



**Privātā pirmsskolas izglītības iestāde  
“LIESMIŅAS”**

*Izdoti saskaņā ar:*

*Izglītības likumu; Vispārējās izglītības likumu;  
Bērnu tiesības aizsardzības likumu;  
2023.gada 22.augusta Ministru kabineta Nr.474 noteikumiem*

**Drošības noteikumu  
PIELIKUMI**

**APSTIPRINU**

**Privātās pirmsskolas izglītības**

**Iestādes „Liesmiņas” vadītāja Linda REZŅIKOVA**

---

*(paraksts)*

*Spilvē, 2023.gada 31.augustā*

<b>Pielikums Nr. 1</b> <b>RĪCĪBA EKSTREMĀLĀS SITUĀCIJĀS</b> I IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA UGUNSGRĒKA GADĪJUMĀ II IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA, JA JŪTAMA GĀZES SMAKA III IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA, PLŪDU GADĪJUMĀ IV IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA, VARDABĪBAS GADĪJUMĀ	3
<b>Pielikums Nr. 2</b> <b>BĒRNU PASTAIGU ORGANIZĒŠANA ĀRPUS IESTĀDES</b>	4
<b>Pielikums Nr. 3</b> <b>EJOT PĀRGĀJIENĀ VAI BRAUCOT EKSKURSIJĀ</b>	5
<b>Pielikums Nr. 4</b> <b>SPORTA NODARBĪBU UN SPORTA PASĀKUMU ORGANIZĒŠANAS KĀRTĪBA UN BĒRNU DROŠĪBA NODARBĪBU UN PASĀKUMU LAIKĀ</b>	8
<b>Pielikums Nr. 5</b> <b>CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMI</b>	9
<b>Pielikums Nr. 6</b> <b>PAR DROŠĪBU UZ LEDUS</b>	11
<b>Pielikums Nr. 7</b> <b>PAR DROŠĪBU UZ ŪDENS</b>	12
<b>Pielikums Nr. 8</b> <b>PAR PERSONĪGO HIGIĒNU</b>	14
<b>Pielikums Nr.9</b> <b>UGUNSDROŠĪBAS NOTEIKUMI</b>	15
<b>Pielikums Nr.10</b> <b>ELEKTRODROŠĪBAS NOTEIKUMI</b>	16
<b>Pielikums Nr.11</b> <b>PAR PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANU CIETUŠAJIEM NELAIMES GADĪJUMOS</b>	17
<b>Pielikums Nr.12</b> <b>PRAKTISKI NORĀDĪJUMI 1,5-3 g.vec. bērniem, IEPAZĪSTINOT ar DROŠĪBAS NOTEIKUMIEM</b>	21
<b>Pielikums Nr.13</b> <b>PRAKTISKI NORĀDĪJUMI 4-7 g.vec. bērniem, IEPAZĪSTINOT ar DROŠĪBAS NOTEIKUMIEM</b>	24

## ***Pielikums Nr.1*** ***PAR RĪCĪBU EKSTREMĀLĀS SITUĀCIJĀS***

### ***I IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA UGUNSGRĒKA GADĪJUMĀ***

1. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundas laikā, tad izglītojamiem stingri jāievēro tā pedagoga norādījumi, kurš vada šo stundu, jo viņš organizē un atbild par šīs grupas izglītojamo evakuāciju atbilstoši Iestādes evakuācijas shēmai.
2. Ja ugunsgrēks izcēlies starpbrīdī, un izglītojamie atrodas Iestādes telpā, tad ir jādodas uz to grupas telpu vai kabinetu, kur notiks kārtējā stunda. Ja tas nav iespējams – tad jāiet uz tuvāko kabinetu vai grupas telpu un jāpilda tā pedagoga norādījumi, kas tajā brīdī tur atrodas.
3. Iziēt no Iestādes ēkas nepieciešams organizēti un ātri.
4. Ja izglītojamais ugunsgrēka sākšanās brīdī atrodas ārpus ēkas, ***kategoriski aizliegts*** ieiet ēkā.
5. Par ugunsgrēka izcelšanos Iestādē paziņo ar nepārtraukti skanošu Iestādes zvanu vai mutiski.

### ***6. Ugunsgrēka gadījumā z v a n ī t: 112***

### ***II IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA, JA TELPĀS GADĪJUMĀ JŪTAMA GĀZES SMAKA***

1. Tūlīt aizgrieziet gāzes plītij visus slēdžus.
2. Steidzīgi atvērt logus un durvis, lai gāze ātrāk izvēdinātos.
3. Nekavējoties ***zvanīt*** gāzes avārijas dienestam ***114 vai 112***.
4. Ja telpā izplūdusi gāze, nedrīkst dedzināt uguni.
5. Nedrīkst ieslēgt elektroierīces.
6. Nedrīkst gāzes plīti lietot telpā, kurā ir caurvējšs, jo liesma var nodzist un gāze izplūst telpā.

### ***III IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA, PLŪDU GADĪJUMĀ***

1. No plūdiem var patverties ēkās.
2. Ja ir paredzami plūdi, tad jāsavāc iespējami daudz dzeramā ūdens, pārtikas un sērkokociņu.
3. Gulvieta jāiekārto ēkā augstāk, jāpārceļas uz augstāku stāvu.
4. Kamēr ir plūdu draudi, ēku, kurā ir patvērums, nedrīkst pamest.
5. Jāpaliek ēkā līdz brīdim, kamēr nokrītas ūdenslīmenis vai ierodas glābēji.

### ***IV IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA, VARDABĪBAS GADĪJUMĀ***

1. Obligāti ziņot vecākiem, grupas audzinātājam.
2. Sociālā pedagoga, psihologa konsultācijas, kuri izvērtēs konkrētu gadījumu, runās ar skolēniem, vecākiem un skolotājiem, lai palīdzētu rast risinājumu.
3. ***.Ja pret izglītojamo ir vērsta vardarbība.***

Zvanīt pa:

Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni **116111**

Centra pret vardarbību "Dardedze" tālruni **6760 0685**

Krīzes centra "Skalbes" tālruni **6722 2922**

Resursu centra "Marta" tālruni **67378539**

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

5. ***Neviens*** nav pelnījis, lai viņam darītu pāri, un to nedrīkst atstāt bez ievēribas.

## ***Pielikums Nr.2***

# ***BĒRNU PASTAIGU ORGANIZĒŠANA ĀRPUS PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDE TERITORIJAS***

1. Pastaiga ir organizēta pirmsskolas vecuma bērnu grupas pārvietošanās, nepārsniedzot 3km (trīs kilometru) lielu attālumu ārpus izglītības iestādes teritorijas, līdz 30 bērniem grupā.
2. Pirms došanās pastaigā grupas pirmsskolas izglītības skolotājas( turpmāk-skolotājas):
  - Novērtē laika apstākļus, vai tie ir pieņemami pastaigai un vai bērni ir atbilstoši ģērbti,
  - Izvērtē izvēlēto maršrutu, vai tas ir piemērots atbilstošai vecuma grupai,
  - Iepazīstina bērnus ar pastaigas maršrutu,
  - Pārrunā uzvedības noteikumus,
  - Pārrunā ceļu satiksmes noteikumu prasības.
3. Pastaigas neorganizē:
  - Ja gaisa temperatūra ir zemāka par -10C,
  - Ja līst lietus, pūš stiprs vējš,
  - Ja ir ļoti karsts laiks. Vasarā bērni nedrīkst atrasties saulē bez vieglas galvassegas (cepurītes, lakatiņi)
4. Dodoties pastaigā skolotājai jāatzīmē pastaigu reģistrācijas žurnālā datums, grupas nr., pastaigas vieta (maršruts), iziešanas laiks un bērnu skaits, ar kuru viņa iziet pastaigā un atgriežas Iestādē.
5. Bērnu grupu pastaigā ārpus Iestādes teritorijas jāpavada 2 pieaugušajiem - viens iet grupas priekšā, otrs aiz mugurē, tās kreisajā pusē. Bērniem obligāti ir jābūt apģērbtiem drošības atstarojošās vestēs
6. Bērnu grupas atļauts vest tikai diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju celiņiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem, bet, ja to nav,- pa ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonna pa pāriem un ne vairāk par 25-30 bērniem (CSN ). Stingri jāievēro ceļu satiksmes noteikumi.
7. Dodoties pastaigā ārpus teritorijas visam nepieciešamajam (rotaļlietām, priekšmetiem u.c.) jāatrodas pie pieaugušajiem rotaļlietām domātā somā vai tīklā.
8. Dodoties pastaigā, jāatceras, ka nav ieteicams pastaigai izvēlēties ielas ar dzīvju satiksmi. Nedrīkst pieļaut pastaigas tuvu dzelzceļa sliekšņiem, nedrošām, būvēm, grāvjiem, lauztiem kokiem, ūdenskrātuvēm, tāpat nav pieļaujama bērnu rotaļāšanās to tuvumā. Pastaigājoties gar ezeriem, upēm vai citām ūdens krātuvēm, izvēlēties drošu attālumu no krasta- iet pa ietves tālāko malu. Kategoriski aizliegts bradāt un peldēties ūdenskrātuvēs!
9. Karstā laikā ejot pastaigā skolotājai jāņem līdzi slēgtā traukā ūdens (minerālūdens, atdzesēts vārīts ūdens) un pirmās palīdzības aptieciņa.
10. Bērnus ragaviņās vai ratiņos drīkst vest tikai pa ietvi vai ceļa nomali
11. Bērnu grupai brauktuve jāšķērso pa gājēju pārejām, bet, ja to nav, - krustojumos pa ietvju vai ceļa nomaļu 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 (CSN).
12. Ja bērnu grupa nepaspēj pāriet ceļu vai ielu un uz tās bīstamā tuvumā parādās transporta līdzeklis, skolotājai tas jāaptur, nostājoties ar seju pret to un paceļot sarkanu karodziņu.

