



CĒSU NOVADA PAŠVALDĪBA CĒSU 2.PAMATSKOLA

Reģ. Nr. 40900018762, Nodokļu maksātāja Reģ. Nr. 90000031048

Juridiskā adrese: Raunas iela 4, Cēsis, Cēsu novads, LV-4101

Faktiskā adrese: Gaujas iela 45, Cēsis, Cēsu novads, LV-4101

Tālr. 66905526; e-pasts: cesu2psk@cesunovads.edu.lv

www.cesu2pamatskola.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI Cēsīs, Cēsu novadā

01.09.2024.

Nr.

CĒSU 2.PAMATSKOLAS IZGLĪTOJAMO DROŠĪBAS NOTEIKUMI

*Izdoti saskaņā ar 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., 17. punktu*

1. Izglītojamo drošības noteikumi Cēsu 2.pamatskolā (turpmāk – izglītības iestāde) nosaka:
 - 1.1. drošību telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību šādos mācību kabinetos:
 - 1.1.1. praktisko darbu kabinets (1. pielikums);
 - 1.1.2. dizaina un tehnoloģiju kabinets – kokapstrāde (2. pielikums);
 - 1.1.3. dizaina un tehnoloģiju kabinets (3.pielikums);
 - 1.1.4. datorikas kabinets (4.pielikums);
 - 1.1.5. fizikas kabinets (5.pielikums);
 - 1.1.6. ķīmijas kabinets (6.pielikums);
 - 1.1.7. bioloģijas kabinetā (7.pielikums);
 - 1.2. drošību izmantojot iekārtas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību:
 - 1.2.1. ar pārnēsamiem eektroinstrumentiem (8.pielikums);
 - 1.2.2. apstrādājot koksni ar rokas darbarīkiem (9.pielikums);
 - 1.2.3. apstrādājot metālu ar rokas darbarīkiem (10.pielikums);
 - 1.2.4. strādājot ar metāla virpu (11.pielikums);
 - 1.2.5. strādājot ar urbjmašīnu (12.pielikums);
 - 1.2.6. strādājot ar koka virpu (13.pielikums);
 - 1.2.7. strādājot ar asināšanas mašīnu (14.pielikums)
 - 1.3. ugunsdrošību (15.pielikums)
 - 1.4. elektrodrošību (16.pielikums);
 - 1.5. pirmās palīdzības sniegšanu (17.pielikums);
 - 1.6. drošību mācību laikā un to starplaikos (18. pielikums);
 - 1.7. Noteikumi par drošību izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos, tostarp pasākumos ārpus izglītības iestādes (ekskursijas, pārgājieni, sporta sacensības u.c. pasākumi) (19.pielikums);
 - 1.8. drošību attālināto mācību laikā (20.pielikums.);

- 1.9. rīcību situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt (piemēram, ja izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi, izglītības iestādei izteikti spridzināšanas draudi) (21.pielikums);
- 1.10. ceļu satiksmes drošību (22.pielikums);
- 1.11. drošību uz ūdens un ledus (23.pielikums.)
- 1.12. izglītojamo higiēnu un mācību darba higiēnu (24.pielikums);
- 1.13. drošības noteikumus sporta sacensībās un nodarbībās (25. pielikums.).
2. Noteikumi ir saistoši visiem izglītojamiem un izglītības iestādes darbiniekiem, kā arī izglītojamo vecākiem (likumiskajiem pārstāvjiem) saskaņā ar Izglītības likuma 58. panta 1. daļas 2. punktu, kas nosaka pienākumu ievērot izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumus, vispārējās uzvedības un ētikas normas.
3. Izglītojamais ar drošības noteikumiem iepazīstina ne vēlāk kā 3 (triju) nedēļu laikā pēc katra mācību gada sākuma, un katru reizi pirms tādu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību.
4. Kļušaudzinātāji un mācību priekšmetu pedagogi iepazīstina izglītojamais ar noteikumiem un saņem apliecinājumu par iepazīšanos e-klases žurnāla veidlapā, uzglabājot to vai nu mācību kabinetā, vai klases audzinātāja darba mapē. Izglītojamaiss to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu, un parakstu.
5. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem izglītojamaiss atsakās vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildus 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 izglītojamam.
6. Noteikumi ir pieejami izglītības iestādes tīmekļvietnē.
7. Izglītojamiem un viņu vecākiem ir tiesības saņemt informāciju par mācību vides riska faktoriem, par preventīviem pasākumiem, lūgt palīdzību un skaidrojumu drošības jautājumu risināšanā, kā arī pienākums līdzdarboties ar izglītības iestādi, lai nodrošinātu bērna vislabāko interešu principa ievērošanu.
8. Izglītojamaiss ir atbildīgs par savu un citu personu drošību, veselību un dzīvību izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos.
9. Izglītojamam ir pienākums ievērot izglītības iestādes vadītāja vai viņa pilnvarotās personas, pedagoga, cita darbinieka norādījumus un rīkojumus, kas saistīti ar izglītojamo drošību un bērna vislabāko interešu principa ievērošanu.
10. Izglītojamam ir pienākums nekavējoties ziņot pedagogam vai citam darbiniekam par jebkuru situāciju, kas var apdraudēt viņa vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību, tai skaitā par ugunsgrēku, spridzināšanas draudiem, vardarbību, nelaimes gadījumu vai sasilmušu cilvēku.
11. Par noteikumu neievērošanu personas saucama pie atbildības saskaņā ar izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumiem, tostarp ievērojot ārējos normatīvajos aktos noteikto par izglītojamo atskaitīšanu no izglītības iestādes.
12. Noteikumu neievērošanas gadījumā atbildīgais darbinieks piemēro šādus mērus:
 - 12.1. mutisks aizrādījums izglītojamam, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
 - 12.2. individuālas pārrunas ar izglītojamo, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
 - 12.3. pārrunas ar vecākiem, izklāsts par konstatēto drošības pārkāpuma gadījumu un skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
 - 12.4. izglītības iestādes vadības pārrunas kopīgi ar iesaistīto pedagogu (darbinieku) un vecākiem par drošības pārkāpumu, turpmāko;
 - 12.5. uzdevumu vai pienākumu uzlikšana izglītojamam, kas saistīti ar drošības noteikumu ievērošanu, preventīvu darbību veikšana;
 - 12.6. nodarbības vai pasākuma neturpināšanas ar konkrēto izglītojamo un rīcība atbilstoši normatīvo aktu prasībām par rīcību gadījumos, kad izglītības iestādē vai tās organizētajos

vai atbalstītajos pasākumos izglītojamais apdraud savu vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību;

13. Gadījumos, kad vecāki neievēro noteikumos noteikto un izglītības iestādes skaidroto bērņā labāko interešu nodrošināšanai, pedagogs vai cits iestādes darbinieks sniedz ziņojumu izglītības iestādes vadībai. Iestāde sazinās ar vecākiem un skaidro noteikumos noteikto, pēc nepieciešamības iesaista valsts vai pašvaldību iestāžu atbildīgās amatpersonas vai darbiniekus.
14. Gadījumos, kad ir aizdomas par pielietoto fizisko vai emocionālo vardarbību, administratīvi vai krimināli sodāmiem pārkāpumiem pret izglītojamo, iestāde nekavējoties ziņo tiesībaizsardzības iestādēm un sazinās ar vecākiem.
15. Detalizētas drošības noteikumu prasības noteiktas šo noteikumu pielikumos.
16. Noteikumi stājas spēkā ar 2024. gada 1. septembra.

Direktore

I.Brammane

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU, VEICOT PRAKTISKOS UN LABORATORIJAS DARBUS PRAKTISKO DARBA KABINETĀ UN CITUR

1. Noteikumi nosaka nosacījumus izglītojamo drošībai, veicot praktiskos un laboratorijas darbus.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Izglītojamie iepazīstas ar paaugstināta riska apstākļiem, kas var izraisīt nelaimes gadījumu.
5. Visbiežāk rodas asiņojošas brūces. Tādos gadījumos svarīgi laikus aprūpēt asiņošanu (vērsties pie izglītības iestādes medmāsas), apstrādāt brūci, pasargājot to no netīrumu iekļūšanas un inficēšanās. Rīkojas saskaņā ar noteikumiem par pirmās palīdzības sniegšanu.
6. Veicot praktiskos un laboratorijas darbus, acīs, ausīs, degunā un elpceļos var iekļūt svešķermeņi, nekavējoties vērsties pie izglītības iestādes medmāsas.
7. Kabinētā nodarbības notiek atbilstoši izglītības iestādes stundu sarakstam.
8. Izglītojamie kabinetā ienāk ar zvanu un apsēžas pedagoga norādītās vietās.
9. Izglītojamie ievēro tīrību un kārtību kabinetā.
10. Nodarbību laikā visi izglītojamie atrodas nodarbību telpā, rīkojas atbilstoši pedagoga norādījumiem.
11. Praktiskās darbības laboratorijā uzsākamās pēc pedagoga norādes.
12. Bez pedagoga atļaujas aizliegts ieiet nodarbību telpā, aiztikt kabinetā esošos traukus, iekārtas, ierīces uzskates līdzekļus.
13. Kabinētā aizliegts ēst, garšot vielas un aiztikt pētāmos objektus.
14. Nedrīkst laboratorijas traukus izmantot ūdens un pārtikas lietošanai un glabāšanai.
15. Ja nodarbības laikā izlīst šķīdums, izbirst vielas vai saplīst trauki, tās saslauka un savāc. Par notikušo ziņo pedagogam.
16. Izglītojamie izpilda tikai pedagoga norādītos eksperimentus.
17. Ievērot piesardzību, darbu veikt rūpīgi.
18. Ar laboratorijas traukiem un instrumentiem rīkoties uzmanīgi un ievērot to lietošanas noteikumus.
19. Pirms katra laboratorijas vai praktiskā darba atkārtoti iepazīties ar laboratorijas ierīču vai instrumentu lietošanas noteikumiem.
20. Traumas gadījumā par notikušo steidzami ziņot pedagogam.
21. Ja nodarbību laikā uz ādas, acīs vai apģērba nokļūst vielas, skalot ar tekošu ūdeni un ziņot pedagogam.
22. Āra nodarbībās Izglītojamo pulcēšanās vietu nodarbību sākumam izglītības iestādes telpās norāda pedagogs.
23. Izglītojamie saņem mutisku vai rakstisku mācību darba uzdevumu.
24. Nodarbību laikā izglītojamie pilda tikai darba lapā norādītos uzdevumus.
25. Izglītojamie āra nodarbības laikā bez pedagoga atļaujas nedrīkst atstāt nodarbību vietu.
26. Izglītojamais nodarbības laikā nedrīkst pieskarties mirušiem dzīvniekiem un kontaktēties ar suņiem un kaķiem.
27. Nodarbību beigās, ja uzdevumi tika veikti dažādos laukumos, izglītojamie satiekas nodarbības sākumā pedagoga norādītajā laikā un vietā.
28. Ja āra nodarbība ir izglītības iestādes teritorijā, pirmās palīdzības sniegšanai piesaista izglītības iestādes medmāsu vai iestādes darbinieku, kurš ir apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā.

29. Ja āra nodarbība ir ārpus izglītības iestādes teritorijas, pedagogam ir līdzī pirmās palīdzības aptieciņa.
30. Par izglītojamā darba pārtraukšanu kabinetā vienpersoniski ir tiesīgs izlemt pedagogs.

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU DIZAINA UN TEHNOLOĢIJU KABINETĀ (kokapstrāde)

1. Kabinetā ieiet drīkst tikai pedagoga pavadībā.
2. Skolas somas jānoliek noteiktā vietā.
3. Pirms darba uzsākšanas jāuzģērbj spectērps un tas akurāti jāaizpogā.
4. Apavu saitēm jābūt akurāti sasietām.
5. Gatavojoties darbam, jāieņem sava darba vieta, jāpārbauda darba vietas un darba rīku stāvoklis.
6. Pedagoga paskaidrojumu laikā jāpārtrauc darbs, jāievēro pedagoga padomi un norādījumi.
7. Darba laikā aizliegts bez atļaujas staigāt pa kabinetu, mainīties darba vietām vai aiziet no kabineta.
8. Saudzīgi apieties ar kabineta inventāru. Par katru darba rīku bojājumu jāziņo pedagogam.
9. Visu laiku darba vietā jāvalda noteiktai kārtībai - materiāliem un instrumentiem jābūt noliktiem norādītajās vietās.
10. Kopīgai lietošanai paredzētos darba rīkus var lietot tikai ar pedagoga atļauju.
11. Darbam paredzētie materiāli jāizmanto taupīgi.
12. Nodarbību beidzot, jānotīra darba rīki un darba vieta.
13. No darbnīcas var aiziet tikai ar pedagoga atļauju, kad darba rīki un neizmantotie materiāli ir nodoti pedagogam. Pēc darba beigām jānomazgā rokas.
14. Sākot strādāt ar jaunu darba rīku, jāiepazīstas ar šī darba rīka uzbūvi un lietošanas pamācību, drošības tehnikas noteikumiem, kas jāievēro strādājot ar šo darba rīku.
15. Ar darba rīkiem un instrumentiem rotaļāties nedrīkst.
16. Nesarunāties un netraucēt darba laikā citus.
17. Strādāt drīkst tikai ar nebojātiem, labi uzasinātiem darba rīkiem.
18. Bez pedagoga atļaujas grozīt darbgaldu rokturus un sviras aizliegts.
19. Bez pedagoga atļaujas ieslēgt elektriskās ierīces un darbgaldus aizliegts.
20. Darba vietā jāievēro zināma kārtība:
 - neturēt darba vietā nevajadzīgus materiālus un instrumentus;
 - darba vietu drīkst tīrīt tikai ar īpašu slotiņu, skaidas nedrīkst nopūst.
21. Ja darba laikā rodas trauma, tad par to nekavējoties jāziņo pedagogam.
22. Darba laikā apstrādājamais materiāls stingri jāpiestiprina ēvelsolā vai skrūvspīlēs.
23. Aizliegta atklātas uguns un elektrisko sildierīču lietošana.
24. Darba beigās jāpārbauda darba vietas un instrumentu stāvoklis.
25. Lietojot elektriskos mēraparātus un darba rīkus, jāraugās, lai nebūtu bojāta to elektriskā izolācija.
26. Elektrisko darba rīku drīkst ieslēgt un izslēgt tikai tas, kurš ar to strādā.
27. No elektriskai strāvai pieslēgta darba rīka aizliegts notīrīt skaidas. Lai to izdarītu, darba rīks jāatslēdz no strāvas avota.
28. Lietojot darba rīkus, kuri no apstrādājamās detaļas atdala skaidas, jālieto aizsargbrilles.
29. Pārnesot darba rīku, nedrīkst to turēt aiz rotējošās detaļas vai elektropievada.
30. Strādājot ar lakām un krāsām, stingri ievērot pedagoga noteikumus.

