



Ventspils valstspilsētas pašvaldības iestāde
VENTSPILS SPORTA SKOLA "SPARS"

Sporta iela 7/9, Ventspils, LV-3601, Latvija, tālrunis 63622732, e-pasts spars@ventspils.lv

VENTSPILS SPORTA SKOLAS "SPARS"
IEKŠĒJIE NOTEIKUMI
Ventspils

27.01.2025.

Nr. 3

APSTIPRINU:

Ventspils Sporta skolas "Spars" direktors

M.Graudiņš

Ventspils, 2025. gada 27.janvāris

Izglītojamo drošības noteikumi

*Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas
likuma 72. panta pirmās daļas 1. punktu
un 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”*

I Vispārējie noteikumi

1. Noteikumi nosaka Ventspils Sporta skolas "Spars" (turpmāk – Sporta skolas) izglītības norises drošības un darba aizsardzības prasības izglītojamiem un Sporta skolas personālam, 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 (pielikums Nr.1);
 - 1.3.2. elektrodrošības noteikumi (pielikums Nr.2);
 - 1.3.3. pirmās palīdzības sniegšanas noteikumi (pielikums Nr.3);
 - 1.3.4. drošība pastaigās, ekskursijās un pārgājienos (pielikums Nr.4);
 - 1.3.5. ceļu satiksmes noteikumiem (pielikums Nr.5);
 - 1.3.6. drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās (pielikums Nr.6);
 - 1.3.7. drošību uz ūdens un ledus (pielikums Nr. 7).

2. Saskaņā ar darba aizsardzības normatīvo aktu prasībām, kas attiecas uz Sporta skolas personāla drošu nodarbināšanu, papildus šo noteikumu 1.punktā minētajiem dokumentiem, Sporta skola nodrošina, lai personāls tiktu instruēts un apmācīts darba aizsardzības jomā, kas attiecas uz personāla darba vietu vai mācību vidi un darba veikšanu vai mācību procesu. Personāla instruktāžu un apmācību pielāgo darba (mācību) vides riska pārmaiņām un periodiski atkārtō.
3. Sporta veida pedagogi izglītojamos iepazīstina ar evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem, drošības noteikumiem un instrukcijām darba aizsardzībā šādā kārtībā:
 - 3.1. ar iekšējās kārtības noteikumiem, ugunsdrošību, elektrodrošību, pirmās palīdzības sniegšanu, drošību uz ūdens un ledus, ceļu satiksmes noteikumiem un evakuācijas plānu - katra mācību gada septembra mēnesī un janvāra mēnesī, atkārtō pēc vajadzības;
 - 3.2. ar drošības noteikumiem sporta bāzēs - ne retāk kā divas reizes mācību gadā septembrī un janvārī un katru reizi pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību;
 - 3.3. ar drošības noteikumiem pastaigās, ekskursijās un pārgājienos, ceļu satiksmes noteikumiem - pirms katras pastaigas, ekskursijas un pārgājiena;
 - 3.4. ar drošības noteikumiem sporta sacensībās un nodarbībās - pirms katras nodarbības un sporta sacensībām;
 - 3.5. instruktāžu un apmācību, kas tieši attiecas uz darba (mācību) vietu un izpildi, veic, uzsākot darbu (mācības), mainoties tā raksturam vai apstākļiem, ieviešot jaunu vai mainot iepriekšējo darba (mācību) aprīkojumu un ieviešot jaunu tehnoloģiju.
4. Izglītojamo iepazīstināšanu ar evakuācijas plānu, iekšējās kārtības noteikumiem un drošības noteikumiem reģistrē uz veidlapas. Izglītojamais, izņemot pirmsskolas vecuma bērnus, atbilstoši spējām un prasmēm to apliecina ar ierakstu „iepazinos”, norādot datumu, un parakstu. Pedagogs veic ierakstu žurnālā www.eklase.lv
 - 3.4. punktā minētos noteikumus izglītojamais mutiski apliecina, ka ir sapratis instruktāžu, bet ierakstu “iepazinos” veic divas reizes mācību gadā (septembrī un janvārī).
5. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgais pedagogs 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.
6. Atbildīgais pedagogs 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.
7. Pirms katrām sacensībām un pasākuma atbildīgais pedagogs pārliecinās par telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību, atbilstību ekspluatācijas un drošības prasībām, kā arī pārrunā ar direktoru pasākuma plānu. Sacensību gadījumā iesniedz nolikumu un norāda norises laiku, vietu.
8. Skolas direktors sacensību un pasākuma rīkošanu, ja nepieciešams, saskaņo ar vietējo pašvaldību un informē pašvaldības vai Valsts policiju par pasākuma norises laiku un vietu.
9. Sporta sacensības un nodarbības (izņemot sporta veidus apvidū) rīko sporta zālē vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās (piemēram, stadions), kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
10. Sporta sacensības un nodarbības rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.

