



BALVU NOVADA PAŠVALDĪBA BALVU VALSTS ĢIMNĀZIJA

Reģ. Nr. 40900023462, Dārza iela 2, Balvi, Balvu novads, LV- 4501,
Tālr. +371 64522727, +371 64522053, e-pasts: bvg@balvi.lv

Balvos

APSTIPRINĀTS
ar Balvu Valsts ģimnāzijas
direktors K.Leles

27.03.2024. rīkojumu Nr. BVG/2024/1.9/11/RIKOJ
Grozījumi: 29.08.2025., rīkojums Nr. BVG/2025/1.9/41/RIKOJ

Drošības noteikumi

*Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas
likuma 72.panta pirmās daļas 1.punktu
un Ministru kabineta
2023.gada 22.augusta noteikumiem Nr.474
„Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo
profilaktiskā veselības aprūpe,
pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs
un to organizētajos pasākumos” 17.punktu*

1. Drošības noteikumi Balvu Valsts ģimnāzijā (turpmāk – ģimnāzija) nosaka:
 - 1.1. drošību telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību (pielikums Nr.1);
 - 1.2. ugunsdrošību un elektrodrošību (pielikums Nr.2);
 - 1.3. pirmās palīdzības sniegšanu (pielikums Nr.3);
 - 1.4. drošību mācību laikā un to starplaikos (pielikums Nr.4);
 - 1.5. drošību ģimnāzijas organizētajos vai atbalstītajos pasākumos (pielikums Nr.5);
 - 1.6. drošību attālināto mācību laikā (pielikums Nr.6);
 - 1.7. rīcību situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt (piemēram, ja izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi, izglītības iestādei izteikti spridzināšanas draudi) (pielikums Nr.7);
 - 1.8. ceļu satiksmes drošību (pielikums Nr.8);
 - 1.9. drošību uz ūdens un ledus (pielikums Nr.9);
 - 1.10. personas higiēnu un mācību darba higiēnu (pielikums Nr.10);
 - 1.11. drošību, veicot praktiskos un laboratorijas darbus (pielikums Nr.11);
 - 1.12. drošību sporta sacensībās un nodarbībās (pielikums Nr.12);
(Ar grozījumiem, kas izdarīti ar 29.08.2025. Balvu Valsts ģimnāzijas direktors rīkojumu Nr. BVG/2025/1.9/41/RIKOJ).
 - 1.13. drošību peldēšanas nodarbībās (pielikums Nr.13);

(Ar grozījumiem, kas izdarīti ar 29.08.2025. Balvu Valsts ģimnāzijas direktores rīkojumu Nr. BVG/2025/1.9/41/RIKOJ).

- 1.14. drošību mācību ekskursijās un pārgājienos (pielikums Nr.14).
2. Izglītojamos 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.
3. Noteikumi ir saistoši ģimnāzijas darbiniekiem, izglītojamajiem un izglītojamo vecākiem/likumiskajiem pārstāvjiem saskaņā ar Izglītības likuma 58. panta 1. daļas 2. punktu, kas nosaka pienākumu ievērot ģimnāzijas iekšējās kārtības noteikumus, vispārējās uzvedības un ētikas normas.
4. Klašu audzinātāji un mācību priekšmetu pedagogi iepazīstina izglītojamos ar noteikumiem, izglītojamie ar parakstu apliecina, ka ir iepazīnušies. Instruktažas lapu uzglabā pie klašu audzinātāju vai direktora vietnieka izglītības jomā.
5. Izglītojamajiem 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, lai nodrošinātu bērna vislabāko interešu principa ievērošanu.
6. Izglītojamais ir atbildīgs par savu un citu personu drošību, veselību un dzīvību ģimnāzijā un tās organizētajos pasākumos.
7. Izglītojamajam ir pienākums ievērot ģimnāzijas direktora vai viņa pilnvarotās personas, pedagoga, cita darbinieka norādījumus un rīkojumus, kas saistīti ar izglītojamo drošību un bērna vislabāko interešu principa ievērošanu.
8. Izglītojamajam 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 saslimušu cilvēku.
9. Par noteikumu neievērošanu persona saucama pie atbildības saskaņā ar ģimnāzijas iekšējās kārtības noteikumiem, tostarp ievērojot ārējos normatīvajos aktos noteikto par izglītojamo atskaitīšanu no ģimnāzijas.
10. Noteikumu neievērošanas gadījumā atbildīgais darbinieks piemēro šādus mērus:
 - 10.1. mutisks aizrādījums izglītojamajam, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
 - 10.2. individuālas pārrunas ar izglītojamo, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
 - 10.3. pārrunas ar vecākiem, izklāsts par konstatēto drošības pārkāpuma gadījumu un skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
 - 10.4. ģimnāzijas vadības pārrunas kopīgi ar iesaistīto pedagogu/darbinieku un vecākiem par drošības pārkāpumu, turpmāko uzdevumu izpildi;
 - 10.5. uzdevumu vai pienākumu uzlikšana izglītojamajam, kas saistīti ar drošības noteikumu ievērošanu, preventīvu darbību veikšana;
 - 10.6. nodarbības vai pasākuma neturpināšana ar konkrēto izglītojamo un rīcība atbilstoši normatīvo aktu prasībām par rīcību gadījumos, kad ģimnāzijā vai tās organizētajos vai atbalstītajos pasākumos izglītojamais apdraud savu vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību.
11. Gadījumos, kad vecāki neievēro noteikumos noteikto un ģimnāzijas skaidroto bērna labāko interešu nodrošināšanai, pedagogs vai darbinieks sniedz ziņojumu ģimnāzijas vadībai. Ģimnāzija sazinās ar vecākiem un skaidro noteikumos noteikto, pēc nepieciešamības iesaista valsts vai pašvaldību iestāžu atbildīgās amatpersonas vai darbiniekus.
12. Gadījumos, kad ir aizdomas par pielietoto fizisko vai emocionālo vardarbību, administratīvi vai krimināli sodāmiem pārkāpumiem pret izglītojamo, ģimnāzija nekavējoties ziņo tiesībsargājošajām iestādēm un sazinās ar vecākiem.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI TELPĀS, KURĀS IR IEKĀRTAS UN VIELAS, KAS VAR APDRAUDĒT IZGLĪTOJAMO DROŠĪBU UN VESELĪBU

I. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību.
2. Noteikumi par drošību telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību, attiecas uz fizikas, ķīmijas, bioloģijas, dizaina un tehnoloģiju un datorikas kabinetiem. Noteikumi ir izklāti redzamā vietā attiecīgajos mācību kabinetos.
3. Šajos kabinetos izglītojamie drīkst atrasties tikai ar pedagoga atļauju un pedagoga uzraudzībā.

II. DROŠĪBAS NOTEIKUMI DARBAM FIZIKAS MĀCĪBU STUNDĀS

1. Fizikas kabinetā drīkst ienākt tikai ar pedagoga atļauju, organizēti, bez grūstīšanās, līdzīgi ņemot stundai nepieciešamos piederumus.
2. Mācības stundas laikā uz soliēm drīkst atrasties tikai nepieciešamie mācību līdzekļi, instrumenti un aparāti.
3. Mācību stundas laikā izglītojamie ievēro disciplīnu un precīzi pilda pedagoga norādījumus.
4. Darbu nedrīkst uzsākt bez pedagoga atļaujas.
5. Ierīces, materiālus un iekārtas mācību darba vietā izvieto tā, lai tiem nebūtu iespējams krist un apgāzties, stikla trauki nostiprināmi statīva turētājā.
6. Pirms darba uzsākšanas nepieciešams uzmanīgi iepazīties ar darba saturu un tā izpildīšanas gaitu.
7. Mēģinājumos nedrīkst pieļaut mērāparātu maksimālo slodzi. Strādājot ar stikla traukiem un ierīcēm, būt īpaši piesardzīgiem.
8. Montējot eksperimenta iekārtu, jāizmanto vadus ar uzgaļiem un aizsargājošiem apvalkiem (bez jebkādiem redzamiem bojājumiem).
9. Montējot elektriskās ķēdes, jāizvairās no vadu krustošanās. Aizliegts izmantot vadus ar nolietotu izolāciju un vaļējus slēdžus, ja spriegums lielāks par 42V.
10. Elektriskai ķēdei sprieguma avotu drīkst pieslēgt pašu pēdējo, samontēto ķēdi ieslēdz tikai pēc pedagoga pārbaudes un atļaujas. Sprieguma esamību ķēdē pārbauda tikai ar speciāliem aparātiem.
11. Nedrīkst pieskarties zem sprieguma esošiem neizolētiem ķēdes elementiem. Ķēdes elementu vai to detaļu nomaiņu var veikt tikai tad, ja elektrobarošanas avots ir pilnībā atslēgts no strāvas.
12. Jāseko, lai darba laikā nepieskartos elektriskās mašīnas rotējošām daļām.
13. Ja darba laikā rodas elektrobojājumi (dzirksteļošana, dūmu vai liesmu parādīšanās), nekavējoties darbs jāpārtrauc, iekārtas jāatslēdz no elektriskā tīkla, par radušos situāciju jāinformē pedagogs.
14. Ja kāds inventāra priekšmets vai iekārta ir bojāta izglītojamā rīcības dēļ, izglītojamais atbild normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.

15. Nedrīkst pamest darba vietu bez pedagoga atļaujas. Pēc mācību stundas beigām jāsakārto darba vieta.
16. Ja gūts savainojums vai apdegums, par to nekavējoties ziņo pedagogam, kurš nepieciešamības gadījumā organizē un sniedz pirmo medicīnisko palīdzību.

III. DROŠĪBAS NOTEIKUMI DARBAM BIOLOĢIJAS UN ĶĪMIJAS MĀCĪBU STUNDĀS

1. Ķīmijas un bioloģijas kabinetā drīkst ienākt tikai ar pedagoga atļauju, organizēti, bez grūstīšanās, līdz ņemot stundai nepieciešamos piederumus.
2. Mācību stundas laikā uz soliēm drīkst atrasties tikai nepieciešamie mācību līdzekļi, instrumenti un aparāti.
3. Lietojot skalpeli, žileti, preparējamo adatu, lai izvairītos no savainojumiem, nedrīkst pavērst griezošo vai durošo instrumenta daļu pret sevi vai citiem izglītojamiem.
4. Sagatavojot preparātus aplūkošanai mikroskopā, izglītojamie rīkojas atbilstoši pedagoga norādījumiem.
5. Lietojot sausā spirta degli, uzmanīties no apgērba un matu saskaršanās ar atklātu liesmu, to nodzēst lietojot speciālu vāciņu.
6. Karsējot šķīdumus mēģenē, drīkst lietot tikai speciālu tās turētāju, nedrīkst pavērst mēģenes vaļējo galu pret sevi un citiem izglītojamajiem.
7. Izpildot darbus, kuri saistīti ar organisko šķīdinātāju karsēšanu, darba vietu nedrīkst atstāt bez uzraudzības.
8. Ķīmiskos reaktīvus nedrīkst noteikt ar garšas palīdzību, jo tie var būt indīgi un var izsaukt saindēšanos.
9. Atšķaidot koncentrētas skābes, tās maisa, pielej skābi ūdenim, nevis otrādi. Šim nolūkam izmanto tikai stikla vai porcelāna ķīmiskos traukus.
10. Sārma izšķīdināšanai lieto stikla vai porcelāna ķīmiskos traukus. Sārma iemet ūdenī maziem gabaliņiem, pastāvīgi maisot.
11. Izmantojot pulverveidīgas ķīmiskās vielas, tās drīkst ņemt tikai ar speciālu karotīti, nepieskaroties pulverim ar rokām.
12. Nejauši izlijušās vielas un šķīdumus, kuri pēc darba paliek pāri, izlej tikai speciāli šim nolūkam paredzētajos traukos.
13. Ja saplīsis stikls, lauskas nedrīkst vākt ar rokām, tās uzslauka ar birsti.
14. Saudzīgi izturēties pret izmantojamo inventāru un iekārtām.
15. Ja kāds inventāra priekšmets vai iekārta ir bojāta izglītojamā rīcības dēļ, izglītojamais atbild normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.
16. Pēc mācību stundas sakārto mācību darba vietu. Ja darba laikā bija saskarsme ar ķīmiskām vielām, obligāti nomazgāt rokas ar ziepēm.
17. Ja gūts savainojums vai apdegums, par to nekavējoties ziņot pedagogam, kurš nepieciešamības gadījumā organizē un sniedz pirmo medicīnisko palīdzību.

IV. DROŠĪBAS NOTEIKUMI DARBAM DIZAINA UN TEHNOLOĢIJU MĀCĪBU STUNDĀS

IV.I. Vispārīgie noteikumi

1. Dizaina un tehnoloģiju kabinetā drīkst ienākt tikai ar pedagoga atļauju, organizēti, bez grūstīšanās, līdzīgi ņemot stundai nepieciešamos piederumus.
2. Pirms stundas pedagogs pārbauda, vai izmantojamās ierīces, iekārtas un instrumenti ir darba kārtībā un nav bojātas. Bojātās ierīces aizliegts lietot.
3. Darba laikā saudzīgi jāizturas pret izmantojamo inventāru un iekārtām. Par salūzušiem instrumentiem un elektroierīcēm jāziņo pedagogam.
4. Ņemt instrumentus, darba piederumus, ieslēgt un lietot elektriskās ierīces drīkst tikai ar pedagoga atļauju un viņa klātbūtnē.
5. Rokdarbu darbarīki, materiāli un iekārtas izmantojami tikai tam paredzētajam mērķim.
6. Pirms darba veikšanas pārbauda darba virsmu, tai jābūt tīrai. Uz darba virsmas atrodas tikai konkrētajam darbam nepieciešamie priekšmeti.
7. Darba laikā jāievēro drošības noteikumi darbā ar katru instrumentu un elektrisko ierīci.
8. Dizaina un tehnoloģiju stundās izglītojamie ievēro visas higiēnas prasības (tīras rokas utt.).
9. Dizaina un tehnoloģiju stundās izglītojamie ir gērbti atbilstoši veicamajam uzdevumam.
10. Beidzot darbu, jāsakārto darba vieta, instrumenti, darba rīki, materiālu pārpalikumi, darba vietu atstājot tīru un kārtīgu.