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU DIZAINA UN TEHNOLOĢIJU KABINETĀ

I. Vispārējie noteikumi

1. Kabinetā ieiet drīkst tikai ar pedagoga atļauju.
2. Skolas somas jānoliek noteiktā pedagoga norādītajā vietā.
3. Pirms darba uzsākšanas jānomazgā rokas, jāapgriež roku pirkstu nagi, jāuzģērbj spectērps, un tas akurāti jāaizpogā.
4. Apavu saitēm jābūt akurāti sasietām.
5. Jāieņem sava darba vieta, jāpārbauda darba vietas un darba rīku stāvoklis.
6. Pedagoga paskaidrojumu laikā jāpārtrauc darbs, jāievēro pedagoga norādījumi un padomi.
7. Darba laikā aizliegts bez atļaujas staigāt pa kabinetu, mainīties darba vietām vai aiziet no kabineta.
8. Saudzīgi apieties ar kabineta inventāru. Par katru darba rīku bojājumu ziņot mājturības pedagogam.
9. Ievērot noteikto kārtību savā darba vietā - materiāliem un instrumentiem jābūt noliktiem norādītajās vietās un to izvietojumam jābūt tādām, lai būtu ērti un droši strādāt.
10. Kopīgi lietošanai paredzētos darba rīkus var lietot tikai ar pedagoga atļauju.
11. Darbam paredzētie materiāli jāizmanto taupīgi.
12. Nodarbību beidzot, jānoliek darba rīki, jāsakārto darba vieta un jānomazgā rokas.
13. No kabineta drīkst aiziet tikai ar pedagoga atļauju, kad darba rīki un neizmantotie materiāli ir nodoti pedagogam.

II. Drošības tehnikas noteikumi, izpildot šūšanas operācijas

14. Visi darba rīki - grieznes, uzpirksteņi, adatu spilventiņš ar adatām, diegi, mērlente un citi jāglabā metāla kārbīnā.
15. Grieznes ar smailajiem galiem virzienā no sevis jānovieto labajā pusē, lai tās ērti un droši varētu satvert.
16. Grieznes pasniedz ar rokturi pa priekšu.
17. Adatas glabā tikai adatu spilventiņā vai kārbīnā.

III. Drošības tehnikas noteikumi, strādājot ar šujmašīnām

18. Pirms uzsākt darbu ar šujmašīnām, jāsakārto mati un apģērbs.
19. Uzsākot darbu ar šujmašīnu, jāpārbauda adatas stāvoklis, tās nodilums un nostiprinājums adatas turētājā.
20. Atbilstoši darba instrukcijai adatā jāiever diegs.
21. Elektriskajai šujmašīnai pirms darba uzsākšanas jāpārbauda elektropievada auklas, kontaktdakšas un kontaktligzdas stāvoklis. Ja konstatēti kādi bojājumi, ziņot pedagogam. Mainot šujamadata, adatas turētājs jāpaceļ visaugstākajā stāvoklī un kājas jānoņem no šujmašīnas paminas.
22. Pārtraucot darbu, elektriskā šujmašīna jāatvieno no strāvas avota.

IV. Drošības tehnikas noteikumi, strādājot pie elektriskajām plītīm

23. Strādāt atļauts tikai pie darba kārtībā esošām plītīm.
24. Pieejai pie plītīm jābūt brīvai un tīrai, lai nerastos kāju slīdēšana un aizķeršanās aiz citiem priekšmetiem.
25. Ieslēdzot sildvirsmas, uz tām jāatrodas siltuma noņēmējiem.
26. Aizliegts uz nokarsētām virsmām likt traukus ar aukstiem šķidrumiem.
27. Vārīšanās laikā trauki jāuzrauga, nepieļaut šķidruma plūšanu pāri trauka malām.
28. Bojājuma gadījumā plīts jāatslēdz no strāvas avota un par to jāziņo pedagogam.
29. Darbu beidzot, jāizslēdz visu sildvirsmu slēdži un jāinformē par to pedagogs.
30. Galveno slēdži strāvas sadalītāja skapī drīkst ieslēgt un izslēgt pedagogs.

V. Drošības tehnikas noteikumi gludinot

31. Strādāt drīkst tikai ar darba kārtībā esošu gludekli.
32. Ieslēgt un izslēgt gludekli drīkst tikai ar sausām rokām.
33. Gludeklis jānovieto uz īpaša karstumizturīga paliktņa.
34. Jāseko, lai gludekļa sildvirsmā nepieskartos elektropievada auklai.
35. Gludeklis jāizslēdz, izraujot kontaktdakšu no kontaktligzdas, nevis raujot aiz elektropievada auklas.

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU DATORIKAS KABINETĀ

1. Vispārējie noteikumi

1. Datorkabineta pakalpojumus var saņemt jebkurš Cēsu 2. pamatskolas izglītojamais un pedagogs.
2. Informātikas pedagogs 2 reizēs gadā novada instruktāžu par drošības tehniku informātikas kabinetā. Izglītojamie parakstās par saņemto instruktāžu klases žurnālā.
3. Tālāko apmācības darbu izglītojamais izpilda saskaņā ar datorkabineta noteikumiem un pedagoga prasībām.
4. Izglītojamie klasē ienāk tikai pedagoga pavadībā un ieņem norādīto darba vietu.
5. Kabineta vadītājs sniedz metodisku un tehnisku palīdzību citu priekšmetu pedagogiem stundu novadīšanā, izmantojot modernās informācijas tehnoloģijas.
6. Par datoru tehnisko kārtību un programmas nodrošinājumu atbild kabineta vadītājs A. Markulis.
7. Par tīrību kabinetā atbild izglītības iestādes tehniskie darbinieki.

2. Vispārējie datora lietošanas noteikumi

8. Stingri ievērot datora ieslēgšanas un izslēgšanas kārtību.
9. Nedrīkst mainīt failu struktūru.
10. Nedrīkst kopēt vai instalēt uz "cietā"(C:\) diska citas programmas un failus.
11. Izglītojamais drīkst atstāt savus failus uz (C:\) diska stingri norādītajā adresē mapē *C:\Shared Documents\klase\skolēna vārds* (piem.*C:\ Shared Documents \9a klase\J_Ozols*). Pretējā gadījumā par atstāto failu saglabāšanu pedagogs atbildību nenes.
12. Nedrīkst mainīt programmas pamatuzstādījumus.
13. Dokumentu drukāšana notiek tikai ar pedagoga atļauju.
14. Nedrīkst rādīt datoram tehniskus bojājumus.
15. Nedrīkst ēst un dzert sēžot pie datora.
16. Par katru datora iekārtu vai datu nesēja defektiem nekavējoties jāinformē pedagogs.
17. Par nodarītiem tehniskiem bojājumiem vai datora programmatūras izmaiņām, kas ir radušās neievērojot iepriekš minētos punktus, un ja nav iespējams novērst tās datorkabinetā uz vietas, materiālo atbildību nes vainīgā persona.

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU FIZIKAS KABINETĀ

1. Fizikas kabinetā jāievēro izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumi.
2. Uz fizikas stundu jāierodas savlaicīgi, ņemot līdzi nepieciešamos mācību un rakstāmpiederumus. Jābūt gatavam darbam fizikas stundā.
3. Pirms jauna darba sākuma uzrādīt pedagogam izpildītos mājas darbus.
4. Katram izglītojamam strādāt tikai viņam norādītajā darba vietā, lietot attiecīgajam uzdevumam paredzētos darba rīkus un mēraparātus, neaizskart citus kabineta piederumus.
5. Aparātus un mērinstrumentus darbam izvietot tā, lai tie netraucētu iekārtas regulēšanu un mēraparātu rādījumu nolasīšanu. Elektrisko mērinstrumentu pārvietošana darba izpildīšanas laikā var radīt vada atvienošanas vai īssavienojumu.
6. Mēģinājumos nepieļaujiet mēraparātu maksimālo noslodzi. Darbā ar ierīcēm, kas izgatavotas no stikla, esiet īpaši piesardzīgi.
7. Sekojiet, vai ierīcēs un palīgierīcēs visi stiprinājumi ir pilnīgā kārtībā. Nepieskarieties un neliecieties (īpaši ar nesakoptiem matiem) pie mašīnu rotējošām daļām.
8. Montējot eksperimenta iekārtu, izmantojiet vadus (ar uzgaļiem un aizsargājošiem apvalkiem) ar izturīgu izolāciju un bez redzamiem bojājumiem.
9. Montējot elektriskās ķēdes, izvairieties no vadu krustošanās; aizliegts izmantot vadus ar nolietotu izolāciju un atsegtā tipa slēdžus (ja spriegums lielāks par 42V).
10. Elektriskai ķēdei sprieguma avotu pieslēdziet kā pašu pēdējo. Samontēto ķēdi ieslēdziet tikai pēc pedagoga pārbaudes un viņa atļaujas. Sprieguma esamību ķēdē var pārbaudīt tikai ar aparātiem vai sprieguma uzrādītājiem.
11. Nepieskarieties zem sprieguma esošiem neizolētiem ķēdes elementiem. Pirms nav atslēgts elektrobarošanas avots, nesāciet ķēdē pārkārtot vadus un nomainīt drošinātājus.
12. Sekojiet, lai darba laikā nejauši nepieskartos elektriskās mašīnas rotējošām daļām. Neuzsāciet vadu pārkārtošanu elektriskajās mašīnās, kamēr nav pilnīgi apstājies mašīnas enkurs vai rotors.
13. Nepieskarieties stacionāru elektroiekārtu korpusam un atslēgtu kondensatoru spailēm.
14. Izmantojiet instrumentus ar izolējošiem rokturiem.
15. Darbu beidzot, atslēdziet elektrobarošanas avotu, pēc tam tikai demontējiet ķēdi.
16. Neatstājiet darba vietu bez pedagoga atļaujas.
17. Ja atklāj iet, ka kaut kas nav kārtībā elektriskajā ierīcē, nekavējoties atslēdziet elektrobarošanas avotu un paziņojiet par to pedagogam.
18. Patērētāju pieslēgšanai tīklā izmantojiet spraudkontakta savienojumu.
19. Darbā ar elektroierīcēm un tās remontējot, izmantojiet rozetes, ligzdas, spaiļes un slēdžus ar neizvirzītām kontaktvirsmām.
20. Izmaiņas slēgumā drīkst izdarīt tikai tad, kad elektriskā ķēde atvienota no strāvas avota un saņemta pedagoga atļauja izmaiņu veikšanai.
21. Elektrisko ķēdi pieslēgt strāvas avotam drīkst tikai tad, kad veic mērījumus vai darbina iekārtu.
22. Ja darba laikā jūtama specifiska smaka, parādās dūmi, sakarst reostata vadi vai kāds nokļūst zem sprieguma, nepieciešams elektrisko ķēdi ātri atvienot no strāvas avota un nekavējoties par notikušo ziņot pedagogam.
23. Strādājot ar elektriskajām mašīnām, jāaizsargājas no apģērba un matu saskares ar rotējošām mašīnas daļām.
24. Strādājot ar atklātu uguni un elektriskajām sildierīcēm, jāaizsargājas no apdegumiem un tuvumā esošu priekšmetu aizdegšanās.

25. Strādājot ar karstu ūdeni (šķidrumiem), ievērot piesardzību. Saskare ar ķermeņiem, kuru temperatūra ir virs 600C, var izraisīt cilvēka ķermeņa apdegumus.
26. Strādājot ar akumulatoriem, jāatceras, ka tie pildīti ar elektrolītu, kas satur sērskābi vai sārmu, tāpēc bīstami šos šķidrumus izlaistīt.
27. Nodarbības beidzot, sakārtot savu darba vietu.

Izglītojamiem aizliegts:

28. Darba laikā atstāt savu darba vietu, atstājot ieslēgtu strāvas avotu.
29. Patvaļīgi ieslēgt slēdžus uz galvenā sadales dēļa.
30. Traucēt citus izglītojamos darbā.
31. Bez pedagoga atļaujas starpbrīžos uzturēties fizikas kabinetā.

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU ĶĪMIJAS KABINETĀ

1. Katram izglītojamam kabinetā ir noteikta vieta, kuru bez pedagoga atļaujas nedrīkst mainīt.
2. Izglītojamie pēc vietu ieņemšanas pārbauda kārtību, un, ja kas nav kārtībā, ziņo pedagogam.
3. Kategoriski aizliegts bez pedagoga atļaujas rīkoties ar uz galda esošajām ķīmikālijām, ierīcēm, piederumiem.
4. Strādājot praktiskus un laboratorijas darbus, sākt strādāt tikai tad, kad ir skaidrs, kas jādara, jānovēro, jānosaka.
5. Strādājot lieto tikai tos vielu daudzumus, kādus norādījis pedagogs.
6. Ņemot vielas, katru reizi pārbaudīt, vai paņemtais trauks satur vajadzīgo vielu. Tad trauku attaisa un, turot ar uzrakstu uz augšu, ielej vai ieber vajadzīgo vielas daudzumu. Nedrīkst traukiem sajaukt aizbāžņus.
7. Ja viela paņemta par daudz vai nepareizi, nedrīkst liet vai bērt atpakaļ traukā, no kura ņemta viela, bet izliet vai izbērt speciāli tam paredzētā izmantoto reaģentu traukā.
8. Darba laikā nedrīkst traucēt citus strādāt. Ja pedagogs dod norādījumus visai klasei, darbs jāpārtrauc un jāklausa.
9. Karsējot mēģeni ar šķidrumu, sāk karsēt mēģenes virsējo slāni. Nevērst mēģenes vaļējo galu ne pret sevi, ne citiem. Karsējot cietas vielas, ievērot dotos norādījumus.
10. Gāzes ost pareizi, piesardzīgi. Vielas garšot ir aizliegts.
11. Neko nemest izlietnēs.
12. Stundai beidzoties, izglītojamie sakārto savu darba vietu.
13. Mācoties un strādājot ķīmijas kabinetā, stingri ievērot visus darba drošības tehnikas noteikumus.

DROŠĪBAS TEHNIKAS NOTEIKUMI, IZPILDOT LABARATORIJAS UN PRAKTISKOS DARBUS ĶĪMIJAS KABINETĀ

14. Nepiederošām personām praktisko darbu laikā ieeja ķīmijas kabinetā aizliegta.
15. Pie praktiskajiem darbiem ķīmijas kabinetā pieļaujami izglītojamie, kuri iepazīstināti ar drošības tehnikas noteikumiem.
16. Ķīmijas kabinetā atļauts izdarīt tikai mācību programmā paredzētos eksperimentus.
17. Nedrīkst izmantot nevienu ierīci, pirms pedagogs to nav pārbaudījis.
18. Mēģinājumos jālieto tādas vielu koncentrācijas un daudzumi, bet aparātos - tie apstākļi un kārtība, kas norādīti darba aprakstā.
19. Visi izglītojamiem paredzētie mēģinājumi iepriekš jāveic pedagogam. Visi reaaktīvi jāņem no to reaaktīvu traukiem un tādā daudzumā, kādā paredzēts dot izglītojamiem.
20. Izglītojamiem mēģinājumos nepieciešamos reaaktīvus attiecīgos daudzumos izsniedz pedagogs.
21. Pedagogs nedrīkst piekļūt vietām, kur glabājas ķīmiskie reaaktīvi.
22. Pirms praktisko darbu sākuma ķīmijas kabinetā pārbauda elektrības, ventilācijas, kanalizācijas darbību. Ja kāda no šīm sistēmām ir bojāta un rada paaugstinātu bīstamību, tad darbi kabinetā jāpārtrauc līdz attiecīgā bojājuma novēršanai.
23. Mēģinājumi, kuri saistīti ar kaitīgu gāzu un tvaiku izdalīšanos, izvedami tikai velkmes skapjos ar ieslēgtu ventilāciju.
24. Ja velkmes skapjos uzstāda iekārtas mēģinājumiem ar uzliesmojošām vai sprāgstošām vielām, tad no skapja puses tās norobežo ar organiskā stikla aizsargekrānu. Mēģinājumus ar tādām vielām izdara pedagogs.
25. Aizliegts reaaktīvus ņemt ar rokām. Šim nolūkam izmanto porcelāna karotītes, lāpstīņas.

