nav dūmu un uguns, tad variet atstāt telpu, evakuējoties ārā no ēkas uz drošu pulcēšanās vietu.
- 6.3. Ja telpa ir pilna ar dūmiem, rāpojiet uz loga pusi un to paveriet mazā spraugā. Nedrīkst atvērt logu pilnīgi vaļā, tas palielinās dūmu ieplūšanu telpā. Turieties zemu pie loga, tas ļaus jums ieelpot svaigu gaisu no ārpuses izvairoties no dūmiem, kas lēnām piepildīs telpu. Tikai galējas nepieciešamības gadījumā atveriet logu pilnīgi vai izsitiet to!
- 6.4. Ja atrodiēties 1. stāvā un variet pa logu izkļūt ārā, dariet to nekavējoties. Esot otrajā stāvā un nākošajos stāvos, pēc iespējas ilgāk atlieciet izlekšanu pa logu. Gaidiet palīdzību! Dodiet ziņu apkārtējiem, ka esat telpā, pie loga viciniet drēbes vai radiet troksni.
- 6.5. Pārviētojoties pa piedūmotu telpu, aizklājiet muti un degunu ar mitru auduma gabalu.
- 6.6. Pirms atstājiet telpas, paņemiet līdzzi virsdrēbes.
- 6.7. Ja aizdegušās drēbes, nekrītiēt panikā, bet nogulieties uz grīdas vai zemes un vārtoties cenšaties noslāpēt liesmas.
- 6.8. Ja drēbes deg citam, paziņojiet par to viņam, palīdziet tās nodzēst - aplājot uguni ar kādu apģērba gabalu, vai lieciet cietušajam nogulties uz zemes vai grīdas un vārtīties - piespiežot pie virsmas uguni, tā to noslāpējot.
- 6.9. Nekavējieties kāpņu telpās vai gaitēnos, domājot ko darīt, bet dodieties ārā no ēkas. Palīdziet citiem evakuēties.
- 6.10.Nedrīkst doties ēkā, kamēr to nav atļāvušas Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta vai Valsts policijas amatpersonas, vai Izglītības iestādes vadība.

## **VII. EKSPLOZIJAS GADĪJUMĀ**

- 7.1.Ziņojiet ugunsdzēsējiem pa tālr. 112.
- 7.2.Paziņojiet skolotājam, iestādes vadībai, jebkuram iestādē nodarbinātajam.
- 7.3.Ja ir cietušie, izsauciet ātro medicīnisko palīdzību pa tālr. 113 vai 112.
- 7.4.Ziņojiet policijai pa tālr. 110 vai 112.
- 7.5.Sagaidiet Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta un Valsts policijas amatpersonas un sniedziet visu pieprasīto informāciju.

*Par instrukcijas ievērošanu atbild J.Šenbergs*



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137  
Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
e-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

**Nr.9.**

## **DROŠĪBAS NOTEIKUMI ELEKTRODROŠĪBĀ JELGAVAS 4. VIDUSSKOLĀ**

### **I. VISPĀRĒJAS PRASĪBAS**

- 1.1. Izglītojamajam atļauts izmantot elektroierīces un iekārtas tikai ar skolotāja vai atbildīgā vadītāja atļauju, iepriekš parakstoties par iepazīšanos ar šiem drošības noteikumiem un citiem attiecīgajiem drošības noteikumiem.
- 1.2. Atļauts izmantot tikai elektroierīces un iekārtas ar CE marķējumu, kuras ir pilnā ražotāja komplektācijā un tām nav nekādu bojājumu.
- 1.3. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu ne retāk kā reizi gadā (MK not.Nr.1338, punkts 9.1.). Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.

### **II. DARBA AIZSARDZĪBA PIRMS DARBA UZSĀKŠANAS**

- 2.1. Pirms darba uzsākšanas obligāti ir jāiepazīstas ar ierīces vai iekārtas ražotāja izstrādātiem darba drošības jeb drošas ekspluatācijas noteikumiem, par to parakstoties speciāli iekārtotā žurnālā.
- 2.2. Pirms darba uzsākšanas vizuāli jāpārbauda, vai iekārta ir darba kārtībā.
- 2.3. Aizliegts uzsākt darbu ja:
  - ◆ darba vieta nav pietiekoši un pareizi apgaismota, apkurināta u.tml.;
  - ◆ konstatēti elektroinstrumentu vai ierīču bojājumi;
  - ◆ nav atbilstoši darbam iekārtota darba vieta vai nav darba virsma, kur veikt attiecīgo darbu;
  - ◆ nav izsniegti atbilstoši individuālās aizsardzības līdzekļi;
  - ◆ ir slikta pašsajūta, reibonis.

### **III. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS DARBA LAIKĀ**

- 3.1. Izglītojamajam darba laikā jābūt uzmanīgam, koncentrētam, nedrīkst traucēt citus izglītojamus vai iestādes darbiniekus.
- 3.2. Darba un mācību vietās lieto 12V, 24V, 36V un 42V spriegumus. Šos spriegumus izmanto pārnēsājamām elektroierīcēm, rokas elektroinstrumentiem, strādājot telpās ar paaugstinātu elektrobīstamību un mācību kabinetos.
- 3.3. Normatīvie dokumenti atļauj izmantot 220V maiņsprieguma elektroaparātus un elektroinstrumentus bez zemēšanas, ja tiem ir dubultizolācija.
- 3.4. Lai izvairītos no elektrotraumām:
  - ◆ Aizliegts izmantot bojātas elektriskās ierīces, slēdžus, rozetes, vadus u.tml. (pazīmes - plīsis korpuss, bojāta izolācija, redzami kaili vadi).
  - ◆ Elektriskās ierīces drīkst pieslēgt strāvas avotam, tikai izmantojot nebojātus savienojumus.



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137

Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
✉-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

- 
- ◆ Aizliegts pieskarties elektriskajām ierīcēm, slēdžiem, kontaktiem, vadiem ar slapjām rokām.
  - ◆ Ja konstatēts vadu pārrāvums, nekavējoties jāziņo skolotājam, direktora vietniekam administratīvi saimnieciskajā darbā vai direktoram.
  - ◆ Elektroaizdegšanās gadījumā aizliegts dzēst uguni ar ūdeni. Iestādē nodarbinātajam jāizmanto sausas smiltis vai speciāli ugunsdzēsāmie aparāti (CO2 vai ABC pulvera). Darbības shēma norādīta uz aparātiem.
  - ◆ Uguns perēkļa dzēšanai iestādē, nodarbinātajam izmantojot CO2 - ogļskābes gāzes ugunsdzēsības aparātu, aizliegts to aizskart vai turēt aiz pievadtaurītes (koniska caurule) pa kuriem tiek izsmidzināta CO2, jo tur temperatūra var būt līdz - 70 ° C un var iegūt nopietnus apsaldējumus.
  - ◆ Ja kādu apstākļu dēļ pārtrūkst sprieguma piegāde elektroierīcei, aizliegts uzsākt jebkādu apskates vai remontdarbus, pieskarties strāvu vadošām daļām, neatslēdzot ierīci no strāvas avota.
  - ◆ Izmantot elektroierīces atļauts tikai personām, kuras instruētas elektrodrošībā normatīvajos dokumentos noteiktajā kārtībā.
- 3.5. Ārkārtas situācijas gadījumā - jūtama elektrovalu izolācijas deguma smaka, radies īssavienojums vai pārrāvums elektropadeves sistēmā, slēdža vai rozetes tuvumā vērojami dūmi, - jāziņo atbildīgām personām, kas atvieno elektrotīklu ar galvenā svirslēdža palīdzību.
- 3.6. Strādājot ar elektroiekārtām, darbu uzsāk tikai pēc skolotāja norādījuma, ievērojot iekšējās kārtības noteikumus un nepieļaujot patvaļīgu rīcību.
- 3.7. Elektrotraumu gadījumā:
- ◆ jāziņo skolotājam vai citam pieaugušajam;
  - ◆ 12.2 jānodrošina pirmās palīdzības sniegšana (skat. instrukciju Nr.10);
  - ◆ 12.3. nepieciešamības gadījumā jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.
- 3.8. Darīt tikai to darbu, kurš ir uzdots.
- 3.9. Ja nepieciešams, lietot individuālos aizsardzības līdzekļus.
- 3.10. Nestrādāt ar bojātiem elektroinstrumentiem un ierīcēm.
- 3.11. Lietojamās elektroiekārtas periodiski jāattīra no putekļiem un nosēdumiem.
- 3.12. Kategoriski aizliegts uzstādīt un lietot paštaisītas un nestandarta elektroierīces.
- 3.13. Elektrosadales skapim jābūt aizslēgtam. Darbiniekiem aizliegts patvaļīgi to atvērt un veikt darbības ar tajā izvietotajām ietaisēm.
- 3.14. Aizliegts izraut kontaktdakšu ar mitrām rokām.
- 3.15. Aizliegts pārnēsāt iekārtu, turot to aiz vada.
- 3.16. Daudzas elektroierīces nav pieslēgtas spriegumam pastāvīgi, bet tiek pieslēgtas katru reizi pirms to lietošanas. Droši tas veicams, tikai turot kontaktdakšas izolēto daļu. Nedrīkst izraut kontaktdakšu no rozetes, velkot aiz vada - tā var sabojāt izolāciju un izkustināt rozeti. Drīkst lietot tikai tādas rozetes, kuras stingri turas sienā.
- 3.17. Daudzas sadzīvē lietojamās elektroierīces tiek darbinātas ar baterijām. Bateriju spriegums nav liels, taču to sastāvā ir indīgas vielas, tāpēc nekādā ziņā nedrīkst baterijas izjaukt, bojāt to apvalku vai tml. Sevišķi bīstama ir bateriju iekļūšana gremošanas orgānos.
- 3.19. Nav atļauts uzturēties transformatoru punktu („būdu”) tuvumā. Nepieciešams ziņot pieaugušajiem, redzot, ka punkta durvis ir atvērtas. Ja mājdzīvnieks nejauši iekļūst





Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137

Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
✉-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

- transformatora būdā, aizliegts paša spēkiem mēģināt to glābt. Tas apdraud dzīvību!
- 3.20.Laižot papīra pūķi vai citu lidojošu objektu (lidmodeli u.c.), jāizvēlas vieta, kur tas nevar aizķerties aiz elektrības vadiem. Pūķa auklā var būt elektrību vadoši elementi, tādējādi iespējams saņemt spēcīgu strāvas triecienu.
- 3.21.Nedrīkst kāpt kokā, kura tuvumā atrodas elektrības vadi.
- 3.22.Nedrīkst tuvuoties zemē nokritušam elektrības vadam tuvāk par 20 metriem.
- 3.23.Negaisa laikā ir bīstami stāvēt pie elektrības stabiem un kokiem, jo zibens bieži iesper elektropārvades līnijās un augstos kokos.
- 3.24.Strāvas ietekmē nonākuša cilvēka glābšana var notikt tikai, saucot palīgā pieaugušos.
- 3.25.Aizliegts likt slēdžos, rozetēs svešus priekšmetus, ieslēgt apgaismojumu, sitot pa slēdži, kā arī citādi mehāniski bojāt elektrovadus, slēdžus, rozetes u.tml.
- 3.26.Nekādā ziņā nedrīkst izmēģināt reālajā dzīvē, kino vai televīzijas ekrānā redzētas darbības ar elektrību, jo reālajā dzīvē iznākums būs letāls - nāve).

#### **IV. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS ĀRKĀRTĒJĀS SITUĀCIJĀS**

- 4.1.Pārtraukt darbu un ziņot skolotājam, izglītības iestādes vadībai vai administrācijai par pamanītu aizdegšanos vai citu avārijas vai ārkārtas stāvokli.
- 4.2.Elektroinstrumentu vai ierīču bojājumu gadījumos (dzirksteļošana, dūmu vai liesmu parādīšanās, deguma smaka u.c.) pārtraukt darbu ar tiem (izslēgt), ziņot skolotājam, izglītības iestādes vadībai vai skolas administrācijai un brīdināt citus par radušos situāciju.
- 4.3.Aizliegts remontēt elektroinstrumentus un ierīces, pieskarties atkailinātiem vadiem. apgaismojuma armatūrai un citām strāvu vadošām daļām, noņemt nožogojumus vai aizsargapvalkus - to atļauts veikt tikai kvalificētam personālam - elektriķim.
- 4.4.Ja noticis nelaimes gadījums - saskare ar elektrību, nekavējoties ir jāpārtrauc cietušā kontakts ar elektrisko strāvu, to atslēdzot vai atgrūžot cietušo nost no elektrības avota ar elektrisko strāvu nevadošu priekšmetu vai materiālu (sausš koka krēsls, sauss apģērba gabals), jāziņo skolotājam, izglītības iestādes vadībai vai skolas administrācijai, jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.
- 4.5.Ugunsgrēka gadījumā izsaukt valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta brigādi, zvanot pa tālruni **01** vai **112**, ieslēgt ugunsdrošības signalizāciju.

#### **V. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, DARBU BEIDZOT**

- 5.1.Izslēgt elektroinstrumentus un ierīces, sakārtot darba vietu, darba instrumentus nolikt tiem paredzētās vietās, attīrīt iekārtu no putekļiem un nosēdumiem.
- 5.2.Aizvērt logus, izslēgt ventilāciju, apgaismojumu un aizejot aizslēgt durvis,
- 5.3.Par darba gaitā konstatētajiem bojājumiem vai trūkumiem, neatbilstošām darbībām ziņot skolotājam vai skolas administrācijai.

*Par noteikumu ievērošanu atbildīgi mācību priekšmetu pedagogi, klases audzinātāji*





## PAMĀCĪBA PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANĀ

### I. VISPĀRĒJAS PRASĪBAS

- 1.1.Pirmā palīdzība ir paša cietušā vai citas personas prasmīga, mērķtiecīga un nekavējoša rīcība notikuma vietā, lai saglabātu cietušā organisma dzīvības funkcijas un novērstu iespējamās sekas, līdz ierodas neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde.
- 1.2.**No pareizi sniegtas pirmās palīdzības bieži ir atkarīga cietušā dzīvība.** Tāpēc katram ir nepieciešams zināt veicamos pasākumus, to nozīmi un secību, lai prastu rīkoties nelaimes gadījuma vietā.
- 1.3.Pirms sākat sniegt pirmo palīdzību, pārvariet uztraukumu, saglabājiet mieru, novērtējiet radušos situāciju un atbilstoši rīkojieties.
- 1.4.Pirmām kārtām ir svarīgi pārtraukt dzīvībai bīstamo faktoru iedarbību un nogādāt cietušo (un arī sevi) drošībā.
- 1.5.Pēc nelaimes gadījuma nekavējoši jāgriežas pie ārsta, traumu gadījumos cietušais jānogādā medpunktā jeb traumpunktā. Ja kādu apstākļu dēļ cietušo nevar nogādāt ārstniecības iestādē, tad jāizsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde uz negadījuma vietu, zvanot pa tālruni **113 vai 112**.
- 1.6.Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības instrukciju reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības instrukcijas nosaukumu ne retāk kā reizi gadā (MK not.Nr.1338, punkts 9.1.). Pēc iepazīšanās ar drošības instrukciju izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.

### II PALĪDZĪBAS SNIEGŠANA

2.1.Pēc nelaimes gadījumā iegūto traumu smaguma (sekām) pirmās palīdzības sniegšanas pasākumus var iedalīt **pašpalīdzībā** un **savstarpējā** palīdzībā:

2.1.1.Pašpalīdzību sniedz sev pats cietušais, ja ir saglabājušās viņa rīcībspējas, un tas ir

- kaitīgā faktora iedarbības pārtraukšana
- asiņošanas apturēšana
- bojāto ķermeņa daļu saudzēšana
- saukšana pēc palīdzības

2.1.2.Savstarpējo palīdzību cietušajam sniedz cita persona, un tas ir -

- kaitīgā faktora iedarbības pārtraukšana
- darbības cietušā dzīvības uzturēšanai
- ātrās medicīniskās palīdzības izsaukšana
- cietušā stāvokļa atvieglošana līdz neatliekamās medicīniskās palīdzības ierašanās brīdim

2.2.ABC shēma cietušā cilvēka stāvokļa noteikšanai

(shēma viskritiskāko stāvokļu novērtēšanai, dzīvības saglabāšanai un uzturēšanai)

**ABC shēma stājas spēkā tad, ja cietušais zaudē samaņu.**

2.3.ATCERIES:

- katrs var izglābt dzīvību; glābšanas pamatā ir apziņas un dzīvībai svarīgo funkciju - elpošanas un asinsrites – kontrole un aizstāšana;
- katra sekunde ir svarīga cietušā glābšanai, jo 4-5 minūtēs bez skābekļa smadzenēs rodas neatgriezeniski bojājumi, **tātad palīdzības sniedzēja rīcībā nav vairāk kā 3-5 minūtes pēc elpošanas un sirdsdarbības apstāšanās;**



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137  
Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
e-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

- pirms uzsāk mākslīgo elpināšanu, jāpārlicinās, vai elpošanas ceļi nav nosprostoti. Apskata muti, degunu, tos iztīra no gļotām, siekalām, atvērtās barības ar jebkuru auduma gabalu. Ja elpināšanu izdara cietušajam guļot uz muguras, jārupējas, lai cietušā mēle nekavētu gaisa ieplūšanu elpošanas ceļos. Ja cietušais guļ uz vēdera, mākslīgās elpināšanas laikā jāseko, lai mute un deguns netiktu aizspiesti. Jāatpogā cietušā apģērbs.

## **A**

- 1) Mēģini nodibināt kontaktu ar cietušo, skaļi to uzrunājot: „Ko guli?“, „Kas noticis?“, papurini cietušo. Ja cietušais uzrunājot neatbild, papurinot nereaģē, tad viņš ir bez samaņas un turpmāk jārikojas pēc **ABC shēmas principiem**.
- 2) Tūlīt sauc palīgā apkārtējos. Liec kādam izsaukt ātro palīdzību, informējot par cietušā bezsamaņu.

Piekodini viņam nākt atpakaļ, jo:

- tu uzzināsi, vai ātrā palīdzība ir jau izsaukta;
- viņš būs tavš palīgs, sniedzot pirmo palīdzību.

Ja esi viens un tev ir pieejams telefons, sauc ātro palīdzību pats. Ja tuvumā nav telefona un nav arī neviena palīga, jāuzsāk ABC pasākumi.

Kad šie pasākumi 1 minūti ir veikti, mēģini atkārtoti izsaukt ātro palīdzību vai sasaukt kādu palīgā, patērējot tam īsu laika sprīdi.

- 3) Novieto cietušo uz muguras uz cieta pamata, jo tas būs nepieciešams turpmākai palīdzības sniegšanai.
- 4) Atbrīvo cietušā elpceļus:
  - apskati un, ja vajadzīgs, iztīri mutes dobumu;
  - atliec galvu, izceļot apakšžokli.
- 5) Kontrolē elpošanu; skaties, dzirdi un jūti - līdz 10 sekundēm
  - vai ir redzamas elpošanas kustības?
  - vai ir dzirdamas elpošanas skaņas?
  - vai ir sajūtama izelpa uz Tava vaiga?
- 6) Ja cietušais elpo, novieto viņu stabilā sānu guļā (SSG).

