



OGRES NOVADA PAŠVALDĪBA
OGRES NOVADA SPORTA CENTRS

Reģ.Nr. 4371902203, Skolas iela 21, Ogre, Ogres nov., LV-5001
Tālrunis 65044149, fakss 65044151, e-pasts: onsc@ogresnovads.lv, www.ogressportacentrs.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI
Ogrē

30.08.2018.

Nr.7/1-7

**Ogres novada sporta centra
izglītojamo drošības noteikumi**

Izdoti saskaņā ar
Valsts pārvaldes iekārtas likuma 72.panta pirmās daļas 1.punktu,
2019.gada 24.novembra Ministru kabineta noteikumu Nr.1338
“Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība
izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” 7. un 8. punktu,
Ogres novada sporta centra nolikuma 8.1.10.punktu

I. Vispārējie jautājumi

1. Noteikumi nosaka Ogres novada sporta centra (turpmāk – Sporta centrs) drošības un darba aizsardzības prasības.
2. Noteikumi ir saistoši Sporta centra pedagogiem un visiem izglītojamiem (turpmāk – Audzēknis), ievērojot noteikto kārtību šādos dokumentos:
 - 2.1. evakuācijas plāns;
 - 2.2. drošības noteikumu kopums par rīcību konkrētos apstākļos un situācijās:
 - 2.2.1. ugunsdrošības noteikumi (1.pielikums);
 - 2.2.2. elektrodrošības noteikumi (2.pielikums);
 - 2.2.3. pirmā palīdzības sniegšana (3.pielikums);
 - 2.2.4. drošības noteikumi pastaigās un izbraukumos (ekskursijās un pārgājienos) (4.pielikums);
 - 2.2.5. ceļu satiksmes noteikumi (5.pielikums);
 - 2.2.6. drošības noteikumi uz ūdens un uz ledus (6.pielikums);
 - 2.2.7. drošības noteikumi nometnēs (7.pielikums);
 - 2.2.8. drošības noteikumi tūrisma pārgājienos (8.pielikums).
 - 2.2.9. drošības noteikumi peldoties un braucot ar laivu (9.pielikums);
 - 2.2.10. drošības noteikumi Sporta centra un citās izglītības iestādēs rīkotajos pasākumos (10.pielikums);
 - 2.2.11. drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās un higiēnas prasības (11.pielikums);
 - 2.2.11.1. orientēšanās sporta nodarbībās apvidū (12.pielikums);
 - 2.2.11.2. mākslas vingrošanas nodarbībās (13.pielikums);
 - 2.2.11.3. vieglatlētikas nodarbībās (14.pielikums);
 - 2.2.11.4. futbola nodarbībās (15.pielikums);
 - 2.2.11.5. handbola nodarbībās (16.pielikums);

- 2.2.11.6. svarcelšanas nodarbībās (svarcelšanas un trenāžieru zālēs) (17.pielikums);
 - 2.2.11.7. slēpošanas nodarbībās (18.pielikums);
 - 2.2.11.8. peldēšanas (peldbaseinos) nodarbībās (19.pielikums).
 - 2.2.11.9. Drošības noteikumi ārpus pilsētas organizētajos braucienos (transportlīdzekļos) (20.pielikums).
 - 2.2.12. audzēkņu rīcība ekstremālās un nestandarta situācijās (21.pielikums).
3. Sporta centra pedagogi audzēkņus iepazīstina ar evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem, drošības noteikumiem un instrukcijām darba aizsardzībā šādā kārtībā:
- 3.1. **katra mācību gada septembra mēnesī:**
 - 3.1.1. ar evakuācijas plānu;
 - 3.1.2. ar iekšējās kārtības noteikumiem,
 - 3.1.3. ugunsdrošības noteikumiem;
 - 3.1.4. elektrodrošības noteikumiem;
 - 3.1.5. pirmās palīdzības sniegšanu.
 - 3.2. **ne retāk kā divas reizes mācību gadā un katru reizi pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas:**
 - 3.2.1. ar drošības noteikumiem uz ūdens un uz ledus;
 - 3.2.2. nodarbībās un telpās, kurās ir iekārtas (trenāžieru zāle un svarcelšanas zāle), kuras var apdraudēt audzēkņu drošību un veselību;
 - 3.2.3. ar drošības noteikumiem izbraukumos, pastaigās (pārgājienos, ekskursijās);
 - 3.2.4. ar noteikumiem audzēkņu rīcībā ekstremālās un nestandarta situācijās.
 - 3.3. **pirms katras nodarbības, sporta sacensībām un citiem veicamiem pasākumiem:**
 - 3.3.1. ceļu satiksmes noteikumiem;
 - 3.3.2. ar drošības noteikumiem pastaigās un izbraukumos (ekskursijās un pārgājienos);
 - 3.3.3. ar drošības noteikumiem ārpus pilsētas organizētajos braucienos (transportlīdzekļos);
 - 3.3.4. ar drošības noteikumiem Sporta centra un citās izglītības iestādēs rīkotajos pasākumos;
 - 3.3.5. ar drošības noteikumiem sporta sacensībās un nodarbībās un higiēnas prasības;
 - 3.3.6. ar drošības noteikumiem mākslas vingrošanas nodarbībās;
 - 3.3.7. ar drošības noteikumiem orientēšanās sporta nodarbībās apvidū;
 - 3.3.8. ar drošības noteikumiem vieglatlētikas nodarbībās;
 - 3.3.9. ar drošības noteikumiem futbola nodarbībās;
 - 3.3.10. ar drošības noteikumiem handbola nodarbībās;
 - 3.3.11. ar drošības noteikumiem svarcelšanas nodarbībās (svarcelšanas un trenāžieru zālēs);
 - 3.3.12. ar drošības noteikumiem slēpošanas nodarbībās;
 - 3.3.13. ar drošības noteikumiem peldēšanas (peldbaseinos) nodarbībās;
 - 3.3.14. ar drošības noteikumiem tūrisma pārgājienos;
 - 3.3.15. ar drošības noteikumiem nometnēs.
4. Audzēkņu iepazīstināšana ar evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem un drošības noteikumiem reģistrē mācību treniņu grupas žurnālā.
- 4.1. Audzēknis, izņemot pirmsskolas vecuma bērnus, atbilstoši spējām un prasmēm to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu, un parakstu.

II. Noslēguma jautājumi

5. Noteikumus un grozījumus Noteikumos, izskatot Sporta centra pedagogiskajās sēdēs, izdod Sporta centra direktors.

6. Atzīt par spēku zaudējušiem 2007.gada 10.februāra Sporta centra “Drošības instrukcijas”.

7. Šie noteikumi stājas spēkā 2018.gada 1.septembrī.

Direktore

I.Ivaškina 28382618

I.Ivaškina



[Handwritten signature]

Dz.Žindiga

Ugunsdrošības noteikumi

1. Sporta centra teritorijā vienmēr jābūt brīvām caurbrauktuvēm un piebrauktuvēm pie visām ēkām. Tās nevar izmantot audzēkņu transporta līdzekļu novietošanai (velosipēdi, mopēdi, motocikli, u.tml.).
2. Sporta centrā un tās teritorijā audzēkņiem ir aizliegts:
 - 2.1. smēķēt;
 - 2.2. nēsāt un lietot sērskociņus, šķiltavas, sprāgstošās, viegli uzliesmojošās vielas, priekšmetus un materiālus;
 - 2.4. dedzināt pērno zāli, papīrus.
3. Sporta centra ēkas ir apgādātas ar ugunsdzēsības krāniem un pulveru ugunsdzēsšanas aparātiem, kuri izvietoti ēkas stāvos un nodarbību vietās.
4. Sporta centra ēkām ir izstrādāti un apstiprināti evakuācijas plāni ugunsgrēka izcelšanas gadījumā, to grafiskie zīmējumi izvietoti katrā ēkā un katrā ēkas stāvā.
5. Sporta centra audzēkņu pienākumi ugunsdrošībā ir:
 - 5.1. apgūt un ievērot noteiktās ugunsdrošības prasības;
 - 5.2. uzturēt kārtību nodarbību vietā;
 - 5.3. nepieļaut darbības, kas varētu izraisīt ugunsgrēku;
 - 5.4. izmantot tikai tās elektroiekārtas, kuras ir paredzētas mācību treniņu nodarbību procesā un ir lietošanas kārtībā, ievērojot to lietošanas noteikumus;
 - 5.5. mācēt pielietot esošos ugunsdzēsšanas līdzekļus un inventāru;
 - 5.6. izceļoties ugunsgrēkam, nekavējoties ziņot pedagogiem.
6. Ugunsdzēsības inventārs un ugunsdzēsšanas aparāti tiek glabāti šim nolūkam sagatavotās, redzamās un viegli pieejamās vietās. Šīs vietas apzīmē ar norādījuma zīmēm.
7. Sporta centra ēkās ir aizliegts:
 - 7.1. aizšķērsot evakuācijas ceļus (gaitenšus, kāpņu telpas, vestibilus), ejas un izejas ar somām un mantām;
 - 7.2. ienest un uzglabāt viegli uzliesmojošu šķidrums (turpmāk - VUŠ) un degošu šķidrums (turpmāk - DŠ);
 - 7.3. telpu uzkopšanai izmantot petroleju, benzīnu un citus VUŠ un DŠ;
 - 7.4. dedzināt brīnumsvēciņas, sveces;
 - 7.5. izmantot ugunsdzēsšanas līdzekļus citiem nolūkiem;
 - 7.6. vērst aparātu sprauslu (smidzinātāju) virzienā pret cilvēkiem, pielietojot ugunsdzēsšanas aparātu liesmas noslāpēšanai;
8. Ja izcēlies ugunsgrēks, audzēkņiem savu iespēju robežās ir pienākums ziņot par to pedagogam vai iestādes darbiniekiem un Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam par tālruni 112, nosaucot precīzu objekta adresi, ugunsgrēka izcelšanas vietu, savu vārdu, uzvārdu un tālruna numuru.
9. Par ugunsgrēka izcelšanos izglītības iestādē tiek paziņota ar ugunsgrēka trauksmes signālu un mutiski.

