



**PROFESIONĀLĀS IEVIRZES SPORTA SKOLA
„PĀRDAUGAVA”**

Reģ. Nr. 40008037340, Jūrmalas gatve 78d, Rīga, LV-1029
T.: 67408269; Fakss: 67408274; e-pasts: pardaugava@volvoledus.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI
Rīgā

2017.gada 2.augustā

Nr.1

**Izglītojamo drošības noteikumi Profesionālās ievirzes sporta skolā
“PĀRDAUGAVA”**

*Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes
iekārtas likuma 72.panta pirmās daļas
1.punktu un 2009.gada
24.novembra Ministru kabineta noteikumi
Nr.1338, „Kārtība, kādā nodrošināma
izglītojamo drošība izglītības iestādēs un
to organizētajos pasākumos” 7.punktu*

1. Noteikumi nosaka Profesionālās ievirzes sporta skolas “PĀRDAUGAVA” (turpmāk – Sporta skola) treniņu norises drošības un darba aizsardzības prasības izglītojamajiem un Sporta skolas apmeklētājiem, ievērojot noteikto kārtību šādos dokumentos:
 - 1.1. evakuācijas plāns;
 - 1.2. iekšējās kārtības noteikumi;
 - 1.3. drošības noteikumu kopums par rīcību konkrētos apstākļos un situācijās:
 - 1.3.1. ugunsdrošības noteikumi (1.pielikums);
 - 1.3.2. elektrodrošības noteikumi (2.pielikums);
 - 1.3.3. pirmās palīdzības sniegšanas noteikumi (3.pielikums);
 - 1.3.4. drošības noteikumi ekskursijās un pārgājienos (4.pielikums);
 - 1.3.5. ceļu satiksmes noteikumi, dodoties uz treniņiem un sacensībām ārpus Sporta skolas (5.pielikums);
 - 1.3.6. drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās (6.pielikums);
 - 1.3.7. trenāžieru zāles drošības noteikumi izglītojamajiem (7.pielikums).
2. Katras mācību treniņu grupas treneris izglītojamos iepazīstina ar evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem, drošības noteikumiem un instrukcijām darba aizsardzībā šādā kārtībā:
 - 2.1. ar iekšējās kārtības noteikumiem, ugunsdrošību, elektrodrošību, pirmās palīdzības sniegšanu un evakuācijas plānu - katra mācību gada septembrī;
 - 2.2. ar drošības noteikumiem pastaigās, ekskursijās un pārgājienos, ceļu satiksmes noteikumiem, ar drošības noteikumiem sporta sacensībās un nodarbībās - ne retāk kā divas reizes mācību gadā.
3. Izglītojamo iepazīstināšanu ar evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem un drošības noteikumiem reģistrē mācību uzskaites žurnālā vai speciālās veidlapās. Izglītojamais, atbilstoši spējām un prasmēm to apliecina ar ierakstu „iepazinos”, norādot datumu, un parakstu.
4. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgais treneris direktoram iesniedz rakstisku informāciju, kurā norādīts pārgājiena vai ekskursijas mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku

- saraksts, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta, saziņas iespējas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas.
5. Atbildīgais treneris ne vēlāk kā trīs dienas pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā informē vecākus vai viņu likumiskos pārstāvjus (turpmāk - Vecāki) par pārgājiena vai ekskursijas mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām.
 6. Pirms katrām sacensībām atbildīgais treneris pārliecinās par telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību, atbilstību ekspluatācijas un drošības prasībām.
 7. Ja Sporta skola tiek rīkots kāds pasākums, sacensības, direktors pasākuma rīkošanu, ja nepieciešams, saskaņo ar Dībinātāju – Hokeja kluba “Prizma” valdi un informē pašvaldības vai Valsts policiju par pasākuma norises laiku un vietu, saskaņojot ar Latvijas Hokeja federāciju.
 8. Sporta sacensības un mācību – treniņu nodarbības (izņemot sporta nometnes) rīko sporta zālē vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
 9. Sporta sacensības un nodarbības rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
 10. Sporta sacensībās ir klāt sertificēta ārstniecības persona saskaņā ar sadarbības līgumu.
 11. Atbildīgais treneris ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku Vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām un saziņas iespējām.
 12. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās atbildīgais treneris iesniedz sekretārei informāciju, par izglītojamajiem, kuri piedalīsies sacensībās, rīkojuma sagatavošanai.
 13. Sporta skolas izglītojamajiem treniņos un sporta sacensībās aizliegts:
 - 13.1. lietot necenzētus vārdus un izteicienus, pielietot vardarbību (fiziski, emocionāli un psiholoģiski ietekmēt, pazemot citus apmeklētājus un sporta treneri vai atbildīgo darbinieku), huligāniski uzvesties;
 - 13.2. ienest un lietot jebkāda veida apreibinošas un narkotiskās vielas. Stingri aizliegts apmeklēt treniņu zāli, atrasties uz ledus reibuma stāvoklī.
 14. Negadījuma, traumas, veselības problēmu gadījumā nekavējoties vērsties pie trenera un ziņot Sporta skolas direktoram, lai veiktu negadījuma vietas, laika un apstākļu konstatēšanu un sastādītu aktu par notikušo nelaimes gadījumu. Ja nepieciešams, izsaukt **Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam pa tālruni 113.**
 15. Ziņot trenerim un/vai Sporta skolas direktoram par ieroču, gāzes baloniņu, alkoholisko dzērienu, narkotisko, toksisko un psihotropo vielu, cigarešu, pirotehnikas ienešanu un/vai to lietošanu, par ārkārtas situācijas rašanos, ja konstatēta vardarbība.
 16. Ja konstatēta vardarbība, trenerim nekavējoties ziņot Sporta skolas direktoram.
 17. Treneris nedrīkst uzsākt treniņu, ja konstatēts, ka izglītojamais ir alkoholisko vai citu apreibinošo vielu iespaidā.
 18. Detalizētas drošības un aizsardzības prasības noteiktas šo noteikumu pielikumos.