Ja aizdomas par mugurkaula traumu - turpini turēt atgāztu galvu, izceltu apakšžokli, nodrošinot brīvus elpošanas ceļus. Atceries - arī ģībonis ir īslaicīga bezsamaņa!

Turpmāk - periodiski kontrolē cietušā samaņu, elpošanu, sirdsdarbību. Pasargā cietušo no atdzišanas.

## **Ja cietušais neelpo, pārej pie B.**

**B** Tātad - cietušais neelpo, kaut arī elpceļi ir atbrīvoti

- 7) Izdari 2 elpināšanas no mutes mutē, sagaidot cietušā pasīvo izelpu.
  - saglabājot brīvus elpceļus (atgāzta galva, izcelts apakšžoklis), aizspied cietušā nāsis,
  - ieelpo dziļāk kā parasti, ar savu muti stingri aptver cietušā muti,
  - izelpo cietušā mutē (izelpas tilpums 0,7-1,0 litrs),
  - katrai izelpai patērē 2 sekundes, neizdari izelpas pārāk strauji, jo ir risks iepūst gaisu kuņģī,
  - saskati, kā iepūstais gaiss izpleš krūšu kurvi, sajūti un sadzirdi izplūstošo gaisu ar savu vaigu un ausi.
  - ja gaisu iepūst neizdodas, vēlreiz apskati un iztīri muti, vēl vairāk atliec galvu un izcel apakšžokli. Tad mēģini gaisu iepūst vēlreiz.



- ja neizdodas atkārtoti - turpini ABC algoritmu. Ja nevari izdarīt elpināšanu no mutes - mutē, tad elpini no mutes - degunā.
- 8) Skaties, vai cietušais neelpo, neklepo, nekustas, seko cirkulācijai līdz 10 sekundēm ilgi.
- 9) Ja cirkulācija ir, bet adekvātas elpošanas nav vai elpošana ir reta, neritmiska, turpini mākslīgo elpināšanu 12 reizes minūtē (vienu reizi 5 sekundēs).  
Ik pēc dažām (apmēram divām) minūtēm pārbaudi cirkulācijas pazīmes, vai ir pulss uz maģistrālajiem asinsvadiem, kādas citas nosakāmas dzīvības pazīmes, piemēram, krūšu kurvja cilāšanās.

### **Ja cirkulācijas nav, uzsāc pasākumus C.**

#### **C Tātad cietušais neelpo un nav cirkulācijas pazīmju.**

10) Sagatavojies sirds masāžai:

- cietušais jānovieto uz muguras uz cieta pamata,
- tu notupies viņam blakus uz ceļiem, viņa plecu līmenī,
- atrodi masāžas vietu (ja apģērbs traucē - novāc to),
- novieto rokas masāžas vietā pareizā pozīcijā,
- ieņem pareizu ķermeņa stāvokli.

Masāžas vietas atrašana:

- ar stiprākās rokas rādītājpirkstu atrodi vietu virs nabas, kur savienojas ribu loki, cieši blakus šim pirkstam uz krūšu kaula noliec divus vājākās rokas pirkstus,
- virs tiem, tieši uz krūšu kaula novieto stiprākās plaukstu pamatni. Te ir masāžas vieta.

Pareiza roku pozīcija ir - plaukstu pamatnes viena virs otras masāžas vietā paralēli krūšu kaulam. Roku pirksti nepieskaras krūšu kurvī.

Pareizs ķermeņa stāvoklis: Tavi pleci tieši virs cietušā krūšu kaula, tavas rokas iztaisnotas. **Uzsāc sirds masāžu:**

- 15 reizes masē stingri vertikāli 4-5 cm dziļi ar frekvenci 100 reizes minūtē,
- 2 reizes elpini,
- atkal 15 reizes masē utt.

#### **Atdzīvināšanas pasākumi turpinās, līdz:**

- atdzīvināšanu pārņem profesionāļi,
- zūd tavi spēki,
- ja tev šķiet, ka cietušajam atjaunojas dzīvības pazīmes (kustības, elpošana, klepošana), pārtrauc elpināšanu un netiešo sirds masāžu un 10 sekunžu laikā novērtē cirkulācijas pazīmes.

\*Ja cirkulācijas pazīmju nav - turpini elpināšanu un sirds masāžu.

\*Ja ir cirkulācijas pazīmes - pārbaudi elpošanu.

\*Ja cirkulācijas pazīmes ir, bet elpošanas nav - turpini tikai elpināšanu, elpinot pa vienai reizei ik 5 sekundes. Ik pēc pāris minūtēm pārbaudi cirkulāciju.

\*Ja elpošana ir - novieto cietušo stabilā sānu guļā (izņemot traumas pacientus) un periodiski pārbaudi elpošanu un cirkulāciju.

\*Ja atjaunojas samaņa - aprūpē cietušo un periodiski kontrolē viņa stāvokli (samaņu, elpošanu, cirkulāciju).

Ja nevari veikt elpināšanu, uzsāc netiešo sirds masāžu, tomēr tā būs mazāk efektīva!

Ja visi veiktie pasākumi nav bijuši sekmīgi, tavs pienākums ir paziņot policijai par cietušo!



### III PIRMĀ PALĪDZĪBA DAŽĀDĀS SITUĀCIJĀS

#### 3.1. Bezsamaņas gadījumā

Nodrošiniet svaiga gaisa piekļūšanu cietušajam, atbrīvojiet viņa apģērbu no visa tā, kas var aizžņaut un apgrūtināt brīvu elpošanu (atpogājiet apkakli, jostu u.c.), aplakiet cietušā seju ar ūdeni.

Ja cietušais neelpo, nekavējoties sāciet mākslīgo elpināšanu.

#### 3.2. Asiņošanas gadījumā

Necentieties izņemt no brūces svešķermeņus.

Sniedzot pirmo palīdzību, stingri jāievēro šādi noteikumi:

- brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem, apkaisīt ar pulveriem un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanu;
- nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml., ar tādu paņēmieni brūce inficējas;
- nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana;
- nedrīkst brūci aptīt ar izolācijas lenti.

Asiņošanas gadījumos jāuzliek spiedošs apsējs. Brūci (ievainojumu) pārsiet ar marles vai audekla pārsēju. Ja asiņošana turpinās, ievainojumam uzlikt ciešu spiedošu marles vai audekla pārsēju - no marles vai audekla izveidotu spilventiņu ar ko saspiest brūces asinsvadus, sasienot un savelkot, nofiksējot uz apģērba virs brūces. Pārsēja uzlikšanas laiku fiksē, uzrakstot to (drīkst turēt vienu stundu). Nedrīkst pieskarties pie brūces ar rokām, lai neienestu brūcē infekciju, nedrīkst pašiem izņemt svešķermeņus.

#### Asiņošanas apturēšanas gadījumi.

Asiņošanas apturēšana ar pirkstiem vai saliecot locekļus locītavās. *Arteriālo asiņošanu* var apturēt, piespiežot ar pirkstiem pie attiecīgā kaula virs brūces.

*Asiņošanu no sejas apakšdaļas asinsvadiem* var apturēt, piespiežot žokļa artēriju pie apakšējās žokļa malas.

*Asiņo deguns* - galvu noliec uz priekšu, apsēžas. Liek aukstas kompreses uz pakauša.

*Asiņošanu no pieres un deniņiem* var apturēt, piespiežot deniņu artēriju pie auss.

*Asiņošanu no lielām galvas vai kakla brūcēm* var apturēt, piespiežot miega artēriju pie kakla skriemeļa.

*Paduses dobuma un pleca brūču asiņošanu* aptur, piespiežot zem atslēgas artēriju pie atslēgas kaula.

*Asiņošanu apakšdelmā* aptur, piespiežot augšdelma artēriju augšdelma vidusdaļā.

*Asiņošanu no delnas un pirkstiem* aptur, piespiežot artērijas apakšdelma apakšējā trešdaļā pie delnas.

*Asiņošanu kājās* aptur, piespiežot ciskas artēriju pie iegurņa kauliem.

*Asiņošanu no pēdas* aptur, piespiežot artērijas pēdas virspusē.

Asiņojošais asinsvads jāpiespiež ar pirkstiem pietiekami stingri. Ātrāk un drošāk, nekā saspiest asinsvadus ar pirkstiem, asiņošanu var apturēt saliecot locekļus locītavās. Šim nolūkam cietušajam ātri jāuzrota piedurknes vai bikses un locītavas bedrītē, kas veidojas saliecot locītavu, kas atrodas augstāk par ievainojuma vietu, ieliek jebkādas drēbes vīstokli un stipri saliec locekli locītavā. Šādā veidā artērija locītavā tiek saspiesta un asiņu pieplūde brūcei tiek pārtraukta. Šādā stāvoklī kāju vai roku var sasiet vai piespiest pie cietušā ķermeņa.

#### 3.3. Apdegumu gadījumā

Termiska apdeguma gadījumā, ja apdegums ir neliels, cietušo vietu novietot zem auksta tekoša ūdens, lai to atdzesētu, un pārsiet. Pie plašāku apdegumu iespējamības vispirms pārtraukt termisko iedarbību (noslāpēt liesmu u.c.). Neplēst nost apdegušo apģērbu.