13. Pastaigas laikā ejot pa ietvi vai brauktuves malu nav pieļaujama bērnu grūstīšanās, skraidīšana, skaļa uzvedība.

14. Bīstamā situācijā pārtraukt pastaigu, atgriezties iestādē un informēt Vadītāju.

15. Traumu (nelaimes) gadījumā nodrošināt cietušajam bērnam pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā. Ja ir aizdomas par kaulu lūzumu, nekavējoties ziņot iestādes medicīnas māsai, lai saņemtu turpmākos norādījumus. Ja telefons nav pieejams, viens no pieaugušajiem dodas uz iestādi pēc palīdzības. Ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību uz notikuma vietu. Pēc atgriešanās iestādē par traumu, nelaimes gadījumu nekavējoties informēt vadītāju un bērna vecākus.

16. Ar savu parakstu pirms pastaigas skolotāja apliecina, ka ir iepazinies ar šo instrukciju un uzņemas pilnu atbildību par bērnu drošību pastaigas laikā.

### ***Pielikums Nr.3***

### ***PĀRGĀJIENU VAI EKSKURSIJU ORGANIZĒŠANAS KĀRTĪBA UN BĒRNU DROŠĪBA PASĀKUMU LAIKĀ***

#### **1. Jāievēro:**

- ka, pirms došanās pārgājienā vai ekskursijā atbildīgā persona iesniedz informāciju Iestādes vadītājam ne vēlāk kā 5 darba dienas pirms pārgājiena vai ekskursijas norises (skat. pielikumā iesnieguma paraugu);
- ka, Iestādes vadītājs pēc attiecīgā iesnieguma saņemšanas izdod rīkojumu, ar kuru atļauj vai aizliedz pieteikto pārgājienā vai ekskursiju;
- ka, pārgājiena vai ekskursijas atbildīgā persona:
  - nodrošina vecāku informēšanu par pārgājiena vai ekskursijas mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām;
  - nodrošina nelaimes gadījumā cietušajam pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā, ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē (noteikumi Nr. I-5-1, ziemā);
- drošības noteikumi, peldoties vai braucot ar laivu (*noteikumi Nr. I-5*).

#### **2. Pirms pārgājiena vai ekskursijas jāiepazīstas ar -**

- dabas aizsardzības prasībām;
- vietējiem indīgiem augiem (*velnābols, driģenes, parastā zalktene, bālā suņu sēne u.tml.*);
- vietējiem indīgiem dzīvniekiem (*čūskām, zirnekļveidīgiem*), infekcijas slimību pārnēsātājiem (*piem. grauzēji*) un izplatītājiem (*ērcēm, kukaiņiem*).

#### **3. Ejot**

- mācību ekskursijā Spilves ciema teritorijā pedagogs atbild par izglītojamo drošību, ka ir šajā ekskursijā;
- Braucot ar sabiedrisko transportu, 1 Iestādes pedagogs atbild par 10 audzēkņiem;
- Braucot mācību ekskursijā ar organizētu transportu, 1 Iestādes pedagogs atbild par 15 audzēkņiem;
- Ejot pārgājienā 1 Iestādes pedagogs atbild par 10 audzēkņiem. Ekskursijās, pārgājienu skolotājiem palīdz vecāki.

4. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā notiek grupas izglītojamo pārbaude pēc saraksta un tiek atzīmēti klātesošie. Katras izglītojamo grupas vadīšanai tiek nozīmēts pedagogs. Otrā pārbaude notiek pēc ierašanās ekskursijas vai pārgājiena vietā, trešā - pirms došanās atpakaļceļā, ceturta – pēc atgriešanās no ekskursijas vai pārgājiena.

5. Ja izglītojamo izvešanai uz ekskursiju vai pārgājienu vietām izmanto sabiedrisko transportu, viņu iesēdināšana transportlīdzeklī notiek pa grupām iepriekš nozīmētā pieaugušā, pie kam transportlīdzeklī vispirms iekāpj audzēkņi un pēc tam – persona, kura viņus pavada. Tādā pašā kārtībā notiek bērnu izsēdināšana no transportlīdzekļa.

6. Dodoties ekskursijā vai pārgājienā uzgērb sezonai un laika apstākļiem atbilstošu apģērbu, apauj izturīgus apavus, uzvelk kājās zeķes.

7. Nepļīstošā traukā ņem līdzī dzeramo ūdeni, lai nevajadzētu dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm, kurās parasti ir slimību izraisītāji;

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

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

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

11. Beidzot kurināt ugunsкуру, tas ir jāaplej ar ūdeni vai jāapber ar smiltīm tā, lai nebūtu redzami ceļamies dūmi no oglēm vai nesadegušām pagalēm.

**12. Ekskursijas vai pārgājiena laikā aizliegts:**

- mēģināt noteikt jebkura no savāktiem augiem garšu, jo tā var saindēties, kā arī saslimt ar kuņģa un zarnu slimībām;
- novilkt apavus un staigāt basām kājām;
- dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm.

13. Jebkuras traumas gadījumā griezies pie pedagoga. Viņam ir pārgājiena aptiecinā pirmās palīdzības sniegšanai.

**14. Pārgājiena vai ekskursijas atbildīgā persona nodrošina izglītojamo instruēšanu par drošības noteikumiem, kas minēti šajā un iepriekšējā Pielikumā (par pastaigām) un šo faktu apliecina grupas žurnālā.**

Pielikums Nr 1

***PPII „LIESMIŅAS” vadītājam***

\_\_\_\_\_ grupas audzinātāja(s) \_\_\_\_\_

**iesniegums.**

Lūdzu atļaut \_\_\_\_\_ grupas audzēkņiem doties \_\_\_\_\_

Mērķis \_\_\_\_\_

Norises laiks- datums \_\_\_\_\_

Maršruts \_\_\_\_\_

Izbraukšanas laiks plkst. \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_,

Paredzamais atgriešanās laiks \_\_\_\_\_

Pārvietošanās veids \_\_\_\_\_

Naktsmītnes \_\_\_\_\_

Ēdināšana, dzeramā ūdens iegāde \_\_\_\_\_  
Medicīniskais nodrošinājums \_\_\_\_\_  
Saziņas iespējas( telef.nr) \_\_\_\_\_

**Ar satiksmes noteikumiem un drošības noteikumu ievērošanu esmu iepazīstinājusi (- is ) \_\_\_\_\_ dalībniekus, par ko viņi ir parakstījušies grupas žurnālā.**

\_\_\_\_\_ ( datums) (paraksts)

Vadītājas rīkojums: \_\_\_\_\_

Atbildīgais: \_\_\_\_\_

### **Dalībnieku sastāvs.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_

Citi pieaugušie: \_\_\_\_\_  
( vārds, uzvārds)

Apstiprina Vadītāja \_\_\_\_\_

## ***Pielikums Nr.4***

### ***SPORTA NODARBĪBU UN SPORTA PASĀKUMU ORGANIZĒŠANAS KĀRTĪBA UN BĒRNU DROŠĪBA NODARBĪBU UN PASĀKUMU LAIKĀ***

#### **1. Vispārējās prasības**

- 1.1.Sporta stundās izglītojamam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
- 1.2.Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja norādījumus, apzināti netraucēt savus grupas biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 1.3.Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
- 1.4.Spēlējot sporta spēles, iepazīstināt ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
- 1.5.Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pārizgudrotos vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
- 1.6.Pēc nodarbību plānā plānotajām nodarbībām, t.i. ārpus nodarbību laikā sporta spēles Iestādes laukumā atļauts spēlēt skolotājas vai aukles klātbūtnē.
- 1.7.Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm – iesildīties.
- 1.8.Sporta nodarbību laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
- 1.9.Nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.

