BAUSKAS NOVADA PAŠVALDĪBA
BAUSKAS NOVADA BĒRNU UN JAUNATNES SPORTA SKOLA

Izglītības iestādes reģistrācijas Nr. 4571902099, reģ. Nr. 900033176
Pilskalna iela 26, Bauska, Bauskas nov., LV-3901 tālr. 63922852,
e-pasts: bauska.sportaskola@bauskasnovads.lv, www.bauskassportaskola.lv

APSTIPRINU:
Bauskas novada Bērnu un jaunatnes
sporta skolas direktore p.i.
I.Kirkila
Aktualizēta 2026.gada 20.oktobrī

Saskaņa ar MK noteikumi Nr. 474
Rīgā 2023. gada 22. augustā
Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos

Instrukcija Nr.1

Par ugunsdrošību

Ar šo instrukciju izglītojamos iepazīstina attiecīgās grupas treneris, izglītojamie parakstās mācību –treniņu uzskaites žurnālā

1. Vispārīgie noteikumi

1.1.Bauskas novada Bērnu un jaunatnes sporta skola ir Bauskas novada profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāde, kura savā darbībā īsteno bērnu un jauniešu profesionālās ievirzes sporta programmas. Mācību treniņu darbs notiek pašvaldības sporta bāzēs.
1.2.Obligāti jāievēro attiecīgās sporta bāzes, ugunsdrošības noteikumus.
1.3.Ja izglītojamais pamana ugunsgrēka izcelšanos skolā, sporta bāzē vai tās teritorijā vai ugunsdrošības noteikumu pārkāpumu, kā rezultātā var izcelties ugunsgrēks, viņam ir nekavējoties jāziņo par to trenerim vai jebkuram skolas darbiniekam vai pieaugušajam, kuru viņš ir sastapis. Ugunsdzēsējus un glābējus izsauc pa tālruni 112
vai izmantot
jauno **mobilo lietotni "112 Latvija"** , kas ļauj operatīvajiem dienestiem precīzāk noteikt izsaucēja atrašanās vietu
1.2.Izglītojamie, kuri pārkāpuši ugunsdrošības noteikumus vai arī to vecāki, atkarībā no postījuma rakstura un sekām var tikt saukti pie atbildības.
1.3.Izglītojamiem ugunsgrēka gadījumā jāvadās atbilstoši Rīcības plānam ugunsgrēka gadījumā, evakuācijas plāna drošības zīmēm, trenera norādījumiem. kā oficiālais pulcēšanās punkts ir futbola laukums, izglītojamie un treneri neizklīsts, lai varētu apzināt vai visi ir evakuēti .

2. Bauskas novada BJSS izglītojamajiem aizliegts:

2.1.Bauskas novada Bērnu un jaunatnes sporta skolas teritorijā, mācību-treniņu sporta bāzēs:

1. smēķēt;
2. nēsāt un izmantot sērkociņus, šķiltavas, sprāgstošās, viegli uzliesmojošās vielas;
3. ienest un uzglabāt viegli uzliesmojošus šķidrumus;
4. izmantot elektrības vadus ar bojātu izolāciju;
5. izmantot nestandarta elektriskās ierīces;

6. izmantot bojātas kontaktus;
7. dedzināt pērno zāli, papīrus.

3. Ugunsgrēka bīstamie faktori

3.1.Tumsa

Televizorā vai kino rādītam ugunsgrēkam parasti raksturīgas liesmas un gaisma. Reāls ugunsgrēks rada tik daudz dūmu, ka telpa, kurā Tu atradīsies, dažu minūšu laikā kļūst pilnīgi tumša: Tu nevarēsi ieraudzīt pat savu roku. Ugunsgrēka telpā vienmēr ir tumsa.

Pamēģini izkļūt no savas mājas vai dzīvokļa ar aizvērtām acīm. Tas būs grūti izdarāms, tagad pamēģini iedomāties, cik tas būs sarežģīti īstā ugunsgrēkā, kad visapkārt valdīs tumsa, karstums un panika.

3.2.**Dūmi un gāzes**

Vairums ugunsgrēka upuru iet bojā nevis sadegot, bet nosmokot dūmos. Degot plastmasai un mēbelēm, istabu piepilda indīgi dūmi.

Oža ir pirmā sajūta, ko cilvēks zaudē iemiegot, un pēdējā, kas atjaunojas pamostoties. Ugunsgrēka dūmi ir sajaukti ar tvana gāzi. Ieelpojot tvana gāzi, cilvēks parasti ieslīgst dziļā miegā un tas var beigties ar nāvi.

3.3. **Karstums**

Karstums var nonāvēt dažos mirkļos. Ugunsgrēkā strauji ceļas istabas temperatūra. Karstums apdedzinās elpošanas ceļus. Ja nebūs aizsargāta galva, Tu vari zaudēt samaņu. Temperatūrai ceļoties, uzliesmos viss degtspējīgs, kas atrodas telpā. Tādā karstumā nav iespējams palikt dzīvam.

3.4.Laika trūkums

Daudzi kļūdaini domā, ka ugunsgrēka gadījumā viņiem būs vismaz piecas minūtes laika, lai pamodinātu kaimiņus vai paņemtu vērtīgākās mantas.

Tā nav. Tavā rīcībā būs ne vairāk par 90 sekundēm, lai atbilstoši reaģētu – nodzēstu uguni vai izkļūtu no telpas.

4. IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA UGUNSGRĒKA GADĪJUMĀ

Pats galvenais: nekrīti panikā!

4.1.Ja ugunsgrēks izcēlies mācību-treniņu laikā, tad izglītojamajam stingri jāievēro tā trenera norādījumi, kurš vada šo treniņu, jo viņš organizē un atbild par evakuāciju atbilstoši evakuācijas shēmai. Iziet no ēkas nepieciešams organizēti un ātri. Trenera norādījumi jāpilda bez iebildumiem.

1. Piedūmotā telpā mēģini uztaustīt durvis ar roku. Necenties paņemt kādas drēbes vai vērtslietas.
2. Ja jūti, ka durvis ir karstas, never tās vaļā! Tas var nozīmēt, ka aiz durvīm plosās uguns. Atverot durvis, liesmas momentā iekļūs telpā. Aizvērtās durvis var kalpot par aizsegu no uguns un pasargāt Tevi, kamēr ierodas palīdzība.
3. Ja durvis nav karstas, mazliet paver tās un pārliecinies, vai ārpusē nav dūmu un uguns. Kad atstāj telpu, aizver durvis!
4. Ja durvis ir karstas, aizbāz spraugas! Šim nolūkam vislabāk kalpos mitri dvieļi, segas. Noderēs arī palagi, drēbes – viss, kas pa rokai.
5. Rāpo pie loga! Mazliet atver to. Atverot logu pilnīgi, Tu radīsi caurvēju, kas veicinās dūmu pieplūdumu istabā.
6. Turies zemu pie loga. Tas ļaus Tev elpot svaigu gaisu no ārpuses un izvairīties no dūmiem, kas lēnām piepildīs istabu.
7. Tikai galējas nepieciešamības gadījumā atver logu pilnīgi vai izsit stiklu. Tādā gadījumā dūmi var iekļūt istabā arī no mājas ārpuses.

Turklāt, stikls būs izsists un Tev vairs nebūs iespēju to aiztaisīt.