26. Nedrīkst izliet izlietnēs skābju, sārmu paliekas, sulfīdu savienojumus, uzliesmojošus šķidrumus, kā arī mēģinājumos iegūtos šķidrumus. Šīs vielas jāsalej šim nolūkam paredzētajā traukā.
27. Izlietnē nedrīkst mest papīrus, smiltis un cietas vielas, kas var aizsprostot kanalizāciju.
28. Pirms reaktīvu lietošanas uzmanīgi izlasa etiķeti uz pudeles vai taras, kurā glabājas reaktīvs, lai izvairītos no pārskatīšanās, kuras rezultātā var būt nelaimes gadījums.
29. Pārberot un pārlejot reaktīvus, tie jātur uz galda (sausos - virs papīra lapas, šķidros - virs ķivetēm).
30. Nobirušos vai pārlietos reaktīvus nedrīkst savākt un bērt vai liet atpakaļ traukos.
31. Lai neitralizētu uz galdiem vai grīdas izlijušos sārmus un skābes, ķīmijas kabinetā jābūt traukiem ar iepriekš sagatavotiem neitralizētajiem šķidrumiem (soda, etiķskābe).
32. Lai ar ožas palīdzību noteiktu vielu, nedrīkst noliekties pār pudeles kaklu un spēcīgi ieelpot tvaikus vai gāzi. Šim nolūkam ar vieglu plaukstu vēzienu virs pudeles kakla, novirzot tvaikus vai gāzes deguna virzienā, un uzmanīgi ieelpot.
33. Noņemt no elektriskās plītiņas traukus (kolbas, vārglāzes) ar vārošu šķidrumu vajag ļoti uzmanīgi, aizsedzot roku ar dvieli.
34. Stikla trauki uzmanīgi jāiestiprina statīva turētājos, griežot tos ap savu garenisko asi, kamēr jūtama pretestība griešanai.
35. Karsēšanas laikā nedrīkst ielūkoties traukā (vai mēģenē) no augšas, jo šķidruma izsviešanas brīdī var notikt nelaimes gadījums.
36. Aizliegts turēt uzliesmojošas un sprāgstošas vielas atklātas uz uguns vai stipri nokarsētu priekšmetu tuvumā.
37. Aizliegts atstāt bez uzraudzības spirta lampiņas, kā arī elektrosildāmās ierīces.
38. Pēc darbu beigšanas izslēgt elektroierīces, aizgriezt ūdensvada krānus.
39. Strādājot ar sprāgstošām un viegli uzliesmojošām vielām un reaktīviem, nav ieteicams valkāt sintētiskos audumus, jo pie uzliesmošanas tie nedeg, bet kūst, pielīp ādai un rada smagus apdegumus.

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU BIOLOĢIJAS KABINETĀ

1. Laboratorijā uz izglītojamo galdiem atrodas tikai tie mācību līdzekļi, instrumenti un aparāti, kuri vajadzīgi bioloģijas nodarbībās.
2. Lietojot spirta lampiņu, nenopūt liesmu, bet nodzēs to, nosedzot ar speciālu vāciņu; nekad nevelc no spirta lampiņas pēc tās aizdedzināšanas degli; neaizdedzini vienu spirta lampiņu no otras - tad draud ugunsgrēks. Strādājot ar spirta lampiņu, sargā no aizdegšanās apģērbu un matus. Darba laikā sargā matus un apģērbu no aizdegšanās. Nepieļauj vārošā šķīduma uzlīšanu liesmai, bet ja tas tomēr notiek, uzreiz aizver krānu.
3. Kad lieto skalpeli, žileti, preperējamo adatu, lai izvairītos no ievainojumiem, nekad nepavērs griezošo vai durošo šo instrumentu daļu pret sevi vai saviem biedriem.
4. Karsējot šķīdumus mēģenē, lieto tikai speciālu tās turētāju un nevis papīra strēmeli, nepavērs mēģenes vaļējo galu pret sevi un saviem biedriem. Tas viss ļaus izvairīties no apdegumiem.
5. Lietojot ***skābes vai sārmus, tos lej tikai stikla traukos.***
6. ***Nepielej ūdeni skābei,*** bet otrādi – skābi ūdenim.
7. Izmantojot pulverveidīgas ķīmiskās vielas, ņem tās tikai ar speciālu karotīti (*nemetālisku*), nepieskaroties pulverim ar rokām.
8. Atcerieties, ka daudzas no šīm vielām ir indīgas. Tas attiecas arī uz minerālmēsliem, kurus lieto istabas augu papildmēslošanai.
9. Visus šķīdumus, kuri paliek pēc laboratorijas nodarbībām, kurās tika izmantotas ķīmiskās vielas, neizlej ūdensvada izlietnē, bet stikla bļodās un pudelēs, kuras speciāli novietotas šim mērķim.
10. Uzmanīgi rīkojies ar stikla traukiem. Gadījumā, ja kāda tomēr saplīst, nevāc lauskas ar rokām, bet uzslauki tās šim nolūkam paredzētā liekšķerē ar birsti.
11. Izgatavojot preparātus to aplūkošanai mikroskopā, ļoti uzmanīgi ar labās rokas lielo un rādītājpirkstu ņem segstikliņu pie malām, novieto to paralēli priekšmetstiklam, kuru tu turi kreisajā rokā tiešā tā tuvumā, un pēc tam, atlaid pirkstus no segstikliņa tā, lai tas brīvi uzgultos preparātam.
12. Nemazgā stikla traukus ar ziepēm, tie kļūst slideni un tos viegli nomest un sasist.
13. Pēc laboratorijas darba beigām nomazgā rokas ar ziepēm.
14. Traumas vai apdeguma gadījumā griezties pie skolotāja, viņš sniegs tev palīdzību.

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU STRĀDĀJOT AR PĀRNESAMIEM EKEKTROINSTRUMENTIEM

1. Pareizi uzģērbiet spectērpu!
 - 1.1. Saņemot instrumentu, pārliecinieties:
 - 1.2. par visu savienojumu drošību;
 - 1.3. vai nav traucēta atbilstošo detaļu kustība;
 - 1.4. vai griezējinstrumentu griežas pareizā virzienā;
 - 1.5. vai nav bojāts sprieguma pievadkabelis un aizsardzības sazemējums;
 - 1.6. kā darbojas ieslēgšanas un izslēgšanas slēdzis!
2. Veiciet tikai pedagoga atļautos darbus!
3. Apgūstiet pirmās palīdzības sniegšanas un mākslīgās elpināšanas praktiskos paņēmienus elektrotraumu gadījumos!
4. Saņemiet montiera gumijas cimdus un paklāju. Pārbaudiet, vai tie nav bojāti!

Darba laikā

5. Sekojiet, lai apstrādājamā materiālā nebūtu naglas un citi metāla priekšmeti!
6. Nepieļaujiet instrumenta saskari ar mitrumu, netīrumiem, metāla skaidām un nevajadzīgiem priekšmetiem!
7. Sekojiet sazemējuma stāvoklim!
8. Ieslēdziet elektroinstrumentu tikai pēc apstrādājamās detaļas nostiprināšanas paredzētajā vietā, tuviniet instrumentu detaļai lēnām, plūstoši, bez asām kustībām un bez grūdieniem!
9. Nestrādājiet ar instrumentu, kurš vibrē!
10. Apstrādājiet tikai droši nostiprinātās detaļas!
11. Ja nepieciešams atstāt darbavietu, obligāti atslēdziet elektroinstrumentu no tīkla!
12. Novietojiet instrumentu stabilā, drošā vietā!
13. Strādājot ar elektroinstrumentu, sekojiet barojošā kabeļa stāvoklim!
14. Nemainiet un neregulējiet griezējinstrumentu, neatvienojot elektroinstrumentu no tīkla!
15. Nepārvietojieties no viena darba iecirkņa uz otru ar ieslēgtu instrumentu!

Pēc darba beigšanas

16. Atslēdziet elektroinstrumentu no tīkla, atvienojiet sazemējumu un notīriet no instrumenta ar birsti putekļus un citus netīrumus!
17. Nododiet instrumentus pedagogam!
18. Sakārtojieties pats!
19. Atstājiet darbnīcu tikai ar pedagoga atļauju!

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU APSTRĀDĀJOT KOKSNI AR ROKAS DARBARĪKIEM

Pirms darba uzsākšanas

1. Pareizi uzģērbiet spectērpu, halātu!
2. Sagatavojiet vajadzīgo inventāru (tabureti, birsti, liekšķeri), pārbaudiet skrūvgalda un palīgierīču stāvokli!
3. Sakārtojiet uz skrūvgaldiem individuālās lietošanas instrumentus pedagoga noteiktā kārtībā! Noņemiet no tiem visu nevajadzīgo!

Darba laikā

4. Stingri nostipriniet skrūvgaldā apstrādājamo materiālu!
5. Lietojiet tikai nesabojātus, labi sagatavotus un uzasinātus instrumentus tikai atbilstoši to nozīmei!
6. Strādājiet tikai ar darbam piemērotām, gludām, labi uzasinātām ēvelēm!
7. Tehnoloģiskās operācijas (zāģēšanu, detaļu savienošānu) izpildiet uz skrūvgalda šim nolūkam paredzētās vietās, izmantojiet atbilstošās ierīces, atbalsta dēļus utt.!
8. Notīriet skrūvgaldu no atkritumiem un ēvelskaidām. Savlaicīgi nododiet pedagogam kopējas lietošanas instrumentus!
9. Nenovērsiet uzmanību no veicamā darba, lietojiet pareizus darba paņēmienus!
10. Līmi sagatavojiet un karsējiet tikai skolotāja uzraudzībā un labi ventilējamā vietā!
11. Kokapstrādes darbnīcā nelietojiet atklātu uguni un elektriskās sildierīces!
12. Zāģējot vajadzības gadījumā lietojiet zāģlādi!
13. Ēveles attīriet no ēvelskaidām tikai ar koka ķīļu palīdzību!
14. Ja instruments tiek sabojāts darba laikā, nekavējoties to nomainiet.

Pēc darba beigšanas

15. Materiālu pārpalikumu, nepabeigtos izstrādājumus nododiet dežurāntam vai pedagogam!
16. Pārbaudiet instrumentu stāvokli un nolieciet tos pedagoga noteiktā kārtībā!
17. Ar birsti notīriet savu darba vietu! Nenopūtiet un neslaukiet skaidas ar rokām!
18. Pārbaudiet ķīļu stāvokli, līdz 2 – 5 mm attālumam ieskrūvējiet skrūvgalda piespiedkārbas.
19. Sakārtojieties pats!
20. Atstājiet darbnīcu tikai ar pedagoga atļauju!

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU APSTRĀDĀJOT METĀLU AR ROKAS DARBARĪKIEM

Pirms darba uzsākšanas

1. Pareizi uzģērbiet spectērpu (priekšautu ar uzročiem vai halātu)!
2. Ja jācērt metāls, uzlieciet brilles!
3. Sakārtojiet nepieciešamo inventāru (aizsargtīklu, birsti vīļu tīrīšanai, tabureti u.c.)!
4. Pārbaudiet individuālās lietošanas instrumentu stāvokli, sakārtojiet tos pedagoga noteiktajā kārtībā! Par bojātiem instrumentiem ziņojiet pedagogam!
5. Pārbaudiet skrūvspīļu stāvokli (saspiedējplāksnēm jābūt stingri pieskrūvētām, to rievojums nedrīkst būt nodilis)!

Darba laikā

6. Stingri nostipriniet skrūvspīles apstrādājamo detaļu! Skrūvspīļu sviru pārvietojiet lēnām, lai netraumētu rokas!
7. Strādājiet tikai ar darba kārtībā esošiem instrumentiem!
8. Lai nepieļautu traumas, sekojiet, lai:
 - 8.1. āmuru sitējvirsmā būtu viegli izliekta, bez plaisām;
 - 8.2. vīlēm būtu pareizas formas un nebojāti koka rokturi;
 - 8.3. sitamajiem griezējinstrumentiem nebūtu saplacināta sitienu saņemošā virsma;
 - 8.4. cirtņa garums būtu vismaz 150 mm;
 - 8.5. strādājot ar vīlēm, pieturošās rokas pirksti atrastos uz vīles!
9. Nepārbaudiet ar pirkstiem apvīlējamās virsmas kvalitāti!
10. Nelietojiet uzgriežņu atslēgas, kuru izmērs neatbilst uzgriežņa izmēram, nepagariniet atslēgas rokturi ar otras atslēgas vai cita paņēmiena palīdzību!
11. Lietojiet atslēdznieku instrumentus tikai atbilstoši to tiešajai nozīmei!
12. Griežot ar šķērēm sagatavi no metāla plates, pieturiet to ar roku, kurā uzvilks cimdus!

Pēc darba beigšanas

13. Pārbaudiet instrumentu stāvokli un par to bojājumiem ziņojiet pedagogam!
14. Sakārtojiet instrumentus, novīlējiet asumus, attīriet vīles no metāla skaidām!
15. Uzmanīgi novāciet darbavietu (skaidas nenopūtiet, netīriet ar rokām, bet birsti)! Atkritumus saberiet speciālā kastē!
16. Sakārtojiet instrumentus pedagoga noteiktā kārtībā!
17. Sakārtojieties pats!
18. Atstājiet darbnīcu tikai ar pedagoga atļauju!

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU STRĀDĀJOT AR METĀLA VIRPU

Pirms darba uzsākšanas

1. Pareizi uzgērbiet spectērpu (priekšautu ar uzročiem vai halātu), uzlieciet galvassegu (bereti):
 - 1.1. aizpogājiet aproces;
 - 1.2. noslēpiet matus zem galvassegas!
2. Pārbaudiet aizsargnorobežojumu stiprinājumu drošību un virpas korpusa sazemējumu!
3. Sagatavojiet instrumentus un sagataves noteiktā kārtībā tām paredzētā vietā!
4. Stingri nostipriniet griezni un apstrādājamo detaļu, izņemiet atslēgu no patronas un nolieciet noteiktā vietā!
5. Pārbaudiet virpas darbu tukšgaitā, ieslēgšanas un izslēgšanas kārbas darbību, vadības sviras!
6. Tieši pirms darba sākuma uzlieciet aizsargbrilles!

