



Ādažu novada pašvaldība
ĀDAŽU VIDUSSKOLA

Gaujas iela Nr.30, Ādaži, Ādažu novads, LV-2164,
tālr. 26375745, e-pasts skola@adazuvidusskola.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Ādažu novadā

02.01.2024.

Nr. 1 – 28/ 107

Ādažu vidusskolas skolēnu drošības noteikumi

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

1. Ādažu vidusskolas skolēnu drošības noteikumi (turpmāk- noteikumi) nosaka kārtību, kādā nodrošināma skolēnu drošība un pirmā palīdzība Ādažu vidusskolā (turpmāk – ĀVS) un tās organizētajos pasākumos. Detalizētas drošības prasības noteiktas šo noteikumu pielikumos:

- 1.1. drošība telpās – bioloģijas un ķīmijas kabinetā -, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību (pielikums Nr. 1);
- 1.2. drošība telpās – fizikas kabinetā -, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību (pielikums Nr. 2);
- 1.3. drošība telpās – dizaina un tehnoloģiju kabinetā -, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību (pielikums Nr. 3);
- 1.4. drošība telpās – datorikas kabinetā -, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību (pielikums Nr. 4);
- 1.5. ugunsdrošība un elektrodrošība (pielikums Nr. 5 un pielikums Nr. 6);
- 1.6. pirmās palīdzības sniegšana (pielikums Nr. 7);
- 1.7. drošība mācību stundās un starpbrīžos un nodarbībās brīvā dabā (pielikums Nr. 8);
- 1.8. drošība ĀVS organizētajos vai atbalstītajos pasākumos (pielikums Nr. 9);
- 1.9. drošība attālināto mācību laikā (pielikums Nr. 10);
- 1.10. rīcība iepriekš neparedzamās situācijās - ugunsgrēks, gāzes noplūde, spridzināšanas draudi (pielikums Nr. 11);
- 1.11. ceļu satiksmes drošības noteikumi (pielikums Nr. 12);
- 1.12. drošība uz ūdens un ledus (pielikums Nr. 13);
- 1.13. skolēnu higiēnu un mācību darba higiēnu (pielikums Nr. 14);
- 1.14. drošības noteikumus ĀVS organizētajos pasākumos, tostarp ekskursijās un pārgājienos (pielikums Nr. 15);
- 1.15. drošības noteikumus sporta sacensībās un nodarbībās (pielikums Nr. 16).

2. Noteikumi ir saistoši visiem ĀVS skolēniem un darbiniekiem, kā arī skolēnu likumiskajiem pārstāvjiem (turpmāk – vecāks) 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. Kļu audzinātāji, mācību priekšmetu skolotāji, skolas medicīnas darbinieki vai pieaicinātas

amatpersonas skolēnus iepazīstina ar evakuācijas plānu, iekšējās kārtības un drošības noteikumiem šādā kārtībā:

- 3.1. ar iekšējās kārtības noteikumiem, evakuācijas plānu un noteikumiem par rīcību iepriekš neparedzamās situācijās (ugunsgrēks, gāzes noplūde, spridzināšanas draudi u. tml.) - katra mācību gada septembra pirmajā nedēļā;
 - 3.2. ar drošības noteikumiem mācību kabinetos un telpās – ne retāk kā divas reizes mācību gadā katra semestra sākumā un katru reizi pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt skolēnu drošību un veselību;
 - 3.3. ar drošības noteikumiem mācību stundās un starpbrīžos un skolēnu un mācību darba higiēnu -- katra mācību gada septembra pirmajā nedēļā;
 - 3.4. ar drošības noteikumiem attālināto mācību laikā - katra mācību gada septembrī;
 - 3.5. ar ugunsdrošības noteikumiem, elektrodrošības noteikumiem un noteikumiem par pirmās palīdzības sniegšanu – katra mācību gada septembrī;
 - 3.6. ar noteikumiem par drošību ekskursijās, pārgājienos un pasākumos ārpus skolas un skolas organizētajos pasākumos - pirms katras ekskursijas, pārgājiena, pastaigas un pasākuma ārpus skolas un skolas organizētā pasākuma;
 - 3.7. ar ceļu satiksmes drošības noteikumiem un drošības noteikumiem uz ūdens un ledus – katra mācību gada septembra pirmajā nedēļā un pirms skolēnu brīvdienām;
 - 3.8. ar noteikumiem par drošību sporta sacensībās un nodarbībās - ne retāk kā divas reizes mācību gadā katra semestra sākumā un katru reizi pirms sacensībām un tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt skolēnu drošību un veselību;
4. Skolēnu iepazīstināšanu ar evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem un drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstoties.
5. Pirms došanās mācību ekskursijā, pārgājienā vai uz pasākumu ārpus skolas atbildīgais pedagogs direktoram iesniedz rakstisku informāciju, kurā norādīts pārgājiena vai ekskursijas mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, vecums, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta, saziņas iespējas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas.
6. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs dienas pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā uz pasākumu ārpus skolas informē vecākus vai viņu likumiskos pārstāvjus (turpmāk - Vecāki) par pārgājiena vai ekskursijas mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām.
7. Pirms katra skolas organizētā pasākuma atbildīgais pedagogs pārliecinās par telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību, atbilstību ekspluatācijas un drošības prasībām, kā arī saskaņo ar direktoru pasākuma plānu. Plānā norāda pasākuma norises laiku, vietu, aptuveno dalībnieku skaitu un veicamos drošības pasākumus.
8. Skolas direktors pasākuma rīkošanu, ja nepieciešams, saskaņo ar Ādažu novada domi un informē pašvaldības vai Valsts policiju par pasākuma norises laiku un vietu.
9. Sporta sacensības un nodarbības (izņemot sporta veidus apvidū) rīko sporta zālē vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās (piemēram, stadions), kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
10. Sporta sacensības un nodarbības rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
11. Sporta sacensībās ir klāt sertificēta ārstniecības persona vai ar direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.

12. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku Vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām un saziņas iespējām.

13. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās atbildīgais pedagogs iesniedz direktoram rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, skolēnu saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem, kā arī datums, kad izglītojamie iepazīstināti ar drošības noteikumiem.

14. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā) vai elektroniskajā ierakstā. Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.

15. Noteikumi ir pieejami ĀVS tīmekļvietnē, kā arī izvietoti ĀVS telpās un attiecīgajā mācību kabinetā.

16. Skolēniem 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 ĀVS, lai nodrošinātu bērna vislabāko interešu principa ievērošanu.

17. Skolēns ir atbildīgs par savu un citu personu drošību, veselību un dzīvību ĀVS un tās organizētajos pasākumos.

18. Skolēnam ir pienākums ievērot ĀVS direktora vai viņa pilnvarotās personas, pedagoga, cita darbinieka norādījumus un rīkojumus, kas saistīti ar skolēna drošību un bērna vislabāko interešu principa ievērošanu.

19. Skolēnam ir pienākums nekavējoties ziņot ĀVS 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.

20. Par noteikumu neievērošanu persona saucama pie atbildības saskaņā ar ĀVS iekšējās kārtības noteikumiem, tostarp ievērojot ārējos normatīvajos aktos noteikto par skolēna atskaitīšanu no izglītības iestādes.

21. Noteikumu neievērošanas gadījumā tiek piemēroti šādi sodi:

- 21.1. mutisks aizrādījums skolēnam, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
- 21.2. individuālas pārrunas ar skolēnu, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
- 21.3. pārrunas ar vecākiem, izklāsts par konstatēto drošības pārkāpuma gadījumu un skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
- 21.4. ĀVS vadības pārrunas kopīgi ar iesaistīto pedagogu (darbinieku) un vecākiem par drošības pārkāpumu, turpmāko uzdevumu vai pienākumu uzlikšana skolēnam, kas saistīti ar drošības noteikumu ievērošanu, preventīvu darbību veikšana;
- 21.5. nodarbības vai pasākuma neturpināšanas ar konkrēto skolēnu un rīcība atbilstoši normatīvo aktu prasībām par rīcību gadījumos, kad ĀVS vai tās organizētajos vai atbalstītajos pasākumos skolēns apdraud savu vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību.

22. Gadījumos, kad vecāki neievēro noteikumos noteikto un ĀVS skaidroto bērna labāko interešu nodrošināšanai, pedagogs vai cits ĀVS darbinieks sniedz ziņojumu ĀVS direktoram. ĀVS sazinās ar vecākiem un skaidro noteikumos noteikto, pēc nepieciešamības iesaista valsts vai pašvaldību iestāžu atbildīgās amatpersonas vai darbiniekus.

23. Gadījumos, kad ir aizdomas par pielietoto fizisko vai emocionālo vardarbību, administratīvi vai krimināli sodāmiem pārkāpumiem pret skolēnu, ĀVS nekavējoties ziņo tiesībsardzības iestādēm un sazinās ar vecākiem.

24. Atzīt par spēku zaudējušiem Ādažu vidusskolas 2017. gada 25.augusta iekšējos noteikumus Nr. 1-28/58 „Ādažu vidusskolas izglītojamo drošības noteikumi”.

Ādažu vidusskolas direktore:

S. Vasiļevska

**Drošība telpās – bioloģijas un ķīmijas kabinetā – , kurās ir iekārtas un vielas,
kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību**

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību.
2. Noteikumi par drošību telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību, attiecas uz bioloģijas, ķīmijas, fizikas, dizaina un tehnoloģiju un datorikas kabinetiem. Noteikumi ir izvietoti redzamā vietā attiecīgajos mācību kabinetos.
3. Mācību priekšmetu skolotāji iepazīstina skolēnus ar Drošības noteikumiem telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību, ne retāk kā divas reizes mācību gadā – katra semestra sākumā un katru reizi pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt skolēnu drošību un veselību.
4. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstoties.
5. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.

II. Drošības noteikumi bioloģijas un ķīmijas kabinetā

6. Skolēni bioloģijas un ķīmijas kabinetā ienāk, atskanot zvanam uz mācību stundu, un apsēžas noteiktās vietās, kuras drīkst mainīt tikai ar skolotāja atļauju.
7. Mācību stundas laikā uz soliēm drīkst atrasties tikai nepieciešamie mācību līdzekļi, instrumenti un aparāti.
8. Skolēni drīkst aiztikt kabinetā esošos traukus ar ķīmiskām vielām vai ķīmiskiem produktiem, iekārtas, ierīces tikai ar skolotāja atļauju.
9. Sagatavojot preparātus aplūkošanai mikroskopā, skolēni rīkojas atbilstoši skolotāja norādījumiem.
10. Lai izvairītos no savainojumiem, lietojot skalpeli vai preparējamo adatu, griezošo vai durošo instrumenta daļu nedrīkst pavērst pret sevi vai citiem skolēniem.
11. Izpildot darbus, kuri saistīti ar organisko šķīdinātāju karsēšanu, darba vietu nedrīkst atstāt bez uzraudzības. Karsējot šķīdumus mēģenē, drīkst lietot tikai speciālu tās turētāju, nedrīkst pavērst mēģenes vaļējo galu pret sevi vai citiem skolēniem.
12. Ķīmisko reagentu vai reakcijas produktu aizliegts pārbaudīt ar garšu. Vielas (tvaiku, gāzes, aerosolu) ar ožu pārbauda uzmanīgi, ar plaukstu viegli vēdinot uz sevi, dziļi neieelpojot.
13. Sevišķi uzmanīgi saskaņā ar skolotāja norādījumiem veicamas darbības ar skābēm un

sārmjiem, smagajiem un sārmu metāliem, īpaši viegli uzliesmojošām un degošām vielām un šķīdumiem.

14. Sildierīces ar atklātu liesmu nodzēs ar segvāciņu, nevis liesmu nopūšot. Visas pudeles, ja tajās esošie reaktīvi konkrētājā brīdī nav nepieciešami, ir aizkorķētas un aiztaisītas.

15. Ķīmiskajām reakcijām pielietojamo reaktīvu daudzums nedrīkst būt lielāks par skolotāja norādīto vai izsniegto daudzumu.

16. Pirms eksperimenta pārliedzinās par pielietojamās vai izvēlētajās vielas atbilstību un izlasa uzrakstus uz reaktīva pudelītes vai cita trauka. Vielu pārlejot citā traukā, etiķete ir novietota vertikāli uz augšu.

17. Ja nodarbību laikā šķidrumi, vielas neparedzēti izlīst, nopil, izbirst, par notikušo nekavējoties informē skolotāju. Nejauši izlijušās vielas un šķīdumus, kuri pēc darba paliek pāri, izlej tikai speciāli šim nolūkam paredzētajos traukos. Ja saplīsis stikls, lauskas nedrīkst vākt ar rokām, tās saslauka ar birsti.

