



BAUSKAS NOVADA PAŠVALDĪBA

GRIĶU PAMATSKOLA

Izglītības iestādes reģistrācijas Nr.4512901306, reģ. Nr. 90000033458
Visbijas iela 1, Ceraukste, Ceraukstes pag., Bauskas nov., LV-3908 tālr. 27752180
e-pasts: griki.pamatskola@bauskasnovads.lv, www.grikupamatskola.lv

Apstiprinu
Griķu pamatskolas direktore:
D.Vīlpa
2023.gada 2.oktobris

Izglītojamo drošības noteikumi

Bauskas novadā Ceraukstes pagastā

02.10.2023.

Nr. 4

*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. punktu*

I Vispārīgie noteikumi

- Izglītojamo drošības noteikumi Griķu pamatskolā (turpmāk – Skola) 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 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);

1.13. drošības noteikumus sporta sacensībās un nodarbībās (pielikums Nr.13).

2. Noteikumi ir saistoši visiem izglītojamiem un izglītības iestādes 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.

3. Klašu audzinātāji un atbildīgie mācību priekšmetu pedagogi iepazīstina izglītojamos ar drošības noteikumiem kabinetos, evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem un drošības noteikumiem, un instruktāžām šādā kārtībā:

3.1. ar iekšējās kārtības noteikumiem, ugunsdrošību, elektrodrošību, pirmās palīdzības sniegšanu, ar evakuācijas plānu, rīcību ekstremālās un nestandarta situācijās un attālināto mācību organizēšanas kārtību 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.

3.2. ar drošības noteikumiem mācību kabinetos un telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo veselību un drošību – ne retāk kā divas reizes mācību gadā un ikreiz pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kas var apdraudēt izglītojamo veselību un drošību;

3.3. ar drošības noteikumiem pastaigās, ekskursijās, pārgājienos, ar ceļu satiksmes noteikumiem un drošību ārpus izglītības iestādes un masu pasākumos- pirms katras pastaigas, ekskursijas, pārgājiena un pasākuma.

3.4. ar drošības noteikumiem sporta sacensībās un nodarbībās- pirms katrām sacensībām un nodarbībām;

3.5. ar drošības noteikumiem izglītības iestādes organizētajos pasākumos- pirms katra pasākuma norises;

3.6. instruktāžu un apmācību, kas tieši attiecas uz darba (mācību) vietu un izpildi, veic , uzsākot darbu (mācības), mainoties to raksturam vai apstākļiem, mainot iepriekšējo mācību aprīkojumu un ieviešot jaunu tehnoloģiju;

4. Izglītojamo iepazīstināšanu ar iekšējās kārtības noteikumiem un drošības noteikumiem, un evakuācijas plānu klases audzinātājs vai cits atbildīgais pedagogs reģistrē e-klases žurnālā un izglītojamais , izņemot pirmsskolas vecuma bērnus, to apliecina e-klases izdrukātā instruktāžu veidlapā ar ierakstu “iepazinos”, norādot datumu un parakstot to.

5. Pedagoģs, kurš veic instruktāžu, arī paraksta veidlapu un novieto to attiecīgās klases instruktāžu mapē.

6. Izglītojamo parakstu lapas par veiktajām drošības instruktāžām tiek uzglabātas skolotāju istabā katrai klasei sagatavotā mapē ” Skolēnu instruktāžas”. Mācību gada beigās tās tiek nodotas lietvedei uzglabāšanai skolas arhīvā. Par to ir atbildīgs direktora vietnieks audzināšanas jomā.

7. Ne vēlāk kā 5 darba dienas pirms došanās pārgājienā vai ekskursijā atbildīgais pedagogs direktoram iesniedz 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 pirms tam pārlicinās par pasākuma atbilstību normatīvajos aktos (tostarp valsts izglītības standartos, valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijās un valsts izglītojamo audzināšanas vadlīnijās) noteiktajam regulējumam, izglītības iestādes darba plānam, atbilstību izglītojamo attīstības vecumposma īpatnībām un izglītības iestādes darbības mērķim un uzdevumiem.

8. Dodoties uz pasākumu ārpus izglītības iestādes līdz 30 pirmsskolas vecuma bērniem vienā grupā ir ne mazāk kā divu izglītības iestādē nodarbināto pieaugušo pavadība, no kuriem viens ir atbildīgais pedagogs.

9. Dodoties mācību ekskursijās, pārgājienos, uz sacensībām, uz pasākumu ārpus izglītības iestādes līdz 15 izglītojamajiem vienā grupā ir noteikts viens atbildīgais pedagogs.