Darba laikā

7. Lēni tuviniet griezni apstrādājamai detaļai, nepieļaujiet skaidas biezuma palielināšanos!
8. Lai izvairītos no traumām:
 - 8.1. netuviniet galvu patronai vai griezējinstrumentam;
 - 8.2. nesniedziet un nesaņemiet priekšmetus pāri kustībā esošām virpas daļām;
 - 8.3. neatbalstieties pret virpu, nelieciet uz tās instrumentus un sagataves;
 - 8.4. nemēriet apstrādājamo detaļu, neļļojiet, netīriet un nenovāciet skaidas no virpas, kamēr tā nav pilnīgi apstājusies;
 - 8.5. nepieļaujiet, ka grieznis grieztu pārāk garu skaidu;
 - 8.6. neapturiet virpu, bremzējot patronu ar roku;
 - 8.7. neatejiet no virpas, to neizslēdzot;
 - 8.8. nepieturiet un neķeriet ar roku nogriežamo detaļu!
9. Detaļu slīpēšanu izdariat ar stingrā rokturī iestiprinātu vīli vai smilšpapīru! Rokturim jābūt ar aizsardzības gredzenu!
10. Pirms virpas izslēgšanas attāliniet griezni no apstrādājamā materiāla!
11. Lietojiet bultu un uzgriežņu izmēriem atbilstošas atslēgas!
12. Ja darba laikā tīklā pazūd spriegums, nekavējoties izslēdziet virpu!

Pēc darba beigšanas

13. Attāliniet suportu un izslēdziet elektrodzinēju!
14. Ar birsti notīriet skaidas no virpas!
15. Nepūtiet skaidas un neslaukiet tās ar roku!
16. Noslaukiet un saeļļojiet virpu, sakārtojiet instrumentus un individuālās aizsardzības līdzekļus!
Nododiet virpu dežurantam vai pedagogam!
17. Sakārtojieties pats!
18. Atstājiet darbnīcu tikai ar pedagoga atļauju!

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU STRĀDĀJOT AR URBJMAŠĪNU

Pirms darba uzsākšanas

1. Pareizi uzģērbiet spectērpu (halātu vai priekšautu, uzročus), uzlieciet galvassegu!
2. Pārbaudiet siksnas pārvada aizsardzības norobežojuma drošību!
3. Pārbaudiet korpusa sazemējumu!
4. Stingri nostipriniet urbi patronā!
5. Pārbaudiet urbjmašīnu tukšgaitā, ieslēgšanas un izslēgšanas pogu darbību!
6. Stingri nostipriniet detaļu spīlēs vai konduktorā!
7. Tieši pirms darba uzsākšanas uzlieciet aizsargbrilles!

Darba laikā

8. Nelietojiet urbjus, kuru nostiprināšanas detaļa izdilusi!
9. Kad urbis ir sasniedzis vajadzīgos apgriezienus, tuviniet to detaļai lēnām, bez rāvieniem un pārlielas piepūles!
10. Pirms urbšanas paredzamo caurumu centros iesitiet padziļinājumus! Koka sagatavēm to var izdarīt ar īlenu!
11. Urbšanas beigās esiet īpaši uzmanīgi: samaziniet spiedienu uz urbja padeves sviru!
12. Urbjot lielas koka detaļas, zem tām palieciet dēļa vai daudzslāņu finiera nogriezni!
13. Lai izvairītos no traumām:
 - 13.1. netuviniet galvu urbim;
 - 13.2. nestrādājiet cimdos;
 - 13.3. nelieciet uz urbja pamatnes nevajadzīgus priekšmetus;
 - 13.4. neeļļojiet un neatdzesējiet urbi, izmantojot lupatas;
 - 13.5. nebremzējiet patronu vai urbi ar roku;
 - 13.6. neatejiet no urbja, to neizslēdzot.
14. Ja pazūd spriegums, nekavējoties izslēdziet elektrodzinēju!
15. Pirms izslēdziet elektrodzinēju, attāliniet urbi no detaļas!

Pēc darba beigšanas

16. Pēc urbjmašīnas apturēšanas notīriet skaidas ar birsti! Nepūtiet skaidas, neslaukiet tās ar rokām!
17. Izņemiet urbi no patronas un nododiet darbgaldu pedagogam!
18. Sakārtojieties pats!
19. Atstājiet darbnīcu tikai ar pedagoga atļauju!

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU STRĀDĀJOT AR KOKA VIRPU

Pirms darba uzsākšanas

1. Pareizi uzģērbiet spectērpu (priekšautu, uzročus), uzlieciet galvassegu!
2. Pārbaudiet siksnas aizsarga stiprinājumu!
3. Pārbaudiet virpas korpusa sazemējumu!
4. Novāciet no virpas nevajadzīgus priekšmetus!
5. Pārbaudiet, vai sagatavē nav zari, plaisas, veicot tās rupjo apstrādi līdz vajadzīgajai formai! Pēc tam stingri nostipriniet to virpas rotējošos centros!
6. Nostādiet atbalstu 2 – 3 mm attālumā no detaļas un nostipriniet to pret sagataves centra līniju!
7. Pārbaudiet griezējinstrumenta uzasinājumu!
8. Pārbaudiet virpu tukšgaitā, tās ieslēgšanas un izslēgšanas pogu darbību!
9. Tieši pirms darba sākuma uzlieciet aizsargbrilles!

Darba laikā

10. Tuviniet griezējinstrumentu materiālam tikai pēc pilnu apgriezību sasniegšanas!
11. Dariet to lēnām, bez lielas piepūles!
12. Savlaicīgi pārbīdiet atbalstu tuvāk detaļai, nepieļaujiet lielu atstarpi!
13. Lai izvairītos no traumām:
 - 13.1. netuviniet galvu virpai;
 - 13.2. nesaņemiet un nepasniedziet priekšmetus pāri strādājošai virpai;
 - 13.3. detaļu mēriet tikai pēc pilnīgas virpas apstādināšanas;
 - 13.4. neapturiet virpu, bremzējot ar roku rotējošo detaļu;
 - 13.5. neatejiet no virpas, to neizslēdzis!

Pēc darba beigšanas

14. Apturiet virpu!
15. Nolieciet paredzētajās vietās instrumentus!
16. Notīriet skaidas, izmantojot birsti!
17. Nenopūtiet skaidas, neslaukiet tās ar rokām!
18. Nododiet virpu skolotājam!
19. Sakārtojieties pats!
20. Atstājiet darbnīcu tikai ar pedagoga atļauju!

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU STRĀDĀJOT AR ASINĀŠANAS MAŠĪNU

Pirms darba uzsākšanas

1. Pareizi uzģērbiet spectērpu, uzlieciet galvassegu!
2. Pārbaudiet aizsargierīču stiprinājuma drošību!
3. Pārlicinieties, vai tecīlas disks nav ieplīsis un pārbaudiet, kā tas ir nostiprināts!
4. Pārbaudiet darbmašīnas saņemumu!
5. Nostipriniet atbalstu 2 – 3 mm attālumā no tecīlas diska!
6. Paejiet sāņus no bīstamās zonas un pārbaudiet darbmašīnu tukšgaitā!
7. Tieši pirms darba sākuma uzlieciet aizsargbrilles!

Darba laikā

8. Asinot instrumentu, turiet to stingri, lēnām, bez grūdieniem tuviniet to tecīlas diskam nedaudz augstāk par tā horizontālo asi!
9. Nenoliecieties pie asināmā instrumenta, lai sekotu tā uzasināšanas gaitai! Instrumenta un tecīlas saskari nosakiet pēc dzirkstelēm! Uzasināšanas kvalitāti nosakiet pēc tam, kad instruments ir attālināts no tecīlas!
10. Neasiniet uz diska sānu virsmas!
11. Necentieties noteikt instrumenta uzasināšanas kvalitāti ar tausti!
12. Nelieciet uz darbmašīnas asināmos instrumentus, šablonus un citus priekšmetus!
13. Ja vajag atiet no darbmašīnas, izslēdziet to un sagaidiet tās pilnīgu apstāšanos!

Pēc darba beigšanas

14. Izslēdziet darbmašīnu un (pēc diska pilnīgas apstāšanās) noslaukiet to ar birsti!
15. Sakārtojiet individuālās aizsardzības līdzekļus!
16. Nododiet darbmašīnu pedagogam!
17. Sakārtojieties pats!
18. Atstājiet darbnīcu tikai ar pedagoga atļauju!

NOTEIKUMI PAR UGUNSDROŠĪBU

1. Skolas teritorijā vienmēr jābūt brīvām caurbrauktuvēm un piebrauktuvēm pie skolas ēkas. Tās nevar izmantot skolēnu transporta līdzekļu novietošanai (velosipēdi, mopēdi, motocikli).
2. Skolā un tās teritorijā skolēniem ir aizliegts:
 - 2.1. smēķēt;
 - 2.2. nēsāt un lietot sērkokciņus, šķiltavas, sprāgstošās, viegli uzliesmojošās vielas,
 - 2.3. priekšmetus un materiālus;
 - 2.4. kurināt ugunscurus, izņemot īpašus gadījumus skolotāja vai skolas darbinieka klātbūtnē un uzraudzībā, pēc direktora vietnieka saimnieciskā darbā norādījuma (*vieta un laiks*), ne tuvāk par 100 m no ēkām, veicot skolas teritorijas labiekārtošanas darbus;
 - 2.5. dedzināt pērno zāli, rugājus, papīrus.
3. Skolas ēkās aizliegts:
 - 3.1. aizšķērsot evakuācijas ceļus (*gaitenšus, kāpņu telpas, vestibilus,*) ejas un izejas ar somām un mantām;
 - 3.2. telpu uzkopšanai izmantot benzīnu, petroleju un citus VUŠ un DŠ;
 - 3.3. atstāt bez uzraudzības elektriskajam tīklam pievienotas sadzīves un elektriskās ierīces (*elektriskās plītiņas, tējkannas, skaitļotājus u.c.,* izņemot ierīces, kuru ekspluatācijas instrukcijas to atļauj;
 - 3.4. ienest un uzglabāt VUŠ un DŠ;
 - 3.5. izmantot gludekļus, elektriskās plītiņas un citas elektriskās sildierīces, izņemot šiem nolūkiem iekārtotās telpās.
4. Elektroiekārtu ekspluatācijā aizliegts:
 - 4.1. izmantot vadus ar bojātu izolāciju;
 - 4.2. izmantot elektriskās sildierīces bez ugunsdrošiem paliktņiem;
 - 4.3. izmantot nestandarta elektriskās ierīces; .
 - 4.4. atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem;
 - 4.5. izmantot bojātas rozetes.
5. Fizikas un ķīmijas laboratorijās strādāt ar reaktīviem, elektriskajam un sildierīcēm atļauts tikai pedagoga vai laboranta klātbūtnē un vadībā.
6. Lugu, izrāžu un citu masu pasākumu laikā nav atļauti gaismas efekti, izmantojot ķīmiskās un citas vielas, kas var izraisīt ugunsgrēku.
7. Pirmās nepieciešamības ugunsdzēsības līdzekļu izvietojumam skolā teritorijā uzstāda speciālus ugunsdzēsības dēļus - skapjus.
8. Rokas ugunsdzēsības aparāti skolas ēkā piekarināti pie sienām katrā stāvā, bet skolas teritorijā izvietoti uz ugunsdzēsības dēļiem.
9. Ugunsdzēsības aparātus, kas nav domāti ekspluatācijai negatīvā temperatūrā, gada augstākajā laikā no ugunsdzēsības dēļiem noņem, bet to vietā atstāj informāciju, kur ugunsdzēsības aparāti atrodas.
10. Uz ugunsdzēsības aparāta korpusa ir marķējums, kurā norādīts:
 - 10.1. aparāta tips;
 - 10.2. pildījuma veids;
 - 10.3. aparāta uzdevums;
 - 10.4. iedarbības kārtība;
 - 10.5. derīguma termiņš.

11. Ja skolēns pamana ugunsgrēka izcelšanos skolā vai tās teritorijā vai ugunsdrošības noteikumu pārkāpumu, kā rezultātā var izcelties ugunsgrēks, viņam ir nekavējoties jāziņo par to jebkuram skolas darbiniekam vai pieaugušajam, kuru viņš ir saticis.
12. Par ugunsdrošību skolā atbild direktors un ar viņa rīkojumu norīkotās personas.
13. Visiem skolas skolēniem jāievēro ugunsdrošības noteikumi.
14. Skolēni, kuri pārkāpuši ugunsdrošības noteikumus vai arī to vecāki, atkarībā no postījuma rakstura un sekām var tikt saukti pie atbildības.
15. **Skolēna rīcība ugunsgrēka gadījumā:**
 - 15.1. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundas laikā, tad skolēniem stingri jāievēro tā skolotāja norādījumi, kurš vada šo stundu, jo viņš organizē un atbild par šīs klases skolēnu evakuāciju atbilstoši skolas evakuācijas shēmai.
 - 15.2. Ja ugunsgrēks izcēlies starpbrīdī, un skolēni atrodas skolas telpā, tad ir jādodas uz to klases telpu vai kabinetu, kur notiks kārtējā stunda. Ja tas nav iespējams - tad jāiet uz tuvāko kabinetu vai klases telpu un jāpilda tā skolotāja norādījumi, kas tajā brīdī tur atrodas.
 - 15.3. Iziet no skolas ēkas nepieciešams organizēti un ātri.
 - 15.4. Ja skolēns ugunsgrēka sākšanās brīdī atrodas ārpus ēkas, **kategoriski aizliegts** ieiet ēkā.
 - 15.5. Par ugunsgrēka izcelšanos skolā paziņo ar automātiskās izziņošanas sistēmas palīdzību vai mutiski.
 - 15.6. Ugunsgrēka gadījumā **zvanīt: 01 vai 112**

