



# BAUSKAS NOVADA PAŠVALDĪBA UZVARAS PAMATSKOLA

Izglītības iestādes reģistrācijas Nr. 4512903239, reģ. Nr. 90000057013  
Sporta iela 3, Uzvara, Gailīšu pag., Bauskas nov., LV-3931  
tālr. 63956505, e-pasts: uzvara.pamatskola@bauskasnovads.lv, www.uzvarasskola.lv

Bauskas novada Gailīšu pagastā

APSTIPRINĀTS

Ar Uzvaras pamatskolas direktores  
2024. gada 28. augusta rīkojumu  
Nr. 3.9/5/2024

2024. gada 28. augustā

Nr. 3.26/2

## IZGLĪTOJAMO DROŠĪBAS NOTEIKUMI

*Izdoti saskaņā ar Vispārējās izglītības  
likuma 10. panta trešās daļas 2. punktu  
un Ministru kabineta 2023. gada 22. augusta noteikumu  
Nr. 474 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā  
veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs  
un to organizētajos pasākumos" 15., 17. punktu*

- Noteikumi nosaka kārtības, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskās veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība Uzvaras pamatskolā (turpmāk – Skola) un tās organizētajos pasākumos.
- Izglītojamo drošības noteikumi nosaka:
  - drošību telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību (pielikums Nr. 1);
  - ugunsdrošību un elektrodrošību (pielikums Nr. 2);
  - pirmās palīdzības profilaktiskās veselības aprūpes nodrošināšanu un sniegšanu (pielikums Nr. 3);
  - drošību mācību laikā un to starplaikos (pielikums Nr. 4);
  - drošību izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos (pielikums Nr. 5);
  - drošību attālināto mācību laikā (pielikums Nr. 6);
  - rīcību situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt (piemēram, ja izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi, izglītības iestādei izteikti spridzināšanas draudi) (pielikums Nr. 7);
  - ceļu satiksmes drošību (pielikums Nr. 8);
  - drošību uz ūdens un ledus (pielikums Nr. 9);
  - izglītojamo higiēnu un mācību darba higiēnu (pielikums Nr. 10);
  - drošību, veicot praktiskos un laboratorijas darbus (pielikums Nr. 11);
  - drošības noteikumus izglītības iestādes organizētajos pasākumos, tostarp ekskursijās un pārgājienos (pielikums Nr. 12);
  - drošības noteikumus sporta sacensībās un nodarbībās (pielikums Nr. 13);

- 2.14. atbildību par drošības noteikumu neievērošanu;
- 2.15. nepiederošu personu uzturēšanos izglītības iestādē (pielikums Nr. 14);
- 2.16. vecāku iesaistes kārtību vardarbības (tai skaitā ņirgāšanās) prevencijas veicināšanā (pielikums Nr. 15);
- 2.17. par mobilā tālruņa lietošanu izglītības iestādē (pielikums Nr. 16).
3. Noteikumi ir saistoši visiem izglītojamiem un Skolas darbiniekiem, kā arī izglītojamo vecākiem (likumiskajiem pārstāvjiem) saskaņā ar Izglītības likuma 58. panta 1. daļas 2. punktu, kas nosaka pienākumu ievērot izglītības iestādes Iekšējās kārtības noteikumus, vispārējās uzvedības un ētikas normas.
4. Izglītojamais ar drošības noteikumiem iepazīstina ne vēlāk kā triju nedēļu laikā pēc katra mācību gada sākuma un katru reizi pirms tādu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību, to veic klašu audzinātāji, mācību priekšmetu pedagogi, atbildīgie darbinieki.
5. Izglītojamais atbilstoši spējām un prasmēm iepazīšanos ar drošības noteikumiem apliecina ar parakstu un datumu sistēmas „E-klase” izdrukā vai izglītības iestādes vadītāja rīkojuma pielikumā.
6. Noteikumi ir pieejami Skolas tīmekļvietnē, kā arī izvietoti izglītības iestādes attiecīgajā mācību kabinetā.
7. Izglītojamais ir atbildīgs par savu un citu personu drošību, veselību un dzīvību izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos.
8. Izglītojamam ir pienākums ievērot izglītības iestādes vadītāja vai viņa pilnvarotās personas, pedagoga, cita darbinieka norādījumus un rīkojumus, kas saistīti ar izglītojamo drošību un bērna vislabāko interešu principa ievērošanu.
9. Izglītojamam ir pienākums nekavējoties ziņot pedagogam vai citam darbiniekam par jebkuru situāciju, kas var apdraudēt viņa vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību, tai skaitā par ugunsgrēku, spridzināšanas draudiem, vardarbību, nelaimes gadījumu vai saslimušu cilvēku.
10. Par noteikumu neievērošanu personas saucama pie atbildības saskaņā ar Skolas Iekšējās kārtības noteikumiem, tostarp ievērojot ārējos normatīvajos aktos noteikto.
11. Noteikumu neievērošanas gadījumā atbildīgais darbinieks vai sociālais pedagogs piemēro šādus sodus:
- 11.1. mutisks aizrādījums izglītojamam, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
- 11.2. individuālas pārrunas ar izglītojamo, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
- 11.3. pārrunas ar vecākiem, izklāsts par konstatēto drošības pārkāpuma gadījumu un skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
- 11.4. izglītības iestādes vadības pārrunas kopīgi ar iesaistīto pedagogu (darbinieku) un vecākiem par drošības pārkāpumu, turpmāko;
- 11.5. uzdevumu vai pienākumu uzlikšana izglītojamajam, kas saistīti ar drošības noteikumu ievērošanu, preventīvu darbību veikšana;
- 11.6. nodarbības vai pasākuma neturpināšanas ar konkrēto izglītojamo un rīcība atbilstoši normatīvo aktu prasībām par rīcību gadījumos, kad izglītības iestādē vai tās organizētajos vai atbalstītajos pasākumos izglītojamais apdraud savu vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību;
12. Gadījumos, kad vecāki neievēro noteikumos noteikto un izglītības iestādes skaidroto bērnam labāko interešu nodrošināšanai, pedagogs vai cits iestādes darbinieks sniedz ziņojumu izglītības iestādes vadībai. Iestāde sazinās ar vecākiem un skaidro noteikumos noteikto, pēc nepieciešamības iesaista valsts vai pašvaldību iestāžu atbildīgās amatpersonas vai darbiniekus.
13. Gadījumos, kad ir aizdomas par pielietoto fizisko vai emocionālo vardarbību, administratīvi vai krimināli sodāmiem pārkāpumiem pret izglītojamo, iestāde nekavējoties ziņo tiesībsargājošām iestādēm un sazinās ar vecākiem.

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

### **I. Mērķis un attiecināmība**

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Noteikumi par drošību telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību, attiecas uz ķīmijas, fizikas, dizaina, mājturības, šūšanas un datorikas kabinetiem. Noteikumi ir izklīti redzamā vietā attiecīgajos mācību kabinetos.

### **II. Drošības noteikumi ķīmijas kabinetā**

4. Izglītojamajiem ķīmijas kabineta reaktīvu glabātavē ieiēt aizliegts.
5. Izglītojamie ķīmijas kabinetā ienāk ar pirmo zvanu uz mācību stundu un apsēžas noteiktās vietās, kuras drīkst mainīt tikai ar pedagoga atļauju.
6. Bez pedagoga atļaujas izglītojamie nedrīkst aiztikt kabinetā esošos traukus ar ķīmiskām vielām vai ķīmiskiem produktiem, iekārtas, ierīces.
7. Uz galda nedrīkst atrasties nekas lieks, ievērot tīrību un kārtību.
8. Ķīmisko reaģentu vai reakcijas produkciju aizliegts pārbaudīt ar garšu. Vielas (tvaiku, gāzes, aerosolu) ar ožu pārbauda uzmanīgi, ar plaukstu viegli vēdinot uz sevi, dziļi neieelpojot.
9. Sevišķi uzmanīgi saskaņā ar pedagoga norādījumiem veicamas darbības ar skābēm un sārmu, smagajiem un sārmu metāliem, īpaši viegli uzliesmojošām un degošām vielām un šķīdumiem.
10. Sildierīces ar atklātu liesmu nodzēs ar segvāciņu, nevis liesmu nopūš. Visas pudeles, ja tajos esošie reaktīvi konkrētajā brīdī nav nepieciešami, ir aizkorķētas un aiztaisītas.
11. Ķīmiskajām reakcijām pielietojamo reaktīvu daudzums nedrīkst būt lielāks par pedagoga norādīto vai izsniegto daudzumu.
12. Pirms eksperimenta pārlicinās par pielietojamās vai izvēlētās vielas atbilstību un izlasa uzrakstus uz reaktīva pudelītes vai cita trauka, vielu pārlejot citā traukā, etiķete ir novietota vertikāli uz augšu.
13. Praktisko nodarbību laikā trauka vaļējo galu nevērst pret sevi vai citām personām.
14. Ja nodarbību laikā šķidrums, vielas neparedzēti izlīst, nopil, izbirst par notikušo nekavējoties informē pedagogu.
15. Ja nodarbību laikā uz ādas, acīm, apģērba nokļūst bīstama viela (sārms, skābe) vai ir noticis termisks apdegums – nekavējoties paziņo pedagogam un skarto ķermeņa daļas kontakta vietu skalo vēsa, tekoša ūdens strūklā vismaz 15 minūtes.
16. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar ugunsdzēsamajiem līdzekļiem – ugunsdzēsamajiem aparātiem (pulvera, ogļskābās gāzes), smiltīm u.c. un to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sekundēm, pedagogs rīkojas atbilstoši ugunsdrošības prasībām, izsauc glābējus, zvanot dienestam pa tālr. 112.

17. Beidzot nodarbības, veikt šādas darbības:
  - 17.1. ieklīsušos traukus u.tml. nodot pedagogam;
  - 17.2. nomazgāt visus izlietos traukus un instrumentus;
  - 17.3. neizmantotos reaktīvus nodot pedagogam;
  - 17.4. izslēgt visas sildierīces un elektroierīces, noslēgt ūdensvada krānus;
  - 17.5. sakārtot darba vietu.
18. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenozīmīga trauma (apdegums, skabarga, griezumš u.tml.), izglītojamais informē pedagogu.

### **III. Drošības noteikumi fizikas kabinetā**

19. Nodarbības laikā izglītojamais atrodas pedagoga norādītā vietā un lieto attiecīgajām nodarbībām paredzētos darbarīkus, materiālus un mēraparātus.
20. Nodarbībām paredzētie mēraparāti izvietojami tā, lai tie netraucētu regulēšanu, rādījumu nolāsīšanu, jo to pārvietošana var radīt vadu atvienošanas vai saskaršanos.
21. Slēgumu atļauts pieslēgt strāvas avotam tikai pēc tam, kad pedagogs ir pārbaudījis tā pareizību un devis atļauju pieslēgumam.
22. Izmaiņas slēgumā atļauts izdarīt saskaņā ar pedagoga atļauju pēc mērījuma rezultātu pārbaudes strāvas (sprieguma) atslēgšanas.
23. Aizliegts patvaļīgi ieslēgt vai pārslēgt jebkurus slēdzus uz galvenā sadales dēļa.
24. Pēc taisngriežu un kondensatorbateriju izslēgšanas nepieciešams veikt to izlādi vai nogaidīt noteikto pašizlādēšanās laiku.
25. Veicot lodēšanas vai montāžas darbus, uzmanīties no sakarsētām virsmām, izkusušas lodalvas. Lodvirsmu tīrīšanai skābes lietošana ir aizliegta.
26. Strādājot ar elektriskām sildierīcēm un spirta lampiņām, izvairīties no apdegumiem vai tuvumā esošo priekšmetu aizdegšanās.
27. Nodarbībās ar akumulatoriem ievēro, ka tajos esošais elektrolīts (skābes vai sārms) ir bīstams acīm, ādai, gļotādai, nav pieļaujama tā izlīšana uz galda, grīdas.
28. Ja nodarbību gaitā jūtama gruzduma smaka, redzami dūmi, sakarst reostata vadi vai kāds no izglītojamajiem tiek pakļauts elektrosprieguma iedarbībai, nekavējoties izslēgt elektrosprieguma ķēdi un paziņot pedagogam.
29. Ja ir noticis termisks (skābe, sārms) apdegums, cietušo ķermeņa vietu ilgstoši (vismaz 15 minūtes) skalot tekošā vēsa ūdens strūklā.
30. Ja ir notikusi aizdegšanās (gruzdēšana), to dzēs ar pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparātu.
31. Beidzot nodarbības, sakārtot atbilstoši pedagoga norādījumiem lietotos materiālus, darbarīkus un mēraparatūru. Atslēgt no strāvas avota (sprieguma) elektropatērētājus un par jebkuru traumu vai negadījumu informēt pedagogu.

### **IV. Drošības noteikumi dizaina un tehnoloģiju kabinetā**

32. Urbju, vītņgriežu u.c. darba instrumentu uzstādīšanu vai to nomaiņu, izvēlētā darba apgriezīenu un padeves uzstādīšanu veic, apstādinot darbgaldus.
33. Skaidu noņemšana no darba zonas atļauta tikai ar šīm nolūkam paredzētiem palīgīdzekļiem, apstādinot darbagaldu.
34. Visas smagās detaļas, izņemot sevišķi smagās vai ar lieliem gabarītiem, kas iziet ārpus darbagalda zonas, droši nostiprināt (ar skrūvspīlēm, konduktoriem un citiem). Pieturēt tās ar rokām aizliegts.
35. Darba laikā nenovērst uzmanību ar blakus lietām (sarunām, viedierīcēm u.c.).
36. Samērot urbju vai citu darba instrumentu diametrus un apstrādājamo materiālu ar darbgalda apgriezīeniem un padeves ātrumu.
37. Lietot aizsargbrilles pēc pedagoga norādījumiem.
38. Strādājot uz tecilas, atrasties ārpus rotējošā diska vertikālās plaknes.
39. Sākot darbu virtuvē, apsiet tīru priekšautu.