10. Izglītības iestādes organizētajos pasākumos:

10.1. Ne vēlāk kā piecas darba dienas pirms pasākuma organizēšanas vai atbalstīšanas atbildīgais pedagogs rakstiski saskaņo ar vadītāju pasākuma norisi vai dalību pasākumā un pārlicinās par pasākuma atbilstību normatīvajos aktos noteiktajam regulējumam, izglītības iestādes darba plānam, atbilstību izglītojamo attīstības vecumposma īpatnībām un izglītības iestādes darbības mērķim un uzdevumiem.

11. Atbildīgais pedagogs:

11.1. ne vēlāk kā trīs darba dienas pirms došanās uz pasākumu ārpus izglītības iestādes sniedz nepilngadīga izglītojamā vecākiem informāciju par pasākuma mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu (ja attiecināms) un saziņas iespējām ar atbildīgo pedagogu;

11.3. pirms katra pasākuma pārlicinās par telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību, atbilstību ekspluatācijas un drošības prasībām;

11.4. saskaņo ar direktoru pasākuma plānu. Plānā norāda pasākuma norises vietu, laiku, aptuveno dalībnieku skaitu un veicamos drošības pasākumus;

11.5. nodrošina drošības noteikumu ievērošanu attiecīgajā pasākumā;

11.6. par nelaimes gadījumu iespējami īsā laikā informē vadītāju un cietušā nepilngadīgā izglītojamā vecākus;

11.7. bīstamā situācijā pārtrauc atrašanos pasākumā ārpus izglītības iestādes un informē par to direktoru;

11.8. 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 sasilšanas vai hroniskas

saslimšanas paasinājuma gadījumā, ja ir apdraudēta izglītojamā veselība vai dzīvība, un nodrošina nepilngadīgā izglītojamā likumisko pārstāvju informēšanu;

12. Sporta sacensības un nodarbības organizē sporta zālē vai āra sporta laukumos, kas atbilst normatīvo aktu noteiktajām prasībām.

13. Sporta sacensības un nodarbības organizē ārā tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.

14. Skolas organizētajās sporta sacensībās un skolas organizētajos pasākumos, kuros piedalās izglītojamie ir klāt skolas medmāsa vai ar direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.

15. Skolas direktors pasākuma rīkošanu, ja nepieciešams saskaņo ar pašvaldību un informē pašvaldības un Valsts policiju par pasākuma norises laiku un vietu.

16. Noteikumi ir pieejami izglītības iestādes tīmekļvietnē www.grikupamatskola.lv, e-klasē sadaļā Skolas jaunieši, kā arī pieejami skolotāju istabā, pie klašu audzinātājiem un attiecīgo mācību priekšmetu skolotājiem un izvietoti izglītības iestādes telpās, kur tas ir saistoši.

17. Izglītojamiem un viņu vecākiem ir tiesības saņemt informāciju par mācību vides riska faktoriem, par preventīviem pasākumiem, lūgt palīdzību un skaidrojumu drošības jautājumu risināšanā, kā arī pienākums līdzdarboties ar izglītības iestādi, lai nodrošinātu bērna vislabāko interešu principa ievērošanu.

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

19. 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.

20. 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.

21. Par noteikumu neievērošanu personas saucama pie atbildības saskaņā ar izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumiem, tostarp ievērojot ārējos normatīvajos aktos noteikto par izglītojamo atskaitīšanu no izglītības iestādes.

22. Noteikumu neievērošanas gadījumā atbildīgais darbinieks piemēro šādus sodus:

22.1. mutisks aizrādījums izglītojamam, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;

22.2. individuālas pārrunas ar izglītojamo, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem. Izglītojamā vecāku informēšana par pārkāpumu. Pārkāpuma fiksēšana e-klases uzvedības žurnālā. Saruna tiek fiksēta e-klases individuālo sarunu žurnālā;

22.3. pārrunas ar vecākiem, izklāsts par konstatēto drošības pārkāpuma gadījumu un skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem. Saruna tiek fiksēta e-klases individuālo sarunu žurnālā;

22.4. pārrunas izglītības iestādes Atbalsta komandā iesaistot izglītojamo, vecākus, iesaistītos pedagogus. Uzdevumu vai pienākumu uzlikšana izglītojamam, kas saistīti ar drošības noteikumu ievērošanu, preventīvu darbību veikšana. Uzvedības korekcijas plāna sastādīšana Atbalsta komandā un vecāku iesaistīšana tā īstenošanā Saruna tiek protokolēta un fiksēta e-klases individuālo sarunu žurnālā;

22.5. izglītības iestādes vadības pārrunas kopīgi ar iesaistīto pedagogu (darbinieku) un vecākiem par drošības pārkāpumu un par turpmāko rīcību vai iespējamo sadarbību;

22.6. mācību stundas, 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;

22.7. tūlītēja vecāku informēšana un uzaicināšana ierasties izglītības iestādē gadījumos, kad izglītojamais apdraud savu vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību, atsakās pildīt un 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.