IV.II. Prasības darbam mācību virtuvē

11. Pirms darba virtuvē jānomazgā rokas, jāapsien tīrs priekšauts, gari mati jāsasien, ap galvu jāapsien lakatiņš vai jāuzliek cepure, jānoņem rotaslietas.
12. Strādājot ar plīstošiem traukiem, jābūt uzmanīgam, lai tie nesaplīst, ja tas ir noticis - lauskas nedrīkst vākt ar rokām, bet jāuzslauka ar birsti.
13. Lietojot asus virtuves priekšmetus, lai izvairītos no savainojumiem, nedrīkst pavērst griezošo vai durošo instrumenta daļu pret sevi vai saviem klasesbiedriem.
14. Gatavojot ēdienus, produkti rūpīgi jānomazgā un jānotīra, nedrīkst izmantot bojātus produktus.
15. Nedrīkst pieskarties (ar rokām) elektriskajam tīklam, kas pieslēgts pavarda sildvirsmas.
16. Elektrisko pavardu var tīrīt tikai pilnīgi atdzisušu un atslēgtu no strāvas pievada.
17. Vāks no karsta katla vai pannas jānoņem ar speciālu lupatiņu vai cimdu.
18. Pēc stundas jāsakārto sava darba vieta, virtuve ir jāuzkopj, trauki jānomazgā, jānoslauka un jānoliek vietā.

IV.III. Prasības darbam ar šķērēm un citiem asiem instrumentiem

19. Ar šķērēm un citiem asiem instrumentiem darbojas tikai pie galda uz darba virsmas.
20. Šķēru asajiem galiem jābūt vērsti prom no sevis.
21. Padodot šķēres citiem un uzglabājot tās, asmeņiem jābūt aizvērtiem. Tās jāpadod ar rokturiem pret ņēmēju.
22. Strādājot ar šķērēm, aizliegts:

- 22.1. staigāt apkārt, mest šķēres uz grīdas vai citur, vicināt tās;
- 22.2. virzīt šķēres tuvu savai vai klasesbiedra sejai;
- 22.3. likt šķēres mutē;
- 22.4. atstāt šķēres atvērtas.

IV.IV. Prasības šūšanas darbnīcā

- 23. Adata jāpaņem un jānoliek uzmanīgi.
- 24. Darba laikā adatas jāuzglabā adatu spilventiņā.
- 25. Ieverot diegu un šujot, adatas asais gals jāvirza prom no sevis.
- 26. Šūt ar adatu drīkst tikai pie galda.
- 27. Aizliegts:
 - 27.1. likt adatas mutē;
 - 27.2. mest adatas uz grīdas;
 - 27.3. iespraust adatu savā vai cita cilvēka apģērbā;
 - 27.4. izmantot saliektas, salauztas vai sarūsējušas adatas;
 - 27.5. pārkost diegu ar zobiem.
- 28. Šujot ar šujmašīnu/overloku jāievēro:
 - 28.1. gaismai uz darba virsmu jākrīt no kreisās puses;
 - 28.2. gariem matiem jābūt sasietiem, apģērbam aizpogātam, uz krēsla jāsež taisni un tam jābūt iepretim adatai;
 - 28.3. šuvējam jāatrodas 10-15 cm attālumā no šujmašīnas korpusa;
 - 28.4. lai sagatavotu šujmašīnu darbam, tai jāpievieno pedālis, jāiever diegs un jāpieslēdz šujmašīna pie strāvas, turot kontaktdakšu sausās, tīrās rokās;
 - 28.5. ja šujmašīna ir ieslēgta (nospiesta ieslēgšanas/izslēgšanas poga), tai deg gaisma;
 - 28.6. kamēr nomaina diegu vai iever to adatā, šujmašīnai jābūt izslēgtai ar slēdzi;
 - 28.7. šujmašīnas pedāli šujot spiež lēni un viegli, aizliegts to nospiegt strauji;
 - 28.8. pārtraucot šūšanu, kāju noņem no pedāļa;
 - 28.9. kad beidz lietot šujmašīnu, tā jāizslēdz, jāatvieno no strāvas, jānoņem pedālis un jāatbrīvo no diegiem.
- 29. Izmantojot šujmašīnu nedrīkst:
 - 29.1. strauji spiest pedāli;
 - 29.2. atspiesties uz šujmašīnas;
 - 29.3. šūt slapju, netīru audumu;
 - 29.4. tuvināt pirkstus šujmašīnas kustīgajām detaļām un nazim overlokā;
 - 29.5. lietot salauztu vai saliektu adatu;
 - 29.6. mainot adatu, verot diegu, turēt kāju uz pedāļa;
 - 29.7. tuvumā turēt šķidrumus vai pārtikas produktus;
 - 29.8. šūt audumu, ja tajā ir iespraustas adatas, kniepadatas.
- 30. Darba laikā izmantojot gludekli, tas jāliek uz speciāla paliktņa un gludināšanu drīkst veikt tikai uz gludināmā dēļa.
- 31. Gludināšanas laikā nedrīkst ar gludekļa gludvirsmu skart elektrisko vadu.
- 32. Darbu beidzot, vispirms jāizslēdz elektriskās ierīces un tikai tad jāizņem kontaktdakša, to aizliegts darīt ar slapjām vai mitrām rokām.
- 33. Ja kāds inventāra priekšmets vai iekārta ir bojāta izglītojamā rīcības dēļ, viņš personīgi vai ar vecāku palīdzību novērš radītā kaitējuma sekas.
- 34. Ja gūts savainojums vai apdegums, par to nekavējoties jāziņo pedagogam, kurš nepieciešamības gadījumā sniedz pirmo medicīnisko palīdzību.

IV.V. Prasības darbam ar koku

35. Bez pedagoga atļaujas nedrīkst atrastie pie darbmašīnām, ņemt instrumentus, strādāt ar rokas un elektriskajiem instrumentiem.
36. Urbju u.c. darba instrumentu uzstādīšanu vai to nomaiņu, izvēlētā darba apgriezīnu un padeves uzstādīšanu veic, apstādinot darbāgaldus.
37. Skaidu noņemšana no darba zonas atļauta tikai ar šim nolūkam paredzētiem palīgīdzekļiem, apstādinot darbāgaldus.
38. Visas smagās detaļas, izņemot sevišķi smagās vai ar lieliem gabarītiem, kas iziet ārpus darbāgalds zonas, droši nostiprināt (ar skrūvspīlēm, konduktoriem un citiem). Pieturēt tās ar rokām aizliegts.
39. Darba laikā nenovērst uzmanību uz blakus lietām (sarunām, viedierīcēm u.c.).
40. Lietot aizsargbrilles pēc pedagoga norādījumiem.
41. Beidzot darbu, jāsakārto darba vieta, instrumenti, darba rīki, materiālu pārpalikumi, darba vietu atstājot tīru un kārtīgu.
42. Izglītojamie darbā ar koku ievēro drošības instrukcijas „Darba drošības instrukcija, apstrādājot koksni ar rokas darbarīkiem”, „Darba drošības instrukcija, strādājot pie kokapstrādes virpas”, „Darba drošības instrukcija, strādājot ar pārnēsājamiem elektroinstrumentiem (urbi, zāģi, ēveli u.c.)”, „Darba drošības instrukcija, strādājot pie urbjmašīnas”.

IV.VI. Pirmā palīdzība dizaina un tehnoloģiju mācību stundās

43. Ja stundas laikā gūta trauma - stunda jāpārtrauc un jāsniedz pirmā medicīniskā palīdzība.
44. Nelielu traumu gadījumā pirmo palīdzību sniedz pedagogs.
45. Nopietnāku traumu gadījumā pedagogs paliek pie cietušā, bet klases biedri par negadījumu informē Izglītības iestādes dežurantu vai jebkuru pieaugušo, kurš izsauc medicīnas māsu vai neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot pa tālruni 112.
46. Par jebkuru stundā iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamais informē pedagogu.

IV.VII. Rīcība ārkārtas situācijās

47. Par ārkārtas situācijas rašanos nekavējoties jāinformē pedagogs.
48. Ierīču bojājumu gadījumā jāpārtrauc darbs līdz bojājuma novēršanai.
49. Ārkārtas situācijā (ugunsgrēka vai citā bīstamā situācijā) pēc pedagoga rīkojuma ātri, bez panikas jāatstāj kabinets.
50. Par ārkārtas situāciju jāinformē Izglītības iestādes administrācija un dežurants.

V. DROŠĪBAS NOTEIKUMI DARBAM DATORIKAS MĀCĪBU STUNDĀS

1. Datorikas kabinetā drīkst ienākt tikai ar pedagoga atļauju, organizēti, bez grūstīšanās, līdzīgi ņemot stundai nepieciešamos piederumus, somas jāatstāj pedagoga norādītajā vietā.

2. Rokām jābūt tīrām un sausām.
3. Datorikas kabinetā nav atļauts ēst un dzert.
4. Nedrīkst aizsegt ventilācijas vai bāzt tajās kādus priekšmetus.
5. Nedrīkst izjaukt, pārvietot vai citādi bojāt klases aprīkojumu.
6. Aizliegts aiztikt apgaismojumu, žalūzijas, ventilāciju, vadus un spraudņus.
7. Aizliegts izdzēst datorā uzstādīto programmatūru, mainīt tās iestatījumus.
8. Aizliegts klasē ienest programmatūru un uzstādīt datoros jebkuras programmas.
9. Mācību stundas laikā nedrīkst staigāt pa klasi, traucēt klasesbiedriem.
10. Klasē jāievēro ģimnāzijas iekšējās kārtības noteikumi un interneta lietošanas noteikumi.
11. Darbu beidzot, pareizi jābeidz darba seanss (atteikšanās process vai dienas beigās jāizslēdz dators) un jāsakārto darba vieta - jāsakārto darba galda virsma, vietā jānovieto mācību līdzekļi un krēsls. Paņem līdznešanai savas personīgās mantas.
12. Datorikas kabinetā drīkst uzturēties tikai tie izglītojamie, kuriem notiek mācību stunda.
13. Pirms darba uzsākšanas jāsakārto sava darba vieta atbilstoši pedagoga prasībām.
14. Datorus drīkst ieslēgt tikai pēc pedagoga atļaujas, kabinetā nedrīkst trokšņot un traucēt citiem izglītojamajiem.
15. Izglītojamie, pēc datora ieslēgšanas, pārbauda vai tas darbojas, bojājuma gadījumā ziņo par to pedagogam.
16. Uz tastatūras paneļa nedrīkst atrasties nekādi priekšmeti. Uz datorgalda drīkst atrasties tikai darbam nepieciešamie priekšmeti (pildspalva, burtnīca un c.).
17. Darba laikā jāievēro pedagoga norādījumi un bez nepieciešamības nedrīkst:
 - 17.1. spēlēt datorspēles;
 - 17.2. spaidīt tastatūras taustiņus;
 - 17.3. ar pirkstiem aiztikt monitoru;
 - 17.4. aiztikt datortehnikas pogas;
 - 17.5. ievietot datorā diskus vai atmiņas ierīces.
18. Strādājot ar datoru, ir jāatrodas vismaz 40 cm no monitora, darbs bez pārtraukuma nedrīkst būt ilgāks par 60 minūtēm.
19. Ja darba laikā rodas elektrobojājumi (dzirksteļošana, dūmu vai liesmu parādīšanās), nekavējoties jāpārtrauc darbs, datortehnika jāatslēdz no elektriskā tīkla, par radušos situāciju jāinformē pedagogs.
20. Darbu pabeidzot, datortehniku drīkst izslēgt tikai pēc pedagoga atļaujas un saskaņā ar ekspluatācijas prasībām, pirms kabineta atstāšanas ir jāsakārto sava darba vieta.
21. Ja kāds dators vai citas izmantojamās iekārtas ir bojātas izglītojamā rīcības dēļ, viņš personīgi vai ar vecāku palīdzību novērš radītā kaitējuma sekas.

UGUNSDROŠĪBAS UN ELEKTRODROŠĪBAS NOTEIKUMI

I. UGUNSDROŠĪBAS NOTEIKUMI

I.I. VISPĀRĪGIE JAUTĀJUMI

1. Noteikumi nosaka ugunsdrošu ģimnāzijas ēkas un piekritīgās teritorijas ekspluatāciju (Dārza iela 2, Balvi), ugunsdrošības prasības un rīcību ugunsgrēka gadījumā.
2. Noteikumi izstrādāti saskaņā ar ārējo normatīvo aktu prasībām par ugunsdrošības noteikumu ievērošanu.
3. Ģimnāzijas ēka ir aprīkota ar ugunsdrošības signalizāciju, automātisko balss ugunsgrēka izziņošanas sistēmu, ugunsdzēsšanas iekšējo ūdensvadu un sūkņu staciju, kā arī ar pulveru ugunsdzēsšanas aparātiem, kuri izvietoti ēkas stāvos un atsevišķos mācību un darba kabinetos.
4. Ģimnāzijas ēkai ir izstrādāti un apstiprināti evakuācijas plāni ugunsgrēka izcelšanās gadījumā, to grafiskie zīmējumi izvietoti katrā no ēkas stāviem. Visi evakuācijas ceļi tiek uzturēti atbilstoši Ministru kabineta noteiktajām ugunsdrošības prasībām.
5. Ēkai ir ugunsdroši nodalījumi saskaņā būvniecības normatīvo aktu prasībām.
6. Ģimnāzijas izglītojamie tiek instruēti ugunsdrošības un elektrodrošības jautājumos. Par noteikumu pārrunāšanas faktu pedagogs veic ierakstu instruktažas lapā, izglītojamie parakstās par to ievērošanu.

I.II. UGUNSDROŠĪBAS IEVĒROŠANAS NOSACĪJUMI

7. Par ugunsdrošības noteikumu ievērošanu ģimnāzijā atbild izglītības iestādes direktors. Noteikumu praktiskai izpildei ir norīkota atbildīgā persona (turpmāk – atbildīgais par ugunsdrošību).
8. Atbildīgā par ugunsdrošību objektā pienākumos ietilpst:
 - 8.1. organizēt darbu iestādes ugunsdrošībā;
 - 8.2. nodrošināt ugunsdrošības signalizācijas, ugunsdzēsšanas iekšējā ūdensvada, automātiskās balss ugunsgrēka izziņošanas sistēmas darbību, organizēt savlaicīgu bojājumu novēršanu un nepieciešamības gadījumā nodrošināt to nomaiņu;
 - 8.3. nodrošināt ugunsdzēsšanas aparātu savlaicīgu pārbaudi un atjaunošanu;
 - 8.4. nodrošināt Valsts ugunsdrošības uzraudzības dienesta inspektora noteikto ugunsdrošības pasākumu izpildi.
9. Ģimnāzijas izglītojamo pienākumi ugunsdrošībā ir šādi:
 - 9.1. apgūt un ievērot noteiktās ugunsdrošības prasības;
 - 9.2. uzturēt kārtībā savu mācību vietu;
 - 9.3. nepieļaut darbības, kas varētu izraisīt ugunsgrēku;
 - 9.4. izmantot tikai tās elektroiekārtas, kuras ir paredzētas mācību pienākumu veikšanai un ir lietošanas kārtībā, ievērot to lietošanas noteikumus;
 - 9.5. izceloties ugunsgrēkam, nekavējoties ziņot pedagogam, citam ģimnāzijas darbiniekam vai ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālr. 112.
10. Aizliegts smēķēt ģimnāzijas telpās un izglītības iestādes lietošanā esošajās teritorijās.