8. Ja atrodies pirmajā stāvā un vari pa logu izkļūt drošībā – dari to. Ja atrodies augstāk par pirmo stāvu, labāk atturies no lēmuma izlekt. Daudzi cilvēki, kuri būtu varējuši izdzīvot, gaidot pēc palīdzības savā istabā, ir gājuši bojā, lecot no bīstamiem augstumiem.
9. Ja nevari izkļūt no telpas, mēģini radīt troksni, lai pārējie zinātu, kur Tu atrodies. To vislabāk darīt, klauvējot ar kādu priekšmetu, nevis kliedzot, jo ir svarīgi taupīt elpu. Arī vicinot pa logu dvieli vai palagu, Tu pievērsīsi uzmanību savai atrašanās vietai.
10. Ja iespējams, aizsedz degunu un muti ar kādu samitrinātu materiālu, tas filtrēs dūmus un būs vieglāk elpot.
11. Nemēģini meklēt, kurā vietā deg. Vērtīgais laiks, ko tādējādi zaudēsi, var būt izšķirošais, lai paspētu glābties.
12. Nekavējies kāpņu telpās un gaiteņos, domājot, ko darīt. Pamet ēku pēc iespējas ātrāk. Tev jāzina, kuri ēkas gaiteņi ved strupceļā, centies izvairīties no tiem.
13. Vienmēr izmanto tikai kāpnes. Nekādā gadījumā neizmanto liftu. Lifts var Tevi aizvest uz stāvu, kurā izcēlies ugunsgrēks vai apstāties. Lifta šahta var būt stipri piedūmota.
14. Rēķinies ar to, ka visapkārt būs panika. Tāpēc turies pie kāpņu margām. Tas palīdzēs Tev noturēties, ja kāpņu telpā būs drūzma.
15. Ja nav iespējams telpu atstāt, paliec tajā un gaidi instrukcijas no ārpuses. Ugunsdzēsēji Tevi nelaimē neatstās.
16. Kad esi nokļuvis drošībā, ja ir iespējams, piezvani ugunsdzēsējiem. Neuzskati par pašsaprotamu, ka to jau būs izdarījis kāds no kaimiņiem. Nenoliec klausuli, kamēr ugunsdzēsēji nav saņēmuši visu viņiem nepieciešamo informāciju.
17. Neej atpakaļ ēkā, kamēr ugunsdzēsēji nav atļāvuši.
18. Ja izglītojamais ugunsgrēka sākšanās brīdī atrodas ārpus ēkas, kategoriski aizliegts ieiet ēkā.

5.Kā rīkoties, ja ugunsgrēks izcēlies telpā, kurā Tu atrodies

1. Ja aizdegšanās platība ir neliela, Tu pats vari nodzēst uguni ar ūdeni vai apslāpēt liesmu ar blīva audekla gabalu, segu, galdautu.
2. Ja aizdedzies televizors vai kāda sadzīves elektroiekārta, vispirms atvieno to no elektrotīkla un apslāpē liesmas ar blīvu audekla gabalu, segu vai galdautu.
3. Ja nevari apslāpēt uguni 90 sekunžu laikā, pamet dzīvokli. Ja cīņai ar liesmām nepieciešams ilgāks laiks, Tu vari nesasniegt vēlamo rezultātu un pakļaut sevi un citus nevajadzīgam riskam.

6.Kā rīkoties, ja aizdedzies apģērbs

1. Nekrīti panikā un nevicini rokas, jo tas veicinās liesmu izplatīšanos. Apstājieties, nogulies zemē un sāc vārtīties uz priekšu un atpakaļ. Ja pie rokas ir sega, aptin to sev apkārt.
2. Ja ieraugi, ka kādam citam ir aizdegušās drēbes, nepieņem par pašsaprotamu, ka viņš zina, kā rīkoties. Vispirms paziņo, ka viņam deg drēbes, tad nogrūd viņu zemē un ripini uz priekšu un atpakaļ, kamēr liesmas apdziest.
3. Rīkojies ātri! No ķermeņa vidusdaļas līdz galvai uguns pa drēbēm var izplatīties 10 sekundēs. Liesmu slāpēšanai var noderēt sega, ja tā ir pie rokas, žakete vai kāds cits apģērba gabals.
4. Cilvēkam degošā apģērbā nedrīkst ietīt galvu, tā kā degšanas gaitā izdalās gāzes un cilvēks var nosmakt.
5. No apdegušā ķermeņa nedrīkst raut nost apģērbu, tas uzmanīgi jānogriež ar šķērēm un jānoņem. Līdz ārsta atbraukšanai uz apdegumiem jāuzliek tīrs, sauss apsējs.

Sagatavoja: DA speciāliste R.Bāliņa

BAUSKAS NOVADA PAŠVALDĪBA
BAUSKAS NOVADA BĒRNU UN JAUNATNES SPORTA SKOLA

Izglītības iestādes reģistrācijas Nr. 4571902099, reģ. Nr. 900033176
Pilskalna iela 26, Bauska, Bauskas nov., LV-3901 tālr. 63922852,
e-pasts: bauska.sportaskola@bauskasnovads.lv, www.bauskassportaskola.lv

APSTIPRINU:
Bauskas novada Bērnu un jaunatnes
sporta skolas direktore p.i.
I.Kirkila
Aktualizēta 2026.gada 20.oktobrī

Saskaņa ar "Saskaņā ar Ministru kabineta noteikumiem Nr. 474
Rīgā 2023. gada 22. augustā
Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība
un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos

Instrukcija Nr.2

Par elektrodrošību

1. Pamatprasības elektrodrošības jomā

1.1. Visiem izglītojamajiem ir jāzina, ka cilvēka dzīvību un veselību apdraud elektriskā strāva, kuras spriegums ir ne tikai **220 V**, bet arī **12 V** un **36 V**. Tāpēc ir kategoriski aizliegts:

- **Aiztikt un tīrīt** elektrotīklam pieslēgtu mācību aprīkojumu, citas elektroierīces (piemēram, tējkannas) un apgaismes ķermeņus.
- **Pieskarties** atkailinātiem elektrības vadiem vai darboties bojātu un neizolētu vadu tuvumā.
- **Raut kontaktdakšu** no rozetes, turot to aiz vada.
- **Ienest un pieslēgt** elektrotīklam jebkādas nestandarta vai paštaisītas ierīces.
- **Patvaļīgi pieslēgt** elektrotīklam personīgos datorus un citus tehniskos līdzekļus bez trenera atļaujas.
- **Viedtālruņu, elektro skrejriteņu un citu personīgo ierīču lādētāju neatstāšanu bez uzraudzības** rozetēs, jo mūsdienās tas ir viens no biežākajiem īssavienojumu un aizdegšanās cēloņiem.

1.2. Ja izglītojamais konstatē vadu un aprīkojuma bojājumus vai jūt, ka iekārtu metāla daļas atrodas zem sprieguma, par to **nekavējoties jāpaziņo pedagogam (trenerim)**, kurš organizē bīstamības novēršanu.

1.3. Ja kāds ir nonācis saskarē ar elektrisko strāvu, cietušais ir ātri jāatbrīvo no strāvas iedarbības (atslēdzot spriegumu vai izmantojot strāvu nevadošu priekšmetu). Nekavējoties jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība pa tālruni **113** un līdz mediķu ierašanās brīdim jāsniedz pirmā palīdzība (to drīkst darīt tikai apmācītas personas).

1.4. Elektrodrošības noteikumu pārkāpšana var izraisīt smagu elektrotraumu. Elektriskā strāva, ejot cauri ķermenim, iedarbojas ķīmiski, bioloģiski un termiski, izsaucot:

- Samaņas zudumu un nervu sistēmas traucējumus.
- Elpošanas ceļu un sirdsdarbības paralīzi.

- Ādas, muskuļaudu, asinsvadu un nervu šķiedru bojājumus vai smagus apdegumus.

2. Pasākumi, lai izvairītos no elektrotraumām

- **Bojātas ierīces:** Aizliegts lietot bojātus slēdžus, rozetes, vadus vai ierīces. Ierīces drīkst pieslēgt strāvas avotam tikai ar nebojātiem vadiem.
- **Ziņošana:** Konstatējot jebkādus bojājumus vai izolācijas deguma smaku, nekavējoties jāziņo trenerim.
- **Mitrums:** Nekādā gadījumā neaiztikt elektriskās ierīces, slēdžus un rozetes ar mitrām vai slapjām rokām.
- **Elektroaizdegšanās:** Ja izceļas ugunsgrēks elektroiekārtās, **kategoriski aizliegts dzēst uguni ar ūdeni!** Dzēšanai jāizmanto smiltis vai speciālie ugunsdzēsības aparāti.
- **Sadales skapji:** Aizliegts patvaļīgi atvērt elektrosadales skapjus vai elektrotransformatoru durvis.
- **Norauti vadi:** Netuvoties uz zemes guļošiem elektrības vadiem un neaiztikt tos. Par redzēto steidzami jāziņo pieaugušajiem.
- **Svešķermeņi:** Rozetēs aizliegts ievietot svešķermeņus vai nestandarta kontaktdakšas.
- **Izslēgšana:** Beidzot darbu ar elektroierīci, tā vispirms jāizslēdz ar slēdzi un tikai pēc tam, pieturot kontaktligzdu ar roku, uzmanīgi jāizņem kontaktdakša.
- **Kārtība:** Pēdējam cilvēkam, kurš atstāj telpu, ir pienākums izslēgt gaismu.
- **Drošības zīmes:** Aizliegts ieiet telpās vai veikt darbības zonās, kurās izvietotas brīdinājuma zīmes par elektrības klātbūtni un bīstamību.

