



BĒRNU UN JAUNIEŠU BASKETBOLA SKOLA "RĪGA"

Reģ. Nr. 3371902398, nod.maks. Nr. 90000013606
K. Barona iela 107, Rīga, LV-1012, tālrunis 67276175, fakss 67313057
e-pasts: bskriga@riga.lv; dsn@e-teliamtc.lv; www.basketbolaskola.lv

APSTIPRINĀTS
ar BJBS „Rīga“ direktora
27.04.2012.
Rīkojumu Nr. 14P

Bērnu un jauniešu basketbola skolas „RĪGA”

Audzēkņu drošības noteikumi izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos

Rīgā
2012.

Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta 2009. gada 24. novembra noteikumiem Nr.1338 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos”

1. DROŠĪBA SPORTA ZĀLĒS, STADIONOS, PELDBASEINOS, ZĀLĒS, KURĀS IR IEKĀRTAS, KAS VAR APDRAUDĒT AUDZĒKŅU DROŠĪBU

1.1. Sporta zālē:

- 1.1.1. stingri jāievēro disciplīna, vienmēr jāvalkā atbilstošs sporta tērps, nodarbību laikā nedrīkst nēsāt gredzenus, ķēdītes, auskarus, saspraudes, rokassprādzes un pulksteņus;
- 1.1.2. spēlējot sporta spēles, neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums un jāseko bumbas lidojumam;
- 1.1.3. bumbu piespēlēt partnerim drīkst tikai tad, ja esi pārliecināts, ka viņš redz šo piespēli;
- 1.1.4. nedrīkst šūpoties vai karāties futbola un handbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt;
- 1.1.5. spēlētājam, pirms atvēzējas ar badmintona vai tenisa raketī, jāpārliecinās vai neviens nav tuvumā;
- 1.1.6. vingrinājumus uz rāpšanās virves drīkst izpildīt tikai ar sporta trenera atļauju;
- 1.1.7. basketbola groza stīpās karāties aizliegts;
- 1.1.8. jebkuras nodarbības jāpārtrauc, ja pasliktinās pašsajūta;
- 1.1.9. bumbu ar kāju nespert, ja sporta treneris nav devis tādu uzdevumu;
- 1.1.10. ja uz zāles grīdas pamanīts šķidrums, tad brīdini par to treniņa biedrus un pēc iespējas ātrāk šķidrumu jāsaslauka.

1.2. Svaru – treniņu zālē:

- 1.2.1. ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta sporta trenera klātbūtne, kas varētu sniegt nepieciešamo konsultāciju un palīdzību;
- 1.2.2. pirms vingrinājumu izpildes trenāžeros, tie rūpīgi jāpārbauda, vai troses nav bojātas, kādā stāvoklī ir trošu stiprinājumu vietas, vai metinājumu savienojumos nav plaisu;
- 1.2.3. ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra;
- 1.2.4. pirms vingrinājuma izpildīšanas jāpārlicinās, vai darbības zona ir brīva no cilvēkiem;
- 1.2.5. jāievēro maksimālie svara ierobežojumi trenāžieru zālē;
- 1.2.6. ceļot svara stieni pie krūtīm vai izpildot raušanas vingrinājumus, gadījumā, ja tas izslīd no rokām un nevar to noturēt, stienis jāgrūž prom no sevis un pašam jāatkāpjas uz otru pusi;
- 1.2.7. izpildot vingrinājumus ar svara bumbām, jāievēro, ka bumbas smaguma centrs vienmēr tuvojas, tādēļ, nolaižot svara bumbu no krūtīm vai no augšas, tā jānolaiž sev priekšā;
- 1.2.8. partnera aizsardzībai jābūt visur, kur tiek celti maksimāli vai tuvu maksimālajiem svāriem. Partneriem jābūt gataviem sniegt palīdzību. Partnera aizsardzība ir obligāta pietupienos, kad partnerim jāstāv aiz mugurē un vajadzības gadījumā jāpalīdz piecelties, turot atlētu no aizmugures aiz padusēm, vai arī aizsardzībā stāv divi partneri - katrs savā stieņa galā;
- 1.2.9. stieņa spiešanā guļus aizsardzība notiek partnerim stāvot aiz mugurē un vajadzības gadījumā jāpalīdz izpildīt vingrinājumu, vai arī atbrīvoties no svara stieņa. Var aizsardzībā būt divi partneri, katrs savā stieņa galā;
- 1.2.10. noņemot svara ripas no stieņa, kuras atrodas uz statīviem, jādarbojas diviem atlētiem, katram savā galā.

