

# SPORTA SKOLA "ARKĀDIJA"

Cieceres ielā 9, Rīgā, LV-1002, tālrunis 67474154, e-pasts: [bjssarkadija@riga.lv](mailto:bjssarkadija@riga.lv)

## **"Sporta skolas "Arkādija" drošības noteikumi ekstremālās un nestandarta situācijās (izglītojamajiem)**

*Izstrādāti, pamatojoties uz Ministru kabineta  
2009. gada 24. novembra noteikumiem Nr.1338 "Kārtība,  
kādā nodrošināma izglītojamo drošība  
izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos"  
7. un 8. punktu*

### **Izglītojamā rīcība ugunsgrēka gadījumā:**

1. Katram, kas atklājis ugunsgrēka izcelšanos, nepieciešams nekavējoties paziņot par to glābšanas dienestam pa tālruni 112 vai 01, norādot:
  - ugunsgrēka izcelšanās adresi,
  - vietu (stāvs, telpa),
  - savu vārdu, uzvārdu,
  - tālruņa numuru, pa kuru iespējams piezvanīt un saņemt papildus informāciju,
    - jāatbild uz dispečera jautājumiem un nekavējoties jāsniedz visa prasītā informācija. Klausuli pirmais noliek dispečers!
2. Par ugunsgrēka izcelšanos skolā paziņo ar trīs zvaniem vai mutiski.
3. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību treniņu nodarbības laikā, tad izglītojamajam stingri jāievēro tā sporta trenera norādījumi, kurš vada šo nodarbību, jo viņš organizē un atbild par izglītojamo evakuāciju atbilstoši nodarbības vietas evakuācijas shēmai.
4. Iziet no skolas ēkas nepieciešams organizēti un ātri:
  - sporta treneris paskaidro, kā izglītojamajiem organizēti atstāt ēku, brīdina neņemt līdzi nekādas personīgās mantas;
  - sporta treneris saskaita izglītojamos;
    - telpas durvis un logi jāatstāj aizvērti.
6. Izglītojamos evakuē pagalmā drošā attālumā no ēkas.
7. Sporta treneris pārbauda, vai visi evakuētie audzēkņi ir atstājuši ēku, un par rezultātiem paziņo skolas direktoram un glābšanas dienesta pārstāvim.
8. Ja audzēknis ugunsgrēka sākšanās brīdī atrodas ārpus ēkas, kategoriski aizliegts ieiet ēkā.

### **Individuālā rīcība ugunsgrēka gadījumā, ja audzēknis nav saņēmis informāciju par ugunsgrēku:**

1. Sajūtot dūmu smaku, dodies uz izeju. Ja jūti, ka durvis ir karstas, never tās vaļā. Tas var nozīmēt, ka aiz durvīm plosās uguns. Iespēju robežās aizbāz

spraugas durvīm, samazinot dūmu ieplūšanu telpā. Šim nolūkam vislabāk kalpos viss, kas pa rokai, piemēram, mitri dvieļi, segas vai citas drēbes.

2. Ja durvis nav karstas, mazliet paver tās un pārlicinies, vai ārpusē nav dūmu un uguns. Kad atstāj telpu, aizver durvis. Tas mazinās uguns izplatību.

3. Ja telpa ir pilna ar dūmiem, pārvietojoties pa to, aizklāj muti un degunu ar mitru auduma gabalu. Turies tuvāk grīdai (rāpo).

4. Rāpo pie loga. Mazliet atver to. Atverot logu pilnīgi, radīsies caurvējš, kas veicinās dūmu pieplūdi istabā. Turies zemu pie loga. Tas ļaus elpot svaigu gaisu un izvairīties no dūmiem, kas piepildīs telpu. Tikai galējas nepieciešamības gadījumā atver logu pilnīgi vai izsit stiklu.

5. Ja atrodi 1. stāvā un vari pa logu izklūt ārā, dari to nekavējoties. Ja atrodi augstāk par pirmo stāvu, labāk atturies no lēmuma lekt. Gaidi palīdzību! Mēģini radīt troksni, vicināt pa logu kādu drēbes gabalu, lai pievērstu uzmanību.

6. Ja aizdegušās drēbes, nekrīti panikā un nevicini rokas, tas veicinās liesmu izplatību. Apstājies, nogulies uz zemes, sāc vārtīties uz priekšu un atpakaļ. Ja pie rokas ir sega (mētelis), aptin to sev apkārt, tas palīdzēs noslāpēt liesmas.