#### **2. Higiēnas prasības**

##### 2.1.Izglītojamam:

- neuzsākt nodarbības ātrāk kā 30 min. pēc ēdienreizes;
- ievērot nagu, ādas, matu higiēnu;

##### 2.2.Izglītojamam sporta tērpu (triko, bandāžu – trīsstūri, zeķes u.c.) jāmazgā reizi nedēļā.

##### 2.3.Prasības sporta telpai:

- telpai jābūt tīrai, tā uzkopjama pēc katras nodarbības;
- vēdināšanas iekārtas tiek lietotas pēc nepieciešamības, nodarbības nevēdinātās telpās nav ieteicamas.

#### **3. Speciālās drošības prasības**

##### ***3.1 Sporta spēļu stūrītis:***

- 3.1.1 Spēlējot sporta spēles neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums un jāseko bumbas lidojumam.
- 3.1.2 Nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt.
- 3.1.3 Spēlētājam, pirms atvērējas, jāpārlicinās, ka neviena nav tuvumā.
- 3.1.4 Jebkura nodarbība jāpārtrauc, ja pasliktinās pašsajūta.

##### ***3.2 Vingrošana rīki:***

- 3.2.1 Uz vingrošanas rīkiem atrasties var tikai skolotāja klātbūtnē un ar viņa atļauju.
- 3.2.2 Vingrotāja plaukstām, kad viņš darbojas uz vingrošanas rīkiem jābūt sausām.
- 3.2.3 Starp vingrošanas paklājiem nedrīkst būt spraugas. Jāskatās, lai paklāju malas nepārklātos.
- 3.2.4 Izglītojamiem jāatrodas drošā attālumā no vingrošanas rīka, uz kura nodarbojas cits izglītojamais, lai nevarētu notikt sadursme.
- 3.2.5 Sniedzot palīdzību vingrojuma izpildes laikā, jābūt ļoti uzmanīgam.



#### 4. PAMATPRASĪBAS MASU PASĀKUMOS

Pamatprasības:

- pasākuma vadītājs un nepieciešamo palīgu sastāvs tiek noteikts ar iestādes vadītāja rīkojumu, uz 20 skolēniem 1 pedagogs vai skolēnu vecāks. Ar rīkojumu apstiprina pasākuma norises plānu.
- pirms pasākuma tā vadītājs apseko un novērtē:
  - zāles (telpas, būves u.c.) tehnisko atbilstību;
  - ugunsdrošības stāvokli – evakuācijas ceļiem jābūt brīviem, atklātu uguni nelietot, ugunsbīstamas vielas un šķīdumus neuzglabāt, ugunsdzēsības aparātiem un US jābūt darba kārtībā;
  - atbilstību elektrodrošības prasībām;
- par plānoto pasākumu informēt policiju un VUGD;
- nepieļaut telpā (-s) pasākuma dalībnieku skaitu lielāku par normatīvos pieļaujamo (aprēķināto).

#### ***Pielikums Nr.5***

#### ***CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMI***

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.  
Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, jāapstājas uz “*drošības salīņas*”, 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.
5. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
6. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājējiem jāatturas šķērsot brauktuvi, bet

gājējiem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajam transportlīdzeklim.

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

8. 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.

9. 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.

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

11. 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.

12. 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.

13. Braucot ar mopēdu, jebkurā diennakts laikā priekšpusē jābūt iedegtam baltas vai dzeltenas tuvās gaismas lukturim, bet aizmugurē – sarkanās gaismas lukturim.

14. 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.

15. 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.

***Pielikums Nr.6***  
***PAR DROŠĪBU uz LEDUS***

1. Grūti noteikt, kad ūdenskrātuvēs izveidojusies droša ledus sega, jo traucē sals un atkusnis.
2. Bīstami iet uz ledus pavasarī.
3. 25 % visu nelaimes gadījumu uz ūdens izraisa drošības noteikumu pārkāpšana uz ledus pavasarī un vasarā.
4. Vietas, kur ledus ir bīstams arī ziemā:
  - kur ietek notekūdeņi;
  - kur ietek strauti un upes un iztek gruntsūdeņi;
  - meldrāju un ūdensaugu vietās;
  - kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
  - kur tumši un gaiši plankumi sniega segā;
  - nenorobežotās ledus ieguves vietās un āliņģos.
5. Pārbaudīt ledus izturību var, sitot ar nūju 2 – 3x vienā vietā sev apkārt, ja tas neplīst un ūdens neparādās, tad tas ir pietiekoši izturīgs.
6. Ledus izturība:
  - 5 – 7 cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru;
  - 15 – 20 cm biezs ledus iztur grupas svaru.
7. Izveidojot hokeja laukumu, ledus biezumam jābūt 25 cm, ūdens dziļumam šajā vietā – ne lielākam par 1 m.
8. Ja ledus ir ielūzis un tu pēkšņi atrodies āliņģī:
  - nekādā gadījumā, 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;
  - palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie lūzuma. Lūzuma vietai jātuvojas līšus;
  - no 2 – 4 m attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi.
9. 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.
10. Glābšanas līdzekļi un to lietošana:
  - Aleksandrova virve (*virve ar mezgliem*);
  - glābšanas dēlis;
  - glābšanas kāpnes;
  - glābšanas laivas uz sliecēm.

## ***Pielikums Nr.7*** ***PAR DROŠĪBU uz ŪDENS***

### 1. Peldvietas izvēle:

- 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 ir pieslēgti vairāki ūdenstransporta līdzekļi.

### 2. 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 vajag pakāpeniski, un pirms sākt peldēt, visam jāsaslapinās;
- vēlams, lai peldbiksēs būtu piesprausta drošības adata. Gadījumā, ja peldoties kājas vai rokas muskuli savelk krampis, ar drošības adatu jāiedur muskulī;
- nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (*starplaikam jābūt 30-40 min.*);
- nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.

### 3. Peldoties ***aizliegts***:

- aizpeldēt aiz peldēties norādītās vietas;
- tuvoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;
- rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
- lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem;
- lietot dažādus nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;
- traucēt citiem brīvi peldēt;
- no krasta ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;
- ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.

### 4. Cēloņi, kas izraisa nelaimes gadījumus peldoties;

- noteikumu 1., 2., 3. neievērošana vai pārkāpšana.

### 5. Glābšanas paņēmieni (*skat. pielikumu Nr. 1*).

### 6. Glābšanas līdzekļi, to lietošana:

- glābšanas riņķis;
- glābšanas veste;
- kārts;
- dēlis;
- virve ar galā piesietu peldošu priekšmetu;
- ar glābšanas riņķi vai vesti nedrīkst lekt no liela augstuma ūdenī, jo var gūt kakla vai mugurkaula traumu.

### 7. Palīdzības sniegšana slīcējiem pirms ārsta izsaukšanas (*skat. pielikumu Nr. 2*).

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

9. Noteikumi, kas jāievēro, braucot ar laivām:

- jābrauc ar ātrumu, lai novērstu sadursmes;
- braucot pa upēm, jāturas labajā pusē;
- jāpalaiž garām pa straumi ejošā laiva;
- ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadiem.

10. **Aizliegts:**

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

*Pielikums Nr.1*

### ***Kā jāglābj slīkstošs cilvēks.***

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. 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. 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 apņemot 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 neieklātu ūdens.

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.

*Pielikums Nr.2*

### **Kā sniegt pirmo palīdzību slīcējam**

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 lejup 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 karotes kātu vai jebkuru citu plakanu priekšmetu, iebīdot to starp slīcēja dzerokļiem un darbojoties ar to kā ar svīru. 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.

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, jāimobilizē bojātie locekļi, jāuzliek pārsēji u.tml.

Ja elpošana neatjaunojas, nekavējoties uzsāk mākslīgo elpināšanu; vislabāk lietot paņēmienu **“no mutes mutē”** (skat. 19.lpp). Mākslīgo elpināšanu turpina, kamēr atjaunojas patstāvīga elpošana vai arī parādās nepārprotamas nāves pazīmes (*acu zīlītes jau ilgāku laiku nereaģē uz gaisu, ķermenis sastingst*). Vienlaikus ar mākslīgo elpināšanu cietušajam novelk slapjo apģērbu un noberž tā ķermeni ar sausu audumu – ieteicams ar vilnas audumu.

Ja nav konstatējama sirdsdarbība, vienlaikus ar mākslīgo elpināšanu jāveic **“sirds masāža”** (skat.20.lpp)

Iepriekš aprakstītie slīcēja atdzīvināšanas paņēmieni jāuzsāk cik vien iespējams ātri un jāveic enerģiski. Pēc tam, kad slīcējs ir atguvis samaņu, viņam dod karstu tēju vai kafiju, līdzekļus, kas veicina sirdsdarbību, nogulda siltā gultā un pieliek klāt termoforus.