10. Ugunsgrēka izcelšanās gadījumā visi pamet objektu, neradot paniku. Jādodas uz tuvāko izeju, pa kuru iespējams izkļūt no degošās telpas un aizver durvis, lai neizplatītos dūmi un uguns.
11. Atrodoties piedūmotā telpā jānometas rāpus un jāmēģina izkļūt no tās, pārvietojoties pēc iespējas tuvāk grīdai.
12. Nekavējoties tiek veikta audzēkņu evakuācija pedagogu vadībā uz Sporta centra sporta zāli vai uz Sporta centra halli.
13. Glābjoties 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.
14. Ikviena audzēkņa pienākums ir nepieļaut ar savu darbību ugunsgrēka izcelšanos.
15. Audzēkņi, kuri pārkāpuši ugunsdrošības noteikumus vai arī to vecāki, atkarībā no postījuma rakstura un sekām var tikt saukti pie atbildības.

V.Muižnieks, 28879324



Elektrodrošības noteikumi

1. Elektriskās strāvas bīstamie un kaitīgie faktori ir elektriskās strāvas trieciens un apdegumi.

I. Darba aizsardzības prasības

2. Pirms izmanto nepieciešamo elektroiekārtu vadu izolāciju, kontaktu savienojumu un slēdžu tehnisko stāvokli, vizuāli pārbaudīt tās atbilstību.
3. Ieslēgt nodarbībām nepieciešamās elektroiekārtas un pārliecināties par to atbilstošu darbību.
4. Nedrīkst uzsākt darbu, ja konstatēti elektroiekārtu korpusu, vadu izolācijas, kontaktu savienojumu, slēdžu un citi bojājumi.
5. Par atklātajām neatbilstībām ziņot pedagogam, lai novērstu bojājumus.
6. Izmantojot elektroiekārtas, nodrošināt, ka elektroiekārtu vadi, savienojumi, kabeļi, kontakti netiek iespiesti (logu, durvju ailēs), saspiesti vai kā citādi deformēti (starp vai zem inventāra ar citiem priekšmetiem);
7. 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.
8. Aizliegts likt rozetē pirkstus vai priekšmetus un aiztikt bojātu kontaktligzdu.
9. Aizliegts ar slapjām rokām aiztikt elektrības slēdžus un ieslēgt elektroiekārtas.
10. Aizliegts atstāt bez uzraudzības tīklā ieslēgtas elektroiekārtas un citas iekārtas, izņemot ierīces, kuru ekspluatācijas instrukcijās tas atļauts.
11. Uz elektroiekārtu korpusiem nenovieto vāzes, puķu podus, krūzes un citus priekšmetus.

II. Darba aizsardzības prasības, veicamie pasākumi bīstamās situācijās

12. Elektroiekārtu bojājumu gadījumos (dzirksteļošana, dūmu vai liesmas parādīšanās, deguma smaka u.c.) atslēgt iekārtu no tīkla, ziņot vadībai, un pārtraukt darbu līdz bojājumu novēršanai.
13. Ja uz iekārtas korpusa sajūtams elektriskās strāvas spriegums, nekavējoties jāizslēdz attiecīgā iekārta.
14. Ja cilvēks guvis elektrotraumu vai citu traumu, jārīkojas saskaņā ar noteikumu "Pirmās palīdzības sniegšana", t.i.:
 - 14.1. nekavējoties cietušais jāatbrīvo ar drošiem paņēmieniem no elektriskās strāvas;
 - 14.2. cietušais jāpārnes no bīstamās zonas uz piemērotu drošu zonu;
 - 14.3. jāorganizē, ja nepieciešams, mākslīgā elpināšana un sirds masāža, steidzīgi jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.

Pirmās palīdzības sniegšana

1. Ja cietušais smok, stipri asiņo, konstatēti lūzumi, sūdzas par stiprām sāpēm, atrodas bezsamaņā, guvis elektrotraumu vai plašus apdegumus, vai kā citādi ir aizdomas par nopietnām veselības problēmām, audzēknis veic šādas darbības:

- 1.1. Nekavējoties informē pedagoģu, Sporta centra medicīnas darbinieku vai jebkuru citu pieaugušo;
- 1.2. Pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;
- 1.3. Pieaugušais izsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu – tālrunis 113 vai glābšanas dienestu – 112.
- 1.4. Saglabā mieru, neatstāj bez uzraudzības cietušo;
- 1.5. Iespēju robežās sniedz pirmo palīdzību:
 - 1.5.1. Aptur asiņošanu;
 - 1.5.2. Veic mākslīgo elpināšanu;
 - 1.5.3. Veic sirds netiešo masāžu;
 - 1.5.4. Novieto cietušo stabilā sānu guļā.

2. Pārkaršana:

- 2.1. novietot cietušo guļus vēsā vietā (vēdinātā telpā u.c.), pacelt galvu;
- 2.2. novilkt drēbes;
- 2.3. dzesēt galvu un krūtis, piemēram, ar mitru dvieli u.tml.
- 2.4. dot dzert vēsus dzērienus;
- 2.5. izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzības dienestu;
- 2.6. veikt ABC nepieciešamības gadījumā.

3. Apdegumi:

- 3.1. dzesēt degošo apģērbu, noslāpējot liesmu ar segu vai vārtot cietušo pa zemi;
- 3.2. dzesēt apdeguma vietu ar aukstu ūdeni, turot to zem tekoša ūdens krāna līdz sāpes mazinās;
- 3.3. pārklāt apdeguma vietu ar sterilu marli;
- 3.4. izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzības dienestu;
- 3.5. veikt ABC nepieciešamības gadījumā;
- 3.6. ja apdeguma vieta ir neliela un virspusēja, drīkst lietot pret apdeguma antiseptiskos līdzekļus.

4. Pārsalšana:

- 4.1. novieto cietušo siltā telpā, apsegt;
- 4.2. ja nav siltu telpu, novietot vismaz aizvējā, apsegt ar siltumizolējošu (piemēram, ar alumīnija foliju, kas ir autovadītāja aptiecinā);
- 4.3. dot dzert karstu tēju vai siltu un saldu dzērienu;
- 4.4. izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzības dienestu;
- 4.5. veikt ABC nepieciešamības gadījumā.

5. Apsaldējumi:

- 5.1. pārklāt apsaldēto ķermeņa daļu ar sausu apģērbu, audumu;
- 5.2. nemasēt un nesildīt apsaldētās vietas;
- 5.3. dot siltus dzērienus;
- 5.4. čulgas pārsiet ar sterilu (tīru) pārsēju (nepārdurt tās);

- 5.5. ja iespējams, aizvest cietušo uz tuvāko veselības aprūpes iestādi;
5.6. smagākos gadījumos izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzības dienestu.

6. Traumas:

6.1. Lūzumi, mežģījumi:

- 6.1.1. mazo kaulu lūzuma (slēgta vai vaļēja) vai mežģījuma gadījumā imobilizēt (fiksēt un padarīt nekustīgu) locekli, saglabājot lūzuma vai mežģījuma deformāciju;
6.1.2. ja cietušais jātransportē, tad piesaitē pie ķermeņa elkonī saliektu roku, bet traumēto kāju piesaitē visā garumā pie otras kājas vai dēļa;
6.1.3. vaļēja lūzuma gadījumā vispirms apturēt asiņošanu, uzlikt uz brūces sterilu pārsēju un tikai tad izdarīt imobilizāciju;
6.1.4. lielo kaulu (mugurkaula, augšstilba, iegurnā, augšdelma) lūzuma gadījumos nepārvietot un nekustināt cietušo, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzības dienestu;
6.1.5. veikt ABC nepieciešamības gadījumā.

6.2. Galvas trauma:

- 6.2.1. noguldīt cietušo;
6.2.2. pacelt ķermeņa augšdaļu;
6.2.3. pagriezt galvu uz sāniem;
6.2.4. veikt asiņošanas apturēšanu;
6.2.5. izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzības dienestu.