7. Ja drēbes deg citam, paziņo par to viņam, tad liec cietušajam nogulties uz zemes un velties uz priekšu un atpakaļ.

8. Nekavējies kāpņu telpā vai gaitenī, domājot, ko darīt, bet dodies ārā no ēkas.

9. Neej atpakaļ ēkā, kamēr ugunsdzēsēji to nav atļāvuši.

#### **Izglītojamā rīcība, ja telpās jūtama gāzes smaka:**

1. Tūlīt aizgriez gāzes plītij visus slēdžus.

2. Steidzīgi atver logus un durvis, lai gāze ātrāk izvēdinātos.

3. Nekavējoties zvani gāzes avārijas dienestam 114 vai 112.

4. Ja telpā izplūdusi gāze, nedrīkst dedzināt uguni.

5. Nedrīkst ieslēgt elektroierīces.

6. Nedrīkst gāzes plīti lietot telpā, kurā ir caurvējš, jo liesma var nodzist un gāze izplūst telpā.

#### **Izglītojamā rīcība pēkšņu plūdu gadījumā:**

1. Visas pirmās nepieciešamības preces (pārtikas krājums, medikamenti, nepieciešamais apģērbs un apavi, dokumenti u.tml.) novietojiet mājās/ēkas augstākajā punktā.

2. Iepildiet traukos tīru ūdeni.

2. Meklējiet mājā/ēkā augstāko iespējamo gaidīšanas vietu ar izeju.

3. Atslēdziet gāzes, elektrības un ūdens padevi, nobloķējiet ūdens iespēju iekļūt ēkā.

4. Zvanot uz 112, izsauciet un sadarbojieties ar glābšanas dienestiem, sekojiet speciālistu norādījumiem.

5. Pārlicinieties par apkārtējo cilvēku drošību.

6. Palieciet ēkā /mājā līdz brīdim, kamēr nokrītas ūdenslīmenis vai ierodas glābēji.

7. Pavēle par evakuēšanās nepieciešamību tiks sniegta pa radio un televīziju, vai arī ar policijas un glābšanas dienesta skaļruņu palīdzību.

#### **Izglītojamā rīcība vardarbības gadījumā:**

Personīgi vai ar vecāku starpniecību nekavējoties mutiski vai rakstiski informēt kādu no minētajiem skolas darbiniekiem:

- sporta treneri,
- skolas medmāsu,
- skolas vadību.

Ja konflikts starp iesaistītajiem audzēkņiem atrisināts ar sporta trenera pedagoģiskajām darbībām, citu skolas darbinieku darbība nav nepieciešama.

3. Skolas vadība iesaistāma gadījumā, ja konflikta risinājums nav panākts sporta trenera darbības rezultātā.

4. Par vardarbībā cietušo un provocējošo audzēkņu problēmsituācijām un skolas darbinieku veiktajām darbībām skolā audzēkņu vecākus informē konflikta risināšanā iesaistītais pedagogs un vienojas par turpmākajām pedagoģiskajām darbībām.

5. Noklusējot par pāri darījumiem, tiek stiprināta uzbrucēja varas apziņa – viņš saņem iedrošinājumu turpināt iesākto.

6. Nevienam nav pelnījis, lai viņam darītu pāri, un to nedrīkst atstāt bez ievēribas.

II. Nestandarta situācijās Sastopoties ar sprāgstvielām, ar nezināmas izcelsmes vielu vai priekšmetu:

1. Kategoriski aizliegts pieskarties bīstamajam atradumam.

2. Izsaukt glābšanas dienestu, zvanot pa tālruni 112, policiju vai paziņot pieaugušajiem.

3. Iespēju robežās iežogot vai norobežot vietu. Drošā attālumā sagaidīt ierodamies glābšanas dienesta speciālistus (ja nepieciešams, nodrošināt pārējo cilvēku (garāmgājēju, bērnu u.c.) atrašanos pietiekami lielā attālumā no bīstamā atraduma).

4. Sniegt dienesta speciālistiem nepieciešamo informāciju.

### **Drošība uz ūdens**

1. Peldēšanās sezonu ieteicams uzsākt, kad ūdens temperatūra ir sasniegusi +18°C. Parādoties pirmajām aukstuma sajūtām, peldēšanās jāpārtrauc. Sezonas sākumā peldēšanas laikam vajadzētu būt īsākam, bet pēc tam, kad organisms ir jau pieradis, peldes var kļūt ilgākas.

2. Pareizi izvēlies peldvietu! Visdrošāk ir peldēties īpaši šim mērķim paredzētās vietās. Ja tādas nav, atceries, ka peldvietas krastam jābūt lēzenam, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.

3. Nepeldi aiz bojām, kas ierobežo peldvietu! Nepeldies ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts!

4. Nav ieteicams vienam doties peldēties. Ja uz ūdens radīsies problēmas, līdzās var nebūt citu cilvēku, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.