23. Gadījumos, kad vecāki neievēro noteikumos noteikto un izglītības iestādes skaidroto bērna 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.

24. 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.

25. Detalizētas drošības noteikumu prasības noteiktas šo noteikumu pielikumos.

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. 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 izlikti redzamā vietā attiecīgajos mācību kabinetos.
3. Šajos kabinetos izglītojamie drīkst atrasties tikai ar pedagoga atļauju un pedagoga uzraudzībā.

II Drošības noteikumi ķīmijas kabinetā

4. Izglītojamajiem ķīmijas kabineta reaktīvu glabātuvē ieiet aizliegts.
5. Izglītojamie ķīmijas kabinetā ienāk ar zvanu uz mācību stundu un apsēžas noteiktās vietās, kuras drīkst mainīt tikai ar pedagoga atļauju.
6. Ienāk bez grūstīšanās, organizēti.
7. Bez pedagoga atļaujas izglītojamie nedrīkst aizmigt kabinetā esošos traukus ar ķīmiskām vielām vai ķīmiskiem produktiem, iekārtas, ierīces.
8. Uz galda nedrīkst atrasties nekas lieks, ievērot tīrību un kārtību.
9. 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.
10. Sevišķi uzmanīgi saskaņā ar pedagoga norādījumiem veicamas darbības ar skābēm un sārmu, smagajiem un sārnu metāliem, īpaši viegli uzliesmojošām un degošām vielām un šķīdumiem.
11. Sildierīces ar atklātu liesmu nodzēs ar segvāciņu, nevis liesmu nopūš. Visas pudeles, ja tajos esošie reaktīvi konkrētajā brīdī nav nepieciešami, ir aizkorķētas un aiztaisītas.
12. Ķīmiskajām reakcijām pielietojamo reaktīvu daudzums nedrīkst būt lielāks par pedagoga norādīto vai izsniegto daudzumu.

13. Pirms eksperimenta pārliecinās 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.

14. Praktisko nodarbību laikā trauka vaļējo galu nevērst pret sevi vai citām personām.

15. Ja nodarbību laikā šķidrumi, vielas neparedzēti izlīst, nopil, izbirst par notikušo nekavējoties informē pedagogu.

16. 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.

17. 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.

18. Beidzot nodarbības, veikt šādas darbības:

18.1. ieplīsušos traukus u.tml. nodot pedagogam;

18.2. nomazgāt visus izlietotos traukus un instrumentus;

18.3. neizmantotos reaktīvus nodot pedagogam;

18.4. izslēgt visas sildierīces un elektroierīces, noslēgt ūdensvada krānus;

18.5. sakārtot darba vietu.

19. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenožīmīga trauma (apdegums, skabarga, griezumš u.tml.), izglītojama informē pedagogu.

III Drošības noteikumi fizikas kabinetā

20. Nodarbības laikā izglītojama atrodas pedagoga norādītā vietā un lieto attiecīgajām nodarbībām paredzētos darbarīkus, materiālus un mēraparātus.

21. Nodarbībām paredzētie mēraparāti izvietojami tā, lai tie netraucētu regulēšanu, rādījumu nolasīšanu, jo to pārvietošana var radīt vadu atvienošanas vai saskaršanos.

22. Slēgumu atļauts pieslēgt strāvas avotam tikai pēc tam, kad pedagogs ir pārbaudījis tā pareizību un devis atļauju pieslēgumam.

23. Izmaiņas slēgumā atļauts izdarīt saskaņā ar pedagoga atļauju pēc mērījuma rezultātu pārbaudes strāvas (sprieguma) atslēgšanas.

24. Aizliegts patvaļīgi ieslēgt vai pārslēgt jebkurus slēdžus uz galvenā sadales dēļa.

25. Pēc taisngriežu un kondensatorbateriju izslēgšanas nepieciešams veikt to izlādi vai nogaidīt noteikto pašizlādēšanās laiku.

26. Veicot lodēšanas vai montāžas darbus, uzmanīties no sakarsētām virsmām, izkusušas lodalvas. Lodvirsmu tīrīšanai skābes lietošana ir aizliegta.
27. Strādājot ar elektriskām sildierīcēm un spirta lampiņām, izvairīties no apdegumiem vai tuvumā esošo priekšmetu aizdegšanās.
28. Nodarbībās ar akumulatoriem ievēro, ka tajos esošais elektrolīts (skābes vai sārms) ir bīstams acīm, ādai, gļotādai, nav pieļaujama tā izlīšana uz galda, grīdas.
29. 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.
30. Ja ir noticis termisks (skābe, sārms) apdegums, cietušo ķermeņa vietu ilgstoši (vismaz 15minūtes) skalot tekošā vēsa ūdens strūkļā.
31. Ja ir notikusi aizdegšanās (gruzdēšana), to dzēs ar pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparātu.
32. 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