1.3. Vieglatlētikas stadionā:

- 1.3.1. tāllekšanas bedre jāuzrok un jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem;
- 1.3.2. īsās distances skrien pa izolēto vai sporta trenera noteikto celiņu;
- 1.3.3. skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst aizšķērsot ceļu citiem skrējējiem;
- 1.3.4. beidzot skrējieni, nedrīkst strauji apstāties, jāturpina lēnā skrējienā 10-30m, tad pāriet soļos;
- 1.3.5. grābeklis un speciālie apavi jānovieto ar zariem vai naglām uz leju.

1.4. Vingrošanas zālē:

- 1.4.1. uz vingrošanas rīkiem atrasties var tikai sporta trenera klātbūtnē un ar viņa atļauju;
- 1.4.2. starp vingrošanas paklājiem nedrīkst būt spraugas. Jāskatās, lai paklāju malas nepārklātos;
- 1.4.3. audzēknim jāatrodas no vingrošanas rīka, uz kura nodarbojas vingrotājs, tādā attālumā, lai, vingrotājs izpildot vingrojumu, nevarētu kādam pieskarties;
- 1.4.4. sniedzot palīdzību vingrojuma izpildes laikā, jābūt ļoti uzmanīgam, jo partneris, kuru sargā otrs, pilnīgi paļaujas uz to.

1.5. Peldbaseinā:

- 1.5.1. baseinā kāpj tikai ar sporta trenera atļauju;
- 1.5.2. baseina dziļumā peld tikai pēc sporta trenera norādījuma;
- 1.5.3. peldot, ja paliek slikti vai sarauj krampji, jāpeld malā vai jāprasa palīdzība;
- 1.5.4. aizliegts raut zem ūdens citus peldētājus vai bāzt citam galvu ūdenī;

- 1.5.5. atļauts nirt tikai pēc trenera norādījuma;
- 1.5.6. aizliegts bez vajadzības kliegt vārdus “Palīgā” vai “Slīkstu”;
- 1.5.7. jāpārtrauc peldēšana tiklīdz kļūst vēsi vai pasliktinās pašsajūta;
- 1.5.8. nedrīkst lekt ūdenī no baseina malas bez sporta trenera norādījuma, iepriekš pārlicinoties vai ūdenī neatrodas treniņu biedrs;
- 1.5.9. nedrīkst skriet pa baseina malu;
- 1.5.10. sākuma sagatavotības grupu – līdz MT-4 apmācības gadam audzēkņus uz baseinu un atpakaļ pavada grupas sporta treneris vai vecāki. No MT-5 apmācības gada audzēkņi paši var iet uz baseinu;
- 1.6. Ja ar treniņa (nodarbību, sacensību) dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Steidzami jāziņo mediķim. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta: pēc skolas medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē – pēc administratora, atbildīgās personas, sporta trenera, pasākuma vadītāja lēmuma vai cita skolas darbinieka lēmuma;
- 1.7. Par jebkuru nodarbībā iegūto traumu, pat, ja tā liekas maznozīmīga, audzēknim jāinformē sporta treneris vai pasākuma vadītājs, pēc nepieciešamības jāgriežas skolas medpunktā vai jāizsauc ārsts uz notikuma vietu;
- 1.8. Sporta treneris par traumām informē skolas ārstniecības personālu.