ĀRKĀRTAS TĀLRUŅI:

- Vienotais glābšanas dienests: **112**
- Neatliekamā medicīniskā palīdzība: **113**
- mobilā lietotne **"112 Latvija"**, kas palīdz dienestiem ātrāk noteikt precīzu cietušo atrašanās vietu.

Sagatavoja: Darba aizsardzības speciāliste R.Bāliņa

BAUSKAS NOVADA PAŠVALDĪBA
BAUSKAS NOVADA BĒRNU UN JAUNATNES SPORTA SKOLA

Izglītības iestādes reģistrācijas Nr. 4571902099, reģ. Nr. 900033176
Pilskalna iela 26, Bauska, Bauskas nov., LV-3901 tālr. 63922852,
e-pasts: bauska.sportaskola@bauskasnovads.lv, www.bauskassportaskola.lv

APSTIPRINU:
Bauskas novada
Bērnu un jaunatnes sporta skolas
direktora p.i.
I. Kirkila _____
Aktualizēta 2026. gada 20. oktobrī

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"

Instrukcija Nr. 3

Par pirmās palīdzības sniegšanu

1. Kārtība, kādā nodrošināma pirmās palīdzības pieejamība izglītības iestādē

1.1. Ja izglītojamais guvis nelielu sadzīves traumu un nav apdraudēta viņa veselība vai dzīvība, pirmo palīdzību sniedz uz vietas izglītības iestādē vai sporta bāzē.

1.2. Ja izglītojamajam ir smaga trauma vai pēkšņa bīstama saslimšana, nekavējoties tiek izsaukta Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) brigāde. Izglītības iestāde nodrošina neatliekamo palīdzību cietušajam līdz mediķu ierašanās brīdim.

1.3. Pirmo palīdzību mācību-treniņu nodarbībās sniedz traumas gūšanas vietā vai izglītības iestādes veselības punktā.

1.4. Izglītības iestādē pirmo palīdzību sniedz skolas medicīnas māsa (ārstniecības persona) vai jebkurš iestādes darbinieks (treneris, skolotājs), kurš ir apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā.

1.5. Traumu un nopietnu saslimšanu gadījumos skolas darbiniekiem ir pienākums nekavējoties informēt izglītojamā vecākus vai likumiskos pārstāvjus.

1.6. Ja izglītojamais steidzami jātransportē uz slimnīcu, viņu pavada vecāki vai skolas darbinieks (ja ar vecākiem nav iespējams sazināties vai viņi nepaspēj ierasties).

1.7. Visi traumu gadījumi ir obligāti jādokumentē, reģistrējot tos žurnālā, un par notikušo nekavējoties jāziņo sporta skolas vadītājam.

2. Instrukcija pirmās palīdzības sniegšanā

Pirmā palīdzība ir neatliekamā palīdzība, ko nelaimes gadījumā cietušajam sniedz pirms mediķu ierašanās. Tās mērķis ir saglabāt cietušā dzīvību, novērst stāvokļa pasliktināšanos un veicināt izveseļošanos.

2.1. Pirmās palīdzības sniedzēja galvenie uzdevumi:

2.1.1. Novērtēt situāciju un noskaidrot, kas tieši ir noticis.

2.1.2. Pamanīt un novērst briesmas, kas apdraud gan pašu palīdzības sniedzēju, gan cietušo.

2.1.3. Savlaicīgi un precīzi izsaukt glābšanas dienestus.

2.2. Drošības novērtēšana:

Ja noticis negadījums, vispirms jāpārbauda, vai cietušajam un apkārtējiem nedraud papildu briesmas (uguns, dūmi, gāze, elektriskā strāva, ceļu satiksme, krītošas konstrukcijas). Ja apdraudējums pastāv, briesmas ir jāattālina no cietušā vai cietušais uzmanīgi jāpārvieto drošībā.

2.3. Rīcības soļi nelaimes gadījumā:

- Nekavējoties ziņot tuvākajam trenerim, skolotājam vai skolas medmāsai.
- Zvanīt glābšanas dienestam pa tālruni **112** vai ātrajai palīdzībai pa tālruni **113**.

- Saukt palīgā citus tuvumā esošos pieaugušos vai biedrus.

2.4. Stipra asiņošana:

Brūcei nekavējoties jāuzliek sterils spiedošais pārsējs (marle un vates spilventiņi) un cieši jānosien ar saiti. Ja speciālu medicīnisko materiālu nav pa rokai, var izmantot jebkuru tīru audumu (dvieli, salveti). Ja brūce atrodas galvas rajonā, pēc apsaitēšanas cietušais jānovieto pussēdus pozā ar nedaudz paceltu galvu un augšdelmu.

2.5. Apdegumi un applaucējumi:

Apdeguma vieta nekavējoties jādzesē zem vēsa, tekoša ūdens vismaz 10–15 minūtes, lai remdētu sāpes un apturētu audu bojāšanos. **Kategoriski aizliegts** pārdurt apdeguma čūlas, smērēt tās ar taukiem, eļļu, krēmiem, ziedēm vai līmēt plāksteri tieši uz brūces. Jāuzrauga, vai cietušajam neparādās šoka pazīmes (bālums, auksti sviedri, paātrināts pulss).

2.6. Pārkaršana un saules dūriens:

Cietušais nekavējoties jānogādā vēsā telpā vai ēnā, jāatbrīvo no cieša apģērba un maziem malkiem jādod dzert vēss ūdens. Uz pieres un krūtīm var likt vēsā ūdenī samitrinātus dvieļus. Neliela ādas apsārtuma stadijā var izmantot nomierinošu krēmu pēc sauļošanās.

2.7. Kaulu lūzumi:

Ja ir aizdomas par kaulu lūzumu, cietušo un traumēto ķermeņa daļu nedrīkst lieki kustināt vai pārvietot. Lauztais loceklis ir jāfiksē esošajā pozīcijā, izmantojot šinas vai piesaitējot to pie stabilas ķermeņa daļas (piemēram, traumēto kāju pie otras kājas), un steidzami jāizsauc NMPD (113). Fiksējošais pārsējs nedrīkst būt pārāk ciešs, lai netraucētu asinsriti.

2.8. Locītavu un muskuļu traumas (sastiepumi, sasitumi):

Jāievēro četru soļu princips: **miers, aukstums, saspiešana un pacelšana**. Traumētā vieta ir jāatpūtina, tai jāpieliek aukstuma paka (caur audumu, nevis tieši uz ādas), jāuzliek elastīgā saite un loceklis jānovieto paceltā pozīcijā virs sirds līmeņa.

2.9. Kukaiņu un čūsku kodumi:

- **Kukaiņu dzēlieni:** Jāizvelk dzelonis (ja tas ir palicis) un jāuzliek auksta komprese. Ja kukainis iedzēlis mutes dobumā vai rīklē, tas ir dzīvībai bīstami, jo var izraisīt nosmakšanu. Šādā gadījumā nekavējoties jāizsauc 113, bet cietušajam jādod sūkāt ledus gabaliņi vai maziem malkiem jādzer auksts ūdens.
- **Čūskas kodums (odze):** Sakostā vieta un loceklis jānofiksē un jātur pilnīgā mierā (līdzīgi kā lūzuma gadījumā), lai palēninātu indes izplatīšanos. Koduma vieta jānotīra, jāuzliek tīrs pārsējs. **Indi sūkt vai griezt brūci ir kategoriski aizliegts.** Obligāti jāizsauc ātrā palīdzība pa tālruni 113.

2.10. Slīkšana un glābšana no ūdens:

Pēc cietušā izvilkšanas no ūdens, ja viņš ir pie samaņas, bet sarijies ūdeni, viņš jānovieto guļus uz sāna, jāpalīdz attīrīt elpceļus un jānodrošina siltums (jāietin segās). Ja cietušais ir bezsamaņā un neelpo, nekavējoties jāuzsāk mākslīgā elpināšana un sirds masāža (atdzīvināšanas pasākumi).

2.11. Piesūkusies ērce:

Ērce jāizvelk pēc iespējas ātrāk, izmantojot speciālu pinceti vai stingra diega cilpu, satverot to pēc iespējas tuvāk ādai un ar vienmērīgu kustību velkot taisni uz augšu. **Ērci nedrīkst saspiest.** Koduma vietu pēc tam dezinficē. Izvilkšanai kategoriski aizliegts izmantot eļļu, spirtu, sviestu vai ēteri, jo tas var izraisīt infekcijas pastiprinātu iekļūšanu brūcē.