5. Pirms peldēšanās vai vizināšanās ar laivu, savlaicīgi brīdini savus biedrus, ja neproti labi peldēt. Pirms vizināšanās ar laivu, neaizmirsti uzvilkt glābšanas vesti.

6. Nepārvērtē savus spēkus! Dižošanās ar to, ka vari aizpeldēt vistālāk vai pārpeldēt pāri upei, nav tā vērts, lai riskētu ar savu dzīvību. Turklāt, ja

iepriekšējā sezonā varēji pārpeldēt upi, tas vēl nenozīmē, ka fiziskā sagatavotība ir tāda, ka vari to izdarīt arī šobrīd.

7. Pirms ieej ūdenī, brīdini krastā palikušos par to, cik ilgi un tālu esi plānojis peldēt, vai esi paredzējies nirt zem ūdens.
8. Nepazīstamā vietā uzreiz nedrīkst lēkt ūdenī! Vispirms pārliecinies, vai ūdens tilpnes gultnē nav kādi akmeņi, nogrimuši asi priekšmeti, pret kuriem, lecot no augstuma, vari gūt savainojumus.
9. Ja esi pārkarsis saulē, ūdenī jāiet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, jo var sākties krampji.
10. Peldēties alkohola reibumā ir ne mazāk riskanti kā vadīt automašīnu, jo sekas nav prognozējamas.
11. Ja esi iekļuvis straumē, jāsauglabā miers, jāpeld pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
12. Peldēties stipra vēja vai negaisa laikā ir bīstami! Nakts nav labākais peldēšanās laiks, jo, aizpeldot tālāk no krasta, var apjukt un zaudēt orientēšanās spējas, lai atgrieztos atpakaļ.
13. Atrodoties uz matrača vai peldriņķa, nevajadzētu peldēt tālu no krasta, jo negaidot piepūšamais peldlīdzeklis var saplīst vai arī vējš var iepūst dziļumā, aiznest pa straumi.
14. Pirms nodarbojies ar kādu no ūdens sporta veidiem vai vienkārši vizinies ar laivu, kuteri vai kādu citu peldlīdzekli, neaizmirsti uzvilkt glābšanas vesti! .
15. Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt «Palīgā! Slīkstu!», jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens vairs nepievērsīs uzmanību.
16. Slīcēja glābšana var apdraudēt pašu glābēju, tādēļ, pirms glābšanas uz ūdens jānovērtē situācija un savas iespējas. Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkto to krastā.
17. Visdrošākā ir glābšana no krasta, nelaimē nonākušajam pametot virvē iesietu glābšanas riņķi. Noderēs arī bumba vai kādi citi peldoši priekšmeti, kuri slīkstošajam palīdzētu noturēties virs ūdens.
18. Ja esi nelaimes aculiecinieks, centies pēc iespējas labāk iegaumēt notikuma vietu, izmantojot orientierus gan uz ūdens, gan krastā, lai varētu glābējiem precīzāk norādīt vietu, kur notikusi nelaime.
19. Nelaimes gadījumā nekavējoties izsauc glābējus pa tālruni 112. Pēc iespējas precīzāk norādi nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Glābēji jāsaugaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta.

### **Drošība uz ledus**

1. Pēc iespējas izvairīties no kāpšanas uz ledus. Ledus ir pietiekoši biezs, ja nedēļu pēc kārtas diennakts vidējā temperatūra ir  $-10^{\circ}\text{C}$  un zemāka. Pirms kāpt uz ledus, vienmēr jāpārliecinās par tā izturību. Caurspīdīgs ledus ir izturīgāks (biezāks) kā necaurspīdīgs. Nīdrēs (aizaugušos krastos) ledus ir ļoti trausls. Nekāp uz ledus, ja tam virsū vai pie krastiem ir redzams slapjums!

2. Gadījumos, ja cilvēks ir ielūzis ledū, nekavējoties pa tālruni 112 ir jāizsauc glābšanas dienests. Jācenšas pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu, kā arī tuvākos iespējamus piebraukšanas ceļus.
3. Lai palīdzētu ielūzušajam, jātuvojas rāpus, guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai. Ielūzušajam apmēram no 2- 5 metru attāluma jāpamet aukla, sasieti apģērba gabali, garš koks vai kāds cits priekšmets. Ja glābēji vairāki, jāievēro, ka tie viens no otra atrodas 2-3 m attālumā. Izvelkot cietušo uz ledus, tāpat rāpus jāvirzās prom no bīstamās vietas līdz krastam. Pats glābējs nedrīkst aizmirst par iespējamām briesmām ielūzt ledū.

Direktora p.i.

J.Grants