2. UGUNSDROŠĪBAS NOTEIKUMI

- 2.1. Skolas teritorijā vienmēr jābūt brīvām piebrauktuvēm pie visām ēkām. Tās nevar izmantot transporta līdzekļu novietošanai;
- 2.2. Skolā un tās teritorijā audzēkņiem ir aizliegts:
 - 2.2.1. smēķēt;
 - 2.2.2. nēsāt un lietot sērkokciņus, šķiltavas, munīciju, sprāgstošas, viegli uzliesmojošas vielas, priekšmetus un materiālus;
 - 2.2.3. dedzināt papīrus.
- 2.3. Skolas ēkās aizliegts:
 - 2.3.1. aizšķērsot evakuācijas ceļus - gaitenšus, kāpņu telpas, vestibīlus;
 - 2.3.2. atstāt bez uzraudzības elektriskajam tīklam pievienotas ieslēgtas sadzīves un elektriskās ierīces (tējkannas, fēnus, tablo, datorus u.c.), izņemot ierīces, kuru ekspluatācijas instrukcijas to atļauj;
 - 2.3.3. ienest un uzglabāt citus viegli uzliesmojošus šķidrumus un degošus šķidrumus;
 - 2.3.4. izmantot elektriskās sildierīces, izņemot šiem nolūkiem speciāli iekārtotās telpās.
- 2.4. Elektroiekārtu ekspluatācijā aizliegts:
 - 2.4.1. izmantot vadus ar bojātu izolāciju;
 - 2.4.2. izmantot elektriskās sildierīces bez ugunsdrošiem paliktņiem;
 - 2.4.3. izmantot nestandarta elektriskās ierīces;
 - 2.4.4. atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem;
 - 2.4.5. izmantot bojātas rozetes.
- 2.5. Masu pasākumu laikā nav atļauti gaismas efekti, izmantojot ķīmiskās un citas vielas, kas var izraisīt ugunsgrēku;
- 2.6. Pirmās nepieciešamības ugunsdzēsības līdzekļu izvietojumam skolā teritorijā uzstāda speciālus ugunsdzēsības skapjus;
- 2.7. Rokas ugunsdzēsības aparāti skolā jāiekarinā pie sienām;
- 2.8. Uz ugunsdzēsības aparāta korpusa ir marķējums, kurā norādīts:
 - 2.8.1. aparāta tips;

- 2.8.2. pildījuma veids;
 - 2.8.3. aparāta uzdevums;
 - 2.8.4. iedarbības kārtība;
 - 2.8.5. derīguma termiņš.
- 2.9. Ja audzēknis pamana ugunsgrēka izcelšanos skolā vai tās teritorijā, vai ugunsdrošības noteikumu pārkāpumu, kā rezultātā var izcelties ugunsgrēks, audzēknim ir nekavējoties jāziņo par to jebkuram skolas darbiniekam vai pieaugušajam, kuru viņš ir sastapis.
 - 2.10. Par ugunsdrošību skolā atbild direktors un ar viņa rīkojumu norīkotās personas.
 - 2.11. Visiem skolas audzēkņiem jāievēro ugunsdrošības noteikumi.
 - 2.12. Audzēkņi, kuri pārkāpuši ugunsdrošības noteikumus vai arī to vecāki, atkarībā no postījuma rakstura un sekām, var tikt saukti pie atbildības.

3. ELEKTRODROŠĪBAS NOTEIKUMI

- 3.1. Pasākumi, lai izvairītos no elektrotraumām:
 - 3.1.1. Aizliegts lietot vai izmantot bojātas elektriskās ierīces, slēdžus, rozetes, un tml. (plīsis ietvars, bojāta izolācija, redzami kaili vadi);
 - 3.1.2. Elektriskās ierīces drīkst pieslēgt strāvas avotam, izmantojot tikai nebojātus savienojumus;
 - 3.1.3. Ja ir konstatēts vadu pārrāvums, elektroierīces, vadu, rozešu vai slēdžu bojājums, nekavējoties jāziņo par to jebkuram skolas darbiniekam vai pieaugušajam, kuru audzēknis ir sastapis;
 - 3.1.4. Elektroizdegšanās gadījumā kategoriski aizliegts dzēst uguni ar ūdeni;
 - 3.1.5. Ja pārtrūkst sprieguma piegāde mehānismam, aizliegts uzsākt jebkādu apskates vai remontdarbus, pieskarties strāvu vadošām daļām;
 - 3.1.6. Nedrīkst lietot elektroierīces ārā pērkona laikā;
 - 3.1.7. Ja pēkšņi tiek pārtraukta elektriskās enerģijas padeve, jāizslēdz visi elektropatērētāju slēdži;
 - 3.1.8. Ja jūtama elektrovadu izolācijas deguma smaka, radies īssavienojums vai pārrāvums elektropadeves sistēmā, nekavējoties jāziņo par to jebkuram skolas darbiniekam vai pieaugušajam, kuru audzēknis ir sastapis;
 - 3.1.9. Ja uz iekārtas korpusa sajūtams elektriskās strāvas spriegums, nekavējoties jāizslēdz attiecīgā iekārta un jāziņo par to jebkuram darbiniekam vai pieaugušajam, kuru audzēknis ir sastapis;
 - 3.1.10. Ja cilvēks guvis elektrotraumu vai citu traumu, jārīkojas saskaņā ar “Instrukciju par pirmās neatliekamās palīdzības sniegšanu cietušajiem elektrotraumu un citos nelaimes gadījumos” norādēm, t.i.:
 - 3.1.10.1. nekavējoties ziņot par negadījumu sporta trenerim vai tuvākajam darbiniekam;
 - 3.1.10.2. nekavējoties cietušais jāatbrīvo ar drošiem paņēmieniem no elektriskās strāvas;
 - 3.1.10.3. cietušais jāpārnes no bīstamās zonas uz piemērotu drošu zonu;
 - 3.1.10.4. jāorganizē, ja nepieciešams, mākslīgā elpināšana un sirds masāža, steidzīgi jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība

z v a n ī t: 112 vai 113;

 - 3.1.10.5. netuvoties pārrautiem, zemē nokritušiem vadiem, atvērtiem elektro sadales skapjiem.

Iegaumē - Pārkāpjot elektrodrošības noteikumus, var iegūt elektrotraumu, jo strāva ejot caur cilvēka ķermeni, iedarbojas uz to ķīmiski, bioloģiski un termiski. Elektriskās strāvas iedarbības rezultātā cilvēks var iegūt elektriskās strāvas triecienu un traumas.

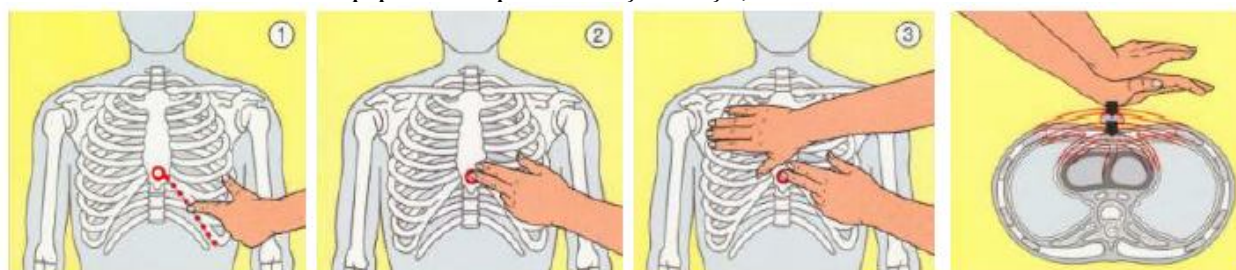
Elektriskās strāvas trieciens var izraisīt samaņas zudumu, elpošanas centru paralīzi, nervu sistēmas traucējumus, elektrotraumu gadījumā var tikt bojāta āda, muskuļaudi, asinsvadi, nervu šķiedras, var iegūt apdegumus u.c.

4. PAR PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANU

- 4.1. Atceries, ka ārkārtas situācijā tava palīdzība var būt ļoti nozīmīga. Nekad neatstāj cilvēku vienu pašu, ja redzi, ka ir vajadzīga palīdzība.
- 4.2. Kā atpazīt pirmās palīdzības sniegšanas nepieciešamības gadījumu:
 - 4.2.1. **Cilvēks nereaģē** – uz uzrunu, kratīšanu, kniebšanu. Viņa elpa ir sēcoša;
 - 4.2.2. **Cilvēks neelpo** – elpa ir ļoti reta vai vispār nav elpas, krūškurvis nekustas;
 - 4.2.3. **Cilvēkam izpaliek sirdspuksti** – pulss ir ļoti vājš vai cilvēkam nav pulsa, pulss jātausta uz kakla;
 - 4.2.4. Palūdz kādam piezvanīt uz 112 vai 113 un izsaukt palīdzību.
- 4.3. Mākslīgā elpināšana no mutes mutē:
 - 4.3.1. Noguldi bezsamaņā esošo cilvēku ar muguru uz zemes, notupies viņam blakus uz ceļiem;
 - 4.3.2. Atliec šī cilvēka galvu atpakaļ, pretējā gadījumā mēle aizsprostos elpceļus;