33. Drīkst ienākt tikai ar pedagoga atļauju.
34. Bez pedagoga atļaujas nedrīkst atrastie pie darbmašīnām, ņemt instrumentus, strādāt ar rokas un elektriskajiem instrumentiem.
35. Urbju, vītņgriežu u.c. darba instrumentu uzstādīšanu vai to nomaiņu, izvēlētā darba apgriezienu un padeves uzstādīšanu veic, apstādinot darbgaldus.
36. Skaidu noņemšana no darba zonas atļauta tikai ar šim nolūkam paredzētiem palīg līdzekļiem, apstādinot darbagaldu.
37. 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.
38. Darba laikā nenovērst uzmanību ar blakus lietām (sarunām, viedierīcēm u.c.).
39. Samērot urbju vai citu darba instrumentu diametrus un apstrādājamo materiālu ar darbgalda apgriezieniem un padeves ātrumu.
40. Lietot aizsargbrilles pēc pedagoga norādījumiem.
41. Strādājot uz tecilas, atrasties ārpus rotējošā diska vertikālās plaknes.

V Drošības noteikumi mācību virtuvē

42. Sākot darbu virtuvē, apsiet tīru priekšautu.
43. Garus matus nostiprināt, apsiet lakatiņu vai uzlikt cepuri.

44. Noņemt rotaslietas.
45. Pirms darba nomazgāt rokas ar ziepēm un noslaucīt tīrā dvielī, kas nav paredzēts citām vajadzībām.
46. Ievēro pareiza ēdienu gatavošanas kārtību, parocīgi novieto darbam paredzētos traukus un rīkus.
47. Uzmanīgi rīkoties ar dakšīnām, nažiem un citiem asiem priekšmetiem.
48. Ja saplīst trauks, nekavējoties saslaucīt lauskas.
49. Lai neapdedzinātu pirkstus, vāku no karsta katla vai pannas noņemt ar speciālu lupatiņu vai cimdu.
50. Ja uz grīdas ir izlijis ēdiena produkts, to nekavējoties saslauka.
51. Ar elektriskajām virtuves ierīcēm darbojas uzmanīgi saskaņā ar pedagoga norādījumiem. Aizliegts lietot bojātas virtuves ierīces.
52. Ieslēdzot elektriskās virtuves ierīces, kontaktdakšu stabili iebīda kontaktligzdā līdz galam. Tikai pēc tam drīkst to ieslēgt.
53. Gatavojot ēdienus uz elektriskās plīts, lietot atbilstošus traukus.
54. Vispirms izslēdz elektriskās virtuves ierīces un tikai tad kontaktligzdu, pieturot ar roku, izņem ārā kontaktdakšu. To nedrīkst raut aiz vada.
55. Ūdeni elektriskajā tējkannā var liet tikai tad, kad tā ir atslēgta no elektriskā tīkla.
56. Ar slapjām vai mitrām rokām nedrīkst aizskart elektriskos vadus.
57. Elektrisko plīti var tīrīt, kad tā ir atdzisusi un atslēgta elektriskā strāva.
58. Gatavojot ēdienus, nedrīkst izmantot bojātus produktus, pastāv saindēšanās risks.
59. Izmantojot svaigus produktus, tos rūpīgi nomazgā un notīra.
60. Beidzot darbu, virtuvi sakopj, nomazgā traukus, noslauka, noliek tos vietā.
61. Produktus uzglabā ledusskapī.
62. 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.
63. Ņemt vērā, ka vienmēr ir nepieciešams rūpīgi iepazīties ar informāciju par derīguma termiņu un preču marķējumu, nedrīkst lietot produktus, kuriem beidzies derīguma termiņš.

VI Drošības noteikumi dizaina un tehnoloģiju (šūšanas) kabinetā

64. Šujmašīnu ieslēdz tikai ar pedagoga atļauju.
65. Gaisma uz darba virsmas krīt no kreisās puses.