11. Ģimnāzijas ēkas telpu un tai pieguļošās teritorijas uzturēšana ugunsdrošā kārtībā paredz šādus aizliegumus:
 - 11.1. izmantot nestandarta sildierīces un citas elektroierīces;
 - 11.2. elektroietaisēs izmantot nestandarta drošinātājus un to kustošos ieliktnus, un citas nestandarta detaļas;
 - 11.3. atstāt bez uzraudzības elektriskajam tīklam pievienotas sadzīves un elektriskās ierīces (tējkannas, gludekļus, elektriskās plīti u.c.), izņemot ierīces, kuru ekspluatācijas instrukcijas to atļauj;
 - 11.4. ekspluatēt bojātu elektroiekārtu, izmantot vadus un kabeļus ar bojātu izolāciju;
 - 11.5. aizkraut avārijas izejas, ceļus un pieejas ugunsdzēsšanas līdzekļiem;
 - 11.6. veikt izmaiņas telpu plānojumā un funkcionālajā izmantojumā, kas neatbilst ugunsdrošības prasībām;
 - 11.7. izmantot kāpņu telpas un rezerves izejas materiālu un priekšmetu uzglabāšanai, neuzturēties šajās telpās;
 - 11.8. izmantot apgaismes ierīces vai dekoratīvos priekšmetus ar atklātu uguni;
 - 11.9. ienest un uzglabāt, kā arī telpu uzkopšanai izmantot viegli uzliesmojošus un degošus šķidrumus;
 - 11.10. mācību kabinetos dedzināt brīnumsvecītes, vaska vai stearīna sveces bez pedagogu klātbūtnes. Aizliegts rotāt egli ar viegli uzliesmojošiem dekoriem.
12. Iestādes ēkas pagalmi un pieguļošā teritorija ir sakārtota un regulāri tiek veikta tās uzkopšana no dažādiem materiāliem, atkritumiem un gružiem. Teritorijā aizliegts kurināt ugunskurus (izņemot īpašus gadījumus pedagoga vai ģimnāzijas darbinieka klātbūtnē un uzraudzībā, pēc saimniecības vadītāja norādījuma - vieta, laiks), dedzināt atkritumus, pērno zāli un veikt citas darbības ar atklātu uguni.
13. Papildus nosacījumi ugunsdrošībai ģimnāzijā saskaņā ar Ministru kabineta regulējumu par ugunsdrošību:
 - 13.1. ģimnāzijas telpās, izņemot laboratoriju, aizliegts glabāt uzliesmojošus šķidrumus, kā arī lietot atklātu uguni;
 - 13.2. atbildīgajam darbiniekam ir aktuāla informācija par ģimnāzijā pa nakti paliekošo cilvēku skaitu un viņu izvietojumu;
 - 13.3. strādāt laboratorijā ar bīstamām vielām, elektroierīcēm un sildierīcēm atļauts tikai pedagoga vai laboranta vadībā;
 - 13.4. darbus, kuru laikā iespējama degtspējīgu tvaiku vai gāzu izdalīšanās, veic ventilējamās skapjos;
 - 13.5. ģimnāzijas laboratorijās un noliktavās bīstamās vielas uzglabā aizslēdzamos skapjos. Šo skapju atslēgas atrodas pie pedagogiem vai laborantiem;
 - 13.6. mācību darbnīcās pēc katras nodarbības aizvāc degtspējīgus atkritumus un slaukamos materiālus. Kokapstrādes darbnīcās uzglabā ne vairāk kā vienai dienai nepieciešamo materiālu daudzumu;
 - 13.7. pedagogs pēc nodarbībām apskata telpas un atvieno elektroierīces.

I.III. UGUNSDROŠĪBAS LĪDZEKĻI

14. Ugunsdzēsības inventārs un ugunsdzēsšanas aparāti tiek glabāti šim nolūkam sagatavotās, redzamās un viegli pieejamās vietās (gaitenīšos, pie iekšējiem ugunsdzēsšanas ūdensvada krāniem, lielākās mācību telpās), atbilstoši tehniskās ekspluatācijas noteikumiem. Šīs vietas apzīmē ar norādījuma zīmēm. Uz ugunsdzēsības aparāta korpusa ir informatīva

- uzlīme, kurā norādīts aparāta tips, pildījuma veids, aparāta uzdevums, iedarbības kārtība, derīguma termiņš u.c.
15. Tiek nodrošināta netraucēta piekļūšana pie ugunsdrošības līdzekļiem.
 16. Ugunsdrošības līdzekļi tiek uzturēti lietošanas kārtībā. Obligāti nodrošina to nomaiņu vai remontu bojājumu gadījumā. Ugunsdzēsamos aparātus drīkst pārbaudīt, uzpildīt un remontēt tikai licencētos uzņēmumos.
 17. Aizliegts izmantot ugunsdzēsšanas līdzekļus citiem nolūkiem.
 18. Pielietojot ugunsdzēsamo aparātu liesmas noslāpēšanai, aizliegts aparāta sprauslu (smidzinātāju) vērst virzienā, kur atrodas cilvēki.
 19. Aizliegts ar ķīmiskajiem un putu aparātiem dzēst elektroiekārtas, par kurām nav zināms, vai tās atrodas zem sprieguma.

I.IV. RĪCĪBA UGUNSGRĒKA IZCELŠANĀS GADĪJUMĀ

20. Ja ir izcēlies ugunsgrēks, bet vēl ēkā nav nostrādājusi ugunsdrošības trauksmes signalizācija, katram ir pienākums to iedarbināt manuāli (visa ēka ir apgādāta ar ugunsdrošības trauksmes pogām – atrodas foajē un kāpņu telpās). Jāuzspiež uz stikliņa un jāiedarbina trauksme vai Skolotāju istabā uz trauksmes vadības paneļa jānospiež poga - „Ieslēgt sirēnas”. Gadījumā, ja nenotrādā ugunsdrošības trauksmes signalizācija, par ugunsgrēka izcelšanos liecina garš ģimnāzijas zvana signāls.
21. Praktiskās mācības rīcībai ugunsgrēka gadījumā veic ne retāk kā reizi gadā, piedaloties visiem izglītojamajiem un darbiniekiem.
22. Darbinieks nekavējoties ziņo ģimnāzijas 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 ģimnāzijas darbiniekam. Citas personas ziņo dežurantam vai citam darbiniekam, kas atrodas ģimnāzijā.
23. Ģimnāzijas direktors, atbildīgā persona par ugunsdrošību vai jebkurš cits darbinieks (ja neseko un/vai nav iespējama atbildīgo darbinieku rīcība) veic šādas darbības ugunsgrēka draudu gadījumā:
 - 23.1. mutiski norīko visu evakuācijas durvju atvēršanu (atver dežurants vai cits darbinieks);
 - 23.2. pārliecinās, vai ir iedarbināta ugunsgrēka izziņošanas sistēma un ir uzsākta cilvēku evakuācija;
 - 23.3. organizē evakuāciju pa izejām, kas norādītas evakuācijas plānā;
 - 23.4. ziņo Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam (turpmāk - VUGD), zvanot uz tālruņa numuru 112 (ņem vērā, ka telefona klausuli pirmais noliek VUGD dispečers);
 - 23.5. atvieno elektroenerģiju;
 - 23.6. ugunsgrēka gadījumā ar dežuranta palīdzību noskaidro tā izcelšanās vietu un uzsāk ugunsgrēka dzēšanu ar tuvumā esošo ugunsdzēsības aparātu;
 - 23.7. ja nepieciešams, izsauc uz ugunsgrēka vietu medicīnas vai citus avārijas dienestus;
 - 23.8. sagaida VUGD dienesta apakšvienības, informē VUGD darbiniekus par esošo situāciju un palīdz atrast visīsāko ceļu līdz ugunsgrēka izcelšanās vietai un ūdens ņemšanas vietām;
 - 23.9. noskaidro, vai ir veikta visu izglītojamo un darbinieku evakuācija, par cilvēku atrašanās vietām informē VUGD darbiniekus;

- 23.10. pēc iepriekš minēto darbību veikšanas, dodas uz drošu pulcēšanās vietu, kas izvietota drošā attālumā (ne tuvāk par 30 metriem) no negadījuma vietas un iegūst informāciju par evakuēto skaitu;
- 23.11. droša pulcēšanās vieta:
- 23.11.1. siltajā gadalaika periodā – ģimnāzijas sporta laukums (pulcēšanās vieta apzīmēta ar drošības zīmi „Droša pulcēšanās vieta”;
- 23.11.2. aukstajā gadalaika periodā pulcēties norādītajā vietā un sekot līdzī savai pašsajūtai - vai nepaliek nejūtīgi kāju un roku pirksti, sejas daļa. Ja tomēr kāda ķermeņa daļa sāp, informēt par to pieaugušo. Iespējami ātri organizēt izglītojamo nogādāšanu siltās telpās.



24. Evakuācijas kārtība:
- 24.1. ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundas laikā:
- 24.1.1. pedagogi atgādina izglītojamajiem paņemt līdzī mobilo telefonu, aizvērt logus un mierīgi organizē evakuāciju saskaņā ar katrā klasē esošajām evakuācijas norādēm. Gadījumā, ja evakuācijas ejas vai izejas ir piedūmotas, tad dodas uz tuvāko drošo evakuācijas izeju;
- 24.1.2. dodas uz drošas pulcēšanās vietu;
- 24.1.3. pedagogi veic izglītojamo uzskaiti un nekavējoties informē ģimnāzijas direktoru par evakuēto personu skaitu (apkopo datus par izglītojamajiem, kas ieradušies uz nodarbībām, un evakuēto skaitu).
- 24.2. ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundu starpbrīdī:
- 24.2.1. pedagogi un dežurējošie skolotāji, novēršot panikas izcelšanos, organizē izglītojamo evakuāciju uz tuvāko drošo evakuācijas izeju;
- 24.2.2. dodas uz pulcēšanās vietu saskaņā ar 3.11. apakšpunkta norādījumiem;
- 24.2.3. seko administrācijas vai palīdzības dienestu norādījumiem.
- 24.3. ja ugunsgrēks izcēlies ārpus mācību laika (vakara treniņi, pasākumi, kursi, sapulces, u.c.):
- 24.3.1. apmeklētāji un citi ēkas lietotāji mierīgi, bez panikas dodas uz centrālo evakuācijas izeju;
- 24.3.2. ja evakuācija pa centrālo evakuācijas izeju nav iespējama, tad dežurants un dežurējošais darbinieks organizē evakuāciju pa tuvāko drošo evakuācijas izeju;
- 24.3.3. izvietojas drošā attālumā no negadījuma vietas;
- 24.3.4. gaida turpmākos palīdzības dienestu vai atbildīgo darbinieku norādījumus.
25. Lai nodrošinātu pilnīgu izglītojamo un darbinieku (kā arī citu personu) evakuāciju, atbildīgā persona veic ģimnāzijas telpu apsekošanu un ziņo direktoram (vai citai atbildīgajai personai) par apsekošanas rezultātiem un nodrošina, lai cilvēki bez attiecīga rīkojuma neatgriežas telpās.
26. Materiālo vērtību evakuāciju organizē tikai pēc tam, kad evakuēti cilvēki no bīstamās zonas.
27. Ja ugunsgrēka laikā nav iespējams izklūt no telpas, veic šādas darbības:
- 27.1. noblīvē telpas durvis, lai mazinātu dūmu iekļūšanu telpā;
- 27.2. izvietojas pie logiem, pēc iespējas zemāk, nedaudz atverot logus, lai nodrošinātu gaisa pieplūdi elpošanai, bet neradītu papildu caurvēju;

27.3. paziņo par savu atrašanās vietu un gaida palīdzību no ārpus.

II. Elektrodrošības noteikumi

28. Elektrodrošības noteikumi ģimnāzijā nosaka darba drošības prasības par vispārīgiem elektrodrošības jautājumiem, strādājot ar elektroiekārtām (turpmāk – elektrodrošības noteikumi).
29. Atbildīgs par šo noteikumu prasību nodrošināšanu izglītības iestādē ir ģimnāzijas direktors.
30. Strādājot ar elektroiekārtām, nepieciešams zināt:
 - 30.1. elektrodrošības, darba drošības vispārīgās prasības;
 - 30.2. elektriskās strāvas iedarbības veidus un iedarbību ietekmējošos faktorus;
 - 30.3. mācībās nepieciešamo elektroiekārtu drošas lietošanas metodes;
 - 30.4. elektroiekārtu ugunsdrošības prasības.
31. Elektriskās strāvas bīstamie un kaitīgie faktori ir elektriskās strāvas trieciens un apdegumi.
32. Bīstamību var palielināt sekojoši apkārtējās vides faktori:
 - 32.1. strāvu vadošas grīdas (metāla, zemes, dzelzsbetona, flīžu, ķieģeļu);
 - 32.2. nepietiekams mācību darba vietas apgaismojums;
 - 32.3. elektrostatisks lauks;
 - 32.4. darbinieka fiziska pārslodze un slikta veselības stāvoklis.
33. Kolektīvie aizsardzības līdzekļi ir:
 - 33.1. brīdinošu zīmju un plakātu izvietošana;
 - 33.2. pietiekams mācību darba vietas apgaismojums;
 - 33.3. elektrodrošības instrukcijas.
34. Pirms mācību uzsākšanas vizuāli pārbaudīt darba veikšanai nepieciešamo elektroiekārtu vadu izolāciju, kontaktu savienojumu un slēdžu tehnisko stāvokli.
35. Ieslēgt mācībām nepieciešamās elektroiekārtas un pārliecināties par to atbilstošu darbību.
36. Nedrīkst uzsākt darbu, ja konstatēti elektroiekārtu korpusu, vadu izolācijas, kontaktu savienojumu, slēdžu un citi bojājumi.
37. Par atklātajām neatbilstībām ziņo pedagogam vai vadībai, lai novērstu bojājumus.
38. Strādājot ar elektroiekārtām, nodrošināt, ka elektroiekārtu vadi, savienojumi, kabeļi, kontakti netiek iespiesti (logu, durvju ailēs), saspiesti vai kā citādi deformēti (starp vai zem inventāra, ar citiem priekšmetiem).
39. Nepieļaut elektrisko iekārtu vadu un kabeļu savīšanos, mezglu veidošanos. Aizliegts izmantot bojātas rozetes, nestandarta elektriskās ierīces, atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem, aizliegts veikt citas darbības, kas var radīt elektrodrošības draudus.
40. Aizliegts veikt elektroiekārtu remontdarbus (arī apgaismes ķermeņu spuldžu nomaiņu bez saskaņošanas ar iestādes atbildīgo darbinieku).
41. Aizliegts izmantot elektroiekārtas, kas nav paredzētas darba veikšanai (ūdenssildītājus, elektriskās ūdens sildīšanas spirāles, paštaisītus apgaismes ķermeņus u.c.) bez saskaņošanas ar iestādes atbildīgo darbinieku.
42. Aizliegts ar slapjām rokām ieslēgt un strādāt ar elektroiekārtām.
43. Uz elektroiekārtu korpusiem nenovieto vāzes, puķu podus, krūzes un citus priekšmetus.
44. Beidzot darbu, izslēgt elektroiekārtas un sakārtot mācību vietu.