- 4.3.3. Aizspied šī cilvēka degunu, pats ieelpo un izpūt elpu šī cilvēka mutē;
 - 4.3.4. Atkārto šo procesu un novēro vai viņa krūškurvis paceļas;
 - 4.3.5. Ja nē, tad turpini elpināšanu, kamēr ierodās ārsts;
 - 4.3.6. Pēc pāris elpināšanas mēģinājumiem satausti šī cilvēka pulsus uz kakla, ja to nejūti, tad tulīt sāc veikt sirds masāžu.
- 4.4. Sirds masāža:
 - 4.4.1. Satausti viņa krūšu kaula apakšējo trešdaļu;
 - 4.4.2. Uzliec uz šīs vietas vienu pār otru savas rokas;
 - 4.4.3. Izstiep pirkstus prom no ķermeņa;



- 4.4.4. Ar vertikālu izstieptām rokām spied, dari to īsi un ļoti stipri;



- 4.4.5. Sirds masāža un mākslīgā elpināšana jāveic pārmaiņus:
- 4.4.5.1. Bērnam 15 sirds mašāžas, divas mākslīgās ieelpas;
 - 4.4.5.2. Pieaugušajam 30 sirds masāžas, divas mākslīgās ieelpas.
- 4.4.6. Ja cietušais sāk elpot patstāvīgi, turpināt mākslīgo elpināšanu nedrīkst. Savukārt, ja parādīties pulss, jāpārtrauc sirds masāža;
- 4.4.7. Turpināt pārmaiņus veikt šīs darbības, kamēr ierodas mediķi.
- 4.5. Rīcība noteiktās situācijās:
- 4.5.1. Ģībonis – cilvēks elpo, bet zaudējis samaņu:
- 4.5.1.1. Mēģināt samaņu zaudējušo cilvēku atmodināt. Ja kratīšana un kniebšana nav rezultatīva, noguldi viņu stabilā pozā uz sāniem;



- 4.5.1.2. Iztīri viņa mutes dobumu, lai viņš var brīvi elpot;
 - 4.5.1.3. Sildi viņu ar apģērbu;
 - 4.5.1.4. Raugies uz viņa elpošanu, pārbaudi pulsu uz kakla;
 - 4.5.1.5. Ja viņš attopas, nedod ne dzert, ne ēst;
 - 4.5.1.6. Ja viņš pārtrauc elpot, veic mākslīgo elpināšanu caur muti, veic sirds masāžu.
- 4.5.2. Krampju lēkme (epilepsija) – cilvēka acu āboli sagriežas uz augšu, muskuļi kļūst stīvi, rokas un kājas var strauju raustīties, no mutes nāk putas un patvaļīgi noiet urīns, izkārnījumi:
- 4.5.2.1. noguldi cilvēku, uzmanī, lai nesavainojās;
 - 4.5.2.2. aizvāc apkārt esošos asus priekšmetus;
 - 4.5.2.3. paliec zem galvas kādu paaugstinājumu;
 - 4.5.2.4. ja lēkme beidzas, novieto viņu stabilā guļā uz sāniem;
 - 4.5.2.5. kontrolē pulsu un elpošanu;
 - 4.5.2.6. Ja cilvēks ir savainojies – izsauc mediķus, zvanot uz 113;
 - 4.5.2.7. Pēc lēkmes obligāti iesaki apmeklēt ārstu.

5. DROŠĪBA DODOTIES UZ SACENSĪBĀM, NOMETNĒM, EKSKURSIJĀS, PĀRGĀJIENOS UN PASTAIGĀS

- 5.1. Pirms došanās uz sacensībām, nometnēm, vai ekskursijās (turpmāk- pasākums) atbildīgā persona iesniedz rakstisku iesniegumu skolas direktoram ne vēlāk kā 10 dienas pirms pasākuma norises;
- 5.2. Skolas direktors izdod rīkojumu, ar kuru atļauj vai aizliedz pieteikto pasākumu;