NOTEIKUMI PAR ELEKTRODROŠĪBU

1. Elektrisko ierīču vai iekārtu lietošana izglītojamiem atļauta tikai pedagoga uzraudzībā, pirms tam iepazīstoties ar elektrisko ierīču vai iekārtu lietošanas instrukciju.
2. Pirms elektrisko ierīču vai iekārtu lietošanas vizuāli pārbaudīt, vai nav bojāti elektriskie savienošanas kabeļi, elektrisko vadu izolācija, iekārtu korpusi, kontaktdakšas un kontaktligzdas.
3. Neaizskart ar rokām notrūkušus un atkailinātus vadus, kas guļ zemē, ir nokārušies no sienām, griestiem, elektriskajām ierīcēm vai iekārtām, jo tie var būt zem sprieguma.
4. Vienlaikus nepieskarties ieslēgtu elektrisko ierīču vai iekārtu (elektriskās lampas, ventilatorus, elektriskos sildelementus, putekļu sūcējus u.c.), korpusiem un centrālās apkures radiatoriem, ūdensvada un kanalizācijas caurulēm vai citiem sazemētiem priekšmetiem.
5. Neslaucīt putekļus ar mitru drānu no elektriskajam tīklam pieslēgtām iekārtām vai ierīcēm.
6. Elektriskās ierīces vai iekārtas atvienot no elektriskā tīkla, velkot aiz kontaktdakšas. Aizliegts atvienot tās velkot (raujot) aiz elektriskās auklas, kas var izraisīt kontaktdakšu, kontaktligzdu bojājumus vai pat īsslēgumu.
7. Aizliegts lietot elektriskās ierīces ar bojātu izolāciju, bojātus elektriskos savienošanas kabeļus, elektriskos slēdžus, kontaktdakšas un kontaktligzdas, iekārtas ar bojātiem korpusiem u.c.
8. Aizliegts ekspluatēt bojātas elektriskās ierīces vai iekārtas (par bojājumiem var liecināt trokšņi, dzirksteļošana, pastiprināta silšana, dūmi u.c.).
9. Pēc darba beigšanas jāizslēdz darbojošās elektriskās ierīces vai iekārtas, izņemot dežūrapgaismojumu un elektroiekārtas, kurām saskaņā ar lietošanas noteikumiem jāstrādā visu diennakti.
10. Par visiem elektrisko ierīču vai iekārtu bojājumiem nekavējoties ziņot pedagogam. Ja bojājums var apdraudēt dzīvību, darīt visu iespējamo, lai bīstamajai vietai netuvotos cilvēki.
11. Neizmantojot elektrības vadus, sadales kārbas, slēdžus, apgaismes ķermeņus drēbju, gleznu un dekorāciju pakarināšanai.
12. Bojātas elektroierīces drīkst labot tikai speciāli apmācīts personāls.
13. Nekavējoties pārtraukt darbu un ziņot pedagogam par bīstamām situācijām.
14. Rodoties elektroiekārtu un instrumentu bojājumiem (dzirksteļošana, dūmu vai liesmu parādīšanās) pārtraukt darbu līdz attiecīgā bojājuma novēršanai. Bojājumi jānovērš kvalificētam personālam.
15. Ugunsgrēka gadījumā lietot visus iespējamus un pieejamos ugunsdzēsības līdzekļus ugunsgrēka dzēšanai un izsaukt ugunsdzēsējus pa tālruni "01" vai "112".
16. Ja radušās traumas vai notikusi saindēšanās :
 - 16.1. pārtraukt darbu;
 - 16.2. mehānisko traumu (sasitumi, iegriezumi u.c.) radītās brūces apstrādāt ar joda šķīdumu vai briljanta zaļā spirta šķīdumu un uzlikt pārsēju asiņošanas apturēšanai.
17. Ja radusies trauma, sniegt cietušajam nepieciešamo pirmo palīdzību un, ja nepieciešams, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību pa tālruni "03" vai "112". Iespēju robežās saglabāt situāciju, kas izraisījusi notikumu.
18. Par radušos situāciju nekavējoties ziņot izglītības iestādes vadībai.

NOTEIKUMI PAR PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANU

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā tie nodrošināta pirmās palīdzības sniegšana izglītības iestādē.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem, piesaistot skolas medicīnas māsu, iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā vecākus informē par negadījumu pēc tam, kad veikti pirmās palīdzības sniegšanas pasākumi.

II. Rīcība situācijā, ja noticis nelaimes gadījums

4. Ja noticis nelaimes gadījums ar izglītojamo, noskaidrot, kas noticis, novērtēt situāciju.
5. Pamanīt un lūgt palīdzību, lai novērstu briesmas, kas apdraud gan pašu, gan cietušo (piemēram, nodzēst liesmas, atslēgt elektrību, apturēt asiņošanu).
6. Mierināt cietušo, nepamest cietušo vienu, aizsūtīt uzticamu cilvēku pēc palīdzības.
7. Rīkoties mierīgi un atbilstoši ievainojumam vai citam veselības traucējumam.
8. Palīdzēt nokļūt cietušajam līdz medicīnas kabinetam.
9. Nekavējoties paziņot pedagogam vai citam pieaugušajam par nelaimes gadījumu.

III. Pirmā palīdzība asiņošanas gadījumos

10. Stipra asiņošana – asinis tek ar strūklu, redzams daudz asiņu, ar asinīm piesūcies apģērbs:
 - 10.1. uzvelc gumijas cimds no pirmās palīdzības aptieciņas, svarīgi pasargāt no inficēšanās riska brūci un sevi;
 - 10.2. atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba;
 - 10.3. aizspied brūci;
 - 10.4. noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu;
 - 10.5. izsauc Neatliekamo palīdzību;
 - 10.6. turi brūci aizspiestu līdz Neatliekamās palīdzības atbraukšanai;
 - 10.7. aprūpē, nomierini cietušo;
 - 10.8. veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.
11. Kā cimdu aizvietotājus var izmantot ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumus (piem., plastikāta maisiņš).
12. Brūci var aizspiest ar pirkstiem, plaukstu vai dūri. Ja iespējams, izmanto marles salveti vai tīru drēbes gabalu.
13. Ja liekas, ka asiņošana turpinās, piespied brūci stiprāk, uzliekot vēl marles salveti vai drēbes gabalu virs esošā materiāla.
14. Asiņošana no deguna :
 - 14.1. uzvelc rokās ūdens necaurlaidīgus cimds;
 - 14.2. liec cietušajam aizspiest asiņojošo nāsi;
 - 14.3. liec cietušajam noliekt galvu uz priekšu;
 - 14.4. apsēdini cietušo;
 - 14.5. pieliec aukstumu pie deguna un pakauša;
 - 14.6. ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsauc Neatliekamo palīdzību.

15. Brūces bez stipras asiņošanas :
 - 15.1. Netīru nobrāzumu vai virspusēju brūci pirms pārsiešanas var noskalot ar tīru ūdeni;
 - 15.2. Pārsien tikai ar sausiem, vēlams steriliem pārsējiem;
 - 15.3. Nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

IV. Pirmā palīdzība apdegumu gadījumā

16. Kā rīkoties apdeguma gadījumā :
 - 16.1. ja aizdedzies apģērbs, nodzēs liesmu;
 - 16.2. pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu dzesē ar vēsu vai aukstu 15C - 25C (ne ledainu) ūdeni vismaz 20 minūtes. Ja iespējams, lej ūdeni starp apģērbu un ādu;
 - 16.3. dzesēšanas laikā uzmanīgi novelc no traumētās ķermeņa daļas apģērbus, apavus, gredzenus;
 - 16.4. ja apdegums lielāks par cietušā plaukstu, izsauc Neatliekamo palīdzību;
 - 16.5. apdegumu brīvi pārklāj ar marles salveti, pārtikas plēvi vai folijas segu;
 - 16.6. aprūpē, nomierini cietušo.
17. Plašu apdegumu laukumu dzesēšana var izraisīt ķermeņa atdzišanu. Šādā gadījumā samazini dzesēšanas ilgumu vai lieto vēsu, bet ne aukstu ūdeni.
18. Elpceļu apdegumu gadījumā vienmēr izsauc Neatliekamo palīdzību, jo draud smakšana. Sejas apdegumu gadījumā vienmēr apdeg elpceļi.
19. Neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus.
20. Neatver apdeguma radītos pūšļus.
21. Apdegumi, kas radušies stipru skābju iedarbībā, nekavējoties 10-15 minūtes rūpīgi mazgā ar tekošu ūdeni strūklu no krāna vai no ūdenstrauka.
22. Apdeguma gadījumā dod dzert daudz silta ūdens.
23. Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar ziedēm, eļļām, vazelīnu vai citām vielām.

V. Pirmā palīdzība apsaldējumu gadījumos

24. Nogādājiet cietušo siltās telpās.
25. Ja iespējams, atbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem.
26. Sasedz ar siltām, sausām drēbēm, un tad ietin folijas segā.
27. Ja cietušajam nav traucēta apziņa, dod siltus, cukurotus dzērienus, kas nesatur kofeīnu.
28. Nemasē, neberzē apsaldēto vietu, jo tā iespējams bojāt ādu un citus audus.
29. Neiegremdē cietušo karstā ūdenī, krasas temperatūras maiņas stāvokli var pasliktināt.

VI. Pirmā palīdzība cietušajam no elektriskās strāvas

30. Novērtē situāciju, cenšoties pārtraukt strāvas iedarbību. To var izdarīt, atslēdzot elektrību, izslēdzot drošinātājus, motoru vai tml.
31. Kad cietušais ir atvienots no saskarsmes no strāvas iedarbības, mēģina ar viņu sazināties, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību.

VII. Saindēšanās ar gāzi

32. Saindēšanās notiek ilgstoši ieelpojot gāzi.
33. Cietušo nekavējoties nogādāt svaigā gaisā, novietot uz muguras, atpogāt apģērbus un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

VIII. Pirmā palīdzība ģīboņa gadījumā

34. Ja cietušais ir ģībšanas stadijā (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņu nogulda un dod ostīt ožamajā spirtā samērcētu vates piciņu.
35. Paceliet kājas augstāk par ķermeni. Pēc atgūšanās dot dzert ūdeni vai siltu, saldu dzērienu
36. Ja cietušais nespēj atgūties, novieto stabilajā sānu pozā, izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.

IX. Pirmā palīdzība lūzumu, izmežģījumu un sasitumu gadījumos

37. Lūzumu un izmežģījumu gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajai ķermeņa daļai ērtu un mierīgu stāvokli, to padarot nekustīgu.
38. Ja cietušais ir tikai sasitums, bet nekas nav laužts vai izmežģīts, sasituma vietai pieliek aukstumu. Nepieciešamības gadījumā doties pie ārsta.

X. Rīcība gadījumos, kad konstatēts būtisks veselības apdraudējums

39. Ja cietušais smok, stipri asiņo, konstatēti laužti kauli, sūdzas par stiprām sāpēm, atrodas bezsamaņā, guvis elektrotraumu vai plašus apdegumus, vai kā citādi ir aizdomas par nopietnām veselības problēmām, izglītojamais vai viņam tuvumā esošs cits izglītojamais veic šādas darbības:
 - 39.1. nekavējoties paziņo par faktu pedagogam vai jebkuram citam pieaugušajam;
 - 39.2. pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;
 - 39.3. ja pieaugušais ir apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā, iznes cietušo no bīstamās zonas (ja iespējams), norobežo negadījuma vietu;
 - 39.4. pieaugušais izsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (tālr. 113).
40. Ņemot vērā izglītības iestādes darbinieku un izglītojamo zināšanu līmeni pirmās palīdzības sniegšanās un iespējas konkrētajā gadījumā, negadījuma vietā veicama „ABC shēma”, kas ir neatliekamās rīcības plāns cietušā stāvokļa novērtēšanai, dzīvības glābšanai un uzturēšanai, pārbaudot un veicot šādas darbības:
 - 40.1. Pārbaudi cietušā samaņu: skaļi uzrunā cietušo un saudzīgi papurini to aiz pleca;
 - 40.2. ja cietušais atbild/reaģē (ir pie samaņas) - sniedz nepieciešamo palīdzību, nodrošini aprūpi;
 - 40.3. ja cietušais neatbild/ nereaģē uzskati, ka viņš ir zaudējis samaņu.
 - 40.4. cietušo novieto uz muguras, cieta pamata, nepieciešamības gadījumā iztīra mutes dobumu, atgāž cietušā galvu (vienas rokas plaukstu novieto uz pieres, otras rokas divus pirkstus novietot uz apakšžokļa, atgāž galvu un izceļ apakšžokli);
 - 40.5. bezsamaņā esošam cilvēkam pārbauda vai viņš elpo, noliecoties pie cietušā, mēģiniet pamanīt krūšu kurvja kustības, saklausīt elpošanas skaņas un sajūst divu jūsu uz vaiga (ne ilgāk par 10 sek.)
 - 40.6. ja cietušais ir bezsamaņā, bet elpo, lai novērstu mēles aizkrišanu, cietušo novieto stabilā sānu guļā;
 - 40.7. ja cietušais ir bezsamaņā, bet neelpo arī pēc elpceļu atbrīvošanas, tad nekavējoties veic mākslīgo elpināšanu. Izmanto pirmās palīdzības aptieciņas elpināmo masku;
 - 40.8. atgāž cietušā galvu, aizspied cietušā degunu, ar lūpām apņem cietušā muti un izdari 2
 - 40.9. elpināšanas no “mutes – mutē”, sagaidot cietušā pasīvo izelpu. Pēc divām savām izelpām pārbauda pulsu uz miega artērijas;
 - 40.10. katrai elpināšanai patērē apmēram 1 sekundi, elpināšanas tilpums - mierīgas izelpas tilpums, novēro cietušā pasīvās izelpas;
 - 40.11. ja pēc divām mākslīgām ieelpām uz miega artērijas nav pulsa, tiek veikta netiešā sirds masāža.
 - 40.12. atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū;
 - 40.13. uzsāc sirds masāžu - 30 reizes masē stingri vertikāli 5 – 6 cm dziļi ar frekvenci 100-120 reizes minūtē jeb 2x sekundē;

- 40.14. turpini masēt un elpināt attiecībā 30 : 2;
 - 40.15. pēc katriem 4 elpināšanas un sirds masāžas cikliem kontrolē pulsu uz miega artērijas;
 - 40.16. ja pulsa nav, turpina sirds-plaušu atdzīvināšanu;
 - 40.17. ja pulss ir, kontrolē elpošanu;
 - 40.18. ja atjaunojas elpošana, cietušo novieto stabilā sānu guļā;
 - 40.19. ja nevari vai neproti izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.
41. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:
- 41.1. ierodas Neatliekamā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
 - 41.2. cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
 - 41.3. tavi spēki izsīkst.

XI. Pirmās palīdzības sniegšanas aptieciņa

42. Aptieciņa satur šādus priekšmetus:
- 42.1. vienreizējas lietošanas cimdi, ko pielieto, lai pasargātu no inficēšanās ar infekcijām;
 - 42.2. saspraužamās adatas, ko pielieto liela izmēra pārsēja nostiprināšanai;
 - 42.3. šķēres, ko izmanto cietušā apgērba pārgriešanai, lai piekļūtu traumētai ķermeņa deguma vai asiņojošai brūcei un pārsienamā materiāla griešanai;
 - 42.4. mākslīgās elpināšanas maskas vārstulis. Vārstuli pielieto, to novietojot pret savu muti un laižot tam cauri savas izelpas gaisu;
 - 42.5. trīsstūrveida plāksteris, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;
 - 42.6. leikoplasts, ko pielieto pārsēja nostiprināšanai;
 - 42.7. brūču plāksteris, ko pielieto nelielu brūču pārsiešanai;
 - 42.8. tīklveida pārsējs, ko pielieto pārsiešanas kompreses nostiprināšanai uz brūces;
 - 42.9. spiedošā pārsiešanas pakete, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;
 - 42.10. marles saites, ko pielieto brūču pārsiešanai. Pārsienot lielāku brūci, iepriekš to pārsedz ar pārsiešanas kompresi.

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU MĀCĪBU LAIKĀ UN TO STARPLAIKOS

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai mācību laikā un to starplaikos.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus.