11. Sporta sacensībās ir klāt sertificēta ārstniecības persona vai ar direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
12. Jebkuras traumas, nelaimes vai saslimšanas gadījumā nodarbību vai sacensību laikā gan izglītības iestādes sporta bāzē, gan citās sporta bāzēs Latvijā un ārvalstīs, kurā iesaistīta neatliekamā medicīniskā palīdzība, pedagogam nekavējoties jāinformē izglītojamā likumiskie pārstāvji un Skolas direktors pēc tam, kad sniegta neatliekamā medicīniskā palīdzība un izglītojamais ir nodots medicīnu pārraudzībā.
13. Pedagogam nekavējoties jāinformē izglītojamā likumiskie pārstāvji un Sporta skolas direktors, ja nodarbību vai sacensību laikā ir tikuši izsaukti jebkādi palīdzības dienesti – neatliekamā palīdzība, valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests, valsts vai pašvaldības policija, kā arī iesaistītas citas valsts un pašvaldības instances.
14. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām un saziņas iespējām.
15. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās atbildīgais pedagogs iesniedz direktoram rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, izglītojamo saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem.
16. Detalizētas drošības un aizsardzības prasības noteiktas šo noteikumu pielikumos.
17. Ar 2025.gada 27.janvāri atzīt par spēku zaudējušiem Ventspils Sporta skolas "Spars" 2021.gada 17.novembra "Izglītojamā drošības noteikumi".

Ventspils Sporta skola "Spars" 27.01.2025.
iekšējiem noteikumiem Nr.3
„Izglītojamo drošības noteikumi”

Ugunsdrošības noteikumi

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka ugunsdrošu Sporta skolas nomāto un vispārizglītojošo izglītības iestāžu ēku (turpmāk tekstā – ēku) ekspluatāciju, ugunsdrošības prasības un rīcību ugunsgrēka gadījumā, ko ievēro Sporta skolas personāls un izglītojamie.
2. Noteikumi izstrādāti saskaņā ar Ministru kabineta 2016. gada 19.aprīļa noteikumu Nr. 238 „Ugunsdrošības noteikumi” prasībām.
3. Sporta skolas ēkas ir apgādātas ar ugunsdrošības signalizāciju, Ugunsdzēsšanas iekšējo ūdensvadu un sūkņu staciju, kā arī ar pulveru ugunsdzēsšanas aparātiem, kuri izvietoti ēkas stāvos un atsevišķos mācību un darba kabinetos.
4. Sporta skolas nomātām ēkām 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, avārijas izejas apgādātas ar speciālām slēdzenēm, kuras vajadzības gadījumā var atvērt bez atslēgas palīdzības.
5. Sporta skolas nomātām ēkām ir ugunsdrošs pārklājums saskaņā būvniecības normatīvo aktu prasībām.
6. Sporta skolas izglītojamie un personāls tiek instruēti ugunsdrošības jautājumos, šo faktu apliecinot ar parakstiem instruktāžu reģistrācijas veidlapās.