Direktors

G.Gailis

Ugunsdrošības noteikumi

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka ugunsdrošu Profesionālās ievirzes sporta skolas "PĀRDAUGAVA" (turpmāk – Sporta skola) lietošanā nodoto Dibinātāja ēkas ekspluatāciju (ēkas adrese: Jūrmalas gatve78d, Rīga), ugunsdrošības prasības, kas jāievēro Sporta skolas izglītojamajiem un apmeklētājiem, un rīcību ugunsgrēka gadījumā.
2. Noteikumi izstrādāti saskaņā ar Ministru kabineta 2016. gada 19.aprīļa noteikumu Nr. 238 „Ugunsdrošības noteikumi” prasībām.
3. Sporta skolas lietošanā nodotā ēka ir apgādāta ar ugunsdrošības signalizāciju, ugunsdzēsšanas iekšējo ūdensvadu un sūkņu staciju, kā arī ar pulveru ugunsdzēsšanas aparātiem, kuri izvietoti ēkas stāvos un sporta zālēs, un darba kabinetos.
4. Sporta skolai lietošanā nodotajai 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 2016. gada 19.aprīļa noteikumu Nr. 238 „Ugunsdrošības noteikumi” prasībām.
5. Ēkai ir ugunsdrošs pārklājums saskaņā būvniecības normatīvo aktu prasībām.
6. Sporta skolas izglītojamie tiek instruēti ugunsdrošības jautājumos, šo faktu apliecinot ar parakstiem mācību darba uzskaites žurnālos vai speciāli šim nolūkam paredzētās veidlapās.

II Ugunsdrošības ievērošanas nosacījumi

7. Par ugunsdrošības noteikumu ievērošanu Sporta skolā atbild iznomātājs SIA Prizma Volvo sporta centra nozīmētā atbildīgā persona par darba aizsardzību un ugunsdrošību (turpmāk – atbildīgais par ugunsdrošību). Sporta skolas treneri un darbinieki ir atbildīgi par ugunsdrošību katrs savā darba vietā.
8. Atbildīgā persona par ugunsdrošību SIA Prizma Volvo sporta centrs pienākumos ietilpst:
 - 8.1. organizēt darbu iestādes ugunsdrošībā;
 - 8.2. nodrošināt ugunsdrošības signalizācijas, ugunsdzēsšanas iekšējā ūdensvada, organizēt savlaicīgu bojājumu novēršanu un nepieciešamības gadījumā nodrošināt to nomaiņu;
 - 8.3. nodrošināt ugunsdzēsšanas aparātu savlaicīgu pārbaudi un pārpildīšanu;
 - 8.4. nodrošināt Valsts ugunsdrošības uzraudzības dienesta inspektora noteikto ugunsdrošības pasākumu izpildi.
9. Treneru pienākums ir veikt ugunsdrošības instruktāžas.
10. Sporta skolas izglītojamo pienākumi ugunsdrošībā ir:
 - 10.1. apgūt un ievērot noteiktās ugunsdrošības prasības;
 - 10.2. nepieļaut darbības, kas varētu izraisīt ugunsgrēku (smēķēt, lietot atklātu uguni u.c. darbības);
 - 10.3. izmantot tikai tās elektroiekārtas, kuras ir paredzētas treniņu vai sacensību procesa organizēšanai/norisei un ir lietošanas kārtībā, ievērot to lietošanas noteikumus;
 - 10.4. izceloties ugunsgrēkam, nekavējoties ziņot trenerim vai Sporta skolas darbiniekam, kā arī ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālr. 112.
11. Sporta skolai lietošanā nodotās 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 kūstošos ieliktnus, un citas nestandarta detaļas;
- 11.3. atstāt bez uzraudzības ieslēgtas elektroiekārtas;
- 11.4. ekspluatēt bojātu elektroiekārtu, izmantot vadus un kabeļus ar bojātu izolāciju;
- 11.5. aizkraut avārijas izejas, ceļus un pieejas ugunsdzēsšanas līdzekļiem;
- 11.6. izmantot tehniskos stāvus (bēniņus un pagrabtelpas), kāpņu telpas un rezerves izejas materiālu un priekšmetu uzglabāšanai;
- 11.7. izmantot apgaismes ierīces vai dekoratīvos priekšmetus ar atklātu uguni;
- 11.8. ienest un uzglabāt viegli uzliesmojošus šķidrumus un degošus šķidrumus.
12. Sporta skolai lietošanā nodotās ēkas pieguļošā teritorija ir sakārtota un regulāri tiek veikta tās uzkopšana no dažādiem materiāliem, atkritumiem un gružiem. Teritorijā aizliegts kurināt ugunscurus, dedzināt atkritumus, pērno zāli un veikt citas darbības ar atklātu uguni.
13. Sporta zālēs un citās telpās aizliegts dedzināt brīnumsvēcītes, vaska vai stearīna sveces bez trenera klātbūtnes. Papildus nosacījumi ugunsdrošībai Sporta skolā saskaņā ar Ministru kabineta 2016. gada 19.aprīļa noteikumiem Nr. 238 „Ugunsdrošības noteikumi”:
 - 13.1. Sporta skolas izmantotajās telpās, aizliegts glabāt uzliesmojošus šķidrumus, kā arī lietot atklātu uguni;
 - 13.2. treneris pēc mācību treniņu nodarbībām apskata telpas, ja nepieciešams, atvieno elektroierīces, izslēdz gaismu.