40. Garus matus nostiprināt, apsiet lakatiņu vai uzlikt cepuri.
41. Noņemt rotaslietas.
42. Pirms darba nomazgāt rokas ar ziepēm un noslaucīt tīrā dvielī, kas nav paredzēts citām vajadzībām.
43. Ievēro pareiza ēdienu gatavošanas kārtību, parocīgi novieto darbam paredzētos traukus un rīkus.
44. Uzmanīgi rīkoties ar dakšiņām, nažiem un citiem asiem priekšmetiem.
45. Ja saplīst trauks, nekavējoties saslaucīt lauskas.
46. Lai neapdedzinātu pirkstus, vāku no karsta katla vai pannas noņemt ar speciālu lupatiņu vai cimdu.
47. Ja uz grīdas ir izlijis ēdiena produkts, to nekavējoties saslauka.
48. Ar elektriskajām virtuves ierīcēm darbojas uzmanīgi saskaņā ar pedagoga norādījumiem. Aizliegts lietot bojātas virtuves ierīces.
49. Ieslēdzot elektriskās virtuves ierīces, kontaktdakšu stabili iebīda kontaktligzdā līdz galam. Tikai pēc tam drīkst to ieslēgt.
50. Gatavojot ēdienus uz elektriskās plīts, lietot atbilstošus traukus.
51. Vispirms izslēdz elektriskās virtuves ierīces un tikai tad kontaktligzdu, pieturot ar roku, izņem ārā kontaktdakšu. To nedrīkst raut aiz vada.
52. Ūdeni elektriskajā tējkannā var liet tikai tad, kad tā ir atslēgta no elektriskā tīkla.
53. Ar slapjām vai mitrām rokām nedrīkst aizskart elektriskos vadus.
54. Elektrisko plīti var tīrīt, kad tā ir atdzisusi un atslēgta elektriskā strāva.
55. Gatavojot ēdienus, nedrīkst izmantot bojātus produktus, pastāv saindēšanās risks.
56. Izmantojot svaigus produktus, tos rūpīgi nomazgā un notīra.
57. Beidzot darbu, virtuvi sakopj, nomazgā traukus, noslauka, noliek tos vietā.
58. Produktus uzglabā ledusskapī.
59. Pastāv saindēšanās risks, ēdot pārtikas produktus, kuros savairojušies dažādi mikroorganismi. Parasti tie ir siltumā stāvējuši piena produkti, gaļa. Pirmās saindēšanās pazīmes var rasties jau stundu pēc ēšanas. Ķermeņa temperatūra parasti nav paaugstināta. Ja ir aizdomas par saindēšanos, ziņot pedagogam.
60. Ņemt vērā, ka vienmēr ir nepieciešams rūpīgi iepazīties ar informāciju par derīguma termiņu un preču marķējumu, nedrīkst lietot produktus, kuriem beidzies derīguma termiņš.
61. Šujmašīnu ieslēdz tikai ar pedagoga atļauju.
62. Gaisma uz darba virsmas krīt no kreisās puses.
63. Pirms šūšanas pārbauda šujmašīnas elektriskās auklas un kontaktdakšas tehnisko stāvokli.
64. Pirms šūšanas sakārto matus un aizpogā apģērbu.
65. Uz šujmašīnas darba virsmas nedrīkst atrasties lieki priekšmeti (adatas, krīts, diegu kušķi).
66. Krēslā sēž taisni, kas novietots iepretim šujmašīnas adatai, abas kāju pēdas tur uz grīdas.
67. Šuvēja atrodas 10-15 cm attālumā no šujmašīnas korpusa.
68. Aizliegts atspiesties uz šujmašīnas ar elkoņiem. Tikai roku delnas atrodas uz galda virsmas.
69. Roku pirkstus nedrīkst turēt pārāk tuvu adatai.
70. Pirms šūšanas pārbauda, vai audumā nav palikušas kniepadatas.
71. Verot diegu adatā, nedrīkst turēt kāju uz šujmašīnas pedāļa.
72. Nedrīkst likt pirkstus zem adatas vadītāja un piedziņas ritenī.
73. Labojot vai tīrot šujmašīnu, to atvieno no elektrības tīkla.
74. Strādājot ar skrūvgriezni, to tur perpendikulāri skrūves galvai.
75. Mainot adatu, adatas turētāju paceļ visaugstākajā stāvoklī un kājas noņem no šujmašīnas pedāļa.
76. Aizliegts strauji nospiegt šujmašīnas pedāli.
77. Šujot ar diegu, lieto uzpirkstēni.
78. Adatas uzglabā adatu trauciņā.

79. Pārtraucot vai beidzot darbu, šujmašīnas kontaktdakšu izņem no sienas kontaktligzdas un nokopj darba vietu.
80. Pievienojot gludekli elektrības tīklam, pārbauda, vai elektriskais vads un kontaktdakša nav bojāta.
81. Gludekli pievieno un atvieno elektrības tīklam, turot kontaktdakšu sausās rokās.
82. Gludekli darba laikā liek uz gludekļa pēdas vai speciāla paliktņa.
83. Gludināšanas laikā uzmanīties, lai gludekļa gludvirsmā neskartu elektrisko vadu.
84. Gludekli nedrīkst novietot viegli uzliesmojošu vielu vai materiālu tuvumā.
85. Pie elektrības pieslēgtu gludekli nedrīkst atstāt bez uzraudzības.
86. Pirms nepazīstama auduma gludināšanas uz neliela auduma atgriezuma pārbauda, cik karsts var būt gludeklis, vai nepaliek uz auduma traipi.
87. Izstrādājumu no kreisās puses gludina bez gludināmās drānas, no labās – ar gludināmo drānu.
88. Izstrādājumu gludina uz gludināmā dēļa.
89. Darbu beidzot, gludekli atvieno no elektrības tīkla.

## **VII. Drošības noteikumi datorikas kabinetā**

90. Kabinetā nedrīkst skriet, trokšņot, strauji pārvietot priekšmetus.
91. Rokas ir tīras un sausas, uzsākot mācību darbu.
92. Kabinetā nav atļauts ēst un dzert, datora tuvumā nedrīkst būt šķidrumi vai pārtikas produkti.
93. Nedrīkst aizsegt ierīces ventilācijas atveres vai novietot pie tām nepiederošus priekšmetus.
94. Aizliegts demontēt datoraprīkojumu.
95. Aizliegts izdzēst datorā instalēto programmatūru vai mainīt tās iestatījumus.
96. Ja kāda ierīce uzkarst vai sāk kūpēt, to nekavējoties izslēgt un ziņot pedagogam.
97. Interneta pieslēgumu drīkst izmantot tikai ar pedagoga atļauju (norādot, kādam nolūkam un kādas adreses tiks izmantotas).
98. Darbu beidzot, pareizi izslēdz datoru un sakārto darba vietu.

## Ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumi

### 1. Ugunsdrošības noteikumi

#### 1.1. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka ugunsdrošu Uzvaras pamatskolas ēkas ekspluatāciju (ēkas adrese: Sporta iela 3, Uzvaras, Gailīšu pagasts, Bauskas nov.), ugunsdrošības prasības un rīcību ugunsgrēka gadījumā.
2. Noteikumi izstrādāti saskaņā ar ārējo normatīvo aktu prasībām par ugunsdrošības noteikumu ievērošanu.
3. Izglītības iestādes ēka ir aprīkota ar ugunsdrošības signalizāciju, ugunsdzēsšanas iekšējo ūdensvadu un sūkņu staciju, kā arī ar pulveru ugunsdzēsšanas aparātiem, kuri izvietoti ēkas stāvos un atsevišķos mācību un darba kabinetos.
4. Izglītības iestādes ēkai ir izstrādāti un apstiprināti evakuācijas plāni ugunsgrēka izcelšanās gadījumā, to grafiskie zīmējumi izvietoti katrā no ēkas stāviem. Visi evakuācijas ceļi tiek uzturēti atbilstoši Ministru kabineta noteiktajām ugunsdrošības prasībām, avārijas izejas apgādātas ar speciālām slēdzenēm, kuras vajadzības gadījumā var atvērt bez atslēgas palīdzības.
5. Ēkai ir ugunsdrošs pārklājums saskaņā būvniecības normatīvo aktu prasībām.
6. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti ugunsdrošības un elektrodrošības jautājumos. Klašu audzinātāji iepazīstina izglītojamos ar noteikumiem un saņem apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.

#### 1.2. Ugunsdrošības ievērošanas nosacījumi

7. Par ugunsdrošības noteikumu ievērošanu iestādē atbild izglītības iestādes vadītājs. Noteikumu praktiskai izpildei ir norīkota atbildīgā persona (turpmāk – atbildīgais par ugunsdrošību).
8. Atbildīgā par ugunsdrošību objektā pienākumos ietilpst:
  - 8.1. organizēt darbu iestādes ugunsdrošībā;
  - 8.2. veikt ugunsdrošības instruktāžas, palīdzot klases audzinātājiem iepazīstināt izglītojamos ar ugunsdrošības prasībām;
  - 8.3. nodrošināt ugunsdrošības signalizācijas, ugunsdzēsšanas iekšējā ūdensvada un sūkņa stacijas darbību, organizēt savlaicīgu bojājumu novēršanu un nepieciešamības gadījumā nodrošināt to nomaiņu;
  - 8.4. nodrošināt ugunsdzēsšanas aparātu savlaicīgu pārbaudi un atjaunošanu;
  - 8.5. nodrošināt Valsts ugunsdrošības uzraudzības dienesta inspektora noteikto ugunsdrošības pasākumu izpildi.
9. Izglītības iestādes izglītojamo pienākumi ugunsdrošībā ir šādi:
  - 9.1. apgūt un ievērot noteiktās ugunsdrošības prasības;
  - 9.2. uzturēt kārtībā savu mācību vietu;
  - 9.3. nepieļaut darbības, kas varētu izraisīt ugunsgrēku;
  - 9.4. izmantot tikai tās elektroiekārtas, kuras ir paredzētas mācību pienākumu veikšanai un ir lietošanas kārtībā, ievērot to lietošanas noteikumus;

- 9.5. mācēt izmantot esošos ugunsdzēsšanas līdzekļus un inventāru;
- 9.6. izceļoties ugunsgrēkam, nekavējoties ziņot pedagogam, citam izglītības iestādes darbiniekam vai Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālr. 112;
10. Aizliegts smēķēt izglītības iestādes telpās un izglītības iestādes lietošanā esošajās teritorijās.
11. Iestādes ēkas telpu un tai pieguļošās teritorijas uzturēšana ugunsdrošā kārtībā paredz šādus aizliegumus:
  - 11.1. izmantot nestandarta sildierīces un citas elektroierīces;
  - 11.2. elektroietaisēs izmantot nestandarta drošinātājus un to kustošos ieliktnus, un citas nestandarta detaļas;
  - 11.3. atstāt bez uzraudzības ieslēgtas elektroiekārtas;
  - 11.4. ekspluatēt bojātu elektroiekārtu, izmantot vadus un kabeļus ar bojātu izolāciju;
  - 11.5. aizkraut avārijas izejas, ceļus un pieejas ugunsdzēsšanas līdzekļiem;
  - 11.6. veikt izmaiņas telpu plānojumā un funkcionālajā izmantojumā, kas neatbilst ugunsdrošības prasībām;
  - 11.7. izmantot tehniskos stāvus, kāpņu telpas un rezerves izejas materiālu un priekšmetu uzglabāšanai, neuzturēties šajās telpās;
  - 11.8. izmantot apgaismes ierīces vai dekoratīvos priekšmetus ar atklātu uguni
  - 11.9. ienest un uzglabāt, kā arī telpu uzkopšanai izmantot viegli uzliesmojošus šķidrumus un degošus šķidrumus;
  - 11.10. mācību kabinetos dedzināt brīnumsvecītes, vaska vai stearīna sveces bez pedagogu klātbūtnes. Aizliegts rotāt egli ar viegli uzliesmojošām rotaļlietām un vati.
12. Iestādes ēkas pagalmiem un pieguļošai teritorija ir sakārtota un regulāri tiek veikta tās uzkopšana no dažādiem materiāliem, atkritumiem un gružiem. Teritorijā aizliegts kurināt ugunscurus, dedzināt atkritumus, pērno zāli un veikt citas darbības ar atklātu uguni.
13. Papildus nosacījumi ugunsdrošībai izglītības iestādē saskaņā ar Ministru kabineta regulējumu par ugunsdrošību.
  - 13.1. izglītības iestādes telpās, izņemot laboratoriju, aizliegts glabāt uzliesmojošus šķidrumus, kā arī lietot atklātu uguni;
  - 13.2. dežurējošajam darbiniekam ir aktuāla informācija par izglītības iestādē pa nakti paliekošo cilvēku skaitu un viņu izvietojumu;
  - 13.3. strādāt laboratorijā ar bīstamām vielām, elektroierīcēm un sildierīcēm atļauts tikai pedagoga vai laboranta vadībā;
  - 13.4. darbus, kuru laikā iespējama degtspējīgu tvaiku vai gāzu izdalīšanās, veic ventilējamās skapjos;
  - 13.5. izglītības iestāžu laboratorijās un noliktavās bīstamās vielas uzglabā aizslēdzamos skapjos. Šo skapju atslēgas atrodas pie pedagogiem vai laborantiem;
  - 13.6. mācību darbnīcās pēc katras nodarbības aizvāc degtspējīgus atkritumus un slaukamos materiālus. Dizaina un tehnoloģiju darbnīcās uzglabā ne vairāk kā vienai dienai nepieciešamo materiālu daudzumu;
  - 13.7. pedagogs pēc nodarbībām apskata telpas un atvieno elektroierīces.