II. Ugunsdrošības ievērošanas nosacījumi

7. Par ugunsdrošības noteikumu ievērošanu Sporta skolā atbild direktora Vietnieks saimnieciskos jautājumos (turpmāk – atbildīgais par ugunsdrošību). Pārējais Sporta skolas personāls ir atbildīgs par ugunsdrošību katrs savā darba (mācību) vietā.
8. Atbildīgā par ugunsdrošību objektā pienākumos ietilpst:
 - 8.1. organizēt darbu iestādes ugunsdrošībā;
 - 8.2. veikt ugunsdrošības instruktāžas;
 - 8.3. informēt ēku īpašniekus par nepilnībā ugunsdrošības nodrošināšanai.
9. Sporta skolas personāla un izglītojamo pienākumi ugunsdrošībā ir:
 - 9.1. apgūt un ievērot noteiktās ugunsdrošības prasības;
 - 9.2. uzturēt kārtībā savu darba (mācību) vietu;
 - 9.3. nepieļaut darbības, kas varētu izraisīt ugunsgrēku (smēķēt tam neparedzētās vietās, lietot atklātu uguni u.c. darbības);

- 9.4. izmantot tikai tās elektroiekārtas, kuras ir paredzētas tiešo darba (mācību pienākumu veikšanai un ir lietošanas kārtībā, ievērot to lietošanas noteikumus;
- 9.5. mācēt pielietot esošos ugunsdzēsšanas līdzekļus un inventāru;
- 9.6. izceļoties ugunsgrēkam, nekavējoties ziņot ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālr. 112;
- 9.7. veikt visus iespējamus pasākumus cilvēku un materiālo vērtību evakuācijai, ugunsgrēka likvidēšanai.
10. Smēķēt atļauts tikai speciāli šim nolūkam iekārtotā un apzīmētā vietā.
11. Ēkās un tām pieguļošās teritorijas uzturēšana ugunsdrošā kārtībā paredz šādus aizliegumus:
 - 11.1. izmantot nestandarta sildierīces un citas elektroierīces;
 - 11.2. elektroietaisēs izmantot nestandarta drošinātājus un to kustošos ieliktņus, 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. veikt izmaiņas telpu plānojumā un funkcionālajā izmantojumā, kas neatbilst ugunsdrošības prasībām;
 - 11.7. izmantot tehniskos stāvus (bēniņus un pagrabtelpas), kāpņu telpas un rezerves izejas materiālu un priekšmetu uzglabāšanai;
 - 11.8. izmantot apgaismes ierīces vai dekoratīvos priekšmetus ar atklātu uguni,
 - 11.9. ienest un uzglabāt, kā arī telpu uzkopšanai izmantot viegli uzliesmojošus šķidrumus un degošus šķidrumus.
12. Ēku teritorijā aizliegts kurināt ugunscurus, dedzināt atkritumus, pērno zāli un veikt citas darbības ar atklātu uguni.
13. Ēkās aizliegts dedzināt brīnumsvecītes, vaska vai stearīna sveces bez pedagogu klātbūtnes. Aizliegts rotāt egli ar viegli uzliesmojošām rotaļlietām un vati. Papildus nosacījumi ugunsdrošībai izglītības iestādē saskaņā ar Ministru kabineta 2016. gada 19. aprīļa noteikumiem Nr. 238 „Ugunsdrošības noteikumi”:
 - 13.1. aizliegts glabāt uzliesmojošus šķidrumus, kā arī lietot atklātu uguni;
 - 13.2. dežurējošajam personālam sporta internātā ir aktuāla informācija par izglītības iestādē pa nakti paliekošo cilvēku skaitu un viņu izvietojumu;
 - 13.3. pedagogs pēc nodarbībām apskata telpas un atvieno elektroierīces.

III Ugunsdrošības līdzekļi

14. Ugunsdzēsības inventārs un ugunsdzēsšanas aparāti tiek glabāti šim nolūkam sagatavotās, redzamās un viegli pieejamās vietās. Par to novietojumu katrā ēkā pārliecinās direktora vietnieks saimniecības jautājumos.
15. Tiek nodrošināta netraucēta piekļūšana pie ugunsdrošības līdzekļiem.
16. Aizliegts izmantot ugunsdzēsšanas līdzekļus citiem nolūkiem.
17. Pielietojot ugunsdzēsamo aparātu liesmas noslāpēšanai, aizliegts aparāta sprauslu (smidzinātāju) vērst virzienā, kur atrodas cilvēki.
18. Aizliegts ar ķīmiskajiem un putu aparātiem dzēst elektroiekārtas, par kurām nav zināms, vai tās atrodas zem sprieguma.