2.12. Rīcība bezsamaņas gadījumā (elpojošam cietušajam):

Ja cietušais ir zaudējis samaņu, bet **turpina normāli elpot**, viņš uzmanīgi jāpagriež **stabilajā sānu pozā**. Tas pasargās elpceļus no nosprostošanās ar mēli vai vemšanas masām. Jāizsauc NMPD (113) un nepārtraukti līdz mediķu ierašanās brīdim jākontrolē cietušā elpošana.

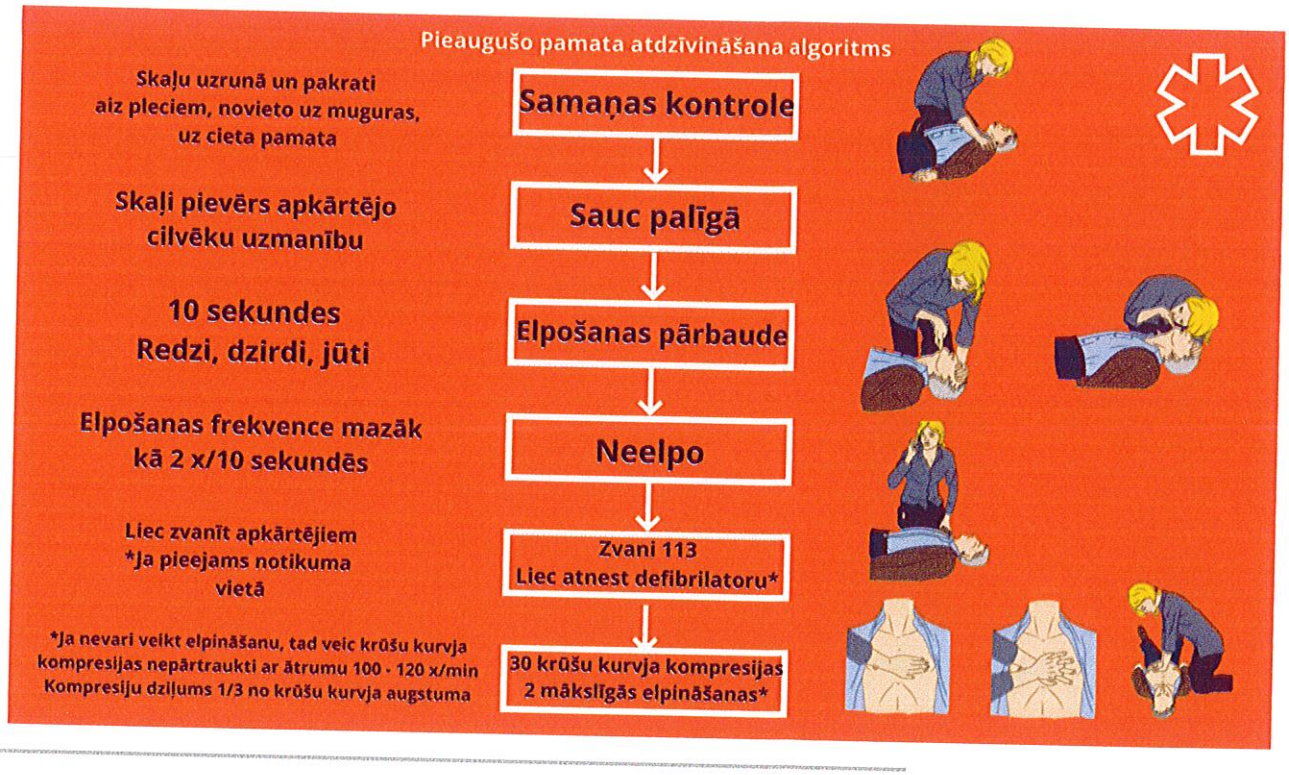
2.13. Dzīvības glābšanas un atdzīvināšanas ABC shēma (ja cietušais neelpo):

Ja cietušais guļ nekustīgi, reaģējot uz pakratīšanu aiz pleciem un skaļu uzrunu neatbild (ir bezsamaņā), nekavējoties jāuzsāk un jāveic dzīvības glābšanas pasākumi saskaņā ar šādu secību:

- **A (Airways) – Elpceļu atbrīvošana:** Cietušo novieto uz muguras uz cieta pamata. Vienu roku uzliek uz pieres, otras rokas divus pirkstus zem zoda un uzmanīgi atliec cietušā galvu atpakaļ, paceļot zodu. Tas atbrīvos elpceļus no mēles saknes noslīdēšanas.
- **B (Breathing) – Elpošanas pārbaude:** Turot elpceļus vaļā, palīdzības sniedzējs pieliec savu ausi pie cietušā mutes un deguna, bet acis vērš pret cietušā krūšukurvi. **10 sekunžu laikā** ir jāpārbauda: vai dzirdama elpa, vai jūtama gaisa strāva uz sava vaiga, vai

krūšukurvis cilājas. Ja 10 sekunžu laikā nav nevienas vai ir tikai retas, krampjainas ieelpas – **cietušais neelpo!**

- **C (Circulation / CPR) – Sirds masāža un elpināšana:** Ja cietušais neelpo, nekavējoties zvaniet 113, ieslēdziet tālruni skaļruņa režīmā un uzsāciet sirds masāžu:
  1. Novietojiet vienas rokas plaukstas pamatni cietušā krūšukurvja centrā (uz krūšu kaula). Otru roku uzlieciet virsū pirmajai, saāķējot pirkstus.
  2. Turot rokas pilnīgi taisnas elkoņos, veiciet **30 spēcīgus un ātrus uzspiedienus** uz krūšukurvja (dziļums 5–6 cm, tempā 100–120 reizes minūtē).
  3. Pēc 30 uzspiedieniem vēlreiz atlieciet cietušā galvu, aizspiediet viņa degunu un veiciet **2 mākslīgos iepūtienus** (katrs iepūtiens ilgst 1 sekundi, vērojot, vai cilājas krūšukurvis).
  4. Turpiniet nepārtrauktu ciklu: **30 uzspiedieni un 2 iepūtieni** līdz mediķu ierašanās brīdim, cietušāsamaņas atgūšanai vai pilnīgam spēku izsīkumam.





ĀRKĀRTAS TĀLRUŅI:

- Vienotais glābšanas dienests: **112**
- Neatliekamā medicīniskā palīdzība: **113**
- Bauskas novada BJSS administrācija: **+371 63922852**

Sagatavoja: Darba aizsardzības speciāliste R. Bāliņa

BAUSKAS NOVADA PAŠVALDĪBA
BAUSKAS NOVADA BĒRNU UN JAUNATNES SPORTA SKOLA

Izglītības iestādes reģistrācijas Nr. 4571902099, reģ. Nr. 900033176
Pilskalna iela 26, Bauska, Bauskas nov., LV-3901 tālr. 63922852,
e-pasts: bauska.sportaskola@bauskasnovads.lv, www.bauskassportaskola.lv

APSTIPRINU:
Bauskas novada
Bērnu un jaunatnes sporta skolas
direktora p.i.
I. Kirkila _____
Aktualizēta 2026. gada 20. oktobrī

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"

Instrukcija Nr.4

Par drošību ekskursijās un pārgājienos

1. Pasākuma organizēšanas un saskaņošanas kārtība

1.1. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgā persona iesniedz iestādes vadītājam rakstisku informāciju divos eksemplāros. Tajā norāda pasākuma mērķi, maršrutu, ilgumu, dalībnieku sarakstu (vecumu, dzīvesvietas adresi un tālruni), pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas. Viens eksemplārs tiek iesniegts lietvedei reģistrēšanai un rīkojuma sagatavošanai.

1.2. Bauskas BJSS direktore apstiprina pasākuma pieprasījumu, nosakot pavadošo atbildīgo personu skaitu (vecāki, treneri, skolotāji). Pavadošo personu skaits nedrīkst būt mazāks par:

- **Diviem atbildīgajiem uz 20 izglītojamajiem**, ja pasākums ilgst vairāk par vienu dienu.
- **Vienu darbinieku uz 12 izglītojamajiem**, ja pasākuma ilgums ir viena diena.

1.3. Atbildīgās personas ir tieši atbildīgas par uzticēto audzēkņu veselību un drošību. Pirms pasākuma atbildīgais parakstās īpašā žurnālā skolas kancelejā.

1.4. Atbildīgā persona savlaicīgi informē vecākus par pasākuma mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas un pirmās palīdzības iespējām. Vecākiem ir pienākums informēt treneri par sava bērna veselības traucējumiem vai specifiskām īpatnībām, kam nepieciešama īpaša uzmanība. Pasākumā drīkst piedalīties tikai veselas personas.

1.5. Pirms došanās ceļā treneris instruē audzēkņus par piemērotu apģērbu, apaviem, personīgajiem medikamentiem un drošību uz ielām, transportā, uz ūdens, mežā, pie ugunskura un nakšņošanas vietās. Līdzi jāņem pirmās palīdzības aptieciņa, kuras saturu nosaka skolas medmāsa.

1.6. Pasākuma laikā skolēni nemitīgi atrodas skolotāja vai trenera uzraudzībā. Izglītojamie nedrīkst patvaļīgi doties mājās vai citā prombūtnē.

2. Izglītojamo pienākumi un ceļu satiksmes drošība

2.1. **Gājēju pārvietošanās:** Jāpārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu. Ja to nav – pa ceļa nomali. Ārpus apdzīvotām vietām, ejot pa brauktuves malu vai nomali,

jākustas **pretim** transportlīdzekļu braukšanas virzienam. Personām, kuras stumj velosipēdu, mopēdu vai pārvietojas ratiņkrēslā, jākustas transportlīdzekļu braukšanas virzienā.

2.2. **Atstarotāju lietošana:** Diennakts tumšajā laikā vai nepietiekamas redzamības apstākļos gājējiem jālieto apģērbs ar gaismu atstarojošiem elementiem vai jātur rokā iedegts lukturītis. Atstarotājs jāpiestiprina tā, lai tas noķertu auto gaismas:

- Ejot pa ceļa kreiso pusi, atstarotājs vai aproce jānovieto ķermeņa labajā (ceļa) pusē.
- Atstarotājam brīvi jākustas, tas nedrīkst būt paslēpts zem apģērba vai piedurknēm. Nepieciešamības gadījumā var izmantot mobilā tālruņa gaismiņu.

2.3. **Brauktuves šķērsošana:** Brauktuve jāšķērso pa gājēju pārejām (pazemes, virszemes) vai krustojumos. Ja redzamības zonā to nav, ceļu drīkst šķērsot vietā, kur tas ir labi pārredzams uz abām pusēm, pirms tam pārliecinoties par drošību (jāskatās pa kreisi, pa labi un vēlreiz pa kreisi). Uz brauktuves aizliegts kavēties vai bez vajadzības apstāties. Aizliegts šķērsot ceļu vietās, kur uzstādīti gājēju nožogojumi.

2.4. **Uzvedība sabiedriskajā transportā:**

- Gaidīt autobusu vai citu transportu atļauts tikai uz uzkāpšanas laukumiem, bet ja to nav – uz ietves vai ceļa nomales.
- Iekāpt un izkāpt drīkst tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis ir pilnīgi apstājies. Tas jādara no ietves vai nomales puses. Ja tas nav iespējams, to drīkst darīt no brauktuves puses, ja tas neapdraud drošību un netraucē satiksmi.
- Pēc izkāpšanas jāpagaida, līdz transports ir aizbraucis, lai ceļš būtu skaidri pārredzams uz abām pusēm. Jāievēro stingra disciplīna un kārtība transportā un citās sabiedriskās vietās.

3. Personīgā higiēna un ugunsdrošība

3.1. Apģērbam jābūt tīram un piemērotam laikapstākļiem. Pēc fiziskām slodzēm jāmazgājas. Pēc tualetes apmeklējuma obligāti jāmazgā rokas ar ziepēm tekošā ūdenī vismaz 2 minūtes. Tualetēs, dušās un apmešanās vietās (viesnīcās) jāievēro absolūta tīrība.

3.2. Pamanot ugunsgrēku vai dzirdot ugunsdzēsības signalizāciju, nekavējoties jāziņo glābšanas dienestam pa tālruni **112** un trenerim. Jānorāda precīza adrese, ugunsgrēka vieta, savs uzvārds un tālruņa numurs. Jārīkojas saskaņā ar ugunsgrēka rīcības plānu.

4. Pašsajūta un disciplīna

4.1. Katram izglītojamajam līdzi jābūt uzlādētam mobilajam tālrunim saziņas nodrošināšanai.

4.2. Jāievēro pasākumam sastādītais dienas režīms un disciplīna.

4.3. Noguruma, veselības problēmu, pašsajūtas pasliktināšanās, nobrāzumu vai tulznu gadījumā **obligāti un nekavējoties jāziņo savam trenerim**.

5. Drošība uz ūdens un laivās

5.1. Peldēšanās ir atļauta tikai siltā laikā (kad ūdens temperatūra ir vismaz **17 °C**) un speciāli aprīkotās vietās, kur ūdens dziļums nepārsniedz **150 cm**. Peldēties drīkst tikai ar trenera atļauju un viņa tiešā uzraudzībā. Peldēt aiz peldvietas ierobežojumiem (bojām) ir stingri aizliegts.

5.2. Peldvietas krastam jābūt lēzenam, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta ar vismazāko straumi, kur tuvumā nav atvaru, dziļu bedru vai citu bīstamu šķēršļu. Ja audzēknis neproti labi peldēt, par to savlaicīgi jābrīdina treneris un biedri.

- Ja esi pārkarsis saulē, ūdenī jāiet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, jo var sākties krampji.
- .Ja esi iekļuvis straumē, jāsaglabā miers, jāpeld pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
- Nepārvērtē savas spējas! No krampjiem ūdenī neviens nav pasargāts.

5.3. Braukt ar laivu drīkst tikai ar trenera atļauju. Laivā obligāti jāatrodas pieaugušajam. Visiem laivas dalībniekiem pirms kāpšanas laivā **obligāti jāuzvelk un pareizi jāaizsprādzē glābšanas veste**. Laivā jāievēro miers un kārtība, to nedrīkst pārslogot vai šūpot.

Peldoties aizliegts:

- grūstīties ūdenī, blēņoties,
- klaigāt, jo kliedziens ir palīgā sauciens/ Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt «Palīgā! Slīkstu!», jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens vairs nepievērsīs uzmanību.
- lekt ūdenī no laivas, laipas, torņa vai stāva krasta,
- peldēt tālāk par norādīto vietu.
- Peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu! Peldēt ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts!

5.4. Peldvietas un atpūtas vietas aizliegts piesārņot ar atkritumiem vai stikla lauskām. Aizejot, atpūtas vieta jāatstāj pilnīgā kārtībā.

RĪCĪBA ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀS.

1. Ja ekskursijas vai pārgājiena laikā atbildīgajai personai rodas sarežģījumi ar kārtības un disciplīnas uzturēšanu dalībnieku grupā, tā ir tiesīga pārtraukt pārgājienu, par to informēt direktoru un atgriezties mājās (skolā).
2. Jebkurā ārkārtas situācijā sekot treneru norādījumiem. Ja tuvumā nav treneru sporta skolotāju vai citu pieaugušo, jācenšas organizēti izkļūt no bīstamās situācijas, rūpējoties par saviem biedriem.
3. Pērkona negaisa laikā nedrīkst atrasties uz ezera vai citas ūdenskrātuves, peldēties, makšķerēt zivis. Nepieciešams attālināties no ūdenskrātuves drošā attālumā.
   Pērkona negaisa laikā atklātā laukā nenodarbojies ar sportu, neskrien. Tiek uzskatīts, ka ātras kustības "pievelk" zibeni.
   Ja pērkona negaiss Tevi pārsteidz braucot ar velosipēdu vai motociklu, apstājies un nogaidi negaisa beigas ne tuvāk kā 30 metru attālumā no transporta līdzekļa.
   Sastopoties ar lodveida zibeni, saglabā mieru un nekusties. Nevajag izrādīt pret to agresivitāti, mēģināt tam tuvoties vai pieskarties ar kaut ko. Tas var izraisīt eksploziju.
   No lodveida zibens nedrīkst bēgt, gaisa plūsma var to aizvilkt Tev līdz.

ĀRKĀRTAS TĀLRUŅI:

- Vienotais glābšanas dienests: **112**
- **mobilā lietotne"112 Latvija"** , kas ļauj operatīvajiem dienestiem precīzāk noteikt izsaucēja atrašanās vietu
- Neatliekamā medicīniskā palīdzība: **113**
- Sagatavoja:

Bauskas novada BJSS DA speciāliste R.Bāliņa

BAUSKAS NOVADA PAŠVALDĪBA
BAUSKAS NOVADA BĒRNU UN JAUNATNES SPORTA SKOLA

Izglītības iestādes reģistrācijas Nr. 4571902099, reģ. Nr. 900033176
Pilskalna iela 26, Bauska, Bauskas nov., LV-3901 tālr. 63922852,
e-pasts: bauska.sportaskola@bauskasnovads.lv, www.bauskassportaskola.lv

APSTIPRINU:
Bauskas novada
Bērnu un jaunatnes sporta skolas
direktora p.i.
I. Kirkila
Aktualizēta 2026. gada 20. oktobrī

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"

Instrukcija Nr.5

Par drošību sporta sacensībās
Par drošību masu pasākumos, kuros piedalās 100 un vairāk dalībnieku

Šie noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība Bauskas novada BJSS un tās organizētajos pasākumos. Izglītojamajiem un sporta skolas darbiniekiem (treneriem un tehniskajiem darbiniekiem) obligāti jāievēro sporta bāzes ugunsdrošības, elektrodrošības, personīgās higiēnas, darba higiēnas, kā arī iekšējās kārtības noteikumi.

1. Darba aizsardzības prasības sacensību rīkošanai

1.1. Atbildīgā persona, kas pavada izglītojamos uz sacensībām, iepazīstina viņus ar drošības instrukcijām, nodrošina noteikumu ievērošanu un personīgu klātbūtni visu sacensību laikā. Viens pieaugušais (treneris vai skolotājs) drīkst pavadīt uz sacensībām **ne vairāk kā 15 izglītojamos**. Sacensību pieteikumos izglītojamie ar parakstu apliecina drošības noteikumu ievērošanu.

1.2. Sporta sacensības drīkst rīkot **tikai licencētas ārstniecības personas klātbūtnē**.

1.3. Sacensībās atļauts piedalīties tikai veseliem vispārizglītojošo skolu vai sporta organizāciju audzēkņiem, kuriem sacensību pieteikumā ir **oficiāla ārsta atļauja**.

1.4. Sporta sacensības drīkst notikt tikai tādos laikapstākļos, kas neapdraud izglītojamo un darbinieku veselību un drošību.

2. Sacensību dalībnieku un izglītojamo pienākumi

- **Satiksme un transports:** Jāievēro ceļu satiksmes drošības noteikumi (tumsā obligāti jālieto atstarotāji), drošības zīmes un uzvedības noteikumi sabiedriskajā transportā.
- **Higiēna un kārtība:** Jāievēro personīgā higiēna, sanitārie noteikumi un vispārējie kārtības noteikumi sabiedriskajās vietās un sacensību norises vietā.
- **Ugunsdrošība:** Stingri jāievēro ugunsdrošības prasības visā sporta bāzes teritorijā.
- **Uzvedība un disciplīna:** Jāievēro sportista cienīga uzvedība un disciplīna. Sektoros, sporta zālēs, manēžās un laukumos **kategoriski aizliegts smēķēt un lietot apreibinošas vielas**.
- **Pašsajūta un traumas:** Noguruma, pašsajūtas pasliktināšanās vai traumu (nobrāzumu, tulznu u.c.) gadījumā **obligāti nekavējoties jāziņo savam trenerim un sacensību medicīnas darbiniekam**.
- **Sporta inventārs:** Aizliegts izmantot bojātu vai nepilnīgi komplektētu sporta inventāru. Trenažieru un smagatlētikas inventāru drīkst izmantot tikai trenera uzraudzībā un ar viņa atļauju.

- **Vieglatlētikas sektori:** Mešanas disciplīnu laikā aizliegts atrasties metienu zonā vai izpildīt brīvus metienus bez atļaujas. Kārtslēkšanas sektorā nodarbības drīkst veikt tikai trenera tiešā uzraudzībā.
- **Aizliegtie priekšmeti:** Sporta bāzē kategoriski aizliegts ienest gāzes baloniņus, gāzes pistoles vai jebkādus citus šaujamieročus un bīstamus priekšmetus.
- **Ētika:** Aizliegts veikt jebkādas darbības, kas ir pretrunā ar indivīda godaprātu, taisnīgumu, labo gribu un sabiedrībā vispārpieņemtām ētikas un morāles normām.
- **Īpašuma saudzēšana:** Saudzīgi jāizturas pret sporta bāzes inventāru, ģērbtuvēm, dušām un tualetēm. Par ļaunprātīgu inventāra vai telpu bojāšanu pilnu materiālo atbildību nes vainīgais audzēknis vai viņa vecāki (aizbildņi).
- **Laika limits:** Jāievēro nodarbībai un sacensībām atvēlētais laiks, kas ietver arī personīgās higiēnas un ģērbtuves izmantošanas laiku.
- **Veselības izmaiņas:** Izglītojamajiem vai viņu vecākiem ir pienākums savlaicīgi informē treneri vai skolas medicīnas personu, ja ārsts ir ieteicis ieviest izmaiņas vai ierobežojumus fiziskajās slodzēs.

3. Sodi par noteikumu pārkāpumiem

3.1. Par šo noteikumu neievērošanu jebkurš sporta bāzes darbinieks ir tiesīgs pieprasīt no pārkāpēja rakstisku paskaidrojumu un **izraidīt vainīgo personu no sporta bāzes telpām**.

3.2. Ja pārkāpuma rezultātā ir radīts materiāls zaudējums, tiek sastādīts oficiāls akts, kurā konstatē zaudējumu apmēru, kas **vainīgajam vai viņa vecākiem (aizbildņiem) ir jāatlīdzina**. Pārkāpumu izskata Bauskas novada BJSS administrācija kopā ar attiecīgo treneri un vecākiem.

3.3. Izglītojamais par pārkāpumiem atbild saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un skolas iekšējās kārtības noteikumiem.

4. Rīcība ārkārtas situācijās

4.1. Traumas vai pēkšņas sliktas pašsajūtas gadījumā nekavējoties jāziņo trenerim vai medicīnas māsai.

4.2. Jebkurā ārkārtas situācijā precīzi jāseko sacensību galvenā tiesneša, treneru vai sporta bāzes darbinieku norādījumiem. Ja pieaugušo nav tuvumā, jācenšas organizēti izkļūt no bīstamās zonas, rūpējoties par savu un biedru drošību.

4.3. Pamanot ārkārtas situāciju (ugunsgrēku, gāzes smaku, plūdus, vardarbību), nekavējoties jāziņo trenerim, sporta bāzes darbiniekiem vai jebkuram pieaugušajam un ātri jāpamet bīstamā zona. Ugunsgrēka gadījumā jāevakuējas saskaņā ar izvietotajiem evakuācijas plāniem un drošības zīmēm.

4.4. Ja kādas personas uzvedība rada draudus apkārtējiem, par to momentā jābrīdina treneris vai policija. Ja sacensību laikā vai starplaikos pret izglītojamo tiek vērsta fiziska vai emocionāla vardarbība, par to noteikti jāziņo trenerim vai skolas administrācijai.

ĀRKĀRTAS UN PALĪDZĪBAS TĀLRUŅI:

- Vienotais glābšanas dienests: **112**
- **mobilā lietotne "112 Latvija"**, kas ļauj operatīvajiem dienestiem precīzāk noteikt izsaucēja atrašanās vietu
- Neatliekamā medicīniskā palīdzība: **113**
- Bauskas novada BJSS administrācijas tālrunis: **+371 63922852**

Sagatavoja: Darba aizsardzības speciāliste R. Bāliņa

BAUSKAS NOVADA PAŠVALDĪBA
BAUSKAS NOVADA BĒRNU UN JAUNATNES SPORTA SKOLA

Izglītības iestādes reģistrācijas Nr. 4571902099, reģ. Nr. 900033176
Pilskalna iela 26, Bauska, Bauskas nov., LV-3901 tālr. 63922852,
e-pasts: bauska.sportaskola@bauskasnovads.lv, www.bauskassportaskola.lv

APSTIPRINU:
Bauskas novada
Bērnu un jaunatnes sporta skolas
direktora p.i.
I. Kirkila
Aktualizēta 2026. gada 20. oktobrī

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"

Instrukcija Nr. 6

Darba aizsardzības noteikumi izglītojamajiem par drošību mācību-treniņu nodarbībās

1. Prasības, uzsākot treniņu

1.1. Piedalīties mācību-treniņu nodarbībās atļauts tikai tiem audzēkņiem, kuriem ir ģimenes ārsta oficiāla atļauja nodarbībām sporta skolā.
1.2. Pirms nodarbības uzsākšanas jāpārliecinās, vai zāles grīda ir sausa. Ja grīda pēc mitrās uzkopšanas nav pilnībā izžuvusi, pastāv augsts risks paslīdēt un gūt dažāda smaguma traumas.
1.3. Uzsākot treniņu, jāpārliecinās, vai sporta inventārs nav bojāts un vai tā nostiprinājumi ir droši.
1.4. Audzēknim jāierodas tīrā, sporta nodarbībām piemērotā apģērbā un tīros sporta apavos.
1.5. Mācību-treniņu nodarbību un sacensību laikā kategoriski aizliegts nēsāt rotaslietas (gredzenus, pulksteņus, aproces, auskarus, ķēdītes u.tml.).
1.6. Nodarbību laikā aizliegts ēst vai košļāt košļājamo gumiju.
1.7. Mācību-treniņu laikā mobilajiem tālruņiem jābūt izslēgtiem vai pārslēgtiem klusuma režīmā.
1.8. Par visām līdzi paņemtajām vērtslietām (naudas makiem, tālruņiem, atslēgām) atbild pats izglītojamais.

2. Personīgās higiēnas prasības

2.1. Jāievēro noteiktais sporta, slodzes un atpūtas režīms.
2.2. Sporta nodarbības nedrīkst uzsākt agrāk kā 30 minūtes pēc ēdienreizes.
2.3. Audzēkņiem jāievēro nagu, ādas un matu higiēna. Pēc katras nodarbības obligāti jāmazgājas dušā ar ziepēm un sūkli, kā arī jānomaina treniņtērps pret ikdienas drēbēm.
2.4. Regulāri jākopj mutes dobums (zobi jātīra no rīta, vakarā un vēlams pēc ēdienreizēm).
2.5. Sporta tērps (triko, spēļu forma, zeķes u.c.) jāmazgā pēc katra treniņa.
2.6. Ieiet sporta zālē, svaru zālē vai cīņas zālē atļauts tikai attiecīgajam sporta veidam paredzētos tīros sporta apavos.
2.7. Treniņa laikā ik pēc 10–20 minūtēm ir jādzer ūdens (arī tad, ja nejūt slāpes), jo ūdens aktīvi piedalās glikogēna uzkrāšanās procesā muskuļos, nodrošinot galveno enerģijas avotu slodzes laikā.

3. Prasības sporta laukumiem un sporta zālēm

3.1. Sporta zālei jābūt tīrai, un tā ir jāuzkopj pēc katras nodarbības.

3.2. Optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa temperatūra **16–18 °C**, gaisa relatīvais mitrums **65–80%**. Telpās nav pieļaujams caurvējš; ventilācijas sistēma tiek izmantota pēc nepieciešamības.

4. Darba drošības noteikumi pa sporta veidiem

4.1. Vieglatlētika

4.1.1. Sporta spēļu laukumiem un skrejceliņiem jābūt līdzeniem, bez bedrēm, akmeņiem vai citiem līdzīgiem priekšmetiem, un to segums nedrīkst būt slidens.

4.1.2. Skrienot īsās distances, katram audzēknim stingri jātur some savā celiņā. Skrienot pa kopējo celiņu, aizliegts aizšķērsot ceļu citiem dalībniekiem, grūst tos vai likt priekšā kāju.

4.1.3. Tāllēkšanas bedrēm jābūt pildītām ar uzirdinātām, tīrām un nolīdzinātām smiltīm, kas brīvas no liekiem priekšmetiem. Lēkšanas sektorā aizliegts atstāt grābekļus vai lāpstas. Grābeklis vienmēr jānovieto ar zariem uz leju. Aizliegts izpildīt lēcienu, pirms bedre ir pilnībā sagatavota vai iepriekšējais lēcējs to nav pametis.

4.1.4. Pēc lēciena izpildes obligāti jānotīra apavi no smiltīm uz tam paredzētā paklāja, un tikai pēc tam drīkst kāpt uz manēžas vai skrejceliņu seguma.

4.1.5. Augstlēkšanas paklājam jābūt kārtīgi nostiprinātam, un latiņai jābūt veselai, bez redzamiem bojājumiem. Vērotājiem aizliegts atrasties lēcēja piezemēšanās vietā vai zonā, kur var skart krītoša latiņa.

4.1.6. Mešanas disciplīnu sektorā treniņi un nodarbības drīkst notikt tikai trenera uzraudzībā un izmantojot tikai piemērotu inventāru.

4.1.7. Mešanas nodarbību laikā kategoriski aizliegts atrasties metienu zonā vai šķērsot to. Atrodoties zonas tuvumā, aizliegts pagriezties ar muguru pret mešanas objekta lidojuma virzienu.

4.1.8. Aizliegts izpildīt patvaļīgus metienus vai atstāt mešanas/grūšanas inventāru bez uzraudzības. Iet pēc metamā rīka drīkst tikai pēc trenera atļaujas saņemšanas. Pirms rīka izmešanas jāpārliecinās, ka sektorā nav cilvēku. Bumbiņu vai šķēpu aizliegts mest pretī citam dalībniekam. Mitrā laikā rīks pirms metiena jānoslauka sauss.

4.2. Sporta spēles

4.2.1. Spēlējot sporta spēles, aizliegts darboties ar noliektu galvu – vienmēr jāpārredz laukums un jāseko līdzi bumbas lidojumam.

4.2.2. Bumba partnerim jāpiespēlē ar tādu spēku, lai viņš to spētu droši noķert. Aizliegts spēcīgi spert ar kāju nejauši pieripojušu bumbu. Spēles laikā pretinieku aizliegts grūst, likt priekšā kāju, spert vai skrāpēt.

4.2.3. Futbola vārtiem laukumā jābūt droši nofiksētiem pie zemes. Audzēkņiem kategoriski aizliegts karāties futbola vārtu konstrukcijās, jo pastāv to apgāšanās risks. Mācoties sitienus, metienus vārtos drīkst izpildīt tikai tad, kad vārtsargs ir gatavs un skatās uz bumbu.

4.2.4. Basketbola laukumā vairogiem un groziem jābūt droši nostiprinātiem. Audzēkņiem aizliegts iekarāties un karāties basketbola stīpās un grozu konstrukcijās.

4.2.5. Florbola nodarbībās īpaša uzmanība jāpievērš apmales (bortu) nostiprinājumam, nūju tehniskajam stāvoklim un stingrai disciplīnai laukumā.

4.2.6. Volejbolā aizliegts izpildīt uzbrukuma sitienus, ja partneris tam nav gatavs vai nav dots attiecīgs uzdevums. Ja bumba tiek uzņemta kritienā, tūlītēji jāpārbauda, vai grīda nav palikusi mitra (priedes sviedri/mitrums), un nepieciešamības gadījumā tā jānoslauka.

4.3. Svaru zāle

4.3.1. Ar smagatlētiku un spēka vingrinājumiem **aizliegts nodarboties vienatnē**. Obligāta trenera uzraudzība vai citas pilngadīgas, apmācītas personas klātbūtne, kas spēj sniegt drošības palīdzību (asistēšanu).

4.3.2. Ceļot svara stieni, obligāti un droši jānofiksē svara ripas ar speciālajām slēdzenēm uz stieņa. Vingrinājumi jāizpilda, ievērojot drošu attālumu vienam no otra.

4.4. Cīņas zāle

4.4.1. Brīvās cīņas zālē paklājiem jābūt tīriem un stingri savstarpēji nostiprinātiem. Bez trenera klātbūtnes nodarbības uzsākt aizliegts.

4.4.2. Situācijās, kurās veidojas akūts traumatisma risks partnerim vai sev, cīņas paņēmiena izpilde nekavējoties jāpārtrauc.

4.4.3. Metienu izpildes laikā partneriem savstarpēji jānodrošina vienam otrs (jāasistē), mazinot trieciena spēku pret paklāju. Krītot uz paklāja, **kategoriski aizliegts izlikt taisnas rokas** (treneris jaunākajās grupās to stingri uzrauga).
4.4.4. Ja partneris krīt ar galvu pa priekšu pret paklāju, jāveicina viņa griešanās kustība, lai kritiens droši notiktu uz muguras. Metiena brīdī, zaudējot līdzsvaru, aizliegts ar visu svaru uzkrist virsū partnerim.
4.4.5. Izpildot sāpju vai žņaugšanas paņēmienus, tvērienam jābūt ciešam, bet izpildījumam – pakāpeniskam, bez asiem rāvieniem. Pēc trenera komandas "Stop" vai partnera dotās padošanās zīmes (pāris sitieni ar roku pa paklāju vai partnera ķermeni), aktīvās darbības nekavējoties jāpārtrauc.
4.4.6. Grupas nodarbībās metienu un taisnvirziena kustību vingrinājumus izpilda tikai vienā virzienā (uz vienu pusi), bet, ja tas notiek aplī – virzienā no centra uz āru.
4.5. Cīņas sporta nodarbībās kategoriski aizliegts:
4.5.1. Izpildīt jebkurus cīņas paņēmienus aiz ierobežojošās brīdinājuma joslas vai bīstamu vietu (sienu, radiatoru, kolonnu) tuvumā.
4.5.2. Mest partneri, kurš atrodas vertikālā stāvoklī, ar galvu tieši uz leju pret paklāju ("iedzīt zemē").
4.5.3. Satvert partnera galvu ar abām rokām, bloķēt elpceļus, sist zemāk par jostasvietu, izpildīt bīstamus sitienus vai spiedienus uz acīm, ausīm, kakla priekšējo daļu (traheju), kā arī lauzt un satvert pretinieka pirkstus.
4.5.4. Pieskarties partnera sejai ar spēku (atļauta tikai tehnisko darbību imitācija).
4.5.5. Izpildīt metienu, ja tuvumā (tuvāk par 2 metriem no nodarbības vietas) guļus vai sēdus stāvoklī atrodas citi nodarbības dalībnieki.
4.5.6. Sēdēt vai gulēt uz paklāja bezdarbībā, kamēr citi dalībnieki izpilda aktīvus metienus un cīņas paņēmienus.

ĀRKĀRTAS TĀLRUŅI:

- **112** – Vienotais glābšanas dienests *(ieteicams izmantot aplikāciju "112 Latvija")*
- **113** – Neatliekamā medicīniskā palīdzība
- **+371 63922852** – Bauskas novada BJSS administrācija

Sagatavoja: Darba aizsardzības speciāliste R. Bāliņa

BAUSKAS NOVADA PAŠVALDĪBA
BAUSKAS NOVADA BĒRNU UN JAUNATNES SPORTA SKOLA

Izglītības iestādes reģistrācijas Nr. 4571902099, reģ. Nr. 900033176
Pilskalna iela 26, Bauska, Bauskas nov., LV-3901 tālr. 63922852,
e-pasts: bauska.sportaskola@bauskasnovads.lv, www.bauskassportaskola.lv

APSTIPRINU:
Bauskas novada
Bērnu un jaunatnes sporta skolas
direktora p.i.
I. Kirkila
Aktualizēta 2026. gada 20. oktobrī

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"

Instrukcija Nr. 7

Drošības noteikumi peldētapmācības nodarbībās Bērnu un jaunatnes sporta skolas un vispārizglītojošo iestāžu izglītojamajiem

1. Vispārīgās prasības un sagatavošanās nodarbībai

1.1. Uz nodarbībām izglītojamajiem jāierodas pilnā un atbilstošā tērpā: peldkostīmā vai peldbiksēs, peldcepurē, ar tīru dvieli, personīgās higiēnas piederumiem (ziepēm, šampūnu) un speciālām baseina čībām ar neslīdošu zoli.
1.2. Kategoriski aizliegts piedalīties nodarbībās, ja ir slikta pašsajūta, paaugstināta ķermeņa temperatūra, ādas slimību pazīmes, vaļējas brūces vai akūtas ausu, kakla un deguna slimības.
1.3. Personas, kuras nokavē paredzētās nodarbības sākumu par vairāk nekā **15 minūtēm**, peldbaseina telpās un ūdenī netiek ielaistas.
1.4. Pirms ieiešanas baseina zālē un kāpšanas ūdenī katram audzēknim obligāti ir kārtīgi jānomazgājas dušā ar ziepēm bez peldkostīma/peldbiksēm.
1.5. Pirms nodarbības sākuma obligāti jāapmeklē tualete. Dabiskās vajadzības kārtot baseina ūdenī vai dušās ir kategoriski aizliegts.
1.6. Nodarbību laikā izglītojamajiem bez ierunām jāpilda trenera, skolotāja vai baseina glābēja norādījumi un komandas. Audzēkņiem ar cieņu jāizturas vienam pret otru un stingri jāievēro disciplīna.

2. Drošība uz ūdens un rīcība krampju vai slīkšanas gadījumā

2.1. Ja peldēšanas laikā kāju vai roku pēkšņi savelk krampji, audzēknim jāsaglabā miers, jācenšas nepanikot un nezaudēt kontroli pār sevi. Jānoturas virs ūdens uz muguras un nekavējoties skaļi jāsauc palīgā treneris vai glābējs.
2.2. Saņemot palīdzību no glābēja vai trenera, cietušais nedrīkst izmisīgi tverties pie glābēja rokām, kakla vai apģērba un vilkt viņu zem ūdens. Ir jāļauj glābējam sevi droši satvert un nogādāt līdz baseina malai.
2.3. Ja audzēknis pamana, ka cits biedrs ūdenī jūtas slikti, slīkst vai nespēj patstāvīgi noturēties virs ūdens, par to momentā un skaļi jāziņo trenerim.

3. Peldvietas zonā kategoriski aizliegts:

- **Patvaļa:** Ieiet ūdenī vai atstāt baseina vanniņu bez trenera vai skolotāja tiešas atļaujas un komandas.

- **Bīstami lēcieni:** Lēkt ūdenī no baseina sānu un galu malām, izņemot starta blokus (tikai ar trenera atļauju). Lēkt no tramplīniem vai paaugstinājumiem bez trenera uzraudzības ir aizliegts.
- **Konstrukciju bojāšana:** Sēdēt, gulties vai kāpt ar kājām uz celiņu norobežojošajiem pludiņiem un trosēm.
- **Fiziska bīstamība:** Grūst baseina malā vai ūdenī citus peldētājus, tīšām gremdēt citus, dzenāties vai zem ūdens raut otru peldētāju aiz kājām un apģērba.
- **Skriešana:** Skriet pa baseina malas flīžu segumu, ģērbtuvēm un dušas telpām, jo flīzes ir slidenas un pastāv risks gūt smagas traumas krītot.
- **Maldinoša trauksmes:** Bez reālas nepieciešamības vai jokošanas nolūkā saukt „Palīgā!" vai „Slīkstu!".
- **Svešķermeņi un pārtika:** Ienākt baseina zālē ar košļājamo gumiju, konfektēm vai jebkāda veida pārtiku un dzērieniem. Baseina zonā aizliegts ienest stikla taru (šampūna pudeles, smaržas u.c.).
- **Antisanitārija:** Spļaut uz grīdas, dušās vai baseina ūdenī, kā arī izpūst degunu ūdenī (tam jāizmanto tualetes papīrs pirms iešanas baseinā).
- **Niršana:** Nirt dziļumā un ilgstoši bez elpas atrasties zem ūdens, ja vien tas nav tiešs trenera dots uzdevums ar uzraudzību.

4. Rīcība ārkārtas situācijās

4.1. Ja nodarbības laikā pēkšņi pasliktinās pašsajūta (sāk reibt galva, uznāk nelabums, sāpes krūtīs, drebuļi vai stiprs nogurums), nekavējoties jāizkāpj no ūdens un par to jāinformē treneris.

4.2. Dzirdot trauksmes signālu vai trenera komandu par steidzamu evakuāciju, visiem audzēkņiem nekavējoties jāizkāpj no ūdens, jāpulcējas pie sava trenera un organizēti jāatstāj baseina zāle, sekojot evakuācijas norādēm un drošības zīmēm.

ĀRKĀRTAS UN PALĪDZĪBAS TĀLRUŅI:

- **112** – Vienotais glābšanas dienests *(ieteicams izmantot aplikāciju "112 Latvija")*
- **113** – Neatliekamā medicīniskā palīdzība
- **+371 26177675** – Bauskas peldbaseina administrācija
- **+371 63922852** – Bauskas novada BJSS kanceleja

Sagatavoja: Darba aizsardzības speciāliste R. Bāliņa
