



RĪGAS PĻAVNIEKU PAMATSKOLA

Reģistrācijas Nr. LV3612902865, Jāņa Grestes iela 14, Rīga, LV-1021,
tālrunis 67246868, fakss 67246868, e-pasts plavniekups@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

20.07.2015.

Nr. PSPL-15-9-nts

Par drošību ekskursijās, pārgājienos un pastaigās

Izdoti saskaņā ar
Ministru Kabineta 24.11.2009. noteikumu Nr.1338
“Kārtība, kādā nodrošinām izglītojamo drošība izglītības iestādēs un
to organizētajos pasākumos” 7.5.punktu.

I. Vispārīgie jautājumi

1. Šie noteikumi nosaka prasības, kādas jāievēro Rīgas Pļavnieku pamatskolas (turpmāk tekstā – skola) organizētajās ekskursijās, pārgājienos, kā arī citos pasākumos (teātra izrāžu vai kino apmeklēšana, izglītojošu vai informatīvu pasākumu apmeklēšana, piedalīšanās konkursos, skatēs, talkās u.c. pasākumi), kas norisinās ārpus skolas teritorijas un kurā organizēti piedalās skolas izglītojamie viena vai vairāku skolas pedagogu vadībā (turpmāk tekstā – ekskursija vai pārgājiens). Katra ekskursijas vai pārgājiena dalībnieka pienākums ir ievērot šos noteikumus.
2. Par ekskursiju vai pārgājienu atbildīgos pedagogus (turpmāk tekstā – atbildīgais pedagogs) ar rīkojumu norīko skolas direktors.
3. Ekskursijā vai pārgājienā viens pedagogs pavada ne vairāk kā 20 (divdesmit) nepilngadīgus izglītojamos.
4. Ar šo noteikumu prasībām skolas izglītojamos, kas piedalās ekskursijā vai pārgājienā, (turpmāk tekstā – izglītojamie) atbildīgais pedagogs iepazīstina pirms katras ekskursijas vai pārgājiena, pagarinātās grupas izglītojamos par drošību pastaigu laikā divas reizes gadā.
5. Izglītojamo iepazīstināšanu ar šo noteikumu prasībām reģistrē klases žurnālā. Katrs izglītojamais iepazīšanos ar šo noteikumu prasībām pirms katras ekskursijas vai

pārgājiena apliecina ar ierakstu „iepazinos” attiecīgajā klases žurnāla ailē, norādot datumu un parakstu.

6. Izglītojamiem ir pienākums informēt atbildīgo pedagogu par savām veselības problēmām.

II. Ekskursijas vai pārgājiena norises nodrošināšana

7. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgais pedagogs skolas direktoram iesniedz rakstisku informāciju, kurā norādīts ekskursijas vai pārgājiena mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, pārvietošanās veids, nakšņošanas vieta, saziņas iespējas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas (pielikums Nr.1).

8. Atbildīgā pedagoga pienākumi:

8.1.nodrošināt šo noteikumu ievērošanu;

8.2.gādāt par pirmās palīdzības aptiecināšanu ekskursijā, pārgājienā vai talkā;

8.3.nodrošināt nelaimes gadījumā cietušajam pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā un, ja nepieciešams, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizēt cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;

8.4.par nelaimes gadījumu vai ārkārtas situāciju nekavējoties informēt attiecīgos atbildīgos dienestus (neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, policiju, Ugunsdzēsības un glābšanas dienestu), skolas direktoru un nepilngadīga cietušā vecākus;

8.5.bīstamā situācijā pārtraukt ekskursiju vai pārgājieni, informēt skolas direktoru un organizēt izglītojamo atgriešanos mājās;

8.6.ne vēlāk kā trīs dienas pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā informēt nepilngadīgu izglītojamo vecākus par pārgājiena vai ekskursijas mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām (pielikums Nr.2).

III. Drošības un veselības aizsardzības nosacījumi

9. Pirms pārgājiena vai ekskursijas jāiepazīstas ar:

9.1. dabas aizsardzības prasībām;

9.2. vietējiem indīgiem augiem (*velnābols, driģenes, parastā zalktene, bālā suņu sēne u.c.*);

9.3. vietējiem indīgiem dzīvniekiem (*čūskām, zirnekļveidīgiem*), infekcijas slimību pārnēsātājiem (*piem., grauzēji*) un izplatītājiem (*ērcēm, kukaiņiem*).