III. Ugunsdrošības līdzekļi

14. Ugunsdzēsības inventārs un ugunsdzēsšanas aparāti tiek glabāti šim nolūkam sagatavotās, redzamās un viegli pieejamās vietās (gaitenšos, pie iekšējiem ugunsdzēsšanas ūdensvada krāniem, Sporta skolas izmantojamajās sporta zālēs), 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. Aukstajā gadalaikā neapkurinātajās telpās un teritorijā novieto ugunsdzēsamos aparātus, kuru ekspluatācijas noteikumi pieļauj to ekspluatāciju jebkurā gadalaikā.
18. Aizliegts izmantot ugunsdzēsšanas līdzekļus citiem nolūkiem.
19. Pielietojot ugunsdzēsamo aparātu liesmas noslāpēšanai, aizliegts aparāta sprauslu (smidzinātāju) vērst virzienā, kur atrodas cilvēki.
20. Aizliegts ar ķīmiskajiem un putu aparātiem dzēst elektroiekārtas, par kurām nav zināms, vai tās atrodas zem sprieguma.

IV. Rīcība ugunsgrēka izcelšanās gadījumā

21. Ja izcēlies ugunsgrēks, ikvienam (izglītojamais ziņo jebkuram Sporta skolas darbiniekam vai pieaugušajam) savu iespēju robežās ir pienākums ziņot par to Sporta skolas vadībai un Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālr. 112, nosaucot precīzu objekta adresi, ugunsgrēka izcelšanās vietu, savu vārdu, uzvārdu un tālruņa numuru, pārtraucot cilvēku iekļūšanu objektā.
22. Ugunsgrēka izcelšanās gadījumā Sporta skolā atskan sirēna.
23. Ugunsgrēka izcelšanās gadījumā visi pamet objektu. Nekavējoties tiek veikta izglītojamo, darbinieku un apmeklētāju evakuācija no ugunsgrēka zonas, organizēta materiālo vērtību evakuācija un aizsardzība. Sporta skolas darbinieki, novērtējot apstākļus savai un citu ugunsdrošībai, ugunsgrēka izcelšanās brīdī ir tiesīgi veikt ugunsgrēka dzēšanu ar visiem

- iespējamiem līdzekļiem, līdz brīdim, kad to pārņem Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieki.
24. Sporta skolas direktors un atbildīgais par ugunsdrošību iespēju robežās veic šādas darbības, lai novērstu ugunsgrēka izplatīšanos:
 - 24.1. organizē elektroenerģijas atslēgšanu;
 - 24.2. norīko personālu ugunsdzēsības dienesta sagaidīšanai, lai norādītu īsāko ceļu līdz ugunsgrēka izcelšanās vietai un iekšējā ugunsdzēsības ūdens sistēmas krāniem;
 - 24.3. brīdina cilvēkus, kuri piedalās ugunsgrēka dzēšanā, par iespējamām traumām (ēku konstrukciju iebrukšana, elektriskās strāvas iedarbība, saindēšanās, apdegumi);
 - 24.4. organizējot cilvēku evakuāciju, dara visu, lai novērstu iespējamo panikas izcelšanos. Evakuācijas kārtību nosaka atkarībā no ugunsgrēka izcelšanās vietas un avārijas izeju izvietojuma. Primāri tiek evakuēti visi izglītojamie;
 - 24.5. organizē telpu pārbaudi, vai nav palikuši cilvēki, kuri piedalījās ugunsgrēka dzēšanas darbos un evakuācijas pasākumā;
 - 24.6. pēc Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieku ierašanās objektā, persona, kura organizēja primāros ugunsdzēsības pasākumus, informē glābšanas dienestu par ugunsgrēka izcelsmes vietu, uguns izplatīšanos virzienu, objekta specifiskajām īpatnībām (augstas temperatūras, degšanas produktu un ūdens bīstamo iedarbību uz aparāturu, dokumentiem u.c.) un tālāk darbojas ugunsgrēka dzēšanas un glābšanas darbu vadītāja vadībā, un rīkojas pēc viņa norādījumiem.
 25. Treneriem ugunsgrēka dzēšanas laikā ir pienākums:
 - 25.1. ja nepieciešams, savu iespēju robežās piedalīties cilvēku un materiālo vērtību evakuācijā;
 - 25.2. pildīt vadības rīkojumus, kuri vada glābšanas darbus līdz brīdim, kad ierodas Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieki;
 - 25.3. ievērot Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieku norādījumus.
 26. Glābjeties pašam vai glābjot kādu no stipri piedūmotas telpas, elpošanai izmantot samitrinātu kabatas lakatiņu vai virzīties rāpus, turot galvu pēc iespējas zemāk, kur vēl ir saglabājies elpošanai derīgs gaiss.
 27. Vajadzības gadījumā jāizsauc uz objektu neatliekamās medicīniskās palīdzības un avārijas dienesti.
 28. Ugunsdzēsības un glābšanas dienests jāizsauc arī tādā gadījumā, ja aizdegšanās novērsta pašu spēkiem, jo gruzdēšanas perēklis var palikt apslēptās vietās, un pēc laika ugunsgrēks var atkārtoti izcelties jau lielākos apmēros.