### 1.3. Ugunsdrošības līdzekļi

14. Ugunsdzēsības inventārs un ugunsdzēsšanas aparāti tiek glabāti šim nolūkam sagatavotās, redzamās un viegli pieejamās vietās (gaitenīs, pie iekšējiem ugunsdzēsšanas ūdensvada krāniem, lielākās mācību telpās), atbilstoši tehniskās ekspluatācijas noteikumiem. Šīs vietas apzīmē ar norādījuma zīmēm. Uz ugunsdzēsības aparāta korpusa ir informatīva uzlīme, kurā norādīts aparāta tips, pildījuma veids, aparāta uzdevums, iedarbības kārtība, derīguma termiņš u.c.
15. Tiek nodrošināta netraucēta piekļūšana pie ugunsdrošības līdzekļiem.
16. Ugunsdrošības līdzekļi tiek uzturēti lietošanas kārtībā. Obligāti nodrošina to nomaiņu



- vai remontu bojājumu gadījumā. Ugunsdzēsamos aparātus drīkst pārbaudīt, uzpildīt un remontēt tikai licencētos uzņēmumos.
17. Aukstajā gadalaikā neapkurinātajās telpās un teritorijā novieto ugunsdzēsamos aparātus, kuru ekspluatācijas noteikumi pieļauj to ekspluatāciju jebkurā gadalaikā.
  18. Aizliegts izmantot ugunsdzēsanas līdzekļus citiem nolūkiem.
  19. Pielietojot ugunsdzēsamo aparātu liesmas noslāpēšanai, aizliegts aparāta sprauslu (smidzinātāju) vērst virzienā, kur atrodas cilvēki.
  20. Aizliegts ar ķīmiskajiem un putu aparātiem dzēst elektroiekārtas, par kurām nav zināms, vai tās atrodas zem sprieguma.

#### **1.4. Rīcība ugunsgrēka izcelšanās gadījumā**

21. Ja izcēlies ugunsgrēks, izglītojamais ziņo jebkuram iestādes darbiniekam vai pieaugušajam vai Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālr. 112, nosaucot precīzu objekta adresi, ugunsgrēka izcelšanās vietu, savu vārdu, uzvārdu un tālruna numuru, pārtraucot cilvēku iekļūšanu objektā.
22. Par ugunsgrēka izcelšanos iestādē paziņo ar garu, 3 reizes atkārtotu zvana signālu un mutiski.
23. Ugunsgrēka izcelšanās gadījumā visi dodas ārā no izglītības iestādes vai tai piekritīgajām telpām. Nekavējoties tiek veikta izglītojamo evakuācija no ugunsgrēka zonas, organizēta materiālo vērtību evakuācija un aizsardzība. Izglītības iestādes darbinieki, novērtējot apstākļus savai un citu ugunsdrošībai, ugunsgrēka izcelšanās brīdī ir tiesīgi veikt ugunsgrēka dzēšanu ar visiem iespējamiem līdzekļiem, līdz brīdim, kad to pārņem Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieki.
24. Iestādes vadītājs un atbildīgais par ugunsdrošību iespēju robežās veic šādas darbības, lai novērstu ugunsgrēka izplatīšanos:
  - 24.1. organizē elektroenerģijas atslēgšanu;
  - 24.2. norīko darbiniekus ugunsdzēsības dienesta sagaidīšanai, lai norādītu īsāko ceļu līdz ugunsgrēka izcelšanās vietai un iekšējā ugunsdzēsības ūdens sistēmas krāniem;
  - 24.3. brīdina cilvēkus, kuri piedalās ugunsgrēka dzēšanā, par iespējamām traumām (ēku konstrukciju iebrukšana, elektriskās strāvas iedarbība, saindēšanās, apdegumi);
  - 24.4. organizējot cilvēku evakuāciju, dara visu, lai novērstu iespējamo panikas izcelšanos. Evakuācijas kārtību nosaka atkarībā no ugunsgrēka izcelšanās vietas un avārijas izeju izvietojuma. Primāri tiek evakuēti visi izglītojamie;
  - 24.5. organizē telpu pārbaudi, vai nav palikuši cilvēki, kuri piedalījās ugunsgrēka dzēšanas darbos un evakuācijas pasākumā;
  - 24.6. pēc Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieku ierašanās objektā, persona, kura organizēja primāros ugunsdzēsanas pasākumus, informē glābšanas dienestu par ugunsgrēka izcelsmes vietu, uguns izplatīšanos virzienu, objekta specifiskajām īpatnībām (augstas temperatūras, degšanas produktu un ūdens bīstamo iedarbību uz aparatūru, dokumentiem u.c.) un tālāk darbojas ugunsgrēka dzēšanas un glābšanas darbu vadītāja vadībā, un rīkojas pēc viņa norādījumiem.
25. Pedagoģiem ugunsgrēka dzēšanas laikā ir pienākums:
  - 25.1. ja nepieciešams, savu iespēju robežās piedalīties cilvēku un materiālo vērtību evakuācijā;
  - 25.2. pildīt vadības rīkojumus, kuri vada glābšanas darbus līdz brīdim, kad ierodas Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieki;
  - 25.3. ievērot Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieku norādījumus.
26. Glābieties pašam vai glābjot kādu no stipri piedūmotas telpas, elpošanai izmantot samitrinātu kabatas lakatiņu vai virzīties rāpus, turot galvu pēc iespējas zemāk, kur vēl ir saglabājies elpošanai derīgs gaiss.
27. Vajadzības gadījumā izsauc uz objektu neatliekamās medicīniskās palīdzības un avārijas dienestus.

28. Nekavējoties informē izglītības iestādes dibinātāju.
29. Ugunsdzēsības un glābšanas dienestus izsauc arī tādā gadījumā, ja aizdegšanās novērsta pašu spēkiem, jo gruzdēšanas perēklis var palikt apslēptās vietās, un pēc laika ugunsgrēks var atkārtoti izcelties jau lielākos apmēros.
30. Gadījumos, ja pārkāpti ugunsdrošības noteikumi, izglītības iestādes darbinieku vainojamas rīcības dēļ, vainīgais tiek saukts pie atbildības normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.

## **2. Elektrodrošības noteikumi**

31. Elektrodrošības noteikumi Uzvaras pamatskolā nosaka darba drošības prasības par vispārīgiem elektrodrošības jautājumiem, strādājot ar elektroiekārtām (turpmāk – elektrodrošības noteikumi).
32. Atbildīgs par šo noteikumu prasību nodrošināšanu izglītības iestādē ir izglītības iestādes vadītājs. Noteikumu praktiskai izpildei ir norīkota atbildīgā persona (turpmāk – atbildīgais par elektrodrošību).
33. Strādājot ar elektroiekārtām, nepieciešams zināt:
  - 33.1. elektrodrošības, darba drošības vispārīgās prasības;
  - 33.2. elektriskās strāvas iedarbības veidus un iedarbību ietekmējošos faktoros;
  - 33.3. mācībās nepieciešamo elektroiekārtu drošas lietošanas metodes;
  - 33.4. elektroiekārtu ugunsdrošības prasības.
34. Elektriskās strāvas bīstamie un kaitīgie faktori ir elektriskās strāvas trieciens un apdegumi.
35. Bīstamību var palielināt sekojoši apkārtējās vides faktori:
  - 35.1. strāvu vadošas grīdas (metāla, zemes, dzelzsbetona, flīžu, ķieģeļu);
  - 35.2. nepietiekams mācību darba vietas apgaismojums;
  - 35.3. elektrostatiskie lauki;
  - 35.4. darbinieka fiziska pārslodze un slikts veselības stāvoklis.
36. Kolektīvie aizsardzības līdzekļi ir:
  - 36.1. brīdinošu zīmju un plakātu izvietošana;
  - 36.2. pietiekams mācību darba vietas apgaismojums;
  - 36.3. elektrodrošības instruktāžas.
37. Pirms mācību uzsākšanas vizuāli pārbaudīt darba veikšanai nepieciešamo elektroiekārtu vadu izolāciju, kontaktu savienojumu un slēdžu tehnisko stāvokli.
38. Ieslēgt mācībām nepieciešamās elektroiekārtas un pārlicināties par to atbilstošu darbību.
39. Nedrīkst uzsākt darbu, ja konstatēti elektroiekārtu korpusu, vadu izolācijas, kontaktu savienojumu, slēdžu un citi bojājumi.
40. Par atklātajām neatbilstībām ziņo pedagogam vai vadībai, lai novērstu bojājumus.
41. Strādājot ar elektroiekārtām, nodrošināt, ka elektroiekārtu vadi, savienojumi, kabeļi, kontakti netiek iespiesti (logu, durvju ailēs), saspiesti vai kā citādi deformēti (starp vai zem inventāra, ar citiem priekšmetiem).
42. Nepieļaut elektrisko iekārtu vadu un kabeļu savīšanos, mezglu veidošanos. Aizliegts izmantot bojātas rozetes, nestandarta elektriskās ierīces, atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem, aizliegts veikt citas darbības, kas var radīt elektrodrošības draudus.
43. Aizliegts veikt elektroiekārtu remontdarbus (arī apgaismes ķermeņu spuldžu nomaiņu bez saskaņošanas ar iestādes atbildīgo darbinieku).
44. Aizliegts izmantot elektroiekārtas, kas nav paredzētas darba veikšanai (ūdenssildītājus, elektriskās ūdens sildīšanas spirāles, paštaisītus apgaismes ķermeņus u.c.) bez saskaņošanas ar iestādes atbildīgo darbinieku.
45. Aizliegts ar slapjām rokām ieslēgt un strādāt ar elektroiekārtām.
46. Uz elektroiekārtu korpusiem nenovieto vāzes, puķu podus, krūzes un citus priekšmetus.
47. Beidzot darbu, izslēgt elektroiekārtas un sakārtot mācību vietu.
48. Pēkšņas elektroenerģijas padeves pārtraukuma gadījumos pārtraukt darbu, izslēgt

- elektroiekārtas un noskaidrot elektroenerģijas padeves atslēgšanas iemeslu.
49. Elektroiekārtu bojājumu gadījumos (dzirksteļošana, dūmu vai liesmas parādīšanās, deguma smaka u.c.) atslēgt iekārtu no tīkla, ziņot izglītības iestādes vadībai, un pārtraukt darbu līdz bojājumu novēršanai.

## **Pirmās palīdzības, profilaktiskās veselības aprūpes nodrošināšana un sniegšana izglītības iestādē**

### **I. Mērķis un attiecināmība**

1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā tie nodrošināta pirmās palīdzības sniegšana izglītības iestādē.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītības iestādes vadītājs vai viņa pilnvarota persona izglītojamo profilaktiskās veselības aprūpes un pirmās palīdzības nodrošināšanai veic šādas darbības:
  - 3.1. sadarbībā ar dibinātāju nodrošina, lai izglītības iestādē atbilstoši normatīvo aktu prasībām tiktu ievērotas higiēnas prasības;
  - 3.2. plāno un organizē izglītojošus pasākumus par izglītojamo veselību un drošību, tai skaitā vardarbības un ievainojumu profilakses jautājumos;
  - 3.3. nodrošina, lai izglītības iestādes darbiniekiem un izglītojamajiem būtu pieejama informācija par pirmās palīdzības saņemšanas iespējām un operatīvo dienestu izsaukšanu;
  - 3.4. nodrošina par pirmās palīdzības sniegšanu atbildīgo izglītības iestādes darbinieku apmācību pirmās palīdzības sniegšanā saskaņā ar normatīvajos aktos par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā noteiktajām apmācību programmām;
  - 3.5. nodrošina, ka pirmās palīdzības sniegšanā apmācīts izglītības iestādes darbinieks ir pieejams izglītības iestādē izglītības programmas īstenošanas laikā, kā arī sporta pasākuma un cita tāda pasākuma norises laikā, kas saistīts ar paaugstinātu risku izglītojamo veselībai un dzīvībai;
  - 3.6. nodrošina saziņu ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, ja ir aizdomas par izglītojamā saindēšanos ar tabakas izstrādājumiem, augu smēķēšanas produktiem, elektroniskajās smēķēšanas ierīcēs izmantojamo šķidrums un tabakas aizstājējproduktiem, alkoholiskajiem dzērieniem, narkotiskajām, psihotropajām vai citām atkarību izraisošajām vielām, kā arī traumu, akūtas saslimšanas vai hroniskas saslimšanas paasinājuma gadījumā, ja ir apdraudēta izglītojamā veselība vai dzīvība, un nodrošina nepilngadīgā izglītojamā likumisko pārstāvju informēšanu;
  - 3.7. organizē, lai persona ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma atbilstoši savām zināšanām un iespējām sniedz pirmo palīdzību cietušajam izglītojamajam dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī;
  - 3.8. organizē, lai pirmās palīdzības sniegšanā apmācīts izglītības iestādes darbinieks sniedz palīdzību izglītojamajam akūtas saslimšanas vai nelielas sadzīves traumas gadījumā, ja izglītojamā veselība vai dzīvība nav apdraudēta, kā arī iespējami īsā laikā nodrošina informācijas sniegšanu vecākiem par nepilngadīgajam izglītojamajam sniegto palīdzību;
  - 3.9. sazinoties ar nepilngadīgā izglītojamā vecākiem, nodrošina, ka izglītojamais, kurš šo noteikumu 3.6. un 3.8. apakšpunktā minēto gadījumu un situācijas dēļ