10. Ekskursijas vai pārgājiena laikā jāievēro:

10.1. ceļu satiksmes noteikumi;

10.2. ugunsdrošības noteikumi;

10.3. drošības noteikumi, sastopoties ar sprāgstvielām;

10.4. drošības noteikumi, staigājot pa ūdenskrātuvju ledu vai atrodoties to tuvumā;

10.5. drošības noteikumi, peldoties vai braucot ar laivu.

11. Dodoties ekskursijā vai pārgājienā, jāuzgērbj sezonai un laika apstākļiem atbilstošs apģērbs, jāapauj izturīgi un ērti laika apstākļiem atbilstoši apavi.

12. Neplīstošā traukā paņem sev līdzī dzeramo ūdeni, lai nevajadzētu dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm, kurās parasti ir slimību izraisītāji.

13. Ekskursijas vai pārgājiena dalībniekiem jāuzvedas tā, lai ar savu rīcību neapdraudētu savu vai citu personu veselību vai drošību.

14. Brauciena laikā aizliegts izliekties pa logiem, iekāpt un izkāpt no transporta līdzekļa tā kustības laikā.

15. Ekskursijas vai pārgājiena laikā izglītojamiem bez ierunām jāpakļaujas atbildīgā pedagoga norādījumiem un prasībām. Izglītojamiem aizliegts patvaļīgi atdalīties no grupas, doties atceļā ātrāk vai palikt kādā vietā uz ilgāku laiku. Īpašos gadījumos tas ir pieļaujams, ja ir saņemta nepilngadīgu izglītojamo vecāku un atbildīgā pedagoga atļauja.

16. Paaugstinātas bīstamības faktori ekskursijā vai pārgājienā var būt:

- pārvietošanās pa ceļiem, ietvēm;
- iespējams nekvalitatīvs ēdiens, dzeramais ūdens;
- caurvējš;
- apmaldīšanās;
- ūdens krātuves;
- celtniecības objekti, neapdzīvotas ēkas;
- iespējamie lāsteku un sniega noslīdējumi no ēku jumtiem atkušņa periodā;
- nepazīstami, indīgi augi u.c.

17. Ugunsroku drīkst kurināt tikai pieaugušo klātbūtnē šim nolūkam ierādītās vietās. Ja ugunsкура vieta nav ierādīta, tad tā ir jāizvēlas, ievērojot dabas aizsardzības un ugunsdrošības prasības, un jāiekārto, apliekot to ar akmeņiem un apberot apkārt ar smiltīm. Nedrīkst atstāt ugunsokus bez uzraudzības.

18. Ugunsкура iekurināšanai nedrīkst izmantot viegli uzliesmojošas vielas un materiālus.

19. Beidzot kurināt ugunsoku, tas ir jāaizlej ar ūdeni vai jāapber ar smiltīm tā, lai nebūtu redzami ceļamies dūmi no oglēm vai nesadegušām pagalēm.

20. Atstājot apmešanās vietu, jāsakopj apkārtnē. Atkritumi jāsavāc un jānovieto tiem paredzētā vietā.

21. Ekskursijas vai pārgājiena laikā aizliegts:

- mēģināt noteikt jebkura no savāktiem augiem garšu, jo tā var saindēties, kā arī saslimt ar kuņģa un zarnu slimībām;

- novilkst apavus un staigāt basām kājām;

- piesārņot ar atkritumiem apkārtējo vidi;

- dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm;

- lietot alkoholiskos dzērienus vai citas apreibinošas vielas.

22. Jebkuras traumas gadījumā izglītojamam ir pienākums nekavējoties informēt pavadošos pedagogus.

IV. Ceļu satiksmes noteikumi

23. Gājējiem jāpārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu, bet ja to nav – pa ceļa nomali. Ārpus apdzīvotām vietām gājējiem, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam, bet personām, kuras brauc ar velosipēdu, mopēdu pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas citu transportlīdzekļu braukšanas virzienā.

24. Bērnu grupas atļauts vest tikai diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem, bet, ja to nav - pa ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem bērniem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas pieaugušajiem, kas to pavada, ar sarkaniem karodziņiem.