V. Noslēguma jautājumi

29. Ikvienas personas pienākums ir ar savu darbību nepieļaut ugunsgrēka izcelšanos.
30. Izglītojamo pienākums ir apgūt ugunsdrošības kārtību katrā instrukcīzā un ievērot to.
31. Gadījumos, ja pārkāpti ugunsdrošības noteikumi un izglītojamā vainojamas rīcības dēļ ir izcēlies ugunsgrēks, vainīgais tiek saukts pie atbildības normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.

Direktors

G.Gailis

Elektrodrošības noteikumi

I Vispārīgie jautājumi

1. Elektrodrošības noteikumi Profesionālās ievirzes sporta skolā "PĀRDAUGAVA" (turpmāk – noteikumi) nosaka darba drošības prasības par vispārīgiem elektrodrošības jautājumiem, ja jāizmanto elektroiekārtas.
2. Atbildīgs par šo noteikumu prasību nodrošināšanu Sporta skolā ir iznomātājs SIA Prizma Volvo sporta centra un viņa norīkota atbildīgā persona par elektrodrošību, kā arī ikviens Sporta skolas darbinieks, kurš darbā izmanto elektroiekārtas.
3. Strādājot ar elektroiekārtām, nepieciešams zināt:
 - 3.1. elektrodrošības, darba drošības vispārīgās prasības;
 - 3.2. elektriskās strāvas iedarbības veidus un iedarbību ietekmējošos faktorus;
 - 3.3. darbā/ treniņu vai sacensību organizēšanai nepieciešamo elektroiekārtu drošas lietošanas metodes;
 - 3.4. elektroiekārtu ugunsdrošības prasības.
4. Sporta centra izglītojamie tiek instruēti elektrodrošības jautājumos, šo faktu apliecinot ar parakstiem mācību uzskaites žurnālā vai speciālas veidlapās.
5. Elektriskās strāvas bīstamie un kaitīgie faktori ir elektriskās strāvas trieciens un apdegumi.
6. Bīstamību var palielināt sekojoši apkārtējās vides faktori:
 - 6.1. strāvu vadošas grīdas (metāla, zemes, dzelzsbetona, flīžu, ķieģeļu);
 - 6.2. nepietiekams darba/treniņu/sacensību vietas apgaismojums;
 - 6.3. elektrostatiskie lauki;
 - 6.4. trenera vai izglītojamā fiziska pārslodze un slikts veselības stāvoklis.
7. Kolektīvie aizsardzības līdzekļi ir:
 - 7.1. brīdinošu zīmju un plakātu izvietošana;
 - 7.2. pietiekams darba/ treniņu/sacensību vietas apgaismojums;
 - 7.3. elektrodrošības instruktažas.

II. Darba aizsardzības prasības, uzsākot darbu/treniņu procesu/sacensības

8. Pirms darba/treniņu/sacensību uzsākšanas vizuāli pārbaudīt darba veikšanai nepieciešamo elektroiekārtu vadu izolāciju, kontaktu savienojumu un slēdžu tehnisko stāvokli.
9. Ieslēgt nepieciešamās elektroiekārtas un pārliecināties par to atbilstošu darbību.
10. Nedrīkst uzsākt lietot elektroierīci, ja konstatēti elektroiekārtu korpusu, vadu izolācijas, kontaktu savienojumu, slēdžu un citi bojājumi.
11. Par atklātajām neatbilstībām ziņot trenerim vai Sporta skolas vadībai, lai novērstu bojājumus.

III. Darba aizsardzības prasības darba (mācību) laikā

12. Izmantojot elektroiekārtas, nodrošināt, ka elektroiekārtu vadi, savienojumi, kabeļi, kontakti netiek iespiesti (logu, durvju ailēs), saspiesti vai kā citādi deformēti (starp vai zem inventāra, ar citiem priekšmetiem).
13. 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.