18. Saudzīgi izturas pret izmantojamo inventāru un iekārtām. Ja kāds inventāra priekšmets vai iekārta ir bojāta skolēna rīcības dēļ, skolēns atbild normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.

19. Pēc mācību stundas sakārto mācību darba vietu – nomazgā visus izlietotos traukus un instrumentus, neizmantotos reaktīvus nodod skolotājam; izslēdz visas sildierīces un elektroierīces, noslēdz ūdensvada krānus.

20. Ja darba laikā bija saskarsme ar ķīmiskām vielām, obligāti nomazgā rokas ar ziepēm.

21. 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.

22. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar ugunsdzēsamajiem līdzekļiem – ugunsdzēsamajiem aparātiem, smiltīm u.c. – to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sekundēm, skolotājs rīkojas atbilstoši ugunsdrošības prasībām, izsauc glābējus, zvanot dienestam pa tālr. 112.

23. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenožīmīga trauma (apdegums, skabarga, griezumš u.tml.), skolēns informē skolotāju.

**Drošība telpās – fizikas kabinetā – , kurās ir iekārtas un vielas,
kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību**

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību.
2. Noteikumi par drošību telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību, attiecas uz bioloģijas, ķīmijas, fizikas, dizaina un tehnoloģiju un datorikas kabinetiem. Noteikumi ir izvietoti redzamā vietā attiecīgajos mācību kabinetos.
3. Mācību priekšmetu skolotāji iepazīstina skolēnus ar Drošības noteikumiem telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību, ne retāk kā divas reizes mācību gadā – katra semestra sākumā un katru reizi pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt skolēnu drošību un veselību.
4. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstoties.
5. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.

II. Drošības noteikumi fizikas kabinetā

6. Fizikas kabinetā drīkst ienākt tikai ar skolotāja atļauju, organizēti, bez grūstīšanās, līdzīgi ņemot stundai nepieciešamos piederumus.
7. Mācību stundas laikā uz soliēm drīkst atrasties tikai nepieciešamie mācību līdzekļi un stundai paredzētie darbarīki, materiāli un mēraparāti.
8. Mācību stundas laikā skolēni ievēro disciplīnu un precīzi pilda skolotāja norādījumus.
9. Darbu nedrīkst uzsākt bez skolotāja atļaujas.
10. Ierīces, materiālus un iekārtas mācību darba vietā izvieto tā, lai tiem nebūtu iespējams krist un apgāzties, stikla trauki nostiprināmi statīva turētājā.
11. Pirms darba uzsākšanas nepieciešams uzmanīgi iepazīties ar darba saturu un izpildīšanas gaitu.
12. Mēģinājumos nedrīkst pieļaut mēraparātu maksimālo slodzi. Strādājot ar stikla traukiem un ierīcēm, jābūt īpaši piesardzīgiem.
13. Montējot eksperimenta iekārtu, izmanto vadus ar uzgaļiem un aizsargājošiem apvalkiem (bez jebkādiem redzamiem bojājumiem).
14. Mācību stundas laikā skolēns atrodas skolotāja norādītā vietā un lieto attiecīgajām nodarbībām paredzētos darbarīkus, materiālus un mēraparātus.

15. Stundai paredzētie mēraparāti izvietojami tā, lai tie netraucētu regulēšanu, rādījumu nolasīšanu, jo to pārvietošana var radīt vadu atvienošanas vai saskaršanos.
16. Slēgumu atļauts pieslēgt strāvas avotam, saņemot skolotāja atļauju, un izmaiņas slēgumā atļauts izdarīt tikai ar skolotāja atļauju.
17. Aizliegts patvaļīgi ieslēgt vai pārslēgt jebkurus slēdžus uz galvenā sadales dēļa.
18. Pēc taisngriežu un kondensatorbateriju izslēgšanas nepieciešams veikt to izlādi vai nogaidīt noteikto pašizlādēšanās laiku.
19. Veicot lodēšanas vai montāžas darbus, jāuzmanās no sakarsētām virsmām, izkusušas lodalvas. Lodvirsmu tīrīšanai skābes lietošana ir aizliegta.
20. Strādājot ar elektriskām sildierīcēm un spirta lampiņām, jāizvairās no apdegumiem vai tuvumā esošo priekšmetu aizdegšanās.
21. Nodarbībā ar akumulatoriem jāievēro, ka tajos esošais elektrolīts (skābe vai sārms) ir bīstams acīm, ādai, gļotādei, nav pieļaujama tā izlīšana uz galda, grīdas.
22. Ja nodarbību gaitā jūtama gruzduma smaka, redzami dūmi, sakarst reostata vadi vai kāds no skolēniem tiek pakļauts elektroprieguma iedarbībai, nekavējoties jāizslēdz elektroprieguma ķēde un jāpaziņo skolotājam.
23. Ja ir noticis termisks (skābe, sārms) apdegums, cietušo ķermeņa vietu ilgstoši (vismaz 15 minūtes) jāskalo tekošā vēsa ūdens strūklā.
24. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar ugunsdzēsamajiem līdzekļiem – ugunsdzēsamajiem aparātiem, smiltīm u.c. – to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sekundēm, skolotājs rīkojas atbilstoši ugunsdrošības prasībām, izsauc glābējus, zvanot dienestam pa tālr. 112.
25. Beidzot stundu, lietotos materiālus, darbarīkus un mēraparatūru sakārto atbilstoši skolotāja norādījumiem. Atslēdz no strāvas avota (sprieguma) elektropatērētājus un par jebkuru traumu vai negadījumu informē skolotāju.

**Drošība telpās – dizaina un tehnoloģiju kabinetā – , kurās ir iekārtas un vielas,
kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību**

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību.
2. Noteikumi par drošību telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību, attiecas uz bioloģijas, ķīmijas, fizikas, dizaina un tehnoloģiju un datorikas kabinetiem. Noteikumi ir izvietoti redzamā vietā attiecīgajos mācību kabinetos.
3. Mācību priekšmetu skolotāji iepazīstina skolēnus ar drošības noteikumiem telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību, ne retāk kā divas reizes mācību gadā – katra semestra sākumā un katru reizi pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt skolēnu drošību un veselību.
4. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepažinos", norādot datumu un parakstoties.
5. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.

II. Drošības noteikumi dizaina un tehnoloģiju kabinetā

6. Dizaina un tehnoloģiju kabinetā drīkst ienākt tikai ar skolotāja atļauju, organizēti, bez grūstīšanās, līdzīgi ņemot mācību stundai nepieciešamos piederumus, somas atstājot skolotāja norādītajā vietā.
7. Mācību stundas laikā skolēni ievēro disciplīnu un precīzi pilda skolotāja norādījumus.
8. **Noteikumi, strādājot ar metālu vai koku**
 - 8.1. Pirms praktiskajām nodarbībām skolēni uzgērbj darba apģērbu (priekšautu).
 - 8.2. Mācību stundas laikā skolēni drīkst atrasties tikai skolotāja norādītajā vietā.
 - 8.3. Pirms stundas skolotājs pārbauda, vai izmantojamie instrumenti ir darba kārtībā un nav bojāti.
 - 8.4. Skolēni, saņemot instrumentus, pārbauda, vai tie nav bojāti, bojājuma gadījumā ziņo par to skolotājam.
 - 8.5. Ja kāds inventāra priekšmets ir sabojāts vai nozudis skolēna prettiesiskas rīcības dēļ, skolēns atbild normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.
 - 8.6. Mācību darba laikā skolēni ievēro skolotāja norādījumus, darbu veic tikai pēc skolotāja atļaujas.
 - 8.7. Saņemot uzdevumu, skolēni to pilda norādītajā secībā. Darba laikā nedrīkst sarunāties

(pieļaujamās tikai darba izpildei nepieciešamas sarunas), kā arī nodarboties ar citām lietām, traucēt citiem skolēniem.

- 8.8. Bez skolotāja atļaujas nedrīkst atrasties pie darbmašīnām, strādāt ar rokas un elektriskajiem darbarīkiem.
- 8.9. Darba laikā jābūt uzmanīgiem un drīkst izmantot tikai norādītos darba paņēmienus, lai neradītu traumas sev vai citiem skolēniem.
- 8.10. Pirms darba uzsākšanas apstrādājamo materiālu nostiprina darbagaldā, darba laikā ievēro skolotāja norādījumus.
- 8.11. Strādājot ar koka ēveli, no skaidām to atbrīvo ar koka ķīlīti, jo tā ir gluda un labi uzasināta.
- 8.12. Elektroinstrumentus ieslēdz tikai pēc apstrādājamās detaļas nostiprināšanas paredzētajā vietā. Uzsākot darbu ar elektroinstrumentu, to lēnām, bez asām kustībām un grūdieniem tuvina apstrādājamajai detaļai.
- 8.13. Pārtraucot darbu, elektroinstrumentu atslēdz no tīkla un novieto drošā vietā.
- 8.14. Pirms elektroinstrumenta regulēšanas un tā daļu nomaiņas to atslēdz no tīkla.
- 8.15. Pēc mācību stundas beigām sakopj darba vietu, dežurants uzslauka kabineta grīdu.
- 8.16. No kabineta iziet ar skolotāja atļauju.
- 8.17. Ja gūts savainojums, par to nekavējoties ziņo skolotājam, kurš nepieciešamības gadījumā sniedz pirmo palīdzību un organizē pirmo medicīnisko palīdzību.

9. Noteikumi, gatavojot ēdienu

- 9.1. Pirms darba **virtuvē** nomazgā rokas, apsien tīru priekšautu, garus matus sasien astē, ap galvu apsien lakatiņu vai uzliek cepuri, noņem rotaslietas.
- 9.2. Produktus uzglabā ledusskapī. Vienmēr ir nepieciešams rūpīgi iepazīties ar informāciju par derīguma termiņu un preču marķējumu, nedrīkst lietot produktus, kuriem beidzies derīguma termiņš.
- 9.3. Gatavojot ēdienus, produktus nomazgā un notīra, nedrīkst izmantot bojātus produktus.
- 9.4. Ja uz grīdas kaut kas ir izlijis, to nekavējoties saslauka ar salveti.
- 9.5. Strādājot ar stikla traukiem, ievēro piesardzību, lai tie nesaplīst. Ja trauks saplīsis, lauskas nedrīkst vākt ar rokām, tās saslauka ar birsti.
- 9.6. Lietojot asus priekšmetus, nedrīkst pavērst griezošo vai durošo instrumenta daļu pret sevi vai citiem skolēniem, lai izvairītos no savainojumiem.
- 9.7. Vāku no karsta katla vai pannas noņem ar speciālu lupatiņu vai cimdu.
- 9.8. Pirms mācību stundas skolotājs pārbauda, vai izmantojamās ierīces ir darba kārtībā un nav bojātas, bojātas ierīces lietot aizliegts.
- 9.9. Mācību darbu beidzot, vispirms izslēdz elektriskās ierīces un tikai tad izņem kontaktdakšu, to aizliegts darīt ar slapjām vai mitrām rokām. Ar slapjām vai mitrām rokām nedrīkst pieskarties elektriskajiem vadiem.
- 9.10. Elektrisko plīti var tīrīt, kad tā ir atdzisusi un elektriskā strāva atslēgta.
- 9.11. Pēc mācību stundas sakārto darba vietu, virtuvi sakopj, traukus nomazgā, noslauka un noliek vietā.
- 9.12. Darba laikā saudzīgi izturas pret izmantojamo inventāru un iekārtām.
- 9.13. Ja kāds inventāra priekšmets vai iekārta ir bojāta skolēna rīcības dēļ, skolēns atbild normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.
- 9.14. Ja gūts savainojums vai apdegums, par to nekavējoties ziņo skolotājam, kurš nepieciešamības gadījumā sniedz pirmo palīdzību un organizē pirmo medicīnisko palīdzību.

10. Noteikumi, strādājot ar tekstilu

- 10.1. Strādājot ar šujmašīnu, skolēns atrodas 10-15 cm attālumā no tās korpusa.