45. Pēkšņas elektroenerģijas padeves pārtraukuma gadījumos pārtraukt darbu, izslēgt elektroiekārtas un noskaidrot elektroenerģijas padeves atslēgšanas iemeslu.
46. Elektroiekārtu bojājumu gadījumos (dzirksteļošana, dūmu vai liesmas parādīšanās, deguma smaka u.c.) atslēgt iekārtu no tīkla, ziņot ģimnāzijas vadībai, un pārtraukt darbu līdz bojājumu novēršanai.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANA ĢIMNĀZIJĀ

I. Vispārīgie noteikumi

1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā tie nodrošināta pirmās palīdzības sniegšana ģimnāzijā.
2. Ģimnāzijas 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 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 ģimnāzijas māsas kabinetā.
9. Ģimnāzijas medmāsa pēc pirmās palīdzības sniegšanas nekavējoties par atgadījumu informē klases audzinātāju un ģimnāzijas direktoru. Klases audzinātājs informē izglītojamā vecākus.

III. Pirmā palīdzība asiņošanas gadījumos

10. Sniedzot pirmo palīdzību, ievēro šādus noteikumus:
 - 10.1. brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem, apkaisīt ar pulveri un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanai;
 - 10.2. nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml.;
 - 10.3. nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana.
11. Asiņošanas gadījumos uzliek spiedošu pārsēju.
12. Nedrīkst pie brūces pieskarties ar rokām, lai nepieļautu infekcijas iekļūšanu brūcē, un neizņemt pašrocīgi svešķermeņi.

IV. Pirmā palīdzība apdegumu gadījumā

13. Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar ziedēm, eļļām, vazelīnu vai citām vielām.
14. Apdeguma vietu apsien ar sterilizētu materiālu. Pēc tam cietušo nogādā ārstniecības iestādē.
15. Apdegumi, kas radušies stipru skābju iedarbībā, nekavējoties 10-15 minūtes rūpīgi mazgā ar tekošu ūdens strūklu no krāna vai no ūdenstrauka.
16. Apdeguma gadījumā dod dzert daudz silta ūdens.

V. Pirmā palīdzība apsaldējumu gadījumos

17. Apsaldēto ķermeņa daļu var ieberzēt ar sausiem siltiem cimdiem.
18. Telpās, apsaldēto ķermeņa daļu, var iegremdēt traukā ar ūdeni sasildītu līdz istabas temperatūrai. Pakāpeniski šo ūdeni papildina ar siltāku, paaugstinot ūdens temperatūru līdz 37 grādiem.
19. Cietušajam dod dzert karstu tēju.

VI. Pirmā palīdzība cietušajam no elektriskās strāvas

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

VII. Saindēšanās ar gāzi

22. Saindēšanās notiek ilgstoši ieelpojot gāzi.
23. Cietušo nekavējoties nogādāt svaigā gaisā, novietot uz muguras, atpogāt apģērbu un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

VIII. Pirmā palīdzība ģīboņa gadījumā

24. Ja cietušais ir ģīboņas stadijā (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņu nogulda un dod ostit ožamajā spirtā samērcētu vates piciņu. Līdzīgi rīkoties gadījumos, ja cietušais ir pagībis.
25. Pēc atgūšanās dot dzert aukstu ūdeni.

IX. Pirmā palīdzība lūzumu, izmežģījumu un sasitumu gadījumos

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

X. Saišu sastiepums

28. Pirmās pazīmes ir asas sāpes locītavā un uztūkums.
29. Uztūkušai vietai pieliek aukstu priekšmetu, stingri nosaitējot un nekustinot to.

XI. Rīcība gadījumos, kad konstatēts būtisks veselības apdraudējums

30. 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:

- 30.1. jāizvērtē cietušā veselības stāvoklis, par faktu nekavējoties jāziņo ģimnāzijas mā sai vai ģimnāzijas darbiniekam;
- 30.2. pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;
- 30.3. iznes cietušo no bīstamās zonas (ja iespējams), norobežo negadījuma vietu;
- 30.4. ģimnāzijas māsa vai izglītības iestādes darbinieks izsauc glābšanas dienestu (tāl. 112).
31. Ņemot vērā ģimnāzijas darbinieku zināšanu līmeni pirmās palīdzības sniegšanā un citām iespējām negadījuma vietā veicama „ABC shēma”, kas ir neatliekamās rīcības plāns cietušā stāvokļa novērtēšanai, dzīvības glābšanai un uzturēšanai, pārbaudot un veicot šādas darbības:
 - 31.1. samaņā esošam cilvēkam (spēj orientēties laikā un telpā, atbild uz jautājumiem, reaģē uz kairinājumu) atbrīvo elpošanas ceļus - degunu, mutes dobumu, rīkli, balseni un elpvadu no svešķermeņiem;
 - 31.2. bezsamaņā esošu cilvēku novieto uz muguras, nepieciešamības gadījumā iztīra mutes dobumu, lai novērstu elpceļu nosprostošanos ar mēli, pielieto dzīvību glābjošu satvērienu (vienas rokas plaukstu novieto uz pieres, otras rokas plaukstu novietot uz apakšžokļa, vienlaicīgi atgāž galvu un izceļ apakšžokli);
 - 31.3. bezsamaņā esošam cilvēkam pārbauda vai viņš elpo, noliecoties pie cietušā, konstatē, vai jūt gaisa plūsmu no elpceļiem uz sava vaiga);
 - 31.4. ja cietušais ir bezsamaņā, bet elpo, tad, lai novērstu mēles aizkrišanu, cietušo novieto uz sāna;
 - 31.5. ja cietušais ir bezsamaņā, bet neelpo arī pēc elpceļu atbrīvošanas, tad nekavējoties veic mākslīgo elpināšanu. Pēc divām savām izelpām pārbauda pulsu uz miega artērijas. Un, ja tas ir sataustāms, tad elpināšanu turpina 10-12 reizes minūtē, pēc katras minūtes pārbaudot pulsu;
 - 31.6. ja pēc divām mākslīgām ieelpām uz miega artērijas nav pulsa, tiek veikta sirds masāža (ar vienas rokas rādītājpirkstu sameklē vietu, kur savienojas ribu loki, uz krūšu kaula, virzienā uz ķermeņa augšdaļu novieto pirmās plaukostas pamatni, tai virsū novieto otru plaukstu, lai pirksti neskartos pie krūšu kurvja);
 - 31.7. veicot sirds masāžu, tiek veikts ass plaukostas pamatnes spiediens, spēcīgs, īslaicīgs, lai krūšu kurvis tiktu saspiests 4-5 centimetri ar frekvenci 80 reizes minūtē.
32. Veicot sirds - plaušu atdzīvināšanu, ievēro šādu procedūru:
 - 32.1. pēc sirds masāžas 15 reizēm veic 2 mākslīgās elpināšanas;
 - 32.2. pēc katriem 4 elpināšanas un sirds masāžas cikliem kontrolē pulsu uz miega artērijas;
 - 32.3. ja pulsa nav, turpina sirds - plaušu atdzīvināšanu;
 - 32.4. ja pulss ir, kontrolē elpošanu, ja nepieciešams turpina tikai elpināšanu 10-12 reizes minūtē;
 - 32.5. ja atjaunojas elpošana, cietušo novieto stabilā sānu guļā.
33. Dzīvībai bīstamas asiņošanas gadījumā palīdzība cietušajam tiek sniegta guļus stāvoklī.
34. Asiņošanu aptur pietiekoši stipri, uzspiežot asiņojošajai vietai, lai ap asinsvadu esošie audi nospiestu asinsvadu, jāuzliek spiedošs pārsējs, taču izvairoties no žņauģa lietošanas.

XII. Pirmās palīdzības sniegšanas aptieciņa

35. Aptieciņas saturs un pielietojums:
 - 35.1. vienreizējas lietošanas cimdus pielieto, lai pasargātu no inficēšanās ar infekcijām;
 - 35.2. saspraužamās adatas pielieto liela izmēra pārsēja nostiprināšanai;

- 35.3. šķēres izmanto cietušā apgērba pārgriešanai, lai piekļūtu traumētai ķermeņa apdeguma vai asiņojošai brūcei, un pārsienamā materiāla griešanai;
- 35.4. mākslīgās elpināšanas maskas vārstulis. Vārstuli pielieto, to novietojot pret savu muti un laižot tam cauri savas izelpas gaisu;
- 35.5. trīsstūrveida plāksteri pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;
- 35.6. leikoplastu pielieto pārsēja nostiprināšanai;
- 35.7. brūču plāksteri pielieto nelielu brūču pārsiešanai;
- 35.8. tīklveida pārsēju lieto pārsiešanas kompreses nostiprināšanai uz brūces;
- 35.9. spiedošā pārsiešanas paketi lieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;
- 35.10. marles saites, pielieto brūču pārsiešanai. Pārsienot lielāku brūci, iepriekš to pārsedz ar pārsiešanas kompresi.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU MĀCĪBU LAIKĀ UN TO STARPLAIKOS

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai mācību laikā un to starplaikos.
2. Ģimnāzijas 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.

II. 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. Neaizlikt un nepārvietot ēkā esošos ugunsdzēsības līdzekļus.
6. Konstatējot bojājumus krēsliem, galdiem, informēt par to pedagogu un novietot tos tādā veidā, lai nevarētu izmantot citi izglītojamie. Nesēdēt uz bojātiem krēsliem.
7. Pārvietojoties mācību vai koplietošanas telpās, 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. Pirms biroja tehnikas (projektori, dators, digitālā tāfele, kopētājs u.c.) izmantošanas mācību darbā iepazīties ar to lietošanas (ekspluatācijas, darba drošības) instrukcijām un rīkoties atbilstoši to prasībām. Darboties tikai ar pedagoga atļauju.
9. Bez pedagoga atļaujas neatvērt logu žalūzijas un logus, lai vēdinātu telpu. Ja logi ir atvērti, aizliegts sēdēt vai stāvēt uz palodžēm, liekties ārā pa logu.
10. Aizvērt kabinetu logus stipra vēja un negaisa laikā, lai pasargātu sevi no savainošanās ar plīstošiem stikliem (to lauskām) to iespējamās izsišanas gadījumā.
11. Nekāpt uz galdiem, grāmatu kaudžēm, 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 saslīmšanas gadījumā vai gadījumos, kad ir slikta pašsajūta un tas var izraisīt nelaimes gadījumu, informēt par to pedagogu un neuzsākt praktisko nodarbību.

III. Drošības prasības mācību nodarbību starplaikos

15. Starpbrīdis starp mācību stundām ir noteikts, lai atpūstos, sarunātos ar ģimnāzijas izglītojamajiem, laiks, lai pārvietotos uz nākamo kabinetu atbilstoši stundu sarakstam.
16. Izglītojamajiem nav paredzēts atrasties mācību kabinetos, sporta zālēs, aktu zālēs, darbnīcās bez pedagogiem vai attiecīgas atļaujas.

17. Ir aizliegts skriet pa ģimnāzijas gaitenīiem un kāpnēm, grūstīt citus izglītojamus, drūzmēties kāpnēs un kāpņu laukumos, mest dažādus priekšmetus klasesbiedriem, kliegt, trokšņot, lietot nepieklājīgus vārdus.
18. Aizliegts pulcēties tualetēs un dušu telpās, bojāt ģimnāzijas inventāru un sanitāro tehniku.
19. Aizliegts starpbrīžos patvaļīgi atvērt logus un sēdēt uz palodzēm.
20. Klases un koridoru vēdināšanu veic pedagogs vai atbildīgais ģimnāzijas darbinieks, neatstājot vēdināšanas telpu bez uzraudzības.
21. Visiem izglītojamajiem ir pienākums klausīt un izpildīt ģimnāzijas dežuranta norādījumus.
22. Izglītojamiem ir pienākums ievērot drošības prasības, kas attiecas uz ģimnāzijas telpu un teritoriju lietošanu, tai skaitā:
 - 22.1. neieiet un neuzturēties ģimnāzijas telpās un teritorijā bez atļaujas vai nepieciešamības;
 - 22.2. neieiet un neuzturēties ģimnāzijas telpās un teritorijā, kur ir norādīts, ka tas ir aizliegts vai bīstami;
 - 22.3. neizmantojot ģimnāzijas telpas un teritoriju citiem mērķiem, kas nav saistīti ar izglītības procesu vai pasākumiem;
 - 22.4. nebojāt ģimnāzijas telpas un teritoriju, tai skaitā nezīmēt grafiņi, neatstāt atkritumus, nelauzt augus;
 - 22.5. ģimnāzijas telpās un teritorijā neveikt fizisku vai emocionālu vardarbību pret sevi vai citiem;
 - 22.6. neizmantojot ģimnāzijas telpas un teritoriju kā vietu, kur veikt politiskas, reliģiskas vai citas propagandas darbības, kas var radīt konfliktus vai diskriminēt citus;
 - 22.7. neizmantojot ģimnāzijas telpas un teritoriju kā vietu, kur veikt azartspēles vai citas nelikumīgas darbības;
 - 22.8. karsto dzērienu un ēdienu automātu izmantot mācību starplaikos, ievērojot drošības noteikumus;
 - 22.9. ievērot ugunsdrošības, civilās aizsardzības un darba aizsardzības normas;
 - 22.10. sekot līdz savām personīgajām mantām un neatstāt tās bez uzraudzības.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI BALVU VALSTS ĢIMNĀZIJAS ORGANIZĒTAJOS VAI ATBALSTĪTAJOS PASĀKUMOS

I. Vispārīgie jautājumi

1. Drošības noteikumi Balvu Valsts ģimnāzijas (turpmāk – ģimnāzija) organizētajos vai atbalstītajos pasākumos izstrādāti, lai nodrošinātu vienotu pieeju pasākumu organizēšanā un ievērotu vienotas prasības izglītojamo veselībai un drošībai.
2. Organizēt un piedalīties ģimnāzijas organizētajos vai atbalstītajos pasākumos atļauts pedagogiem pēc tam, kad viņi ir instruēti par drošības noteikumu nodrošināšanu pasākumu laikā, rīcību ārkārtas situācijās un pirmās palīdzības sniegšanā nelaimes gadījumos.
3. Iespējamie bīstamie un kaitīgie faktori:
 - 3.1. traumatisms pakļūpot, pakrītot;
 - 3.2. nokrišana no augstuma, iekrišana padziļinājumos, ūdenī;
 - 3.3. dzīvnieku un insektu kodumi;
 - 3.4. satiksmes negadījumi;
 - 3.5. dažāda rakstura konflikta situācijas.