14. Aizliegts veikt elektroiekārtu remontdarbus (arī apgaismes ķermeņu spuldžu nomaiņu bez saskaņošanas ar iznomātāju SIA Prizma Volvo sporta centrs).
15. Aizliegts izmantot elektroiekārtas, kas nav paredzētas darba veikšanai (ūdenssildītājus, elektriskās ūdens sildīšanas spirāles, paštaisītus apgaismes ķermeņus u.c.) bez saskaņošanas ar iznomātāju SIA Prizma Volvo sporta centra direktoru.
16. Aizliegts ar slapjām rokām ieslēgt un izmantot elektroiekārtas.
17. Uz elektroiekārtu korpusiem nenovieto vāzes, puķu podus, krūzes un citus priekšmetus.

IV Darba aizsardzības prasības, beidzot darbu, un veicamie pasākumi bīstamās situācijās

18. Beidzot darbu, izslēgt elektroiekārtas un sakārtot darba/treniņu/sacensību norises vietu.
19. Pēkšņas elektroenerģijas padeves pārtraukuma gadījumos pārtraukt darbu, izslēgt elektroiekārtas un noskaidrot elektroenerģijas padeves atslēgšanas iemeslu.
20. Elektroiekārtu bojājumu gadījumos (dzirksteļošana, dūmu vai liesmas parādīšanās, deguma smaka u.c.) atslēgt iekārtu no tīkla, ziņot Sporta skolas vadībai, un pārtraukt darbu līdz bojājumu novēršanai.

Direktors

G.Gailis

Pirmās palīdzības sniegšanas noteikumi

1. 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 veic šādas darbības:
 - 1.1. nekavējoties paziņo par faktu trenerim, SIA Prizma Volvo sporta centra medicīnas mātai vai jebkuram citam pieaugušajam;
 - 1.2. pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;
 - 1.3. pieaugušais izsauc **Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam pa tālruni 113 un** atbild uz jautājumiem:
 - 1.3.1. **KUR NOTICIS NEGADĪJUMS** – nosaukt precīzu negadījuma vietu;
 - 1.3.2. **KAS NOTICIS** – nosaukt iespējamās traumas cēloņus vai raksturot traumas apjomu;
 - 1.3.3. **CIK CIETUŠO** u. c. jautājumiem.
 - 1.4. Profesionālās ievirzes sporta skolā "PĀRDAUGAVA" (turpmāk – Sporta skola) direktoram mutiski vai pa tālruni _____, vai citā veidā.
 - 1.5. Rīkoties pēc neatliekamās medicīniskās palīdzības darbinieku norādījumiem.
2. Ņemot vērā izglītojamo un pieaugušo zināšanu līmeni un iespējas konkrētajā gadījumā, negadījuma vietā veicama „ABC shēma”, kas ir neatliekamās rīcības plāns cietušā stāvokļa novērtēšanai, dzīvības glābšanai un uzturēšanai, pārbaudot un veicot šādas darbības:
 - 2.1. samaņā esošam cilvēkam, kurš spēj orientēties laikā, telpā atbild uz jautājumiem, reaģē uz kairinājumu, atbrīvo elpošanas ceļus - degunu, mutes dobumu, rīkli, balseni un elpvadu no svešķermeņiem;
 - 2.2. 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);
 - 2.3. bezsamaņā esošam cilvēkam pārbauda vai viņš elpo, noliecoties pie cietušā, konstatē, vai jūt gaisa plūsmu no elpceļiem uz sava vaiga);
 - 2.4. ja cietušais ir bezsamaņā, bet elpo, tad, lai novērstu mēles aizkrišanu, cietušo novieto uz sāna;
 - 2.5. 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;
 - 2.6. 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 plaukstas pamatni, tai virsū novieto otru plaukstu, lai pirksti neskartos pie krūšu kurvja);
 - 2.7. veicot sirds masāžu, tiek veikts ass plaukstas pamatnes spiediens, spēcīgs, īslaicīgs, lai krūšu kurvis tiktu saspīests 4-5 centimetri ar frekvenci 80 reizes minūtē;
 - 2.8. Veicot sirds-plaušu atdzīvināšanu, ievēro šādu procedūru:
 - 2.8.1. pēc sirds masāžas 15 reizēm veic 2 mākslīgās elpināšanas;
 - 2.8.2. pēc katriem 4 elpināšanas un sirds masāžas cikliem kontrolē pulsu uz miega artērijas;

- 2.8.3. ja pulsa nav, turpina sirds-plaušu atdzīvināšanu;
- 2.8.4. ja pulss ir, kontrolē elpošanu, ja nepieciešams turpina tikai elpināšanu 10-12 reizes minūtē;
- 2.8.5. ja atjaunojas elpošana, cietušo novieto stabilā sānu guļā.
- 3. Dzīvībai bīstamas asiņošanas gadījumā palīdzība cietušajam tiek sniegta guļus stāvoklī.
- 4. Asiņošanu aptur pietiekoši stipri, uzspiežot asiņojošajai vietai, lai ap asinsvadu esošie audi nospiež asinsvadu, uzliekot spiedošu pārsēju, taču izvairoties no žņauga lietošanas.