## ***Pielikums Nr.8*** **PAR PERSONĪGO HIGIĒNU**

1. Katram izmantot savas higiēnas piederumus (ķemmi, zobu suku, kabatas lakatiņu) un marķētos piederumus (dvielus, gultasveļu). Stingri ievērot zobu birstīšu un citu higiēnas piederumu marķējumu un novietošanas un glabāšanas vietu.
2. Kārtīgi mazgāt rokas ar ziepēm un virs izlietnes, ievērojot SPKC ieteikumus, šādos gadījumos:
  - pēc kārtējās tualetes apmeklēšanas reizes,
  - pirms un pēc katras ēdienreizes,
  - kā arī citās reizēs pēc nepieciešamības.
3. Mācīt bērniem katra izmantojamā darba rīka izmantošanas metodi un novietošanu atbilstoši noteikumiem (zīmuļi, flomāsteri, otas, paliktņi).
4. Nebāzt mutē nezināmas vielas un priekšmetus.
5. Ievērot uzvedības un drošības normas mazgājamā telpā:
  - ja nokritušas ziepes –tās jāpaceļ,
  - ūdeni lietot mazgāšanās vajadzībām, ne lai šļakstītos,
  - no krāna dzert nedrīkst,
  - slapja grīda jāuzslauka, lai pats vai draugs nepaslīdētu.
6. Pabeidzot rotaļas vai darbus- jāsakārto savas mantas, inventārs jānoliek tam paredzētajā vietā.

## ***Pielikums Nr.9*** ***UGUNSDROŠĪBAS NOTEIKUMI***

1. Iestādes teritorijā vienmēr jābūt brīvām caurbrauktuvēm un piebrauktuvēm pie visām Ēkas ieejām. Tās nevar izmantot izglītojamo transporta līdzekļu novietošanai (*velosipēdi, mopēdi, motocikli*).

2. Iestādē un tās teritorijā izglītojamiem ir ***aizliegts***:

- smēķēt;
- nēsāt un lietot sērkokociņus, šķiltavas, sprāgstošās, viegli uzliesmojošās vielas, priekšmetus un materiālus;
- kurināt ugunscurus, izņemot īpašus gadījumus skolotāja vai Iestādes darbinieka klātbūtnē un uzraudzībā, pēc saimniecības pārziņa norādījuma (*vieta un laiks*), ne tuvāk par 100 m no ēkām, veicot Iestādes teritorijas labiekārtošanas darbus;
- dedzināt pārno zāli, rugājus, papīrus.

3. Iestādes ēkās ***aizliegts***:

- aizšķērsot evakuācijas ceļus (*gaiteņus, kāpņu telpas*) ejas un izejas ar somām un mantām;
- telpu uzkopšanai izmantot benzīnu, petroleju un citus VUŠ un DŠ;
- atstāt bez uzraudzības elektriskajam tīklam pievienotas sadzīves un elektriskās ierīces (*elektriskās plītiņas, tējkannas, skaitļotājus u.c.*, izņemot ierīces, kuru ekspluatācijas instrukcijas to atļauj;
- ienest un uzglabāt VUŠ un DŠ;
- izmantot gludekļus, elektriskās plītiņas un citas elektriskās sildierīces guļamtelpās un citās telpās, izņemot šiem nolūkiem iekārtotās telpās (*istabās*).

4. Elektroiekārtu ekspluatācijā ***aizliegts***:

- izmantot vadus ar bojātu izolāciju;
- izmantot elektriskās sildierīces bez ugunsdrošiem paliktņiem;
- izmantot nestandarta elektriskās ierīces;
- atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem;
- izmantot bojātas rozetes.

5. Lugu, izrāžu un citu masu pasākumu laikā nav atļauti gaismas efekti, izmantojot ķīmiskās un citas vielas, kas var izraisīt ugunsgrēku.

6. Pirmās nepieciešamības ugunsdzēsības līdzekļu izvietošanai Iestādes teritorijā uzstāda speciālus ugunsdzēsības dēļus – skapjus.

7. Rokas ugunsdzēsības aparāti Iestādes ēkā piekarināti pie sienām katrā stāvā.

8. Uz ugunsdzēsības aparāta korpusa ir marķējums, kurā norādīts:

- aparāta tips;
- pildījuma veids;
- aparāta uzdevums;
- iedarbības kārtība;
- derīguma termiņš.

9. Ja izglītojamais pamana ugunsgrēka izcelšanos Iestādē vai tās teritorijā vai ugunsdrošības noteikumu pārkāpumu, kā rezultātā var izcelties ugunsgrēks, viņam ir nekavējoties jāziņo par to jebkuram Iestādes darbiniekam vai pieaugušajam, kuru viņš ir sastapis.

10. Par ugunsdrošību Iestādē atbild Vadītāja un ar viņas rīkojumu norīkotās personas.

11. Visiem Iestādes izglītojamiem jāievēro ugunsdrošības noteikumi.

12. Izglītojamie, kuri pārkāpuši ugunsdrošības noteikumus vai arī to vecāki, atkarībā no postījuma rakstura un sekām tiek saukti pie atbildības.

### ***Pielikums Nr.10***

### ***ELEKTRODROŠĪBAS NOTEIKUMI***

Pārkāpjot elektrodrošības noteikumus, var iegūt elektrotraumu, jo strāva ejot caur cilvēka ķermeni, iedarbojas uz to ķīmiski, bioloģiski un termiski. Elektriskās strāvas iedarbības rezultātā cilvēks var iegūt elektriskās strāvas triecienu un traumas.

*Elektriskās strāvas trieciens* var izraisīt samaņas zudumu, elpošanas centru paralīzi, nervu sistēmas traucējumus, *elektrotraumu* gadījumā var tikt bojāta āda, muskuļaudi, asinsvadi, nervu šķiedras, var iegūt apdegumus u.c.

Pasākumi, lai izvairītos no elektrotraumām:

1. Aizliegts lietot vai izmantot bojātas elektriskās ierīces, slēdžus, rozetes, vadus, skrūvgriežus, plakanknaibles un tml. (*plīsis korpuss, bojāta izolācija, redzami kaili vadi*), kā arī veikt jebkura veida remontdarbus, ja nav piešķirta atbilstoša kvalifikācija, kura dod tiesības to darīt.
2. Elektriskās ierīces drīkst pieslēgt strāvas avotam, izmantojot tikai nebojātus savienojumus.
3. Pieslēgt papildu energolietotājus vai elektroierīces drīkst tikai speciāli sagatavotās personas.
4. Ja ir konstatēts vadu pārrāvums, elektroierīces, vadu, rozešu vai slēdžu bojājums, ir nekavējoties jāpaziņo Iestādes Vadītājam.
5. Elektroaizdegšanās gadījumā ***kategoriski aizliegts*** dzēst uguni ar ūdeni. Jāizmanto smiltis.
6. Aizliegts uzsākt jebkādu apskates vai remontdarbus, pieskarties strāvu vadošām daļām.



**Pielikums Nr.11****PAR PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANU CIETUŠAJIEM  
NELAIMES GADĪJUMOS****I E V A D S**

Nelaimes gadījumos nekavējoši jāgriežas poliklīnikā. Smagu traumu gadījumos cietušais jānogādā medpunktā. Ja kādu apstākļu dēļ cietušo nevar nogādāt medpunktā, tad jāizsauc ārsts uz avārijas vietu. Pirms ārsta ierašanās jāsniedz medicīniskā palīdzība.

**PIRMĀ PALĪDZĪBA ASIŅOŠANAS GADĪJUMOS**

Sniedzot pirmo palīdzību *s t i n g r i* jāievēro šādi noteikumi:

- brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem, apkaisīt ar pulveriem un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanu;
- nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml., ar tādu paņēmienu brūce inficējas;
- nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana;
- nedrīkst brūci aptīt ar izolācijas lenti.

Asiņošanas gadījumos jāuzliek spiedošu apsēju. Stipra asiņojuma gadījumā jāuzliek žņaugis. Nedrīkst pieskarties pie brūces ar rokām, lai neienestu brūcē infekciju, nedrīkst pašiem izņemt svešķermeņus.

**Asiņošanas apturēšanas gadījumi.**

Asiņošanas apturēšana *ar pirkstiem vai saliecot locekļus* locītavās. *Arteriālo asiņošanu* var apturēt, piespiežot ar pirkstiem pie attiecīgā kaula virs brūces.

*Asiņošanu no sejas apakšdaļas asinsvadiem* var apturēt, piespiežot žokļa artēriju pie apakšējās žokļa malas.

*Asiņošanu no pieres un deniņiem* var apturēt, piespiežot deniņu artēriju pie auss.

*Asiņošanu no lielām galvas vai kakla brūcēm* var apturēt, piespiežot miega artēriju pie kakla skriemeļa.

*Paduses dobuma un pleca brūču asiņošanu* aptur, piespiežot zematslēgas artēriju pie atslēgas kaula.