II. Pasākumu ģimnāzijā un ārpus izglītības iestādes organizācija

4. Ne vēlāk kā piecas dienas pirms pasākuma norises t.sk. pirms došanās uz pasākumu ārpus izglītības iestādes atbildīgais pedagogs iesniedz ģimnāzijas direktoram pieteikumu, aizpildot ģimnāzijas veidlapu (*pielikums Nr.1*), kurā norādīts pasākuma mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, vecums, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta (ja attiecināms), atbildīgā persona, saziņas iespējas ar atbildīgo personu, audzēkņu paraksti par drošības instruktažu, un pārliecinās par pasākuma atbilstību:
 - 4.1. normatīvajos aktos (tostarp valsts izglītības standartos un valsts izglītojamo audzināšanas vadlīnijās) noteiktajam regulējumam;
 - 4.2. ģimnāzijas darbības mērķim un uzdevumiem;
 - 4.3. ģimnāzijā īstenotajām izglītības programmām;
 - 4.4. ģimnāzijas darba plānam;
 - 4.5. izglītojamo attīstības vecumposma īpatnībām.
5. Ģimnāzijas direktors ar rīkojumu nozīmē atbildīgo/-gās personu/-as.
6. Ja pasākums notiek ārpus izglītības iestādes, atbildīgā persona nodrošina viena pieaugušā klātbūtni uz 15 izglītojamiem. Vismaz vienai no pieaugušajām personām ir jābūt pedagogam.
7. Ģimnāzijas pasākumus vai daļību pasākumā ārpus izglītības iestādes drīkst organizēt tikai ar ģimnāzijas direktora vai, direktora prombūtnes laikā, ar direktora vietnieka rakstisku atļauju.
8. Trīs dienas pirms pasākuma ģimnāzijā vai piedaloties pasākumā ārpus izglītības iestādes atbildīgā persona informē izglītojamo vecākus par pasākuma mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu (ja attiecināms), saziņas un pirmās palīdzības iespējām.

9. Vecāki informē atbildīgo personu par sava bērna veselības traucējumiem vai specifisku ēdināšanu, kas noteikta veselības stāvokļa dēļ, kā arī par saziņas iespējām ar vecākiem.
10. Pirms došanās uz pasākumu ārpus izglītības iestādes, atbildīgā persona instruē izglītojamos par nepieciešamo apģērbu, apaviem, drošības noteikumu ievērošanu uz ielas, ceļiem, transportlīdzeklī, mežā, pie un uz ūdens, uzvedību nakšņošanai paredzētās vietās un pie ugunsкура, satiksmes noteikumu ievērošanu pilsētās un ārpus tām.
11. Izglītojamie, kuri nepiedalās pasākumā t.sk. pasākumā ārpus izglītības iestādes, mācās atbilstoši mācību stundu sarakstam.

III. Drošības prasības pasākumu laikā

12. Pedagogiem:
 - 12.1. par pasākumu atbildīgā persona atbild par izglītojamo drošību, veselību un dzīvību;
 - 12.2. atbildīgās personas pienākums ir nodrošināt, ka pasākuma dalībnieki ir izlasījuši šo kārtību un ir iepazinušies ar kārtības 10. punktā minēto informāciju, par ko liecina izglītojamā paraksts instruktažas lapā;
 - 12.3. sagaidīt izglītojamos pulcēšanas vietā un atzīmēt sarakstā tos, kuri ir ieradušies;
 - 12.4. atbildīgā persona nedrīkst atstāt izglītojamos bez uzraudzības;
 - 12.5. nodrošināt nelaimes gadījumā cietušajam izglītojamam pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā un, ja nepieciešams, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizēt cietušā izglītojamā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
 - 12.6. par nelaimes gadījumu nekavējoties informēt ģimnāzijas direktoru un cietušā izglītojamā vecākus;
 - 12.7. izvērtēt situāciju un pārtraukt pasākumu dažādu neparedzētu apstākļu dēļ (slimība, trauma, nelabvēlīgi laika apstākļi, disciplīnas pārkāpumi un citi bīstamību izraisoši apstākļi), un par to informēt ģimnāzijas direktoru un izglītojamo vecākus;
 - 12.8. nodrošināt, lai transporta līdzeklī būtu kārtība un sekot, lai izglītojamie to nebojātu;
 - 12.9. iekāpjot transporta līdzeklī pedagogam vai klases audzinātājam iekāpt pēdējam, lai pārliecinātos, ka iekāpuši ir visi izglītojamie;
 - 12.10. jebkurā apstāšanās vietā pedagogam vai klases audzinātājam no transporta līdzekļa izkāpt pirmajam;
 - 12.11. ja nepieciešams, izskaidrot izglītojamiem izvietoto brīdinājuma zīmju un uzrakstu nozīmi;
 - 12.12. pasākuma vai apskates objekta apmeklējuma laikā sekot, lai izglītojamie pildītu noteiktās prasības un lai tie neizklīst;
 - 12.13. pastiprinātu uzmanību izglītojamo uzvedībai pievērst vietās, kur uzstādīti drošības norobežojumi, barjeras, kas nodrošina piekļūšanu vietām, kur iespējama nokrišana no augstuma, iekrišana ūdenī, priekšmetu uzkrāšana u.tml. Neļaut iet aiz tiem un kāpt uz tiem.
13. Izglītojamiem:
 - 13.1. ievērot un izpildīt pedagoga norādījumus;
 - 13.2. būt pieklājīgiem pret citiem izglītojamiem un apkārtējiem cilvēkiem;
 - 13.3. ceļu, ielu šķērsošanu veikt uzmanīgi, pilsētās tikai pa gājēju pārejām, pirms tam sagaidot pie pārejas visus izglītojamos un uzsākot kustību pārliecināties, ka bīstamā tuvumā nav transporta līdzekļa. Ārpus apdzīvotām vietām ceļus šķērsot labi pārrēķinot, kad tuvumā nav braucoša transporta līdzekļa;
 - 13.4. pirms uzsākt konkrētas vietas apmeklējumu (muzejs, dabas parks u.c.), iepazīties ar uzvedības noteikumiem katrā konkrētā vietā, un ievērot tos apmeklējuma laikā;

- 13.5. neiet aiz uzstādītajiem drošības norobežojumiem, nekāpt uz tiem un nebojāt tos;
- 13.6. pasākuma vai apskates objekta apmeklējuma laikā turēties kopā ar citiem izglītojamiem.
- 14. Papildus drošības nosacījumi masu pasākumos:
 - 14.1. organizējot vai atbalstot masu pasākumu, atbildīgais pedagogs pārliecinās par telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību, atbilstību ekspluatācijas un drošības prasībām, kā arī saskaņo ar direktoru pasākuma plānu. Plānā norāda pasākuma norises laiku, vietu, aptuveno dalībnieku skaitu un veicamos drošības pasākumus;
 - 14.2. ģimnāzijas direktors nosaka pasākumam nepieciešamo darbinieku skaitu, kas ir atbildīgi par drošību ģimnāzijas organizētajos un atbalstītajos pasākumos, un pedagogu skaitu, kam jāpiedalās attiecīgajā pasākumā;
 - 14.3. pasākuma rīkošanu, ja nepieciešams, saskaņo ar vietējo pašvaldību, kā arī informē pašvaldības vai Valsts policiju par pasākuma norises laiku un vietu;
 - 14.4. pašvaldība iespēju robežās nodrošina policijas dežūras ģimnāzijas organizētajos vai atbalstītajos masu pasākumos;
 - 14.5. ģimnāzijas organizētajos vai atbalstītajos masu pasākumos plānoto dalībnieku skaits nedrīkst būt lielāks par norises vietā pieļauto;
 - 14.6. ģimnāzijas organizētajos vai atbalstītajos masu pasākumos ir jāievēro izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumi;
 - 14.7. izglītības iestādes māsa ir pieejama pasākumu, kas ir saistīti ar paaugstinātu risku izglītojamo veselībai un dzīvībai, norises laikā, lai nepieciešamības gadījumā sniegtu pirmo palīdzību;
 - 14.8. pirms pasākuma atbildīgais pedagogs apseko un novērtē norises vietas tehnisko atbilstību, elektrodrošības un ugunsdrošības stāvokli, kā arī pārliecinās vai evakuācijas ceļi ir brīvi;
 - 14.9. par izglītojamo nokļūšanu uz un no ģimnāzijas organizētajiem vai atbalstītajiem masu pasākumiem ir atbildīgi vecāki;
 - 14.10. ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, ir nekavējoties jāpamet vieta, kur notiek masu pasākums un jāizsauc glābšanas dienests, zvanot 112.

IV. Drošības prasības ārkārtas situācijās

- 15. Ja ģimnāzijas organizētā vai atbalstītā pasākuma laikā noticis nelaimes gadījums, bīstamu insektu kodums, gūta trauma un tml., nekavējoties jāsniedz cietušajam pirmā palīdzība vai jāgriežas pēc palīdzības pašam un nekavējoties jāpaziņo par notikušo pedagogam. Ja nepieciešams, jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība (tālruni: 113 vai 112).
- 16. Ja pulcēšanās vietā nav ieradies kāds no izglītojamiem, nekavējoties uzsākt tā meklēšanu. Ja nepieciešams paziņot policijai.
- 17. Nekavējoties pārtraukt pasākumu un atstāt apmeklējuma vietu, ja tiek konstatēts, ka var tikt apdraudēta darbinieku un izglītojamo veselība un dzīvība.

V. Drošības prasības, beidzot pasākumu

- 18. Pārliecināties, ka pēc bērna, kurš nav sasniedzis 16 gadu vecumu, nakts laikā (no pulksten 22.00 līdz 6.00) ir ieradušies vecāki vai cita pilngadīga persona. Neatstāt bērnu vienu, kamēr nav ieradusies atbildīgā persona par bērna uzraudzību, sagaidīt to.
- 19. Par ģimnāzijas organizētā vai atbalstītā pasākuma laikā notikušajiem starpgadījumiem nekavējoties informēt ģimnāzijas direktoru un izglītojamo vecākus

SASKAŅOTS

**Balvu Valsts ģimnāzijas
direktorei Kristīnei Lelei**

Balvu Valsts ģimnāzijas
Direktore

_____/K.Lele/

20__gada __. ____

(__. klases audzinātāja, pedagoga,
direktora vietnieka)

**Iesniegums
Balvos**

Lūdzu atļaut doties ekskursijā, pārgājienā, uz pasākumu (vajadzīgo pasvītrot)

_____.

Klase: _____

Datums: _____

Mērķis: _____

Maršruts: _____

Izglītības iestādes tālruņa numuri: 64522053, 26419648

Pārvietošanās veids: _____

Nakšņošanas vieta (ja attiecināms): _____

Atbildīgā persona un klasi pavadošās personas: _____

Saziņas iespējas: _____

Pirmās palīdzības sniegšanas iespējas: tuvākajā medicīnas iestādē

Šoferis: _____

Transportlīdzekļa marka un numurs: _____

Informācijas iesniegšanas datums: _____

Pielikumā: dalībnieku saraksts un paraksts par drošību.

(paraksts, paraksta atšifrējums)

Ekskursijas, pārgājiena, pasākuma dalībnieku saraksts:

N.p.k.	Vārds, uzvārds, vecums	Esmu iepazinies ar drošības un ceļu satiksmes noteikumiem (iepazinos, paraksts)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		

DROŠĪBAS NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU ATTĀLINĀTO MĀCĪBU LAIKĀ

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai attālināto mācību laikā.
2. Ģimnāzijas 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 ģimnāzijas darbinieku norādījumus.

II. Drošības prasības attālināto mācību laikā

4. Attālināto mācību procesā ģimnāzijas izglītojamie un izglītojamo vecāki ievēro ģimnāzijas iekšējos normatīvajos aktos jau noteiktos drošības un kārtības noteikumus, tostarp iekšējā normatīvajā aktā par attālināto mācību organizēšanas kārtību.
5. Izglītojamais ievēro šādus ergonomiskas sēdēšanas nosacījumus:
 - 5.1. sēdēšanai izmanto visu krēsla sēdvirsmu;
 - 5.2. mugura ir atbalstīta pret atzveltni visā tās garumā, lai mugurkauls ieņemtu fizioloģiski pareizu pozu;
 - 5.3. kājas stabili novietotas ar pēdām uz grīdas (var izmantot kāju paliktni, ja tāds ir);
 - 5.4. ceļu locītavas un pēdas atrodas 90 grādu leņķī;
 - 5.5. sēžot uz krēsla, sēdvirsmā nedrīkst sniegties līdz pašai paceles bedrei, lai netiktu traucēta asinsrite kājās;
 - 5.6. elkoņi atbalstīti uz krēslu roku balstiem;
 - 5.7. datora monitors novietots acu līmenī;
 - 5.8. strādājot pie galda, sēž tam pēc iespējas tuvu, lai saglabātu pareizu sēdēšanas pozu;
 - 5.9. uz darba galda paredz vietu, kur atbalstīt plaukstas un apakšdelmus;
 - 5.10. tastatūru novieto atbilstoši izglītojamā elkoņa līmenim (roka elkoņa locītavā ir saliekta 90 grādu leņķī);
 - 5.11. plecu josla nedrīkst būt pacelta uz augšu.
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, izstiepjas, veic nelielus izkustēšanās vingrinājumus. Atpūtas pauzes laikā vēdināt telpu.
7. Veikt atslodzes vingrojumus ķermenim pēc ilglaicīga mācību darba pie datora, piemēram:
 - 7.1. saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz priekšu;
 - 7.2. saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz augšu;
 - 7.3. ar vienu plaukstu apņemt otras rokas elkoni, pacelt abas rokas virs galvas un stiepties uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi;
 - 7.4. tuvināt abus plecus ausīm, pēc tam tos maksimāli turēt nolaistus uz leju;
 - 7.5. salikt abas rokas aiz muguras un pieliekt galvu uz vienu pusi, lai jūtama stiepšanas sajūta, pēc tam to darīt uz otru pusi.
8. Veikt vingrinājumus acīm, lai sabalansētu acu muskuļu darbību.