IV Rīcība ugunsgrēka izcelšanās gadījumā

19. Ja izcēlies ugunsgrēks, Sporta skolas personālam un izglītojamiem (izglītojamais ziņo jebkuram iestādes 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 tālruna numuru, pārtraucot cilvēku iekļūšanu objektā.
20. Par ugunsgrēka izcelšanos iestādē mutiski.
21. Ugunsgrēka izcelšanās gadījumā visi pamet objektu. Nekavējoties tiek veikta izglītojamo un Sporta skolas personāla evakuācija no ugunsgrēka zonas, organizēta materiālo vērtību evakuācija un aizsardzība. Sporta skolas personāls, 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.
22. Sporta skolas direktors un pedagogs iespēju robežās veic šādas darbības, lai novērstu ugunsgrēka izplatīšanos:
- 22.1. organizē elektroenerģijas atslēgšanu;
- 22.2. norīko personālu ugunsdzēsības dienesta sagaidīšanai, lai norādītu īsāko ceļu līdz ugunsgrēka izcelšanās vietai un iekšējā ugunsdzēsības ūdens sistēmas krāniem;
- 22.3. brīdina cilvēkus, kuri piedalās ugunsgrēka dzēšanā, par iespējamām traumām (ēku konstrukciju iebrukšana, elektriskās strāvas iedarbība, saindēšanās, apdegumi);
- 22.4. 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.
- 22.5. organizē telpu pārbaudi, vai nav palikuši cilvēki, kuri piedalījās ugunsgrēka dzēšanas darbos un evakuācijas pasākumā;
- 22.6. 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 aparātūru, dokumentiem u.c.) un tālāk darbojas ugunsgrēka dzēšanas un glābšanas darbu vadītāja vadībā, un rīkojas pēc viņa norādījumiem.
23. Pedagogiem ugunsgrēka dzēšanas laikā ir pienākums:
- 23.1. ja nepieciešams, savu iespēju robežās piedalīties cilvēku un materiālo vērtību evakuācijā;
- 23.2. pildīt vadības rīkojumus, kuri vada glābšanas darbus līdz brīdim, kad ierodas Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieki;
- 23.3. ievērot Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieku norādījumus;
24. Glābjoties 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;
25. Vajadzības gadījumā izsauc uz objektu neatliekamās medicīniskās palīdzības un avārijas dienestus.
26. Ugunsdzēsības un glābšanas dienestus izsauc 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

27. Ikvienas personas pienākums ir ar savu darbību nepieļaut ugunsgrēka izcelšanos.
28. Izglītojamo un personāla pienākums ir apgūt ugunsdrošības kārtību ikgadējā instruktāžā un ievērot to.
29. Gadījumos, ja pārkāpti ugunsdrošības noteikumi, Sporta skolas personāla vainojamas rīcības dēļ, vainīgais tiek saukts pie atbildības normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.

Elektrodrošības noteikumi

I. Vispārīgie jautājumi

1. Elektrodrošības noteikumi Sporta skolā (turpmāk – noteikumi) nosaka darba drošības prasības par vispārīgiem elektrodrošības jautājumiem, strādājot ar elektroiekārtām.
2. Atbildīgs par šo noteikumu prasību nodrošināšanu Sporta skolā ir Sporta skolas direktors un direktora vietnieks saimniecības jautājumos, kuri atbild par elektrodrošību, kā arī izglītības iestādes personāls, kurš strādā ar elektroiekārtām.
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 (mācībās) nepieciešamo elektroiekārtu drošas lietošanas metodes;
 - 3.4. elektroiekārtu ugunsdrošības prasības.
4. Sporta skolas izglītojamie un personāls tiek instruēts elektrodrošības jautājumos, šo faktu apliecinot ar parakstiem instruktāžu reģistrācijas 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 (mācību) vietas apgaismojums;
 - 6.3. elektrostatiskie lauki;
 - 6.4. darbinieka fiziska pārslodze un slikts veselības stāvoklis.
7. Kolektīvie aizsardzības līdzekļi ir:
 - 7.1. brīdinošu zīmju un plakātu izvietošana;
 - 7.2. pietiekams darba (mācību) vietas apgaismojums;
 - 7.3. elektrodrošības instruktāžas.