- nevar piedalīties mācībās, tiek atbrīvots no mācībām konkrētajā dienā;
- 3.10. nodrošina pirmās palīdzības sniegšanas aptiecināšanu un tajā esošo medicīnisko materiālu minimumu;
  - 3.11. nodrošina traumatisma cēloņu novēršanu;
  - 3.12. nodrošina uztura normu īstenošanu un ievērošanu, kā arī uztura korekciju tiem izglītojamajiem, kuriem, tas nepieciešams atbilstoši ģimenes ārsta vai ārsta speciālista ieteikumiem un norādījumiem;
  - 3.13. nodrošina dienas režīma ievērošanu izglītības iestādē, īstenojot pirmsskolas izglītības programmu;
  - 3.14. nodrošina pedagogiem un citiem izglītības iestādes darbiniekiem atbalstu veselīga dzīvesveida popularizēšanā, veselīgas savstarpējās attiecības un veselības veicinošu pasākumu, kā arī higiēnas pasākumu īstenošanā;
  - 3.15. nodrošina veselību veicinošu vidi, tai skaitā veicina izglītojamo psihoemocionālo veselību, labbūtību, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura pamatprincipu ievērošanu, atkarību profilaksi un veselībai nekaitīgu un drošu moderno tehnoloģiju lietošanu;
  - 3.16. ne retāk kā reizi mācību gadā pārbauda, vai izglītojamiem nav vērojamas kašķa un pedikulozes pazīmes, kā arī nodrošina šo slimību profilakses pasākumus izglītības iestādē;
  - 3.17. nodrošina atbalsta pasākumus izglītojamiem ar hronisku saslimšanu atbilstoši ārstējošā ārsta ieteikumiem;
  - 3.18. nodrošina izglītojamā fizisko aktivitāšu pielāgošanu mācībām atbilstoši ģimenes ārsta vai ārsta speciālista ieteikumiem un norādījumiem;
  - 3.19. nodrošina informācijas sniegšanu Latvijas Antidopinga birojam par iespējamiem dopinga lietošanas gadījumiem;
  - 3.20. ja konstatēts infekcijas slimības gadījums, nodrošina primāros pretepidēmijas pasākumus, tai skaitā izolē inficētās personas, informē vecākus un dibinātāju, kā arī sadarbojas ar Slimības profilakses un kontroles centru;
  - 3.21. ja izglītības iestāde ir iekļauta gripas monitoringa programmā, nodrošina informācijas sniegšanu Slimību profilakses un kontroles centram par izglītojamo apmeklējumu.
4. Šo noteikumu 3.6. un 3.7. apakšpunktā minētajos gadījumos, ja ir ārkārtas situācija un nepieciešamas rīkoties nekavējoties, izglītības iestādes darbinieks rīkojas patstāvīgi un par to iespējami īsā laikā informē vadītāju un vecākus.

## **II. Rīcība situācijā, ja noticis nelaimes gadījums**

5. Ja noticis nelaimes gadījums ar izglītojamo, noskaidrot, kas noticis, novērtēt situāciju.
6. Pamanīt un lūgt palīdzību, lai novērstu briesmas, kas apdraud gan pašu, gan cietušo (piemēram, nodzēst liesmas, atslēgt elektrību, apturēt asiņošanu).
7. Mierināt cietušo, nepamest cietušo vienu, aizsūtīt uzticamu cilvēku pēc palīdzības.
8. Rīkoties mierīgi un atbilstoši ievainojumam vai citam veselības traucējumam.
9. Nekavējoties paziņot pedagogam vai citam pieaugušajam par nelaimes gadījumu.

## **III. Pirmā palīdzība asiņošanas gadījumos**

10. Sniedzot pirmo palīdzību ievēro šādus noteikumus:
  - 10.1. brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem;
  - 10.2. nedrīkst apkaisīt ar pulveri un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanai;
  - 10.3. nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml.,
  - 10.4. nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana.
11. Asiņošanas gadījumos uzliek spiedošu pārsēju. Nedrīkst pie brūces pieskarties ar

rokām, lai nepieļautu brūcē infekciju, neizņemot pašrocīgi svešķermeni.

#### **IV. Pirmā palīdzība apdegumu gadījumā**

12. Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar ziedēm, eļļām, vazelīnu vai citām vielām.
13. Apdeguma vietu apsien ar sterilizētu materiālu. Pēc tam cietušo nogādā ārstniecības iestādē.
14. Apdegumi, kas radušies stipru skābju iedarbībā, nekavējoties 10-15 minūtes rūpīgi mazgā ar tekošu ūdens strūklu no krāna vai no ūdenstrauka.
15. Apdeguma gadījumā dod dzert daudz silta ūdens.

#### **V. Pirmā palīdzība apsaldējumu gadījumos**

16. Apsaldēto ķermeņa daļu var ieberzēt ar sausiem siltiem cimdiem.
17. Telpās, apsaldēto ķermeņa daļu, var iegremdēt traukā ar ūdeni sasildītu līdz istabas temperatūrai. Pakāpeniski šo ūdeni papildina ar siltāku, paaugstinot ūdens temperatūru līdz 37 grādiem.
18. Cietušajam dod dzert karstu tēju.

#### **VI. Pirmā palīdzība cietušajam no elektriskās strāvas**

19. Novērtē situāciju, cenšoties pārtraukt strāvas iedarbību. To var izdarīt, atslēdzot elektrību, izslēdzot drošinātājus, motoru vai tml.
20. Kad cietušais ir atvienots no saskarsmes no strāvas iedarbības, mēģina ar viņu sazināties, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību.

#### **VII. Saindēšanās ar gāzi**

21. Saindēšanās notiek ilgstoši ieelpojot gāzi.
22. Cietušo nekavējoties nogādāt svaigā gaisā, novietot uz muguras, atpogāt apģērbu un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

#### **VIII. Pirmā palīdzība ģīboņa gadījumā**

23. Ja cietušais ir ģīboņas stadijā (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņu nogulda un dod ostīt ožamajā spirtā samērcētu vates piciņu. Līdzīgi rīkoties arī gadījumos, ja cietušais ir paģībis. Pēc atgūšanās dot dzert aukstu ūdeni.

#### **IX. Pirmā palīdzība lūzumu, izmežģījumu un sasitumu gadījumos**

24. Lūzumu un izmežģījumu gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajai ķermeņa daļai ērtu un mierīgu stāvokli, to padarot nekustīgu.
25. Ja cietušais ir tikai sasitums, bet nekas nav laužts vai izmežģīts, sasituma vietai pieliek aukstumu. Nepieciešamības gadījumā doties pie ārsta.

#### **X. Saišu sastiepums**

26. Pirmās pazīmes ir asas sāpes locītavā un uztūkums.
27. Uztūkušai vietai pieliek aukstu priekšmetu, stingri nosaitējot un nekustinot to.

## **XI. Rīcība gadījumos, kad konstatēts būtisks veselības apdraudējums**

28. Ja cietušais smok, stipri asiņo, konstatēti laužti kauli, sūdzas par stiprām sāpēm, atrodas bezsamaņā, guvis elektrotraumu vai plašus apdegumus, vai kā citādi ir aizdomas par nopietnām veselības problēmām, izglītojamais vai viņam tuvumā esošs cits izglītojamais veic šādas darbības:
  - 28.1. nekavējoties paziņo par faktu pedagogam vai jebkuram citam pieaugušajam;
  - 28.2. pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;
  - 28.3. ja pieaugušais vai izglītojamais ir apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā, iznes cietušo no bīstamās zonas (ja iespējams), norobežo negadījuma vietu;
  - 28.4. pieaugušais izsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (tālr. 113).
29. Ņemot vērā izglītības iestādes darbinieku zināšanu līmeni pirmās palīdzības sniegšanās un iespējas konkrētajā gadījumā, negadījuma vietā veicama „ABC shēma”, kas ir neatliekamās rīcības plāns cietušā stāvokļa novērtēšanai, dzīvības glābšanai un uzturēšanai, pārbaudot un veicot šādas darbības:
  - 29.1. samaņā esošam cilvēkam, kurš spēj orientēties laikā, telpā atbild uz jautājumiem, reaģē uz kairinājumu, atbrīvo elpošanas ceļus - degunu, mutes dobumu, rīkli, balseni un elp vadu no svešķermeņiem;
  - 29.2. bezsamaņā esošu cilvēku novieto uz muguras, nepieciešamības gadījumā iztīra mutes dobumu, lai novērstu elpceļu nosprostošanos ar mēli, pielieto dzīvību glābjošu satvērienu (vienas rokas plaukstu novieto uz pieres, otras rokas plaukstu novietot uz apakšžokļa, vienlaicīgi atgāž galvu un izceļ apakšžokli);
  - 29.3. bezsamaņā esošam cilvēkam pārbauda vai viņš elpo, noliecoties pie cietušā, konstatē, vai jūt gaisa plūsmu no elpceļiem uz sava vaiga);
  - 29.4. ja cietušais ir bezsamaņā, bet elpo, tad, lai novērstu mēles aizkrišanu, cietušo novieto uz sāna;
  - 29.5. ja cietušais ir bezsamaņā, bet neelpo arī pēc elpceļu atbrīvošanas, tad nekavējoties veic mākslīgo elpināšanu. Pēc divām savām izelpām pārbauda pulsu uz miega artērijas. Un, ja tas ir sataustāms, tad elpināšanu turpina 10-12 reizes minūtē, pēc katras minūtes pārbaudot pulsu;
  - 29.6. ja pēc divām mākslīgām ieelpām uz miega artērijas nav pulsa, tiek veikta sirds masāža (ar vienas rokas rādītājpirkstu sameklē vietu, kur savienojas ribu loki, uz krūšu kaula, virzienā uz ķermeņa augšdaļu novieto pirmās plaukstas pamatni, tai virsū novieto otru plaukstu, lai pirksti neskartos pie krūšu kurvja);
  - 29.7. veicot sirds masāžu, tiek veikts ass plaukstas pamatnes spiediens, spēcīgs, īslaicīgs, lai krūšu kurvis tiktu saspiests 4-5 centimetri ar frekvenci 80 reizes minūtē.
30. Veicot sirds-plaušu atdzīvināšanu, ievēro šādu procedūru:
  - 30.1. pēc sirds masāžas 15 reizēm veic 2 mākslīgās elpināšanas;
  - 30.2. pēc katriem 4 elpināšanas un sirds masāžas cikliem kontrolē pulsu uz miega artērijas;
  - 30.3. ja pulsa nav, turpina sirds-plaušu atdzīvināšanu;
  - 30.4. ja pulss ir, kontrolē elpošanu, ja nepieciešams turpina tikai elpināšanu 10-12 reizes minūtē;
  - 30.5. ja atjaunojas elpošana, cietušo novieto stabilā sānu guļā.
31. Dzīvībai bīstamas asiņošanas gadījumā palīdzība cietušajam tiek sniegta guļus stāvoklī.
32. Asiņošanu aptur pietiekoši stipri, uzspiežot asiņojošajai vietai, lai ap asinsvadu esošie audi nospiež asinsvadu, uzliekot spiedošu pārsēju, taču izvairoties no žņauga

lietošanas.

## **XII. Pirmās palīdzības sniegšanas aptieciņa**

33. Aptieciņa satur šādus priekšmetus:

33.1. vienreizējas lietošanas cimdi, ko pielieto, lai pasargātu no inficēšanās ar infekcijām;

33.2. saspraužamās adatas, ko pielieto liela izmēra pārsēja nostiprināšanai;

33.3. šķēres, ko izmanto cietušā apģērba pārgriešanai, lai piekļūtu traumētai ķermeņa apdeguma vai asiņojošai brūcei un pārsienamā materiāla griešanai;

33.4. mākslīgās elpināšanas maskas vārstulis. Vārstuli pielieto, to novietojot pret savu muti un laižot tam cauri savas izelpas gaisu;

33.5. trīsstūrveida plāksteris, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;

33.6. leikoplasts, ko pielieto pārsēja nostiprināšanai;

33.7. brūču plāksteris, ko pielieto nelielu brūču pārsiešanai;

33.8. tīklveida pārsējs, ko pielieto pārsiešanas kompreses nostiprināšanai uz brūces;

33.9. spiedoša pārsiešanas pakete, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;

33.10. marles saites, ko pielieto brūču pārsiešanai. Pārsienot lielāku brūci, iepriekš to pārsedz ar pārsiešanas kompresi.



## **Par drošību mācību laikā un to starplaikos**

### **I. Mērķis un attiecināmība**

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai mācību laikā un to starplaikos.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus.