25. Gājējiem brauktuve jāšķērso pa gājēju pārejām (*pazemes vai virszemes*), bet ja to 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.

26. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājējiem jāvadās pēc satiksmes regulētāja vai gājēju luksofora signāliem, bet ja tādu nav - pēc transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signāliem. Citos gadījumos gājēji drīkst 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.

27. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, jāapstājas uz *“drošības salīņās”*, bet, ja tās nav, gājējiem atļauts apstāties vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.

28. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.

29. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājējiem jāatturas šķērsot brauktuvi, bet gājējiem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajam transportlīdzeklim.

30. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet ja to nav - uz ietves vai ceļa nomales.

31. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uziet uz brauktuves, lai iekāptu tramvajā, drīkst tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājējiem brauktuve jāatbrīvo.

32. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. Tas jādara no ietves vai ceļa nomales puses. Ja no ietves vai ceļa nomales puses iekāpt bezsliežu transportlīdzeklī vai izkāpt no tā nav iespējams, to drīkst izdarīt no brauktuves puses – ar nosacījumu, ka tas nav bīstami un nerada traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.

33. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jābūt piesprādzētiem. Motociklu un mopēdu pasažieriem braukšanas laikā galvā jābūt aizsprādzētai aizsargķiverī, kā arī nedrīkst vest pasažierus, kuriem galvā nav aizsprādzētas aizsargķiveres.

34. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem, ar mopēdu – personām, kas nav jaunākas par 14 gadiem. Šajā

gadījumā velosipēda vai mopēda vadītājam jābūt klāt velosipēda (*mopēda*) vai jebkura mehāniskā transportlīdzekļa vadītāja apliecībai.

35. Velosipēdam un mopēdam jābūt tehniskā kārtībā. Velosipēdam jābūt aprīkotam ar bremzēm, skaņas signālu un gaismas atstarotājiem: priekšpusē – baltu, aizmugurē – sarkanu, abos sānos (*riteņu spieķos*) – diviem oranžiem (*dzelteniem*). Mopēdam jābūt aprīkotam ar divām savstarpēji nesaistītām bremzēm, skaņas signālu un trokšņu slāpētāju.

36. Braucot ar mopēdu, jebkurā diennakts laikā priekšpusē jābūt iedegtam baltas vai dzeltenas tuvās gaismas lukturiem, bet aizmugurē – sarkanas gaismas lukturiem.

37. Velosipēdu un mopēdu vadītājiem pa ceļu atļauts braukt vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Netraucējot gājējiem, atļauts braukt pa ceļa nomali, bet velosipēdu vadītājiem – arī pa ietvi.

38. Velosipēdu vai mopēdu vadītājiem ***aizliegts***:

- braukt, neturot stūri;
- braukt, turoties pie cita braukšanas transportlīdzekļa;
- pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;
- vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot bērnus vecumā līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpšļi kāju atbalstam;
- vest ar mopēdu pasažierus, ja tas nav paredzēts pasažieru pārvadāšanai;
- vest uz motocikla aizmugurējā sēdekļa bērnus, kas nav sasnieguši 14 gadu vecumu.

V. Drošības noteikumi peldoties vai braucot ar laivu

39. Peldēšanās ekskursijas vai pārgājiena laikā atļauta tikai ar atbildīgā pedagoga piekrišanu peldvietās, kas atbilst higiēnas un drošības prasībām, ja ir atbilstoša ūdens (ne zemāka par +18°C) un gaisa temperatūra.

40. Peldēties drīkst tikai tādās ūdenskrātuvēs, kur tas nav aizliegts, ievērojot sekojošus nosacījumus:

- ūdenskrātuve nedrīkst būt piesārņota ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām;

- peldvietas krastam jābūt lēzenam (*vēlams, lai dziļuma kritums uz 4 garuma metriem nepārsniedz 1 m*);

- peldvietas dibenam jābūt tīram. Nedrīkst būt stikli, konservu bundžas, lieli akmeņi, ūdenszāles, iedzītie pāļi un citi priekšmeti, saskaroties ar kuriem, var gūt traumu;

- upē straumes tecēšanas ātrumam jābūt mazam;

- par peldvietu nedrīkst izmantot vietu, kur pārvietojas vai atrodas ūdenstransporta līdzekļi.