II. Darba aizsardzības prasības, uzsākot darbu (mācības)

8. Pirms darbu (mācību) uzsākšanas vizuāli pārbaudīt darba veikšanai nepieciešamo elektroiekārtu vadu izolāciju, kontaktu savienojumu un slēdžu tehnisko stāvokli.
9. Ieslēgt darbam (mācībām) nepieciešamās elektroiekārtas un pārliecināties par to atbilstošu darbību.
10. Nedrīkst uzsākt darbu, ja konstatēti elektroiekārtu korpusu, vadu izolācijas, kontaktu savienojumu, slēdžu un citi bojājumi.
11. Par atklātajām neatbilstībām ziņo pedagogam vai vadībai, lai novērstu bojājumus.

III. Darba aizsardzības prasības darba (mācību) laikā

12. Strādājot ar elektroiekārtām, 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 iestādes atbildīgo darbinieku).
15. Aizliegts izmantot elektroiekārtas, kas nav paredzētas darba veikšanai (ūdenssildītājus, elektriskās ūdens sildīšanas spirāles, paštaisītus apgaismes ķermeņus u.c.) bez saskaņošanas ar ēkas atbildīgo darbinieku.
16. Aizliegts ar slapjām rokām ieslēgt un strādāt ar elektroiekārtām.
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 (mācību) 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.

Pirmās palīdzības sniegšana Sporta skolā

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 pedagogam, skolas medicīniskajam personālam vai jebkuram citam pieaugušajam;
 - 1.2. pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;
 - 1.3. ja izglītojamais ir apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā, iznes cietušo no bīstamās zonas (ja iespējams), norobežo negadījuma vietu;
 - 1.4. pieaugušais izsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (tālr. 113).
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 saspiests 4-5 centimetri ar frekvenci 80 reizes minūtē;
 - 2.8. Veicot sirds-plaušu atdzīvināšanu, ievēro šādu procedūru:
 - 2.8.1. pēc sirds masāžas 30 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.
- 2.9. Dzīvībai bīstamas asiņošanas gadījumā palīdzība cietušajam tiek sniegta guļus stāvoklī;
- 2.10. Asiņošanu aptur pietiekoši stipri, uzspiežot asiņojošajai vietai, lai ap asinsvadu esošie audi nospiež asinsvadu, uzliekot spiedošu pārsēju, taču izvairoties no žņauga lietošanas.
- 2.11. Ja ir aizdomas, ka cietušam varētu būt traumēts mugurkauls, tad cietušo nekustina, ja nav dzīvībai bīstama vide vai nav nepieciešams veikt atdzīvināšanas pasākumus. Pēc iespējas ir jāfiksē cietušā galva un kakls, to fiksēt līdz brīdim, kad ierodas medicīniskā palīdzība.

3. Pirmās palīdzības sniegšanas aptieciņa satur šādus priekšmetus:

- 3.1. vienreizējas lietošanas cimdi, ko pielieto, lai pasargātu sevi no inficēšanās ar infekcijām;
- 3.2. saspraužamās adatas, ko pielieto liela izmēra pārsēja nostiprināšanai;
- 3.3. šķēres, ko izmanto cietušā apģērba pārgriešanai, lai piekļūtu traumētai ķermeņa apdeguma vai asiņojošai brūcei un pārsienamā materiāla griešanai;
- 3.4. mākslīgās elpināšanas maskas vārstulis. Vārstuli pielieto, to novietojot pret savu muti un laižot tam cauri savas izelpas gaisu;
- 3.5. trīsstūrveida plāksteris, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;
- 3.6. leikoplasts, ko pielieto pārsēja nostiprināšanai;
- 3.7. brūču plāksteris, ko pielieto nelielu brūču pārsiešanai;
- 3.8. tīklveida pārsējs, ko pielieto pārsiešanas kompreses nostiprināšanai uz brūces;
- 3.9. spiedošā pārsiešanas pakete, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;
- 3.10. marles saites, ko pielieto brūču pārsiešanai. Pārsienot lielāku brūci, iepriekš to pārsedz ar pārsiešanas kompresi.