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137  
Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
e-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

Ķīmiska apdeguma (no skābēm, sārmjiem u.c.) gadījuma cietušo vietu skalojiet ar lielu daudzumu tīra ūdens. Acis skalot ar tekošu ūdeni 15-20 minūtes un nepieļaut skalojamā ūdens iekļūšanu veselajā acī.

Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar kaut kādām ziedēm, eļļām, vazelīnu vai šķīdinājumiem.

Apdeguma vieta jāpārsien tāpat kā jebkura brūce, jāpārsien ar sterilizētu materiālu vai arī izgludinātu auduma lupatiņu. Pēc tam cietušais jānogādā ārstniecības iestādē.

Apdegumi, kas radušies *stipru skābju* (*sērskābes, slāpekļskābes, sālsskābes*) iedarbībā, nekavējoties 10-15 min. ilgi rūpīgi jāapmazgā ar ātri tekošu ūdens strūklu no krāna vai spaiņa.

Apdeguma gadījumos jādod daudz dzert siltu ūdeni.

### 3.4. Apsaldēšanās gadījumā

*Audu apsaldēšanas* gadījumos rodas arī (*tromboze*) asinsvadu aizsprostošanās. Nosalušās ķermeņa daļas berzēt ar sniegu nav ieteicams, jo sniegā bieži nokļūst sīki ledus gabaliņi, kuri var saskrāpēt apsaldēto ādu un var sākties sastrutojumi, tādēļ var izmantot aukstu ūdeni. Telpās apsaldēto locekli vai ķermeņa daļu var iegremdēt bļodā vai spainī ar ūdeni sasildītu līdz istabas temperatūrai. Pakāpeniski šis ūdens jāapmaina pret siltāku, paaugstinot ūdens temperatūru līdz 37°. Tad apsaldētās ķermeņa daļas noberziet ar sausu vilnas drānu un silti to ietiniet. Dodiet cietušajam siltus, saldus dzērienus.

### 3.5. Elektrotraumu gadījumā

Elektriskā strāva var izraisīt termiskus apdegumus, samaņas zudumu, var apstāties elpošana un dažos gadījumos arī nāve. Pirmais pasākums elektrotraumas gadījumā ir tūlītēja cietušā atbrīvošana no strāvas iedarbības (jāatslēdz strāva vai ar strāvu nevadošu materiālu palīdzību jānogādā cietušais drošā vietā). Atbrīvojot cietušo, neapdraudiet savu dzīvību un veselību!

Pēc cietušā atbrīvošanas no elektriskās strāvas iedarbības nekavējoties sāciet pirmās palīdzības sniegšanu atkarībā no traumas veida un sekām, kā aprakstīts atsevišķos gadījumos.

Vispirms cietušais ātri jāatbrīvo no *elektriskās strāvas* iedarbības. Glābjot cietušo nedrīkst aizmirst, ka, pieskaroties cilvēkam, kas atrodas zem strāvas, jārikojas ļoti piesardzīgi. Tādēļ glābējam vispirms jāatvieno tā iekārtas daļa, kurai cietušais pieskāries.

Ja cietušais atrodas augstumā, tad, iekārtu atvienojot un cietušo atbrīvojot no elektriskās strāvas, jādara viss, lai viņš nenokristu vai krītot nesusistos. Lai atrautu cietušo no strāvu vadošajām daļām vai no vada, jālieto sauss apģērbs, virve, nūja, dēlis vai cits sauss priekšmets, kas nevada elektrisko strāvu.

Lai atrautu cietušo no strāvas vadošajām daļām, var arī satvert viņa apģērbus (*ja tas ir sauss*). Neatkarīgi no cietušā stāvokļa, visos gadījumos **obligāti** jāizsauc ārsts - neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde. Ja cietušais atguvis samaņu, viņš jānogulda ērtā stāvoklī (jānoliek zem viņa sega un jāapsedz ar kādu apģērba gabalu) un līdz ārsta atnākšanai viņam jānodrošina pilnīgs miers, nepārtraukti kontrolējot cietušā pulsu un elpošanu. *Nedrīkst* atļaut cietušajam kustēties, jo cietušā stāvoklis var pasliktināties.

Ja cietušais *slikti elpo* - ļoti reti un krampjaini - viņam jāizdara mākslīgā elpināšana un sirds masāža.

### 3.6. Lūzumu, izmežģījumu, sasitumu un saišu sastiepumu gadījumos

Izmežģījumu, sastiepumu gadījumos nostipriniet locekli tajā stāvoklī, kādu tas ieņēmis un lieciet aukstas kompreses.

*Lūzumu un izmežģījumu* gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajam loceklim ērtu un mierīgu stāvokli. Loceklim jābūt pilnīgi nekustīgam. Šis noteikums





Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137  
Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
e-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

ir obligāts ne tikai, lai novērstu sāpes, bet arī, lai novērstu apkārtējo audu papildu bojājumu. kauliem no iekšpuses pārdurot audus. Mēģiniet nostiprināt bojāto locekli ar pieejamiem priekšmetiem, piesaitējot ar saiti vienu locītavu uz augšu un zem traumas vietas.

Mugurkaula vai iegurna lūzumu gadījumos necentieties cietušo pārvietot, ja tas nav nepieciešams, jo, cietušo izkustinot no esošā stāvokļa, var tikt bojātas muguras smadzenes un var iestāties arī nāve. Aizliegts vilkt vai turēt cietušo aiz kājām vai rokām. Ja nepieciešams pārvietot, piem., ugunsgrēka gadījumā, tad aiciniet kādu palīgā. Pārvietojot divatā, saudzīgi pacelt un pārvietot cietušo, neizmainot mugurkaula stāvokli. Cietušais jānogulda uz cieta pamata, raugoties, lai ķermenis nesaliekotos (*lai neievainotu mugurkaula smadzenes*).

Sasitumi. Ja pārlicēība, ka cietušais ir tikai sasities, bet nekas nav laužts vai izmežģīts, sasituma vietai jāpieliek drēbes gabals un stingri jānosaitē sasistā vieta. *Nedrīkst* likt siltas kompreses.

Saišu sastiepums. Ja rodas saišu sastiepums, piemēram, ja klūpot izgriezusies pēda, pirmās pazīmes ir asas sāpes locītavā un ir uztūkums.

Šajā gadījumā uztūkušai vietai jāpieliek auksts priekšmets, stingri jānosaitē un *nedrīkst* kustināt kāju.

### **3.7.Saindēšanās gadījumos**

Saindēšanās gadījumos, kad kaitīgā viela organismā iekļuvusi caur gremošanas traktu, dodiet cietušajam dzert siltu tīru ūdeni, lai izsauktu vemšanu. Ja kaitīgā viela ir agresīva (skābes, sārmis u.c., kuri rada rīkles, balsenes, barības vada, kuņģa gļotādas ķīmisku apdegumu) vemšanu izsaukt, dzerot ūdeni, **nedrīkst**. Ja saindēšanās ir notikusi caur elpceļiem, cietušais jānogādā svaigā gaisā, pašam ievērojot piesardzības pasākumus.

Ja notikusi saindēšanās ar hloru, nepieciešams nekavējoši evakuēt no tās telpas, silti apsegt, atpogāt apģērbu un dot dzert pienu. Izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību. *Nedrīkst* veikt mākslīgo elpināšanu. Saindējoties ar gāzi, cietušajam rodas elpas trūkums, tiek izsaukta vemšana, var rasties krampji, cietušais var zaudēt samaņu. Cietušais nekavējoties jānogādā svaigā gaisā, jānovieto uz muguras, jāatpogā apģērbs un jāizsauc ārsts. Ja ir apstājusies elpošana, tad ir jāizdara mākslīgā elpināšana.

### **3.8.Acu traumu gadījumos**

Acu traumu gadījumos nekavējoši jāgriežas pie ārsta. *Nedrīkst* lietot kabatlakatiņu, sērkokociņu vai citus priekšmetus grūzu izņemšanai no acīm. *Nedrīkst* acis berzēt ar pirkstiem, berzēšana var izsaukt lielāku acu iekaisanu. *Nedrīkst* mazgāt ar borskābes šķīdumu.

### **3.9.Ģīboņa, karstuma un saules dūriena gadījumā**

Ja cietušais ir tuvu ģībonim (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņš jānogulda, galva jānolaiž zemāk, kājas mazliet jāpaceļ, jādod iedzert aukstu ūdeni un ostīt ožamā spirtā samērcētu vates piciņu. Tāpat jārikojas, ja cietušais ir pagībis. Saules dūriena un siltuma dūriena gadījumā, kad cilvēks, ilgi uzturējies karstās telpās, saules svelmē vai spiedīgā bezvēja laikā, sajūt pēkšņu vājumu un galvas sāpes, viņš nekavējoties jāizved svaigā gaisā vai ēnā.

Ja rodas vājuma pazīmes, cietušais nekavējoši jāiznes no karstās telpas, jāpārnes vēsā vietā.