6.3. Vēdera traumas:

Vaļējas:

- 6.3.1. pārklāt ar sterilu pārsēju, necenšoties atlikt izkritušas orgānus atpakaļ vēderā;
6.3.2. nedot ēst un dzert;
6.3.3. izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzības dienestu (pārvietot vai transportēt cietušo, ja tas nepieciešams, var tikai guļus).

Slēgtas:

- 6.3.4. novietot cietušo guļus, saliecot kājas ceļos;
6.3.5. zem ceļiem novietot valnīti (piemēram, salocītu apģērba rulli).

6.4. Krūškurvja trauma:

- 6.4.1. apturēt asiņošanu vaļējas traumas gadījumā;
6.4.2. uz ievainotās vietas uzlikt sterilu apsēju (marli);
6.4.3. pārklāt ar plastmasas (piemēram, polietilēna) plēvi, ko nostiprina ar leikoplastu;
6.4.4. novietot cietušo sēdus stāvoklī vai noguldīt uz bojātās krūškurvja puses;
6.4.5. izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzības dienestu;
6.4.6. veikt ABC nepieciešamības gadījumā.

6.5. Acu trauma:

- 6.5.1. novietot cietušo guļus uz muguras;
6.5.2. neļaut kustināt veselo aci;
6.5.3. uzlikt uz traumētās acs sterilu marli;
6.5.4. uzlikt pārsēju uz abām acīm;
6.5.5. izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzības dienestu.

7. Ģībonis:

- 7.1. noguldīt cietušo, paceļot kājas;
7.2. nodrošināt svaiga gaisa padevi telpā;
7.3. apsēdināt cietušo, kad tas nācis pie samaņas;
7.4. ja cietušais ilgi nenāk pie samaņas, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzības dienestu un uzsākt ABC.

8. Elektrotraumas:

- 8.1. izslēgt strāvu vai atraut cietušo no strāvas avota; tas jā dara ar gumijas cimdu vai cita, strāvu nevadoša priekšmeta palīdzību;

- 8.2. uz apdegumiem uzlikt sterilus pārsējus;
- 8.3. izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzības dienestu;
- 8.3. nepieciešamības gadījumā veic ABC.

9. Šoks:

9.1. Var iestāties asu sāpju vai asins zuduma dēļ, un tā pazīmes: samaņas traucējumi, bāla, ar aukstiem sviedriem klāta āda, ātrs, vāji sataustāms pulss;

9.2. Novērst šoka cēloni;

9.3. Nomierināt cietušo (ja viņš ir pie samaņas);

9.4. atbrīvot cietušo no apģērba, jostas u.c.

9.5. novietot cietušo guļus, paceļot kājas un zem ceļiem palikt paliktņi (vai sarullētu apģērba gabalu);

9.5.1. šādi novietot cietušo drīkst tika tad, ja viņš ir pie samaņas, nav laužas kājas, nav galvaskausa, iegurņa un mugurkaula skriemeļu lūzumu, nav sāpes vēderā un elpošana nav traucēta;

9.6. sasēgt cietušo;

9.7. kontrolēt elpošanu un pulsu;

9.8. veikt ABC nepieciešamības gadījumā;

9.9. izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzības dienestu.

Drošības noteikumi pastaigās un izbraucienos (ekskursijās un pārgājienos)

1. Dodoties pastaigā, ekskursijā vai pārgājienā audzēkņi ir sezonai un laika apstākļiem atbilstošā apģērbā.
2. Jāievēro disciplīna un pedagoga norādījumi.
3. Ja audzēkņi dodas izbraukumos vai uz pārgājiena vietu ar sabiedrisko transportu, viņu iekāpšana transportlīdzeklī notiek pa grupām iepriekš nozīmēta pieaugušā pavadītā. Pirmie transportlīdzeklī kāpj audzēkņi un pēc tam pavadošā persona. Tādā pašā kārtībā notiek audzēkņu izkāpšana no transportlīdzekļa.
4. Brauciena laikā aizliegts izlikties pa logiem, iekāpt un izkāpt no transporta līdzekļa tā kustības laikā.
5. Pastaigas vai izbraukumu (pārgājienu, ekskursijas) laikā jāievēro dabas, kultūras un vēstures pieminekļu u.tml. aizsardzības noteikumi, meža ugunsdrošība un citi noteikumi, ja tādi ir konkrētai vietai.
 - 5.1. Ugunsgružu drīkst kurināt tikai pieaugušo klātbūtnē šim nolūkam ierādītās vietās. Ja ugunsgruža vieta nav ierādīta, tad tā jāizvēršas, ievērojot dabas aizsardzības prasības, un jāiekārto, apliekot to ar akmeņiem un apberot apkārt ar smiltīm.
 - 5.2. Ugunsgruža iekurināšanai nedrīkst izmantot viegli uzliesmojošas vielas un materiālus.
 - 5.3. Beidzot kurināt ugunsgružu, tas ir jāaplej ar ūdeni vai jāapber ar smiltīm tā, lai nebūtu redzami ceļamies dūmi no oglēm vai nesadedzušām pagalēm.
6. Audzēkņiem jāievēro vispārējās sabiedriskās kārtības un sanitāri higiēniskās normas. Taktiski un pieklājīgi izturēties pret pārējiem dalībniekiem un vietējiem iedzīvotājiem.
7. Audzēkņiem nekavējoties jāinformē pedagogs par veselības pasliktināšanos vai iegūto traumu.
8. Pastaigas (pārgājienu) laikā aizliegts kāpt elektrības stabos, aizliegts tuvuoties un pieskarties pārrautiem elektrolīniju vadiem, aizliegts vērt vaļā transformatoru durvis.
9. Aizliegts mest priekšmetus uz elektropārvaldes līnijām un kāpt kokos, kuru zari ir tuvu elektropārvaldes līnijai.
10. Aizliegts mēģināt noteikt jebkura no savāktiem augiem garšu, jo tā var saindēties, kā arī saslimt ar kuņģa un zarnu slimībām.
11. Aizliegts novilkt apavus un staigāt basām kājām.
12. Aizliegts dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm.
13. Sastopoties ar sprāgstvielām vai citām bīstamām vielām, audzēkņi nekavējoties par to ziņo atbildīgajai personai un ievēro šādus piesardzības pasākumus:
 - 13.1. nekustināt no vietas, celt, mest vai sist pa bīstamo objektu;
 - 13.2. aizliegts izjaukt, nest uz mājām, likt ugunī vai ūdenī bīstamo objektu;
 - 13.3. distancēties pašam un atturēt no piekļūšanas objektam citus audzēkņus.

Ceļu satiksmes noteikumi

1. Audzēkņi (turpmāk – gājēji) 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. Bērnu grupas piedalās ceļu satiksmē diennakts gaišā 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 audzēkņiem rindā.
2. Gājēji šķērso brauktuvi pa gājēju pārejām. 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.
3. Citos gadījumos gājēji iziet uz brauktuves tikai pēc tam, kad ir novērtējusi attālumu līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī novērtējuši to braukšanas ātrumu un pārliecinājušies, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.
4. 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.
5. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
6. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
7. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājēji nešķērso brauktuvi, dodot ceļu operatīvajam transportlīdzeklī.
8. Gaidīt autobusu, vilcienu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts uz iekāpšanas laukumiem. Ja tādu nav, tad transportlīdzekli gaida uz ietves vai ceļa nomales.
9. 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.
10. 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 ceļas nomales puses, to dara no brauktuves puses, ievērojot piesardzību un neradot traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.
11. Pasažieri, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jāpiesprādzējas.
12. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunāks par 12 gadiem. Velosipēda tehniskais stāvoklis atbilst drošas braukšanas prasībām.
13. Velosipēdisti var braukt arī par ceļa nomali un gājēju ietvi, netraucējot gājējiem.

14. Velosipēdu un mopēdu vadītājiem aizliegts:

- 14.1. Braukt, neturot stūri;
- 14.2. Braukt, turoties pie cita transportlīdzekļa;
- 14.3. Pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;
- 14.4. Vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot bērnus vecumā līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpši kāju atbalstam;
- 14.5. Vest ar mopēdu pasažierus, ja tas nav paredzēts pasažieru pārvadāšanai;
- 14.6. Vest uz motocikla aizmugurējā sēdekļa bērnus, kas nav sasnieguši 14 gadu vecumu;
- 14.7. Braukt pretēji drošas braukšanas prasībām, apdraudot sevi un citus ceļu satiksmes dalībniekus.

I.Ivaškina, 28382618

I.Ivaškina

Drošības noteikumi uz ūdens un uz ledus

1. Noteikumi sastādīti, lai novērstu audzēkņu dzīvībai un veselībai bīstamu situāciju rašanos upju, ezeru un ūdenskrātuvju tuvumā jebkurā gadalaikā.
2. Upes, ezeri, ūdenskrātuves un jūra ir vietas, kurās jāievēro īpaši piesardzības pasākumi, lai izvairītos no nelaimēs gadījumiem.
3. Jāpārliecinās, ka ūdenskrātuve nav piesārņota ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām.
4. Ziemas laikā, kad ūdenstilpnes pārklājas ar ledus kārtu, jābūt īpaši piesardzīgiem, lai neielūztu.