- 10.2. Pirms darba sākšanas jāsakārto mati un jāaizpogā apģērbs.
- 10.3. Pirms darba sākšanas jāpārbauda šujmašīnas elektriskā pievada un kontaktdakšas tehniskais stāvoklis.
- 10.4. Uz šujmašīnas darbvirsmas nedrīkst atrasties nevajadzīgi priekšmeti (adatas, krīts, diegu atgriezumī u.tml.).
- 10.5. Pirms šūšanas pārbauda, vai audumā nav palikušas kniepadatas.
- 10.6. Skolēns krēslā sēž taisni, krēsls novietots iepretim šujmašīnas adatai, abas kāju pēdas novietotas uz grīdas.
- 10.7. Aizliegts atspiesties uz šujmašīnas ar elkoņiem, uz galda virsmas atrodas tikai roku delnas, pirkstus nedrīkst turēt pārāk tuvu adatai.
- 10.8. Gaisma uz darba virsmas krīt no kreisās puses.
- 10.9. Veicot jebkuras sagatavojošas darbības, kas nav saistītas ar šūšanu (diega ievēršana adatā, kuģīša ievietošana, adatas nomaiņa, spuldzītes nomaiņa u.tml.), šujmašīnu atvieno no elektrības tīkla. Kāju noņem no šujmašīnas pedāļa.
- 10.10. Mainot adatu, adatas turētāju paceļ visaugstākajā stāvoklī un kāju noņem no šujmašīnas pedāļa.
- 10.11. Darba laikā **izmantojot gludekli**, tas jānovieto uz speciāla paliktņa.
- 10.12. Gludināšanas laikā nedrīkst ar gludekļa gludināšanas virsmu aizskart elektrisko vadu.
- 10.13. Gludekli nedrīkst novietot viegli uzliesmojošu vielu vai materiālu tuvumā.
- 10.14. Pie elektrības pieslēgtu gludekli nedrīkst atstāt bez uzraudzības.
- 10.15. Pirms nepazīstama auduma gludināšanas uz neliela auduma atgriezuma pārbauda, cik karsta ir gludināšanas virsma un vai tā neatstāj audumā traipus.
- 10.16. Stundā izmantojamos rokdarbu darbarīkus ievieto speciāli tam paredzētās kārbīnās vai maisiņos.

**Drošība telpās – datorikas kabinetā – , kurās ir iekārtas un vielas,
kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību**

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību.
2. Noteikumi par drošību telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību, attiecas uz bioloģijas, ķīmijas, fizikas, dizaina un tehnoloģiju un datorikas kabinetiem. Noteikumi ir izvietoti redzamā vietā attiecīgajos mācību kabinetos.
3. Mācību priekšmetu skolotāji iepazīstina skolēnus ar Drošības noteikumiem telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību, ne retāk kā divas reizes mācību gadā – katra semestra sākumā un katru reizi pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt skolēnu drošību un veselību.
4. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstoties.
5. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.

II. Drošības noteikumi datorikas kabinetā

6. Skolēni datorikas kabinetā ienāk ar skolotāja atļauju, somas atstāj skolotāja norādītajā vietā.
7. Mācību kabinetā skolēns strādā skolotāja norādītajā darba vietā, pārvietoties pa kabinetu un mainīt darba vietu drīkst tikai ar skolotāja atļauju.
8. Kabinetā nedrīkst skriet, trokšņot, strauji pārvietot priekšmetus.
9. Sākot mācību darbu, skolēna rokām jābūt tīrām un sausām.
10. Uz datorgalda atrodas tikai darbam nepieciešamie priekšmeti (pildspalva, burtnīca u.tml.).
11. Datorus ieslēdz ar skolotāja atļauju.
12. Stundas laikā datorā ir atvērtas tikai stundas darbam nepieciešamās programmas un datnes. Interneta pieslēgumu drīkst izmantot tikai ar skolotāja atļauju (norādot, kādam nolūkam un kādas adreses tiks izmantotas).
13. Ja dators nedarbojas, skolēns ziņo par to skolotājam.
14. Kabinetā nav atļauts ēst un dzert, datora tuvumā nedrīkst būt šķidrumi vai pārtikas produkti.
15. Uz tastatūras nenovieto priekšmetus, kas var sabojāt iekārtu.
16. Nedrīkst aizsegt ierīces ventilācijas atveres vai novietot pie tām dažādus priekšmetus.

17. Mācību kabinetā skolēns ievēro skolotāja norādījumus, **aizliegts veikt šādas darbības:**
 - 17.1. spēlēt datorspēles;
 - 17.2. nepamatoti spaidīt tastatūras taustiņus;
 - 17.3. mainīt datora iestatījumus;
 - 17.4. dzēst datorā instalēto programmatūru vai mainīt tās iestatījumus;
 - 17.5. aiztikt monitora ekrānu un datora komponentes, demontēt datoraprīkojumu;
 - 17.6. ievietot datorā ārējas atmiņas nesējus, ierīces, vadus u.tml.
18. Strādājot ar datoru, skolēns sēž vismaz 40 cm no monitora, darbs bez pārtraukuma nedrīkst būt ilgāks par 60 minūtēm.
19. Ja darba laikā kāda ierīce uzkarst vai rodas elektrobojājumi (dzirksteļošana, dūmu vai liesmu parādīšanās), skolēns nekavējoties pārtrauc darbu, skolotājs atslēdz datortehniku no elektriskā tīkla, par radušos situāciju skolotājs informē skolas vadību.
20. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar ugunsdzēsamajiem līdzekļiem – ugunsdzēsamajiem aparātiem, smiltīm u.c. – to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sekundēm, skolotājs rīkojas atbilstoši ugunsdrošības prasībām, izsauc glābējus, zvanot dienestam pa tālr. 112.
21. Darbu beidzot, skolēns pareizi izslēdz datoru un sakārto darba vietu.
22. Ja dators vai citas izmantojamās iekārtas tiek bojātas skolēna rīcības dēļ, skolēns atbild
23. normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.

Elektrodrošības noteikumi

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka darba drošības prasības par vispārīgiem elektrodrošības jautājumiem, strādājot ar elektroiekārtām.
2. Klašu audzinātāji vai pieaicinātas amatpersonas iepazīstina skolēnus ar Elektrodrošības noteikumiem katra mācību gada septembrī.
3. Skolēnu iepazīstināšanu ar elektrodrošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstoties.
4. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.

II. Elektrodrošības noteikumi

5. Skolēni ir atbildīgi par elektrodrošības prasību ievērošanu skolas telpās un skolas āra teritorijā, kā arī nodarbībās un pasākumos, kurus organizē skola. Neievērojot elektrodrošības noteikumus, var gūt **elektrotraumu**.
6. Elektriskās strāvas bīstamie un kaitīgie faktori ir **elektriskās strāvas trieciens un apdegumi**. 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. tml.
7. Pirms darba sākšanas vizuāli pārbaudīt darba veikšanai nepieciešamo elektroiekārtu vadu izolāciju, kontaktu savienojumu un slēdžu tehnisko stāvokli.
8. Nedrīkst sākt darbu, ja konstatēti elektroiekārtu korpusu, vadu izolācijas, kontaktu savienojumu, slēdžu un citi bojājumi.
9. Par atklātajām neatbilstībām ziņot skolotājam vai skolas darbiniekam, lai novērstu bojājumus.
10. 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).
11. 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.

12. Aizliegts tīši bojāt vai skolēniem veikt elektroiekārtu remontdarbus, t.sk. apgaismes ķermeņu spuldžu nomaiņu.



13. Aizliegts atvērt skapjus, uz kuriem ir zīme „Bīstami, elektrība!”.

14. Aizliegts ar slapjām rokām ieslēgt elektroiekārtas un strādāt ar tām.

15. Uz elektroiekārtu korpusiem nenovietot vāzes, puķu podus, krūzes un citus priekšmetus.

16. Beidzot darbu, izslēgt elektroiekārtas un sakārtot mācību vietu.

17. Pēkšņas elektroenerģijas padeves pārtraukuma gadījumos pārtraukt darbu, izslēgt elektroiekārtas un noskaidrot elektroenerģijas padeves atslēgšanas iemeslu.

18. Elektroiekārtu bojājumu gadījumos (dzirksteļošana, dūmu vai liesmas parādīšanās, deguma smaka u.c.) atslēgt iekārtu no tīkla, ziņot skolotājam vai skolas darbiniekam un pārtraukt darbu līdz bojājumu novēršanai.

Pirmās palīdzības sniegšanas noteikumi

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi Pirmās palīdzības sniegšanas noteikumi (turpmāk – noteikumi) nosaka kārtību, kādā tiek nodrošināta pirmās palīdzības sniegšana ĀVS.
2. Klašu audzinātāji vai pieaicinātas ārstniecības personas iepazīstina skolēnus ar noteikumiem katra mācību gada septembrī.
3. Skolēnu iepazīstināšanu ar Pirmās palīdzības sniegšanas noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepagazinos", norādot datumu un parakstoties.
4. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.
5. Skolēnam vispirms tiek sniegta pirmā palīdzība un pēc tam par negadījumu tiek informēti vecāki.

II. Rīcība situācijā, ja noticis nelaimes gadījums

6. Ja kādam skolēnam (vai skolas darbiniekam) nepieciešama medicīniska palīdzība traumas gadījumā vai ir radušās aizdomas par nopietnām veselības problēmām, skolēns informē skolotāju vai skolas darbinieku un iespēju robežās sniedz pirmo palīdzību.
7. **Pirmā palīdzība** – palīdzība, ko cietušajam (saslimušajam) dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī savu zināšanu un iespēju apjomā sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma notikuma vietā.
8. Līdz pirmās palīdzības sniegšanai veicama negadījumā cietušā skolēna vai darbinieka **atbrīvošana** no kaitīgā faktora turpmākās iedarbības, **evakuācija** no saindētās vai citādi bīstamās zonas, **atbrīvošana** no elektriskās strāvas iedarbības, deformētām konstrukcijām u. tml.
9. ĀVS telpās pirmā medicīniskā palīdzība tiek sniegta veselības punktā (kabinets Nr. 125), ĀVS sākumskolas telpās – veselības punktā (kabinets Nr. 156).
10. Nopietnu traumu un saslimšanas gadījumos tiek piesaistīts **Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests**, izmantojot vienoto **ārkārtējo izsaukumu tālruni** Eiropas Savienības valstīs – **112** vai tiešo NMPD tālruni – **113**. Tas ir bezmaksas zvans no jebkura telefona (arī bez mobilā telefona SIM kartes – no jebkuras vietas Latvijā, kur ir mobilā sakaru tīkla pārklājums).

III. Rīcības plāns, kā nodrošināma pirmās palīdzības pieejamība skolā

11. Ja skolēns guvis nelielu sadzīves traumu un nav apdraudēta viņa veselība un dzīvība, pirmo palīdzību skolēnam sniedz skolā.
12. Pirmo palīdzību skolā sniedz traumas gūšanas vietā pedagogs vai skolas darbinieks, kurš apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā.
13. Pirmo medicīnisko palīdzību skolā sniedz ārstniecības persona – skolas medicīnas māsa, ārsta

palīgs vai ārsts.

14. Ja skolēnam ir smaga trauma vai saslimšana, pirmo palīdzību atbilstoši savām zināšanām un iespējām sniedz persona ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma. Nepieciešamības gadījumā tiek izsaukta neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde, un skola nodrošina pirmās palīdzības sniegšanu līdz brīdim, kamēr ierodas neatliekamās palīdzības brigāde.

15. Traumu un nopietnu saslimšanu gadījumā telefoniski tiek informēti vecāki.

16. Ja skolēns jātransportē uz ārstniecības iestādi (slimnīcu), viņu pavada vecāki.

17. Traumu gadījumi ir jādokumentē, un par tiem jāpaziņo ĀVS direktoram.

18. Pedagogiem ir jāinstruē skolēni par bīstamām situācijām, kuras var radīt traumas, un drošību dažādās situācijās.

IV. Rīcību secība negadījuma vietā

19. Ja noticis negadījums un ir cietušie, jānovērtē situācija un jārīkojas ātri un bez panikas, veicot darbības, lai izglābtu cietušo:

19.1. **tūlītējie pasākumi** – pasākumu komplekss, kas jāveic pirms palīdzības izsaukšanas, lai saglabātu cietušā vai saslimušā dzīvību:

19.1.1. briesmu **avota novēršana** – gāzes noslēgšana, liesmu nodzēšana, elektrības atslēgšana u. tml.,

19.1.2. **dzīvības glābšanas** pasākumi - asiņošanas apturēšana, elpināšana, sirds masāža;

19.2. **palīdzības izsaukšana** – skolā un skolas āra teritorijā jāsauc pēc apkārtējo palīdzības: jebkurš tuvumā esošais lai skrien pēc palīdzības pie tuvākā pieaugušā (skolotāja, skolas darbinieka, skolas medicīnas darbinieka) vai jālūdz izsaukt neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādi (ārpus skolas);

19.3. **cietušā aprūpe** ietver šādas darbības:

19.3.1. pirmā palīdzība līdz skolas medicīnas darbinieku vai neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādes ierašanās brīdim;

19.3.2. psiholoģiskā palīdzība cietušajam:

19.3.2.1. ar cietušo jārunā - runā mierīgi, nomierinoši, bet pārliecinoši,

19.3.2.2. iepazīstina ar sevi,

19.3.2.3. uzklausā cietušo,

19.3.2.4. neatstāj cietušo vienu,

19.3.2.5. informē cietušo par savām (glābēja) darbībām,

19.3.2.6. informē cietušo par notiekošo (reālā pozitīvā informācija),

19.3.2.7. uztur vieglu kontaktu ar cietušā ķermeni,

19.3.2.8. neko nepārmet,

19.3.2.9. pasargā cietušo no ziņkārīgajiem,

19.3.2.10. paziņo cietušā klases audzinātājam par notikušo.