*Asiņošanu apakšdelmā* aptur, piespiežot augšdelma artēriju augšdelma vidusdaļā.

*Asiņošanu no delnas un pirkstiem* aptur, piespiežot artērijas apakšdelma apakšējā trešdaļā pie delnas.

*Asiņošanu kājās* aptur, piespiežot ciskas artēriju pie iegurņa kauliem.

*Asiņošanu no pēdas* aptur, piespiežot artērijas pēdas virspusē.

Asiņojošais asinsvads jāpiespiež ar pirkstiem pietiekami stingri. Ātrāk un drošāk, nekā saspiežot asinsvadus ar pirkstiem, asiņošanu var apturēt saliecot locekļus locītavās. Šim nolūkam cietušajam ātri jāuzrota piedurknes vai bikses un locītavas bedrītē, kas veidojas saliecot locītavu, kas atrodas augstāk par ievainojuma vietu, ieliek jebkādas drēbes vīstokli un stipri saliec locekli locītavā. Šādā veidā artērija locītavā tiek saspiesta un asiņu pieplūde brūcei tiek pārtraukta. Šādā stāvoklī kāju vai roku var sasiet vai piespiest pie cietušā ķermeņa.

**PIRMĀ PALĪDZĪBA APDEGUMA GADĪJUMOS**

Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar kaut kādām ziedēm, eļļām, vazelīnu vai šķīdinājumiem.

Apdeguma vieta jāpārsien tāpat kā jebkura brūce, jāpārsien ar sterilizētu materiālu vai arī izgludinātu auduma lupatiņu. Pēc tam cietušais jānogādā ārstniecības iestādē.

Apdeguma gadījumos jādod daudz dzert siltu ūdeni.

**PIRMĀ PALĪDZĪBA APSALDĒJUMU GADĪJUMOS**

*Audu apsaldēšanas* gadījumos rodas arī (*tromboze*) asinsvadu aizsprostošanās.

Nosalušās ķermeņa daļas berzēt ar sniegu nav ieteicams, jo sniegā bieži nokļūst sīki ledus

gabaliņi, kuri var saskrāpēt apsaldēto ādu un var sākties sastrutojumi. Apsaldētās ķermeņa daļas vislabāk ieberzēt ar sausiem, siltiem cimdiem vai vadmalu. Telpās apsaldēto locekli var iegremdēt bļodā vai spainī ar ūdeni sasildītu līdz istabas temperatūrai. Pakāpeniski šis ūdens jāapmaina pret siltāku, paaugstinot ūdens temperatūru līdz 37°. Cietušajam jādod karsta tēja.

### *PIRMĀ PALĪDZĪBA CIETUŠAJIEM NO ELEKTRISKĀS STRĀVAS*

Vispirms cietušais ātri jāatbrīvo no *elektriskās strāvas* iedarbības. Glābjot cietušo nedrīkst aizmirst, ka pieskaroties cilvēkam, kas atrodas zem strāvas, jārikojas ļoti piesardzīgi.

Tādēļ glābējam vispirms jāatvieno tā iekārtas daļa, kurai cietušais pieskāries.

Ja cietušais atrodas augstumā, tad iekārtu atvienojot un cietušo atbrīvojot no elektriskās strāvas, jādara viss, lai viņš nenokristu vai krītot nesasistos. Lai atrautu cietušo no strāvu vadošajām daļām vai no vada, jālieto sauss apģērbs, virve, nūja, dēlis vai cits sauss priekšmets, kas nevada elektrisko strāvu. Lai atrautu cietušo no strāvas vadošajām daļām, var arī satvert viņa apģērbu (*ja tas ir sauss*).

Neatkarīgi no cietušā stāvokļa, visos gadījumos **obligāti** jāizsauc ārsts. Ja cietušais atguvis samaņu, viņš jānogulda ērtā stāvoklī (*jānoliek zem viņa sega un jāapsedz ar kādu apģērba gabalu*) un līdz ārsta atnākšanai viņam jānodrošina pilnīgs miers, nepārtraukti kontrolējot cietušā pulsu un elpošanu. **Nedrīkst** atļaut cietušajam kustēties, jo cietušā stāvoklis var tomēr pasliktināties.

Ja cietušais *slikti elpo* – ļoti reti un krampjaini, viņam jāizdara mākslīgā elpināšana un sirds masāža.

### *SAINDĒŠANĀS AR GĀZI*

Saindēšanās notiek ilgstoši ieelpojot gāzi. Nekavējoties izsaukt ātro palīdzību.

**Nedrīkst** veikt mākslīgo elpināšanu. Saindējoties ar gāzi, cietušajam rodas elpas trūkums, tiek izsaukta vemšana, var rasties krampji, cietušais var zaudēt samaņu. Cietušais nekavējoši jānogādā svaigā gaisā, jānovieto uz muguras, jāatpogā apģērbs un nekavējoši jāizsauc ārsts. Ja ir apstājusies elpošana, tad ir jāizdara mākslīgā elpināšana.

### *PIRMĀ PALĪDZĪBA ĢĪBONĀ GADĪJUMĀ, KARSTUMA UN SAULES DŪRIENA GADĪJUMĀ*

*Ja cietušais ir tuvu ģībonim* (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), *viņš jānogulda, galva jānolaiž zemāk, kājas mazliet jāpaceļ, jādod iedzert aukstu ūdeni un ostīt ožamā spirtā samērcētu vates piciņu. Tāpat jārikojas, ja cietušais ir pagābis.*

**Saules dūriena un siltuma dūriena** gadījumā, kad cilvēks strādādamas karstās telpās

(*piemēram katlu telpā*), saules svelmē vai spiedīgā bezvēja laikā, sajūt pēkšņu vājumu un galvas sāpes, viņš nekavējoties jāatbrīvo no darba un jāizved svaigā gaisā vai ēnā.

Ja rodas vājuma pazīmes, cietušais nekavējoši jāiznes no karstās telpas, jāpārnes vēsā vietā.

### *PIRMĀ PALĪDZĪBA LŪZUMU, IZMEŽĢĪJUMU, SASITUMU UN SAIŠU SASTIEPUMU GADĪJUMOS*

**Lūzumu un izmežģījumu** gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajam loceklim ērtu un mierīgu stāvokli. Loceklim jābūt pilnīgi nekustīgam. Šis noteikums ir obligāts ne tikai lai novērstu sāpes, bet arī, lai novērstu apkārtējo audu papildu bojājumu, kauliem no iekšpuses pārdurot audus.

**Kāju un roku lūzumu** gadījumos jāpieliek šinas.

**Mugurkaula lūzuma** gadījumā lēnām zem cietušā uzmanīgi jāpabāž dēlis vai jāpagriež cietušais uz vēdera ar seju pret zemi un stingri jāraugās, lai cietušo paceļot, ķermenis nesaliekotos (*lai neievainotu mugurkaula smadzenes*).

**Sasitumi.** Ja pārlicība, ka cietušais ir tikai sasities, bet nekas nav laužts vai izmežģīts, sasituma vietai jāpieliek drēbes gabals un stingri jānosaitē sasistā vieta. **Nedrīkst** likt siltas kompreses.

**Saišu sastiepums.** Ja rodas saišu sastiepums, piemēram, ja klūpot izgriezusies pēda,

pirmās pazīmes ir asas sāpes locītavā un ir uztūkums.

Šajā gadījumā uztūkušai vietai jāpieliek auksts priekšmets, stingri jānosaitē un **nedrīkst** kustināt kāju.

### **ACU TRAUMAS**

Acu traumu gadījumos nekavējoši jāgriežas pie ārsta. **Nedrīkst** lietot kaut kādus priekšmetus, kabatlakatiņu, sērkociņu vai citus priekšmetus grūžu izņemšanai no acīm. Nedrīkst acis berzēt ar pirkstiem, beršana var izsaukt lielāku acu iekaišanu. Nedrīkst mazgāt ar borskābes šķīdumu.

### **MĀKSLĪGĀ ELPINĀŠANA.**

Ja elpošana ir apstājusies, plaušās nenotiek asiņu apskābekļošana. Apmēram triju minūšu laikā organisms izlieto asinīs uzkrāto skābekli un jau pēc nākošajām 2-3 minūtēm sākas neatgriezeniskas izmaiņas galvas smadzeņu garozas šūnās, vēlāk arī citos audos un orgānos. Tāpat palīdzības sniedzēja rīcībā nav vairāk kā 3-5 minūtes pēc elpošanas un sirdsdarbības apstāšanās. Tas ir tā saucamais klīniskās nāves periods, ko var uzskatīt par pārejas periodu no dzīvības uz nāvi. Pieredze rāda, ka klīniskās nāves ilgums cilvēkam nepārsniedz 5-6 minūtes, kaut gan dažādi apstākļi tā ilgumu var izmainīt. Klīniskās nāves iestāšanos raksturo līķa izskats, nav elpošanas, asinsrites, zudusi samaņa, nav izsaucami refleksi, acu zīlītes maksimāli paplašinātas.