Drošības noteikumi pastaigās, ekskursijās un pārgājienos

1. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgais pedagogs 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. Pastaiga (organizēta pirmsskolas vecuma bērnu pārvietošanās, nepārsniedzot 3 kilometrus lielu attālumu ārpus Sporta skolas teritorijas) līdz 30 bērniem grupā tiek organizēta vismaz divu pieaugušo pavadībā, no kuriem viens ir atbildīgais pedagogs. Pirms došanās pastaigā atbildīgais pedagogs izdara ierakstu pastaigu reģistrācijas žurnālā, norādot pastaigas datumu, maršrutu, ilgumu, dalībnieku sarakstu, ievērojot ceļu satiksmes noteikumus (Darba drošības un aizsardzības iekšējo noteikumu pielikums Nr.5).
3. Atbildīgais pedagogs 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 pielikums Nr.5).
4. Izglītības iestāde sniedz skaidrojumu bērna vecākiem, ka pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā, vecāki par bērna veselības traucējumiem vai īpatnībām informē izglītības iestādi, norādot arī iespējamās saziņas iespējas (kontakttālruni).
5. Dodoties pastaigā, ekskursijā vai pārgājienā izglītojamie ir sezonai un laika apstākļiem atbilstošā apģērbā.
6. Ja izglītojamo aizvešanai uz ekskursiju vai pārgājienu vietām izmanto sabiedrisko transportu, iekāpšana transportlīdzeklī notiek pa grupām, iepriekš nozīmēta pieaugušā pavadībā. Pirmie transportlīdzeklī kāpj izglītojamie un pēc tam – persona, kura viņus pavada. Tādā pašā kārtībā notiek izglītojamo izkāpšana no transportlīdzekļa. Transporta līdzeklī obligāta drošības jostu lietošana.
7. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgā persona iepazīstina izglītojamos ar dabas aizsardzības kārtību un informē izglītojamos par indīgiem augiem un rūpuliem, kurus iespējams sastapt ekskursijas vai pārgājiena laikā.
8. Bīstamas situācijas gadījumā atbildīgā persona pārtrauc ekskursiju vai pārgājienu un informē par to Sporta skolas direktoru.

9. Ekskursijas vai pārgājiena laikā atbildīgā persona nodrošina nepieciešamo drošības noteikumu ievērošanu.

10. Sastopoties ar sprāgstvielām vai citām bīstamām vielām, izglītojamais nekavējoties par to ziņo atbildīgajai personai un ievēro šādus piesardzības pasākumus:

10.1. nekustināt no vietas, celt, mest vai sist pa bīstamo objektu;

10.2. aizliegts izjaukt, nest uz mājām, likt ugunī vai ūdenī bīstamo objektu;

10.3. distancēties pašam un atturēt no piekļūšanas objektam citus izglītojamos.

11. Ja noticis nelaimes gadījums, atbildīgā persona:

11.1. cietušajam sniedz pirmo palīdzību;

11.2. ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;

11.3. par nelaimes gadījumu nekavējoties informē Sporta skolas direktoru un cietušā vecākus.

Ekskursijas vai pārgājiena pieteikuma lapa

Mērķis:

Maršruts:

Ilgums:

Pārvietošanās veids:

Nakšņošanas vieta:

Saziņas iespējas:

Dalībnieku saraksts:

N.p.k.	Vārds, uzvārds	Grupa	Paraksts

Datums
atšifrējums

Atbildīgā persona

Paraksts, paraksta

Ceļu satiksmes noteikumi

1. Izglītojamie un pavadošais 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. Izglītojamie 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 izglītojamiem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē atrodas pieaugušais, kurš pavada grupu, turot sarkanus karodziņus.

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 transportlīdzeklim.

10. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts uz iekāpšanas laukumiem. Ja tādu nav, tad transportlīdzeklī gaida uz ietves vai ceļa nomales.

11. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uz brauktuves drīkst uziet, lai iekāptu tramvajā. Tas atļauts tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstāties, obligāti pārliecinoties, vai netuvojās kāds transportlīdzeklis. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājēji atbrīvo brauktuvi.

12. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstāties. 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. Velosipēdists pa veloceļiem, pa ceļu brauc vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Velosipēdists var braukt arī par 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.

Drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās

1. Sporta sacensības, nodarbības organizē sporta laukumā, bāzēs vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās un telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām. Aizliegts izmantot sporta vietas un laukumus bez pedagogu klātbūtnes.
2. Sporta sacensības, nodarbības rīko laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
3. Sporta sacensību norises vietā tiek pieaicināta sertificēta ārstniecības persona vai ar direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
4. Atbildīgais pedagogs, ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām, informē dalībnieku likumisko pārstāvi par sacensību veidu, laiku un vietu.
5. Pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē direktoru par sacensību veidu, laiku, vietu un izglītojamo skaitu, kuri piedalīsies sacensībās, savukārt dokumentāciju sagatavo atbilstoši Sporta skolas iekšējo noteikumu prasībām.
6. Sporta sacensībās, nodarbībās izglītojamie piedalās atbilstošā sporta apģērbā un apavos.
7. Pirms sporta sacensībām, nodarbībām pedagogs vizuāli pārlicinās par izglītojamo pašsajūtu. Ja rodas aizdomas, ka izglītojamam varētu būt veselības problēmas (trauma, vizuāli izskatās saslimis, drudzis, galvas sāpes utml.), lūgt medicīnas darbiniekam veikt pārbaudi un ziņot izglītojamā likumiskajam pārstāvim.
8. Sporta sacensībās, treniņos izglītojamie ievēro pedagoga prasības un norādījumus.
9. Pirms sporta sacensībām, nodarbībām pedagogs pārbauda, vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un vai tas nav bojāts.
10. Sporta zālē drīkst atrasties tikai tie izglītojamie, kuriem ir sporta nodarbība.
11. Sporta nodarbības laikā noņem pulksteņus, ķēdītes, gredzenus un citas rotaslietas, nelieto košļājamo gumiju.
12. Sporta nodarbības laikā izglītojamie koncentrē uzmanību veicamajiem uzdevumiem un pilda pedagoga norādījumus.
13. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zāli un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot par tālr. 112.
14. Izglītojamie un pedagogi ievēro savu sporta veidu izstrādātos sacensību un nodarbību drošības noteikumus.

Drošības noteikumi uz ūdens un ledus

1. Drošības noteikumi atrodas uz ūdens;
 - 1.1. Pirms došanās ūdenī:
 - 1.1.1. peldēšanai izvēlies drošu, speciāli izveidotu un iekārtotu peldvietu;
 - 1.1.2. pārliecinies, ka ūdenstilpe nav piesārņota ar ķīmiskām vielām;
 - 1.1.3. peldvietas krastam jābūt lēzenam, vēlams ar cietu pamatu;
 - 1.1.4. upēs izvēlies vietu, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru, lielu akmeņu vai citu bīstamu objektu;
 - 1.1.5. pārbaudi vai ūdenstilpes gultne nav bedraina, dūņaina, akmeņaina – šādi rīkojies arī zināmās peldvietās;
 - 1.1.6. par peldvietu neizmanto vietu, kur atrodas vairāki ūdenstransporta līdzekļi;
 - 1.1.7. ja neproti peldēt vai mācies peldēt, atrodies ūdenī uzvelc speciālu peldvesti;
 - 1.1.8. piepūšamos peldlīdzekļus (riņķus, matračus, bumbas u.c.) izmanto tikai rotaļām;
 - 1.1.9. nepārvērtē savus spēkus, nedižojies, nejokojies, saucot palīgā;
 - 1.1.10. informē krastā palikušos par to, cik ilgi, cik tālu plāno peldēt un vai nirsi zem ūdens.
 - 1.2. Nedrīkst peldēties:
 - 1.2.1. ūdenstilpēs, kur tas aizliegts;
 - 1.2.3. nezināmās vietās, pirms nav pārbaudīta ūdenstilpes gultne;
 - 1.2.4. ja blakus nav pieaugušais;
 - 1.2.5. ja esi sakarsis vai sasvīdis (ir jānogaida 20-25min. krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra);
 - 1.2.6. pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt 30-40min.);
 - 1.2.7. lielos viļņos, stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā;
 - 1.3. Peldoties aizliegts:
 - 1.3.1. peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu;
 - 1.3.2. tuvoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;
 - 1.3.3. rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
 - 1.3.4. lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem un citiem paaugstinājumiem;
 - 1.3.5. lietot dažādus nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;
 - 1.3.6. traucēt citiem brīvi peldēt;
 - 1.3.7. no krasta ienirt/iznirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;
 - 1.3.8. lietot alkoholu, narkotiskās, toksiskās un psihotropās vielas;
 - 1.3.9. ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.
2. Rīcība gadījumā, ja cilvēks slīkst:
 - 2.1. Slīcēju glābt var tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un apmācīts to darīt.
 - 2.2. Vismazākā ir glābšana no krasta, nelaimē nonākušajam pametot virvē iesietu

glābšanas riņķi. Noderēs arī bumba vai citi peldoši priekšmeti, kuri slīkstošajam palīdzēs noturēties virs ūdens.