V. Pirmā palīdzība skolas pasākumu laikā

20. Skolas pasākumos jāievēro noteikumi par drošību skolas organizētajos pasākumos.

21. Nelaiemes gadījumā pirmo palīdzību sniedz dežurējošais medicīnas darbinieks, atbildīgā persona vai skolotājs.

22. Nepieciešamības gadījumā tiek izsaukta neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde.

23. Ja cietušo daudz, par pasākumu atbildīgā persona organizē pārējo skolas pasākuma dalībnieku mierīgu evakuāciju no skolas telpām un palīdz skolas mediķiem tālākās palīdzības organizēšanā,

līdz ierodas neatliekamā medicīniskā palīdzība.

24. Nepieciešamības gadījumā tiek izsaukta Ādažu pašvaldības policija (tālr. 67997005 vai mob. tālr.27762020).

Noteikumi par drošību mācību stundās un starpbrīžos un nodarbībās brīvā dabā

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai mācību stundās un starpbrīžos. Klašu audzinātāji vai pieaicinātas amatpersonas iepazīstina skolēnus ar Noteikumi par drošību mācību stundās un starpbrīžos un nodarbībās brīvā dabā (turpmāk – noteikumi) katra mācību gada septembrī.
2. Skolēnu iepazīstināšanu ar noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstoties.
3. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.
4. Skolēna pienākums ir ievērot šos noteikumus.

II. Drošības noteikumi mācību stundās

5. Mācību stundās ievērot disciplīnu un netraucēt darbu pedagogam un citiem skolēniem.
6. Uzturēt tīrību un kārtību mācību kabinetos un koplietošanas telpās. Nebojāt inventāru un mācību līdzekļus. Neaizlikt un nepārvietot skolas telpās izvietotos ugunsdzēsības līdzekļus.
7. Konstatējot bojājumus krēsliem, informēt par to pedagogu un novietot tos tādā veidā, lai uz tiem nevarētu nejauši apsēsties citi skolēni. Nesēdēt uz bojātiem krēsliem!
8. Mācību kabinetos vai koplietošanas telpās, pārvietojoties starp soliem, ievērot piesardzību, neskriet un neveikt straujas kustības. Būt īpaši uzmanīgiem, pārvietojoties pa kāpnēm un vietās, kur griestu augstums ir zemāks nekā parasti.
9. Mācību stundās, izmantojot informācijas un komunikācijas tehnoloģijas, vispirms iepazīties ar to lietošanas instrukcijām un rīkoties atbilstoši to prasībām. Darboties tikai ar pedagoga atļauju.
10. Bez pedagoga atļaujas neatvērt logus, lai vēdinātu telpu. Ja logi ir atvērti, aizliegts sēdēt vai stāvēt uz palodzēm, liekties ārā pa logu.
11. Negaisa, stipra vēja laikā aizvērt kabinetu logus, lai pasargātu sevi no iespējamās savainošanās ar plīstošiem stikliem (to lauskām).
12. Nekāpt uz galdiem, grāmatu kaudzēm, uz galda uzliktiem krēsliem u.tml.

13. Ja konstatē, ka koplietošanas telpu (gaitenī u.tml.) grīda ir slapja vai slidena, nekavējoties informēt pedagogu vai skolas tehniskos darbiniekus.

14. Praktisko nodarbību laikā:

14.1. darbu sākt tikai pēc pedagoga uzdevuma noklausīšanās un instruktāžas darba aizsardzībā;

14.2. izpildīt visus pedagoga norādījumus;

14.3. neveikt darbības, kuras var izraisīt nelaimes gadījumu;

14.4. neskaidrību, šaubu gadījumā par uzdotā uzdevuma drošu izpildi vērsties pie

14.5. pedagoga.

15. Pēkšņas saslīmšanas gadījumā vai situācijā, kad ir slikta pašsajūta un tas var izraisīt nelaimes gadījumu, informēt par to pedagogu un neuzsākt praktisko darbu.

III. Uzvedības noteikumi mācību stundā

16. Ienākot klasē, sagatavot savu darba vietu – uz sola novietot nepieciešamos mācību līdzekļus

17. Nekavēt stundas bez attaisnojuma. Kavējumi nav iemesls neizpildītiem mājasdarbiem.

18. Mācību stundas laikā skolēns nedrīkst iziet no klases, apsēsties pie cita sola, skaļi sarunāties, trokšņot, traucēt mācību stundu, aizliegts ēst un košļāt košļājamo gumiju.

19. Mācību stundas laikā skolēni uzmanīgi klausās pedagoga skaidrojumus un klases biedru atbildes. Nedrīkst novērst klasesbiedru uzmanību. Viedierīces atļauts lietot tikai mācību uzdevumu veikšanai.

20. Pēc jaunas tēmas izskaidrošanas skolēns var uzdot jautājumu, ja viņš kaut ko nav sapratis skaidrojuma laikā.

21. Praktisko un laboratorijas darbu laikā skolēns, pildot mācību uzdevumus, ievēro drošības noteikumus.

22. Pārbaudes darbi un patstāvīgie darbi tiek veikti patstāvīgi. Citu skolēnu palīdzība ir aizliegta. Atļauts lietot tikai tos materiālus, kurus ir noteicis pedagogs. Gadījumā, ja šie noteikumi tiek pārkāpti, pedagogam ir tiesības atņemt skolēnam darbu un novērtēt tikai to darba daļu, kuru skolēns ir pildījis patstāvīgi.

23. Kavējumu gadījumā skolēns uzrāda medicīnisko izziņu klases audzinātājam saskaņā ar ĀVS iekšējās kārtības noteikumiem.

24. Mācību laikā skolēns var iziet no ĀVS, ja viņam ir medicīniskā izziņa, zīme no klases audzinātāja vai administrācijas.

IV. Drošības noteikumi starpbrīžos

25. Starpbrīdis starp mācību stundām ir laiks, lai atpūstos un pārvietotos uz nākamo mācību kabinetu atbilstoši stundu sarakstam.

26. Starpbrīžos aizliegts skriet pa ĀVS gaitenīem un kāpnēm, grūstīt citus skolēnus, drūzmēties kāpnēs un kāpņu laukumos, mest dažādus priekšmetus klasesbiedriem, kliegt, trokšņot, lietot nepieklājīgus vārdus.

27. Kāpjot pa kāpnēm, ievērot kustības virzienu (kāpņu labā puse).

28. Aizliegts pulcēties tualetēs un dušas telpās, bojāt ĀVS inventāru, kā arī bojāt sanitāros mezglus un aprīkojumu.

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

30. Visiem skolēniem ir pienākums ievērot ĀVS dežuranta aizrādījumus.
31. Skolēniem ir pienākums ievērot drošības prasības attiecībā uz ĀVS telpām un āra teritoriju izmantošanu, tai skaitā:
- 31.1. neuzturēties ĀVS telpās un āra teritorijā bez atļaujas vai nepieciešamības;
 - 31.2. neuzturēties ĀVS telpās un teritorijā, kur ir norādes, ka tas ir aizliegts vai bīstami;
 - 31.3. neizmantojot ĀVS telpas un teritoriju citiem mērķiem, kas nav saistīti ar mācību procesu vai pasākumiem;
 - 31.4. nebojāt un nepiesārņot ĀVS telpas un teritoriju, tai skaitā neveidot grafiti, neatstāt
 - 31.5. atkritumus, nelauzt augus;
 - 31.6. ĀVS telpās un teritorijā aizliegt fiziski vai mutiski aizskart (fiziska vai emocionāla vardarbība) skolasbiedrus un pieaugušos
 - 31.7. ĀVS telpās un teritorijā veikt politiskas, reliģiskas vai citas propagandas darbības, kas var radīt konfliktus vai diskriminēt citus;
 - 31.8. ĀVS telpā un teritorijā aizliegts spēlēt azartspēles vai veikt citas nelikumīgas darbības;
 - 31.9. ievērot ugunsdrošības noteikumus;
 - 31.10. neatstāt bez uzraudzības savas personiskās mantas.

V. Drošības noteikumi nodarbībās brīvā dabā

32. Pirms āra nodarbības pedagogs nosaka skolēnu pulcēšanās vietu ĀVS telpās.
33. Katrai āra nodarbībai skolēni saņem mutisku vai rakstisku mācību uzdevumu un nodarbības laikā skolēni pilda tikai konkrētos mācību uzdevumus.
34. Āra nodarbības laikā skolēni bez pedagoga atļaujas nedrīkst atstāt nodarbību vietu,
35. Ja mācību uzdevumi tiek veikti dažādos laukumos, nodarbību beidzot skolēni satiekas nodarbības sākumā pedagoga norādītajā laikā un vietā.
36. Nodarbības laikā skolēni nedrīkst pieskarties mirušiem dzīvniekiem un kontaktēties ar suņiem un kaķiem.
37. Ja nodarbības laikā skolēns savainojas vai satraumējas, viņš nekavējoties informē pedagogu un ĀVS ārstniecības personas viņam sniedz pirmo medicīnisko palīdzību.
38. Skolēna pienākums ir ievērot šos noteikumus un skolotāja norādījumus. Ja skolēni noteikumus neievēro, pedagogs vienpersoniski ir tiesīgs pieņemt lēmumu par nodarbības pārtraukšanu.

Par drošību ĀVS organizētajos vai atbalstītajos pasākumos

1. Noteikumi Par drošību ĀVS organizētajos vai atbalstītajos pasākumos (turpmāk – noteikumi) nosaka nosacījumus drošībai ĀVS organizētajos vai atbalstītajos pasākumos (turpmāk – pasākumi).
2. Klases audzinātājs vai pedagogs, kas organizē pasākumu vai kopā ar skolēniem piedalās ĀVS atbalstītajā pasākumā, ar noteikumiem iepazīstina skolēnus – pasākuma dalībniekus.
3. Skolēna pienākums ir ievērot šos noteikumus un ĀVS pedagogu un darbinieku norādījumus.
4. Skolēnu iepazīstināšanu ar noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstoties.
5. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.
6. Pirms katra pasākuma atbildīgais pedagogs pārliecinās par telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību, atbilstību ekspluatācijas un drošības prasībām, kā arī saskaņo ar ĀVS direktoru pasākuma plānu. Plānā norāda pasākuma norises laiku, vietu, aptuveno dalībnieku skaitu un veicamos drošības pasākumus.
7. ĀVS direktors pasākuma rīkošanu, ja nepieciešams, saskaņo ar Ādažu novada pašvaldību un informē pašvaldības policiju par pasākuma norises laiku un vietu.
8. Par pasākuma drošību un organizāciju atbild ĀVS direktors un attiecīgi pedagogs - pasākuma organizators (turpmāk – atbildīgā persona par pasākuma norisi):
9. Atbildīgās personas par pasākuma norisi pienākumi:
 - 9.1. pirms pasākuma pārbaudīt telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību attiecīgajam pasākumam un atbilstību normatīvajos aktos noteiktajām prasībām;
 - 9.2. pasākuma laikā atrasties telpā un sekot, lai tiktu ievēroti ugunsdrošības noteikumi, kā arī citi drošības nosacījumi;
 - 9.3. sekot, lai netiktu lietoti gaismas efekti, kuros izmantotas veselībai kaitīgas vielas;
 - 9.4. sekot, lai telpas netiktu pārblīvētas ar apmeklētājiem, ņemot vērā normatīvajos aktos noteikto platību uz vienu cilvēku;
 - 9.5. sekot, lai pasākuma apgaismošanai izmantotu tikai slēgtos elektrības vadus ar standarta savienojumiem;
 - 9.6. nodrošināt minimāli nepieciešamo pedagogu skaitu pasākumā;
 - 9.7. nepieciešamības gadījumā organizēt pasākuma dalībnieku evakuāciju, veikt operatīvā dienesta izsaukšanu, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, kā arī pildīt citus dežurējošā administratora norādījumus;
 - 9.8. ja masu pasākums tiek rīkots ārpus ĀVS teritorijas, atbildīgā persona to saskaņo ar vietējo pašvaldību.
10. Masu pasākumu organizēšana:
 - 10.1. masu pasākumi notiek ar ĀVS direktora atļauju, atbildīgajai personai saskaņojot vietu, laiku un aptuveno dalībnieku skaitu;

- 10.2. masu pasākumu laikā skolēni ievēro vispārpieņemtās uzvedības un pieklājības normas;
- 10.3. ĀVS telpās aizliegts smēķēt, lietot alkoholiskos dzērienus un citas apreibinošās vielas, uzturēties alkohola reibumā;
- 10.4. masu pasākumu laikā mācību kabinetos uzturēties atļauts tikai ar klases audzinātāja vai attiecīgā mācību kabineta skolotāja atļauju;
- 10.5. ārkārtējās situācijās (ugunsgrēks, plūdi, spridzināšanas draudi u.c.) vai nestandarta situācijās pasākuma laikā dalībnieki rīkojas pēc atbildīgās personas norādījumiem saskaņā ar ĀVS iekšējiem noteikumiem par drošību.