**! Visos gadījumos jāsniedz pirmā palīdzība un nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība pa tālruni 113 vai 112 !**

*Par instrukcijas ievērošanu atbildīgās: skolas māsas*





## DROŠĪBAS NOTEIKUMI EKSKURSIJĀS UN PĀRGĀJIENOS

### I VISPĀRĒJĀS PRASĪBAS

- Šie drošības noteikumi nosaka kārtību organizētajās ekskursijās, braucienos uz koncertiem un pārgājienos (turpmāk tekstā pasākumi).**  
Katra pasākuma dalībnieka pienākums ir tos pārzināt un ievērot.
- Izglītojamie tiek iepazīstināti ar šiem drošības noteikumiem pirms ekskursijām un pārgājieniem. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamaais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.
- Ekskursijai/ pārgājenam/braucienam uz koncertu jābūt iepriekš izplānotam un sagatavotam. Katram dalībniekam jābūt informētam par pasākuma mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām.
- Pasākuma dalībniekam vai tā vecākiem jāinformē atbildīgā persona par īpašām veselības problēmām.
- Pasākuma dalībniekiem jāpakļaujas atbildīgās personas norādījumiem un rīkojumiem.
- Pasākuma laikā skolēni nemitīgi atrodas skolotāja uzraudzībā un nedrīkst tikt palaisti vieni mājās vai citā prombūtnē. Atbildīgās personas ir tieši atbildīgas par uzticēto audzēkņu veselību un drošību.
- Ja kāds no skolēniem pasākuma laikā saslimst, gūst traumu, atbildīgā persona nekavējoties viņam sniedz pirmo neatliekamo palīdzību. Vienlaikus atbildīgā persona meklē saziņas iespējas, lai izsauktu ātro medicīnisko aprūpi.
- Ja pasākuma laikā atbildīgai personai rodas sarežģījumi kārtības un disciplīnas uzturēšanā dalībnieku grupā, tā ir tiesīga pārtraukt pasākumu un atgriezties mājās (skolā). Iemaksātā un izlietotā dalības maksa atpakaļ netiek izmaksāta.
- Audzēkņiem stingri jāievēro iekšējās kārtības noteikumi teātros, muzejos, izstādēs un citās sabiedriskās vietās, jāsaudzē dabas augu un dzīvnieku valsts.

### II Bīstamie riska faktori pasākuma laikā

- Pārvietošanās pa ceļiem, ietvēm;
- Iespējams nekvalitatīvs ēdiens vai uzturs;
- Caurvējš;
- Apmaldīšanās;
- Ūdens krātuves;
- Celtniecības objekti, neapdzīvotas ēkas;
- Iespējamie lāsteku un sniegu noslīdējumi (vai citu priekšmetu krišana) no jumtiem;
- Nepazīstami un indīgi augi.

### III DROŠĪBAS PRASĪBAS PIRMS EKSKURSIJAS UN PĀRGĀJIENA VAI KONCERTA

- Pirms došanās ekskursijā/ pārgājienā vai braucienā uz koncertu atbildīgajam ir jāinformē skolēna vecāki un jāsaņem rakstiska vecāku piekrišana.
- Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā vai brauciena uz koncertu atbildīgā persona iestādes



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**

Reģ. Nr. 2813900137  
Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
e-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

---

vadītājam iesniedz rakstisku informāciju divos eksemplāros, kurā norādīts:

- pasākuma mērķis;
- maršruts;
- ilgums;
- dalībnieku saraksts;
- vecums;
- dzīves vieta (adrese un telefons);
- pārvietošanās veids;
- saziņas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas.

(Skatīt 1. pielikumu)

3.3. Viens eksemplārs ar informāciju tiek nodots reģistrēšanai un rīkojuma sagatavošanai kancelejā.

3.4. Pirms došanās uz pasākuma vietu ir jāveic skolēnu pārbaude pēc saraksta un jāatzīmē klātesošie. Otrā pārbaude notiek pēc ierašanās pasākuma vieta. Trešā - pirms došanās atpakaļceļā. Ceturtais - pēc atgriešanās no pasākuma.

3.5. Pirms došanās pasākuma braucienā skolēnus atbildīgā persona instruē par nepieciešamo:

- inventāru;
- apģērbu un apaviem;
- personīgajām zālēm;
- drošības ievērošanu: uz ielām, ceļiem, transporta līdzekļos, uz ūdens, mežā, satiksmes noteikumu ievērošanu pilsētās un apdzīvotās vietās, par uzvedību nakšņošanas vietās, pie ugunsкура.

3.6. Nepieciešamības gadījumā vadīt pārgājienu, ekskursijas, braucienus palīdz vecāki. **Vēlams, lai uz 10-15 skolēniem būtu viens pieaugušais.**

3.7. Skolēniem jānodrošinās ar izturīgiem apaviem un zeķēm, kas pasargā kājas no mehāniskām traumām (no zariem, dzeloņainiem augiem, asiem akmeņiem u.tml.), kā arī no indīgu dzīvnieku (čūska u.tml.) kodieniem.

#### **IV DROŠĪBAS PRASĪBAS PĀRGĀJIENA, EKSKURSIJAS LAIKĀ**

4.1. Uzvesties pieklājīgi un kulturāli, ievērojot vispārpieņemtās normas.

4.2. Izvairīties no pieskaršanās veselībai un dzīvībai bīstamām lietām, priekšmetiem (atkailinātiem vadiem).

4.3. Ja skolēnu aizvešanai uz ekskursiju vai pārgājienu vietām izmanto sabiedrisko transportu, viņu iesēdināšana transporta līdzeklī notiek pa grupām iepriekš nozīmēta pieaugušā uzraudzībā.

4.4. Līdzī jāņem pirmās palīdzības aptieciņa, kuras saturu nosaka skolas mediķis.

4.5. Transporta līdzeklī vispirms iekāpj skolēni un pēc tam persona, kura pavada skolēnus. Tādā pašā kārtībā notiek skolēnu izsēdināšana no transporta līdzekļa.

4.6. Pētot ūdenstilpnes floru, jāizvēlas tāda vieta, kur dziļums pie krasta ir tik neliels, ka izslēdz nelaimes gadījumu. Lai iepazītos ar ūdenstilpnes dzīvajiem objektiem, jāizmanto garos kātos piestiprināti tīkliņi.

4.7. Laivu vai virs ūdenstilpņu dziļām vietām ierīkotu laipu izmantošana ir **kategoriski aizliegta!**

4.8. Nedrīkst dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm, tāpēc katram jāpaņem līdzī no mājām dzeramais ūdens.



## V Par ceļu satiksmes drošību

5.1. Pārvietojoties pa ceļiem, jāievēro: bērnu grupas atļauts vest tikai diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdistu ceļiem, bet ja to nav - pa ceļa nomali transporta līdzekļu braukšanas virzienā kolonā ne vairāk par 2 bērniem. Kolonas priekšgalā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas pieaugušajam, kas to pavada.

5.2. Gājējiem gājēju pāreja jāšķērso pa gājēju pārejām, bet, ja to nav, - krustojumos. Ja redzamības zonā gājēju pārejas vai krustojuma nav, brauktuvi atļauts šķērsot vietās, kur ceļš labi pārredzams uz abām pusēm. Pirms izešanas uz brauktuves jānovērtē attālums līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, to braukšanas ātrums, jāpārliecinās, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.

5.3. Iekāpt un izkāpt no tā atļauts tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. Tas jā dara no ietves, iekāpšanas laukuma vai ceļa nomales puses.

5.4. Braukšanas laikā aizliegts:

- traucēt vadītāju vai novērst tā uzmanību,
- atvērt braucoša transportlīdzekļa durvis,
- atvērt apturēta transportlīdzekļa durvis, ja tas apdraud satiksmes drošību vai traucē citus ceļu satiksmes dalībniekus,
- izliecties (galvu, rokas, kājas) pa atvērtiem logiem.

### 5.5. Pārvietošanās ar velosipēdu

5.5.1. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai nomali atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem. Velosipēda vadītājam jābūt klāt velosipēda vadītāja apliecībai.

5.5.2. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai nomali pilngadīgas personas pavadībā atļauts bērniem, kas nav jaunāki par septiņiem gadiem.

5.5.3. Velosipēdam jābūt tehniskā kārtībā.

5.5.4. Velosipēdu vadītājiem jālieto speciāla aizsargķivere.

5.5.5. Velosipēdam jābūt aprīkotam ar bremzēm, skaņas signālu un gaismas atstarotājiem: priekšpusē - baltu. Aizmugurē - sarkanu, abos sānos (riteņu spieķos) un pedāļos (priekšpusē un aizmugurē) - diviem oranžiem (dzelteniem). Velosipēdu vadītājiem pa ceļu atļauts braukt vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves labajai malai.

5.5.6. Vadot velosipēdu, **aizliegts:**

- braukt, neturot stūri;
- braukt, turoties pie cita braucoša transportlīdzekļa;
- traucēt citus satiksmes dalībniekus.

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

## VI Par drošību uz ledus un ūdens

6.1. Peldēšana pārgājiena vai ekskursijas laikā atļauta tikai ar atbildīgās personas piekrišanu peldvietās, kas atbilst higiēnas un drošības prasībām, ja ir atbilstoša ūdens (ne zemāka par +18 C) un gaisa temperatūra.

6.2. Peldēšanās ilgumu nosaka katrā konkrētajā gadījumā, nav pieļaujama bērnu pārsalšana.

6.3. Neatkarīgi no bērnu peldētprasmes peldēšanās pieļaujama nelielās grupās, ko



nosaka atbildīgā persona, un vismaz 2 peldētprotošu pieaugušo klātbūtnē un uzraudzībā.

6.4.Nav pieļaujama niršana un lēkšana ūdenī no tramplīniem, kraujām u.tml.

6.5.Braucot ar laivu vai kuģīti, jāatrodas pasažieriem paredzētās vietās, laivās jāatrodas ar peldvestēm.

6.6.Ekskursijas/ pārgājiena laikā ieteicams atturēties no pārvietošanās pa aizsalušām ūdenskrātuvēm. Nepieciešamības gadījumā tas atļauts pie atbilstošas temperatūras un ledus stiprības.

## VII Par ugunsdrošību

7.1.Pasākuma laikā stingri jāievēro vispārējās ugunsdrošības noteikumu prasības.