66. Pirms šūšanas pārbauda šujmašīnas elektriskās auklas un kontaktdakšas tehnisko stāvokli.
67. Pirms šūšanas sakārto matus un aizpogā apģērbu.
68. Uz šujmašīnas darba virsmas nedrīkst atrasties lieki priekšmeti (adatas, krīts, diegu kušķi).
69. Krēslā sēž taisni, kas novietots iepretim šujmašīnas adatai, abas kāju pēdas tur uz grīdas.
70. Šuvēja atrodas 10-15 cm attālumā no šujmašīnas korpusa.
71. Aizliegts atspiesties uz šujmašīnas ar elkoņiem. Tikai roku delnas atrodas uz galda virsmas.
72. Roku pirkstus nedrīkst turēt pārāk tuvu adatai.
73. Pirms šūšanas pārbauda, vai audumā nav palikušas kniepadatas.
74. Verot diegu adatā, nedrīkst turēt kāju uz šujmašīnas pedāļa.
75. Nedrīkst likt pirkstus zem adatas vadītāja un piedziņas ritenī.
76. Labojot vai tīrot šujmašīnu, to atvieno no elektrības tīkla.
77. Strādājot ar skrūvgriezni, to tur perpendikulāri skrūves galvai.
78. Mainot adatu, adatas turētāju paceļ visaugstākajā stāvoklī un kājas noņem no šujmašīnas pedāļa.
79. Aizliegts strauji nospiegt šujmašīnas pedāli.
80. Šujot ar diegu, lieto uzpirksteni.
81. Adatas uzglabā adatu trauciņā.
82. Pārtraucot vai beidzot darbu, šujmašīnas kontaktdakšu izņem no sienas kontaktligzdas un nokopj darba vietu.
83. Pievienojot gludekli elektrības tīklam, pārbauda, vai elektriskais vads un kontaktdakša nav bojāta.
84. Gludekli pievieno un atvieno elektrības tīklam, turot kontaktdakšu sausās rokās.
85. Gludekli darba laikā liek uz gludekļa pēdas vai speciāla paliktņa.
86. Gludināšanas laikā uzmanīties, lai gludekļa gludvirsmā neskartu elektrisko vadu.
87. Gludekli nedrīkst novietot viegli uzliesmojošu vielu vai materiālu tuvumā.
88. Pie elektrības pieslēgtu gludekli nedrīkst atstāt bez uzraudzības.
89. Pirms nepazīstama auduma gludināšanas uz neliela auduma atgriezuma pārbauda, cik karsts var būt gludeklis, vai nepaliek uz auduma traipi.
90. Izstrādājumu no kreisās puses gludina bez gludināmās drānas, no labās – ar gludināmo drānu.

91. Izstrādājumu gludina uz gludināmā dēļa.
92. Darbu beidzot, gludekli atvieno no elektrības tīkla.

VII Drošības noteikumi datorikas kabinetā

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

Direktors Daiga Vīlpa

Ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumi

I Ugunsdrošības noteikumi

1.1. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka ugunsdrošu Griķu pamatskolas ēkas un piekritīgās teritorijas ekspluatāciju (ēkas adrese: Visbijas iela 1, Ceraukstes pag., Bauskas nov., LV-3908), 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, sarīkojumu zālē.
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 ar 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 (saskaņā ar amata aprakstu) atbildīgā persona – saimniecības vadītājs (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 pielietot esošos ugunsdzēsšanas līdzekļus un inventāru;

9.6. izceļoties ugunsgrēkam, nekavējoties ziņot pedagogam, citam izglītības iestādes darbiniekam vai ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālr. 112;

10. Aizliegts smēķēt izglītības iestādes (tostarp dienesta viesnīcas, sporta zāles u.c.) 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 ieliktņus, 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 (bēniņus un pagrabtelpas), 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 brīnumsviecītes, 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, pārņemt 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. Galdnieku 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 ugunsdzēsības aparāti tiek glabāti šim nolūkam sagatavotās, redzamās un viegli pieejamās vietās (gaitenēs, pie iekšējiem ugunsdzēsības 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 ugunsdzēsības 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 tālruņa 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 ugunsdzēsības pasākumus, informē glābšanas dienestu par ugunsgrēka izcelsmes vietu, uguns izplatīšanos virzienu, objekta specifiskajām īpatnībām (augstas temperatūras, degšanas produktu un ūdens bīstamo iedarbību uz aparāturu, dokumentiem u.c.) un tālāk darbojas ugunsgrēka dzēšanas un glābšanas darbu vadītāja vadībā, un rīkojas pēc viņa norādījumiem.

25. Pedagogiem 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.

II Elektrodrošības noteikumi

31. Elektrodrošības noteikumi Griķu 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 faktorus;

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 pārliecināties 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.

Direktors Daiga Vīlpa

Pirmās palīdzības 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. Izglītojamā vecākus informē par negadījumu pēc tam, kad veikti pirmās palīdzības sniegšanas pasākumi.