### **II. Drošības prasības mācību stundu laikā**

4. Nodarbību laikā ievērot disciplīnu un netraucēt darbu pedagogam un citiem izglītojamiem.
5. Uzturēt tīrību un kārtību mācību kabinetos un koplietošanas telpās. Nebojāt inventāru un mācību palīglīdzekļus. Neaiztikt un nepārvietot ēkā esošos ugunsdzēsības līdzekļus.
6. Konstatējot bojājumus krēsliem, informēt par to pedagogu, un novietot tos tādā veidā, lai uz tiem nevarētu nejauši apsēsties citi izglītojamie. Nesēdēt uz bojātiem krēsliem.
7. Pa mācību vai koplietošanas telpām, pārvietojoties starp soliēm, ievērot piesardzību, neskriet un neveikt straujas kustības. Būt īpaši uzmanīgiem, pārvietojoties pa kāpnēm un vietās, kur griestu augstums ir zemāks nekā parasti.
8. Mācību darbā, izmantojot biroja tehniku (projektors, kopētājs u.c.), pirms tam iepazīties ar to lietošanas (ekspluatācijas, darba drošības) instrukcijām un rīkoties atbilstoši to prasībām. Darboties tikai ar pedagoga atļauju.
9. Bez pedagoga atļaujas neatvērt logus, lai vēdinātu telpu. Ja logi ir atvērti, aizliegts sēdēt vai stāvēt uz palodzēm, liekties ārā pa logu.
10. Negaisa, stipra vēja laikā aizvērt kabinetu logus, lai pasargātu sevi no savainošanās ar plīstošiem stikliem (to lauskām) to iespējamās izsišanās gadījumā.
11. Nekāpt uz galdiem, grāmatu kaudzēm, uz galda uzliktiem krēsliem u.tml.
12. Ja konstatēs, ka ir slidenas, slapjas koplietošanas telpu (gaiteni u.tml.) grīdas, nekavējoties par to ziņot pedagogam vai ēkas tehniskajiem darbiniekiem.
13. Praktisko nodarbību laikā:
  - 13.1. darbu sākt tikai pēc pedagoga uzdevuma noklausīšanās un instruktāžas darba aizsardzībā;
  - 13.2. izpildīt visus pedagoga norādījumus;
  - 13.3. neveikt darbības, kuras var izraisīt nelaimes gadījumu;
  - 13.4. neskaidrību, šaubu gadījumā par uzdotā uzdevuma drošu izpildi vērsties pie pedagoga.
14. Pēkšņas saslīmšanas gadījumā vai gadījumos, kad ir slikta pašsajūta, un tas var izraisīt nelaimes gadījumu, informēt par to pedagogu un neuzsākt praktisko nodarbību.

### **III. Uzvedības noteikumi mācību laikā**

15. Ienākot klasē, sagatavot savu mācību darba vietu pirms stundas sākuma. Uz galda nolikt nepieciešamos mācību materiālus.
16. Izglītojamais aizpilda elektronisko mācību platformu atbilstoši pedagoga norādījumiem, veicot nepieciešamos ierakstus, izpildot mājasdarbus un esot gatavam mācību stundai.
17. Nedrīkst kavēt stundas bez attaisnojuma. Kavējumi nav iemesls neizpildītiem mājasdarbiem. Kavējumu gadījumā Izglītojamais patstāvīgi pilda mājas darbus ar

- klasesbiedru palīdzību vai konsultāciju nodarbībās ar pedagogu.
18. Mācību stundu laikā izglītojamais nedrīkst iziet no klases, mainīt izglītības iestādes solus, skaļi runāt, trokšņot, traucēt vadīt mācību stundu.
  19. Mācību stundas laikā izglītojamie uzmanīgi klausās pedagoga skaidrojumos un klases biedru atbildēs. Nedrīkst novērsties pašam un novērst uzmanību klasesbiedriem.
  20. Pēc jaunas tēmas materiāla paskaidrošanas izglītojamais var uzdot jautājumu, ja viņš kaut ko nav sapratis paskaidrojuma laikā.
  21. Praktisko un laboratorijas darbu laikā, kā arī tehnisko stundu laikā katrs izglītojamais, pildot uzdevumus, ievēro drošības noteikumus.
  22. Pārbaudes darbu laikā un patstāvīgo darbu laikā katrs izglītojamais risina tos patstāvīgi. Citu izglītojamo palīdzība ir aizliegta. Atļauts lietot tikai tos materiālus, kurus ir noteicis pedagogs. Gadījumā, ja šie noteikumi tiek pārkāpti, pedagogam ir tiesības atņemt izglītojamām darbu un novērtēt tikai to darbu, kuru izglītojamais ir pildījis patstāvīgi.
  23. Gadījumos, kad klasē ienāk vai no klases iziet pieaugušais, izglītojamie sveicina viņu ar piecelšanos kājās, izrādot tādējādi cieņu.
  24. Izglītojamiem aizliegts stundu laikā lietot viedierīces, ja to nav atļāvis pedagogs mācību uzdevuma veikšanai, tam jāatrodas izglītojamā somā.
  25. Stundu laikā aizliegts ēst, košļāt košļājamās gumijas, darīt citas darbības, kas saistītas ar pārtikas patēriņu.
  26. Kavējumu gadījumā izglītojamais uzrāda medicīnisko izziņu klases audzinātājam saskaņā ar izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumiem.
  27. Mācību dienas laikā izglītojamais var aiziet no izglītības iestādes, ja viņam ir medicīniskā izziņa, zīme no klases audzinātāja vai administrācijas.

#### **IV. Drošības prasības mācību nodarbību starplaikos**

28. Starpbrīdis starp mācību stundām ir noteikts, lai atpūstos, sarunātos ar izglītības iestādes izglītojamiem, laiks, kas ir noteikts, lai pārvietotos uz nākošo kabinetu atbilstoši stundu sarakstam.
29. Izglītojamiem nav paredzēts atrasties mācību kabinetos, sporta zālēs, aktu zālēs, darbnīcās bez pedagogiem vai attiecīgas atļaujas.
30. Ir aizliegts skriet pa izglītības iestādes gaitenīiem un kāpnēm, grūstīt citus izglītojamus, drūzmēties kāpnēs un kāpņu laukumos, mest dažādus priekšmetus klasesbiedriem, kliegt, trokšņot, lietot nepieklājīgus vārdus.
31. Kāpjot pa kāpnēm, atrasties kreisajā pusē.
32. Aizliegts pulcēties tualetēs un dušu telpās, bojāt izglītības iestādes inventārus, kā arī bojāt sanitāro tehniku.
33. Aizliegts starpbrīžos patvaļīgi vērt vaļā logus un sēdēt uz palodzēm. Klases un koridoru izvēdināšanai izmanto virslogu.
34. Visiem izglītojamiem ir pienākums klausīt izglītības iestādes dežuranta norādījumiem.
35. Izglītojamiem ir pienākums ievērot drošības prasības, kas attiecas uz izglītības iestādes telpu un teritoriju lietošanu, tai skaitā:
  - 35.1. neieiet un neuzturēties izglītības iestādes telpās un teritorijā bez atļaujas vai nepieciešamības;
  - 35.2. neieiet un neuzturēties izglītības iestādes telpās un teritorijā, kur ir norādīts, ka tas ir aizliegts vai bīstami;
  - 35.3. neizmanto izglītības iestādes telpu un teritoriju citiem mērķiem, kas nav saistīti ar izglītības procesu vai pasākumiem;
  - 35.4. nebojāt un neapgrūtināt izglītības iestādes telpu un teritoriju, tai skaitā neveikt grafiti, neatstāt atkritumus, nelauzt augus;
  - 35.5. neizmanto izglītības iestādes telpu un teritoriju kā vietu, kur veikt fiziskas vai verbālas vardarbības aktus pret sevi vai citiem;

- 35.6. neizmantojot izglītības iestādes telpu un teritoriju kā vietu, kur veikt politiskas, reliģiskas vai citas propagandas darbības, kas var radīt konfliktus vai diskriminēt citus;
- 35.7. neizmantojot izglītības iestādes telpu un teritoriju kā vietu, kur veikt azartspēles vai citas nelikumīgas darbības;
- 35.8. ievērojot ugunsdrošības, civilās aizsardzības un darba aizsardzības normas;
- 35.9. sekot līdzi savai personiskajai mantai un neatstāt to bez uzraudzības.

## **Par drošību izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos**

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Ne vēlāk kā piecas darba dienas pirms pasākuma organizēšanas vai atbalstīšanas atbildīgais pedagogs rakstiski saskaņo ar vadītāju pasākuma norisi vai dalību pasākumā un pārliecinās par pasākuma atbilstību:
  - 3.1. normatīvajos aktos (tostarp valsts izglītības standartos, valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijās un valsts izglītojamo audzināšanas vadlīnijās) noteiktajam regulējumam;
  - 3.2. izglītības iestādes darbības mērķim un uzdevumiem;
  - 3.3. izglītības iestādē īstenotajām izglītības programmām;
  - 3.4. izglītības iestādes darba plānam;
  - 3.5. izglītojamo attīstības vecumposma īpatnībām.
4. Ne vēlāk kā piecas darba dienas pirms došanās uz pasākumu ārpus izglītības iestādes atbildīgais pedagogs iesniedz vadītājam saskaņošanai rakstisku informāciju, kurā norādīts šā pasākuma mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, vecums, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta (ja attiecināms) un saziņas iespējas ar atbildīgo pedagogu, kā arī pārliecinās par pasākuma atbilstību šo noteikumu 3. punktā minētajām prasībām.
5. Šo noteikumu 4. punktā minēto došanos uz pasākumu ārpus izglītības iestādes līdz 30 pirmsskolas un skolas vecuma bērniem vienā grupā organizē ne mazāk kā divu izglītības iestādē nodarbināto pieaugušo pavadībā, no kuriem viens ir atbildīgais pedagogs.
6. Atbildīgais pedagogs:
  - 6.1. nodrošina drošības noteikumu ievērošanu;
  - 6.2. nodrošina šo noteikumu 3. pielikumā minētās darbības izpildi;
  - 6.3. par nelaimes gadījumu iespējami īsā laikā informē vadītāju un cietušā nepilngadīgā izglītojamā vecākus;
  - 6.4. bīstamā situācijā pārtrauc atrašanos pasākumā ārpus izglītības iestādes un informē par to vadītāju;
  - 6.5. ne vēlāk kā trīs darba dienas pirms došanās uz pasākumu ārpus izglītības iestādes sniedz nepilngadīga izglītojamā vecākiem šo noteikumu 4. punktā minēto informāciju.
7. Nepilngadīgā izglītojamā vecāki vai pilngadīgais izglītojamais rakstveidā informē atbildīgo pedagogu par veselības traucējumiem vai īpatnībām, ja viņam nepieciešama īpaša uzmanība, kā arī par saziņas iespējām ar vecākiem (izņemot pilngadīgu izglītojamo), norādot kontakttālruni.
8. Ja pasākumu kopīgi organizē vairākas izglītības iestādes, tās savstarpēji vienojas par vienu pedagogu, kas ir atbildīgs par pasākuma norisi.
9. Izglītības iestādes vadītājs vai viņa pilnvarota persona drošības nodrošināšanai izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos veic šādas darbības:
  - 9.1. nodrošina civilās aizsardzības, ugunsdrošības un darba aizsardzības prasību

ievērošanu izglītības iestādē;

- 9.2. ne retāk kā reizi divos mēnešos sadarībā ar Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu un Veselības inspekciju organizē izglītības iestādes pārbaudi, lai kontrolētu ugunsdrošības, civilās aizsardzības un higiēnas prasību ievērošanu, ja minētās institūcijas pārbaudi nav veikušas pēc savas iniciatīvas. Vadītājs nodrošina, ka informācija par veikto pārbaudi tiek ievadīta Valsts izglītības informācijas sistēmā, pievienojot minēto institūciju izsniegto dokumentu datnes;
  - 9.3. nodrošina izglītojamo drošību izglītības iestādē un tās organizētajos vai atbalstītajos pasākumos, tai skaitā gadījumos, ja izglītojamais apdraud savu vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību;
  - 9.4. ziņo attiecīgi Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijai par izglītības iestādes darbinieka iespējamu fizisku vai emocionālu vardarbību pret nepilngadīgu izglītojamo, kā arī Bērnu tiesību aizsardzības likumā noteiktajos gadījumos pieņem lēmumu par attiecīgā darbinieka atstādināšanu no amata pienākumu pildīšanas;
  - 9.5. sadarbojas ar vecākiem, valsts un pašvaldību institūcijām un nevalstiskajām organizācijām izglītojamo drošības, bērnu tiesību aizsardzības un labbūtības nodrošināšanas jautājumos;
  - 9.6. nodrošina, lai izglītības iestādē netiktu ienesti un demonstrēti ieroči, munīcija vai speciālie līdzekļi;
  - 9.7. ziņo pašvaldības policijai vai Valsts policijai, pašvaldības sociālajam dienestam, kā arī vecākiem un dibinātājam, ja ir saņemta informācija vai rodas aizdomas, ka izglītojamais iegādājies, ienesis, lietojis, glabājis, izplatījis vai pamudinājis lietot izglītības iestādē, tās teritorijā vai izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos atkarību izraisošas vielas, ieročus, munīciju vai speciālos līdzekļus;
  - 9.8. ziņo Valsts policijai vai pašvaldības policijai, ja izglītības iestādes rīcībā ir informācija par tirdzniecības vietu, kurā nepilngadīgiem izglītojamiem tiek pārdotas atkarību izraisošas vielas.
10. Ja izglītojamā uzvedībā nav uzlabojumu vai vecāki nesadarbojas ar izglītības iestādi, vadītājs nodrošina šīs informācijas nosūtīšanu pašvaldībai.
  11. Ja izglītības iestāde konstatē, ka izglītojamais iegādājies, ienesis, lietojis, glabājis, izplatījis vai pamudinājis lietot izglītības iestādē, tās teritorijā vai izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos atkarību izraisošas vielas, vadītājs vai viņa pilnvarota persona papildus šo noteikumu minētajām darbībām nodrošina:
    - 11.1. pārrunas ar izglītojamo, piesaistot sociālo pedagogu;
    - 11.2. konkrētā gadījuma un tā risināšanas gaitas dokumentēšanu, atzīmējot visas darbības, iesaistās personas un institūcijas;
    - 11.3. izglītojamā motivācijas noskaidrošanu un pārmaiņu veicināšanu izglītojamā uzvedībā.