I. Noteikumi uz ūdens

5. Aizliegts peldēties nepazīstamās vietās.
6. Aizliegts peldēties ūdenskrātuvēs ar stāviem, slideniem krastiem.
7. Aizliegts peldēties vietās, kur ir liels straumes tecēšanas ātrums.
8. Aizliegts lekt ūdenī nepazīstamās vietās, pirms nav pārbaudīts ūdenskrātuves dibens.
9. Peldvietas krastam jābūt lēzenam (vēlams, lai dziļuma kritums uz 4 garuma metriem nepārsniedz 1m).
10. Aizliegts peldēties:
 - 10.1. Ja blakus nav pieaugušo;
 - 10.2. Ja audzēknis ir sakarsis vai sasvīdis (ir jānogaida 20-25minūtes krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra);
 - 10.3. Ja ir lieli viļņi;
 - 10.4. Pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt 30-40minūtes).
11. Nedrīkst strauji mesties ūdenī, jāieiet pakāpeniski, un pirms sāk peldēt, visam jāsaslapinās.
12. Vēlams, lai peldbiksēs būtu iesprausta drošības adata. Gadījumā, ja peldoties kājas vai rokas muskuli savelk krampis, ar drošības adatu jādur muskulī.
13. Peldoties aizliegts:
 - 13.1. Peldēt tālāk par norādīto vietu;
 - 13.2. Tuvoties garāmbraucošam ūdenstransportam;
 - 13.3. Rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
 - 13.4. Lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem;
 - 13.5. Lietot dažādus nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;
 - 13.6. Traucēt citiem brīvi peldēties;
 - 13.7. No krasta iznirt nezināmā vietā vai grūst citus;

13.8. Ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.

II. Glābšanas līdzekļi, to lietošana

14. Glābšanas līdzekļi (ko var lietot audzēkņi) ir:
- 14.1. Glābšanas riņķis (ar glābšanas riņķi vai vesti nevar lekt ūdenī no liela augstuma, jo var gūt kakla vai mugurkaula traumu);
 - 14.2. Glābšanas veste;
 - 14.3. Kārts;
 - 14.4. Dēlis;
 - 14.5. Virve ar galā piesietu peldošu priekšmetu.
15. Ja kāds slīkst, tad jāmeklē palīdzība, t.i., jāsauc palīgā pieaugušie, jāpiesaista citu cilvēku uzmanība slīkstošajam, jāziņo glābšanas dienestam pa tālruni 112.

III. Noteikumi uz ledus

16. Aizliegts staigāt pa ledu ziemas sākumā, kad ledus nesen uzsalis, un pavasarī, kad ledus saules ietekmē sācis kust un ir irdens.
17. Vietas, kur ledus ir bīstams arī ziemā:
- 17.1. Kur ietek notekūdeņi;
 - 17.2. Kur ietek strauti un upes vai iztek gruntsūdeņi;
 - 17.3. Meldrāju un ūdensaugu vietās;
 - 17.4. Kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
 - 17.5. Kur tumši un gaiši plankumi sniega segā;
 - 17.6. Nenorobežotās ledus ieguves vietās un āliņģos;
 - 17.7. Zemledus makšķernieku iecienītās vietās.
18. Aizliegts staigāt pa ledu pirms neesat pārliecinājušies, ka ledus ir pietiekami biezs.
- 18.1. Ledus izturība:
 - 18.1.1. 5-7cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru;
 - 18.1.2. 12-15cm biezs ledus iztur grupas svaru.
19. Izveidojot slidošanas laukumu, ledus biezumam jābūt 25 cm, ūdens dziļumam šajā vietā – ne lielākam par 1m.
20. Pārbaudīt ledus izturību var sitot ar nūju 2-3x vienā vietā sev apkārt, ja tas neplīst un ūdens neparādās, tad tas ir pietiekoši izturīgs.
21. Aizliegts staigāt pa ledu bez pieaugušo atļaujas un klātbūtnes.
22. Ja ledus ir ielūzis un atrodies āliņģī:
- 22.1. Nekādā gadījumā, cenšoties izkļūt no lūzuma, nedrīkst ķerties pie ledus šķautnēm vai gulties uz tām;
 - 22.2. Rokas jāizpleš sānis, jābalstās uz ledu un jāsauc pēc palīdzības;
 - 22.3. Tad jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledu malu;
 - 22.4. Palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie lūzuma. Lūzuma vietai jātuvojas līšus;
 - 22.5. No 2-4m attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi.
23. Glābšanas līdzekļi:
- 23.1. Virve ar mezgliem;
 - 23.2. Glābšanas dēlis;

- 23.3. Glābšanas kāpnes;
- 23.4. Glābšanas laivas uz sliecēm.

24. Pirmās palīdzības sniegšana cietušajam:

- 24.1. Pēc iespējas ātrāk jānogādā siltā vietā;
- 24.2. Ķermenis jāieģērbj sausās drēbēs, jāsasilda pakāpeniski;
- 24.3. Jādod karsta tēja.

25. Ja kāds ielūzis ledū un slīkst, tad jāmeklē palīdzība, t.i., jāsauc palīgā pieaugušie, jāpiesaista citu cilvēku uzmanība slīkstošajam, jāziņo glābšanas dienestam pa tālruni – 112.

I.Ivaškina, 28382618

I.Ivaškina

Drošības noteikumi nometnēs

1. Nometnes laikā ievērot visus nometnes vadītāja un pedagogu norādījumus un rīkojumus – gan uzturoties nometnes teritorijā, gan tās apkārtnē.
2. Bez nometnes vadītāja atļaujas kategoriski aizliegts atstāt nometnes teritoriju un nodarbību vietu.
3. Ievērot drošības noteikumus: nelietot asus priekšmetus, rūpēties, lai rīkojoties ar asiem priekšmetiem netiktu nodarīts ļaunums sev un apkārtējiem; aizliegts lietot sērkociņus, dedzināt sveces; bez pieaugušā klātbūtnes aizliegts kāpt jebkādā ūdens tilpnē (dīķī, upē u.c.).
4. Veselības un individuālu problēmu gadījumā nekavējoties vērsties pie nometnes pedagogiem, kā arī neparedzētu apstākļu gadījumā (traumu, saslimšanas, ugunsgrēka utt.), sekot nometnes mediķa vai nometnes pedagogu norādījumiem.
5. Ja nepieciešams sniegt neatliekamo medicīnisko palīdzību (nopietna trauma, ugunsgrēks u.tml.), nekavējoties izsaukt attiecīgā dienesta speciālistus, izmantojot tālruņa numurus, kas norādīti un izvietoti nometnes informācijā nometnes vietā.
6. Laikā ierasties uz visām nodarbībām un aktīvi iesaistīties tajās. Ja ir iemesls to nedarīt, nekavējoties par to ziņot nometnes vadītājam.
7. Nometnes laikā kategoriski aizliegts lietot jebkādas apreibinošas vielas un smēķēt.
8. Ievērot ceļu satiksmes noteikumus, pārvietojoties pa apdzīvotajām vietām un ceļiem.
9. Saudzīgi izturēties pret apkārtējo dabu un nometnes teritorijā esošo inventāru.
10. Neiesaistīties sarunās un nesekot nepazīstamu cilvēku norādījumiem, neglaudīt svešus dzīvniekus, nelietot uzturā nezināmus augus.
11. Ievērot personīgo higiēnu, tīrību un kārtību (mazgāšanās no rīta un vakarā; roku mazgāšana pirms ēdienreizēm un pēc tualetes apmeklējuma).
12. Sekot personīgo mantu un apkārtējās vides kārtībai.
13. Aizliegts nodarīt jebkādas fiziskas vai morālas ciešanas nometnes dalībniekiem un pedagogiem.
14. Cienīt citu nometnē esošo dalībnieku viedokli un intereses.
15. Pēc naktsmiera iestāšanās ievērot klusumu.

Drošības noteikumi tūrisma pārgājienos

Pirms pārgājiena

1. Jāsagatavo personīgais inventārs un pareizi jāsaliek mugursomā.
2. Nav ieteicams kājās vilkt jaunus, neistaigātus, stingrus apavus.

Pārgājiena laikā

3. Nedrīkst atdalīties no grupas, bet nepieciešamības gadījumā par to jābrīdina skolotājs vai kās no biedriem.
4. Pārbrienot nepazīstamu upi, priekšā ejošajam jātur rokās kārts un ar to jāatbalstās pret upes dibenu (vislabāk, ja priekšā ejošais ir nodrošināts ar virves palīdzību no krasta).
5. Nedrīkst kurināt ugunsgrākus, salmu vai siena kaudžu, koku tuvumā. Ugunsgrākam apkārt jāizrok grāvītis.
6. Telts celšanai jāizraugās sausa, līdzena vieta. Lietainā laikā teltij apkārt jāizrok grāvītis.
7. Aizejot no atpūtas vietas, ugunsgrāks jānodzēš un vieta jāsakārto.
8. Negaisa laikā nedrīkst stāvēt zem atsevišķi augošiem kokiem, augstsprieguma vadiem, pie lauka vidū esošiem akmeņiem; nedrīkst peldēties; velosipēdi jāstumj kopā un jānovieto pēc iespējas tālāk no cilvēkiem; laivas jāizvelk krastā un pašiem jāatiet tālāk no ūdens.
9. Apmaldoties mežā, galvenais ir nekrist panikā. Jāmēģina atcerēties, kurā vietā vēl bija zināms pareizais ceļš, un jācenšas tur atgriezties. Ja tas neizdodas, tad uzmanīgi jāpārlūko apkārtnē, vai nav atrodamas kādi orientieri – upe, ceļš, augstsprieguma līnija, uguns pārraudzības tornis. Ja ir stigas, tad jāaiziet līdz kādam stigu krustpunktam. Tur uz mietiņa divi blakus esošie mazākie cipari norāda ziemeļu virzienu. Jāieklausās skaņās, vai nav dzirdamas suņu rejas, automašīnu, vilcienu rukoņa. Jāmēģina noteikt debespuses pēc dabas zīmēm – kokiem, lieliem akmeņiem, sūnām, skudru pūžņiem utt.

Drošības noteikumi peldoties un braucot ar laivu

1. Peldvietas izvēle:

- 1.1. ūdenskrātuve nedrīkst būt piesārņota ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām;
- 1.2. peldvietas krastam jābūt lēzenam (vēlams, lai dziļuma kritums uz 4 garuma metriem nepārsniedz 1m);
- 1.3. peldvietas dibenam jābūt tīram. Nedrīkst būt stikli, konservu bundžas, lieli akmeņi, ūdenszāles, iedzīti pāļi un citi priekšmeti, saskaroties ar kuriem, var gūt traumu;
- 1.4. upē straumes tecēšanas ātrumam mazam;
- 1.5. par peldvietu nedrīkst izmantot vietu, kur ir pieslēgti vairāki ūdenstransporta līdzekļi.

2. Kas jāievēro pirms sākt peldēties:

- 2.1. nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasvīdis, ir jānogaida 20-25 minūtes krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra; nedrīkst strauji mesties ūdenī. Ieiet vajag pakāpeniski, un pirms sākt peldēt, visam jāsaslapinās;
- 2.2. vēlams, lai peldbiksēs būtu piesprausta drošības adata. Gadījumā, ja peldoties kājas vai rokas muskuli savelk krampis, ar drošības adatu jāiedur muskulī;
- 2.3. nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt 30-40min);
- 2.4. nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.

3. Peldoties aizliegts:

- 3.1. aizpeldēt aiz norādītās vietas;
- 3.2. tuvoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;
- 3.3. rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
- 3.4. lēkt ūdenī no transporta līdzekļiem;
- 3.5. lietot dažādus nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;
- 3.6. traucēt citiem brīvi peldēt;
- 3.7. no krasta ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;
- 3.8. ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.

4. Glābšanas līdzekļi, to lietošana:

- 4.1. glābšanas riņķis;
- 4.2. glābšanas veste;
- 4.3. kārts, dēlis;
- 4.4. virve ar galā piesietu peldošu priekšmetu;
- 4.5. ar glābšanas riņķi vai vesti nedrīkst lekt no liela augstuma ūdenī, jo var gūt kakla vai mugurkaula traumu.

5. Braukšana ar airu laivām (izņemot piepūšanās un saliekamās) ir atļauta, ja ir dokumenti par tehnisko apskati.

6. Noteikumi, kas jāievēro, braucot ar laivām:

- 6.1. jābrauc ar ātrumu, lai novērstu sadursmes;
- 6.2. braucot pa upēm, jāturas labajā pusē;
- 6.3. jāpalaiž garām pa straumi ejošā laika;
- 6.4. ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadiem.

7. Aizliegts:

- 7.1. braukt miglā, tumsā bez signāliem;
- 7.2. apstāties zem tiltiem;

7.3. stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas;
7.4. piesārņot ūdeni.

I.Ivaškina, 28382618

I.Ivaškina

Drošības noteikumi Sporta centra un citās izglītības iestādēs rīkotajos pasākumos

I. Vispārīgie noteikumi

1. Par masu pasākumu Sporta centrā tiek uzskatīts tāds pasākums, kurā piedalās 100 un vairāk dalībnieku, taču noteikums ir spēkā arī citos organizētajos pasākumos.
2. Par pasākuma drošību un organizāciju atbild Sporta centra direktora rīkojumā noteiktā persona/ personas.

II. Atbildīgās personas pienākumi

3. Pirms pasākuma pārbaudīt telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību attiecīgajam pasākumam un atbilstību normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
4. Pasākuma laikā atrasties telpā pasākuma rīkošanas vietā un sekot, lai tiktu ievēroti ugunsdrošības noteikumi, kā arī citi drošības nosacījumi.
5. Sekot, lai iekšstelpās netiktu lietoti: atklāta uguns, ugunsbīstamības vielas un šķīdumi, kā arī citas bīstamas vielas.
6. Sekot, lai pasākuma apgaismošanai izmantotu tikai slēgtos elektrības vadus ar standarta savienojumiem.
7. Nodrošināt minimāli nepieciešamo pedagogu skaitu pasākumā.
8. Informēt pašvaldības policiju par masu pasākumu norises laiku un vietu, ja transportlīdzekļu kustība var apdraudēt izglītojamo dzīvību un veselību.
9. Nepieciešamības gadījumā organizēt pasākuma dalībnieku evakuāciju, veikt operatīvā dienesta izsaukšanu, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, kā arī pildīt citus dežurējošā administratora norādījumus.
10. Ja masu pasākums tiek rīkots ārpus Sporta centra teritorijas, atbildīgā persona to saskaņo ar vietējo pašvaldību.

III. Masu pasākumu organizēšana

11. Masu pasākumi notiek ar direktora atļauju, atbildīgai personai saskaņojot vietu, laiku un aptuveno dalībnieku skaitu.
12. Masu pasākumu laikā audzēkņiem jāievēro vispārpieņemtās uzvedības un pieklājības normas un iekšējās kārtības noteikumi.
13. Telpās aizliegts smēķēt, lietot alkoholiskos dzērienus un citas apreibinošās vielas.
14. Ekstremālās situācijās (ugunsgrēks, plūdi, u.c.) vai nestandarta situācijās pasākuma laikā dalībnieki rīkojās pēc atbildīgās personas norādījumiem vai ievērojot iestādes drošības noteikumus.

Drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās un higiēnas prasības

I. Vispārīgie nosacījumi

1. Sporta sacensības un nodarbības (izņemot sporta veidus apvidū) tiek rīkotas sporta bāzēs vai sporta nodarbībām pielāgotās telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
2. Sporta sacensības un nodarbības notiek tikai tādos laikapstākļos, kas neapdraud audzēkņu veselību un drošību.
3. Sporta sacensībās un nodarbībās audzēknis piedalās atbilstoši gadalaikam un nodarbību raksturam atbilstošā apģērbā un apavos.
4. Sporta sacensībās un nodarbībās ievērot trenera, citu Sporta centra darbinieku komandas un norādījumus, apzināti netraucēt grupas biedrus un citus sporta bāzē esošos sportistus. Iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
5. Nodarbībās un sporta sacensībās drīkst piedalīties tikai tie audzēkņi, kuriem ir ģimenes ārsta vai sporta ārsta izsniegta izziņa par atļauju darboties paaugstinātas fiziskas slodzes apstākļos.
6. Sporta centra ārstniecības persona vai Sporta centra administrācijas darbinieks informē atbildīgo treneri par audzēkņa veselības stāvokli katru reizi pēc traumas vai gadījumā, ja audzēknim piemērojamas īpašas prasības.
7. Audzēknis vai audzēkņu vecāks informē Sporta centra ārstniecības atbildīgo personu vai administrācijas darbinieku, ja ārsts audzēknim ieteicis veikt izmaiņas fiziskajās nodarbībās.
8. Rīkojot sporta sacensības un nodarbības īrētās telpās, Sporta centra direktors pārliecinās par telpu un to aprīkojuma piemērotību un iepazīstas ar uzraudzības dienesta atzinumiem par telpu atbilstību normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.

II. Higiēnas prasības

9. Audzēknim, kas intensīvi nodarbojas ar sportu:
 - 9.1. jāievēro darba (mācību), sporta un atpūtas režīmi;
 - 9.2. neuzsākt nodarbības ātrāk kā 30 minūtes pēc ēdienreizes;
 - 9.3. ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
 - 9.4. kopt mutes dobumu (tīrīt zobus no rīta un vakarā un pēc katras ēdienreizes).
10. Ieiet sporta bāzēs atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.
11. Neuzsākt nodarbības, ja sporta bāze (zāle) tikko uzkopta un ir mitra.
12. Prasības sporta bāzēm:
 - 12.1. zālei jābūt tīrai, tā uzkopjama pēc katras nodarbības;
 - 12.2. optimālais mikroklimats sporta zālēs $t^{\circ} 17^{\circ} - 19^{\circ}C$, gaisa relatīvais mitrums 65-80%, nav pieļaujams caurvējš;
 - 12.3. zāles ventilācijas sistēma (vai vēdināšanas iekārtas) tiek lietotas pēc nepieciešamības, nodarbības nevēdinātās telpās - nav ieteicams;
 - 12.4. sporta tērpu mazgāt vismaz 1 reizi nedēļā.