II Rīcība situācijā, ja noticis nelaimes gadījums

4. Ja noticis nelaimes gadījums ar izglītojamo, noskaidrot, kas noticis, novērtēt situāciju.
5. Pamanīt un lūgt palīdzību, lai novērstu briesmas, kas apdraud gan pašu, gan cietušo (piemēram, nodzēst liesmas, atslēgt elektrību, apturēt asiņošanu).
6. Mierināt cietušo, nepamest cietušo vienu, aizsūtīt uzticamu cilvēku pēc palīdzības.
7. Rīkoties mierīgi un atbilstoši ievainojumam vai citam veselības traucējumam.
8. Palīdzēt nokļūt cietušajam skolas medmāsas kabinetā.
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. 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, vazelinu 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 apģērbus un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

VIII Pirmā palīdzība ģīboņa gadījumā

23. Ja cietušais ir ģībšanas 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 pagībis. 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 elpvadu 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 plaukostas pamatni, tai virsū novieto otru plaukstu, lai pirksti neskartos pie krūšu kurvja);

29.7. veicot sirds masāžu, tiek veikts ass plaukostas 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 apgērba 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. spiedošā 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.

Direktors Daiga Vīlpa

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 palīg līdzekļus. 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 (projektori, kodoskops, 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 saslimšanas 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. Izglītojamaais 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 Izglītojamaais patstāvīgi pilda mājas darbus ar klases biedru palīdzību vai konsultāciju nodarbībās ar pedagogu.
18. Mācību stundu laikā izglītojamām 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 klases biedriem.
20. Pēc jaunas tēmas materiāla paskaidrošanas izglītojamaais var uzdot jautājumu, ja viņš kaut ko nav sapratis paskaidrojuma laikā.
21. Praktisko un laboratorijas darbu laikā, kā arī tehnisko stundu laikā katrs Izglītojamaais, pildot uzdevumus, ievēro drošības noteikumus.
22. Pārbaudes darbu laikā un patstāvīgo darbu laikā katrs izglītojamaais 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 paņemt izglītojamām darbu un vērtēt tikai to darbu, kuru izglītojamaais ir pildījis patstāvīgi.
23. Gadījumos, kad klasē ienāk vai no klases iziet pieaugušais, izglītojamie sveicina viņu ar piecelšanos kājās, izrādot tādejādi cieņu.
24. Izglītojamiem aizliegts stundu laikā lietot viedierīces, ja to nav atļāvis pedagogs mācību uzdevuma veikšanai.
25. Stundu laikā aizliegts ēst, košļāt košļājamās gumijas, darīt citas darbības, kas saistītas ar pārtikas patēriņu.
26. Izglītojamajam aizliegts klasē ienākt ar kafijas automāta dzērienu traukiem un dzert no tiem stundu laikā;

27. Kavējumu gadījumā izglītojamais uzrāda medicīnisko izziņa klases audzinātājam saskaņā ar izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumiem.

28. Mācību stundu laikā izglītojamais var aiziet no izglītības iestādes, ja viņam ir medicīniskā izziņa, zīme no klases audzinātāja vai administrācijas un par to ir informēti un iegūts saskaņojums no izglītojamā vecākiem.

IV. Drošības prasības mācību nodarbību starplaikos

29. Starpbrīdis starp mācību stundām ir noteikts, lai atpūstos, sarunātos ar izglītības iestādes izglītojamiem, laiks, kas ir noteikts, lai pārvietotos uz nākamo kabinetu atbilstoši stundu sarakstam.

30. Izglītojamiem nav paredzēts atrasties mācību kabinetos, sporta zālēs, aktu zālēs, darbnīcās bez pedagogiem vai attiecīgas atļaujas.

31. Ir aizliegts skriet pa izglītības iestādes gaitenīiem un kāpnēm, grūstīt citus izglītojamus, drūzmēties kāpnes un kāpņu laukumos, mest dažādus priekšmetus klases biedriem, kliegt, trokšņot, lietot nepieklājīgus vārdus.

32. Kāpjot pa kāpnēm, atrasties kreisajā pusē.

33. Aizliegts pulcēties tualetēs un dušu telpās, bojāt izglītības iestādes inventārus, kā arī bojāt sanitāro tehniku.

34. Aizliegts starpbrīžos patvaļīgi vērt vaļā logus un sēdēt uz palodzēm.

35. Klases un koridoru vēdināšanu veic pedagogs vai atbildīgais iestādes darbinieks, neatstājot vēdināšanas telpu bez uzraudzības.