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.
10. Novērst atspīduma rašanos ekrānā. Izvairīties no ekrāna novietošanas pret logu vai citiem ekrāniem, piemēram, televizoru, lai izvairītos no redzes sasprindzinājuma.
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.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI PAR RĪCĪBU SITUĀCIJĀS, KURAS IEPRIEKŠ NEVAR PAREDZĒT (IZCĒLIES UGUNSGRĒKS, Telpās JŪTAMA GĀZES SMAKA, PLŪDI, IZTEIKTI SPRIDZINĀŠANAS DRAUDI)

I. Vispārīgie noteikumi

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 un/vai aizdomīgs priekšmets, ģimnāzijai izteikti spridzināšanas draudi, saņemts aizdomīgs pasta sūtījums vai konstatēti citi gadījumi, kas var liecināt par sprādzienbīstamību un ugunsgrēka rašanos ģimnāzijā.
2. Ģimnāzijas 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. Izglītojamo pienākums ir ievērot šos noteikumus un ģimnāzijas darbinieku norādījumus.

II. Rīcība spridzināšanas draudu gadījumā

4. Ģimnāzijā darbinieki regulāri veic telpas un piekritisgās teritorijas preventīvu apsekošanu, pievēršot uzmanību aizdomīgām aktivitātēm (piemēram, personu aktivitātēm pie ģimnāzijas ēkām un piekritisgajai teritorijai) un bez uzraudzības atstātiem saiņiem, somām vai citiem aizdomīgiem priekšmetiem.
5. Ja saņemtas ziņas par sprāgstvielām telpās un vai spridzināšanas draudi, veikt šādas darbības:
 - 5.1. nekavējoties ziņot policijai par spridzināšanas draudiem, ka arī precīzi atreferēt saņemto ziņu. Ja saņemts e-pasts, to nepieciešams pārsūtīt uz Valsts policijas norādīto 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;
 - 5.2. ja atrasts aizdomīgs priekšmets vai sains, to neaiztikt. Sazināties ar Valsts policiju pa tālr. 110 vai 112.
 - 5.3. pēc informācijas nodošanas rīkojas saskaņā ar Valsts policijas darbinieka sniegtajām norādēm.

III. Rīcība ugunsgrēka gadījumā

6. Ja ir izcēlies ugunsgrēks, bet vēl ēkā nav nostrādājusi ugunsdrošības trauksmes signalizācija, katram ir pienākums to iedarbināt manuāli (visa ēka ir apgādāta ar ugunsdrošības trauksmes pogām – atrodas foajē un kāpņu telpās). Jāuzspiež uz stikliņa un jāiedarbina trauksme vai Skolotāju istabā uz trauksmes vadības paneļa jānospiež poga -

- „Ieslēgt sirēnas”. Gadījumā, ja nenotrādā ugunsdrošības trauksmes signalizācija, par ugunsgrēka izcelšanos liecina garš ģimnāzijas zvana signāls.
7. Praktiskās mācības rīcībai ugunsgrēka gadījumā veic ne retāk kā reizi gadā, piedaloties visiem izglītojamajiem un darbiniekiem.
 8. Darbinieks nekavējoties ziņo ģimnāzijas 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 ģimnāzijas darbiniekam. Citas personas ziņo dežurāntam vai citam darbiniekam, kas atrodas ģimnāzijā.
 9. Ģimnāzijas direktors, atbildīgā persona par ugunsdrošību vai jebkurš cits darbinieks (ja neseko un/vai nav iespējama atbildīgo darbinieku rīcība) veic šādas darbības ugunsgrēka draudu gadījumā:
 - 9.1. mutiski norīko visu evakuācijas durvju atvēršanu (atver dežurants vai cits darbinieks);
 - 9.2. pārliecinās, vai ir iedarbināta ugunsgrēka izziņošanas sistēma un ir uzsākta cilvēku evakuācija;
 - 9.3. organizē evakuāciju pa izejām, kas norādītas evakuācijas plānā;
 - 9.4. ziņo Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam (turpmāk - VUGD), zvanot uz tālruņa numuru 112 (ņemt vērā, ka telefona klausuli pirmais noliek VUGD dispečers);
 - 9.5. atvienot elektroenerģiju;
 - 9.6. ugunsgrēka gadījumā ar dežuranta palīdzību noskaidro tā izcelšanās vietu un uzsāk ugunsgrēka dzēšanu ar tuvumā esošo ugunsdzēsības aparātu;
 - 9.7. ja nepieciešams, izsauc uz ugunsgrēka vietu medicīnas vai citus avārijas dienestus;
 - 9.8. sagaida VUGD dienesta apakšvienības, informē VUGD darbiniekus par esošo situāciju un palīdz atrast visīsāko ceļu līdz ugunsgrēka izcelšanās vietai un ūdens ņemšanas vietām;
 - 9.9. noskaidro, vai ir veikta visu izglītojamo un darbinieku evakuācija, par cilvēku atrašanās vietām informē VUGD darbiniekus;
 - 9.10. pēc iepriekš minēto darbību veikšanas, dodas uz drošu pulcēšanās vietu, kas izvietota drošā attālumā (ne tuvāk par 30 metriem) no negadījuma vietas un iegūst informāciju par evakuēto skaitu;
 - 9.11. droša pulcēšanās vieta:
 - 9.11.1. siltajā gadalaika periodā – ģimnāzijas sporta laukums (pulcēšanās vieta apzīmēta ar drošības zīmi „Droša pulcēšanās vieta”);
 - 9.11.2. aukstajā gadalaika periodā pulcēties norādītajā vietā un sekot līdzī savai pašsajūtai - vai nepaliek nejūtīgi kāju un roku pirksti, sejas daļa. Ja tomēr kāda ķermeņa daļa sāp, informēt par to pieaugušo. Iespējami ātri organizēt izglītojamo nogādāšanu siltās telpās.



10. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundas laikā:
 - 10.1. pedagogi atgādina izglītojamajiem paņemt līdzī mobilo telefonu, aizvērt logus un mierīgi organizē evakuāciju saskaņā ar katrā klasē esošajām evakuācijas norādēm. Gadījumā, ja evakuācijas ejas vai izejas ir piedūmotas, tad dodas uz tuvāko drošo evakuācijas izeju;
 - 10.2. dodas uz drošas pulcēšanās vietu;

- 10.3. pedagogi veic izglītojamo uzskaiti un nekavējoties informē ģimnāzijas direktoru par evakuēto personu skaitu (apkopo datus par izglītojamiem, kas ieradušies uz nodarbībām, un evakuēto skaitu).
11. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundu starpbrīdī:
 - 11.1. pedagogi un dežurējošie skolotāji, novēršot panikas izcelšanos, organizē izglītojamo evakuāciju uz tuvāko drošo evakuācijas izeju;
 - 11.2. dodas uz pulcēšanās vietu saskaņā ar 8.11. apakšpunkta norādījumiem;
 - 11.3. seko administrācijas vai palīdzības dienestu norādījumiem.
12. Ja ugunsgrēks izcēlies ārpus mācību laika (vakara treniņi, pasākumi, kursi, sapulces, u.c.):
 - 12.1. apmeklētāji un citi ēkas lietotāji mierīgi, bez panikas dodas uz centrālo evakuācijas izeju;
 - 12.2. ja evakuācija pa centrālo evakuācijas izeju nav iespējama, tad dežurants un dežurējošais darbinieks organizē evakuāciju pa tuvāko drošo evakuācijas izeju;
 - 12.3. izvietojas drošā attālumā no negadījuma vietas;
 - 12.4. gaida turpmākos palīdzības dienestu vai atbildīgo darbinieku norādījumus.
13. Lai nodrošinātu pilnīgu izglītojamo un darbinieku (kā arī citu personu) evakuāciju, atbildīgā persona veic ģimnāzijas telpu apsekošanu un ziņo direktoram (vai citai atbildīgajai personai) par apsekošanas rezultātiem un nodrošina, lai cilvēki bez attiecīga rīkojuma neatgriežas telpās.
14. Materiālo vērtību evakuāciju organizē tikai pēc tam, kad evakuēti cilvēki no bīstamās zonas.
15. Ja ugunsgrēka laikā nav iespējams izkļūt no telpas, veic šādas darbības:
 - 15.1. noblīvē telpas durvis, lai mazinātu dūmu iekļūšanu telpā;
 - 15.2. izvietojas pie logiem, pēc iespējas zemāk, nedaudz atverot logus, lai nodrošinātu gaisa pieplūdi elpošanai, bet neradītu papildu caurvēju;
 - 15.3. paziņo par savu atrašanās vietu un gaida palīdzību no ārpuses.

IV. Rīcība, ja telpās jūtama gāzes smaka

16. Tūlīt jāaizgriež gāzes plītij visus slēdžus.
17. Steidzīgi jāatver logi un durvis, lai gāze ātrāk izvēdinātos.
18. Nekavējoties jāzvana gāzes avārijas dienestam 114 vai 112.
19. Ja telpā izplūdusi gāze, nedrīkst dedzināt uguni.
20. Nedrīkst ieslēgt elektroierīces.
21. Nedrīkst gāzes plīti lietot telpā, kurā ir caurvējš, jo liesma var nodzist un gāze izplūst telpā.

V. Rīcība plūdu gadījumā

22. No plūdiem var patverties ēkās.
23. Ja ir paredzami plūdi, tad jāsavāc iespējami daudz dzeramā ūdens, pārtikas un sērkoksiņu.
24. Gulvieta jāiekārto ēkā augstāk, jāpārceļas uz augstāku stāvu.
25. Kamēr ir plūdu draudi, ēku, kurā ir patvērums, nedrīkst pamest.
26. Jāpaliek ēkā līdz brīdim, kamēr nokrītas ūdenslīmenis vai ierodas glābēji.

VI. Rīcība sastopoties ar sprāgstvielām

27. Kategoriski aizliegts:
 - 27.1. izkustināt no vietas, celt vai mest atrastās sprāgstvielas;
 - 27.2. censties izjaukt, sildīt vai sist pa tām;

- 21.3. atnest mājās, likt krāsnī vai ugunskurā, ūdenī vai akā;
- 21.4. nodot metāllūžņos.
- 28. Kā rīkoties, ja atrod sprāgstošos priekšmetus:
 - 22.1. iežogot un uzlikt uzrakstu „Nepieskaries, bīstami!”;
 - 22.2. izsaukt drošības dienestu, policiju vai paziņot pieaugušajiem.
- 29. Nedrīkst pieskarties nepazīstamiem priekšmetiem.

VII. Rīcība sastopoties ar bīstamām vielām

- 30. Nekavējoties par to jāinformē glābšanas dienests pa tālruni 112.
- 31. Nedrīkst tuvojies, aiztikt bīstamos atradumus.
- 32. Drošā attālumā jāsgaida ierodamies glābšanas dienesta speciālisti (ja nepieciešams, jānodrošina pārējo cilvēku (garāmgājēju, bērnu, u.tml.) atrašanās pietiekami lielā attālumā no bīstamā atraduma).
- 33. Jāsniedz dienesta speciālistiem nepieciešamā informācija.

VIII. Rīcība stipra sala gadījumā

- 34. Ģimnāziju neapmeklē izglītojamie:
 - 34.1. vecumā līdz 12 gadiem, ja gaisa temperatūra ir zemāka par mīnus 20 °C;
 - 34.2. vecumā no 13 gadiem, ja gaisa temperatūra ir zemāka par mīnus 25 °C.
- 35. Ja salā jāuzturas ilgāk nekā pieļaujams, jāseko līdzī pašsajūtai (vai nekļūst nejūtīgi roku, kāju pirksti un seja). Kādas ķermeņa daļas nejūtīguma vai sāpju gadījumā, informēt pedagogu un griezties pie ārsta.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI PAR CEĻU SATIKSMES DROŠĪBU

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka nosacījumus ceļu satiksmes drošībai.
2. Ģimnāzijas 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 ģimnāzijas darbinieku norādījumus.

II. Ceļu satiksmes drošība

4. Izglītojamie un pavadošie darbinieki uz ceļa pārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu, vai ceļa nomali. Ārpus apdzīvotām vietām gājēji, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, pārvietojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam. Velosipēdisti pārvietojas pa brauktuves malu vai ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
5. Izglītojamie piedalās ceļu satiksmē diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem. Ja šo ceļu nav, tad pārvietojas pa ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem izglītojamiem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē atrodas pieaugušais, kurš pavada grupu, turot sarkanus karodziņus.
6. Gājēji šķērso brauktuvi pa gājēju pārejām (pazemes vai virszemes). Ja šādu pāreju nav, krustojumos pa ietvju vai ceļa nomaļu iedomāto turpinājumu. Ja redzamības zonā gājēju pārejas vai krustojuma nav, brauktuvi atļauts šķērsot taisnā leņķī attiecībā pret brauktuves malu vietās, kur ceļš labi pārredzams uz abām pusēm.
7. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājēji ievēro satiksmes regulētāja norādes vai gājēju luksofora signālu. Ja regulētāja vai luksofora nav, tad ievēro transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signālu.
8. Citos gadījumos gājēji iziet uz brauktuves tikai pēc tam, kad ir novērtējuši attālumu līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī novērtējuši to braukšanas ātrumu un pārliecinājušies, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.
9. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājēji, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, apstājas uz „drošības salas” ceļu satiksmes normatīvo aktu izpratnē. Ja tādas nav, gājējs apstājas vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos.
10. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
11. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
12. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājēji nešķērso brauktuvi, dodot ceļu operatīvajam transportlīdzeklim.
13. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju atļauts uz iekāpšanas laukumiem. Ja tādu nav, tad transportlīdzekli gaida uz ietves vai ceļa nomales.

14. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uz brauktuves drīkst uziet, lai iekāptu tramvajā. Tas atļauts tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies, obligāti pārliecinoties, vai netuvojās kāds transportlīdzeklis. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājēji atbrīvo brauktuvi.
15. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. No tā izkāpj no ietves vai ceļa nomales puses. Ja iekāpt bezsliežu transportlīdzeklī vai izkāpt no tā nav iespējams no ietves vai ceļa nomales puses, to dara no brauktuves puses, ievērojot piesardzību un neradot traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.
16. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā piesprādzējas.
17. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem.
18. Velosipēda tehniskais stāvoklis atbilst drošas braukšanas prasībām.
19. Velosipēdists pa ceļu brauc vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Velosipēdists var braukt arī pa ceļa nomali un gājēju ietvi, netraucējot gājējiem.
20. Velosipēdistam aizliegts:
 - 20.1. braukt, neturot stūri;
 - 20.2. braukt, turoties pie cita transportlīdzekļa;
 - 20.3. pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;
 - 20.4. vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot izglītojamos vecumā līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpšļi kāju atbalstam;
 - 20.5. braukt pretēji drošas braukšanas prasībām, apdraudot sevi un citus ceļu satiksmes dalībniekus.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI 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 ūdenskrātuveju tuvumā jebkurā gadalaikā.
2. Ģimnāzijas 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 ģimnāzijas darbinieku norādījumus.

II. Drošība uz ūdens

4. Atrodies 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. Nedrīkst peldēties ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts.
18. Palīdzības sniegšanu slīcējam sniedz persona, kura apguvusi peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkāt 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 nelaimes 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 bieža, 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. Ledus izturību mazina arī iesalušas niedres, krūmi vai citi priekšmeti.
24. Lai palīdzētu ledū ielūzušajam cilvēkam, viņam tuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai.
25. Ledū ielūzušajam apmēram no 2-5 metru attāluma pamet auklu, sasieta apģērba gabalu, garu koku vai kādu citu priekšmetu.
26. Ja ir vairāki glābēji, ievēro, ka viens no otra atrodas 2-3 m attālumā.
27. Izvelkot cietušo uz ledus, tāpat rāpus virzās prom no bīstamās vietas līdz krastam. Pats glābējs nedrīkst aizmirst par iespējamām briesmām ielūzt ledū.
28. 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. Censties pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu, un tuvākos piebraukšanas ceļus. Sagaidīt glābējus un norādīt cietušā atrašanās vietu.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI PAR PERSONAS HIGIĒNU UN MĀCĪBU DARBA HIGIĒNU

I. Vispārīgie noteikumi

1. Noteikumi nosaka nosacījumus personas higiēnai un mācību darba higiēnai.
2. Ģimnāzijas 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 ģimnāzijas 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 šķaudīšanas;
 - 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. sasalpina 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% 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 apģērbus 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 norūdišanās un fiziskās kultūras pasākumi - rīta vingrošana, fiziskās 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 saliektas rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu.
19. Izvairīties 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 uzturēties vairāk nekā 1 m attālumā no tām.
24. Slimniekam neapmeklēt ģimnāziju, 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. Dizaina un tehnoloģiju mācību stundās lietot speciālu apģērbu (halāts, priekšauts, galvassega).

DROŠĪBAS NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU, VEICOT PRAKTISKOS UN LABORATORIJAS DARBUS

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka nosacījumus izglītojamo drošībai, veicot praktiskos un laboratorijas darbus.
2. Ģimnāzijas 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 ģimnāzijas darbinieku norādījumus.

II. Drošības prasības, veicot praktiskos un laboratorijas darbus

4. Izglītojamie iepazīstas ar paaugstināta riska apstākļiem, kas var izraisīt nelaimes gadījumu.
5. Dizaina un tehnoloģiju mācību stundās, strādājot ar asiem priekšmetiem vai darba rīkiem virtuvē, sporta stundās sportojot, kā arī citās situācijās, var iegūt dažādus savainojumus. Bioloģijas mācību stundā, ja tā notiek brīvā dabā, var iegūt kukaiņu vai dzīvnieku kostas brūces.
6. Visbiežāk rodas asiņojošas brūces. Tādos gadījumos svarīgi laikus aprūpēt asiņošanu (vērsties pie ģimnāzijas māsas), apstrādāt brūci, pasargājot to no netīrumu iekļūšanas un inficēšanās. Rīkojas saskaņā ar noteikumiem par pirmās palīdzības sniegšanu.
7. Veicot praktiskos un laboratorijas darbus, acīs, ausīs, degunā un elpceļos var iekļūt svešķermeņi, šādā situācijā nekavējoties vērsties pie ģimnāzijas māsas.
8. Kabinētā nodarbības notiek atbilstoši ģimnāzijas stundu sarakstam.
9. Izglītojamie kabinetā ienāk ar zvanu un apsēžas pedagoga norādītajās vietās.
10. Izglītojamie ievēro tīrību un kārtību kabinetā.
11. Nodarbību laikā visi izglītojamie atrodas nodarbību telpā, rīkojas atbilstoši pedagoga norādījumiem.
12. Praktiskās darbības laboratorijā uzsākas pēc pedagoga norādes.
13. Bez pedagoga atļaujas aizliegts ieiet nodarbību telpā, aiztikt kabinetā esošos traukus, iekārtas, ierīces, uzskates līdzekļus.
14. Kabinētā aizliegts ēst, garšot vielas un aiztikt pētāmos objektus.
15. Nedrīkst laboratorijas traukus izmantot ūdens un pārtikas lietošanai un glabāšanai.
16. Ja nodarbības laikā izlīst šķidrums, izbirst vielas vai saplīst trauki, tās saslauka un savāc. Par notikušo ziņo pedagogam.
17. Izglītojamie izpilda tikai pedagoga norādītos eksperimentus.
18. Ievērot piesardzību, darbu veikt rūpīgi.
19. Ar laboratorijas traukiem un instrumentiem rīkoties uzmanīgi un ievērot to lietošanas noteikumus.
20. Pirms katra laboratorijas vai praktiskā darba atkārtoti iepazīties ar laboratorijas ierīču vai instrumentu lietošanas noteikumiem.
21. Traumas gadījumā par notikušo steidzami ziņot pedagogam.

22. Ja nodarbību laikā uz ādas, acīs vai apģērba nokļūst vielas, skalot ar tekošu ūdeni un ziņot pedagogam.
23. Āra nodarbībās izglītojamo pulcēšanās vietu nodarbību sākumam ģimnāzijas telpās norāda pedagogs.
24. Izglītojamie katras āra nodarbības sākumā tiek atkārtoti informēti par satiksmes noteikumu un āra nodarbības norises drošības noteikumu ievērošanu.
25. Izglītojamie saņem mutisku vai rakstisku mācību darba uzdevumu.
26. Nodarbību laikā izglītojamie pilda tikai darba lapā norādītos uzdevumus.
27. Izglītojamie āra nodarbības laikā bez pedagoga atļaujas nedrīkst atstāt nodarbību vietu.
28. Nodarbības laikā nedrīkst pieskarties mirušiem dzīvniekiem un kontaktēties ar suņiem un kaķiem.
29. Nodarbību beigās, ja uzdevumi tika veikti dažādos laukumos, izglītojamie satiekas nodarbības sākumā pedagoga norādītajā laikā un vietā.
30. Ja āra nodarbība ir ģimnāzijas teritorijā, pirmās palīdzības sniegšanai piesaista ģimnāzijas māsu vai iestādes darbinieku, kurš ir apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā.
31. Ja āra nodarbība ir ārpus ģimnāzijas teritorijas, pedagogam ir līdzī pirmās palīdzības aptieciņa.
32. Par izglītojamā darba pārtraukšanu kabinetā vienpersoniski ir tiesīgs izlemt pedagogs.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI SPORTA SACENSĪBĀS UN NODARBĪBĀS

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka nosacījumus izglītojamo drošībai sporta sacensībās un nodarbībās.
2. Ģimnāzijas 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 ģimnāzijas darbinieku norādījumus.

II. Drošības prasības sporta sacensībās un nodarbībās

4. Sporta sacensības un nodarbības (izņemot sporta veidus apvidū) rīko sporta zālē vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās (piemēram, stadions), kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
5. Sporta sacensības un nodarbības rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
6. Sporta sacensībās ir klātesoša sertificēta ārstniecības persona vai ar direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
7. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām un saziņas iespējām.
8. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās atbildīgais pedagogs iesniedz ģimnāzijas direktoram rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, izglītojamo saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem, kā arī datums, kad izglītojamie iepazīstināti ar drošības noteikumiem.
9. Sporta sacensībās, treniņos un stundās izglītojamie piedalās atbilstošā sporta apģērbā un apavos. Pirms katras nodarbības iesildīties.
10. Sporta sacensībās, treniņos un stundās izglītojamie ievēro sporta pedagoga komandas un norādījumus.
11. Pirms sporta sacensībām, treniņiem un stundām sporta pedagogs pārbauda, vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un vai tas nav bojāts.
12. Sporta zālē drīkst atrasties tikai tie izglītojamie, kuriem ir treniņš vai sporta stunda.
13. Atbrīvo no dalības sporta stundās tikai ārstniecības iestādes darbinieks, bet ģimenes apstākļu dēļ vecāki rakstiski lūdz atbrīvot ne vairāk kā 3 mācību stundas semestrī.
14. Izglītojamie, kuri saskaņā ar ārsta zīmi ir atbrīvoti no stundas veselības stāvokļa dēļ, atrodas sporta zālē pilda pedagoga norādījumus.
15. Sporta stundas laikā noņem pulksteņus, ķēdītes, gredzenus un citas rotaslietas, nelieto košļājamo gumiju.
16. Sporta stundas laikā izglītojamie koncentrē uzmanību veicamajiem uzdevumiem un pilda pedagoga norādījumus.
17. Uz vingrošanas rīkiem un paklājiem drīkst darboties tikai sporta pedagoga uzraudzībā, aizliegts pildīt citus vingrinājumus.

18. Sporta laukumā, skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst citiem aizšķērsot ceļu, īsajās distancēs skrien tikai pa savu celiņu, pēc finiša ātrums tiek samazināts pakāpeniski.
19. Pirms tāllēkšanas smiltis atbrīvo no liekiem priekšmetiem, nedrīkst uzsākt lēcieni pirms iepriekšējais lēcējs nav atstājis bedri.
20. Augstlēkšanas laikā nedrīkst atrasties latīņas krišanas zonā.
21. Metot bumbu, šķēpu un citus rīkus izglītojamaais pārliecinās, vai sektorā neviens neatrodas, rīkus met tikai pēc pedagoga atļaujas. Pēc izmestajiem rīkiem drīkst iet tikai pēc pedagoga atļaujas, nepagriežot muguru izmešanas zonai.
22. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zāli un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot par tālr. 112.
23. Stundas laikā drīkst lietot līdzpaņemto negāzētu un nesaldinātu ūdeni plastmasas pudelē, netraucējot stundas gaitai.
24. Sporta nodarbībās nav atļauts piedalīties ar nenostiprinātiem matiem.
25. Ja mācību stundas laikā radušies pašsajūtas traucējumi, skolēnam ir pienākums ziņot skolotājam.
26. Skolas administrācija, sporta skolotājs vai tehniskais darbinieks drīkst izteikt aizrādījumu jebkuram sporta zāles apmeklētājam par skolas iekšējās kārtības noteikumu neievērošanu, ja apmeklētājs nereaģē uz aizrādījumu vai izraisa konfliktu, tiek izraidīts no sporta zāles, viņam var aizliegt uz noteiktu laiku apmeklēt sporta zāli. Šis jautājums tiek saskaņots ar skolas administrāciju un treniņgrupas vadītāju.
27. Ar instrukciju skolēni iepazīstas katra semestra sākumā, dokumentējot instruktāžas lapās.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI PAR PELDĒŠANAS NODARBĪBU ORGANIZĒŠANU

I. Vispārīgie jautājumi

1. Drošības noteikumi par peldēšanas nodarbību organizēšanu nosaka ģimnāzijas peldbaseina nodarbību apmeklēšanas kārtību, drošības un uzvedības noteikumus peldbaseina nodarbību laikā, lai novērstu izglītojamo dzīvībai un veselībai bīstamas situācijas peldbaseinā.
2. Ģimnāzija īsteno izglītojamo peldēšanas apmācību, ievērojot normatīvajos aktos noteiktās prasības par kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība ģimnāzijas un to organizētajos pasākumos.
3. Ģimnāzijas izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, sporta pedagogiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
4. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus, pedagoga un peldēšanas instruktora norādījumus, kā arī peldbaseina iekšējās kārtības noteikumus.