7.2.Ugunsnedrošajā laika posmā aizliegts:

- kurināt mežā un purvos ugunsurus, izņemot atbilstoši ierīkotas vietas;
- atstāt ugunsurus bez uzraudzības;
- atstājot ugunsura vietu, uguns jānodzēš, līdz pilnīgi izbeidzas gruzdēšana;
- dedzināt mežā un purvos jebkādas atkritumus;
- nomest mežā, purvos vai uz ceļiem, kas šķērso tos, degošus vai gruzdošus priekšmetus;
- bez saskaņošanas ar valsts mežniecību (meža īpašnieku) un tās (tā) rakstiskas atļaujas saņemšanas rīkot pasākumus mežā.

7.3.Jebkuros laika apstākļos nav atļauts dedzināt kūlu, meldrus, dažādus atkritumus u. tml. lietas.

## VIII Citi noteikumi

8.1. Pasākuma dalībniekiem jāuzvedas tā, lai ar savu rīcību neapdraudētu savu vai citu veselību un drošību.

8.2. Atstājot apmešanās vietu, sakopt apkārtni un nodzēst ugunsurus.

8.3. Lai izslēgtu ērcu piesūkšanos, jāizvairās no iešanas caur krūmiem, pa vietām ar garu zāli u.tml. Ieteicams vecākiem apsvērt iespēju bērņus vakcinēt pret ērcu encefalītu jau savlaicīgi.

8.4. Bīstamas situācijas gadījumā nekavējoties informēt atbildīgo par pasākumu.

8.5. Pieļaujāmās fiziskās slodzes:

Dalībnieku vecums	Pieļaujamais noieto km skaits dienā	Pieļaujamais nesamās kravas smagums
Līdz 10 gadiem	līdz 6 km	līdz 3 kg
11-12 gadi	līdz 15 km	līdz 5 kg
13-14 gadi	līdz 18 km	līdz 6 kg
15-16 gadi	līdz 20 km	meitenēm līdz 8 kg/ zēniem līdz 14 kg
16-18 gadi	līdz 20 km	meitenēm līdz 10 kg /zēniem līdz 20 kg

8.6.Ekstremālos gadījumos atbildīgajai personai nekavējoties jāinformē skolas administrācija un bērņu vecāki.

8.7.Par nopietniem disciplīnas pārkāpumiem vai negadījumiem atbildīgajai personai nākošajā dienā pēc pasākuma jāiesniedz detalizēts rakstisks ziņojums skolas administrācijai.

8.8.Specifiskās ekskursijas, pārgājieni (ar velosipēdu, slēpēm vai cits) tiek akceptēti pēc atbildīgās personas iesniegtajiem noteikumiem un instrukcijām.



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**  
Reģ. Nr. 2813900137  
Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
e-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

---

### **IX PRASĪBAS AVĀRIJAS SITUĀCIJĀS**

9.1. Avārijas situācijā nekavējoties ziņojiet iestādes administrācijai par nelaimes gadījumu, ugunsgrēku vai situāciju, kura apdraud cilvēka veselību vai dzīvību.

9.2. Ugunsgrēka gadījumā rīkoties atbilstoši ugunsdrošības instrukcijas prasībām, kā arī nekavējoties ziņot ugunsdzēsības dienestam pa tālruni 110 vai **112**.

9.3. Traumu vai saindēšanās gadījumos:

- nekavējoties pārtraukt ekskursiju;
- mehānisku traumu gadījumos brūci apstrādāt un uzlikt pārsēju asiņošanas apturēšanai;
- termisko, elektrisko apdegumu gadījumos rīkoties atbilstoši attiecīgās instrukcijas prasībām;
- turpmākā rīcība saskaņā ar pirmās neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšanas norādēm.

### **X DROŠĪBAS PRASĪBAS, BEIDZOT NODARBĪBAS**

10.1. Neatstāt personīgo īpašumu nodarbības vietā un pēc nodarbības.

10.2. Izmantoto inventāru nolikt tam paredzētajā vietā.

10.3. Pēc atgriešanās no ekskursijas, pārgājiena atbildīgā persona ziņo mutiski vai telefoniski skolas administrācijai par pasākuma norisi.

*Par noteikumu ievērošanu atbildīgie mācību priekšmetu skolotāji, klases audzinātāji*







## DROŠĪBAS NOTEIKUMI MASU PASĀKUMOS

### I VISPĀRĒJĀS PRASĪBAS

- 1.1. Pirms masu pasākuma atbildīgais skolotājs pārliecinās par telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību attiecīgajam pasākumam un atbilstību normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
- 1.2. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu ne retāk kā reizi gadā un pirms katra pasākuma (MK not.Nr.1338, punkts 9.4.). Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.
- 1.3. Telpā, kurā notiek masu pasākums, jābūt ne mazāk kā divām izejām, kuras pasākuma laikā ir nenoslēgtas.
- 1.4. Par ugunsdrošību masu pasākumā atbild tā organizētājs vai viņa pilnvarota persona.
- 1.5. Masu pasākuma organizētājs saskaņo ar skolas direktoru masu pasākuma plānu, kurā norādīts norises laiks, vieta, aptuvenais dalībnieku skaits, tehniskais nodrošinājums.
- 1.6. Masu pasākuma organizētājs informē pašvaldības policiju vai Valsts policiju par masu pasākuma norises laiku un vietu.
- 1.7. Masu pasākuma organizētājs ārpus izglītības iestādes teritorijas rīkotos masu pasākumus saskaņot ar vietējo pašvaldību.
- 1.8. Masu pasākuma organizētājs informē Ceļu policiju par masu pasākuma norisi, ja transportlīdzekļu kustība var apdraudēt izglītojamo dzīvību vai veselību.
- 1.9. Apmeklētāju skaits masu pasākumos nedrīkst pārsniegt maksimāli pieļaujamo, ņemot vērā normatīvajos aktos noteikto platību uz vienu cilvēku. Apmeklētāju blīvums nedrīkst pārsniegt – uz 0,75 m<sup>2</sup> viens cilvēks.
- 1.10. Koridoros, ejās, izejās, kas saistīti ar pasākumu telpu, nedrīkst uzglabāt inventāru, priekšmetus.
- 1.11. Nodrošināt pasākumā pie katras izejas dežurantu, kas prot veikt apmeklētāju evakuāciju, ja izceļas ugunsgrēks vai kāds cits negadījums un rodas panika.**
- 1.12. Logi masu pasākumā nedrīkst būt aprīkoti ar režģiem, aizbīdņiem, aizkrauti ar mēbelēm vai citiem priekšmetiem. **Aizliegts** rīkot masu pasākumus telpās ar aizrestotiem logiem.
- 1.13. Masu pasākumu laikā kopā ar izglītojamajiem jābūt dežūrējošiem skolotājiem, klases audzinātājiem, kuriem jābūt instruētiem par ugunsdrošības pasākumiem un jāprot veikt pasākumu dalībnieku evakuāciju jebkura negadījuma laikā.**
- 1.14. Pasākuma organizētāju un atbildīgo pienākums ir raudzīties, lai masu pasākuma laikā stingri tiktu ievēroti piesardzības pasākumi.
- 1.15. Nav atļauti gaismas efekti, izmantojot ķīmiskās un citas vielas, kas var izraisīt ugunsgrēku lugu, izrāžu un citu pasākumu laikā.
- 1.16. Egles iluminācijas izveidošanu uzticēt profesionāliem elektriķiem, izmantojot tikai slēgtos elektrovadus ar standarta dakšām un rozetēm.
- 1.17. Izglītojamajiem aizliegts:**
  - spridzināt jebkādas sprāgstvielas, šaut raķetes u.tml.;
  - rīkot jebkādas salūtas,
  - dedzināt „Bengālijas” svecītes,
  - dedzināt stearīna svecītes,



- lietot jebkādas degošas vai viegli uzliesmojošas vielas,
- telpās izslēgt gaismu, to nesaskaņojot ar atbildīgo skolotāju,
- karnevāla maskās izmantot nepiesūcinātas ar nedegošām vielām vati un marli,
- staigāt ar degošām svecītēm rokās;
- izvietot degošas sveces telpu izgaismošanai vai citām vajadzībām.

1.18. Rīkojot diskotēkas, balles, to rīkotajiem un vadītajiem ir pienākums ieverot „Elektroiekārtas ierīkošanas noteikumus” un tiem ir jāparakstās pasākumu rīkošanas žurnālos par ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumu ievērošanu pasākumu laikā.

1.19. Egles jāuzstāda uz stabiliem paliktņiem, lai tās netraucētu pasākuma dalībniekiem pārvietoties gar tām.

1.20. Jebkuram pieaugušajam un izglītojamajam, jāzina:

- kā sazvānīt ugunsdzēsējus (112),
- kur atrodas tuvākie ugunsgrēka dzēšanas līdzekļi un kā ar tiem rīkoties,
- kā veikt evakuāciju un uz kurieni.

1.21. Nodrošināt vismaz vienu metru platu eju skatuves perimetrā starp dekorācijām un skatuves norobežojošām konstrukcijām.

1.22. Visas evakuācijas ejas izejas virzienā nedrīkst būt sazarotas (evakuācijas laikā cilvēku plūsmas nedrīkst krustoties).

1.23. Ja klase vai skolēnu grupa dodas uz masu pasākumu ārpus skolas teritorijas, klases audzinātājs vai skolotājs, kurš organizē, ievēro arī instrukciju par ekskursiju vai pārgājienu organizēšanu.