36. Visiem izglītojamiem ir pienākums klausīt izglītības iestādes dežuranta norādījumiem.

37. Izglītojamiem ir pienākums ievērot drošības prasības, kas attiecas uz izglītības iestādes telpu un teritoriju lietošanu, tai skaitā:

37.1. neieiet un neuzturēties izglītības iestādes telpās un teritorijā bez atļaujas vai nepieciešamības;

37.2. neieiet un neuzturēties izglītības iestādes telpās un teritorijā, kur ir norādīts, ka tas ir aizliegts vai bīstami;

37.3. neizmantojot izglītības iestādes telpu un teritoriju citiem mērķiem, kas nav saistīti ar izglītības procesu vai pasākumiem;

37.4. nebojāt un neapgrūtināt izglītības iestādes telpu un teritoriju, tai skaitā neveikt grafiti, neatstāt atkritumus, nelauzt augus;

37.5. neizmantojot izglītības iestādes telpu un teritoriju kā vietu, kur veikt fiziskas vai verbālas vardarbības aktus pret sevi vai citiem;

37.6. neizmantojot izglītības iestādes telpu un teritoriju kā vietu, kur veikt politiskas, reliģiskas vai citas propagandas darbības, kas var radīt konfliktus vai diskriminēt citus;

37.7. neizmanto izglītības iestādes telpu un teritoriju kā vietu, kur veikt azartspēles vai citas nelikumīgas darbības;

37.8. ar iegādāto karsto dzērienu atrasties 1.stāva vestibilā pie garderobēm. Pārvietoties pa koridoriem, ienest to mācību kabinetos aizliegts.

37.9. ievērot ugunsdrošības, civilās aizsardzības un darba aizsardzības normas;

37.10. sekot līdzī savai personiskajai mantai un neatstāt to bez uzraudzības.

Direktors Daiga Vīlpa

Par drošību izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos. 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 katra pasākuma atbildīgais pedagogs pārliecinās par telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību, atbilstību ekspluatācijas un drošības prasībām, kā arī saskaņo ar izglītības iestādes vadītāju pasākuma plānu. Plānā norāda pasākuma norises laiku, vietu, aptuveno dalībnieku skaitu un veicamos drošības pasākumus.
5. Izglītības iestādes vadītājs pasākuma rīkošanu, ja nepieciešams, saskaņo ar vietējo pašvaldību un informē pašvaldības vai Valsts policiju par pasākuma norises laiku un vietu.
6. Par pasākuma drošību un organizāciju atbild izglītības iestādes vadītājs un attiecīgi norīkotā persona noteiktā pasākuma veikšanai (turpmāk – atbildīgā persona par pasākuma norisi):
 - 6.1. izglītības iestādes kultūras pasākumos – vadītāja vietnieks audzināšanas jomā;
 - 6.2. sporta pasākumos – sporta pedagogs;
 - 6.3. klašu pasākumos – klašu audzinātāji;
 - 6.4. mūzikas un mākslas skolas pasākumos - profesionālās ievirzes pedagogi;
 - 6.5. interešu izglītības nodarbību pasākumos – interešu izglītības nodarbību pedagogi;
 - 6.6. pirmskolā organizētajos pasākumos- grupu audzinātāji.
7. Atbildīgās personas par pasākuma norisi pienākumi:
 - 7.1. pirms pasākuma pārbaudīt telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību attiecīgajam pasākumam un atbilstību normatīvajos aktos noteiktajām prasībām;
 - 7.2. pasākuma laikā atrasties telpā un sekot, lai tiktu ievēroti ugunsdrošības noteikumi, kā arī citi drošības nosacījumi;
 - 7.3. sekot, lai netiktu lietoti gaismas efekti, kuros izmantotas veselībai kaitīgas vielas;

7.4. sekot, lai telpas netiktu pārblīvētas ar apmeklētājiem, ņemot vērā normatīvajos aktos noteikto platību uz vienu cilvēku;

7.5. sekot, lai pasākuma apgaismošanai izmantotu tikai slēgtos elektrības vadus ar standarta savienojumiem;

7.6. nodrošināt minimāli nepieciešamo pedagogu skaitu pasākumā;

7.7. informēt pašvaldības policiju par masu pasākumu norises laiku un vietu;

7.8. nepieciešamības gadījumā organizēt pasākuma dalībnieku evakuāciju, veikt operatīvā dienesta izsaukšanu, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, kā arī pildīt citus dežūrējošā administratora norādījumus;

7.9. ja masu pasākums tiek rīkots ārpus izglītības iestādes teritorijas, atbildīgā persona to saskaņo ar vietējo pašvaldību.

7.10. rīkojas saskaņā ar Izglītojamo drošības noteikumos noteikto kārtību par Atbildīgā pedagoga rīcību un pienākumiem pirms pasākuma un pasākuma norises laikā.

8. Masu pasākumu organizēšana:

8.1. masu pasākumi notiek ar izglītības iestādes vadītāja atļauju, atbildīgajai personai saskaņojot vietu, laiku: un aptuveno dalībnieku skaitu;

8.2. masu pasākumu laikā izglītojamie ievēro vispārpieņemtās uzvedības un pieklājības normas;

8.3. izglītības iestādes telpās aizliegts smēķēt, lietot alkoholiskos dzērienus un citas apreibinošās vielas, uzturēties alkohola reibumā;

8.4. masu pasākumu laikā mācību kabinetos uzturēties atļauts ar grupas audzinātāja vai attiecīgā kabineta vadītāja atļauju;

8.5. ekstremālās situācijās (ugunsgrēks, plūdi, spridzināšanas draudi u.c.) vai nestandarta situācijās pasākuma laikā dalībnieki rīkojas pēc atbildīgās personas norādījumiem un ievērojot izglītības iestādes drošības noteikumos par rīcību šādās situācijās noteikto.