- 5.3. Pasākuma atbildīgā persona:
 - 5.3.1. nodrošina vecāku informēšanu par pasākuma mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām, pirmās palīdzības sniegšanas iespējām;
 - 5.3.2. nodrošina nelaimes gadījumā cietušajiem pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
 - 5.3.3. nodrošina drošības noteikumu ievērošanu.
- 5.4. Pirms došanās uz pasākumu sporta treneris iepazīstina ar:
 - 5.4.1. dabas aizsardzības prasībām, vietējiem indīgiem augiem, vietējiem indīgiem dzīvniekiem;
 - 5.4.2. infekcijas slimību pārnēsātājiem (grauzēji) un izplatītājiem (ērcēm, kukaiņiem).
- 5.5. Braucot uz sacensībām viens sporta treneris atbild ne vairāk kā par 12 audzēkņiem, ejot pārgājienā vai dodoties uz nometni - ne vairāk kā par 10 audzēkņiem;
- 5.6. Braucot uz pasākumu ārvalstīs, minimālais pedagogu skaits 2 (ja ir vairāk par vienu audzēkni);
- 5.7. Pirms došanās pasākumā, tiek pārbaudīti audzēkņi pēc saraksta un tiek atzīmēti klātesošie. Katras audzēkņu grupas vadīšanai tiek nozīmēts sporta treneris. Otra pārbaude notiek pēc ierašanās pasākuma vietā. Trešā – pirms došanās atpakaļceļā, ceturtā – pēc atgriešanās no pasākuma. Ja uz pasākumu dodas ar autobusu, audzēkņus pārbauda pēc katras autobusa pieturvietas;
- 5.8. Ja pārgājienam tiek izmantots sabiedriskais transports, audzēkņus transporta līdzeklī iesēdina pa grupām noteiktā sporta trenera uzraudzībā, transporta līdzeklī vispirms iekāpj audzēkņi un pēc tam – persona, kura viņus pavada. Tādā pašā kārtībā notiek audzēkņu izsēdināšana no transporta līdzekļa;
- 5.9. Dodoties pasākumā, uzgērbj sezonai un laika apstākļiem atbilstošu apģērbu, apauj izturīgus apavus, uzvelk zeķes;
- 5.10. Brauciena laikā aizliegts izlikties pa logiem, iekāpt un izkāpt no transporta līdzekļa tā kustības laikā;
- 5.11. Ugunsroku drīkst kurināt tikai pieaugušo klātbūtnē, šim nolūkam ierādītās vietās. Ja ugunsкура vieta nav ierādīta, tad tā ir jāizvēlas, ievērojot dabas aizsardzības prasības, un jāiekārto apliekot to ar akmeņiem un apberot apkārt ar smiltīm;
- 5.12. Baidzot kurināt ugunsroku, tas ir jāaplej ar ūdeni vai jāapber ar smiltīm tā, lai nebūtu redzami kūpam dūmi;
- 5.13. Jebkurā traumas gadījumā vērsties pie sporta trenera.

6. DROŠĪBA IZGLĪTĪBAS IESTĀDES RĪKOTAJOS PASĀKUMOS

- 6.1. Pasākuma vadītājs un nepieciešamo palīgu sastāvs tiek noteikts ar iestādes vadītāja rīkojumu, uz 20 audzēkņiem viens sporta treneris vai audzēkņu vecāks. Ar rīkojumu apstiprina pasākuma norises plānu.
- 6.2. Pirms pasākuma tā vadītājs apseko un novērtē:
 - 6.2.1. zāles (telpas, būves u.c.) tehnisko atbilstību;
 - 6.2.2. ugunsdrošības stāvokli - evakuācijas ceļiem jābūt brīviem, atklātu uguni nelietot, ugunsbīstamas vielas un šķidrums neuzglabāt, ugunsdzēsības aparātiem jābūt darba kārtībā;
 - 6.2.3. atbilstību elektrodrošības prasībām;
- 6.3. Par plānoto pasākumu informē policiju un Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienestu;
- 6.4. Nepieļaut telpā (-s) pasākuma dalībnieku skaitu lielāku par pieļaujamo.

7. DROŠĪBAS NOTEIKUMI, SPORTA NODARBĪBĀS UN SACENSĪBĀS

- 7.1. Sporta zālē audzēkņi ierodas trenera pavadībā;
- 7.2. Sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās audzēkņiem jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā un apavos. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem;
- 7.3. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt sporta trenera komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus grupas biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem;
- 7.4. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi;
- 7.5. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām;
- 7.6. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizdomātus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus;
- 7.7. Pēc nodarbību grafikā plānotajām nodarbībām, t.i., ārpusnodarbību laikā, uzturēties sporta laukumos vai telpās atļauts sporta trenera klātbūtnē;
- 7.8. Pirms katras nodarbības, sacensībām – iesildīties;
- 7.9. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā noņemt gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm u.c.;
- 7.10. Sacensību, nodarbību laikā nekošļāt košļājamo gumiju;
- 7.11. Ja nodarbības laikā pasliktinās pašsajūta, nodarbība tūlīt jāpārtrauc, informējot sporta treneri.