! Jebkurā ārkārtas situācijā nekavējoties ziņot par to trenerim, kā arī Sporta skolas direktoram pa tālruni _____, izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību un gaidiet norādījumus!!!

Direktors

G.Gailis

Drošības noteikumi ekskursijās un pārgājienos

1. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgais treneris direktoram iesniedz rakstisku informāciju, kurā norādīts pārgājiena vai ekskursijas mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, vecums, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta, saziņas iespējas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas.
2. Ekskursiju vai pārgājienu 10 līdz 20 izglītojamiem grupā organizē vismaz 2 (divu)pieaugušo pavadībā, no kuriem viens ir atbildīgais treneris. Atbildīgais treneris ne vēlāk kā trīs dienas pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā informē vecākus par pārgājiena vai ekskursijas mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām, ievērojot ceļu satiksmes noteikumus (Darba drošības un aizsardzības iekšējo noteikumu 5. pielikums).
3. Vecāki informē atbildīgo treneri par sava bērna veselības traucējumiem vai īpatnībām, ja viņam nepieciešama īpaša uzmanība, kā arī par saziņas iespējām ar vecākiem, norādot kontakttālruni.
4. Dodoties ekskursijā vai pārgājienā izglītojamie ir sezonai un laika apstākļiem atbilstošā apģērbā.
5. Ja izglītojamo aizvešanai uz ekskursiju vai pārgājienu vietām izmanto sabiedrisko transportu, iekāpšana transportlīdzeklī notiek pa grupām, atbildīgā trenera vai otra pieaugušā pavadībā. Pirmie transportlīdzeklī kāpj izglītojamie un pēc tam – persona, kura viņus pavada. Tādā pašā kārtībā notiek izglītojamo izkāpšana no transportlīdzekļa.
6. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgais treneris iepazīstina izglītojamos ar dabas aizsardzības kārtību un informē izglītojamos par indīgiem augiem un rāpuļiem, kurus iespējams sastapt ekskursijas vai pārgājiena laikā.
7. Bīstamas situācijas gadījumā atbildīgais treneris pārtrauc ekskursiju vai pārgājienu un informē par to Sporta skolas direktoru.
8. Ekskursijas vai pārgājiena laikā atbildīgais treneris nodrošina nepieciešamo drošības noteikumu ievērošanu.
9. Sastopoties ar sprāgstvielām vai citām bīstamām vielām, izglītojamais nekavējoties par to ziņo trenerim un ievēro šādus piesardzības pasākumus:
 - 9.1. nekustināt no vietas, celt, mest vai sist pa bīstamo objektu;
 - 9.2. aizliegts izjaukt, nest uz mājām, likt ugunī vai ūdenī bīstamo objektu;
 - 9.3. distancēties pašam un atturēt no piekļūšanas objektam citus izglītojamos.
10. Ja noticis nelaimes gadījums, atbildīgais treneris:
 - 10.1. cietušajam sniedz pirmo palīdzību;
 - 10.2. ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
 - 10.3. par nelaimes gadījumu nekavējoties informē Sporta skolas direktoru un cietušā Vecākus.

Direktors

G.Gailis

Ekskursijas vai pārgājienu pieteikuma lapa

Mērķis:

Maršruts:

Ilgums:

Pārvietošanās veids:

Nakšņošanas vieta:

Saziņas iespējas:

Dalībnieku saraksts:

Nr.p./k.	Vārds, uzvārds	Treniņu grupa	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.			

Datums

Atbildīgais treneris

Paraksts,
atšifrējums

paraksta

Ceļu satiksmes noteikumi dodoties uz treniņiem un sacensībām ārpus Sporta skolas

1. Izglītojamie un pavadošie treneri, vecāki (turpmāk – personāls) uz ceļa pārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu vai ceļa nomali. Ārpus apdzīvotām vietām gājēji, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, pārvietojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam. Velosipēdisti pārvietojas pa brauktuves malu vai ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
2. Sporta skolas izglītojamo grupas 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 rindā. Izglītojamajiem un personālam jābūt atstarojošiem priekšmetiem vai vestēm.
3. 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.
4. 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.
5. Citos gadījumos gājēji iziet uz brauktuves tikai pēc tam, kad ir novērtējuši attālumu līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī novērtējuši to braukšanas ātrumu un pārliecinājušies, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.
6. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājēji, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, apstājas uz drošības salas ceļu satiksmes normatīvo aktu izpratnē. Ja tādas nav, gājējs apstājas vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos.
7. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
8. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
9. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājēji nešķērso brauktuvi, dodot ceļu operatīvajam transportlīdzeklī.
10. Gaidīt autobusu vai kādu citu transporta līdzekli atļauts uz iekāpšanas laukumiem. Ja tādu nav, tad transportlīdzekli gaida uz ietves vai ceļa nomales.
11. Sabiedriskā transporta pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uz brauktuves drīkst uziet, lai iekāptu sabiedriskajā transportā. Tas atļauts tikai tad, kad transporta līdzeklis pilnīgi apstājies, obligāti pārliecinoties, vai netuvojas kāds cits transportlīdzeklis. Pēc izkāpšanas no sabiedriskā transporta līdzekļa gājēji atbrīvo brauktuvi.
12. 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.
13. Pasažieri, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā piesprādzējas.

14. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem. Velosipēda tehniskais stāvoklis atbilst drošas braukšanas prasībām.
15. Velosipēdisti pa ceļu brauc vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Velosipēdisti var braukt arī pa ceļa nomali un gājēju ietvi, netraucējot gājējiem.
16. Velosipēdistam aizliegts:
 - 16.1. braukt, neturot stūri;
 - 16.2. braukt, turoties pie cita transportlīdzekļa;
 - 16.3. pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;
 - 16.4. vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot bērnus vecumā līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpšļi kāju atbalstam.
 - 16.5. braukt pretēji drošas braukšanas prasībām, apdraudot sevi un citus ceļu satiksmes dalībniekus.

Direktors

G.Gailis

Drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās

1. Mācību gada sākumā un atkārtotajās instruktāžās uzmanīgi klausīties instruktāžu par drošību, ievērot tās nosacījumus un ar savu parakstu apliecināt iepazīšanos ar instrukcijas saturu.
2. Sporta sacensības un treniņus rīko sporta laukumā vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās un telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām. Aizliegts izmantot sporta vietas un laukumus bez trenera atļaujas.
3. Sporta sacensības un treniņus rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
4. Dodoties uz Sporta sacensībām uz katriem desmit izglītojamajiem ar direktora rīkojumu ir nozīmēts viens atbildīgais pieaugušais.
5. Sporta sacensību laikā Sporta skola nodrošina medmāsas vai par pirmās palīdzības sniegšanu atbildīgās personas klātbūtni.
6. Atbildīgais treneris ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku likumisko pārstāvi (vecākus) par sacensību veidu, laiku un vietu.
7. Pirms sporta sacensībām atbildīgais treneris informē direktora vietnieku par sacensību veidu, laiku, vietu un izglītojamo skaitu, kuri piedalīsies sacensībās.
8. Sporta sacensībās un treniņos izglītojamie piedalās atbilstošā sporta apģērbā un apavos.
9. Sporta sacensībās un treniņos izglītojamie ievēro sporta trenera komandas un norādījumus.
10. Pirms sporta sacensībām un treniņiem treneris pārbauda, vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un vai tas nav bojāts.
11. Uz treniņu vai sporta sacensībām ieradušies izglītojamie ģērbtuvēs drīkst ienākt tikai tad, kad tajās vairs nav iepriekšējā treniņa vai iepriekšējo spēļu dalībnieku.
12. Sporta zālē, ledus hallē, drīkst atrasties tikai tie izglītojamie, kuriem ir treniņš vai spēle.
13. Pirms nodarbībām vai sacensībām pārliecināties par sava apģērba atbilstību laika apstākļiem un higiēnas prasībām, ja konstatē neatbilstību, par to informēt treneri.
14. Treniņa laikā noņem pulksteņus, ķēdītes, gredzenus un citas rotaslietas, nelieto košļājamo gumiju.
15. Treniņa laikā izglītojamajiem jākoncentrē uzmanība uz veicamajiem uzdevumiem un jāpilda trenera norādījumus.
16. Treniņu laikā izglītojamajiem jābūt disciplinētiem, uzmanīgiem un akurātiem, nedrīkst novērst citu izglītojamo uzmanību no trenera dotajiem uzdevumiem.
17. Bez trenera ziņas izglītojamais nedrīkst aiztikt Sporta skolas izmantojamajās zālēs atrodošos sporta inventāru.
18. Aizliegts lauzt sporta inventāru.
19. Ja treniņa laikā izglītojamais konstatē inventāra bojājumu, par to informēt treneri un turpmākajā nodarbībā bojāto inventāru vairs neizmantot.
20. Treniņu nodarbībās ievērot pakāpenības principu.
21. Aizliegts pildīt pašizgudrotus vingrinājumus.
22. Sporta laukumā, skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst citiem aizšķērsot ceļu, īsajās distancēs skrien tikai pa savu celiņu, pēc finiša ātrums tiek samazināts pakāpeniski.
23. Ledus hallē slidojot, nedrīkst citiem aizšķērsot ceļu.

24. Pirms treniņa vai sacensībām informēt treneri par veselības traucējumiem vai sliktu pašsajūtu.
25. Parādoties sūdzībām par sliktu pašsajūtu, vai traumas gadījumā treniņa laikā, informēt treneri, pārtraukt trenēt, ja nepieciešams, doties pie Sporta skolas medicīnas māsas vai ģimenes ārsta, vai izsaukt **Neatliekamo medicīnisko palīdzību pa tālruni 113**.
26. Nekavējoties ziņot trenerim par nelaimes gadījumu vai situāciju, kas apdraud izglītojamā veselību vai dzīvību.
27. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zāli un izsaukt glābšanas dienestu, **zvanot par tālruni 112**.