### **Par drošību attālināto mācību laikā**


1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai attālināto mācību laikā.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Attālināto mācību procesā izglītības iestādes izglītojamie un izglītojamo vecāki ievēro izglītības iestādes iekšējos normatīvajos aktos jau noteiktos drošības un kārtības noteikumus, tostarp iekšējā normatīvajā aktā par attālināto mācību organizēšanas kārtību.
5. Izglītojamais ievēro šādus ergonomiskas sēdēšanas nosacījumus:
  - 5.1. sēdēšanai izmanto visu krēsla sēdvirsmu;
  - 5.2. mugura ir atbalstīta pret atzveltni visā tās garumā, lai mugurkauls ieņemtu fizioloģiski pareizu pozu;
  - 5.3. kājas stabili novietotas ar pēdām uz grīdas (var izmantot kāju paliktni, ja tāds ir);
  - 5.4. ceļu locītavas un pēdas atrodas 90 grādu leņķī;
  - 5.5. sēžot uz krēsla, sēdvirsmā nedrīkst sniegties līdz pašai paceles bedrei, lai netiktu traucēta asinsrite kājās;
  - 5.6. elkoņi atbalstīti uz krēslu roku balstiem;
  - 5.7. datora monitors novietots acu līmenī;
  - 5.8. strādājot pie galda, sēž tam pēc iespējas tuvu, lai saglabātu pareizu sēdēšanas pozu;
  - 5.9. uz darba galda paredz vietu, kur atbalstīt plaukstu un apakšdelmus;
  - 5.10. tastatūru novietot atbilstoši izglītojamā elkoņa līmenim (roka elkoņa locītavā ir saliekta 90 grādu leņķī);
  - 5.11. plecu josla nedrīkst būt pacelta uz augšu.
6. Ievērot atpūtas pauzes mācību darba laikā. Pēc mācību stundas, ik pēc 40 minūtēm veikt 5 - 10 minūšu garu atpūtas pauzi, kuras laikā pieceļas kājās, izstiepjās, veic nelielus izkustēšanās vingrinājumus. Atpūtas pauzes laikā vēdināt telpu.
7. Veikt atslodzes vingrojumus ķermenim pēc ilglaicīga mācību darba pie datora, piemēram:
  - 7.1. saāķēt kopā abas plaukstu un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz priekšu;
  - 7.2. saāķēt kopā abas plaukstu un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz augšu;
  - 7.3. ar vienu plaukstu apņemt otras rokas elkoni, pacelt abas rokas virs galvas un stiepties uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi;
  - 7.4. tuvināt abus plecus ausīm, pēc tam tos maksimāli turēt nolaistus uz leju;
  - 7.5. salikt abas rokas aiz muguras un pieliekt galvu uz vienu pusi, lai jūtama stiepšanas sajūta, pēc tam to darīt uz otru pusi.
8. Acīm veikt vingrinājumus, lai sabalansētu acu muskuļu darbību.
9. Datora vai viedierīces apgaismojumu nosaka pēc telpas vai vides apgaismojuma, kurā ierīce tiek lietota. Tumšākā telpā izvēlas zemāka spilgtuma ekrāna apgaismojumu, bet gaišā telpā ekrāna apgaismojumu palielina. Pielāgojot ekrāna spilgtumu, mazināt piepūli acīm.
10. Novērst ekrānā atspīduma rašanos. Izvairīties no ekrāna novietošanas pret logu vai

- citiem ekrāniem, piemēram, televizoru, lai izvairītos no redzes sasprindzinājuma.
11. Ievērot attālumu līdz ekrānam. Sēdekļa atzveltni novietot izstieptas rokas attālumā no monitora ekrāna. Ieteicamais acu līmenis ir 7 – 10 cm no ekrāna augšējās malas. Vēlamais attālums no acīm līdz ekrānam ir 45 – 75 cm.

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

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai un rīcībai ārkārtējās situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt. Ārkārtēja situācija ir gadījumi, kad pastāv briesmas dzīvībai, veselībai, drošībai, apkārtējai videi vai īpašumam, piemēram: ugunsgrēks; jūtama gāzes smaka; atrasta ķīmiska viela, atrasts aizdomīgs priekšmets; izglītības iestādei izteikti spridzināšanas draudi, saņemts aizdomīgs pasta sūtījumi vai citi gadījumi, kas var liecināt par sprādzienbīstamību un ugunsgrēka rašanos izglītības iestādē.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Praktiskās nodarbības rīcībai ugunsgrēka gadījumā veic ne retāk kā reizi gadā, piedaloties visiem izglītojamajiem un darbiniekiem.
5. Izglītojamo likumisko pārstāvju (turpmāk – vecāki) un citu izglītības iestādei nepiederošo personu uzturēšanos izglītības iestādē nosaka iekšējie noteikumi par kārtību, kādā izglītojamo vecāki un citas personas uzturas izglītības iestādē.
6. Kārtības noteikumu ievērošanai izglītības iestādes vadītājs ar rīkojumu nosaka atbildīgās personas.
7. Izglītības iestāde regulāri veic telpas un piekritisgās teritorijas preventīvu apsekošanu, pievēršot uzmanību aizdomīgām aktivitātēm (piemēram, personu aktivitātēm pie izglītības iestādes ēkām un piekritisgajai teritorijai) un bez uzraudzības atstātiem saiņiem, somām vai citiem aizdomīgiem priekšmetiem.
8. Ja saņemtas ziņas par sprāgstvielām telpās un vai spridzināšanas draudi, veikt šādas darbības:
  - 8.1. nekavējoties ziņot policijai par spridzināšanas draudiem, ka arī precīzi atreferēt saņemto ziņu. Ja saņemts e-pasts, to nepieciešams pārsūtīt uz Valsts policijas norādītu e-pastu, iepriekš sazinoties pa tālr. 110 vai 112. Ja ziņa par spridzināšanas draudiem saņemta telefoniski, nepieciešams precīzi fiksēt visu pausto informāciju un telefona numuru, no kura veikts telefona zvans. Klātienē izteiktu spridzināšanas draudu gadījumā fiksē gan izteikto ziņu saturu, gan draudu izteicēja vizuālo identitāti un citus saistītos apstākļus;
  - 8.2. ja atrasts aizdomīgs priekšmets vai sainis, to neaiztikt. Sazināties ar Valsts policiju pa tālr. 110 vai 112.
  - 8.3. pēc informācijas nodošanas rīkojas saskaņā ar Valsts policijas darbinieka sniegtajām norādēm.
9. Darbinieks nekavējoties ziņo izglītības iestādes atbildīgajai personai par ugunsdrošību vai arī citai administrācijas personai, lai visaptveroši reaģētu uz jau radošos vai iespējamo ārkārtējo situāciju. Izglītojamais (savu spēju robežās) ziņo jebkuram skolas darbiniekam. Citas personas ziņo dežurantam vai citam darbiniekam, kas atrodas izglītības iestādē.
10. Izglītības iestādes saimniecības pārzinis veic šādas darbības ugunsgrēka draudu gadījumā:



- 10.1. mutiski norīko par visu evakuācijas durvju atvēršanu (atver dežurants vai cits darbinieks);
- 10.2. pārliecinās, vai ir iedarbināta ugunsgrēka izziņošanas sistēma un ir uzsākta cilvēku evakuācija. Dežurants pēc informācijas par ārkārtas situācijas saņemšanas ar zvana pogu veic trauksmes signālu (trīs garie zvani aptuveni 10 sekundes ar 1-3 sekunžu intervālu) par evakuāciju no izglītības iestādes telpām;
- 10.3. organizē evakuāciju pa *centrālo izeju*;
- 10.4. ziņo Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam (turpmāk - VUGD), zvanot uz tālruņa numuru 112 (ņemt vērā, ka telefona klausuli pirmais noliek VUGD dispečers);
- 10.5. dod rīkojumu elektriķim atvienot elektroenerģiju;
- 10.6. ugunsgrēka gadījumā ar dežuranta palīdzību noskaidro tā izcelšanās vietu un uzsāk ugunsgrēka dzēšanu ar tuvumā esošo ugunsdzēsības aparātu;
- 10.7. ja nepieciešams, izsauc uz ugunsgrēka vietu medicīnas vai citus avārijas dienestus;
- 10.8. sagaida VUGD dienesta apakšvienības, informē VUGD darbiniekus par esošo situāciju un palīdz atrast visīsāko ceļu līdz ugunsgrēka izcelšanās vietai un ūdens ņemšanas vietām;
- 10.9. noskaidro, vai ir veikta visu izglītojamo un darbinieku evakuācija, par cilvēku atrašanās vietām informē VUGD darbiniekus;
- 10.10. pēc iepriekš minēto darbību veikšanas, dodas uz *Drošu pulcēšanās vietu* un savāc informāciju par evakuēto skaitu.
11. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundas laikā:
  - 11.1. pedagogi atgādina izglītojamajiem paņemt līdzī mobilo telefonu, aizver logus un mierīgi organizē evakuāciju saskaņā ar katrā klasē esošajām evakuācijas norādēm. Gadījumā, ja evakuācijas ejas vai izejas ir piedūmotas, tad dodas uz tuvāko drošo evakuācijas izeju,
  - 11.2. dodas uz pulcēšanās vietu, kas izvietota drošā attālumā (ne tuvāk par 30 metriem) no negadījuma vietas izglītības iestādes malkas šķūņa laukumā (pulcēšanās vieta apzīmēta ar drošības zīmi „Droša pulcēšanās vieta”):  

  - 11.3. pedagogi veic izglītojamo uzskaiti un nekavējoties informē izglītības iestādes vadītāju par evakuēto personu skaitu (apkopo datus par izglītojamiem, kas ieradusies uz nodarbībām, un evakuēto skaitu).
12. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundu starpbrīdī:
  - 12.1. pedagogi un dežurējošie skolotāji, novēršot panikas izcelšanos, organizē izglītojamo evakuāciju uz tuvāko drošo evakuācijas izeju;
  - 12.2. dodas uz pulcēšanās vietu saskaņā ar 11.2.apakšpunkta norādījumiem;
  - 12.3. seko administrācijas vai palīdzības dienestu norādījumiem.
13. Ja ugunsgrēks izcēlies ārpus mācību laika (vakara treniņi, pasākumi, kursi, sapulces, utt.):
  - 13.1. apmeklētāji un citi ēkas lietotāji mierīgi, bez panikas dodas uz centrālo evakuācijas izeju (*1. izeja*);
  - 13.2. ja evakuācija pa centrālo evakuācijas izeju nav iespējama, tad dežurants un dežurējošais administrācijas darbinieks organizē evakuāciju pa tuvāko drošo evakuācijas izeju;
  - 13.3. izvietojas drošā attālumā no negadījuma vietas;
  - 13.4. gaida turpmākos palīdzības dienestu vai atbildīgo darbinieku norādījumus.
14. Lai nodrošinātu pilnīgu izglītojamo un darbinieku (kā arī citu personu) evakuāciju, atbildīgā persona veic izglītības iestādes telpu apsekošanu un ziņo vadītājam (vai citai

atbildīgajai personai) par apsekošanas rezultātiem un nodrošina, lai cilvēki bez attiecīga rīkojuma neatgriežas telpās.

15. Materiālo vērtību evakuāciju organizē tikai pēc tam, kad evakuēti cilvēki no bīstamās zonas.
16. Ja ugunsgrēka laikā nav iespējams izkļūt no telpas, veic šādas darbības:
  - 16.1. noblīvē telpas durvis, lai mazinātu dūmu iekļūšanu telpā;
  - 16.2. izvietojas pie logiem, pēc iespējas zemāk, nedaudz atverot logus, lai nodrošinātu gaisa pieplūdi elpošanai, bet neradītu papildu caurvēju;
  - 16.3. paziņo par savu atrašanās vietu un gaida palīdzību no ārpuses.

## Ceļu satiksmes drošība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus ceļu satiksmes drošībai.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Izglītojamie un pavadošie darbinieki uz ceļa pārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu vai ceļa nomali. Ārpus apdzīvotām vietām gājēji, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, pārvietojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam. Velosipēdisti pārvietojas pa brauktuves malu vai ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
5. Izglītojamie piedalās ceļu satiksmē diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem. Ja šo ceļu nav, tad pārvietojas pa ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem izglītojamiem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē atrodas pieaugušais, kurš pavada grupu, turot sarkanus karodziņus.
6. Gājēji šķērso brauktuvi pa gājēju pārejām (pazemes vai virszemes). Ja šādu pāreju nav, krustojumos pa ietvju vai ceļa nomaļu iedomāto turpinājumu. Ja redzamības zonā gājēju pārejas vai krustojuma nav, brauktuvi atļauts šķērsot taisnā leņķī attiecībā pret brauktuves malu vietās, kur ceļš labi pārredzams uz abām pusēm.
7. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājēji ievēro satiksmes regulētāja norādes vai gājēju luksofora signālu. Ja regulētāja vai luksofora nav, tad ievēro transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signālu.
8. Citos gadījumos gājēji iziet uz brauktuves tikai pēc tam, kad ir novērtējuši attālumu līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī novērtējuši to braukšanas ātrumu un pārliecinājušies, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.
9. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājēji, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, apstājas uz drošības salas ceļu satiksmes normatīvo aktu izpratnē. Ja tādas nav, gājējs apstājas vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos.
10. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
11. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
12. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājēji nešķērso brauktuvi, dodot ceļu operatīvajam transportlīdzeklim.
13. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstāties. No tā izkāpj no ietves vai ceļa nomales puses. Ja iekāpt bezsliežu transportlīdzeklī vai izkāpt no tā nav iespējams no ietves vai ceļa nomales puses, to dara no brauktuves puses, ievērojot piesardzību un neradot traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.
14. Pasažieri, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā piesprādzējas.
15. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas

- par 12 gadiem. Velosipēda tehniskais stāvoklis atbilst drošas braukšanas prasībām.
16. Velosipēdists pa ceļu brauc vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Velosipēdists var braukt arī par ceļa nomali un gājēju ietvi, netraucējot gājējiem.