8. RĪCĪBAS EKSTREMĀLĀS SITUĀCIJĀS (izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi, vardarbība u.c.)

8.1. Rīcība ugunsgrēka gadījumā:

8.1.1. Ja ugunsgrēks izcēlies nodarbības laikā, tad audzēkņiem stingri jāievēro sporta trenera norādījumi, jo viņš organizē un atbild par šīs grupas audzēkņu evakuāciju atbilstoši skolas evakuācijas shēmai;

8.1.2. Ja ugunsgrēks izcēlies nodarbību starpbrīdī, un audzēknis atrodas skolas telpā, tad ir jāpilda tā darbinieka norādījumi, kas tajā brīdī tur atrodas;

8.1.3. Iziet no ēkas nepieciešams organizēti un ātri;

8.1.4. Ja audzēknis ugunsgrēka sākšanās brīdī atrodas ārpus ēkas, kategoriski aizliegts ieiet ēkā;

8.1.5. Par ugunsgrēka izcelšanos skolā paziņo mutiski.

Ugunsgrēka gadījumā z v a n ī t:

- ugunsdzēsējiem, 112;
- policijai, 112;
- ātrajai medicīniskajai palīdzībai, 113 vai 112;
- gāzes avārijas dienestam 114 vai 112.

8.2. Rīcība, ja telpās jūtama gāzes smaka:

8.2.1. Nekavējoties aizgrieziet gāzes slēdzus;

8.2.2. Steidzami atvērt logus un durvis, lai gāze ātrāk izvēdinātos;

8.2.3. Nekavējoties zvanīt gāzes avārijas dienestam 114;

8.2.4. Ja telpās izplūdusi gāze, nedrīkst dedzināt uguni;

8.2.5. Nedrīkst ieslēgt elektroierīces.

8.3. Rīcība plūdu gadījumā:

- 8.3.1. No plūdiem var patverties ēkās;
- 8.3.2. Ja ir paredzami plūdi - jāiegādājas dzeramā ūdens, pārtikas un sērskociņu rezerves;
- 8.3.3. Gulvietas jāiekārto pēc iespējas augstāk, ja ir iespēja, jāpārceļas uz augstāku stāvu;
- 8.3.4. Kamēr ir plūdu draudi, ēku, kurā ir patvērums, nedrīkst pamest;
- 8.3.5. Jāpaliek ēkā līdz brīdim, kamēr nokrītas ūdens līmenis vai ierodas glābēji.

8.4. Rīcība vardarbības gadījumā:

- 8.4.1. Obligāti ziņot vecākiem un sporta trenerim;
- 8.4.2. Psihologa konsultācija, kurš izvērtēs konkrētu gadījumu un palīdzēs rast risinājumu;
- 8.4.3. Ja pret audzēkni ir vērsta vardarbība zvanīt:

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 11611.

9. RĪCĪBA NESTANDARTA SITUĀCIJĀS

9.1. Sastopoties ar sprāgstvielām aizliegts:

- 9.1.1. izkustināt no vietas, celt vai mest atrastās sprāgstvielas;
- 9.1.2. censties tās izjaukt;
- 9.1.3. sildīt vai sist pa tām;
- 9.1.4. nest mājās, likt krāsnī vai ugunskurā, ūdenī;
- 9.1.5. nedrīkst pieskarties nepazīstamiem priekšmetiem.

Nepieciešams paziņot pieaugušajiem, izsaukt drošības dienestu vai policiju pa tālruni 112.

9.2. Sastopoties ar bīstamām vielām:

- 9.2.1. Nekavējoties par to informēt glābšanas dienestu pa tālruni 112;
- 9.2.2. Netuvoties, neaiztikt bīstamās vielas;
- 9.2.3. Drošā attālumā sagaidīt ierodamies glābšanas dienesta speciālistus (ja nepieciešams, nodrošināt citu cilvēku atrašanos pietiekami lielā attālumā);
- 9.2.4. Sniegt dienesta speciālistiem nepieciešamo informāciju.

10. CELU SATIKSMES DROŠĪBA

10.1. Gājējiem jāpārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu, bet ja to nav - pa ceļa nomali. Diennakts tumšajā laikā gājējiem jālieto gaismas atstarotāji vai jātur rokā ieslēgts lukturītis;

10.2. Ārpus apdzīvotām vietām gājējiem, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam, bet personām, kuras brauc ar velosipēdu, mopēdu pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas citu transportlīdzekļu braukšanas virzienā;

10.3. Organizētas cilvēku grupas pa ceļu drīkst virzīties tikai pa brauktuves labo pusi transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā, ne vairāk par četriem cilvēkiem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas personām, kas to pavada, ar sarkaniem karodziņiem, bet diennakts tumšajā laikā un nepietiekamas redzamības apstākļos - ar iedegtiem lukturiem: priekšā ar baltas gaismas lukturi, bet aizmugurē ar sarkanās gaismas lukturi;

10.4. Bērnu grupas atļauts vest tikai diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem, bet, ja to nav - pa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā, ne vairāk par diviem bērniem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas pieaugušajiem, kas to pavada, ar sarkaniem karodziņiem;

10.5. Gājējiem brauktuve jāšķērso pa gājēju pārejām (pazemes vai virszemes), bet ja to 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;

10.6. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājējiem jāvadās pēc satiksmes regulētāja vai gājēju luksafora signāliem, bet ja tādu nav - pēc transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksafora signāliem;

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

10.8. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, jāapstājas uz “drošības salīņās”, ja tās nav, gājējiem atļauts apstāties vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos;

10.9. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārlicinājušies, ka tas nav bīstami;

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

10.11. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājējiem jāatturas šķērsot brauktuvi, bet gājējiem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajam transportlīdzeklim;

10.12. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet ja to nav - uz ietves vai ceļa nomales;

10.13. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uziet uz brauktuves, lai iekāptu tramvajā, drīkst tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājējiem brauktuve jāatbrīvo;

10.14. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. Tas jādara no ietves vai ceļa nomales puses. Ja no ietves vai ceļa nomales puses iekāpt transportlīdzeklī vai izkāpt no tā nav iespējams, to drīkst izdarīt no brauktuves puses – ar nosacījumu, ka tas nav bīstami un nerada traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai;

10.15. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jābūt piesprādzētiem.

11.DROŠĪBA ŪDENĪ

11.1. Peldvietas izvēle:

11.1.1. ūdenskrātuve nedrīkst būt piesārņota ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām;

11.1.2. peldvietas krastam jābūt lēzenam (vēlams, lai dziļuma kritums uz 4m garumā nepārsniedz 1 m);

11.1.3. peldvietas dibenam jābūt tīram. Nedrīkst būt stikli, konservu bundžas, lieli akmeņi, ūdenszāles, pāļi un citi priekšmeti, saskaroties ar kuriem, var gūt traumu;

11.1.4. upē straumes tecēšanas ātrumam jābūt mazam.

11.2. Kas jāievēro pirms sākt peldēties:

11.2.1. nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasvīdis, ir jānogaida 20 - 25 min. krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra;

11.2.2. nedrīkst strauji mesties ūdenī. Ieiet vajag pakāpeniski, un pirms sākt peldēt, visam jāsaslapinās;

11.2.3. nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt 30-40 min.);

11.2.4. nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.

11.3. Peldoties aizliegts:

11.3.1. aizpeldēt aiz peldvietas norobežojuma;

11.3.2. tuvoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;

- 11.3.3. rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
- 11.3.4. lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem;
- 11.3.5. lietot dažādus nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;
- 11.3.6. traucēt citiem brīvi peldēt;
- 11.3.7. no krasta lekt ūdenī, ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;
- 11.3.8. ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.

12. PERSONAS HIGIĒNA UN DARBA HIGIĒNA

- 12.1. Audzēkņiem, kas intensīvi nodarbojas ar sportu:
 - 12.1.1. jāievēro mācību, sporta un atpūtas režīmi;
 - 12.1.2. neuzsākt nodarbības ātrāk kā 1,5 stundas pēc ēdienreizes;
 - 12.1.3. ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
 - 12.1.4. kopt mutes dobumu;
 - 12.1.5. sporta tērpu jāmazgā pēc katras nodarbības;
 - 12.1.6. ieiet sporta zālē atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.

Ar audzēkņu drošību reglamentājošiem aktiem audzēkņus iepazīstina sporta skolas grupas sporta treneris katru gadu septembrī un ne retāk kā divas reizes mācību gadā. Audzēkņi parakstās par to ievērošanu, tiek veikts ieraksts par audzēkņu iepazīstināšanu mācību žurnālā.