Mākslīgās elpošanas nolūks ir ievadīt plaušās skābekli, piespiest plaušas elpot pasīvi, līdz tās pašas sāk pilnīgi pildīt elpošanas funkciju.

Pirms uzsāk mākslīgo elpināšanu, jāpārlicinās, vai elpošanas ceļi nav nosprostoti.

Apskata muti, degunu, tos iztīra no gļotām, siekalām, atvēmtās barības ar jebkuru auduma gabalu. Ja elpināšanu izdara cietušajam guļot uz muguras, jārupējas, lai cietušā mēle nekavētu gaisa ieplūšanu elpošanas ceļos. Ja cietušais guļ uz vēdera, mākslīgās elpināšanas laikā jāseko, lai mute un deguns netiktu aizspiesti. Jāatpogā cietušā apģērbs.

Ja mākslīgo elpināšanu izdara **stīcējam**, elpošanas ceļi un kuņģis ir jāatbrīvo no ūdens.

Tas viss jādara ātri, nezaudējot dārgās sekundes, lai varētu uzsākt mākslīgo elpināšanu.

Mākslīgo elpināšanu izdara apmēram tādā biežumā, kā parasti elpo, t.i. 12-16 reizes minūtē. To izdara tik ilgi, kamēr atjaunojas patstāvīga un dziļa, parasta biežuma un ritma elpošana. Elpināšanu pārtrauc, ja sirdsdarbība neapšaubāmi ir apstājusies, neskatoties uz netiešo sirds masāžu.

Visus dažādos un daudzos mākslīgās elpināšanas paņēmienus var iedalīt divās grupās:

- 1) mākslīgās elpināšanas paņēmieni bez aparātu pielietošanas
- 2) mākslīgā elpināšana ar aparātiem.

Mākslīgās elpināšanas paņēmiena izvēli nosaka apstākļi, kādos sniedz palīdzību, kā arī ievainojuma raksturs.

**Ja elpošana pilnīgi apstājusies**, lietojami mākslīgās elpināšanas paņēmieni, iepūšot palīdzības sniedzēja izelpojamo gaisu cietušā mutē vai degunā ("**mute – mute**" un "**mute – deguns**"), vai arī lietojami mākslīgās elpināšanas aparāti.

Mākslīgai elpināšanai ar izelpojamo gaisu - cietušo nogulda uz muguras, pie tam galvu stipri atliec atpakaļ, zem pleciem paliek veltnīti vai arī palīdzības sniedzējs tur cietušā galvu rokās.

Palīdzības sniedzējs novietojas uz ceļiem cietušā sānos. Šādā stāvoklī var vislabāk iepūst gaisu cietušā elpošanas ceļos. Pieturot zodu, jāfiksē cietušā galva. Palīdzības sniedzējs izdara dziļu ieelpu un, cieši piespiežot savas lūpas ap cietušā muti, izdara forsētu izelpu cietušā mutē 1 sekundes laikā. Cietušā plaušas tiek piepūstas, viņa krūškurvis izplešas. Palīdzības sniedzējs atliecas atpakaļ, izdara dziļu ieelpu, tajā laikā cietušā krūškurvis saplok, notiek pasīva izelpa.

Ja gaiss nokļuvis cietušā kuņģī (*to konstatē pēc uzpūšanas pakrūtē*), to izvada, uzmanīgi uzspiežot pakrūtei. Parasti pa degunu gaiss neizplūst, ja tas notiek, to novērš, gaisa iepūšanas brīdī ar savu vaigu aizspiežot cietušā degunu.

Līdzīgi izdara mākslīgo elpināšanu ar izelpojamo gaisu "**mute – deguns**". Šajā nolūkā

izelpā ar lūpām aptver cietušā degunu un, paceļot cietušā zodu, aizver viņa muti ar tās rokas 1. un 2.pirkstu, kas tur zodu.

Higiēnisku apsvērumu dēļ pirms gaisa iepūšanas cietušā muti vai degunu pārklāj ar tīru kabatas lakatiņu, marli vai citu auduma gabalu.

Gaisu var iepūst cietušā plaušās pa gumijas cauruli, vislabāk speciāli izgatavotu elpvadu, ko izliec burta S-veidā. Elpvadi lietošanā higiēniskāki, bet ne vienmēr dod tik labu efektu.

Visefektīvākais mākslīgās elpināšanas paņēmiens, sevišķi ilgstoši izdarāmas mākslīgās elpināšanas gadījumā, ir mākslīgās elpināšanas aparātu pielietošana.

## **NETIEŠĀ SIRDS MASĀŽA.**

***Ja cietušais neelpo,*** viņa acu zīlītes ir maksimāli platas un nejūt pulsu uz miega artērijām (*iztausta, liekot 2 vai 3 pirkstus paralēli balsenei gāmura rajonā*), ***vienlaikus ar mākslīgo elpināšanu izdara netiešo sirds masāžu.*** Apstājušos sirds darbību dažreiz var atjaunot, sirdi saspiežot. Tā vienlaikus daļēji aizvieto arī sirds asins pārsūkņēšanas funkciju.

Tā kā sirds ir novietota starp mugurkaulāju un krūšukaulu, spiediens uz pēdējo saspiež sirdi un izspiež no tās asinis asinsvados. Uz tā arī pamatojas netiešās sirds masāžas efekts.

Cietušo novieto gulus uz muguras uz stingra pamata. Palīdzības sniedzējs novietojas pa kreisi no cietušā, liek kreiso roku ar plaukstu pamatu uz krūšukaula robežas starp vidējo un apakšējo trešdaļu. Labo plaukstu novieto virs kreisās un tad ar spēku spiež uz krūšukaulu stingri pa vidus līniju. Spiediena spēku pastiprina ar ķermeņa svaru. Spiediena spēkam jābūt vērstam vertikāli uz leju, tādā veidā izdodas krūšukaulu pārvietot apmēram par 4-5 cm un līdz ar to saspiež sirdi.

Pēc spiediena izdarīšanas rokas pilnīgi noņem no cietušā un šajā laikā sirds no jauna piepildās ar asinīm. Jāuzsver, ka ar masāžu šajā gadījumā saprotam spiedienu, nevis rotējošas kustības.

Ja netiešo sirds masāžu izdara pareizi, var sajūst pulsu uz miega, pat spieķa artērijām.

Arteriālā spiediena maksimālā vērtība var sasniegt pat 100 mm dzīvsudraba stabiņa.

**Svarīgi ir pareizi savienot netiešo sirds masāžu ar mākslīgo elpināšanu.** Ja cietušajam palīdzību sniedz divi – viens izdara mākslīgo elpināšanu, otrs – netiešo sirds masāžu. Pēc katriem 4 vai 5 netiešās sirds masāžas cikliem, kuru ritms apmēram 60 reizes minūtē izdara **vienu mākslīgo elpināšanu** ar izelpojamo gaisu tajā momentā, **kad neizdara spiedienu uz krūšukaulu.** Ja palīdzību sniedz viens cilvēks, netiešo sirds masāžu pārtrauc ik 15-20 sekundes, lai izdarītu izelpojamā gaisa iepūšanu.

***Pielikums Nr.12******PRAKTISKIE IETEIKUMI, IEPAZĪSTINOT 1,5-3 gadus vecus BĒRNUS AR DROŠĪBAS NOTEIKUMIEM*****DROŠĪBAS NOTEIKUMI 1,5-3 GADUS VECIEM BĒRNIEM**GRUPAS TĒLPĀS, NODARBĪBĀS.

1. Telpās pārvietoties soļos.
2. Sēžot uz krēsla, nešūpoties, ja krēslu vēlies pārnest, tad dari to uzmanīgi.
3. Uzmanīgi lieto dažādus grupā esošos priekšmetus - spēļu kastes un rotaļlietas.
4. Par priekšmetu bojājumiem ziņo pieaugušajiem.
5. Ja uz grīdas ir izlijis šķidrums, izstāsti par to pieaugušajiem..
6. Ar asiem priekšmetiem ( šķērēm ,īlenu, adatu ,nazi) darbojas tikai pie galda pieaugušā klātbūtnē, esi uzmanīgs. Zini, ka zīmuļi, otas, pildspalvas, veidojamie kociņi un citas lietas palīdz radīt skaistu zīmējumu, bet bakstot un durot draugam- sāpīgu brūci.
7. Neatstāj grupas telpas bez pieaugušā atļaujas.
8. Sīkos priekšmetus, spēles kauliņus nebāz mutē, degunā, ausīs.
9. Verot durvis, paskaties, kur ir tavi vai kāda cita pirkstiņi.
10. Ieej un izej pa durvīm viens vai pāri.
11. Nemētā savas lietas un priekšmetus, jo nezini, kur tie var nokrist.
12. Atceries, ka tev nav jāsit. Tu proti runāt.
13. Aizsargā savu un neaizskar citu bērnu ķermeni.
14. Gulāmistabā:
  - nekarājies pāri malām;
  - nestāvi gultā stāvus;
  - nelēkā pa gultu;
  - netraucē citiem bērniem gulēt.
15. Tualetē
  - ievēro tualetes lietošanas noteikumus;
  - uzmanīgi paņem un noliec savu podiņu;
  - ieej un izej pa durvīm viens vai pāri.