## **Drošība uz ūdens un ledus**

### **I. Vispārīgie jautājumi**

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai uz ūdens un ledus, lai novērstu izglītojamā dzīvībai un veselībai bīstamu situāciju rašanos upju, ezeru un ūdenskrātuvju tuvumā jebkurā gadalaikā.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.

### **II. Drošība uz ūdens**

4. Atrodoties pie ūdens, jebkurā gadalaikā ievērot piesardzību un nepārvērtēt savus spēkus. Noslīkšanas risks iespējams gan vasarā, atpūšoties pie ūdenskrātuves, gan ziemā un pavasarī, ielūstot ledū.
5. Izvēlēties pašvaldības apstiprinātās peldvietas. Ja tādas nav, izvēlēties peldvietu ar lēzenu krastu, vēlams ar cietu pamatu. Upēs izvēlēties vietu, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.
6. Nepeldēties vienam. Ja uz ūdens radīsies problēmas, svarīgi, lai būtu cilvēki, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.
7. Nepeldēties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā.
8. Ja notikusi pārkaršana saulē, ūdenī iet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, kas var izraisīt muskuļu krampjus vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumus.
9. Vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, uzvilkt glābšanas vestī.
10. Bērniem atļauts ūdenī spēlēties ar piepūšamām rotaļlietām, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.
11. Ja bērns ūdenī atrodas dziļāk par jostasvietu, tad ar viņu nepārtraukti uztur vizuālo kontaktu.
12. Uzmanīties no viļņiem, kas var nogāzt no kājām. Vilkmes straume peldētāju var ienest dziļāk jūrā.
13. Ja izglītojamais iekļūst straumē, saglabāt mieru, peldēt pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
14. Ūdenī neizsaukt maldinošus izteikumus par slīkšanu vai glābšanu, ja tas nav nepieciešams.
15. Aizliegts lēkt ūdenī no tramplīna, laipas, tilta vai krasta.
16. Aizliegts peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu.
17. Peldēties ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts.
18. Palīdzības sniegšanu slīcējam sniedz persona, kura apguvusi peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkēt viņu krastā. Vienlaicīgi parūpējieties par savu drošību, izmantojot kādu peldlīdzekli (piem. bumbu, piepūšamās rotaļlietas vai tml.).
19. Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, pametot virvi vai kādu peldošu priekšmetu, kas

palīdzētu noturēties virs ūdens.

20. Nelaiemes gadījumā nekavējoties izsaukt glābējus pa tālruni 112, pēc iespējas precīzāk norādot nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Sagaidīt glābējus un norādīt cietušā atrašanās vietu.

### **III. Drošība uz ledus**

21. Lielākā bīstamība darbībām uz ledus ir ziemas sākumā, kad ledus kārtā vēl nav izveidojusies pietiekami bieža, un pavasarī, kad ledus kļūst trausls.
22. Lai varētu droši slidot, spēlēt hokeju vai darīt ko citu uz ledus, nepieciešams vismaz 25 cm biezs ledus.
23. Ūdenstilpnes neaizsalst vietās, kur ūdenskrātuvēs ietek siltāks rūpnieciski izmantots ūdens, upju grīvās un sašaurinājumos, kuģošanas ceļos, zem tiltiem, zvejnieku izcirsto āliņģu vietās.
24. Ledus izturību mazina arī iesalušas niedres, krūmi vai citi priekšmeti.
25. Lai palīdzētu ledū ielūzušajam cilvēkam, viņam tuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai.
26. Ledū ielūzušajam apmēram no 2- 5 metru attāluma pamet auklu, sasietu apgērba gabalu, garu koku vai kādu citu priekšmetu.
27. Ja glābēji vairāki, ievēro, ka viens no otra atrodas 2-3 m attālumā.
28. Izvelkot cietušo uz ledus, tāpat rāpus virzās prom no bīstamās vietas līdz krastam. Pats glābējs nedrīkst aizmirst par iespējamām briesmām ielūzt ledū.
29. Ja pamanīts, ka cilvēki ir aizgājuši pārāk tālu no krasta un var rasties problēmas atgriezties atpakaļ, kā arī, ja cilvēks ir ielūzis ledū, nekavējoties zvanīt glābšanas dienestam pa tālruni 112. Censties pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu un tuvākos piebraukšanas ceļus. Sagaidīt glābējus un norādīt cietušā atrašanās vietu.

## **Noteikumi par personas higiēnu un mācību darba higiēnu**

### **I. Mērķis un attiecināmība**

1. Noteikumi nosaka nosacījumus personas higiēnai un mācību darba higiēnai.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Personas higiēna ietver roku higiēnas ievērošanu, personīgās higiēnas ievērošanu, respiratorās etiķetes ievērošanu.

### **II. Roku higiēnas ievērošana**

5. Roku higiēnas ievērošanā būtiski ir mazgāt rokas, kad tas ir nepieciešams, sevišķi šādos gadījumos:
  - 5.1. pēc tualetes apmeklēšanas;
  - 5.2. pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;
  - 5.3. pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
  - 5.4. pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
  - 5.5. pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas;
  - 5.6. ierodoties izglītības iestādē vai mājās;
  - 5.7. pirms ēšanas un dzeršanas vai ēdiena pasniegšanas;
  - 5.8. pirms zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām;
  - 5.9. kad rokas ir acīmredzami netīras;
  - 5.10. ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.
6. Lai pareizi mazgātu rokas, veikt šādas darbības:
  - 6.1. pirms roku mazgāšanas pārliecināties, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai;
  - 6.2. saslapina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūklas;
  - 6.3. pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieto ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem);
  - 6.4. ziepes rokās saputo;
  - 6.5. vismaz 15 sekundes ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;
  - 6.6. ieziepētas plaukstas berž no visām pusēm, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus. Šajā laikā rokas netur zem ūdens strūklas;
  - 6.7. vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūklas;
  - 6.8. roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei;
  - 6.9. rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvieļus. Koplietojamie auduma dvieļi nav ieteicami.
  - 6.10. ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) aizgriež ar papīra dvieļa palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas;
  - 6.11. papīra dvieli met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.

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

### **III. Personīgas higiēnas ievērošana**

8. Viens no personiskās higiēnas pamatelementiem ir ādas kopšana un matu kopšana. Ķermeni mazgā 4 vai 5 reizes nedēļā, mainot arī veļu. Siltākā laika periodā ķermeni mazgā biežāk.
9. Sevišķi rūpēties par roku tīrību. Roku āda izdala īpašas vielas, kas spēj iznīcināt uz tās nonākušos mikroorganismus. Jo tīrāka ir roku āda, jo spēcīgāka ir šo baktericīdu iedarbība; piem., uz tīrām rokām nonākušo baktēriju skaits 10 minūtēs samazinās par 15 procenti, bet uz netīrām rokām 20 minūšu laikā - par 5 procenti.
10. Līdz pat 95 procentiem kopējā baktēriju skaita uzkrājas zem nagiem, tāpēc svarīga ir pareiza nagu kopšana.
11. Mutes dobuma un zobu kopšana ne tikai palīdz saglabāt zobus, bet arī novērš dažu orgānu (sirds, locītavu, nieru u.c.) slimības.
12. Regulāri tīrīt apģērbu un apavus, kopt dzīvojamo platību, kurā uzturas.
13. Matus mazgāt regulāri, sakopt. Ir nepieciešams izmantot higiēnas kopšanas individuālos līdzekļus (ķemme, vienreizējās lietošanas salvetes).
14. Svarīgs personiskās higiēnas elements ir norūdīšanās un fiziskās kultūras pasākumi - rīta vingrošana, fizikultūras pauzes mācību darba laikā, kuras atjauno darbaspējas un palielina arī ražīgumu, fiziskās kultūras pasākumi atpūtas stundās pēc mācībām, piem., sporta nodarbības, pastaigas u.c.
15. Veselību un garīgo darbaspēju saglabāšanos sekmē racionāls un regulārs dienas režīms. Katra regulāra un noteiktā laikā izpildīta darbība kļūst par nosacījuma kairinātāju nākamajai darbībai, tāpēc atsevišķu nodarbību veids noteiktās stundās, kā arī regulāra mācību un atpūtas mija taupa organisma spēkus, palielina darbaspējas un labvēlīgi ietekmē veselību.
16. Dienas režīmā paredz rīta un vakara higiēnu, vingrošanu, izglītības darbu un interešu izglītību, mājas darbu, atpūtu.
17. Viens no pilnīgākiem un organismam nepieciešamākiem atpūtas veidiem ir miegs. Lai miegs būtu pilnvērtīgs, tas ir regulārs, nepārtraukts, dziļš, pietiekami ilgs, guļot higiēniskos apstākļos. Vēlams, lai gaisa temperatūra guļamistabā ir 15-22 grādi. Vasarā ieteicams gulēt pie atvērta loga, bet ziemā vismaz pie atvērta vēdlodziņa, ja to atļauj meteoroloģiskie apstākļi.

### **IV. Respiratorās etiķetes ievērošana**

18. Klepojot un šķaudot, aizklāt degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmest un nomazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, cik iespējams, aizklāt muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliekta rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu.
19. Izvairieties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām.
20. Regulāri un rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusa pārnesšanas ar rokām uz savu seju vai citiem cilvēkiem.
21. Gadījumos, kad ūdens nav pieejams, roku tīrīšanai izmantot spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai speciālās mitrās salvetes.
22. Īpaši pievērst uzmanību roku mazgāšanai pirms ēšanas vai dzeršanas, pēc tualetes apmeklēšanas, pirms un pēc darba ar viedierīcēm.
23. Censties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturieties vairāk nekā 1 m attālumā.



24. Slimniekam neapmeklēt izglītības iestāde, palikt mājās un sazināties ar savu ģimenes ārstu.
25. Ja ir aizdomas par saslimšanu ar Covid 19 infekcijas slimību nekavējoties sazināties ar savu ģimenes ārstu.

#### **V. Mācību darba higiēna**

26. Ievērot tīrību un kārtību telpā un mācību vietā, kā arī personīgās higiēnas prasības.
27. Mācību stundās izglītojamā apģērbam un matu sakārtojums ir kārtīgs, lai tas netraucētu mācību uzdevumu veikšanu un neradītu risku veselībai.
28. Dizaina un tehnoloģiju mācību stundās lietot speciālu apģērbu (halāts, priekšauts, galvassega).

## **Noteikumi par drošību, veicot praktisko un laboratorijas darbus**

1. Noteikumi nosaka nosacījumus izglītojamo drošībai, veicot praktiskos un laboratorijas darbus.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Izglītojamie iepazīstas ar paaugstināta riska apstākļiem, kas var izraisīt nelaimes gadījumu.
5. Mājturības un tehnoloģiju stundās, strādājot ar asiem priekšmetiem vai darba rīkiem virtuvē, sporta stundās sportojot, kā arī citās situācijās, var iegūt dažādus savainojumus. Bioloģijas stundā, ja tā notiek brīvā dabā, var iegūt kukaiņu vai dzīvnieku kostas brūces.
6. Visbiežāk rodas asiņojošas brūces. Tādos gadījumos svarīgi laikus aprūpēt asiņošanu (vērsties pie izglītības iestādes medicīnas māsas vai personas, kas norīkota sniegt pirmo palīdzību), apstrādāt brūci, pasargājot to no netīrumu iekļūšanas un inficēšanās. Rīkojas saskaņā ar noteikumiem par pirmās palīdzības sniegšanu.
7. Veicot praktiskos un laboratorijas darbus, acīs, ausīs, degunā un elpceļos var iekļūt svešķermeņi, nekavējoties vērsties pie izglītības iestādes medmāsas vai personas, kas nozīmēta sniegt pirmo palīdzību.
8. Kabinetā nodarbības notiek atbilstoši izglītības iestādes stundu sarakstam.
9. Izglītojamie kabinetā ienāk ar zvanu un apsēžas pedagoga norādītās vietās.
10. Izglītojamie ievēro tīrību un kārtību kabinetā.
11. Nodarbību laikā visi izglītojamie atrodas nodarbību telpā, rīkojas atbilstoši pedagoga norādījumiem.
12. Praktiskās darbības laboratorijā uzsākas pēc pedagoga norādes.
13. Bez pedagoga atļaujas aizliegts ieiet nodarbību telpā, aiztikt kabinetā esošos traukus, iekārtas, ierīces uzskates līdzekļus.
14. Kabinetā aizliegts ēst, garšot vielas un aiztikt pētāmos objektus.
15. Nedrīkst laboratorijas traukus izmantot ūdens un pārtikas lietošanai un glabāšanai.
16. Ja nodarbības laikā izlīst šķīdums, izbirst vielas vai saplīst trauki, tās saslauka un savāc. Par notikušo ziņo pedagogam.
17. Izglītojamie izpilda tikai pedagoga norādītos eksperimentus.
18. Ievērot piesardzību, darbu veikt rūpīgi.
19. Ar laboratorijas traukiem un instrumentiem rīkoties uzmanīgi un ievērot to lietošanas noteikumus.
20. Pirms katra laboratorijas vai praktiskā darba atkārtoti iepazīties ar laboratorijas ierīču vai instrumentu lietošanas noteikumiem.
21. Traumas gadījumā par notikušo steidzami ziņot pedagogam.
22. Ja nodarbību laikā uz ādas, acīs vai apģērba nokļūst vielas, skalot ar tekošu ūdeni un ziņot pedagogam.
23. Āra nodarbībās izglītojamo pulcēšanās vietu nodarbību sākumam izglītības iestādes telpās norāda pedagogs.
24. Izglītojamie katras āra nodarbības sākumā tiek atkārtoti informēti par satiksmes noteikumu un āra nodarbības norises drošības noteikumu ievērošanu.