2.3. Ja esi nelaimes aculiecinieks, centies pēc iespējas labāk iegaumēt notikuma vietu, izmanto orientierus gan uz ūdens, gan krastā, lai varētu glābējiem precīzāk norādīt vietu, kur notikusi nelaime.

2.4. Nekavējoties izsauc glābējus, zvanot: 112. Pēc iespējas precīzāk norādi nelaimes vietu un piebraukšanas iespējas. Nebeidz sarunu, pirms neesi pārliecinājies, ka dispečeram viss ir skaidrs.

2.5. Glābēji jāsagaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta.

3. Noteikumi, kas jāievēro, braucot ar laivu:

3.1. Braukšana ar airu laivām (izņemot piepūšamās un saliekamās) ir atļauta, ja ir dokumenti par tehnisko apskati.

3.2. Ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadiem.

3.3. Laivošanu uzsāk vietā, kur viegli piekļūt ūdenim, nebojājot krastu nogāzes un netraucējot citiem krastā esošajiem.

3.4. Braucot ar laivu:

3.4.1. jāuzvelk glābšanas veste un aizsargķivere;

3.4.2. jāizvēlas tāds ātrums, kas neizraisa sadursmi un to var novērst;

3.4.3. braucot pa upi, jāturas labajā pusē;

3.4.4. jāpalaiž garām pa straumi ejošā laiva;

3.4.5. līdzpaņemto mobilo telefonu jāievieto ūdensnecaurīdīgā iepakojumā;

3.4.6. jārespektē apmeklēšanas ierobežojumi vietās, kur tādi ir noteikti;

3.4.7. saudzīgi jāizturas pret ūdeņu krastos radīto infrastruktūru;

3.4.8. jānoskaidro maksšķerēšanas kārtība konkrētajā vietā;

3.4.9. jāatstāj sakopta atpūtas vieta.

3.5. Aizliegts:

3.5.1. braukt miglā, tumsā bez gaismas signāliem;

3.5.2. apstāties zem tiltiem;

3.5.3. stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas;

3.5.4. piesārņot ūdeni.

3.6. Ja noticis negadījums, nekavējoties izsauc glābējus, zvanot: 112.

4. Drošības noteikumi atrodies uz ledus

4.1. Lielākā bīstamība darbībām uz ledus ir ziemas sākumā, kad ledus kārtā vēl nav izveidojusies pietiekami bieža, un pavasarī, kad ledus kļūst trausls. Lai gan šāds ledus izskatās pietiekami biezs, patiesībā tas ir irdens un nedrošs. Lai varētu droši slidot, spēlēt hokeju vai darīt ko citu uz ledus, nepieciešams vismaz 25 cm biezs ledus.

4.2. Ūdenstilpnes neaizsalst vietās, kur ūdenskrātuvēs ietek siltāks rūpnieciski izmantots ūdens, upju grīvās un sašaurinājumos, kuģošanas ceļos, zem tiltiem, zvejnieku izcirsto āliņģu vietās. Ledus izturību mazina arī iesalušas niedres, krūmi vai citi priekšmeti.

4.3. Ja ledus ir ielūzis un tu atrodies āliņģī, cenšoties izkļūt no lūzuma, nedrīkst ķerties pie ledus šķautnēm vai sagulties 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;

4.4. Lai palīdzētu, ielūzušajam jātuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai. Ielūzušajam apmēram no 2- 5 metru attāluma jāpamet aukla, sasieti apgērba gabali, garš koks vai kāds cits priekšmets. Ja glābēji vairāki, jāievēro, ka vienam no otra jāatrodas 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.

4.5. Ja pamanāt, ka cilvēki ir aizgājuši pārāk tālu no krasta un var rasties problēmas atgriezties atpakaļ, kā arī ja cilvēks ir ielūzis ledū nekavējoties

zvaniet glābšanas dienestam pa tālruni 112. Centieties pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu, un tuvākos piebraukšanas ceļus