SPORTA ZĀLĒ, SPORTA NODARBĪBĀS , SPORTA LAUKUMĀ

16. Nodarbību laikā neēd un nekošļā košļājamo gumiju.
17. Uz sporta nodarbību ej tikai sporta apģērbā un apavos.
18. Nodarbībā:
  - ievēro disciplīnu un kārtību;
  - skrien tikai norādītā virzienā;
  - neaizskar un netraucēt citus bērnus;
  - klausī skolotāju un izpildi dotos uzdevumus.
19. Vingrošanas rīkus un inventāru izmanto atbilstoši to pielietojumam, ar skolotājas atļauju un tās klātbūtnē.
20. Ja nepieciešama palīdzība vai noticis kas neparedzēts, lūdz pieaugušā palīdzību.

MŪZIKAS NODARBĪBĀ

21. Uz nodarbību ej piemērotos apavos,
22. Kustības ( skriet, lēkāt utt.) izpildi tikai ar skolotājas atļauju.
23. Pareizi sēdi uz krēsliem un sola - nešūpojies, negrozies, negrūsties.
24. Ar mūzikas instrumentiem darbojies tikai skolotājas uzraudzībā, atbilstoši katra instrumenta pielietojumam.
25. Atceries, ka ar mūzikas centru un citām elektroierīcēm darbojas tikai pieaugušie.
26. Zāles dekorācijas un rotājumi nav domāti aiztikt ar rokām.

## CITOS IESTĀDES ORGANIZĒTAJOS PASĀKUMOS

### 27. Pasākumos:

- zālē pa durvīm ienāc lēni, negrūstoties, pēc pieaugušā norādījuma- pa vienam vai pārī;
- pareizi sēdi uz krēsliem un soliēm- nešūpojies, negrozies, negrūsties, neaizsar citus;
- ievēro skolotājas norādījumus;
- aizliegts grūstīties, patvaļīgi pārvietoties;
- ievēro noteikumus ieejot un izejot no zāles;
- neēd un nekošļā košļājamo gumiju.

## PĀRVIETOŠANĀS PA KORIDORIEM UN KĀPNĒM

28. Pa koridoriem ej soļos, neslidinies, negrūsties un skaļi nesarunājies.
29. Pa kāpnēm ej ar apaviem kājās.
30. Pa kāpnēm ej viens, turoties pie kāpņu margām.
31. Pa kāpnēm ej lēnām un pa vienam pakāpienam, nelēkā, negrūsties.

## PERSONĪGĀ HIGIĒNA

32. Lieto tikai savu ķemmi un kabatlakatiņu, zobu birstīti.
33. Obligāti mazgā rokas pēc tualetes apmeklējuma un pirms ēdienreizēm.
34. Neņem mutē priekšmetus, kuri bijuši otra mutē.
35. Nelieto otra kosmētiskos līdzekļus( higiēniskās lūpu krāsas).
36. Neliec mutē nezināmas vielas, augus, dažādas lietas.
37. Mazgā rokas pirms katras ēdienreizes un pēc tualetes lietošanas.

## IESTĀDES TERITORIJĀ / LAUKUMOS

38. Neatstāj bērnudārza teritoriju viens.
39. Uzturies tikai norādītajā vietā.
40. Uz rotaļlaukumu ej pārī ar draugu, neskrien, negrūsties.
41. Par katru negadījumu (kritienu, nesaskaņām utt.) pasaki skolotājam.
42. Smilšu kastē nesvaidies ar smiltīm.
43. Staigājot laukumā ar basām kājām esi uzmanīgs! Zālītē var atrasties bites vai citi kukaiņi, kuri var iekost.
44. Ja caur žogu tev piedāvā kādu mantu, nekavējoties saki pieaugušajam.
45. Vingrošanas ierīces drīkst izmantot tikai pieaugušā klātbūtnē.
46. Slidkalniņš:
  - uz slidkalniņa drīkst atrasties viens ;
  - dodoties uz slidkalniņu – negrūsties.
47. Šūpoles:
  - neej pie šūpolēm, ja kāds jau šūpojas;
  - ievēro augstumu šūpojoties;
  - šūpojoties neatlaid rokas;
  - ja gadās izkrist, paliec mierīgi guļot, nepacel galvu līdz šūpoles atstājas.
48. Vilcieniņa ķēdes tiltiņš VAI Līdzsvara balķis:
  - pārvietojies pa vienam;
  - izmanto sausā un siltā laikā;
  - Ej tikai turoties ar abām rokām pie margām.
49. Kāpjamie rīki:
  - neslidinies pa stieņiem, kuri tam nav paredzēti;
  - kāpjot negrūsties.
  - ziemā nemēģini likt mēli pie metāla rīkiem.
50. Ja bumba vai kāda cita rotaļlieta pārkritusi pāri sētai, saki pieaugušajiem.

## CELU SATIKSMES NOTEIKUMI

51. Pa ietvi ej pārī ar draugu pa ietves labo pusi..
52. Atceries, ka iela nav domāta rotaļām un skriešanai!

### UGUNSDROŠĪBA UN RĪCĪBA ĀRKĀRTĒJĀS SITUĀCIJĀS

53. Dzirdot dūmu detektora signālu - nekavējoties dodies pie pieaugušā.
54. Zini savu vārdu, uzvārdu.
55. Ugunsgrēka gadījumā izpildi pieaugušo norādījumus.
56. Nenes uz bērnodārzu līdzī sērkokciņus un šķiltavas. Ieraugot tos citam bērnam, saki pieaugušajam.
57. Nekādā gadījumā nespied trauksmes pogas.

### ELEKTRODROŠĪBA.

58. Necenties piekļūt un aizskart elektrības slēdžus, rozetes.
59. Nemēģini ieslēgt un izslēgt elektroierīces ( radio, televizoru, cepeškrāsnīņu un elektriskās eglīšu virtenes ) un raustīt aiz vada.

### PASTAIGAS, PĀRGĀJIENI, EKSKURSIJAS.

60. Ievēro ceļu satiksmes noteikumus ( skat. Ceļu satiksmes noteikumi).
61. Sadzirdi skolotājas teikto.
62. Nesarunājies ar svešiem cilvēkiem.
63. Neaizskar dzīvniekus, nepazīstamus priekšmetus, augus.
64. Nekad nepacel un neaiztiek konfektes, tabletes, cepumus, rotaļlietas u.c. priekšmetus, kā arī neko neņem no nepazīstamiem cilvēkiem.
65. Spēlējies skolotājas norādītā vietā.
66. Pastaigā gar upi vai ezeru, ej pa ietves tālāko malu.
67. Neej uz aizsalušām ūdens tilpnēm.
68. Mācoties slidināties pa mākslīgi izveidotu ledus celiņu vai laukumu, centies noturēt līdzsvaru. Ja nokrītot sajūti asas sāpes, sauc pieaugušo.
69. Raugies, lai vasaras saulē galvā vienmēr būtu cepurīte vai lakatiņš.

### PIRMĀ PALĪDZĪBA

70. Ja pēkšņi sajūti asas sāpes, sākas galvas reiboņi, paliek nelaba dūša, nekavējoties saki pieaugušajam.
71. Ja gadījies nobrāzt, saskrāpēt, iegriezt vai ieraut skabargu un parādās asinis, neaiztiek pušumu, saki pieaugušajam.
72. Ja esi nokritis un sajūti stipras sāpes, necelies, paliec guļot un nekavējoties sauc pieaugušo.
73. Nekad neņem otra tabletes, vitamīnus, kaut tev tos piedāvā draugs, jo tev tie var izrādīties bīstami. Ja redzi, ka to darījis tavs draugs, nekavējoties saki par to pieaugušajiem.

**Pielikums Nr.13****PRAKTISKIE IETEIKUMI, IEPAZĪSTINOT 4-7 gadus vecus BĒRNUS AR DROŠĪBAS NOTEIKUMIEM****DROŠĪBAS NOTEIKUMI 4-7 GADUS VECIEM BĒRNIEM**GRUPAS TELPĀS, NODARBĪBĀS.