II. Drošības prasības peldēšanas nodarbību organizēšanā

5. Peldbaseina apmeklējums izglītojamajiem tiek noteikts pēc ģimnāzijas sagatavotā grafika, informējot par to izglītojamā likumisko pārstāvi.
6. Izglītojamo grupa atbildīgā pedagoga pavadībā ierodas peldbaseinā vismaz 15 minūtes pirms nodarbības sākuma.
7. Nodarbības notiek atbilstoši peldbaseina pakalpojuma sniedzēja izstrādātajiem noteikumiem, ievērojot drošības prasības un pedagoga un izglītojamo skaita attiecību, kas noteikta Ministru kabineta 2023.gada 22.augusta noteikumos Nr.474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” pielikumā.
8. **Peldēšanas nodarbībās tiek nodrošināta:**
 - 9.1. pedagoga un izglītojamo skaita attiecība 1:15 pamatzglītības un vidējās izglītības pakāpēs. Ja dalībnieku skaits pārsniedz 15, izglītības iestāde nodrošina otro pedagogu un izglītojamo skaitu attiecīgi sadala, nepārsniedzot 15 izglītojamo uz vienu pedagogu;
 - 9.2. minimālā ūdens platība 3 m² uz vienu izglītojamo peldbaseinā.
9. Par izglītojamo drošību nodarbības laikā atbild izglītības iestādes pedagogs, kā arī peldbaseina pakalpojuma sniedzēja norīkotās personas saskaņā ar noslēgto pakalpojuma līgumu.
10. Pirmās nodarbības laikā izglītojamie tiek instruēti un parakstās izglītojamo instruktāžas lapā par drošības noteikumu peldēšanas laikā un par baseina iekšējās kārtības noteikumu ievērošanu, to apliecina ar parakstu, norādot datumu.
11. Lai apmeklētu peldbaseinu, ģimnāzija informē izglītojamā likumisko pārstāvi par izglītojamā peldēšanai piemērotu peldtērpu (peldkostīms - meitenēm, peldbikses vai

- peldšorti bez kabatām - zēniem), gumijas čības, peldcepure, kā arī mazgāšanās līdzekļi (ziepes, šampūns, vannas švamme, dvieļi).
12. Apmeklējot baseinu, virsdrēbes un āra apavus atstāj peldbaseina garderobē.
 13. Pirms un pēc peldbaseina apmeklējuma izglītojamais mazgājas dušā bez peldkostīma (peldbiksēm) ar ziepēm vai citiem ķermeņa mazgāšanas līdzekļiem un švammi.
 14. Izglītojamie, kuri neprot peldēt, izmanto uzročus, peldošos dēļus un citus priekšmetus peldēšanas nodarbību laikā atbilstoši peldbaseina instruktora norādījumiem.
 15. Peldbaseinā izglītojamie iekāpj un izkāpj tikai pa kāpnēm, turoties pie margām, pēc pedagoga vai instruktora norādījumiem. Iekāpšana notiek pa vienam, lēnām un ar muguru pret ūdeni.
 16. Izpildot vingrinājumus plūsmas metodē (viens aiz otra), ievērot nepieciešamo distanci.
 17. Ja peldbaseina celiņā peld vairāki cilvēki, ievērot labās puses kustības principu.
 18. Izglītojamie, kas atbrīvoti no peldēšanas, visu nodarbības laiku atrodas baseina tribīnēs.
 19. Peldbaseinu neapmeklē izglītojamais, kurš pirms nodarbības jūtas slimš, kā arī izglītojamais ar redzes, ādas, nagu un citu infekcijas un akūtu slimību pazīmēm, ja nav uzrādīta ārsta izziņa, ka attiecīgā slimība nav lipīga.
 20. Ja peldēšanas laikā savelk krampis, izturēties mierīgi, nezaudējot kontroli, cenšoties turēties virs ūdens virsmas un saucot palīgā.
 21. Saņemot palīdzību un tiekot izvilktam no ūdens, netverties pie glābēja, bet ļaut sevi satvert un izvilkt no ūdens.
 22. Ja tiek konstatēts, ka izglītojamajam ir veselības problēmas, kas var ietekmēt drošību peldēšanas laikā, pedagogs par to nekavējoties informē peldbaseina administrāciju.
 23. Nepieciešamības gadījumā pedagogs un otrā uzraudzības persona nodrošina pirmās palīdzības sniegšanu un informē neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (113).
 24. Baseina apmeklējuma laikam beidzoties, izglītojamajam ģērbtuvju skapīša atslēga jānodod administratorai.
 25. Peldbaseina apmeklējuma laikā aizliegts:
 - 22.1. ieiet ūdenī vai atstāt peldbaseinu un iet uz ģērbtuvi, labierīcībām vai citām telpām bez pedagoga vai instruktora atļaujas. Atgriežoties no īslaicīgās prombūtnes, pieiet pie pedagoga un saņemt informāciju par tālāko nodarbības gaitu, aizliegts uzreiz iet ūdenī;
 - 22.2. skriet, lekt vai grūstīties, kā arī citus izglītojamus raustīt aiz rokām vai kājām;
 - 22.3. peldēties, ja ir slikta pašsajūta (nekavējoties informēt pedagogu);
 - 22.4. veikt sarežģītus paņēmienus un lēcienus (piemēram, salto u.c.) bez pedagoga atļaujas;
 - 22.5. ēst, dzert, košļāt košļājamo gumiju vai citus pārtikas produktus;
 - 22.6. nirt bez pedagoga atļaujas un izdarīt lēcienus no peldbaseina malas;
 - 22.7. grūst citus izglītojamus baseinā;
 - 22.8. jokojot saukt pēc palīdzības vai tēlot slīkšanu;
 - 22.9. piegružot peldbaseina telpas vai tā apkārtni;
 - 22.10. ienest stikla iepakojumus baseina zonā (t.sk. šķidrās ziepes un šampūnus stikla iepakojumā).
 23. Izglītojamā likumiskais pārstāvis sedz zaudējumus, kas izglītojamā rīcības rezultātā radušies drošības un kārtības noteikumu neievērošanas gadījumā.

BALVU VALSTS ĢIMNĀZIJAS MĀCĪBU EKSKURSIJU UN PĀRGĀJIENU ORGANIZĒŠANAS KĀRTĪBA

*Izdota saskaņā ar Ministru kabineta
2023.gada 22.augusta noteikumiem Nr.474
„Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo
profilaktiskā veselības aprūpe,
pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs
un to organizētajos pasākumos”*

I. Vispārīgie noteikumi

1. Balvu Valsts ģimnāzijas (turpmāk – ģimnāzija) mācību ekskursiju un pārgājienu organizēšanas kārtība izstrādāta, lai nodrošinātu vienotu pieeju ekskursiju un pārgājienu organizēšanai.
2. Mācību ekskursijas un pārgājienu ir konkrētu vietu apmeklēšana izziņas nolūkos.
3. Ekskursijas un pārgājienu ir ar mācību procesu saistīta aktivitāte, kur izglītojamais iepazīst apmeklēto vietu sasaistē ar apgūstamiem mācību priekšmetiem.
4. Ekskursijās izglītojamie dodas ar sabiedrisko/privāto transportu vai kājām.

II. Ekskursiju un pārgājienu organizācija

5. Ekskursijas un pārgājienu organizē klases audzinātājs vai mācību priekšmeta pedagogs.
6. Ne vēlāk kā piecas dienas pirms ekskursijas vai pārgājiena atbildīgā persona iesniedz ģimnāzijas direktoram pieteikumu, aizpildot ģimnāzijas veidlapu (*pielikums Nr.1*), kurā norādīts ekskursijas vai pārgājiena mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, vecums, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta (ja attiecināms), atbildīgā persona, saziņas iespējas ar atbildīgo personu, audzēkņu paraksti par drošības instruktažu, un pārliecinās par pasākuma atbilstību:
 - 6.1. normatīvajos aktos (tostarp valsts izglītības standartos un valsts izglītojamo audzināšanas vadlīnijās) noteiktajam regulējumam;
 - 6.2. ģimnāzijas darbības mērķim un uzdevumiem;
 - 6.3. ģimnāzijā īstenotajām izglītības programmām;
 - 6.4. ģimnāzijas darba plānam;
 - 6.5. izglītojamo attīstības vecumposma īpatnībām.
7. Ģimnāzijas direktors ar rīkojumu nozīmē atbildīgo personu.
8. Ekskursiju un pārgājienu laikā atbildīgā persona nodrošina viena pieaugušā klātbūtni uz 15 izglītojamiem. Vismaz vienai no pieaugušajām personām ir jābūt pedagogam.
9. Ekskursijas un pārgājienu drīkst rīkot tikai ar ģimnāzijas direktora vai, direktora prombūtnes laikā, ar direktora vietnieka rakstisku atļauju.
10. Trīs dienas pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgā persona informē izglītojamo vecākus par ekskursijas vai pārgājiena mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu (ja attiecināms), saziņas un pirmās palīdzības iespējām.

11. Vecāki informē atbildīgo personu par sava bērna veselības traucējumiem vai specifisku ēdināšanu, kas noteikta veselības stāvokļa dēļ, kā arī par saziņas iespējām ar vecākiem.
12. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā, atbildīgā persona instruē izglītojamos par nepieciešamo apģērbu, apaviem, drošības noteikumu ievērošanu uz ielas, ceļiem, transportlīdzeklī, mežā, pie un uz ūdens, uzvedību nakšņošanai paredzētās vietās un pie ugunsкура, satiksmes noteikumu ievērošanu pilsētās un ārpus tām.
13. Izglītojamie, kuri nepiedalās ekskursijā vai pārgājienā, mācās atbilstoši mācību stundu sarakstam.

III. Atbildīgās personas pienākumi

14. Par ekskursiju vai pārgājienu atbildīgā persona atbild par izglītojamo drošību, veselību un dzīvību.
15. Atbildīgās personas pienākums ir nodrošināt, ka ekskursijas vai pārgājiena dalībnieki ir izlasījuši šo kārtību un ir iepazinušies ar kārtības 12. punktā minēto informāciju, par ko liecina izglītojamā paraksts instruktāžas lapā.
16. Atbildīgā persona nedrīkst atstāt izglītojamos bez uzraudzības.
17. Nodrošināt nelaimes gadījumā cietušajam izglītojamam pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā un, ja nepieciešams, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizēt cietušā izglītojamā nogādāšanu ārstniecības iestādē.
18. Par nelaimes gadījumu nekavējoties informēt ģimnāzijas direktoru un cietušā izglītojamā vecākus.
19. Izvērtēt situāciju un pārtraukt ekskursiju vai pārgājienu dažādu neparedzētu apstākļu dēļ (slimība, trauma, nelabvēlīgi laika apstākļi, disciplīnas pārkāpumi un citi bīstamību izraisoši apstākļi), un par to informēt ģimnāzijas direktori un izglītojamo vecākus.
20. Negadījumu vai disciplīnas pārkāpumu gadījumā atbildīgā persona nākamajā dienā sniedz detalizētu skaidrojumu ģimnāzijas direktoram.

IV. Ekskursijas vai pārgājiena dalībnieka pienākumi

21. Ekskursiju vai pārgājienu laikā izglītojamiem jāievēro:
 - 21.1. disciplīnu un sabiedrisko kārtību atbilstoši veiktajai instruktāžai;
 - 21.2. ceļu satiksmes noteikumi;
 - 21.3. instrukciju par drošību pie un/vai uz ūdens un ledus;
 - 21.4. pieklājības un vispārpieņemtās ētikas normas saskarsmē ar pieaugušajiem un vienaudžiem;
 - 21.5. uzvedības noteikumi transportlīdzeklī un šofera norādījumi;
 - 21.6. atbildīgās personas norādījumi.
22. Ekskursijas vai pārgājiena laikā saudzēt apkārtējo vidi.
23. Ugunsкура drīkst kurināt tikai pieaugušo klātbūtnē šim nolūkam ierādītās vietās. Ja ugunsкура vieta nav ierādīta, tad tā ir jāizvēlas, ievērojot dabas aizsardzības prasības, un ugunsкура jāiekārto, apliekot to ar akmeņiem un apberot apkārt ar smiltīm.
24. Ekskursijas vai pārgājiena laikā aizliegts:
 - 24.1. dzert ūdeni no atklātām ūdens tilpnēm. Patēriņā ir jāizmanto tikai rūpnieciski iepakots dzeramais ūdens;
 - 24.2. lietot alkoholu, narkotiskās vai citas apreibinošās vielas. Pārkāpuma gadījumā, atbildīgā persona izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību un Valsts policiju;
 - 24.3. skaļi kļūgāt un grūstīties;

- 24.4. bez atļaujas atstāt grupu vai aiziet no grupas, nebrīdinot atbildīgo personu;
 - 24.5. nodarīt kaitējumu videi. Atkritumus jāizmet tikai tam paredzētās tvertnēs vai jāsavāc tie un jāizmet tuvākajā tvertnē;
 - 24.6. ēst un ņemt rokās nepazīstamus augus un sēnes;
 - 24.7. tuvojies transporta līdzeklī, ja tas nav pilnībā apstājies;
 - 24.8. braucot transporta līdzeklī, bez atļaujas pārvietoties transporta līdzekļa salonā, izlikties pa transporta līdzekļa logiem, iekāpt un izkāpt no transporta līdzekļa tā kustības laikā. Brauciena laikā nepieciešams piesprādzēties atbilstoši ceļu satiksmes noteikumu prasībām;
 - 24.9. brauciena laikā bez šofera atļaujas atvērt logus, lūkas un aiztikt citas transportlīdzeklī esošās ierīces;
 - 24.10. iet vai skriet pāri ceļam pirms transporta līdzeklis nav aizbraucis no pieturvietas;
 - 24.11. šķērsot ceļu, ja tuvumā ir braucošs transporta līdzeklis;
 - 24.12. šķērsot ceļu ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu norobežojumi;
 - 24.13. skraidīt vai stāvēt uz autoceļa braucamās daļas;
 - 24.14. sastopoties ar sprāgstvielām, aizliegts tās izkustināt no vietas, celt, mest vai sist pa tām, tās izjaukt, nest uz mājām, likt ūdenī vai ugunī. Nekavējoties par konstatēto jāziņo atbildīgai personai.
25. Ekskursijas vai pārgājiena objektus dodas apskatīt organizēti. Pārvietošanās notiek pa ceļa kreiso pusi, netraucējot transporta kustību. Izglītojamie izvietojas kolonnā pa divi, tās priekšā un aizmugurē atrodas pa vienam pieaugušajam, kas pavada kolonnu.
26. Dienakts tumšajā laikā ārpus apdzīvotām vietām un apdzīvotās vietās, ja ceļš nav pietiekami un vienmērīgi apgaismots, izglītojamo grupai un pieaugušajiem, kuri pārvietojas pa brauktuvi vai nomali, ir jābūt tērptiem atstarojošā vestē vai apģērbā ar labi redzamiem gaismu atstarojoša materiāla elementiem.

SASKAŅOTS

Balvu Valsts ģimnāzijas
direktorei Kristīnei Lelei

Balvu Valsts ģimnāzijas
Direktore

_____/K.Lele/

20__gada __. ____

(__. klases audzinātāja, pedagoga,
direktora vietnieka)

Iesniegums
Balvos

Lūdzu atļaut doties ekskursijā, pārgājienā, uz pasākumu (vajadzīgo pasvītrot)

_____.

Klase: _____

Datums: _____

Mērķis: _____

Maršruts: _____

Izglītības iestādes tālruna numuri: 64522053, 26419648

Pārvietošanās veids: _____

Nakšņošanas vieta (ja attiecināms): _____

Atbildīgā persona un klasi pavadošās personas: _____

Saziņas iespējas: _____

Pirmās palīdzības sniegšanas iespējas: tuvākajā medicīnas iestādē

Šoferis: _____

Transportlīdzekļa marka un numurs:

Informācijas iesniegšanas datums: _____

Pielikumā: dalībnieku saraksts un paraksts par drošību.

(paraksts, paraksta atšifrējums)

Ekskursijas, pārgājiena, pasākuma dalībnieku saraksts:

N.p.k.	Vārds, uzvārds, vecums	Esmu iepazinies ar drošības un ceļu satiksmes noteikumiem (iepazinos, paraksts)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		