Par drošību attālināto mācību laikā

1. Noteikumi Par drošību attālināto mācību laikā (turpmāk – noteikumi) nosaka nosacījumus drošībai attālināto mācību laikā.
2. Klašu audzinātāji vai mācību priekšmetu skolotāji iepazīstina skolēnus ar šiem noteikumiem ne retāk kā divas reizes mācību gadā katra semestra sākumā.
3. Skolēnu iepazīstināšanu ar noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstoties.
4. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.
5. Skolēna pienākums ir ievērot šos noteikumus.
6. Attālināto mācību laikā skolēns ievēro atpūtas pauzes. Pēc katras mācību stundas - ik pēc 40 minūtēm - ietur 5 līdz 10 minūšu garu atpūtas pauzi, kuras laikā pieceļas kājās, izstiepjas, veic nelielus izkustēšanās vingrinājumus un izvēdina telpu.
7. Strādājot ar datoru, skolēns ievēro šādus ergonomiskas nosacījumus:
 - 7.1. sēdēšanai izmanto visu krēsla sēdvirsmu;
 - 7.2. sēdekļa atzveltni novietot izstieptas rokas attālumā no monitora ekrāna, mugura ir atbalstīta pret atzveltni visā tās garumā, lai mugurkauls ieņemtu fizioloģiski pareizu pozu;
 - 7.3. kājas novietotas ar pēdām uz grīdas (var izmantot kāju paliktni, ja tāds ir);
 - 7.4. ceļu locītavas un pēdas atrodas 90 grādu leņķī;
 - 7.5. sēžot uz krēsla, sēdvirsmā nedrīkst sniegties līdz pašai paceles bedrei, lai netiktu traucēta asinsrite kājās;
 - 7.6. elkoņi atbalstīti uz krēslu roku balstiem;
 - 7.7. datora monitors novietots acu līmenī, ieteicamais acu līmenis ir 7 – 10 cm no ekrāna augšējās malas, vēlamais attālums no acīm līdz ekrānam ir 45 – 75 cm;
 - 7.8. strādājot pie galda, skolēns sēž tam pēc iespējas tuvu, lai saglabātu pareizu sēdēšanas pozu;
 - 7.9. uz darba galda paredz vietu, kur atbalstīt plaukstas un apakšdelmus;
 - 7.10. tastatūru novieto atbilstoši skolēna elkoņa līmenim (roka elkoņa locītavā ir saliekta 90 grādu leņķī);
 - 7.11. plecu josla nedrīkst būt pacelta uz augšu;
8. Skolēns iestata datora vai viedierīces apgaismojumu, ņemot vērā telpas vai apkārtējās vides apgaismojumu. Tumšākā telpā izvēlas zemāka spilgtuma ekrāna apgaismojumu, bet gaišā telpā ekrāna apgaismojumu palielina. Pielāgojot ekrāna spilgtumu, samazina acs piepūli.
9. Lai izvairītos no redzes sasprindzinājuma, uzsākot darbu jānovērš ekrānā atspīduma rašanos - nenovietot ekrānu pret logu vai citiem ekrāniem, piemēram, pret televizora ekrānu.
10. Pēc ilglaicīga mācību darba ar datoru jāveic atslodzes vingrojumi, piemēram:
 - 10.1.saākē kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz priekšu;

- 10.2.saākē kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz augšu;
- 10.3.ar vienu plaukstu apņēmt otras rokas elkoni, paceļ abas rokas virs galvas un pastiepjās
- 10.4.uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi;
- 10.5.tuvina abus plecus ausīm, pēc tam tos tur maksimāli nolaistus uz leju;
- 10.6.saliec abas rokas aiz muguras un pieliekt galvu uz vienu pusi, lai jūtama stiepšanas sajūta, pēc tam to darīt uz otru pusi.
- 10.7.veic acu vingrinājumus.

**Par rīcību iepriekš neparedzamās situācijās
(ugunsgrēks, gāzes noplūde, spridzināšanas draudi u.tml)**

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi Par rīcību iepriekš neparedzamās situācijās (ugunsgrēks, gāzes noplūde, spridzināšanas draudi u. tml.) (turpmāk – 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; ĀVS izteikti spridzināšanas draudi, saņemts aizdomīgs pasta sūtījumi vai citi gadījumi, kas var liecināt par sprādzienbīstamību un ugunsgrēka rašanos izglītības iestādē.
2. Klašu audzinātāji vai pieaicinātas amatpersonas iepazīstina skolēnus ar noteikumiem katra mācību gada septembrī.
3. Skolēnu iepazīstināšanu ar noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstoties.
4. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.
5. Skolēna pienākums ir ievērot šos noteikumus un ĀVS pedagogu un darbinieku norādījumus.
6. Praktiskās mācības rīcībai ugunsgrēka gadījumā veic ne retāk kā reizi gadā, piedaloties visiem ĀVS skolēniem un skolas darbiniekiem.
7. Skolēnu vecāku un ĀVS nepiederošo personu uzturēšanos skolā nosaka iekšējie noteikumi par kārtību, kādā vecāki un citas personas uzturas skolā.
8. ĀVS regulāri veic iekštelpu un piekritīgās teritorijas preventīvu apsekošanu, pievēršot uzmanību aizdomīgām aktivitātēm (piemēram, personu aktivitātēm pie ĀVS ēkām un piekritīgajā teritorijā) un bez uztraudzības atstātiem saiņiem, somām vai citiem aizdomīgiem priekšmetiem.

II. Rīcība ārkārtējās situācijās, ja noticis nelaimes gadījums

9. Ja saņemtas ziņas par sprāgstvielām telpās un vai spridzināšanas draudi, veikt šādas darbības:
 - 9.1. 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;

9.2. ja atrasts aizdomīgs priekšmets vai sainis, to neaiztikt. Sazināties ar Valsts policiju pa tālr. 110 vai 112.

9.3. pēc informācijas nodošanas rīkoties saskaņā ar Valsts policijas darbinieka sniegtajām norādēm.

10. Lai visaptveroši reaģētu uz jau radošos vai iespējamo ārkārtējo situāciju, ĀVS darbinieks nekavējoties ziņo ĀVS atbildīgajai personai par ugunsdrošību vai arī citai administrācijas personai, Skolēns (savu spēju robežās) ziņo jebkuram skolas darbiniekam. Citas personas ziņo ĀVS dežurantam vai citam darbiniekam, kas atrodas izglītības iestādē.

11. ĀVS direktors, atbildīgā persona par ugunsdrošību, ĀVS direktora vietnieks vai jebkurš cits darbinieks veic šādas darbības ugunsgrēka draudu gadījumā:

11.1. mutiski norīko par visu evakuācijas durvju atvēršanu (atver dežurants vai cits darbinieks);

11.2. pārliecinās, vai ieslēgta ugunsgrēka izziņošanas sistēma un ir uzsākta cilvēku evakuācija. Dežurants pēc informācijas par ārkārtas situācijas saņemšanas ieslēdz sistēmas evakuācijas paziņojumu;

11.3. organizē evakuāciju pa evakuācijas ceļiem;

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

11.5. dod rīkojumu labiekārtošanas strādniekiem atvienot elektroenerģiju;

11.6. ugunsgrēka gadījumā ar dežuranta palīdzību noskaidro tā izcelšanās vietu un uzsāk ugunsgrēka dzēšanu ar tuvumā esošo ugunsdzēsības aparātu;

11.7. ja nepieciešams, izsauc uz ugunsgrēka vietu neatliekamās medicīniskās palīdzības vai citus avārijas dienestus;

11.8. sagaida VUGD dienesta apakšvienības, informē VUGD darbiniekus par esošo situāciju un palīdz atrast visīsāko ceļu līdz ugunsgrēka izcelšanās vietai un ūdens ņemšanas vietām;

11.9. noskaidro, vai ir veikta visu izglītojamo un darbinieku evakuācija, par cilvēku atrašanās vietām informē VUGD darbiniekus;

11.10. pēc iepriekš minēto darbību veikšanas, dodas uz Drošu pulcēšanās vietu un savāc informāciju par evakuēto skaitu.

12. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundas laikā:

12.1. pedagogi atgādina skolēniem paņemt līdzī mobilo telefonu, aizver logus un mierīgi organizē evakuāciju saskaņā ar evakuācijas norādēm. Gadījumā, ja evakuācijas ejas vai izejas ir piedūmotas, tad dodas uz tuvāko drošo evakuācijas izeju,

12.2. dodas uz pulcēšanās vietu, kas izvietota drošā attālumā (ne tuvāk par 30 metriem) no negadījuma vietas ĀVS sporta stadionā (pulcēšanās vieta apzīmēta ar drošības zīmi



„Droša pulcēšanās vieta”;

12.3. pedagogi veic skolēnu uzskaiti un nekavējoties informē ĀVS direktoru par evakuēto

12.4. personu skaitu (apkopo datus par skolēnu, kas ieradušies uz stundām un evakuēto

- skaitu).
- 12.5. Ja ugunsgrēks izcēlies starpbrīdī:
 - 12.6. pedagogi un dežurējošie skolotāji bez panikas organizē skolēnu evakuāciju uz tuvāko drošo evakuācijas izeju;
 - 12.7. dodas uz pulcēšanās vietu ĀVS sporta stadionā;
 - 12.8. seko skolas administrācijas vai palīdzības dienestu norādījumiem.
13. Ja ugunsgrēks izcēlies ārpus mācību laika (vakara pasākumi, kursi, sapulces u.tml.):
 - 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 vai 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 skolēnu un ĀVS darbinieku (kā arī citu personu) evakuāciju, atbildīgā persona veic ĀVS telpu apsekošanu un ziņo direktoram (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: :
 - 16.1. noblīvē telpas durvis, lai mazinātu dūmu iekļūšanu telpā;
 - 16.2. izvietojas pie logiem, pēc iespējas zemāk, nedaudz atverot logus, lai nodrošinātu gaisa pieplūdi elpošanai, bet neradītu papildu caurvēju;
 - 16.3. paziņo par savu atrašanās vietu un gaida palīdzību no ārpuses.

Ceļu satiksmes drošības noteikumi

1. Noteikumi Ceļu satiksmes drošības noteikumi nosaka nosacījumus ceļu satiksmes drošībai.
2. Klašu audzinātāji vai pieaicinātas amatpersonas iepazīstina skolēnus ar noteikumiem katra mācību gada septembra mēnesī.
3. Skolēnu iepazīstināšanu ar noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstoties.
4. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.
5. Skolēna pienākums ir ievērot šos noteikumus un ĀVS pedagogu un darbinieku norādījumus.
6. Skolēni 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.
7. Skolēni piedalās ceļu satiksmē pārvietojoties 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 skolēniem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē atrodas pieaugušais, kurš pavada grupu, turot sarkanus karodziņus.
8. Gājēji šķērso brauktuvi pa gājēju pāreju (pazemes vai virszemes). Ja šādu pāreju nav, krustojumos pa ietvju vai ceļa nomalu 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
13. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
14. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājēji nešķērso brauktuvi, dodot ceļu operatīvajam transportlīdzeklim.