III. Nodarbībā

13. Nodarbībās un sporta sacensībās audzēknim jābūt nodarbību raksturam atbilstošā sporta tērpā, sporta apaviem (ērti, tīri, sausi), matiem ir jābūt sakārtotiem, lai tie netraucētu audzēkņa redzamību nodarbības laikā.

13.1. Virsdrēbes ir jāatstāj garderobē.

14. Rudens – ziemas periodā pie apģērba vai sporta tērpa sānos jāpiestiprina atstarotājs.

15. Nodarbību laikā noņemt gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus, u.tml., nelietot sporta apģērbus ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm, kas nodarbību laikā varētu radīt traumas.

16. Vērtīgas mantas un naudu nodarbību laikā nodot glabāt trenerim.

17. Nodarbību laikā neizmantojot mobilos telefonus, kas varētu traucēt treniņa procesu.

18. Nodarbības laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.

19. Nedrīkst lietot medikamentus nodarbībās, sacensībās un izbraukumos bez ārsta, medmāsas vai trenera atļaujas.

20. Nedrīkst smēķēt, lietot neatļautos uztura bagātinātājus (aizliegtās vielas).

21. Nodarbību un sacensību laikā lietot šķidrumu, kad esi izslāpis.

22. Nodarbību vietā (telpā) atrasties tikai treneru klātbūtnē.

23. Nodarbību vietu (telpu) drīkst atstāt ar trenera atļauju.

24. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt trenera komandas un norādījumus, apzināti netraucēt pārējos audzēkņus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.

25. Nodarbību telpā jābūt uzmanīgiem un disciplinētiem:

25.1. nedrīkst skraidīt pa telpu un daudzīties;

25.2. nedrīkst grūstīties;

25.3. nedrīkst kāpt uz mēbelēm telpā;

25.4. nedrīkst ieslēgt un izslēgt apgaismes ķermeņus, elektriskā ierīces, dažāda veida aparatūru;

25.5. nedrīkst aiztikt elektriskos kontaktslēdžus un citas elektroietāises.

26. Audzēkņiem jāievēro iekšējās kārtības noteikumi, drošības noteikumu kopums par rīcību konkrētos apstākļos un situācijās - Ugunsdrošības noteikumi, elektrodrošības noteikumi, pirmās palīdzības sniegšanas noteikumi, ceļu satiksmes noteikumi u.c.

27. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi. Sporta inventāru drīkst izmantot tikai ar trenera atļauju.

28. Pēc nodarbībām sakārtot mācību treniņu vidi, novietojot sporta inventāru tam paredzētā vietā.

29. Spēlējot sporta spēles – iepazīties ar to noteikumiem.

30. Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus.

31. Pirms katras nodarbības iesildīties.

32. Nodarbību laikā ievērot – situācijās, kurās veidojas traumatisma risks partnerim (pretiniekam) vai sev, vingrinājuma izpilde nekavējoties jāpārtrauc.

33. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, audzēknim jāinformē treneris.
34. Ja audzēknis nevar ierasties uz nodarbību vai sporta sacensībām veselības dēļ (vai citu iemeslu dēļ) vai aizkavēsies - informēt par to treneri.
35. Ja audzēknis ir ieradies ātrāk uz nodarbības vietu, uzturēties uzgaidāmā telpā, ievērojot klusumu un kārtību.
36. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta bāzi un izsauc glābšanas dienestu, zvanot pa tālruni 112:
- 36.1. Saglabāt mieru un klausīt trenera rīkojumus.
 - 36.2. Rīkoties atbilstoši Ugunsdrošības noteikumiem.
37. Vardarbības situācijā, censties pievērst sev apkārtējo uzmanību. Ziņot par to trenerim, arī tad, ja vardarbība vērsta pret citu cilvēku.
38. Neņemt rokās nepazīstamus, aizdomīgus priekšmetus. Ziņot par to trenerim.

IV. Sacensībās

39. Rīkojot vairāku izglītības iestāžu sporta sacensības, sacensību organizētājs:
- 39.1. informē pašvaldības policiju vai Valsts policiju par pasākuma norises laiku un vietu;
 - 39.2. Ārpus Sporta centra teritorijas rīkotos pasākumus saskaņo ar Ogres novada pašvaldību;
 - 39.3. Informē Valsts policiju par pasākuma norisi, ja transportlīdzekļu kustība var apdraudēt audzēkņu dzīvību vai veselību.
40. Sporta sacensībās ir klāt izglītības iestādes ārstniecības persona vai cita sertificēta ārstniecības persona, vai Sporta centra direktora norīkota par pirmās palīdzības sniegšanu atbildīgā persona.
41. Atbildīgais treneris ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām, atbildīgo pedagogu un saziņas iespējām.
42. Atbildīgais treneris pirms piedalīšanās sporta sacensībās iesniedz vadītājam rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, audzēkņu saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem, kā arī datums, kad audzēkņi iepazīstināti ar drošības noteikumu "Par drošību sporta sacensībās un nodarbībās un higiēnas prasības" un attiecīgā sporta veida drošības noteikumu.

V. Audzēkņa atbildība

38. Par noteikumu pārkāpumu:
- 38.1. treneris izsaka audzēknim brīdinājumu, mutisku aizrādījumu;
 - 38.2. rakstisks ziņojums Sporta centra direktoram un vecākam;
 - 38.3. audzēkņa rakstisks paskaidrojums Sporta centra direktoram (glabājas audzēkņa personas lietā);
 - 38.4. izteikta piezīme ar Sporta centra direktora rīkojumu;
 - 38.5. audzēknis var tikt atskaitīts no Sporta centra ar pedagogiskās padomes lēmumu.

Drošības noteikumi orientēšanās sporta nodarbībās apvidū

1. Nodarbībās piedalās treniņa tērpā (atbilstoši laika apstākļiem) un atbilstošos sporta apavos (apaviem jābūt atbilstošiem laika apstākļiem, ērtiem).
2. Nodarbībās ieteicams piedalīties tiem audzēkņiem, kuri ir vakcinēti pret ērcu encefalītu.
3. Pēc nodarbībām apvidū, pārbaudīt vai nav piesūkusies ērce.
4. Negaisa laikā nestāvēt zem atsevišķi augošiem kokiem, zem augstsprieguma vadiem, pie lauka vidū esošiem akmeņiem, nedrīkst peldēties.
5. Nodarbībās orientēšanās zināmā apvidū drīkst piedalīties tikai tie audzēkņi, kuri ir apguvuši orientēšanās sporta teorētiskās pamatzināšanas un pamatprasmes par orientēšanos apvidū (grupās); individuāli izpildīt uzdevumus drīkst tikai tie audzēkņi, kuri ir apguvuši kartes lasīšanas un kompasu pielietošanas prasmes.
6. Nodarbības drīkst uzsākt tikai ar trenera atļauju.
7. Nodarbību gaitā jāievēro disciplīna, jāpilda trenera komandas un norādījumi.
8. Netraucēt pārējos audzēkņus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
9. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
10. Nodarbību laikā ievērot: situācijās, kurās veidojas traumatisma risks partnerim vai sev, vingrinājuma izpilde nekavējoties jāpārtrauc.
11. Par jebkuru nodarbības iegūto traumu, dažādu kodumu (ērces, bites, lapseņu, čūsku, utt.) gadījumā, pat ja tas šķiet maznozīmīgi, audzēknim nekavējoties jāinformē treneris.
12. Orientējoties apvidū jāizvērtē un jāizvairās no bīstamām vietām (izcirtumiem, vējgāzēm, ūdenstilpnēm, nepārvaramiem purviem).
13. Nedrīkst iet purvā, ja to klāj niedres vai peldoši “zāles paklāji”, kas liecina, ka purvs ir aizaugošs ezers.
14. Veicot maršrutu un izmantojot satiksmes koplietošanas ceļus, jāievēro ceļu satiksmes drošības noteikumi. Diennakts tumšajā laikā uz apģērba jābūt atstarojošiem elementiem.
15. Apmaldīšanās gadījumā, nekavējoties jānododas pa to pašu ceļu atpakaļ uz vietu, kur bija zināma konkrēta atrašanās vieta. Ja audzēknis nav pārliedzināts, vai spēs atrast iepriekšējo piesaistes vietu, viņam virzienā (pēc kompasu) jānododas uz tuvāko lielāko orientieri, apdzīvotu vietu.
16. Audzēknim nodarbības laikā aizliegts:
 - 16.1. Lasīt un ēst sēnes, ogas;
 - 16.2. Bāzt mutē augus;
 - 16.3. Uzsākt orientēšanos bez kartes un kompasu.

