

# 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 par pirmās palīdzības sniegšanu (izglītojamiem)

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

### 1. Vispārīgie jautājumi

- 1.1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība skolā un skolas rīkotajos pasākumos, kā rīkoties, ja noticis nelaimes gadījums.
- 1.2. Ar noteikumiem skolēnus iepazīstina atbildīgā persona katru gadu septembrī.
- 1.3. Par izglītojamo iepazīstināšanu ar drošības noteikumu prasībām mācību-treniņu grupu pedagogs reģistrē e-klases žurnālā.
- 1.4. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem, izglītojamais to apliecina ar ierakstu „iepazinos”, norādot datumu, un parakstu.

### 2. Rīcība situācijā, ja noticis nelaimes gadījums

- 2.1. Ja noticis nelaimes gadījums ar izglītojamo, noskaidrot, kas noticis, novērtēt situāciju.
- 2.2. Pamanīt un lūgt palīdzību, lai novērstu briesmas, kas apdraud gan pašu, gan cietušo (piemēram, nodzēst liesmas, atslēgt elektrību, apturēt asiņošanu).
- 2.3. Mierināt cietušo, nepamest cietušo vienu, aizsūtīt uzticamu cilvēku pēc palīdzības.
- 2.4. Rīkoties mierīgi un atbilstoši ievainojumam vai citam veselības traucējumam.
- 2.5. Palīdzēt nokļūt cietušajam medicīnas kabinetā.
- 2.6. Nekavējoties paziņot trenerim vai citam skolas darbiniekam par nelaimes gadījumu.

### 3. Pirmā palīdzība asiņošanas gadījumos.

- 3.1. Sniedzot pirmo palīdzību jāievēro šādi noteikumi:
  - 3.1.1. Brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem, apkaisīt ar pulveri un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanai;
  - 3.1.2. Nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml., ar tādu paņēmienu brūce inficējas.
  - 3.1.3. Nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana.
- 3.2. Asiņošanas gadījumos jāuzliek spiedošs pārsējs. Nedrīkst pie brūces pieskarties ar rokām, lai neienestu brūcē infekciju, nedrīkst pašiem izņemt svešķermeni.

*Ja brūce ir kājā vai rokā:*

- aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri;
- pacel roku, kāju uz augšu;
- novieto cietušo guļus;
- aizspied artēriju;
- uzliec spiedošu pārsēju, tad atbrīvo nospiesto artēriju;
- pārliecinies, vai asiņošana neturpinās. Ja tā turpinās, papildini spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu.

*Ja brūce ir ķermenī, kaklā vai galvā:*

- aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri un turi, līdz atbrauc palīdzība;
- ja iespējams, brūces nospiešanai izmanto marli vai tīru audumu.

#### **4. Pirmā palīdzība apdegumu gadījumā**

- 4.1. Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar ziedēm, eļļām, vazelīnu.
- 4.2. Apdeguma vieta jāapsien tāpat kā jebkura brūce, jāapsien ar sterilizētu materiālu. Pēc tam cietušais jānogādā ārstniecības iestādē.
- 4.3. Apdegumi, kas radušies stipru skābju iedarbībā, nekavējoties 10-15 minūtes rūpīgi jāmazgā ar tekošu ūdens strūklu no krāna vai spaiņa.
- 4.4. Apdeguma gadījumā jādod dzert daudz silta ūdens.

#### **5. Pirmā palīdzība apsaldējumu gadījumos**

- 5.1. Apsaldēto ķermeņa daļu vislabāk ieberzēt ar sausiem siltiem cimdiem. Telpās, apsaldēto ķermeņa daļu, var iegremdēt traukā ar ūdeni sasildītu līdz istabas temperatūrai Pakāpeniski šis ūdens jāpapildina ar siltāku, paaugstinot ūdens temperatūru līdz 37<sup>0</sup>.
- 5.2. Cietušajam jādod dzert karsta tēja.

#### **6. Pirmā palīdzība cietušajam no elektriskās strāvas**

- 6.1. Vispirms jānovērtē situācija un uzmanīgi jācenšas pārtraukt strāvas iedarbība. To var izdarīt atslēdzot elektrību, izslēdzot drošinātājus, motoru utt.
- 6.2. Kad cietušais ir atvienots no strāvas iedarbības, jāmēģina ar viņu sazināties, jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība (NMP)

## 7. Pirmā palīdzība saindēšanās gadījumā

- 7.1. *Ja saindēšanās notikusi caur elpceļiem:*
  - pirms sniedz palīdzību, radi telpā caurvēju;
  - dodies telpā ar saiti vai kāda cita palīga kontrolē, kas paliek svaigā gaisā.Bīsties eksplozijas, ja ir deggāzes – neieslēdz un neizslēdz elektrību, nededzini atklātu uguni!
- 7.2. *Ja saindēšanās notikusi caur gremošanas traktu:*
  - dod dzert siltu ūdeni 0.5-1.0 l, izraisi vemšanu, visu atkārtojot 10 reižu pēc kārtas;
  - savāc apkārt atrodamos medikamentus, citus pierādījumus, kas palīdzētu noteikt indi.Cietušais nekavējoties jānogādā svaigā gaisā, jānovieto uz muguras, jāatpogā apģērbs un nekavējoties jāizsauc ārsts.

## 8. Pirmā palīdzība ģībona gadījumā

- 8.1. Ja cietušais ir tuvu ģībonim (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņš jānogulda un jādod ostīt ožamā spirtā samērcētu vates piciņu. Tāpat jārikojas, ja cietušais ir pagībis. Pēc atgūšanās jādod dzert auksts ūdens.

## 9. Pirmā palīdzība lūzumu, izmežģījumu, sasitumu un saišu sastiepumu gadījumos

- 9.1. Lūzumu un izmežģījumu gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajai ķermeņa daļai ērtu un mierīgu stāvokli, tai jābūt pilnīgi nekustīgam. Šis noteikums ir obligāts ne tikai lai novērstu sāpes, bet arī, lai novērstu apkārtējo audu papildus bojājumus.
- 9.2. Necenties atšķirt dažādos traumu veidus! Vienmēr pieņem, ka trauma var būt lūzums. Nekustini, nepārvieto! Izsauc ātro palīdzību!

## 10. Pirmā palīdzība dzīvnieku izraisītos nelaimes gadījumos

- 10.1. *Dzīvnieku kostas brūces* – mazgā ar ūdeni un ziepēm, pārsien ar aukstu pārsēju.
- 10.2. *Čūskas kodums* – centies nekustināt sakosto vietu. Ne;iec žņaugu, nesūc indi ar muti, negriez, nepiededzini.

- 10.3. *Piesūkusies ērce* – ja iespējams, izvelc ērci ar diega vai cilpas palīdzību. Nesaspied ērci. Neizmanto nekādas vielas (e'lu, spirtu) ērces izvilkšanai.
- 10.4. *Insektu kodums mutes dobumā* – bīstami, nekavējoties sauc palīdzību. Dod sūkāt ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo.

Direktora p.i.

J.Grants