15. Gaidīt autobusu, trolejbusu vai tramvaju atļauts uz iekāpšanas laukumiem. Ja tādu nav, tad transportlīdzeklī gaida uz ietves vai ceļa nomales.
16. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uz brauktuves drīkst uziet, lai iekāptu tramvajā. Tas atļauts tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies, obligāti pārliedzinoties, vai netuvojās kāds transportlīdzeklis. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājēji atbrīvo brauktuvi.
17. 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 bezsliekšņu 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.
18. Pasažieri, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā piesprādzējas.
19. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem. Velosipēda tehniskais stāvoklis atbilst drošas braukšanas prasībām.
20. Velosipēdists pa ceļu brauc vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Velosipēdists var braukt arī par ceļa nomali un gājēju ietvi, netraucējot gājējiem.
21. Velosipēdistam aizliegts:
 - 21.1. braukt, neturot stūri;
 - 21.2. braukt, turoties pie cita transportlīdzekļa;
 - 21.3. pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;
 - 21.4. vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot izglītojamos vecumā līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpšļi kāju atbalstam;
 - 21.5. braukt pretēji drošas braukšanas prasībām, apdraudot sevi un citus ceļu satiksmes dalībniekus.

Drošības noteikumi uz ūdens un ledus

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi Drošības noteikumi uz ūdens un ledus nosaka nosacījumus drošībai uz ūdens un ledus, lai novērstu skolēna dzīvībai un veselībai bīstamu situāciju rašanos upju, ezeru un ūdenskrātuvju tuvumā jebkurā gadalaikā.
2. Klašu audzinātāji vai pieaicinātas amatpersonas iepazīstina skolēnus ar noteikumiem katra mācību gada septembrī un pirms katra mācību gada skolēnu rudens, ziemas, pavasara un vasaras brīvdienām.
3. Skolēnu iepazīstināšanu ar noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstoties.
4. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.
5. Skolēna pienākums ir ievērot šos noteikumus un ĀVS pedagogu un darbinieku norādījumus.

II. Drošības noteikumi uz ūdens

6. 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.
7. 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.
8. Nepeldēties vienam. Ja uz ūdens radīsies problēmas, svarīgi, lai būtu cilvēki, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.
9. Nepeldēties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā.
10. Ja notikusi pārkaršana saulē, ūdenī iet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, kas var izraisīt muskuļu krampjus vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumus.
11. Vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, uzvilkt glābšanas vesti.
12. Bērniem atļauts ūdenī spēlēties ar piepūšamām rotaļlietām, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.
13. Ja bērns ūdenī atrodas dziļāk par jostasvietu, tad ar viņu nepārtraukti uztur vizuālo kontaktu.
14. Uzmanīties no viļņiem, kas var nogāzt no kājām. Vilkmes straume peldētāju var ienest dziļāk jūrā.
15. Ja skolēns iekļūst straumē, saglabāt mieru, peldēt pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
16. Ūdenī neizsaukt maldinošus izteikumus par slīkšanu vai glābšanu, ja tas nav nepieciešams.

17. Aizliegts lēkt ūdenī no tramplīna, laipas, tilta vai krasta.
18. Aizliegts peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu.
19. Peldēties ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts.
20. 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.).
21. Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, pametot virvi vai kādu peldošu priekšmetu, kas palīdzētu noturēties virs ūdens.
22. 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. Drošības noteikumi uz ledus

23. Lielākā bīstamība darbībām uz ledus ir ziemas sākumā, kad ledus kārtā vēl nav izveidojusies pietiekami bieza, un pavasarī, kad ledus kļūst trausls.
24. Lai varētu droši slidot, spēlēt hokeju vai darīt ko citu uz ledus, nepieciešams vismaz 25 cm biezs ledus.
25. Ūdenstilpnes neaizsalst vietās, kur ūdenskrātuvēs ietek siltāks rūpnieciski izmantots ūdens, upju grīvās un sašaurinājumos, kuģošanas ceļos, zem tiltiem, makšķernieku un zvejnieku izcirsto āliņģu vietās.
26. Ledus izturību mazina arī iesalušas niedres, krūmi vai citi priekšmeti.
27. Lai palīdzētu ledū ielūzušajam cilvēkam, viņam tuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai.
28. Ledū ielūzušajam apmēram no 2- 5 metru attāluma pamet auklu, sasietu apgērba gabalu, garu koku vai kādu citu priekšmetu.
29. Ja glābēji vairāki, ievēro, ka viens no otra atrodas 2-3 m attālumā.
30. Izvelkot cietušo uz ledus, tāpat rāpus virzās prom no bīstamās vietas līdz krastam. Pats glābējs nedrīkst aizmirst par iespējamām briesmām ielūzt ledū.
31. 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.

Noteikumi par personas higiēnu un mācību darba higiēnu

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi Noteikumi par personas higiēnu un mācību darba higiēnu (turpmāk – noteikumi) nosaka nosacījumus personas higiēnai un mācību darba higiēnai.
2. Klašu audzinātāji vai ārstniecības personas iepazīstina skolēnus ar noteikumiem ne retāk kā divas reizes mācību gadā – katra semestra sākumā.
3. Skolēnu iepazīstināšanu ar noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstoties.
4. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.
5. Skolēna pienākums ir ievērot šos noteikumus un ĀVS pedagogu un darbinieku norādījumus.
6. Personas higiēna ietver roku higiēnas ievērošanu, personīgās higiēnas ievērošanu, respiratorās etiķetes ievērošanu.

II. Roku higiēnas ievērošana

7. Roku higiēnas ievērošanā būtiski ir mazgāt rokas, kad tas ir nepieciešams, sevišķi šādos gadījumos:
 - 7.1. pēc tualetes apmeklēšanas;
 - 7.2. pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;
 - 7.3. pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
 - 7.4. pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
 - 7.5. pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas;
 - 7.6. ierodoties izglītības iestādē vai mājās;
 - 7.7. pirms ēšanas un dzeršanas vai ēdiena pasniegšanas;
 - 7.8. pirms zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām;
 - 7.9. kad rokas ir acīmredzami netīras;
 - 7.10. ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.
8. Lai pareizi mazgātu rokas, jāveic šādas darbības:
 - 8.1. pirms roku mazgāšanas jāpārliedz, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai;
 - 8.2. sasalpina rokas un apakšdelmus zem tekoša ūdens strūkļas;
 - 8.3. pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieta ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem);
 - 8.4. ziepes rokās saputo;
 - 8.5. vismaz 15 sekundes ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa

- efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;
- 8.6. ieziepētas plaukstas berž no visām pusēm, pirkstu starps, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus. Šajā laikā rokas netur zem ūdens strūkļas;
 - 8.7. vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekoša ūdens strūkļas;
 - 8.8. roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstīšanās vai roku pieskaršanās izlietnei;
 - 8.9. rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvieļus. Koplietojamie auduma dvieļi nav ieteicami;
 - 8.10. ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) aizgriež ar papīra dvieļa palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas;
 - 8.11. papīra dvieli met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.
9. 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 dezinfekcija bez mazgāšanas vēlams tikai tad, ja rokas nav īpaši netīras.

III. Personīgās higiēnas ievērošana

10. 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.
11. Sevišķi jā rūpējas 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 procentiem, bet uz netīrām rokām 20 minūšu laikā – par 5 procentiem.
12. Līdz pat 95 procentiem kopējā baktēriju skaita uzkrājas zem nagiem, tāpēc svarīga ir pareiza nagu kopšana.
13. Mutes dobuma un zobu kopšana ne tikai palīdz saglabāt zobus, bet arī novērš dažu orgānu (sirds, locītavu, nieru u.c.) slimības. Zobi jātīra divas reizes dienā – no rīta pēc brokastīm un vakarā pirms gulētiešanas.
14. Regulāri jā tīra apģērbs un apavi, jākopj dzīvojamā platība, kurā uzturas.
15. Mati jāmazgā regulāri un jāsakopj, jāizmanto tikai individuālie kopšanas līdzekļi, piemēram, sukas, ķemmes u.tml.
16. Svarīgs personiskās higiēnas elements ir norūdināšanās un fiziskās kultūras pasākumi – rīta vingrošana, fiziskās kultūras pauzes mācību darba laikā, kuras atjauno darbaspējas un palielina arī darba ražīgumu, fiziskās aktivitātes atpūtas stundās pēc mācībām, piem., sporta nodarbības, pastaigas u.c.
17. 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.
18. Dienas režīmā paredz rīta un vakara higiēnu, vingrošanu, mācību darbu un interešu izglītību, mājas darbu, atpūtu.
19. Viens no pilnīgākajiem un organismam nepieciešamākajiem atpūtas veidiem ir miegs. Lai miegs būtu pilnvērtīgs, tas ir regulārs, nepārtraukts, dziļš, pietiekami ilgs, gulot 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

20. Klepojot un šķaudot aizklāt degunu un muti. Var izmantot vienreizlietojamās salvetes, pēc lietošanas izmantoto salveti izmest un nomazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni.
21. Izvairīties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām.
22. Regulāri un rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusa pārnesšanas ar rokām uz sejas vai citiem cilvēkiem.
23. Gadījumiem, kad ūdens nav pieejams, roku tīrīšanai izmantot spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai speciālās mitrās salvetes.
24. Īpaši pievērst uzmanību roku mazgāšanai pirms ēšanas vai dzeršanas, pēc tualetes apmeklēšanas, pirms un pēc darba ar viedierīcēm.
25. Censties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi, vai uzturēties vairāk nekā 2 m attālumā no tām.
26. Ar slimības pazīmēm nenākt uz ĀVS, palikt mājās un sazināties ar savu ģimenes ārstu.
27. Ja ir aizdomas par saslimšanu ar Covid - 19 infekcijas slimību, nekavējoties sazināties ar savu ģimenes ārstu.

V. Mācību darba higiēna

28. Ievērot tīrību un kārtību telpā un mācību vietā, kā arī personīgās higiēnas prasības.
29. Mācību stundās skolēna apģērbam un matu sakārtojumam ir jābūt kārtīgam, lai tas netraucētu mācību uzdevumu veikšanu un neradītu risku veselībai.
30. Dizaina un tehnoloģiju mācību stundās lietot speciālu apģērbu (halāts, priekšauts, galvassega).

**Drošības noteikumi ĀVS organizētajos
pasākumos,
tostarp mācību ekskursijās un pārgājienos**

I. Mērķis un attiecināmība

1. Drošības noteikumi ĀVS organizētajos pasākumos, tostarp ekskursijās un pārgājienos (turpmāk – noteikumi) nosaka kārtību skolas organizētajās mācību ekskursijās, pārgājienos, pastaigās un pasākumos ārpus skolas.
2. Atbildīgais pedagogs par ekskursiju, pārgājienu, pastaigu vai pasākumu ārpus skolas ar noteikumiem iepazīstina skolēnus un nodrošina šo noteikumu ievērošanu.
3. Pirms došanās ekskursijā, pārgājienā vai uz pasākumu ārpus skolas atbildīgais pedagogs iesniedz skolas direktoram rakstisku informāciju (pielikums nr. 15.1.), kurā norādīts ekskursijas, pārgājiena vai pasākuma mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, vecums, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta, saziņas iespējas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas.
4. Pirms došanās ekskursijā, pārgājienā vai uz pasākumu ārpus skolas **atbildīgais pedagogs**:
 - 4.1. **informē skolēnus** par ekskursijas, pārgājiena vai pasākuma mērķi, maršrutu, norises vietu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām;
 - 4.2. ne vēlāk kā trīs dienas pirms došanās ekskursijā, pārgājienā vai uz citu ārpus skolas pasākumu **informē vecākus** par pārgājiena, ekskursijas vai pasākuma mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām un saņem rakstisku vecāku piekrišanu (pielikums nr. 5.2.);
 - 4.3. nodrošina informācijas apmaiņu ar vecākiem (likumiskiem pārstāvjiem) par viņu bērna veselības traucējumiem vai īpatnībām, ja tam nepieciešama īpaša uzmanība;
 - 4.4. vienojas ar vecākiem par saziņas iespējām, norādot kontakttālruni;
 - 4.5. informē skolēnus par nepieciešamo inventāru, apģērbu un apaviem un nepieciešamību nodrošināties ar personīgajām zālēm;
 - 4.6. informē skolēnus par drošības noteikumu ievērošanu uz ielas, ceļiem, transporta līdzekļos, pasākuma norises vietā.
5. Ar savu parakstu Dalībnieku sarakstā skolēns apliecina, ka ir iepazinies ar noteikumiem. Pārgājiena, pastaigas vai pasākuma dalībniekiem jāpakļaujas atbildīgā pedagoga norādījumiem un rīkojumiem.
6. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.