Direktors

G.Gailis

Trenažieru zāles drošības noteikumi izglītojamajiem

I Vispārīgie jautājumi

1. Sporta skolas izmantojamās trenažieru zāles (turpmāk – trenažieru zāle) drošības noteikumi (turpmāk – Noteikumi) nosaka vispārīgos jautājumus trenažieru zāles Sporta skolas izglītojamajiem (turpmāk – apmeklētāji), apmeklētāju tiesības, pienākumus un atbildību.
2. Noteikumu ievērošana visiem trenažieru zāles apmeklētājiem ir obligāta.
3. Mācību gada sākumā trenažieru zālē, apmeklētājs iepazīstas ar šiem noteikumiem un parakstās mācību uzskaites žurnālā vai speciālā veidlapā. Apmeklētājs ar to apliecina, ka ir iepazinies ar trenažieru zāles drošības noteikumiem un apņemas tos ievērot.
4. Katrs trenažieru zāles apmeklētājs personīgi atbild par savu veselības stāvokli, bet jebkādu sūdzību gadījumā par to nekavējoties ziņo trenerim.
5. Apmeklētāji mācību treniņu laikā un ārpusstundu nodarbībās trenažieru zālē drīkst nodarboties tikai treneru tiešā uzraudzībā.
6. Par ģērbtuvē atstātām vērtslietām, naudu, dokumentiem un citām mantām apmeklētāji atbild paši.
7. Apmeklētājs sadarbībā ar treneri izvēlas slodzi, kas atbilst individuālajām spējām, vingrojumus veic uzmanīgi un atbildīgi, lai negūtu traumas apmeklētāja nolaidības, neuzmanības, Noteikumu neievērošanas vai nelaiemes gadījuma rezultātā.

II Apmeklētāju tiesības

8. Izmantot trenažieru zāles telpas un aprīkojumu.
9. Izmantot ģērbtuves, dušas un tualetes.
10. Nodrošinātu neatliekamās medicīniskās palīdzības izsaukšanu.

III Apmeklētāju pienākumi

11. Trenažieru zālē ierasties tīros maiņas sporta apavos.
12. Ievērot higiēnas noteikumus, trenēties tikai sporta apģērbā, kaila ķermeņa saskarsmes vietās ar trenažieri, trenažierim uzsegt dvieli vai notīrīt trenažiera virsmu pēc tā izmantošanas.
13. Lietojot brīvos svarus (stieņi, hanteles), ievērot atsvaņu uzlikšanas un noņemšanas secību, nelietot stieņus un hanteles bez fiksējošajām atslēgām, nemest hanteles, stieņus un ripas.
14. Beidzot trenēties, izmantoto inventāru novietot tam paredzētajā vietā.
15. Uzsākot trenēties uz aerobās grupas ar elektrību darbināmā trenažiera (skrejceļa), obligāti pievienot drošības sensora saiti.
16. Beidzot trenēties uz aerobās grupas ar elektrību darbināmā trenažiera (skrejceļa) un nokāpjot no tā, trenažiera slīdlentū apturēt, nospiežot pogu „STOP”.
17. Drošības nolūkos spēka vingrinājumus ar maksimālā smaguma svāriem izpildīt tikai otras personas vai trenera klātbūtnē un tikai ar trenera atļauju.
18. Kontrolēt savu pašsajūtu trenažieru zāles apmeklējuma laikā. Ja rodas nepatīkamas sāpes vai diskomforta sajūta, nekavējoties pārtraukt nodarbību un vērsties pēc palīdzības pie trenera.
19. Uzņemties atbildību par savu veselības stāvokli un izvēlēto slodzi trenažieru zāles apmeklējuma laikā.
20. Informēt treneri vai Sporta skolas direktoru par konstatētajiem trenažieru bojājumiem, nelietot bojātus rīkus (bīstami dzīvībai).
21. Stingri ievērot norādīto treniņa nodarbības laiku, ieiet trenažieru zālē tikai trenera klātbūtnē.

nē, pēc treniņa neuzkavēties trenāžieru zālē bez trenera klātbūtnes.

IV Apmeklētāju atbildība

22. Atbildīgi izturēties pret inventāru un trenāžieru zāles telpu.
23. Ievērot tīrību un kārtību trenāžieru zāles ģērbtuvēs, dušās un tualetēs.
24. Ievērot ģērbtuvju un tualešu sadalījumu – sievietes un vīrieši.
25. Par inventāra bojāšanu un Noteikumu neievērošanu iestājas materiālā atbildība un/vai liegums apmeklēt trenāžieru zāli. Ja trenāžieru zāles apmeklējuma laikā treneris konstatējis kādu Noteikumu pārkāpumu, tiek sastādīts akts par konstatēto faktu. Jautājums tiek risināts ar Sporta skolas direktora direktoru.
26. Trenāžieru zāles apmeklētāji uzņemas pilnu atbildību par savu rīcību trenāžieru zāles apmeklējuma laikā.
27. Trenāžieru zāles apmeklētāji savus priekšlikumus un ieteikumus var rakstiski iesniegt trenerim vai Sporta skolas direktoram.

Direktors

G.Gailis