41. Peldēšanās ilgumu un peldvietas robežas katrā konkrētajā gadījumā nosaka atbildīgais pedagogs.

42. Prasības, kas jāievēro, pirms sākt peldēties:

- nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasvīdis, ir jānogaida 20 - 25 min. krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra;

- nedrīkst strauji mesties ūdenī. Ieiet ūdenī vajag pakāpeniski, un pirms sākt peldēt, jāsaslapinās visam ķermenim;

- nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (*starplaikam jābūt 30-40 min.*);

- nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.

43. Peldoties ***aizliegts***:

- aizpeldēt aiz norādītās peldvietas robežām;

- tuvojoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;

- rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;

- lēkt ūdenī uz galvas;

- lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem;

- lietot dažādus nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;

- traucēt citiem brīvi peldēt;

- no krasta ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;

- lēkt ūdenī no krasta, tramplīniem, kraujām, ūdenstilpnei pārlīkušiem kokiem, laipām, steķiem vai citiem priekšmetiem;

- ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.

44. Braucot ar laivām, pasažieriem tajās ir jābūt ar uzvilktām peldvestēm.

45. Noteikumi, kas jāievēro, braucot ar laivām:

- jābrauc ar drošu ātrumu, lai novērstu sadursmes;

- braucot pa upēm, jāturas labajā pusē;
- jāpalaiž garām pa straumi ejošā laiva;
- ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadu vecuma.

46. Braucot ar laivu, ***aizliegts***:

- braukt miglā, tumsā bez signāliem;
- apstāties zem tiltiem;
- stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas;
- piesārņot ūdeni.

VI. Slīkstoša cilvēka glābšana

47. Glābšanas līdzekļi, to lietošana:

- glābšanas riņķis;
- glābšanas veste;
- kārts;
- dēlis;
- virve ar galā piesietu peldošu priekšmetu.

48. Ar glābšanas riņķi vai vesti nedrīkst lekt no liela augstuma ūdenī, jo var gūt kakla vai mugurkaula traumu.

49. Slīkstošs cilvēks jāglābj cik vien iespējams ātri. Vispirms viņš jāuzmundrina, uzsaucot, ka tūlīt to izglābs. Tas slīcējam dod spēkus un palīdz noturēties virs ūdens. Sākumā jāmēģina sniegt palīdzību, izmantojot vienkāršākos līdzekļus: kārti, dēli, zaru, virves galā piesietu peldošu priekšmetu.

50. Nepieciešamības gadījumā nekavējoties jāsniedz palīdzība tieši ūdenī. Pirms mešanās ūdenī jāizvēlas īsākais attālums līdz slīcējiem, ņemot vērā straumi un krasta reljefu, jāpārlicinās vai, lecot ūdenī, nedraud briesmas. Pēc tam ātri novelk apavus un, ja laiks atļauj, arī apģērbu (*slīktākajā gadījumā tikai izvērš uz āru kabatas*). Lēkt ūdenī ar galvu uz leju nav ieteicams, labāk ir lēkt ar kājām uz leju, tās nedaudz saliecot.

51. Ieteicams piepeldēt pie slīcēja no mugurpuses un neļaut tam satvert glābēja kājas, rokas, kaklu vai aptvert viņu ap vidukli un pavilkt zem ūdens. Piepeldot pie slīcēja, jāsatver viņa apģērba apkakle, galva, apakšdelmi, rokas vai arī jāsaņem zem padusēm, pagriežot ar seju uz augšu. Visbiežāk izlieto tālāk aprakstītos paņēmienus. Glābējs, atrodoties pa kreisi no slīkstošā cilvēka, paliek savu kreiso roku zem viņa kreisās

rokas un, ar plaukstu apņēmot slīcēja zodu, peld uz krastu, darbojoties ar brīvo labo roku un ar kājām. Dažkārt ir ieteicams novietoties slīcējam aizmugurē, aptvert viņa galvu no abām pusēm ar plaukstām, saņemot pirkstus zem zoda, un peldēt uz muguras, kustinot kājas. Ja slīcējs ar savām kustībām glābēju traucē, tad glābējs ar savu kreiso roku satver zem slīcēja kreisās paduses viņa labās rokas plaukstu un peld uz krastu, darbojoties ar brīvo labo roku un ar kājām. Visos gadījumos, nogādājot cietušo krastā, uzmanīgi jāseko, lai viņa mutē un degunā neiekļūtu ūdens.