II. Par drošību ekskursijās, pārgājienos, pastaigās un pasākumos ārpus skolas

7. Par mācību ekskursiju, pārgājienu, pastaigu vai pasākumu atbildīgais pedagogs ir tieši atbildīgs par skolēnu drošību un veselību. Ekskursijas, pārgājiena, pastaigas vai pasākuma laikā atbildīgā persona nodrošina nepieciešamo drošības noteikumu ievērošanu. Bīstamas situācijas gadījumā atbildīgā persona pārtrauc ekskursiju vai pārgājienu un informē par to skolas direktoru.

8. Mācību ekskursiju, pārgājienu, pastaigu vai pasākumu ārpus skolas organizēšanā var iesaistīt skolēnu vecākus. Jānodrošina, ka uz 15 skolēniem ir viens skolotājs.

9. Pirms došanās ceļā notiek skolēnu pārbaude pēc saraksta, kurā tiek atzīmēti klātesošie; otra pārbaude notiek pēc ierašanās ekskursijas, pārgājiena vai pasākuma vietā, trešā – pirms došanās atpakaļceļā, ceturta – pēc atgriešanās skolā no ekskursijas, pārgājiena vai pasākuma.

10. Ja skolēnu aizvešanai uz ekskursijas, pārgājiena vai pasākuma vietu izmanto sabiedrisko transportu, iekāpšana transportlīdzeklī notiek pa grupām iepriekš nozīmēta pieaugušā pavadībā. Pirmie transportlīdzeklī kāpj skolēni un pēc tam – persona, kura viņus pavada. Tādā pašā kārtībā notiek skolēnu izkāpšana no transportlīdzekļa. Pārbraucienā laikā skolēniem aizliegts izlikties pa logiem, iekāpt un izkāpt no transportlīdzekļa tā kustības laikā.

11. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgā persona iepazīstina skolēnus ar dabas aizsardzības kārtību, kā arī informē par indīgiem augiem un rūpuļiem, kurus iespējams sastapt ekskursijas vai pārgājiena laikā.

12. Dodoties ekskursijā, pārgājienā, pastaigā vai uz pasākumu, skolēni ir sezonai un laika apstākļiem atbilstošā apģērbā; apaviem jābūt piemērotiem, lai pasargātu kājas no traumām.

13. Ekskursijas, pārgājiena, pastaigas vai pasākuma dalībniekiem jāievēro personīgā higiēna, **aizliegts** dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpēm, nedrīkst košlāt un ēst dažādas nepazīstamu augu daļas, staigāt basām kājām un aizskart veselībai un dzīvībai bīstamus priekšmetus un vielas.

14. Ja ekskursijas, pārgājiena, pastaigas vai pasākuma laikā krasi pasliktinās laika apstākļi, atbildīgais pedagogs pieņem lēmumu pasākumu turpināt vai pārtraukt.

15. Visiem mācību ekskursijas, pārgājiena, pastaigas vai pasākuma dalībniekiem jāievēro **ceļu satiksmes noteikumi**:

15.1. pārvietojoties kājām:

- 15.1.1. skolēni un pavadotais personāls 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;
- 15.1.2. skolēnu grupas piedalās ceļu satiksmē diennakts gaišajā laikā pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu. Ja šo ceļu nav, tad apdzīvotās vietās pārvietojas pa ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem skolēniem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē atrodas pieaugušais, kurš pavada grupu, turot sarkanus karodziņus;
- 15.1.3. gājēji šķērso brauktuvi pa gājēju pārejām (pazemes vai virszemes), bet, 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 vietā, kur ceļš labi pārredzams uz abām pusēm;
- 15.1.4. vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājēji ievēro satiksmes regulētāja norādes vai gājēju luksofora signālu. Ja regulētāja vai gājēju luksofora nav, tad ievēro transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signālu;
- 15.1.5. 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;

- 15.1.6. 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;
- 15.1.7. gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami;
- 15.1.8. gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi;
- 15.1.9. ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājēji nešķērso brauktuvi, dodot ceļu operatīvajam transportlīdzeklim;
- 15.1.10. gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts uz iekāpšanas laukumiem. Ja tādu nav, tad transportlīdzekli gaida uz ietves vai ceļa nomales;
- 15.1.11. tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uz brauktuves drīkst uziet, lai iekāptu tramvajā. Tas atļauts tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies, obligāti pārliecinoties, vai netuvojas kāds transportlīdzeklis. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājēji atbrīvo brauktuvi;
- 15.1.12. pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies;
- 15.1.13. pasažieri, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā piesprādzējas.

15.2. Pārvietojoties ar velosipēdu:

- 15.2.1. pārvietoties ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu no 10 gadu vecuma atļauts skolēniem, kas ieguvuši velosipēdista apliecību. Skolēniem, kas jaunāki par 12 gadiem, braucot ar velosipēdu, galvā jābūt aizsprādzētai aizsargķiverī;
- 15.2.2. velosipēdistam atļauts braukt pa brauktuvi vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves (braukšanas joslas) labajai malai. Velosipēdists var braukt arī pa ceļa nomali un ietvi, neapdraudot un netraucējot gājējus;
- 15.2.3. velosipēdistam aizliegts:
 - 15.2.3.1. braukt, neturot stūri;
 - 15.2.3.2. braukt, turoties pie cita transportlīdzekļa;
 - 15.2.3.3. pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;
 - 15.2.3.4. vest ar velosipēdu pasažierus;
 - 15.2.3.5. braukt, neievērojot drošas braukšanas prasības, tādējādi apdraudot sevi un citus ceļu satiksmes dalībniekus.

16. Visiem mācību ekskursijas, pārgājiena, pastaigas vai pasākuma dalībniekiem jāievēro drošības noteikumi, atrodoties **ūdenskrātuvju tuvumā**.

17. Mācību ekskursijas, pārgājiena, pastaigas vai pasākuma laikā **aizliegts peldēties, aizliegts vizināties** ar laivām, ūdensmotocikliem u.tml. pārvietošanās līdzekļiem.

18. Pārvietojoties **ar kuģi vai prāmi**, mācību ekskursijas dalībniekiem jāatrodas pasažieriem paredzētajās vietās.

19. Mācību ekskursijas, pārgājiena, pastaigas vai pasākuma laikā jāizvairās no pārvietošanās pa aizsalušām ūdenskrātuvēm. Nepieciešamības gadījumā tas atļauts pie atbilstošas gaisa temperatūras un ledus biezuma.

20. Aizliegts atrasties **uz ledus** pavasarī un rudenī:
- 20.1. ielūstot ledū, vispirms jācenšas rokas izplest sānis, lai straume neparautu zem ledus, pēc tam ar muguru atbalstīties pret ledus malu un atmuguriski vai sāniski mēģināt izkļūt no ielūzuma;
 - 20.2. nedrīkst mēģināt ar krūtīm uzrāpties uz ledus, jo tas lūzīs uz priekšu un straume var paraut zem ledus;
 - 20.3. ja pārgājiena dalībnieks ir ielūzis ledū, var palīdzēt, pasniedzot garu kārti vai pametot virvi;
 - 20.4. cietušais pēc iespējas ātrāk jānogādā siltā vietā, viņa ķermenis jānoberž ar vilnas drānu, un viņš jāieģērbj sausās drēbēs, cietušajam jādod padzerties karsta tēja;
 - 20.5. nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība pa tālruni **112** vai **113**.
21. Visiem mācību ekskursijas, pārgājiena, pastaigas vai pasākuma dalībniekiem jāievēro drošības noteikumi, kurinot **ugunskuru**:
- 21.1. mācību ekskursijās, pārgājienos, pastaigās vai pasākumos **ugunskuru drīkst kurināt** tikai pieaugušo klātbūtnē šim nolūkam ierādītās vietās; ja ugunskura vieta nav ierādīta, tad tā ir jāizvēlas, ievērojot dabas aizsardzības prasības - nedrīkst kurināt ugunskuru māju, salmu vai siena kaudžu, koku tuvumā, un jāiekārto, apliekot to ar akmeņiem un apkārt apberot smiltis vai arī ap ugunskura vietu izrokot grāvīti;
 - 21.2. ugunskura iekurināšanai nedrīkst izmantot viegli uzliesmojošas vielas un materiālus;
 - 21.3. beidzot kurināt ugunskuru, tas ir jāaplej ar ūdeni vai jāapber ar smiltīm tā, lai nebūtu redzami ceļamies dūmi no oglēm vai nesadegušām pagālēm.
22. Dodoties **tūrisma pārgājienā**, jāievēro šādi drošības noteikumi:
- 22.1. pirms pārgājiena:
 - 22.1.1. jāsaģatavo personīgais inventārs un pareizi jāsaliek mugursoma;
 - 22.1.2. nav ieteicams kājās vilkt jaunus, neiestaigātus, stingrus apavus;
 - 22.2. pārgājiena laikā:
 - 22.2.1. nedrīkst atdalīties no grupas, bet nepieciešamības gadījumā par to jābrīdina skolotājs;
 - 22.2.2. 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);
 - 22.2.3. telts celšanai jāizraugās sausa, līdzena vieta; lietainā laikā teltij apkārt jāizrok grāvītis;
 - 22.2.4. aizejot no atpūtas vietas, ugunskurs jānodzēš un vieta jāsakārto;
 - 22.3. 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 jātiek tālāk no ūdens;
 - 22.4. 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 apkārtni, vai nav atrodamī kādi orientieri – upe, ceļš, augstsprieguma līnija, ugunspārraudzības 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.

III. Rīcība ārkārtas situācijā

23. Ja ekskursijā, pārgājienā, pastaigā vai pasākumā izveidojas ārkārtas situācija, atbildīgais pedagogs nekavējoties informē skolas direktoru par nelaimes gadījumu vai situāciju, kas apdraud dalībnieku veselību vai dzīvību.
24. Ja noticis nelaimes gadījums:
- 24.1. nekavējoties jāpārtrauc pasākums;
 - 24.2. cietušajam jāsniedz pirmā palīdzība;
 - 24.3. ja nepieciešams – jāizsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde (tālr. **112** vai **113**).

IV. Citi noteikumi

25. Mācību ekskursijās, pārgājienos, pastaigās un pasākumos aizliegts smēķēt, lietot alkoholiskos dzērienus un citas apreibinošas vielas.
26. Lai novērstu ērcu piesūkšanos, jāizvairās no iešanas caur krūmiem, pa vietām ar garu zāli u.tml.
27. Bīstamas situācijas gadījumā nekavējoties informēt par ekskursiju, pārgājienu, pastaigu vai pasākumu atbildīgo pedagogu.
28. Pieļaujamās fiziskās slodzes pārgājiena laikā:

Dalībnieku vecums	Pieļaujamais noieto km skaits dienā	Pieļaujamais nesamās kravas smagums
13 – 14 gadi	līdz 18 km	līdz 6 kg
15 – 16 gadi	līdz 20 km	meitenēm līdz 8 kg, zēniem līdz 14 kg
16 – 18 gadi	līdz 20 km	meitenēm līdz 10 kg, zēniem līdz 20 kg

V. Drošības pasākumi, beidzoties ekskursijai, pārgājenam, pastaigai vai atgriežoties no pasākuma

29. Jāpārbauda, vai transporta līdzeklī nav palikušas dalībnieku personīgās mantas.
30. Jāpārliecinās, ka sākumskolas skolēnus sagaida vecāki.
31. Skolēnus var izlaist no transporta līdzekļa pie skolas vai citās vietās, ja tas saskaņots ar skolēnu vecākiem.
32. Pēc atgriešanās no ekskursijas, pārgājiena, pastaigas vai pasākuma ārpus skolas atbildīgais pedagogs personīgi informē skolas direktoru vai viņa pilnvaroto personu par pasākuma norisi.

**Ādažu vidusskolas pieteikuma lapa
 skolēnu mācību ekskursijām, pārgājieniem, pastaigām un pasākumiem ārpus skolas**

Izbraukšanas datums un laiks	
Atgriešanās datums un laiks	
Mācību ekskursijas/ pastaigas/ pārgājiena mērķis	
Sacensību veids/ mērķis	
Maršruts (norādīt apskates objektus)	
Sacensību vieta (maršruts)	
Pārvietošanās veids	
Nakšņošanas vieta	
Saziņas iespējas (tālrunis)	
Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests (tālrunis)	112 vai 113

DALĪBNIEKU SARAKSTS*

Nr.p.k.	Vārds, uzvārds	Dzimšanas dati	Skolēna paraksts
1.			
2.			
3.			

** Uz 15 skolēniem jābūt vienam pedagogam*

Pedagogs/ -i _____

Skolēni ir iepazīstināti ar drošības noteikumiem, ko ir apliecinājuši ar parakstu.

Vecāki ir informēti par ekskursiju, pārgājienu, pastaigu, pasākumu, sporta sacensībām, un ir saņemta atļauja piedalīties.