3. Drošības prasības mācību stundu laikā

4. Nodarbību laikā ievērot disciplīnu un netraucēt darbu pedagogam un citiem izglītojamiem.
5. Uzturēt tīrību un kārtību mācību kabinetos un koplietošanas telpās. Nebojāt inventāru un mācību palīg līdzekļus. Neaiztikt un nepārvietot ēkā esošos ugunsdzēsības līdzekļus.
6. Konstatējot bojājumus krēsliem, galdiem informēt par to pedagogu, un novietot tos tādā veidā, lai tos nevarētu izmantot citi izglītojamie. Nesēdēt uz bojātiem krēsliem.
7. Pa mācību vai koplietošanas telpām, 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.
8. Mācību darbā, izmantojot biroja tehniku (dators, digitālā tāfele, kopētājs u.c.), pirms tam iepazīties ar to lietošanas (ekspluatācijas, darba drošības) instrukcijām un rīkoties atbilstoši to prasībām. Darboties tikai ar pedagoga atļauju.
9. Bez pedagoga atļaujas neatvērt logus, lai vēdinātu telpu, kā arī logu žalūzijas. Ja logi ir atvērti, aizliegts sēdēt vai stāvēt uz palodzēm, liekties ārā pa logu.
10. Negaisa, stipra vēja laikā aizvērt kabinetu logus, lai pasargātu sevi no savainošanās ar plīstošiem stikliem (to lauskām) to iespējamās izsišanās gadījumā.
11. Nekāpt uz galdiem, grāmatu kaudzēm, uz galda uzliktiem krēsliem u.tml.
12. Ja konstatēs, ka ir slidenas, slapjas koplietošanas telpu (gaiteni u.tml.) grīdas, nekavējoties par to ziņot pedagogam vai ēkas tehniskajiem darbiniekiem.
13. Praktisko nodarbību laikā:
 - 13.1. darbu sākt tikai pēc pedagoga uzdevuma noklausīšanās un instruktāžas darba aizsardzībā;
 - 13.2. izpildīt visus pedagoga norādījumus;
 - 13.3. neveikt darbības, kuras var izraisīt nelaimes gadījumu;
 - 13.4. neskaidrību, šaubu gadījumā par uzdotā uzdevuma drošu izpildi vērsties pie pedagoga.
14. Pēkšņas saslimšanas gadījumā vai gadījumos, kad ir slikta pašsajūta, un tas var izraisīt nelaimes gadījumu, informēt par to pedagogu un neuzsākt praktisko nodarbību.

4. Uzvedības noteikumi mācību laikā

15. Ienākot klasē, sagatavot savu mācību darba vietu pirms stundas sākuma. Uz galda nolikt nepieciešamos mācību materiālus.
16. Izglītojamais aizpilda elektronisko mācību platformu atbilstoši pedagoga norādījumiem, veicot nepieciešamos ierakstus, izpildot mājasdarbus un esot gatavam mācību stundai.
17. Nedrīkst kavēt stundas bez attaisnojuma.

18. Mācību stundu laikā izglītojamām drīkst iziet no klases, bet ir aizliegts mainīt izglītības iestādes solus, skaļi runāt, trokšņot, traucēt vadīt mācību stundu.
19. Mācību stundas laikā izglītojamie uzmanīgi klausās pedagoga skaidrojumos un klases biedru atbildēs. Nedrīkst novērsies pašam un novērst uzmanību klasesbiedriem.
20. Pēc jaunas tēmas materiāla paskaidrošanas izglītojamais var uzdot jautājumu, ja viņš kaut ko nav sapratis paskaidrojuma laikā.
21. Praktisko un laboratorijas darbu laikā, kā arī tehnisko stundu laikā katrs Izglītojamais, pildot uzdevumus, ievēro drošības noteikumus.
22. Kontroldarbu laikā un patstāvīgo darbu laikā katrs izglītojamais risina tos patstāvīgi. Citu izglītojamo palīdzība ir aizliegta. Atļauts lietot tikai tos materiālus, kurus ir noteicis pedagogs. Gadījumā, ja šie noteikumi tiek pārkāpti, pedagogam ir tiesības atņemt izglītojamām darbu un novērtēt tikai to darbu, kuru izglītojamais ir pildījis patstāvīgi.
23. Gadījumos, kad klasē ienāk vai no klases iziet pieaugušais, izglītojamie sveicina viņu, izrādot tādejādi cieņu.
24. Izglītojamiem aizliegts stundu laikā lietot viedierīces, ja to nav atļāvis pedagogs mācību uzdevuma veikšanai.
25. Stundu laikā aizliegts ēst, košļāt košļājamās gumijas, darīt citas darbības, kas saistītas ar pārtikas patēriņu.
26. Kavējumu gadījumā izglītojamais uzrāda medicīnisko izziņu klases audzinātājam, kā arī citu attaisnojošu dokumentu saskaņā ar izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumiem.
27. Mācību dienas laikā izglītojamais var aiziet no izglītības iestādes, ja viņam ir medicīniskā izziņa, zīme no klases audzinātāja vai administrācijas, kā arī cits attaisnojošs dokuments saskaņā ar izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumiem.

5. Drošības prasības mācību nodarbību starplaikos

28. Starpbrīdis starp mācību stundām ir noteikts, lai atpūstos, sarunātos ar izglītības iestādes izglītojamiem, laiks kas ir noteikts, lai pārvietotos uz nākošo kabinetu atbilstoši stundu sarakstam.
29. Bez saskaņošanas ar skolas administrāciju neizmanto skolas liftu.
29. Izglītojamiem nav paredzēts atrasties mācību kabinetos, sporta zālē, aktu zālēs, bez pedagogiem vai attiecīgas atļaujas.
30. Ir aizliegts skriet pa izglītības iestādes gaitenīiem un kāpnēm, grūstīt citus izglītojamus, drūzmēties kāpnēs un kāpņu laukumos, mest dažādus priekšmetus klasesbiedriem, kliegt, trokšņot, lietot nepieklājīgus vārdus.
31. Aizliegts pulcēties tualetēs un dušu telpās, bojāt izglītības iestādes inventārus, kā arī bojāt sanitāro tehniku.
32. Aizliegts starpbrīžos patvaļīgi vērt vaļā logus un sēdēt uz palodzēm. Klases un koridoru izvēdināšanai izmanto virslogu.
33. Visiem izglītojamiem ir pienākums klausīt izglītības iestādes dežuranta norādījumiem.
34. Izglītojamiem ir pienākums ievērot drošības prasības, kas attiecas uz izglītības iestādes telpu un teritoriju lietošanu, tai skaitā:
 - 34.1. neieiet un neuzturēties izglītības iestādes telpās un teritorijā bez atļaujas vai nepieciešamības;
 - 34.2. neieiet un neuzturēties izglītības iestādes telpās un teritorijā, kur ir norādīts, ka tas ir aizliegts vai bīstami;
 - 34.3. neizmanto izglītības iestādes telpu un teritoriju citiem mērķiem, kas nav saistīti ar izglītības procesu vai pasākumiem;
 - 34.4. nebojāt un neapgrūtināt izglītības iestādes telpu un teritoriju, tai skaitā neveikt grafiti, neatstāt atkritumus, nelauzt augus;
 - 34.5. neizmanto izglītības iestādes telpu un teritoriju kā vietu, kur veikt fiziskas vai verbālas vardarbības aktus pret sevi vai citiem;

- 34.6. neizmantojot izglītības iestādes telpu un teritoriju kā vietu, kur veikt politiskas, reliģiskas vai citas propagandas darbības, kas var radīt konfliktus vai diskriminēt citus;
- 34.7. neizmantojot izglītības iestādes telpu un teritoriju kā vietu, kur veikt azartspēles vai citas nelikumīgas darbības;
- 34.8. ievērojot ugunsdrošības, civilās aizsardzības un darba aizsardzības normas;
- 34.9. sekot līdzi savai personiskajai mantai un neatstāt to bez uzraudzības.

**NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU IZGLĪTĪBAS IESTĀDES ORGANIZĒTAJOS VAI
ATBALSTĪTAJOS PASĀKUMOS, TOSTARP PASĀKUMOS ĀRPUS IZGLĪTĪBAS IESTĒDES
(EKSKURSIJAS, PĀRGĀJIENI, SPORTA SACENSĪBAS U.C. PASĀKUMI)**

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos un pasākumos ārpus izglītības iestādes.
2. Par skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem un skolēnu drošību pasākuma laikā atbild atbildīgā persona (klases audzinātājs vai pasākuma organizators), kas norādīta pieteikumā, kuru saskaņo izglītības iestādes vadība.
3. Par izglītojamo instruēšanu atbildīgais pedagogs veic e-klases žurnāla pielikumā, izglītojamie parakstās par drošības noteikumu noklausīšanos un nosacījumu ievērošanu ar ierakstu "iepazinos", datumu un parakstu.
4. Ne vēlāk kā piecas darba dienas pirms **pasākuma organizēšanas vai atbalstīšanas** atbildīgais pedagogs rakstiski saskaņo ar vadītāju pasākuma norisi vai dalību pasākumā un pārliecinās par pasākuma atbilstību:
 - 4.1. normatīvajos aktos (tostarp valsts izglītības standartos, valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijās un valsts izglītojamo audzināšanas vadlīnijās) noteiktajam regulējumam;
 - 4.2. izglītības iestādes darbības mērķim un uzdevumiem;
 - 4.3. izglītības iestādē īstenotajām izglītības programmām;
 - 4.4. izglītības iestādes darba plānam;
 - 4.5. izglītojamo attīstības vecumposma īpatnībām.
 - 4.6. Iesniegumā izglītības iestādes vadītājam norāda:
 - 4.6.1. pasākuma mērķi,
 - 4.6.2. telpu/vietu, kurā pasākums notiks,
 - 4.6.3. laiku,
 - 4.6.4. pārējos pedagogus, kas būs atbildīgais par pasākumu.
5. Lai nodrošinātu 4.punktā minētā pasākuma drošības nosacījumus, nosaku, ka pasākuma laikā jānodrošina 1 pieaugušā klātbūtne katriem 27 skolēniem. Vismaz vienai no pieaugušajām personām ir jābūt atbildīgajam pedagogam.
6. Ne vēlāk kā piecas darba dienas pirms **došanās uz pasākumu ārpus izglītības iestādes** atbildīgais pedagogs iesniedz vadītājam saskaņošanai rakstisku informāciju, kurā norādīts šā pasākuma mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, vecums, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta (ja attiecināms) un saziņas iespējas ar atbildīgo pedagogu, kā arī pārliecinās par pasākuma atbilstību šo noteikumu 4 minētajām prasībām.
7. Šo noteikumu 6. punktā minēto došanos uz pasākumu ārpus izglītības iestādes līdz 30 izglītojamiem vienā grupā organizē ne mazāk kā divu izglītības iestādē nodarbināto pieaugušo pavadībā, no kuriem viens ir atbildīgais pedagogs.
8. Atbildīgais pedagogs:
 - 8.1. ne vēlāk kā 5 darba dienas pirms došanās uz pasākumu ārpus izglītības iestādes sniedz nepilngadīga izglītojamā vecākiem informāciju par pasākuma mērķi, maršrutu, ilgumu un pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas un pirmās palīdzības iespējām.
 - 8.2. Pirms došanās pasākumā ārpus izglītības iestādes, atbildīgai pedagogs informē izglītojamos par nepieciešamo apģērbu, apaviem u.c. pasākumā svarīgiem nosacījumiem.
 - 8.3. nodrošina drošības noteikumu ievērošanu;
 - 8.4. nodrošina šo noteikumu 4. un 6. punktā minētās darbības izpildi;
 - 8.5. par nelaimes gadījumu iespējami īsā laikā informē vadītāju un cietušā nepilngadīgā izglītojamā vecākus;

- 8.6. bīstamā situācijā pārtrauc atrašanos pasākumā ārpus izglītības iestādes un informē par to vadītāju.
- 8.7. pirms pasākuma pārbaudīt telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību attiecīgajam pasākumam un atbilstību normatīvajiem aktos noteiktajām prasībām;
- 8.8. pasākuma laikā atrasties telpā/vietā un nodrošināt, lai tiktu ievēroti iekšējās kārtības noteikumi, kā arī citi drošības noteikumi;
- 8.9. informēt pašvaldības policiju par masu pasākumu norises laiku un vietu;
- 8.10. nepieciešamības gadījumā organizēt pasākuma dalībnieku evakuāciju, veikt operatīvā dienesta izsaukšanu, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- 8.11. sekot, lai netiktu lietoti gaismas efekti, kuros izmantotas veselībai kaitīgas vielas;
- 8.12. sekot, lai telpas netiktu pārblīvētas ar apmeklētājiem, ņemot vērā normatīvajos aktos noteikto platību uz vienu cilvēku;
- 8.13. sekot, lai pasākuma apgaismošanai izmantotu tikai slēgtos elektrības vadus ar standarta savienojumiem;
- 8.14. nodrošināt minimāli nepieciešamo pedagogu skaitu pasākumā;
- 8.15. rīkojas saskaņā ar Izglītojamo drošības noteikumos noteikto kārtību par Atbildīgā pedagoga rīcību un pienākumiem pirms pasākuma un pasākuma norises laikā.
9. Nepilngadīgā izglītojamā vecāki vai pilngadīgais izglītojamais rakstveidā informē atbildīgo pedagogu par veselības traucējumiem vai īpatnībām, ja viņam nepieciešama īpaša uzmanība, kā arī par saziņas iespējām ar vecākiem (izņemot pilngadīgu izglītojamo), norādot kontaktālruni.
10. Ja pasākumu kopīgi organizē vairākas izglītības iestādes, tās savstarpēji vienojas par vienu pedagogu, kas ir atbildīgs par pasākuma norisi.
6. Pasākuma laikā visiem izglītojamiem jāievēro iekšējās kārtības noteikumi, drošības noteikumi un atbildīgā pedagoga norādījumi.
7. Pasākuma laikā skolēni atrodas pieteikumā norādītajā telpā/vietā, nekļūst bez vajadzības.
8. Atrodoties pasākumā ārpus izglītības iestādes, izglītojamiem ieteicams iepazīties ar dabas aizsardzības prasībām, vietējiem indīgiem augiem (velnābols, drīģenes, parastā zalktene, bālā suņu sēne u.tml.), vietējiem bīstamajiem dzīvniekiem (piemēram, čūskām, zirneklīveidīgajiem), infekcijas slimību pārnēsātājiem (piem. grauzējiem) un izplatītājiem (ērcēm, kukaiņiem).
9. Pasākumā ārpus izglītības iestādes izglītojamiem aizliegts:
 - 9.1. mēģināt noteikt jebkura no savāktajiem augiem garšu (jo tā var saindēties, kā arī saslimt kuņģa un zarnu slimībām);
 - 9.2. novilkt apavus un staigāt basām kājām bez atbildīgās personas;
 - 9.3. dzert ūdeni no atklātām ūdens tilpnēm.
10. Ja skolēni neievēro iepriekš minētos noteikumus un izglītības iekšējās kārtības noteikumus (izturas vardarbīgi, atrodas alkohola, narkotisko vai psihotropo vielu reibumā u.tt.), pārkāpuma gadījumā tiek piemērota iekšējās kārtības noteikumos minētās rīcības.
11. Ja izglītojamo izvešanai uz ekskursiju vai pārgājienu vietām izmanto sabiedrisko transportu, viņu iekāpšana transportlīdzeklī notiek pa grupām iepriekš nozīmēta pieaugušā pavadībā. Pirmie transportlīdzeklī kāpj izglītojamie un pēc tam – persona, kura viņus pavada. Tādā pašā kārtībā notiek bērnu izkāpšana no transportlīdzekļa.
12. ekstremālās situācijās (ugunsgrēks, plūdi, spridzināšanas draudi u.c.) vai nestandarta situācijās pasākuma laikā dalībnieki rīkojas pēc atbildīgās personas norādījumiem un ievērojot izglītības iestādes drošības noteikumus par rīcību šādās situācijās noteikto.
- 13.