25. Izglītojamie saņem mutisku vai rakstisku mācību darba uzdevumu.
26. Nodarbību laikā izglītojamie pilda tikai darba lapā norādītos uzdevumus.
27. Izglītojamie āra nodarbības laikā bez pedagoga atļaujas nedrīkst atstāt nodarbību vietu.
28. Izglītojamais nodarbības laikā nedrīkst pieskarties mirušiem dzīvniekiem un kontaktēties ar suņiem un kaķiem.
29. Nodarbību beigās, ja uzdevumi tika veikti dažādos laukumos, izglītojamie satiekas nodarbības sākumā pedagoga norādītajā laikā un vietā.
30. Ja āra nodarbība ir izglītības iestādes teritorijā, pirmās palīdzības sniegšanai piesaista izglītības iestādes apmācītu personu pirmās palīdzības sniegšanā.
31. Ja āra nodarbība ir ārpus izglītības iestādes teritorijas, pedagogam ir līdzī pirmās palīdzības aptieciņa.
32. Par izglītojamā darba pārtraukšanu kabinetā vienpersoniski ir tiesīgs izlemt pedagogs.

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

1. Noteikumi nosaka nosacījumus izglītojamo drošībai, izglītības iestādes organizētajos pasākumos.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Pirms došanās izglītības iestādes organizētā pasākumā, tostarp ekskursijā vai pārgājienā, atbildīgais pedagogs rīkojas un izpilda noteiktas organizatoriskās prasības atbilstoši normatīvajiem aktiem par izglītojamo drošību.
5. Dodoties pastaigā, ekskursijā vai pārgājienā izglītojamie ir sezonai un laika apstākļiem atbilstošā apģērbā.
6. Ja izglītojamo aizvešanai uz ekskursiju vai pārgājienu vietām izmanto sabiedrisko transportu, iekāpšana transportlīdzeklī notiek pa grupām pedagoga pavadībā. Pirmie transportlīdzeklī kāpj izglītojamie un pēc tam – persona, kura viņus pavada (ja nepieciešama pavadošā persona saskaņā ar normatīvajiem aktiem par izglītojamo drošību). Tādā pašā kārtībā notiek izglītojamo izkāpšana no transportlīdzekļa.
7. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgā persona iepazīstina izglītojamos ar dabas aizsardzības kārtību un informē izglītojamos par indīgiem augiem un rūpuļiem, kurus iespējams sastapt ekskursijas vai pārgājiena laikā.
8. Bīstamas situācijas gadījumā atbildīgā persona pārtrauc ekskursiju vai pārgājienu un informē par to izglītības iestādes vadītāju.
9. Ekskursijas vai pārgājiena laikā atbildīgā persona nodrošina nepieciešamo drošības noteikumu ievērošanu.
10. Sastopoties ar sprāgstvielām vai citām bīstamām vielām, izglītojamais nekavējoties par to ziņo atbildīgajai personai un ievēro šādus piesardzības pasākumus:
  - 10.1. nekustināt no vietas, celt, mest vai sist pa bīstamo objektu;
  - 10.2. aizliegts izjaukt, nest uz mājām, likt ugunī vai ūdenī bīstamo objektu;
  - 10.3. distancēties pašam un atturēt no piekļūšanas objektam citus izglītojamos.
11. Ja noticis nelaimes gadījums, atbildīgā persona:
  - 11.1. cietušajam sniedz pirmo palīdzību;
  - 11.2. ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
  - 11.3. par nelaimes gadījumu nekavējoties informē izglītības iestādes vadītāju un cietušā vecākus.

## **Drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās**

1. Noteikumi nosaka nosacījumus izglītojamo drošībai sporta sacensībās un nodarbībās.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Sporta sacensības un nodarbības (izņemot sporta veidus apvidū) rīko sporta zālē vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās (piemēram, stadions), kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
5. Sporta sacensības un nodarbības rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
6. Sporta sacensībās ir klātesoša sertificēta ārstniecības persona vai ar vadītāja rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
7. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām un saziņas iespējām.
8. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās atbildīgais pedagogs iesniedz izglītības iestādes vadītājam rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, izglītojamo saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem, kā arī datums, kad izglītojamie iepazīstināti ar drošības noteikumiem.
9. Sporta sacensībās, treniņos un stundās izglītojamie piedalās atbilstošā sporta apģērbā un apavos.
10. Sporta sacensībās, treniņos un stundās izglītojamie ievēro sporta pedagoga komandas un norādījumus.
11. Pirms sporta sacensībām, treniņiem un stundām sporta pedagogs pārbauda, vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un vai tas nav bojāts.
12. Uz sporta stundu atnākušie izglītojamie gērbtuvēs drīkst ienākt tikai tad, kad tajās vairs nav iepriekšējās stundas dalībnieku.
13. Sporta zālē drīkst atrasties tikai tie izglītojamie, kuriem ir treniņš vai sporta stunda.
14. Izglītojamie, kuri saskaņā ar ārsta zīmi ir atbrīvoti no stundas veselības stāvokļa dēļ, atrodas sporta zālē maiņas apavos un pilda pedagoga norādījumus.
15. Sporta stundas laikā noņem pulksteņus, ķēdītes, gredzenus un citas rotaslietas, nelieto košļājamo gumiju.
16. Sporta stundas laikā izglītojamie koncentrē uzmanību veicamajiem uzdevumiem un pilda pedagoga norādījumus.
17. Uz vingrošanas rīkiem un paklājiem drīkst nodarboties tikai sporta pedagoga uzraudzībā, aizliegts pildīt citus vingrinājumus.
18. Sporta laukumā, skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst citiem aizšķērsot ceļu, īsajās distancēs skrien tikai pa savu celiņu, pēc finiša ātrums tiek samazināts pakāpeniski.
19. Pirms tāllēkšanas smiltis atbrīvo no liekiem priekšmetiem, nedrīkst uzsākt lēcieni pirms iepriekšējais lēcējs nav atstājis bedri.
20. Augstlēkšanas laikā nedrīkst atrasties laiņas krišanas zonā.
21. Metot bumbiņu, šķēpu un citus rīkus izglītojamais pārliecinās, vai sektorā neviens neatrodas, rīkus met tikai pēc pedagoga atļaujas. Pēc izmestajiem rīkiem drīkst iet tikai pēc pedagoga atļaujas, nepagriežot muguru izmešanas zonai.

22. Peldbaseina apmeklējums tiek noteikts pēc skolas sagatavotā grafika, informējot par to izglītojamā likumisko pārstāvi.
23. Peldēšanas nodarbībās izglītojamajam nepieciešams peldtērps, gumijas čības, peldcepure.
24. Apmeklējot baseinu, virsdrēbes un āra apavus jāatstāj peldbaseina garderobē.
25. Peldbaseinu nedrīkst apmeklēt ja izglītojamais ir slims, kā arī ja ir redzes, ādas, nagu vai citu infekcijas vai akūtas slimības pazīmes.
26. Peldbaseina apmeklējuma laikā aizliegts:
  - 26.1. atstāt peldbaseinu un aiziet uz labierīcībām vai citām telpām bez pieauguša atļaujas. Atgriežoties no īslaicīgās prombūtnes izglītojamajam jāpieiet pie pedagoga un jānoskaidro informācija par tālāko nodarbības gaitu un tikai tad drīkst doties ūdenī;
  - 26.2. skriet, lēkt vai grūstīties, kā arī citus izglītojamus raustīt aiz rokām vai kājām;
  - 26.3. peldēties, ja ir slikta pašsajūta;
  - 26.4. ēst, dzert, košļāt košļājamo gumiju vai citus pārtikas produktus;
  - 26.5. nirt bez instruktora atļaujas un izdarīt lēcienus no peldbaseina malas;
  - 26.6. jokojot saukt pēc palīdzības vai tēlot slīkšanu;
  - 26.7. urinēt baseinā.
27. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zāli un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot par tālr. 112.

## **Kārtība, kādā Uzvaras pamatskolā uzturas nepiederošas personas**

1. Pastāvīgi skolai piederošās personas:
  - 1.1. Uzvaras pamatskolas izglītojamie;
  - 1.2. Uzvaras pamatskolas pedagoģiskie darbinieki;
  - 1.3. Uzvaras pamatskolas tehniskie darbinieki.
2. Personas, kuras īslaicīgi uzturas skolā:
  - 2.1. personas, kuras ierodas skolā, lai risinātu jautājumus, kuri skar Uzvaras pamatskolas darbu:
    - 2.1.1. Gailīšu pagasta nodaļas darbinieki, Skolas padomes locekļi, Bauskas novada administrācijas Izglītības nodaļas (turpmāk IN) darbinieki;
    - 2.1.2. Remontstrādnieki un citi apkalpojošo firmu darbinieki (par viņu rīcību atbild saimniecības pārzinis);
    - 2.1.3. Bezdarbnieki, kuri uz laiku norīkoti darbā Uzvaras pamatskolā (par viņu rīcību atbild saimniecības pārzinis);
    - 2.1.4. Kontrolējošo institūciju pārstāvji un skolas administrācijas oficiāli uzaicinātās personas.
  - 2.2. Personas, kuras ierodas skolā, lai risinātu ar skolēniem saistītos jautājumus (viņu ģimenes locekļi vai aizbildņi);
  - 2.3. Personas, kuras skolas administrācija, pedagoģiskie darbinieki vai skolēni, saskaņojot ar administrāciju, attiecīgā priekšmeta skolotāju vai klases audzinātāju uzaicinājuši uz dažādiem skolas organizētajiem pasākumiem;
  - 2.4. Par IN organizētajos pasākumos uzaicinātajiem atbild pasākuma organizētāji;
  - 2.5. Pedagoģisko darbinieku un tehnisko darbinieku ģimenes locekļi (par viņu rīcību atbild attiecīgā persona);
  - 2.6. Uzvaras pamatskolas absolventi.
3. Par 2. punktā norādīto personu rīcību atbild skolas darbinieki, kuri ir uzaicinājuši attiecīgo personu.
4. Citas personas, kuras uzturas skolā, tiek uzskatītas par nepiederošām. Nepiederošām personām ir aizliegts uzturēties skolas telpās bez administrācijas atļaujas.
5. Personas, kas minētas 2. punktā, tiek reģistrētas uzskaites žurnālā, to veic skolas dežurants vai direktora norīkota atbildīgā persona.
6. Mācību kabinetos īslaicīgi piederošas un nepiederošas personas drīkst uzturēties tikai ar kabineta vadītāja atļauju vai administrācijas atļauju. Pēc kabineta vadītāja vai skolas administrācijas pārstāvja pieprasījuma attiecīgās telpas ir jāatstāj.
7. Personu loku, kas piedalās skolas pasākumos/ sarīkojumos, ikreiz nosaka skolas administrācija.
8. Visām iepriekšminētajām personām ir saistoši skolas Iekšējās kārtības noteikumi.
9. Nepiederošām personām pēc administrācijas vai skolas darbinieku lūguma jāatstāj telpas. Nepieciešamības gadījumos jāziņo Valsts vai pašvaldības policijai.

### **Vecāku iesaistes kārtība vardarbības (tai skaitā ģirgāšanās) prevencijas veicināšanai**

1. Veidot komunikāciju sociālajos tīklos, elektroniskajā žurnālā, izmantojot dažādas aplikācijas, lai noskaidrotu vecāku viedokli par dažādām izglītības iestādes un klases aktivitātēm, klašu audzinātājiem izveidot sarunu grupu Whats App vidē, lai ātri varētu iegūt vecāku atbildes uz kādiem konkrētiem jautājumiem.
2. Reģistrēt vecāku ziņojumus par vardarbību pret bērnu, pārrunāt tos ar kolēģiem un izglītības iestādes vadību.
3. Uzņemties atbildību par bērna uzvedības pārkāpumiem, sadarbojoties ar skolas personālu, rast risinājumus.
4. Sadarbības formas starp izglītības iestādi un vecākiem:
  - 4.1. individuālās sadarbības formas ir rakstiska, telefoniska, elektroniska sazināšanās; atbildes uz jautājumiem; vecāku uzaicinājums uz izglītības iestādi; individuālās konsultācijas; mājas apmeklējums; pārrunas ar vecākiem;
  - 4.2. grupveida sadarbības formas - klases vecāku sapulce;
  - 4.3. frontālās sadarbības formas - vecāku kopsapulce; svētki izglītības iestādē; kultūras pasākumu kopīgs apmeklējums; pedagoģiskās izglītības pasākumi .



iekšējiem noteikumiem  
Nr. 3.26/2 ‘‘Izglītojamo drošības noteikumi’’

### **Par mobilā tālruņa lietošanu izglītības iestādē.**

1. Mācību procesa laikā (stundās, pasākumos) mobilos telefonus un citas viedierīces lietot nedrīkst, izņemot, ja pedagogs to paredzējis izmantot, īstenojot mācību programmu.
2. Mācību stundu laikā mobilie telefoni un citas viedierīces tiek izslēgtas vai ar ieslēgtu klusuma režīmu un atslēgtu vibrozvanu atrodas tam paredzētā vietā (kastīte vai skolotāja norādītajā vietā).
3. Izglītojamajiem nav tiesību izmantot mobilos telefonus un citas viedierīces fotografēšanai un/vai filmēšanai izglītības iestādes telpās un tās teritorijā, izņemot, ja pedagogs to paredzējis izmantot, īstenojot mācību programmu.
4. Izglītojamo un vecāku saziņa, izmantojot mobilu telefonu un citas viedierīces, nenotiek mācību stundu laikā.
5. Ārkārtas informācijas gadījumā vecāki var paziņot to klases audzinātājam vai mācību priekšmeta pedagogam, kurš šo informāciju nodod tālāk izglītojamajam vai skolvadības sistēmā ‘‘E-klase’’.
- 6.