Drošības noteikumi mākslas vingrošanas nodarbībās

1. Sākuma sagatavošanas grupu audzēkņiem sagaidīt treneri vecāku klātbūtnē, beidzoties nodarbībām sagaidīt vecākus sporta zālē. Ja vecāki kavējas, paziņot par to trenerim.
2. Mācību treniņu grupu audzēkņiem nodarbības sākumā ir jāsagatavo vingrošanas paklāji nodarbībai.
3. Uz mākslas vingrošanas paklāja drīkst atrasties tikai specializētos mākslas vingrošanas čībās vai zeķēs.
4. Pēc nodarbības audzēkņiem paklājs ir jāsakārto (jānovāc). Sporta zālē drīkst atrasties tikai maiņas apavos.
5. Pirms katra vingrojuma trenerim ir jāpaskaidro tā būtība un izpildes tehnika, pievēršot uzmanību fiziski un fizioloģiski sarežģītiem elementiem, paskaidrojot audzēkņim savu atrašanās vietu vingrojuma izpildes laikā un sniegtā drošības atbalsta veidu.
6. Nodarbību laikā ievērot disciplīnu, pildīt trenera komandas un norādījumus, apzināti netraucēt citiem.
7. Pirms vingrojuma uzsākšanas pārbaudīt savu gatavību vingrojuma vai atsevišķu elementu izpildīšanai.
8. Pārdomāt vingrojuma būtību un izpildes tehniku pirms vingrojuma uzsākšanas, uzsākot vingrojumu vai atsevišķu elementu izpildīt to līdz galam.
9. Vingrojuma izpildes laikā izmantot paškontroles un personīgas drošības iemaņas, neveidojot savai veselībai bīstamas situācijas.
10. Izpildot uzdevumus ar priekšmetiem visai grupai kopā ievērot intervālus un distanci starp audzēkņiem.
11. Izmantojot papildus drošības inventāru, pirms vingrojuma uzsākšanas jāpārlicinās par tā pareizu izvietojumu.
12. Izmantojot vairākus paklājus jāpārlicinās vai nav atstarpju starp tiem, vai tie nepārklājas.

I.Ivaškina, 28382618



Drošības noteikumi vieglatlētiskās nodarbībās

1. Vieglatlētikas disciplīnu sektoros:

1.1. Skriešana:

- 1.1.1. Atbrīvo no nevajadzīgiem priekšmetiem skrejceļu;
- 1.1.2. Īsajās distancēs drīkst skriet tikai pa savu celiņu;
- 1.1.3. skrienot pa kopēju celiņu, nedrīkst grūst otru dalībnieku, aizšķērsot viņam ceļu, likt priekšā kāju;
- 1.1.4. ievērot trenera noteikto skriešanas virzienu, doties uz starta vietu, netraucējot biedram, kurš veic skrējieni;
- 1.1.5. pēc finiša pakāpeniski jāsamazina ātrums, izvairoties no asas, bremszējošas apstāšanās.

1.2. Lēkšana:

- 1.2.1. Jāuzirdina zeme lēkšanas bedrē;
- 1.2.2. Nedrīkst atstāt grābekli un lāpstu lēkšanas sektorā;
- 1.2.3. Grābeklis vienmēr jānovieto ar zariem uz leju. Naglu kurpes – arī ar naglām uz leju;
- 1.2.4. Nedrīkst izpildīt lēcieni, pirms bedre nav sagatavota vai iepriekšējais lēcējs to nav atstājis;
- 1.2.5. Nepiezemēties uz rokām;
- 1.2.6. Sekot, lai lēkšanas sektorā atspēriena vieta būtu sausa un līdzena;
- 1.2.7. Vērojot savu biedru, nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanas vietā;
- 1.2.8. Vērojot augstlēkšanu, nedrīkst atrasties vietā, kuru var skart krītoša latiņa;
- 1.2.9. Ja augstlēkšanu izpilda telpās, jāseko, lai starp paklājiem nav spraugu;
- 1.2.10. Augstlēkšanas un kārtslēkšanas sektoros neizmanto bez trenera klātbūtnes.

1.3. Mešana:

- 1.3.1. Nedrīkst stāvēt tuvu metējam un mešanas laikā atrasties mešanas sektorā;
- 1.3.2. Atrodies mešanas zonas tuvumā, nedrīkst pagriezties ar muguru pret to;
- 1.3.3. Pirms rīka izmešanas jāpārliecinās, vai mešanas sektorā nav cilvēku;
- 1.3.4. Bez atļaujas nedrīkst iet pēc rīka (bumbiņas, granātas, lodes, diska, šķēpa);
- 1.3.5. Nedrīkst tvert rīkus lidojumā, bet jāgaida, kamēr tie nokrīt;
- 1.3.6. Nedrīkst padot rīku partnerim ar mešanu;
- 1.3.7. Mitrā laikā pirms metiena rīks jānoslauka;
- 1.3.8. Aizliegts izpildīt brīvus nekontrolētus metienus, atstāt mešanas vai grūšanas sporta inventāru bez uzraudzības.

Drošības noteikumi futbola nodarbībās sporta zālē un stadionā/futbola laukumos

1. Aizliegts:
 - 1.1. Šūpoties vārtos un vārtu tīklā, jo tie var lūzt vai apgāzties.
 - 1.2. Grūst pretinieku, likt kāju priekšā, spert.
 - 1.3. Aizskart citus treniņu biedrus gan fiziski, gan morāli.
 - 1.4. Tīši bojāt inventārus un telpu aprīkojumu.
2. Bumbu piespēlēt ar tādu spēku, lai partneris varētu to uztvert un jāpiespēlē tad, kad partneris ir gatavs to uztvert.
3. Jānovērš nejaušu bumbu atrašanās laukumā.
4. Mācību spēles laikā izmantot atšķirīgas krāsas kreklus.
5. Izpildot vingrinājumus, sist bumbu vārtos drīkst tad, kad vārtsargs tam ir gatavs.

I.Ivaškina, 28382618



Drošības noteikumi handbola nodarbībās

1. Aizliegts:

- 1.1. Handbola bumbu spert ar kāju.
- 1.2. Šūpoties vārtos un vārtu tīklā, jo tie var lūzt vai apgāzties.
- 1.3. Grūst pretinieku, likt kāju priekšā, spert.
- 1.4. Aizskart citus treniņu biedrus gan fiziski, gan morāli.
- 1.5. Tīši bojāt inventārus un telpu aprīkojumu.

2. Bumbu piespēlēt ar tādu spēku, lai partneris varētu to uztvert un jāpiespēlē tad, kad partneris ir gatavs to uztvert.

3. Jānovērš nejaušu bumbu atrašanās laukumā.

4. Mācību spēles laikā izmantot atšķirīgas krāsas kreklus.

5. Izpildot vingrinājumus, mest vārtos drīkst tad, kad vārtsargs tam ir gatavs.

I.Ivaškina, 28382618



**Drošības noteikumi svarcelšanas nodarbībās
(svarcelšanas un trenāžieru zālēs)**

1. Uzsākot nodarbības atlētiskās vingrošanas un svarcelšanas zālē, ir jāiepazīstas ar drošības tehniku, t.i., paš aizsardzību un partnera vai partnera aizsardzību.
2. Paš aizsardzība ir nepieciešama, kad tiek izpildīts jebkurš vingrinājums ar smagumiem.
3. Uzsākot nodarbības vispirms ir jāiepazīstas ar drošības tehnikas noteikumiem.
4. Audzēkņi trenāžieru un svarcelšanas zālē drīkst trenēties tikai trenera uzraudzībā. Ar smagatlētiķi aizliegts nodarboties vienatnē.
5. Ir jāpārliciecinās, vai darbības zona ir brīva no cilvēkiem.
6. Ja, ceļot svaru stieni uz krūtīm vai izpildot raušanas vingrinājumus, tas izslīd no rokām vai to nevar noturēt, tad stienis ir jāgrūž prom no sevis un pašam ir jāatkāpjas uz pretējo pusi.
7. Izpildot vingrinājumus ar svaru bumbām, tās ir jā nolaiž no krūtīm vai no augšas sev priekšā.
8. Pirms vingrinājumu izpildes trenāžieros tie ir rūpīgi jā pārbauda, pārliciecinoties, vai nav bojātas troses un trīši, kādā stāvoklī ir trošu stiprinājuma vietas, vai metinājumu un savienojumu vietas nav plaisu, ja tas ir konstatēts, par bojājumu ziņot atbildīgai personai.
9. Ceļot svara stieni obligāti ieteicams vingrinājumus izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus viens no otra. Ja kāds atrodas tā sportista tuvumā, kurš ceļ svaru stieni, tad nekādā gadījumā nedrīkst atrasties pret viņu ar muguru.
10. Vingrinājumu laikā nemest sporta rīkus (hantcles, svaru stieņus, svaru bumbas, diskus, u.c.) brīvā kritienā, tas bojā inventāru un var izraisīt traumas.
11. Uz svarcelšanas un trenāžieru zāles grīdas nedrīkst atstāt svaru stieņa diskus, ko neizmanto kārtējā piegājienā.
12. Nedrīkst stāvēt priekšā sportistam, kurš izpilda vingrinājumu ar stieni.
13. Pēc nodarbībām trenāžieri/ inventāru atgriezt sākuma stāvoklī, neatstāt rīkus nospriegotā stāvoklī.
14. Aizliegts svarcelšanas un trenāžieru zālē trenēties alkohola vai phisotropo vielu reibumā.
15. Partneru aizsardzība ir jā nodrošina tad, ja tiek celti maksimāli vai maksimālajiem tuvi smagumi.
16. Ir jābūt gataviem palīdzēt partneriem.