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU ATTĀLINĀTO MĀCĪBU LAIKĀ

- 13.1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai attālināto mācību laikā.
- 13.2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
- 13.3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
- 13.4. Attālināto mācību procesā izglītības iestādes izglītojamie un izglītojamo vecāki ievēro izglītības iestādes iekšējos normatīvajos aktos jau noteiktos drošības un kārtības noteikumus, tostarp iekšējā normatīvajā aktā par attālināto mācību organizēšanas kārtību.
- 13.5. Izglītojamais ievēro šādus ergonomiskas sēdēšanas nosacījumus:
 - V.1. sēdēšanai izmanto visu krēsla sēdvirsmu;
 - V.2. mugura ir atbalstīta pret atzveltni visā tās garumā, lai mugurkauls ieņemtu fizioloģiski pareizu pozu;
 - V.3. kājas stabili novietotas ar pēdām uz grīdas (var izmantot kāju paliktni, ja tāds ir);
 - V.4. ceļu locītavas un pēdas atrodas 90 grādu leņķī;
 - V.5. sēžot uz krēsla, sēdvirsmā nedrīkst sniegties līdz pašai paces bedrei, lai netiktu traucēta asinsrite kājās;
 - V.6. elkoņi atbalstīti uz krēslu roku balstiem;
 - V.7. datora monitors novietots acu līmenī;
 - V.8. strādājot pie galda, sēž tam pēc iespējas tuvu, lai saglabātu pareizu sēdēšanas pozu;
 - V.9. uz darba galda paredz vietu, kur atbalstīt plaukstas un apakšdelmus;
 - V.10. tastatūru novietot atbilstoši izglītojamā elkoņa līmenim (roka elkoņa locītavā ir s liekta 90 grādu leņķī);
 - V.11. plecu josla nedrīkst būt pacelta uz augšu.
- 13.6. Ievērot atpūtas pauzes mācību darba laikā. Pēc mācību stundas, ik pēc 40 minūtēm veikt 5 - 10 minūšu garu atpūtas pauzi, kuras laikā pieceļas kājās, izstiepjās, veic nelielus izkustēšanās vingrinājumus. Atpūtas pauzes laikā vēdināt telpu.
- 13.7. Veikt atslodzes vingrojumus ķermenim pēc ilglaicīga mācību darba pie datora, piemēram:
 - saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz priekšu;
 - saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz augšu;
 - ar vienu plaukstu apņemt otras rokas elkoni, pacelt abas rokas virs galvas un stiepties uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi;
 - tuvināt abus plecus ausīm, pēc tam tos maksimāli turēt nolaistus uz leju;
 - salikt abas rokas aiz muguras un pieliekt galvu uz vienu pusi, lai jūtama stiepšanas sajūta, pēc tam to darīt uz otru pusi.
- 13.8. Acīm veikt vingrinājumus, lai sabalansētu acu muskuļu darbību.
- 13.9. Datora vai viedierīces apgaismojumu nosaka pēc telpas vai vides apgaismojuma, kurā ierīce tiek lietota. Tumšākā telpā izvēlas zemāka spilgtuma ekrāna apgaismojumu, bet gaišā telpā ekrāna apgaismojumu palielina. Pielāgojot ekrāna spilgtumu, mazināt piepūli acīm.
- 13.10. Novērst ekrānā atspīduma rašanos. Izvairīties no ekrāna novietošanas pret logu vai citiem ekrāniem, piemēram, televizoru, lai izvairītos no redzes sasprindzinājuma.
- 13.11. Ievērot attālumu līdz ekrānam. Sēdekļa atzveltni novietot izstieptas rokas attālumā no monitora ekrāna. Ieteicamais acu līmenis ir 7 – 10 cm no ekrāna augšējās malas. Vēlamais attālums no acīm līdz ekrānam ir 45 – 75 cm.

NOTEIKUMI PAR RĪCĪBU SITUĀCIJĀS, KURAS IEPRIEKŠ NEVAR PAREDZĒT
(piemēram, ja izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi, izteikti spridzināšanas draudi)

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai un rīcībai ārkārtējās situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt. Ārkārtēja situācija ir gadījumi, kad pastāv briesmas dzīvībai, veselībai, drošībai, apkārtējai videi vai īpašumam, piemēram: ugunsgrēks; jūtama gāzes smaka; atrasta ķīmiska viela, atrasts aizdomīgs priekšmets; izglītības iestādei izteikti spridzināšanas draudi, saņemts aizdomīgs pasta sūtījumi vai citi gadījumi, kas var liecināt par sprādzienbīstamību un ugunsgrēka rašanos izglītības iestādē.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Praktiskās nodarbības rīcībai ugunsgrēka gadījumā veic ne retāk kā reizi gadā, piedaloties visiem izglītojamajiem un darbiniekiem.
5. Izglītojamo likumisko pārstāvju (turpmāk – vecāki) un citu izglītības iestādei nepiederošo personu uzturēšanos izglītības iestādē nosaka iekšējie noteikumi par kārtību, kādā izglītojamo vecāki un citas personas uzturas izglītības iestādē.
6. Kārtības noteikumu ievērošanai izglītības iestādes vadītājs ar rīkojumu nosaka atbildīgās personas.
7. Izglītības iestāde regulāri veic telpas un piekritīgās teritorijas preventīvu apsekošanu, pievēršot uzmanību aizdomīgām aktivitātēm (piemēram, personu aktivitātēm pie izglītības iestādes ēkām un piekritīgajai teritorijai) un bez uzraudzības atstātiem saiņiem, somām vai citiem aizdomīgiem priekšmetiem.
8. Ja saņemtas ziņas par sprāgstvielām telpās un vai spridzināšanas draudi, veikt šādas darbības:
 - 8.1. nekavējoties ziņot policijai par spridzināšanas draudiem, ka arī precīzi atreferēt saņemto ziņu. Ja saņemts e-pasts, to nepieciešams pārsūtīt uz Valsts policijas norādītu e-pastu, iepriekš sazinoties pa tālr. 110 vai 112. Ja ziņa par spridzināšanas draudiem saņemta telefoniski, nepieciešams precīzi fiksēt visu pausto informāciju un telefona numuru, no kura veikts telefona zvans. Klātienē izteiktu spridzināšanas draudu gadījumā fiksē gan izteikto ziņu saturu, gan draudu izteicēja vizuālo identitāti un citus saistītos apstākļus;
 - 8.2. ja atrasts aizdomīgs priekšmets vai sains, to neaiztikt. Sazināties ar Valsts policiju pa tālr. 110 vai 112.
 - 8.3. pēc informācijas nodošanas rīkojas saskaņā ar Valsts policijas darbinieka sniegtajām norādēm.
9. Darbinieks nekavējoties ziņo izglītības iestādes atbildīgajai personai par ugunsdrošību vai arī citai administrācijas personai, lai visaptveroši reaģētu uz jau radošos vai iespējamo ārkārtējo situāciju. Izglītojamais (savu spēju robežās) ziņo jebkuram skolas darbiniekam. Citas personas ziņo dežurantam vai citam darbiniekam, kas atrodas izglītības iestādē.
10. Izglītības iestādes vadītājs, atbildīgā persona par ugunsdrošību, vietnieks saimniecības jautājumos vai jebkurš cits darbinieks (ja neseko atbildīgo darbinieku rīcība) veic šādas darbības ugunsgrēka draudu gadījumā:
 - 10.1. pārliecinās, vai ir iedarbināta ugunsgrēka izziņošanas sistēma un ir uzsākta cilvēku evakuācija. 10.2. ziņo Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam (turpmāk - VUGD),

zvanot uz tālruņa numuru 112 (ņemt vērā, ka telefona klausuli pirmais noliek VUGD dispečers);

- 10.2. dod rīkojumu atvienot elektroenerģiju;
- 10.3. ugunsgrēka gadījumā noskaidro tā izcelšanās vietu un uzsāk ugunsgrēka dzēšanu ar tuvumā esošo ugunsdzēsības aparātu;
- 10.4. ja nepieciešams, izsauc uz ugunsgrēka vietu medicīnas vai citus avārijas dienestus;
- 10.5. sagaida VUGD dienesta apakšvienības, informē VUGD darbiniekus par esošo situāciju un palīdz atrast visīsāko ceļu līdz ugunsgrēka izcelšanās vietai un ūdens ņemšanas vietām;
- 10.6. noskaidro, vai ir veikta visu izglītojamo un darbinieku evakuācija, par cilvēku atrašanās vietām informē VUGD darbiniekus;
- 10.7. pēc iepriekš minēto darbību veikšanas, dodas uz Drošu pulcēšanās vietu un savāc informāciju par evakuēto skaitu.

11. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundas laikā:

- 11.1. pedagogi atgādina izglītojamajiem paņemt līdzī mobilo telefonu, aizver logus un mierīgi organizē evakuāciju saskaņā ar esošajām evakuācijas norādēm. Gadījumā, ja evakuācijas ejas vai izejas ir piedūmotas, tad dodas uz tuvāko drošo evakuācijas izeju,
- 11.2. dodas uz pulcēšanās vietu, kas izvietota drošā attālumā (ne tuvāk par 30 metriem) no negadījuma vietas: 11.2.1. siltajā gadalaika periodā (aprīlis – septembris) – Sporta centra sporta stadions (pulcēšanās vieta apzīmēta ar drošības zīmi „Droša pulcēšanās vieta”:



- 11.2.1. aukstajā gadalaika periodā (oktobris - marts) sporta zāli. Ieejot sporta zālē, jāievēro atbildīgās personas norādījumi;
- 11.2.2. atbildīgā persona veic izglītojamo uzskaiti un nekavējoties informē izglītības iestādes vadītāju par evakuēto personu skaitu (apkopo datus par izglītojamajiem, kas ieradusies uz nodarbībām, un evakuēto skaitu).

12. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundu starpbrīdī:

- 12.1. pedagogi un dežurējošie skolotāji, novēršot panikas izcelšanos, organizē izglītojamo evakuāciju uz tuvāko drošo evakuācijas izeju;
- 12.2. dodas uz pulcēšanās vietu saskaņā ar 11.2.apakšpunkta norādījumiem;
- 12.3. seko administrācijas vai palīdzības dienestu norādījumiem.

13. Ja ugunsgrēks izcēlies ārpus mācību laika (vakara treniņi, pasākumi, kursi, sapulces, utt.):

- 13.1. apmeklētāji un citi ēkas lietotāji mierīgi, bez panikas dodas uz evakuācijas izejām;
- 13.2. izvietojas drošā attālumā no negadījuma vietas;
- 13.3. gaida turpmākos palīdzības dienestu vai atbildīgo darbinieku norādījumus.

14. Lai nodrošinātu pilnīgu izglītojamo un darbinieku (kā arī citu personu) evakuāciju, atbildīgā persona veic izglītības iestādes telpu apsekošanu un ziņo vadītājam (vai citai atbildīgajai personai) par apsekošanas rezultātiem un nodrošina, lai cilvēki bez attiecīga rīkojuma neatgriežas telpās.

15. Materiālo vērtību evakuāciju organizē tikai pēc tam, kad evakuēti cilvēki no bīstamās zonas.

16. Ja ugunsgrēka laikā nav iespējams izkļūt no telpas, veic šādas darbības:

- 16.1. noblīvē telpas durvis, lai mazinātu dūmu iekļūšanu telpā;
- 16.2. izvietojas pie logiem, pēc iespējas zemāk, nedaudz atverot logus, lai nodrošinātu gaisa pieplūdi elpošanai, bet neradītu papildu caurvēju;
- 16.3. paziņo par savu atrašanās vietu un gaida palīdzību no ārpuses.

NOTEIKUMI PAR CEĻU SATIKSMES DROŠĪBU

1. Gājējiem jāpārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu, bet ja to nav - pa ceļa nomali.
2. Ārpus apdzīvotām vietām gājējiem, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam, bet personām, kuras brauc ar velosipēdu, mopēdu pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas citu transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
3. Bērnu grupas atļauts vest tikai diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem, bet ja to nav - pa ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem bērniem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas pieaugušajiem, kas to pavada, ar sarkaniem karodziņiem.
4. Gājējiem brauktuve jāšķērso pa gājēju pārejām (*pazemes vai virszemes*), bet ja to nav - krustojumos pa ietvju vai ceļa nomaļu iedomāto turpinājumu. Ja redzamības zonā gājēju pārejas vai krustojuma nav, brauktuvi atļauts šķērsot taisnā leņķī attiecībā pret brauktuves malu vietās, kur ceļš labi pārredzams uz abām pusēm.
5. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājējiem jāvadās pēc satiksmes regulētāja vai gājēju luksofora signāliem, bet ja tādu nav - pēc transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signāliem.
6. Citos gadījumos gājēji drīkst iziet uz brauktuves tikai pēc tam, kad ir novērtējuši attālumu līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī novērtējuši to braukšanas ātrumu un pārliecinājušies, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.
7. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, jāapstājas uz "*drošības salīņas*", bet ja tās nav, gājējiem atļauts apstāties vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos.
8. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
9. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
10. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājējiem jāatturas šķērsot brauktuvi, bet gājējiem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajam transportlīdzeklim.
11. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet ja to nav - uz ietves vai ceļa nomales.
12. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uziet uz brauktuves, lai iekāptu tramvajā, drīkst tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājējiem brauktuve jāatbrīvo.
13. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. Tas jā dara no ietves vai ceļa nomales puses. Ja no ietves vai ceļa nomales puses iekāpt bezsliežu transportlīdzeklī vai izkāpt no tā nav iespējams, to drīkst izdarīt no brauktuves puses – ar nosacījumu, ka tas nav bīstami un nerada traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.
14. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jābūt piesprādzētiem. Motociklu un mopēdu pasažieriem braukšanas laikā galvā jābūt aizsprādzētai aizsargķiverī, kā arī nevest pasažierus, kuriem galvā nav aizsprādzētas aizsargķiveres.
15. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem, ar mopēdu – personām, kas nav jaunākas par 14 gadiem. Šajā gadījumā velosipēda vai mopēda vadītājam jābūt klāt velosipēda (*mopēda*) vai jebkura mehāniskā transportlīdzekļa vadītāja apliecībai.
16. Velosipēdam un mopēdam jābūt tehniskā kārtībā.