Atbildīgais pedagogs:

(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Direktora vietnieks:

(vārds, uzvārds)

(paraksts)

15. 2. pielikums
Ādažu vidusskolas 02.01.2024.
iekšējiem noteikumiem
Nr. 1-28/ 107 “Ādažu vidusskolas skolēnu
drošības noteikumi”

Svītrots ar 13.02.2026. direktora rīkojumu Nr. 1 – 10/ 53

Drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi Drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās (turpmāk – noteikumi) nosaka nosacījumus skolēnu drošībai sporta sacensībās un nodarbībās.
2. Sporta un veselības skolotāji vai pieaicinātas amatpersonas iepazīstina skolēnus ar noteikumiem ne retāk kā divas reizes mācību gadā – katra semestra sākumā un katru reizi pirms sacensībām un tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt skolēnu drošību un veselību.
3. Skolēnu iepazīstināšanu ar noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla pielikumā. Skolēns to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstoties.
4. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem skolēns atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildu darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā). Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku skolēnam.
5. Skolēna pienākums ir ievērot šos noteikumus un ĀVS pedagogu un darbinieku norādījumus.
6. Sporta sacensības, treniņus un stundas rīko sporta nodarbībām piemērotās vietās un telpās vai sporta laukumā, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
7. Sporta sacensības, treniņus un stundas rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud skolēna veselību un drošību, un sacensību laikā ir nodrošināta medicīniska palīdzība.
8. Pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē ĀVS direktoru par sacensību veidu, laiku, vietu un skolēnu skaitu, kuri piedalīsies sacensībās.
9. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku vecākus par sacensību veidu, laiku un vietu.
10. Skolēnam vai vecākiem ir pienākums informēt skolas ārstniecības personu vai klases audzinātāju, ja ārsts skolēnam ieteicis samazināt slodzi fiziskajās nodarbībās.
11. Skolas ārstniecības persona vai klases audzinātājs informē sporta un veselības mācības skolotāju vai treneri par skolēna veselības stāvokli katru reizi pēc traumas vai gadījuma, kad skolēnam piemērojamas īpašas prasības.

II. Drošības noteikumi sporta nodarbībās un sacensībās

12. Sporta zālē drīkst ienākt tikai ar skolotāja atļauju, organizēti, bez grūstīšanās, līdzīgi ņemot stundai nepieciešamos piederumus. Sporta zālē (peldbaseinā, sporta laukumā, ģērbtuvēs) nedrīkst ienest ēdienu un dzērienus, viegli uzliesmojošas vielas un sprādzienbīstamus priekšmetus, nedrīkst lietot košļājamo gumiju.
13. Pirms sporta sacensībām, treniņiem un stundām sporta skolotājs pārbauda, vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un vai tas nav bojāts. Nodarbību laikā sporta inventārs tiek izmantots tikai tam paredzētajiem nolūkiem.

14. **Aizliegts** bez skolotāja atļaujas (norādījuma) aiztikt sporta inventāru. Ja kāds inventāra priekšmets vai iekārta ir bojāta skolēna rīcības dēļ, skolēns atbild normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.
15. **Aizliegts** sporta zālē nodarboties bez skolotāja klātbūtnes vai nodarbību laikā bezmērķīgi klaiņot pa Sporta centru, vai atrasties ģērbtuvēs, aiztikt citu personīgās lietas.
16. Sporta sacensībās, treniņos un stundās skolēni piedalās atbilstošā sporta apģērbā un apavos. **Sporta zālē drīkst atrasties** tikai tie skolēni, kuriem ir treniņš vai sporta stunda.
17. Sporta stundām vai nodarbībām skolēni pārgērbjas Sporta centra dežurantes norādītajā ģērbtuvē, ņem traumatismu veicinošos priekšmetus (gredzenus, auskarus, pulksteņus u.tml.); vērtīgas personīgās mantas – naudas makus, mobilos telefonus u.tml. – nodod Sporta centra dežurantei glabāšanā, apģērbu un skolas somas kārtīgi novieto ģērbtuvēs.
18. **Sporta zālē** atļauts ieiet tikai piemērotos **sporta apavos**.
19. Ja skolēnam ir slikta pašsajūta vai radušās veselības problēmas, skolēns informē sporta skolotāju pirms mācību stundas vai nodarbības, vai stundas un nodarbības sākumā.
20. Sporta sacensībās, treniņos un stundās skolēni ievēro sporta skolotāja komandas un norādījumus.
21. Sporta sacensībās, treniņos un stundās skolēnam jābūt disciplinētam, skolēns nedrīkst apzināti traucēt savus klases biedrus, iespēju robežās jāsamazina traumatisma riski sev un pārējiem.
22. Skolēni, kuri saskaņā ar ārsta zīmi ir atbrīvoti no stundas veselības stāvokļa dēļ, atrodas sporta zālē maiņas apavos un pilda skolotāja norādījumus.
23. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm un sacensībām jāiesildās, un pirms sporta spēlēm un sacensībām jāiepazīstas ar noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
24. Drošības noteikumi **vieglatlētikas nodarbībās**:
 - 24.1. sporta laukumā, skrienot pa kopējo celiņu, **nedrīkst** citiem aizšķērsot ceļu, īsajās distancēs jāskrien tikai pa savu celiņu, pēc finiša ātrums jāsamazina pakāpeniski;
 - 24.2. pirms tāllēkšanas jāpārlicinās, vai piezemēšanās bedre ir atbrīvota no nevajadzīgiem priekšmetiem; pirms uzsākt lēcieni, jāpārlicinās, ka piezemēšanās bedre ir atbrīvoties;
 - 24.3. augstlēkšanas laikā **nedrīkst** atrasties latīņas krišanas zonā;
 - 24.4. metot bumbiņu, šķēpu un citus rīkus, jāpārlicinās, ka mešanas sektors ir brīvs, bumbiņu un rīkus drīkst izmest tikai pēc skolotāja komandas. Pēc izmestajiem rīkiem drīkst iet tikai pēc skolotāja komandas.
25. Drošības noteikumi **vingrošanas nodarbībās**:
 - 25.1. uz vingrošanas rīkiem un paklājiem drīkst nodarboties tikai sporta skolotāja uzraudzībā, **aizliegts** veikt pašizgudrotus vingrinājumus;
 - 25.2. sarežģītus vingrinājumus nedrīkst izpildīt bez drošinājuma vai aizsardzības;
 - 25.3. nedrīkst izpildīt vingrinājumus uz netīriem rīkiem, vingrot uz tiem ar mitrām plaukstām vai svaigām tulznām uz plaukstām;
 - 25.4. nolēciena vietā starp paklājiem nedrīkst būt spraugu, un paklājus nedrīkst likt pamīšus vienu uz otra;
 - 25.5. pirms nodarbībām uz paralēlām līdztekām jāneregulē līdzteku kāršu platums atbilstoši augumam. Platumam starp kārtīm apmēram jāatbilst apakšdelma garumam;
 - 25.6. paceļot un nolaižot līdzteku kārtis, tās nedrīkst turēt aiz metāla balsta;
 - 25.7. jābūt uzmanīgiem, pārvietojot vai uzstādot rīkus, savs spēks jāsamazina ar pārējo

- vingrotāju spēku;
- 25.8. mainot lēkšanas rīku augstumu, vispirms jāizbīda kāju balsti vienā pusē, pēc tam – otrā pusē;
 - 25.9. pieturot vingrošanas virvi, pa kuru rāpjas vingrotāji, ir jātup, nevis jāguļ uz muguras; pa virvi uz leju dodas, pārmaiņus pārvietojot rokas un kājas, nevis šļūcot;
 - 25.10. nedrīkst stāvēt tuvu vingrošanas rīkiem citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā;
 - 25.11. nodarbības laikā, sajūtot sāpes rokās, rodoties ādas apsarkumam vai nobrāzumam uz plaukstām, jāpārtrauc nodarbība un jāinformē skolotājs.
26. Drošības noteikumi **sporta spēļu nodarbībās**:
- 26.1. neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam;
 - 26.2. bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert;
 - 26.3. bumba jāpiespēlē tad, kad partneris ir gatavs to uztvert;
 - 26.4. nedrīkst spert ar kāju nejauši pieripojušu bumbu;
 - 26.5. spēlē pretinieku nedrīkst grūst, likt viņam priekšā kāju, spert, skrāpēt;
 - 26.6. saspēlējot ar partneriem, nedrīkst izdarīt uzbrukuma sitienus, ja nav dots tāds uzdevums vai partneris tam nav gatavs;
 - 26.7. pēc bumbas uzņemšanas ar kritienu jāpārbauda, vai grīda paliek sausa;
 - 26.8. mācoties metienus (sitienus) vārtos, tos drīkst izpildīt tikai tad, kad vārtsargs ir sagatavojies;
 - 26.9. nedrīkst šūpoties vārtos, jo tie var lūzt vai apgāzties.
27. Drošības noteikumi **slēpošanas nodarbībās**:
- 27.1. slēpotāja apģērbam jābūt vieglam, siltam, ērtam – tādām, kas neierobežo kustības;
 - 27.2. pirms došanās uz nodarbību rūpīgi jāpārbauda slēpes un to stiprinājums;
 - 27.3. šķērsojot ceļu, pa kuru brauc transports, slēpes ir jānoņem;
 - 27.4. nodarbību laikā jāseko pašsajūtai un, konstatējot pirmās apsaldēšanās pazīmes, nekavējoties jāsāk sildīt apsaldētās vietas ar plaukstu vai sausu cimdu;
 - 27.5. ja apsaldētas rokas, tās var sasildīt gan savās, gan biedra padusēs;
 - 27.6. ja apsaldētas kājas, jānovelk zābaki un jāmēģina tās sasildīt ar rokām. Kājas var sildīt arī biedra padusēs vai zem viņa virsējā apģērba;
 - 27.7. apsaldēto vietu nedrīkst berzēt, rīvēt vai sildīt ar karstu termoforu vai citu karstu priekšmetu;
 - 27.8. veicot distanci, jāievēro intervāls 3 – 4 metri, bet nobraucienos – ne mazāk kā 30 metri;
 - 27.9. slēpojot nedrīkst kāpt uz priekšējā braucēja slēpēm, bet jāpalūdz atbrīvot sliedi;
 - 27.10. sliedi atbrīvo, izkāpjot ar abām slēpēm no tās;
 - 27.11. nobrauciena laikā nūjas jāpiespiež pie sāniem, to asajiem galiem jāatrodas aizmugurē;
 - 27.12. ja nobrauciena laikā nākas krist, jācenšas to darīt uz sāniem un tūlīt jāatbrīvo sliede;
 - 27.13. ja nodarbību laikā gadās kāda kļūme vai pasliktinās pašsajūta, par to jāziņo skolotājam, un ar viņa atļauju drīkst doties mājās;
 - 27.14. nedrīkst patvaļīgi atstāt nodarbību vietu.
28. Drošības noteikumi **peldēšanas nodarbībās**:
- 28.1. Ādažu sporta centra baseina telpās ir jāievēro Ādažu peldbaseina iekšējās kārtības noteikumi;
 - 28.2. peldēšanas nodarbību laikā uz katriem 12 skolēniem jābūt vienam skolotājam;
 - 28.3. skolēniem uz nodarbībām jāierodas atbilstošā tērpā, līdzīgi ņemot personīgās higiēnas līdzekļus, peldkostīmu (peldbikses), peldcepuri, dvieli. Stikla iepakojumu baseinā ienest aizliegts;

- 28.4. maksimālais peldēšanas nodarbības ilgums baseinā ir 40 minūtes;
- 28.5. ja kāju vai roku savelk krampji, tad jācenšas izturēties mierīgi, nezaudējot kontroli pār sevi, jāziņo skolotājam;
- 28.6. nedrīkst peldēt, ja ir slikta pašsajūta un paaugstināta temperatūra;
- 28.7. izpildot peldēšanas vingrinājumus, stingri jāievēro skolotāja metodiskie norādījumi;
- 28.8. jāievēro personīgā higiēna. Pēc stundas rūpīgi jāizžāvē mati;
- 28.9. peldēšanas nodarbību laikā nodarbību vietā nedrīkst atrasties nepiederošas personas;
- 28.10. **aizliegts:**
 - 28.10.1. iekāpt baseinā bez skolotāja atļaujas;
 - 28.10.2. grūst citus skolēnus baseinā no malas vai lēkšanas paaugstinājuma;
 - 28.10.3. traucēt citus skolēnus;
 - 28.10.4. bez nepieciešamības saukt "palīgā!", "slīkstu!".