Direktors Daiga Vīlpa

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 paliktņi, 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 plaukstas 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 plaukostas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz priekšu;

7.2. saāķēt kopā abas plaukostas 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.

Direktors Daiga Vīlpa

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 piekritīgās teritorijas preventīvu apsekošanu, pievēršot uzmanību aizdomīgām aktivitātēm (piemēram, personu aktivitātēm pie izglītības iestādes ēkām un piekritīgajai 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. nekavējoši 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 vadītājs, atbildīgā persona par ugunsdrošību, vietnieks saimniecības jautājumos vai jebkurš cits darbinieks (ja neseko atbildīgo darbinieku rīcība) 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 izejām, kas norādītas evakuācijas plānā;

10.4. ziņo Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam (turpmāk - VUGD), zvanot uz tālruna numuru 112 (ņem vērā, ka telefona klausuli pirmais noliek VUGD dispečers);

10.5. dod rīkojumu elektrīķim 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:

11.2.1. siltajā gadalaika periodā – izglītības iestādes sporta laukumā (pulcēšanās vieta apzīmēta ar drošības zīmi „Droša pulcēšanās vieta”);

11.2.2. aukstajā gadalaika periodā (temperatūra zem – 10) pulcēties norādītajā vietā un sekot līdzī savai pašsajūtai- vai nepaliek nejutīgi kāju un roku pirksti, sejas daļa. Ja tomēr kāda ķermeņa daļa sāp, informēt par to pieaugušo. Iespējami ātri organizēt izglītojamo nogādāšanu siltās telpās.

11.3. pedagogi veic izglītojamo uzskaiti un nekavējoties informē izglītības iestādes vadītāju par evakuēto personu skaitu (apkopo datus par izglītojamiem, kas ieradušies 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, u.c.):

13.1. apmeklētāji un citi ēkas lietotāji mierīgi, bez panikas dodas uz centrālo evakuācijas izeju;

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 izklūt 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.

Direktors Daiga Vīlpa

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

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

15. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. 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.

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

17. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem. Velosipēda tehniskais stāvoklis atbilst drošas braukšanas prasībām.

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

19. Velosipēdistam aizliegts:

19.1. braukt, neturot stūri;

19.2. braukt, turoties pie cita transportlīdzekļa;

19.3. pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;

19.4. vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot izglītojamos vecumā līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpšļi kāju atbalstam;

19.5. braukt pretēji drošas braukšanas prasībām, apdraudot sevi un citus ceļu satiksmes dalībniekus.

Direktors Daiga Vīlpa

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 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 trampļīna, 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 izvilkt viņu krastā. Vienlaicīgi parūpējieties par savu drošību, izmantojot kādu peldlīdzekli (piem. bumbu, piepūšamās rotaļlietas vai tml.).
19. Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, pamatot 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 bieza, 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 apģērba 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 pamanāt, 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. Centieties pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu, un tuvākos piebraukšanas ceļus. Sagaidīt glābējus un norādīt cietušā atrašanās vietu.

Direktors Daiga Vīlpa

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 pārliedzināties, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai;
 - 6.2. saslapina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas;
 - 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 zemūdens strūkļas;
 - 6.7. vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūkļas;
 - 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 dvielus. Koplīetojamie auduma dvieli nav ieteicami.
 - 6.10. ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) aizgriež ar papīra dviela palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas;
 - 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, fizikālās 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. Gadījumiem, 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).

Direktors Daiga Vīlpa

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 medmāsas), 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.
8. Kabinētā 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. Kabinētā 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 medmāsu vai iestādes darbinieku, kurš ir apmācīts 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.

Direktors Daiga Vīlpa

Drošības noteikumi izglītības iestādes organizētajos pasākumos, 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. aizliegt 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.

Direktors Daiga Vīlpa

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 ģērbtuvēs 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 latiņas krišanas zonā.
21. Metot bumbiņu, šķēpu un citus rīkus izglītojamais pārlicinās, vai sektorā neviens neatrodas, rīkus met tikai pēc pedagoga atļaujas. Pēc izmestajiem rīkiem drīkst iet tikai pēc pedagoga atļaujas, nepagriežot muguru izmešanas zonai.
22. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zāli un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot par tālr.112.

Direktors Daiga Vīlpa