52. Ja slīcējs jau ir zem ūdens, tad viņa iegrimšanas vietu var noteikt pēc gaisa burbulīšiem, kuri paceļas augšup no dziļuma. Lai atrastu slīcēju, jāienirst gaisa burbulīšu pacelšanās vietā, zem ūdens jāatver acis un uzmanīgi jāaplūko dibens. Ieraugot slīcēju guļam dibenā, tas jāsatver aiz apakšdelmiem vai galvas un strauji atgrūžoties no dibena, jāizpeld virspusē. Kad ir sasniegts krasts, slīcēju uzceļ uz viena vai abiem pleciem un iznes krastā.

53. Ja slīcēju glābj, atrodoties laivā, tad viņam brauc klāt pretēji straumes virzienam. Ja ir stipri viļņi un vējš, tad piebrauc pretēji viļņu un vēja virzienam. Lai slīcējs varētu ilgāk noturēties virs ūdens, tam pasviež glābšanas riņķi. Šai nolūkā glābējs, kas atrodas laivā, satverot riņķi no iekšpuses un divas trīs reizes ar to atvēzējoties, met riņķi cik vien iespējams tuvu slīcējam.

Glābjamais cilvēks, uzspiežot ar rokām uz riņķi, nostāda to vertikālā stāvoklī, izbāž riņķim cauri brīvo roku un galvu un uzmauc riņķi sev virsū. Var izmantot arī citus priekšmetus, kuri palīdz noturēties virs ūdens: korķa lodes, sausus dēļus u.tml.

54. Iecelt slīcēju laivā vislabāk tās pakaļgalā. Ja glābēji ir divi, tad viens nosēžas uz laivas pakaļgala, pārliedzot kājas pāri malai, bet otrs pievirza laivas pakaļgalu pie slīcēja. Pēc tam aizmugurē sēdošais glābējs satver slīcēju zem padusēm un, nedaudz pavelkot viņu uz augšu, iebāž savas kājas pēdu starp glābjamā kājām. Pēc tam, atliecoties atpakaļ, ar otra glābēja palīdzību ievilk slīcēju laivā. Ja laivā ir tikai viens glābējs un viņam nav pa spēkam ievilk slīcēju laivā, tad slīcējam, ja vien viņš ir pie samaņas, jāpieķeras pie laivas pakaļgala un, pie tā turoties, jāpeld uz krastu. Ja slīkstošais cilvēks ir bezsamaņas stāvoklī, tad glābējam, paceļot tā galvu augstāk, ar seju uz augšu, jāpiesien slīcējs ar virves cilpas palīdzību pie laivas pakaļgala.

55. Ja ūdenī atrodas vairāki cilvēki, tad vispirms laivā ievilk to, kam nepieciešams nekavējoties sniegt palīdzību, bet pārējiem pasviež riņķus vai citus glābšanas līdzekļus.

56. Kad slīcējs ir izvilks krastā, nekavējoties jāatbrīvo tā elpošanas ceļi un kuņģis no ūdens. Ja cilvēks *nav zaudējis samaņu* un nav sācis spontāni vemt, tad ir vēlams izraisīt vemšanu, kairinot mēles sakni un rīkles aizmugurējo sienīņu. Ja slīcējs *zaudējis samaņu*, tas jānogulda uz vēdera ar seju leju uz glābēja taisnā leņķī saliekta ceļa tā, lai slīcēja galva atrastos zemāk par vidukli. Pēc tam ar kabatlakatiņu, marles salveti vai tīru lupatiņu atbrīvo viņa muti un degunu no putām, netīrumiem un gļotām. Ja cietušā mute ir cieši aizvērta, jāmēģina to atvērt, cenšoties pavilkt apakšžokli uz leju, ar pirkstiem spiežot uz cietušā zoda. Dažkārt šim nolūkam izmanto ar lakatiņu aptītu naža asmeni, karotes kātu vai jebkuru citu plakanu priekšmetu, iebīdot to starp slīcēja dzerokļiem un darbojoties ar to kā ar sviru. Kad cietušā mute ir atvērta, no tās izvelk mēli un, uzmanot, lai mēle neaizkristu, atbrīvo elpošanas ceļus, plaušas un kuņģi no ūdens. Lai to izdarītu, tad ar delnām vairākas reizes ritmiski uzspiež cietušā krūškurvim no mugurpuses.