17. Partneru aizsardzība ir obligāta pietupienos – ir jāstāv partnerim aizmugurē un vajadzības gadījumā piecelties, turot viņu no aizmugures starp padusēm. Aizsardzībā var stāvēt arī divi partneri – katrs savā stieņa galā.

18. Stingri ievērot sekojošo:

- 18.1. Jābūt tīriem apaviem;
- 18.2. Nedrīkst skriet un spēlēties;
- 18.3. Noņemt svarus pēc katras darbības ar trenāžieri vai svaru stieni;
- 18.4. Nemest svarus uz grīdas;
- 18.5. Pārlicināties, vai Tu netraucē citiem;
- 18.6. Neizmantojot salauztus trenāžierus un rīkus.

19. Trenerim pirms nodarbībām jāpārbauda nodarbības vieta, inventārs, īpašu vērību veltot to drošībai.

20. Ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa.

21. Svarcelšanas un trenāžieru zālē nedrīkst pārvietoties skriešus, kad notiek darbs ar svaru stieņiem.

22. Svaru stieņa celšanas laikā uz svarcelšanas grīdas drīkst atrasties tikai tas sportists, kurš izpilda kārtējo piegājienu pie svaru stieņa (apmācības laikā izņēmuma gadījumos uz svarcelšanas grīdas drīkst atrasties treneris).

I.Ivaškina, 28382618



Drošības noteikumi slēpošanas nodarbībās

1. Slēpošanas apģērbam jābūt vieglam, siltam, ērtam – tādām, kas neierobežo kustības.
2. Pirms došanās uz nodarbību rūpīgi pārbauda slēpes un to stiprinājumus.
3. Šķērsojot ceļu, pa kuru brauc transports, slēpes ir jānoņem.
4. Nodarbību laikā jāseko pārējo dalībnieku pašsajūtai un, konstatējot pirmās apsaldēšanas pazīmes, nekavējoties jāsāk sildīt apsaldētās vietas ar plaukstu vai sausu cimdu.
5. Ja ir apsaldētas rokas, tās var sildīt gan savās, gan biedra padusēs.
6. Ja ir apsaldētas kājas, jānovelk zābaki un jāmēģina tās sildīt ar karstu termoformu vai citu karstu priekšmetu.
7. Distancē jāievēro intervāls 3-4 metri, bet nobraucienos – ne mazāk kā 30 metri.
8. Slēpojot nedrīkst kāpt uz priekšējā slēpēm, bet jāpalūdz atbrīvot sliedi.
9. Nobrauciena laikā nūjas jāpiespiež pie sāniem, to asajiem galiem jāatrodas aiz mugurē.
10. Ja nobrauciena laikā nākas krist, jācenšas to darīt uz sāniem un tūlīt jāatbrīvo sliede.
11. Ja nodarbību laikā gadās kāda kļūme vai pasliktinās pašsajūta, par to jāziņo trenerim, un ar viņa atļauju drīkst doties mājās.
12. Nedrīkst atstāt nodarbību vietu bez trenera atļaujas.

I.Ivaškina, 28382618



Drošības noteikumi peldēšanas nodarbībās (peldbaseinos)

1. Ūdenī ir jāiet ātri un peldēšanas laikā jākustas. Ja sajūt drebuļus, tad jānāk no ūdens ārā, jānorīvējas ar dvieli un jāpaziņo skolotājam par nodarbību pārtraukšanu. Pēc peldēšanas jāpārgērbj sausas drēbes.
2. Nedrīkst peldēt ilgāk par 30 minūtēm, bet, ja ūdens ir vēsāks, tad peldēšana jāpabeidz ātrāk.
3. Nedrīkst peldēt tūlīt pēc lielas fiziskas slodzes, ēšanas, sauļošanās. Starplaikam starp ēšanu un peldēšanu jābūt ne mazākam kā 45-50 minūtes.
4. Sajūtot nogurumu, mierīgi jāpeld uz celiņu galu.
5. Ja kāju vai roku savēlk krampji, tad jācenšas izturēties mierīgi, nezaudēt kontroli pār sevi, noturēties virs ūdens un saukt palīgā.
6. Saņemot palīdzību, nedrīkst tverties pie glābēja, bet jāļauj viņam sevi satvert.
7. Nedrīkst peldēt, ja ir slikta pašsajūta un paaugstināta temperatūra.
8. Ja ir slimas ausis, nedrīkst lēkt ūdenī ar galvu pa priekšu.
9. Nirstot ūdenī, kurā ir slikta redzamība, jāizstiep rokās uz priekšu.
10. Nirstot ūdenī, nedrīkst palikt ilgi zem ūdens.
11. Lecot ūdenī, acīm jābūt atvērtām.
12. Aizliegts:
 - 12.1. Ieiet ūdenī bez trenera atļaujas;
 - 12.2. Lēkt ūdenī, ja lēciena piezemēšanās vietā atrodas citi peldētāji;
 - 12.3. Grūst citu cilvēku ūdenī no baseina malas vai lēkšanas paaugstinājuma;
 - 12.4. Zem ūdens raut otru peldētāju aiz kājām;
 - 12.5. Bez nepieciešamības saukt “Palīgā!”, “Slīkstu!”.

Drošības noteikumi ārpus pilsētas organizētajos braucienos (transportlīdzekļos)

1. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. Tas jādara no ietves, iekāpšanas laukuma vai nomaļas puses iekāpt bezsliežu transportlīdzeklī vai izkāpt no tā nav iespējams, to drīkst izdarīt no brauktuves puses, ja tas nav bīstami un nerada traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.
2. Izkāpt no transportlīdzekļa drīkst tikai ar atbildīgās personas atļauju. Nesteigties izkāpjot no transportlīdzekļa, apiet to no pareizās puses. Jāatgriežas noteiktajā laikā un vietā.
3. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jābūt piesprādzētiem.
4. Brauciena laikā jāievēro kārtības un drošības noteikumi:
 - 4.1. brauciena laikā aizliegts traucēt transportlīdzekļa vadītāju vai novērst viņa uzmanību.
 - 4.2. aizliegts atvērt transportlīdzekļa durvis, ja tas apdraud ceļu satiksmes drošību vai traucē citus ceļu satiksmes dalībniekus.
 - 4.3. aizliegts staigāt vai skraidīt pa autobusa salonu transportlīdzekļa kustības laikā, atstāt sēdvietu bez uzaicinājuma.
 - 4.4. pasažieriem ir aizliegts bojāt un piegružot autobusa salonu kā arī veikt darbības, kas var izraisīt ceļu satiksmes negadījumu.
 - 4.5. līdzī paņemtās mantas jānovieto transportlīdzekļa vadītāja norādītajā vietā.
5. Transportlīdzekļa vadītāja rīkojumi un aizrādījumi ir saistoši visiem pasažieriem.
6. Transportlīdzekļa vadītājam ir tiesības izvērtēt situāciju transportlīdzeklī (autobusā), atsevišķos gadījumos apturēt transportlīdzekli. Nepieciešamības gadījumā transportlīdzekļa vadītājam ir tiesības izsaukt policiju un/ vai neatliekamās palīdzības dienestu, un ziņot Sporta centra vadībai par notikušo. Transportlīdzeklis turpina maršrutu pēc apstākļu noskaidrošanas.
7. Braucienos, mācību treniņu procesa turpinājumos, sacensībās un brīvajā laikā aizliegts smēķēt, lietot alkoholiskos dzērienus vai narkotiskās vielas.
8. Sporta centra treneris (**izbraukumā atbildīgā persona**) ar šo drošības noteikumu audzēkņus iepazīstina **pirms katra izbraukuma ārpus pilsētas**. Pēc iepazīšanās ar noteikumu audzēkņi to apliecina ar parakstu.

I.Ivaškina, 28382618



Audzēkņu rīcība ekstremālās un nestandarta situācijās

1. Noteikums ir saistoša visiem Sporta centra audzēkņiem.
2. Audzēkņu pienākums, redzot ko neierastu, nezināmu:
 - 2.1. Ziņot par redzamo pieaugušajam;
 - 2.2. Neņemt rokās svešas, nepazīstamas lietas;
 - 2.3. Dzirdot trauksmes signalizācijas skaņas, sekot pieaugušā norādījumiem un atstāt telpu;
 - 2.4. Ja ķermeni aizskar svešs cilvēks, obligāti pretoties un saukt pēc palīdzības. Pastāstīt par notiekošo pieaugušajiem.
3. Nepiekrīst iet līdz nepazīstamām personām krūmos, jaunceltnē, vai kādā vietā, kur nepazīstamā persona sola parādīt kaut ko interesantu vai iedot konfektes u.c.
4. Svešas lietas – somas, kastes u.c. neaiztikt – tajās var atrasties sprāgstvielas.
5. Nekaitināt un neaiztikt svešus mājdzīvniekus (suņus, kaķus), saglabāt mieru, neskriet prom, jo dzīvnieks var sekot un iekost.

I.Ivaškina, 28382618