1.24. Organizējot klases vakaru, jāievēro instrukcija par masu pasākumu organizēšanu un jāsaņem direktora atļauja (Pielikums Nr.2)

## II PRASĪBAS AVĀRIJAS SITUĀCIJĀS

- 2.1. Avārijas situācijā nekavējoties ziņojiet iestādes administrācijai par nelaimes gadījumu, ugunsgrēku vai situāciju, kura apdraud cilvēka veselību vai dzīvību.
- 2.2. Ja pēkšņi tiek pārtraukta elektriskās enerģijas padeve, jāizslēdz visu elektroiekārtu un patērētāju slēdži.
- 2.3. Ja jūtama elektrisko vadu izolācijas deguma smaka, radīsies īssavienojums vai pārrāvums elektropadeves sistēmā, ar galvenā slēdža palīdzību jāatvieno elektrotīkls.
- 2.4. Ugunsgrēka gadījumā rīkoties atbilstoši ugunsdrošības instrukcijas prasībām, kā arī nekavējoties ziņot ugunsdzēsības dienestam pa tālruni **112**.

*Par noteikumu ievērošanu atbildīgie pasākumu rīkotāji*



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**  
Reģ. Nr. 2813900137  
Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
e-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

**Pielikums Nr.2**



Jelgavas pilsētas dome  
**Jelgavas 4.vidusskola**  
Reģ. Nr. 2813900137  
Akmeņu iela 1, Jelgavā, LV-3004, tālrunis 63029555  
e-pasts: 4vsk@izglitiba.jelgava.lv, [www.4vsk.jelgava.lv](http://www.4vsk.jelgava.lv)

Jelgavas 4. vidusskolas direktoram A. Celmam

\_\_\_\_\_ klases audzinātājas \_\_\_\_\_

## Iesniegums

Lūdzu atļaut \_\_\_\_\_ klasei rīkot klases vakaru š. g. \_\_\_\_\_ no pulksten \_\_\_\_\_ līdz  
(datums)

pulksten \_\_\_\_\_ kabinetā.

Atbildīgā par pasākumu \_\_\_\_\_  
( paraksts)

\_\_\_\_\_ 201\_.

Akceptēts

A. Celms / /

J.šenbergs / /



---

## **DROŠĪBAS NOTEIKUMI SPORTA SACENSĪBĀS UN NODARBĪBĀS**

### **I VISPĀRĒJAS PRASĪBAS**

- 1.1. Ievērot iekšējās kārtības un uzvedības noteikumus, lai neapdraudētu savu vai apkārtējo cilvēku veselību un dzīvību.
- 1.2. Sporta sacensībās/nodarbībās izglītojamajiem jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā apģērbā (tērpā) un apavos (vai bez tiem - pludmales volejbols). Nodarbību laikā ievērot disciplīnu: uzvesties uzmanīgi un kulturāli, nepakļaujot sevi un citus bīstamām situācijām.
- 1.3. Inventāru lietot saudzīgi.
- 1.4. Ievērot elektrodrošības un ugunsdrošības noteikumus.
- 1.5. Izglītojamie tiek instruēti ar šiem drošības noteikumiem apjomā ne retāk ka reizi gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.
- 1.6. Sporta sacensības un nodarbības (izņemot specifiskos sporta veidos apvidū) rīkojamas sporta bāzēs vai sporta nodarbībām pielāgotās telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
- 1.7. Sporta sacensības un nodarbības notiek tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud skolnieku veselību un drošību.
- 1.8. Sporta sacensības rīko tikai ārstniecības personas klātbūtnē vai vadītāja norīkotās par pirmās palīdzības sniegšanu atbildīgās personas klātbūtnē.
- 1.9. Sacensībās un nodarbībās skolēnus pavada sporta skolotājs vai klases audzinātājs
- 1.10. Atbildīgais skolotājs nodrošina un atbild par-
  - ◆ instrukcijas par drošību sporta sacensībās un nodarbībās ievērošanu,
  - ◆ skolēnu dzīvības un veselības aizsardzību,
  - ◆ personīgu klātbūtni sporta sacensību un nodarbību laikā,
  - ◆ skolēnu personīgo mantu glabāšanu nodarbību laikā.
- 1.10. Pirms piedalīšanās vairāku izglītības iestāžu sporta sacensībās atbildīgā persona iesniedz skolas direktoram rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, izglītojamo saraksts, personas dati un datums, kad izglītojamais iepazīstināts ar drošības instrukciju.

### **II BĪSTAMIE UN KAITĪGIE FAKTORI**

- 2.1. Elektriskā strāva.
- 2.2. Nepietiekams apgaismojums (mazāks par 300 Lx).
- 2.3. Nenostiprināts vai pavirši nostiprināts inventārs.
- 2.4. Priekšmetu, inventāra celšana, pārvietošana.
- 2.5. Nenoliktas vai nenovilktas personīgās lietas, priekšmeti.
- 2.6. Neuzmanība, izklaidība nodarbības laikā.
- 2.7. Neatbilstošs apģērbs vai apavi.
- 2.8. Neparēzi vai neadekvāti dozēta fiziskā slodze.



### **III DROŠĪBAS PRASĪBAS PIRMS NODARBĪBU SĀKUMA**

- 3.1. Rūpīgi apskatīt nodarbību vietu, pārliecināties par kārtību telpā un inventāra kārtību un nostiprinājumu drošību.
- 3.2. Katram dalībniekam jābūt apģērbam un apaviem atbilstoši konkrētās nodarbības noteikumiem un prasībām. Sporta apaviem jābūt ērtiem, sausiem.
- 3.3. Ievērot personīgās higiēnas normas un prasības.
- 3.4. Neuzsākt nodarbības telpās, ja grīda tikko uzkopta, mitra.
- 3.5. Pirms katras sporta nodarbības - iesildīties (tas palīdzēs izsargāties no traumām).
- 3.6. Sporta apģērbam jābūt vieglam, ērtam, kas neierobežo kustības.

### **IV DROŠĪBAS PRASĪBAS NODARBĪBU LAIKĀ**

- 4.1. Stingri ievērot iekšējās kārtības noteikumus.
- 4.2. Uzvesties pieklājīgi un kulturāli, ievērojot vispārpieņemtās normas.
- 4.3. Sekot sporta sacensībās/nodarbībās notiekošajam, nenovērst uzmanību, lai izvairītos no neuzmanības traumām.
- 4.5. Katram izglītojamajam apzināties savas spējas konkrētā uzdevuma veikšanai.
- 4.6. Izvairīties no pieskaršanās veselībai un dzīvībai bīstamām lietām, priekšmetiem (atkailinātiem vadiem).
- 4.7. Ja ar nodarbību dalībniekiem notiek trauma - nodarbība jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta: pēc iestādes medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē — pēc nodarbības vadītāja lēmuma.
- 4.8. Spēlējot sporta spēlēs/sacensībās iepazīties ar noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.

#### **4.8.1. Drošības noteikumi vieglatlētikas nodarbībās**

##### Skriešana

1. Īsajās distancēs drīkst skriet tikai pa savu celiņu.
2. Skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst grūst otru dalībnieku, aizšķērsot viņam ceļu, likt priekšā kāju.
3. Pēc finiša pakāpeniski jāsamazina ātrums, izvairīties no asas, bremzējošas apstāšanās.
4. Lēkšana
5. Jāuzirdina zeme lēkšanas bedrē.
6. Nedrīkst atstāt grābekli un lāpstu lēkšanas sektorā.
7. Grābeklis vienmēr jānovieto ar zariem uz leju.
8. Nedrīkst izpildīt lēcieni, pirms bedre nav sagatavota vai iepriekšējais lēcējs to nav atstājis.
9. Vērojot savu biedru, nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanās vietā.
10. Vērojot augstlēkšanu, nedrīkst atrasties vietā, kur var skart krītošā latiņa.
11. Ja augstlēkšanu izpilda telpās, jāseko lai starp paklājiem nav spraugu.

##### Mešana

1. Nedrīkst stāvēt tuvu metējam un mešanas laikā atrasties mešanas sektorā.
2. Atrodoties mešanas zonas tuvumā, nedrīkst pagriezties ar muguru pret to.
3. Pirms rīka izmešanas jāpārliecinās, vai mešanas sektorā nav cilvēku.
4. Bez atļaujas nedrīkst iet pēc rīka (bumbiņas, granātas, lodes, diska, šķēpa).
5. Nedrīkst tvert rīkus lidojumā, bet jāgaida, kamēr tie nokrīt.
6. Nedrīkst padot rīku partnerim to metot.
7. Mitrā laikā pirms metiena rīks jānoslauka.

#### **4.8.2. Drošības noteikumi vingrošanas nodarbībās**

1. Uz vingrošanas rīkiem drīkst nodarboties tikai skolotāja vai viņa palīga klātbūtnē.
2. Sarežģītus vingrojumus nedrīkst izpildīt bez drošinājuma vai aizsardzības.