57. Kad mutes dobums ir iztīrīts un plaušas un kuņģis atbrīvots no ūdens, slīcēju nogulda līdzenā, sausā vietā ar seju uz augšu, viņam noauj kājas, novelk slapjo apģērbu, apslauka viņu un uzsedz viņam segu. Ja cietušajam ir traumas, tad atkarībā no to veida viņam jāaptur asiņošana, jāmobilizē bojātie locekļi, jāuzliek pārsēji u.tml. Ja elpošana neatjaunojas, nekavējoties uzsāk mākslīgo elpināšanu; vislabāk lietot paņēmienu "*no mutes mutē*". Mākslīgo elpināšanu turpina, kamēr atjaunojas patstāvīga elpošana vai arī parādās nepārprotamas nāves pazīmes (*acu zīlītes jau ilgāku laiku nereaģē uz gaismu, ķermenis sastingst*). Vienlaikus ar mākslīgo elpināšanu cietušajam novelk apģērbu un noberž tā ķermeni ar sausu audumu – ieteicams ar vilnas audumu. Iepriekš aprakstītie slīcēja atdzīvināšanas paņēmieni jāuzsāk cik vien iespējams ātri un jāveic enerģiski.

58. Pēc tam, kad slīcējs ir atguvis samaņu, viņam dod karstu tēju vai kafiju, līdzekļus, kas veicina sirdsdarbību, nogulda siltā gultā un pieliek klāt termoforus.

VII. Drošības noteikumi, atrodoties uz ledus

59. Ekskursijas vai pārgājiena laikā ieteicams atturēties no pārvietošanās pa aizsalušām ūdenskrātuvēm.

60. Nav iespējams noteikt, kad ūdenskrātuvēs izveidojusies droša ledus sega, jo to ietekmē daudzi faktori: gaisa temperatūras svārstības, ūdens straumes u.c.

61. Ļoti bīstami ir iet uz ledus pavasarī. 25 % visu nelaiemes gadījumu uz ūdens izraisa drošības noteikumu pārkāpšana uz ledus pavasarī.

62. Vietas, kur ledus ir bīstams arī ziemā:

- kur ietek notekūdeņi;
- kur ietek strauti un upes, un iztek gruntsūdeņi;
- meldrāju un ūdensaugu augšanas vietās;
- kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
- kur tumši un gaiši plankumi sniega segā;
- nenorobežotas ledus ieguves vietas un āliņģi.

63. Pārbaudīt ledus izturību var, sitot ar nūju 2 – 3x vienā vietā sev apkārt, ja tas neplīst un ūdens neparādās, tad tas ir pietiekoši izturīgs.

64. Ledus izturība:

- 5 – 7 cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru;
- 12 – 15 cm biezs ledus iztur grupas svaru.

65. Izveidojot hokeja laukumu, ledus biezumam jābūt 25 cm, ūdens dziļumam šajā vietā – ne lielākam par 1 metru.

66. Ja ledus ir ielūzis un tu atrodies āliņģī:

- nekādā gadījumā, cenšoties izkļūt no lūzuma, nedrīkst ķerties pie ledus šķautnēm vai gulties uz tām;

- rokas jāizpleš sānis, jābalstās uz ledus un jāsauc pēc palīdzības;
- tad jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledus malu;

- palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie lūzuma. Lūzuma vietai jātuvojas līšus;

- no 2 – 4 m attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi.

67. Pirmās palīdzības sniegšana cietušajam:

- pēc iespējas ātrāk jānogādā siltā vietā;
- ķermenis jānoberž ar vilnas drānu un jāieģērbj sausās drēbēs (*berzēšanas kustības jāizdara virzienā no galvas uz kājām*);

- iedot karstu tēju.