17. Velosipēdam jābūt aprīkotam ar bremzēm, skaņas signālu un gaismas atstarotājiem: priekšpusē – baltu, aizmugurē – sarkanu, abos sānos (*riteņu spieķos*) – diviem oranžiem (*dzelteniem*).
18. Mopēdam jābūt aprīkotam ar divām savstarpēji nesaistītām bremzēm, skaņas signālu un trokšņu slāpētāju.
19. Braucot ar mopēdu, jebkurā diennakts laikā priekšpusē jābūt iedegtam baltas vai dzeltenas tuvās gaismas lukturiem, bet aizmugurē – sarkanās gaismas lukturiem.
20. Velosipēdu un mopēdu vadītājiem pa ceļu atļauts braukt vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Netraucējot gājējiem, atļauts braukt pa ceļa nomali, bet velosipēdu vadītājiem – arī pa ietvi.
21. Velosipēdu vai mopēdu vadītājiem **aizliegts:**
 - 21.1. braukt, neturot stūri;
 - 21.2. braukt, turoties pie cita braukšanas transportlīdzekļa;
 - 21.3. pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;
 - 21.4. vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot bērnus vecumā līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpšļi kāju atbalstam;
 - 21.5. vest ar mopēdu pasažierus, ja tas nav paredzēts pasažieru pārvadāšanai;
 - 21.6. vest uz motocikla aizmugurējā sēdekļa bērnus, kas nav sasnieguši 14 gadu vecumu.

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU UZ ŪDENS UN LEDUS

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai uz ūdens un ledus, lai novērstu izglītojamā dzīvībai un veselībai bīstamu situāciju rašanos upju, ezeru un ūdenskrātuvju tuvumā jebkurā gadalaikā.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.

II. Drošība uz ūdens

4. Atrodoties pie ūdens, jebkurā gadalaikā ievērot piesardzību un nepārvērtēt savus spēkus. Noslīkšanas risks iespējams gan vasarā, atpūšoties pie ūdenskrātuves, gan ziemā un pavasarī, ielūstot ledū.
5. Izvēlēties pašvaldības apstiprinātās peldvietas. Ja tādas nav, izvēlēties peldvietu ar lēzenu krastu, vēlams ar cietu pamatu. Upēs izvēlēties vietu, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.
6. Nepeldēties vienam. Ja uz ūdens radīsies problēmas, svarīgi, lai būtu cilvēki, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.
7. Nepeldēties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā.
8. Ja notikusi pārkaršana saulē, ūdenī iet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, kas var izraisīt muskuļu krampjus vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumus.
9. Vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, uzvilkt glābšanas vesti.
10. Bērniem atļauts ūdenī spēlēties ar piepūšamām rotaļlietām, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.
11. Ja bērns ūdenī atrodas dziļāk par jostasvietu, tad ar viņu nepārtraukti uztur vizuālo kontaktu.
12. Uzmanīties no viļņiem, kas var nogāzt no kājām. Vilkmes straume peldētāju var ienest dziļāk jūrā.
13. Ja izglītojamais iekļūst straumē, saglabāt mieru, peldēt pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
14. Ūdenī neizsaukt maldinošus izteikumus par slīkšanu vai glābšanu, ja tas nav nepieciešams.
15. Aizliegts lēkt ūdenī no tramplīna, laipas, tilta vai krasta.
16. Aizliegts peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu.
17. Peldēties ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts.
18. Palīdzības sniegšanu slīcējam sniedz persona, kura apguvusi peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkēt viņu krastā. Vienlaicīgi parūpējieties par savu drošību, izmantojot kādu peldlīdzekli (piem. bumbu, piepūšamās rotaļlietas vai tml.).
19. Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, pametot virvi vai kādu peldošu priekšmetu, kas palīdzētu noturēties virs ūdens.
20. Nelaiemes gadījumā nekavējoties izsaukt glābējus pa tālruni 112, pēc iespējas precīzāk norādot nelaiemes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Sagaidīt glābējus un norādīt cietušā atrašanās vietu.

III. Drošība uz ledus

21. Lielākā bīstamība darbībām uz ledus ir ziemas sākumā, kad ledus kārtā vēl nav izveidojusies pietiekami bieza, un pavasarī, kad ledus kļūst trausls.
22. Lai varētu droši slidot, spēlēt hokeju vai darīt ko citu uz ledus, nepieciešams vismaz 25 cm biezs ledus.
23. Ūdenstilpnes neaizsalst vietās, kur ūdenskrātuvēs ietek siltāks rūpnieciski izmantots ūdens, upju grīvās un sašaurinājumos, kuģošanas ceļos, zem tiltiem, zvejnieku izcirsto āliņģu vietās.
24. Ledus izturību mazina arī iesalušas niedres, krūmi vai citi priekšmeti.
25. Lai palīdzētu ledū ielūzušajam cilvēkam, viņam tuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai.
26. Ledū ielūzušajam apmēram no 2- 5 metru attāluma pamet auklu, sasietu apģērba gabalu, garu koku vai kādu citu priekšmetu.
27. Ja glābēji vairāki, ievēro, ka viens no otra atrodas 2-3 m attālumā.
28. Izvelkot cietušo uz ledus, tāpat rāpus virzās prom no bīstamās vietas līdz krastam. Pats glābējs nedrīkst aizmirst par iespējamām briesmām ielūzt ledū.
29. Ja pamanāt, ka cilvēki ir aizgājuši pārāk tālu no krasta un var rasties problēmas atgriezties atpakaļ, kā arī ja cilvēks ir ielūzis ledū nekavējoties zvanīt glābšanas dienestam pa tālruni 112. Centieties pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu, un tuvākos piebraukšanas ceļus. Sagaidīt glābējus un norādīt cietušā atrašanās vietu.

NOTEIKUMI PAR PERSONAS HIGIĒNU UN MĀCĪBU DARBA HIGIĒNU

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus personas higiēnai un mācību darba higiēnai.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstīnot izglītojamos, piesaistot skolas medicīnas māsu, ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Personas higiēna ietver roku higiēnas ievērošanu, personīgās higiēnas ievērošanu, respiratorās etiķetes ievērošanu.

II. Roku higiēnas ievērošana

5. Roku higiēnas ievērošanā būtiski ir mazgāt rokas, kad tas ir nepieciešams, sevišķi šādos gadījumos:
 - 5.1. pēc tualetes apmeklēšanas;
 - 5.2. pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šņaudīšanas;
 - 5.3. pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
 - 5.4. pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
 - 5.5. pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas;
 - 5.6. ierodoties izglītības iestādē vai mājās;
 - 5.7. pirms ēšanas un dzeršanas vai ēdiena pasniegšanas;
 - 5.8. pirms zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām;
 - 5.9. kad rokas ir acīmredzami netīras;
 - 5.10. ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.
6. Lai pareizi mazgātu rokas, veikt šādas darbības:
 - 6.1. pirms roku mazgāšanas pārliedzināties, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai;
 - 6.2. saslapina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas;
 - 6.3. pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieto ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem);
 - 6.4. ziepes rokās saputo;
 - 6.5. vismaz 15 sekundes ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;
 - 6.6. ieziepētas plaukstas berž no visām pusēm, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus. Šajā laikā rokas netur zem ūdens strūkļas;
 - 6.7. vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūkļas;
 - 6.8. roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei;
 - 6.9. rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvieļus. Koplietojamie auduma dvieļi nav ieteicami.
 - 6.10. 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;

- 6.11. papīra dvieļi met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.
7. Ja nav pieejams aprīkojums roku mazgāšanai, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens, roku dezinfekciju var veikt bez mazgāšanas, lietojot ātras iedarbības roku dezinfekcijas līdzekli. Roku dezinfekciju bez mazgāšanas vēlama tikai tad, ja rokas nav īpaši netīras.

III. Personīgas higiēnas ievērošana

8. Viens no personiskās higiēnas pamatelementiem ir ādas kopšana un matu kopšana. Ķermeni mazgā 4 vai 5 reizes nedēļā, mainot arī veļu. Siltākā laika periodā ķermeni mazgā biežāk.
9. Sevišķi rūpēties par roku tīrību. Roku āda izdala īpašas vielas, kas spēj iznīcināt uz tās nonākušos mikroorganismus. Jo tīrāka ir roku āda, jo spēcīgāka ir šo baktericīdu iedarbība; piem., uz tīrām rokām nonākušo baktēriju skaits 10 minūtēs samazinās par 15 procenti, bet uz netīrām rokām 20 minūšu laikā - par 5 procenti.
10. Līdz pat 95 procentiem kopējā baktēriju skaita uzkrājas zem nagiem, tāpēc svarīga ir pareiza nagu kopšana.
11. Mutes dobuma un zobu kopšana ne tikai palīdz saglabāt zobus, bet arī novērš dažu orgānu (sirds, locītavu, nieru u.c.) slimības.
12. Regulāri tīrīt apģērbu un apavus, kopt dzīvojamo platību, kurā uzturas.
13. Matus mazgāt regulāri, sakopt. Ir nepieciešams izmantot higiēnas kopšanas individuālos līdzekļus (ķemme, vienreizējās lietošanas salvetes).
14. Svarīgs personiskās higiēnas elements ir norūdināšanās un fiziskās kultūras pasākumi - rīta vingrošana, fizikultūras pauzes mācību darba laikā, kuras atjauno darbaspējas un palielina arī ražīgumu, fiziskās kultūras pasākumi atpūtas stundās pēc mācībām, piem., sporta nodarbības, pastaigas u.c.
15. Veselību un garīgo darbaspēju saglabāšanos sekmē racionāls un regulārs dienas režīms. Katra regulāra un noteiktā laikā izpildīta darbība kļūst par nosacījuma kairinātāju nākamajai darbībai, tāpēc atsevišķu nodarbību veids noteiktās stundās, kā arī regulāra mācību un atpūtas mija taupa organisma spēkus, palielina darbaspējas un labvēlīgi ietekmē veselību.
16. Dienas režīmā paredz rīta un vakara higiēnu, vingrošanu, izglītības darbu un interešu izglītību, mājas darbu, atpūtu.
17. Viens no pilnīgākiem un organismam nepieciešamākiem atpūtas veidiem ir miegs. Lai miegs būtu pilnvērtīgs, tas ir regulārs, nepārtraukts, dziļš, pietiekami ilgs, guļot higiēniskos apstākļos. Vēlams, lai gaisa temperatūra guļamistabā ir 15-22 grādi. Vasarā ieteicams gulēt pie atvērta loga, bet ziemā vismaz pie atvērta vēdlodziņa, ja to atļauj meteoroloģiskie apstākļi. IV. Respiratorās etiķetes ievērošana
18. Klepojot un šķaudot, aizklāt degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmest un nomazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, cik iespējams, aizklāt muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliekta rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu.
19. Izvairieties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām.
20. Regulāri un rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusa pārnesšanas ar rokām uz savu seju vai citiem cilvēkiem.
21. Gadījumos, kad ūdens nav pieejams, roku tīrīšanai izmantot spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai speciālās mitrās salvetes.
22. Īpaši pievērst uzmanību roku mazgāšanai pirms ēšanas vai dzeršanas, pēc tualetes apmeklēšanas, pirms un pēc darba ar viedierīcēm.
23. Censties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturieties vairāk nekā 1 m attālumā.
24. Slimniekam neapmeklēt izglītības iestāde, palikt mājās un sazināties ar savu ģimenes ārstu.
25. Ja ir aizdomas par saslimšanu ar Covid 19 infekcijas slimību nekavējoties sazināties ar savu ģimenes ārstu

V. Mācību darba higiēna

26. Ievērot tīrību un kārtību telpā un mācību vietā, kā arī personīgās higiēnas prasības.
27. Mācību stundās izglītojamā apģērbam un matu sakārtojums ir kārtīgs, lai tas netraucētu mācību uzdevumu veikšanu un neradītu risku veselībai.
28. Mājturības un tehnoloģijas mācību stundās lietot speciālu apģērbu (halāts, priekšauts, galvassega).

NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU SPORTA SACENSĪBĀS UN NODARBĪBĀS

I. Vispārējās prasības

1. Sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās izglītojamam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un tīros sporta apavos, kuri neatstāj smērējumus uz grīdas seguma. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
2. Sporta stundās drīkst piedalīties izglītojamais, kuram ir primārās veselības aprūpes ārsta izsniegta izziņa par veselības stāvokli un, kurš ir instruēts par drošības un kārtības noteikumu ievērošanu sporta stundās.
3. Savlaicīgi jāierodas sporta ģērbtuvēs, lai pēc pirmā zvana būtu sagērbies sporta stundai.
4. Jāievēro apģērba kultūra– stundā jāierodas tīrās un kārtīgās drēbēs, uz apģērba nedrīkst būt cilvēka cieņu aizkaroši uzraksti, kas reklamē kaitīgus ieradumus, vardarbību un citas nepieņemamas lietas.
5. Lai garantētu drošību pirms sporta stundas izglītojamam jānoņem pulkstenis, rotas lietas (krelles, ķēdītes, auskari u.c.). Mantas atstājamas savos individuālās lietošanas skapjos.
6. Ja izglītojamam ir atbrīvojuma zīme no sporta nodarbībām, izglītojamam jāatrodas zālē sporta apavos un jāizpilda pedagoga norādījumi, ja radušās citas problēmas, jāziņo savlaicīgi pedagogam.
7. Pirms katra sporta veida apmācības uzsākšanas pedagogs instruē par konkrētā sporta veida drošības noteikumiem.
8. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pedagoga komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
9. Sporta stundā izglītojamajam jāizpilda skolotāja norādījumi, bez skolotāja atļaujas nedrīkst atrasties uz sporta rīkiem, lietot sporta inventāru, aiziet no sporta zāles.
10. Ar cieņu un sapratni jāizturas pret pedagogiem, zāles personālu, skolas un klases izglītojamiem.
11. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
12. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
13. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
14. Pēc nodarbību plānā (stundu sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpusnodarbību laikā sporta spēles izglītības iestādes laukumā atļauts spēlēt pasniedzēja vai izglītības iestādes dežūrskolotāja klātbūtnē.
15. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām – iesildīties.
16. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.

II. Higiēnas prasības

17. Izglītojamam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu:
 - 17.1. jāievēro darba (mācību), sporta un atpūtas režīmi;
 - 17.2. neuzsākt nodarbības ātrāk kā 30 min. pēc ēdienreizes;
 - 17.3. ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
 - 17.4. kopt mutes dobumu (tīrīt zobus vakarā un pēc katras ēdienreizes).
18. Izglītojamam sporta tērpu (triko, bandāžu – trīsstūri, zeķes u.c.) jāmazgā vismaz reizi nedēļā.

19. Ieiet sporta zālē atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.
20. Tualetes apmeklējama pirms pārgērbšanās.
21. Prasības sporta zālēm:
 - 21.1. zālei jābūt tīrai;
 - 21.2. optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa t° 16° - 18°C, gaisa relatīvais mitrums 40 – 65%, nav pieļaujams caurvējš;
 - 21.3. zāles ventilācijas sistēma (vai vēdināšanas iekārtas) tiek lietotas pēc nepieciešamības.