3. Nedrīkst izpildīt vingrojumus uz netīriem rīkiem, vingrojot uz tiem ar mitrām plaukstām vai svaigām tulznām uz plaukstām.
4. Nolēciena vietā starp paklājiem nedrīkst būt sprauga un paklājus nedrīkst likt pamīšus vienu uz otra.
5. Pirms nodarbībām uz paralēlām līdztekām jānoregulē līdzteku kāršu platums atbilstoši augumam. Platumam starp kārtīm apmēram jāatbilst apakšdelma garumam.
6. Paceļot un nolaižot līdzteku kārtis, tās nedrīkst turēt aiz metāla balsta.
7. Jābūt uzmanīgiem, pārvietojot vai uzstādot rīkus, savs spēks jāsasaka ar pārējo vingrotāju spēku.
8. Mainot lēkšanas rīku augstumu, vispirms jāizbīda kāju balsti vienā pusē, pēc tam – otrā pusē.
9. Pieturot vingrošanas virvi, pa kuru rāpjas vingrotājs, ir jātūp, nevis jāguļ uz muguras.
10. Pa virvi uz leju dodas, pārmaiņus pārvietojot rokas un kājas, nevis šļūcot.
11. Nedrīkst stāvēt tuvu vingrošanas rīkiem citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā.
12. Nodarbības laikā, sajūtot sāpes rokās, rodoties ādas apsārtumam vai nobrāzumam uz plaukstām, jāpārtrauc nodarbība un jāgriežas pēc padoma pie medicīnas darbinieka.

#### **4.8.3. Drošības noteikumi peldēšanas nodarbībās**

1. Ūdenī ir jāieiet ātri un peldēšanas laikā jākustas. Ja sajūt drebuļus, tad jānāk no ūdens ārā, jānorīvējas ar dvieli un jāpaziņo skolotājam par nodarbību pārtraukšanu. Pēc peldēšanas jāpārgērbj sausas drēbes.
2. Nedrīkst peldēties ilgāk par 30 minūtēm, bet ja ūdens ir vēsāks, tad peldēšanās jābeidz vēl ātrāk.
3. Nedrīkst peldēties tūlī pēc lielas fiziskas slodzes, ēšanas, sauļošanās. Starplaikam starp ēšanu un peldēšanu jābūt ne mazākam kā 45- 50 minūtes.
4. Sajūtot nogurumu, mierīgi jāpeld uz krastu.
5. Ja kāju vai roku savelk krampji, tad jācenšas izturēties mierīgi, nezaudēt kontroli pār sevi, noturēties virs ūdens un saukt palīgā.
6. Saņemot palīdzību, nedrīkst tverties pie glābēja, bet jāļauj viņam sevi satvert.
7. Nedrīkst peldēties, ja ir slikta pašsajūta un paaugstināta temperatūra.
8. Ja ir slimas ausis, nedrīkst lēkt ūdenī ar galvu pa priekšu.
9. Izpildot peldēšanas vingrinājumus atklātās ūdens tilpnēs, sejai jābūt vērstai krasta virzienā.
10. Atklātās ūdens tilpnēs ieteicams peldēt paralēli krastam,
11. Nirstot ūdenī, kurā ir slikta redzamība, jāizstiep rokās uz priekšu.
12. Nirstot ūdenī, nedrīkst palikt ilgi zem ūdens
13. Lecot ūdenī, acīm jābūt atvērtām.

#### **AIZLIEGTS:**

1. Ieiet ūdenī bez skolotāja atļaujas.
2. Lēkt ūdenī nepazīstamās vietās un ja tuvumā atrodas cilvēki.
3. Grūst citu cilvēku ūdenī no krasta vai lēkšanas paaugstinājuma.
4. Zem ūdens raut otru peldētāju aiz kājām.
5. Peldēt aiz peldēšanas vietas ierobežojošām zīmēm.
6. Peldēt tuvu kuģiem, motorlaivām, ūdens motocikliem, peldēt lielos viļņos.
7. Bez nepieciešamības saukt: "Palīgā!", "Slīkstu!"

#### **4.8.4. Drošības noteikumi sporta spēļu nodarbībās**

##### **Basketbols**

1. Neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam.
2. Bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert.
3. Bumba jāpiespēlē tad, kad partneris ir gatavs to uztvert.
4. Nedrīkst spert ar kāju nejauši pieripojošu bumbu.
5. Spēlē pretinieku nedrīkst grūst, likt viņam priekšā kāju, spert, skrāpēt.

##### **Volejbols**

1. Saspēlējoties ar partneriem, nedrīkst izdarīt uzbrukuma sitienus, ja nav dots tāds uzdevums vai partneris tam nav gatavs.





- 
2. Pēc bumbas uzņemšanas ar kritienu jāpārbauda, vai grīda paliek sausa.

Handbols, futbols

1. Mācoties metienus (sitiens) vārtos drīkst izpildīt tikai tad, kad vārtsargs tam ir gatavs.
2. Nedrīkst šūpoties vārtos, jo tie var lūzt vai arī apgāzties.

4.9.Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus. Lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.

4.10.Sacensību/nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.

4.11.Personīgo inventāru sporta zālē drīkst ienest tikai ar sporta skolotāja atļauju.

4.12.Vingrojumu izpildes laukumā nedrīkst atrasties priekšmeti, kas varētu radīt traumas.

4.13.Stingri jāievēro vieglatlētikas inventāra saņemšanas un nodošanas kārtība.

4.14.Mešanas u.c. vingrinājumu izpildes laikā izglītojamajiem jāatrodas ārpus vingrinājumu izpildes sektora un drošā attālumā no izglītojamā, kas izpilda vingrinājumu.

4.15.Vingrošana uz vingrošanas rīkiem notiek tikai skolotāja klātbūtnē. Pirms vingrojumu izpildes tiek pārbaudīta rīku atbilstība veicamajam uzdevumam.

4.16.Atstājot nodarbību vietu, izglītojamajam par to jāziņo skolotājam.

#### **V PRASĪBAS AVĀRIJAS SITUĀCIJĀS**

5.1.Avārijas situācijā nekavējoties ziņot iestādes administrācijai par nelaimes gadījumu, ugunsgrēku vai situāciju, kura apdraud cilvēka veselību vai dzīvību.

5.2.Ja pēkšņi tiek pārtraukta elektriskās enerģijas padeve, jāizslēdz visu elektroiekārtu un patērētāju slēdži.

5.3.Ja jūtama elektrisko vadu izolācijas deguma smaka, radīsies īssavienojums vai pārrāvums elektropadeves sistēmā, ar galvenā slēdža palīdzību jāatvieno elektrotīkls.

5.4.Ugunsgrēka gadījumā rīkoties atbilstoši ugunsdrošības instrukcijas prasībām, kā arī nekavējoties ziņot ugunsdzēsības dienestam pa tālruni **112**.

5.5.Traumu vai saindēšanās gadījumos:

- ◆ nekavējoties pārtraukt nodarbību;
- ◆ mehānisku traumu gadījumos brūci apstrādāt un uzlikt pārsēju asiņošanas apturēšanai;
- ◆ termisko, elektrisko apdegumu gadījumos rīkoties atbilstoši attiecīgās instrukcijas prasībām;
- ◆ turpmākā rīcība saskaņā ar pirmās neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšanas norādēm.

#### **VI. DROŠĪBAS PRASĪBAS, BEIDZOT SPORTA SACENSĪBAS/ NODARBĪBU**

6.1.Neatstāt personīgo īpašumu nodarbības vietā un pēc nodarbības.

6.2.Izmantoto inventāru nolikt tam paredzētajā vietā, pārbaudīt tā nostiprinājumu un drošību.

6.3.Apskatīt un pārbaudīt kārtību nodarbību telpā, pārliecināties par inventāra nostiprinājumu un drošību.

*Par instrukcijas ievērošanu atbildīgie sporta skolotāji*



## JELGAVAS 4. VIDUSSKOLAS

### EVAKUĀCIJAS PLĀNS SKOLĒNIEM ĀRKĀRTĒJAS SITUĀCIJAS GADĪJUMĀ

#### I VISPĀRĒJĀS PRASĪBAS

- 1.1. Šim plānam jābūt izliktam katrā Jelgavas 4. vidusskolas klasē redzamā vietā.
- 1.2. Izglītojamie tiek instruēti ar šo plānu katru gadu septembrī. Iepazīstināšanu ar evakuācijas plānu klases audzinātājs reģistrē e-klases žurnāla pielikumu veidlapā, norādot nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar evakuācijas plānu izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.

#### II RĪCĪBAS PLĀNS ĀRKĀRTĒJAS SITUĀCIJAS GADĪJUMĀ

- 2.1. Atskatot trauksmes balss ziņojumam ar uzaicinājumu evakuēties no ēkas vai signālam (trīs gari zvani), tiek uzsākta evakuēšanās no telpām.
- 2.2. Evakuācija no telpām.
  - 2.2.1. Mācību stundas laikā skolēni skolotāja vadībā bez panikas organizēti atstāj ēku pa evakuācijas ceļu, telpas durvis atstāj atvērtas, logus aizvērtus.
  - 2.2.2. Starpbrīža laikā skolēni stāvu dežūrskolotāju vadībā bez panikas organizēti atstāj ēku pa evakuācijas ceļu.
  - 2.2.3. Evakuētie skolēni skolotāju pavadībā dodas uz Zemgales Olimpisko centru (turpmāk ZOC).
  - 2.2.4. Skolas māšas ar aptieciņu dodas uz skolēnu pulcēšanās vietu.
  - 2.2.5. Sekretāre iznes skolēnu sarakstus.
- 2.3. Evakuēto skolēnu skaita pārbaude.
  - 2.3.1. Skolēni organizēti sastājas pa klasēm.
  - 2.3.2. Skolotājs ar sekretāres izsniegto skolēnu sarakstu pārbauda, vai visi skolēni atstājuši skolas ēku.
4. Skolotājs kopā ar skolēniem ZOC atrodas līdz rīkojumam par tālāko darbību (atgriešanās atpakaļ skolas telpās, došanās uz mājām).
5. Skolotāji organizē virsdrēbju izsniegšanu skolēniem.

*Par instrukcijas ievērošanu atbildīgie: mācību priekšmetu skolotāji, klases audzinātāji*