68. Glābšanas līdzekļi un to lietošana:

- Aleksandrova virve (*virve ar mezglēm*);
- glābšanas dēlis;

- glābšanas kāpnes;
- glābšanas laivas uz sliecēm.

VIII. Drošības noteikumi, kas jāievēro, sastopoties ar sprādzienbīstamiem priekšmetiem

69. *Nedrīkst* pieskarties nepazīstamiem priekšmetiem.

70. Atrodot sprādzienbīstamus priekšmetus, *kategoriski aizliegts*:

- izkustināt tos no vietas, celt, mest vai citādi mehāniski darboties ar tiem;
- censties izjaukt;
- sildīt vai sist pa tiem;
- nest mājās vai uz skolu, likt krāsnī vai ugunskurā, ūdenī vai akā;
- nodot metāllūžņos.

71. Atrodot sprādzienbīstamus priekšmetus, *nepieciešams rīkoties sekojoši*:

- iežogot un uzlikt uzrakstu

“*BĪSTAMI, MĪNA !*”, vai “*NEPIESKARIES, BĪSTAMI !*”

• izsaukt ugunsdzēsības un glābšanas dienestu vai policiju, vai paziņot pavadošajiem pedagogiem vai citiem pieaugušajiem.

Noteikumi stājas spēkā 2015.gada 20.jūlijā.

Direktore

Elīna Dreimane

Dreimane 67246868

SASKAŅOTS

Rīgas Pļavnieku pamatskolas
direktora vietniece izglītības jomā:_____
Rīgā, 20__ .gada __ . _____Rīgas Pļavnieku pamatskolas direktorei
Skolotājas/audzinātājas _____

ekskursijas/pārgājiena pieteikums

Norises vieta _____

Datums _____ Pārvietošanās veids _____

Pirmās palīdzības sniegšanas iespējas _____

DalībniekiAtbildīgās personas
_____Saziņas iespējas

Skolnieku saraksts

Nr.	Uzvārds, vārds	Klase	Vecāku kontakt-tālrunis	Paraksts
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				

Ziņojums vecākiem par ekskursiju/pārgājienu

Informēju, ka 2013.gada _____ Jūsu bērnam ir iespēja kopā ar klasi doties pārgājienā :

- Mērķis:
- Maršruts:
- Ilgums:
- Pārvietošanās veids:
- Nakšņošanas vieta:
- Saziņas iespējas: kontakttālrunis
- Pirmās palīdzības sniegšanas iespējas: _____,

Pasākuma izmaksas:(kopā)

Par _____ Ls

Par _____ Ls

Lūdzu aizpildīt un nogādāt skolā līdz _____ informāciju par to, vai piekrītat vai nepiekrītat šim pasākumam, kā arī sniegt papildus ziņas par bērna veselības stāvokli vai īpatnībām, kā dēļ jūsu bērnam nepieciešama īpaša uzmanība.

Datums:

Klases audzinātāja:

Paraksts:

NOGRIEZT ŠEIT ➔

ŠO NOGĀDĀT SKOLĀ ▼

Ziņojums klases audzinātājam pirms pārgājiena/ekskursijas

Jūsu ziņojumu saņēmu, esmu informēts/a par pārgājiena/ekskursijas mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu (ja tas nepieciešams), saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām.

Apvelciet atbilstošo atbildi un ierakstiet informāciju, kur tas nepieciešams!

PIEKRĪTU / NEPIEKRĪTU, ka mans bērns piedalās klases pārgājienā/ekskursijā .

Tā kā piekrītu tam, ka mans bērns piedalās klases pārgājienā/ekskursijā, tad informēju par sava bērna _____ veselības traucējumiem

(vārds, uzvārds)

vai īpatnībām, ja viņam nepieciešama īpaša uzmanība:

- manam bērnam NAV veselības traucējumi vai īpatnības, kam nepieciešama īpaša uzmanība,
- manam bērnam IR veselības traucējumi vai īpatnības, kam nepieciešama īpaša uzmanība - _____

(veselības traucējumi vai īpatnības, kuru dēļ nepieciešama īpaša uzmanība)

Vecāku kontakttālrunis pārgājiena/ekskursijas laikā: _____

Datums: _____

Vecāku vārds, uzvārds: _____

Paraksts: