
Kikboksā un boksa skola "Rīga"
valdes priekšsēdētāja
Linda Ābele
Rīgā, 2018.gada 26.jūlijs

Kikboksā un boksa skola „Rīga” diennakts nometnes „Esi aktīvs 2018!”

IEKŠĒJĀS KĀRTĪBAS UN DROŠĪBAS NOTEIKUMI

Ar kuriem nometnes vadītājai Lindai Ābelei ir jāiepazīstina nometnes dalībnieki un darbinieki.

Ceļu satiksmes noteikumu ievērošana:

- pārvietošanās pa ceļu notiek malu vienā rindā vienam aiz otra;
- uz ceļa vai ceļa malā aizliegts spēlēt spēles vai nodarboties ar citām aktivitātēm;
- šķērsojot ceļu, vienmēr pārliecinieties, vai netuvojas kāds transportlīdzeklis.

Ugunsdrošības noteikumu ievērošana:

- ja pamanāt dūmus vai degšanu, nemēģiniet noskaidrot, kurā vietā deg, bet nekavējoties pametat telpas. Nemēģiniet iekštelpās satikt draugus vai audzinātājus;
- izsaucaat ugunsdzēsēju komandu pa tālruni 01 vai 112;
- ja durvis ir karstas, aizbāziet spraugas ar segu vai tml.(vislabāk mitru), un atveriet mazliet logu. Atverot logu pilnīgi, jūs radīsiet papildus caurvēju, kas veicinās dūmu pieplūdumu telpā;
- ja nevarat izkļūt no telpas, mēģiniet radīt troksni, sitot kopā dažādus priekšmetus, nevis kliežot, jo ir svarīgi taupīt elpu;
- ja istabas durvis nav karstas, durvis paveriet mazliet un palūkojaties vai ārpusē nav dūmu un uguns un tikai tad pametiet telpu;
- ja iespējams, aizsedziet degunu un muti ar kādu mitru materiālu, tā būs vieglāk elpot. Ja telpā ir dūmi, mēģiniet atrasties tuvāk grīdai (rāpot, u.tml.), jo tur ilgāk saglabāsies svaigs gaiss;
- rēķinieties, ka visapkārt būs panika, tādēļ turieties pie kāpņu margām. Tas palīdzēs jums noturēties, ja kāpņu telpā būs burzma;
- dalībnieki sveces un sērkokļus drīkst izmantot tikai pieaugušo klātbūtnē.

Drošība peldēšanās laikā:

- peldēšanās notiek tikai nometnes programmas noteiktajā laikā;
- peldēties dodas kopā tikai ar audzinātājiem;
- peldvietā ir jāievēro peldēšanās noteikumi – peldam tik tālu, lai jebkurā brīdī ar kājām varam sasniegt zemi. Peldēties dodamies, kad atskan svilpe vienu reizi. Kad atskan divi svilpes signāli, visi dodas uz krastu.°

Drošības prasību ievērošana

- bez audzinātāja atļaujas nedrīkst atstāt nometnes teritoriju;

Kikboksā un boksa skola "Rīga"
valdes priekšsēdētāja
Linda Ābele
Rīgā, 2018.gada 26.jūlijs

- ārpus nometnes teritorijas drīkst doties ne mazāk kā 2 cilvēki (dalībnieki no 16 gadiem un ar atbildīgās personas atļauju), lai nelaiemes gadījumā ir kāds, kas var doties pēc palīdzības;
- rūpējaties par savu un citu drošību visu nometnes laiku;
- jāievēro iekšējās kārtības noteikumi telpās ar ko tiks iepazīstināti nometnes pirmajā dienā;
- savās istabiņās netiek atvērti logi (to drīkst darīt tikai pedagogi);
- Dzīvojamās telpās skriet aizliegts;
- Ievērot dienas režīmu pēc dienas plāna, kas tiks izvietots pie sienas;
- Uzturēt kārtību, tīrību savās istabiņās;
- rīkojaties prātīgi ar dažādiem asiņiem priekšmetiem.

Higiēnas prasību ievērošana:

- pirms ēdienreizēm obligāti tiek mazgātas rokas;
- vismaz 2 x dienā tiek mazgāti zobi, kā arī, ja nepieciešams, kājas;
- vismaz 1 x nometnes laikā dalībnieks/darbinieks ir bijis dušā;
- ikvienam jā rūpējas par sava apģērba un veļas savlaicīgu maiņu;
- slapjos peldkostīmus/peldebikses, arī citas slapjas drēbes liek nekavējoties žāvēties tam paredzētā vietā.

Nometnes iekšējās kārtības noteikumu ievērošana:

- nometnes naktsmiers tiek noteikts no 22.30 līdz 7:30;
- ikviens piedalās visos nometnes pasākumos;
- nometnes teritorijā un arī ārpus tās neko nelaužam, neplēšam un apejamies saudzīgi ar nometnes inventāru;
- cenšamies apkārtnei uzturēt kārtībā;
- nometnes laikā dalībnieku mobilie telefoni atrodas pie pedagogiem, kuri 1x dienā vai pēc bērna lūguma var saņemt, lai sazvanītos ar piederīgajiem;
- 24 h visi nometnes pasniedzēji ir sazvanāmi;
- nometnes laikā ir aizliegta alkoholisko dzērienu un alus, kā arī jebkāda veida apreibinošu vielu lietošana.