1. Telpās pārvietoties soļos.
2. Pareizi sēdi uz krēsliem un soliņiem.
3. Sēžot uz krēsla, nešūpoties, ja krēslu vēlies pārnest, tad dari to uzmanīgi.
4. Uzmanīgi lieto dažādus grupā esošos priekšmetus - spēļu kastes un rotaļlietas.
5. Par priekšmetu bojājumiem ziņo pieaugušajiem.
6. Ja uz grīdas ir izlijis šķidrums, izstāsti par to pieaugušajiem..
7. Ar asiem priekšmetiem ( šķērēm ,ilenu, adatu ,nazi) darbojas tikai pie galdā pieaugušā klātbūtnē, esi uzmanīgs. Zini, ka zīmuļi, otas, pildspalvas, veidojamie kociņi un citas lietas palīdz radīt skaistu zīmējumu, bet bakstot un durot draugam- sāpīgu brūci.
8. Raugies, lai no mājas atnestā manta nebūtu bīstama ne tev, ne draugiem.
9. Neatstāj grupas telpas bez pieaugušā atļaujas.
10. Sīkos priekšmetus, spēles kauliņus nebāz mutē, degunā, ausīs.
11. Nodarbību laikā neēd un nekošļā košļājamo gumiju.
12. Verot durvis, paskaties, kur ir tavi vai kāda cita pirkstiņi.
13. Ģērbjoties nespēlējies ar apģērba auklām, šalli.
14. Nemētā savas lietas un priekšmetus, jo nezini, kur tie var nokrist.
15. Atceries, ka esi cilvēks, tev ir iespēja izteikt vārdos izjūtas, tev nav jāsi. Tu proti runāt.
16. Aizsargā savu un neaizskar citu bērnu ķermeni.
17. Nem instrumentus, kas paredzēti praktiskam darbam tikai ar skolotājas atļauju!
18. Pa grupas un citām telpām pārvietojies nesteidzoties un negrūstot citus bērnus
19. Ja tev jāpārvieto uz citu vietu tavs krēslīšs, tad dari to uzmanīgi, celt virs galvas navatļauts.
20. Nekāp grupas telpā uz mēbelēm (plauktiem, galdiem, krēsliem) ar kājām, jo tās var gāzties un tu vari gūt traumu. Ja tev nepieciešama kāda lieta, ko tu pats nevari aizsniegt, palūdz skolotājai.
21. Nemēģini liekties ārā pa atvērtu logu.
22. Rotaļlietas domātas, lai ar tām rotaļātos. Nemētājies ar tām, jo tu vari trāpīt savam draugam, izsist logam stiklu, tādējādi savainot sevi vai citus.
23. Nekādā gadījumā nemēģini ēst nekādas zāles- tabletes, nogaršot mikstūras.
24. Zāles drīkst lietot tikai pēc ārsta norādījumiem un tikai pieaugušo klātbūtnē.
25. Ziņo skolotājai, ja pamani kāda bērna rīcībā esošas tabletes.
26. Trauku mazgājamiem līdzekļi paredzēti trauku mazgāšanai.
27. Atpazīsti bīstamās vielas pēc iesaiņojuma brīdinājuma simboliem.
28. Pa kāpnēm pārvietojies, turoties ar vienu roku pie margām.
29. Gulāmistabā:
  - nekarājies pāri malām;
  - nestāvi gultā stāvus;
  - nelēkā pa gultu, tu vari salauzt to un arī pats gūt traumu.
  - atrodies tikai savā gultā;
  - netraucē citiem bērniem gulēt.
30. Tualetē - ievēro tualetes lietošanas noteikumus; - tualetes kabīnē atrodies tika viens.
31. Par visu, kas tevi nomāc pasaki sev tuviem cilvēkiem, kuriem tu uzticies.

SPORTA ZĀLĒ, SPORTA NODARBĪBĀS , SPORTA LAUKUMĀ

32. Uz nodarbību ej bez saspraudēm, ķēdītēm, krellēm un citām rotaslietām..
33. Nodarbību laikā neēd un nekošļā košļājamo gumiju.
34. Uz sporta nodarbību ej tikai sporta apģērbā un apavos.



35. Nodarbībā:
- ievēro disciplīnu un kārtību;
  - skrien tikai norādītā virzienā;
  - neaizskar un netraucēt citus bērnus;
  - klausī skolotāju un izpildi dotos uzdevumus.
36. Vingrošanas rīkus un inventāru izmanto atbilstoši to pielietojumam, ar skolotājas atļauju un tās klātbūtnē.
37. Sporta pasākumos, skolas stadionā ievēro pieaugušo norādījumus un tur esošos kārtības noteikumus ar kuriem tiks iepazīstināts
38. Ja nepieciešama palīdzība vai noticis kas neparedzēts, lūdz pieaugušā palīdzību.

### MŪZIKAS NODARBĪBĀ

39. Uz nodarbību ej piemērotos apavos, pa parketu kusties uzmanīgi, neslidinoties. Slidinoties pa grīdu, vari pakrist un sāpīgi sasisties vai uzkrīst draugam.
40. Kustības (skriet, lēkāt utt.) izpildi tikai ar skolotājas atļauju.
41. Pareizi sēdi uz krēsliem un sola.
42. Nodarbību laikā neēd un nekošļā košļājamo gumiju
43. Ar mūzikas instrumentiem darbojies tikai skolotājas uzraudzībā, atbilstoši katra instrumenta pielietojumam.
44. Atceries, ka ar mūzikas centru un citām elektroierīcēm darbojas tikai pieaugušie.
45. Zāles dekorācijas un rotājumi nav domāti aiztikt ar rokām.

### CITOS IESTĀDES ORGANIZĒTAJOS PASĀKUMOS

46. Pasākumos:
- pareizi sēdi uz krēsliem un soliēm- nešūpojies, negrozies, negrūsties, neaizsar citus;
  - ievēro skolotājas norādījumus;
  - aizliegts grūstīties, patvaļīgi pārvietoties;
  - ievēro noteikumus ieejot un izejot no zāles;
  - neēd un nekošļā košļājamo gumiju.

### PĀRVIETOŠANĀS PA KORIDORIEM UN KĀPNĒM

47. Pa koridoriem ej soļos, neslidinies, negrūsties un skaļi nesarunājies.
48. Pa kāpnēm ej ar apaviem kājās.
49. Pa kāpnēm ej viens, turoties pie kāpņu margām.
50. Pa kāpnēm ej lēnām un pa vienam pakāpienam, nelēkā, negrūsties.

### ĒDIENREIZĒS

51. Piesēdies pie ēdamgalda uzmanīgi, negrūstoties, neaplejšoties ar ēdienu.
52. Uzmanīgi ēd ar dakšiņu.
53. Esi pieklājīgs, ēdot nesarunājies un netraucē pārējos bērnus.
54. Atceries, ka trauki ir plīstoši un lauskas mēdz būt asas. Ar tām vari sagriezties.

### PERSONĪGĀ HIGIĒNA

55. Lieto tikai savu ķemmi un kabatlakatiņu, zobu birstīti.
56. Obligāti mazgā rokas pēc tualetes apmeklējuma un pirms ēdienreizēm.
57. Neņem mutē priekšmetus, kuri bijuši otra mutē.
58. Nelieto otra kosmētiskos līdzekļus( higiēniskās lūpu krāsas).
59. Neliec mutē nezināmas vielas, augus, dažādas lietas.
60. Seko sava apģērba tīrībai, matu kārtībai.
61. Lūdz pieaugušos aizpogāt pogas, aizsiet kurpju auklas, ja to nevari izdarīt pats.
62. Ievēro, ka virsdrēbes un ielas apavi jāatstāj garderobē.
63. Slapjo apģērbu neliec skapī, bet liec žāvēties.
64. Kopā ar vecākiem seko sava apģērbu skapīša kārtībai.

65. Sporta nodarbībās piedalies tikai sporta apavos un apģērbā .
66. Seko, lai tev būtu personīgie higiēnas piederumi – ķemme, suka, kabtslakatīņš vai salvetītes, zobu birstīte un pasta.
67. Mazgā rokas pirms katras ēdienreizes un pēc tualetes lietošanas.
68. Elementāros darbus (puķu laistīšana, dežuranta pienākumi, rotaļlietu mazgāšana) veic kopā ar pieaugušo.
69. Noliec darba instrumentus pēc darba tiem paredzētajā vietā.
70. Strādājot ar krāsām, plastilīnu, izmanto paliktņi.

### IESTĀDES TERITORIJĀ / LAUKUMOS

71. Neatstāj bērnudārza teritoriju viens.
72. Uzturies tikai norādītajā vietā.
73. Uz rotaļlaukumu ej pāri ar draugu, neskrien, negrūsties.
74. Par katru negadījumu (kritienu, nesaskaņām utt.) pasaki skolotājam.
75. Smilšu kastē nesvaidies ar smiltīm.
76. Staigājot laukumā ar basām kājām esi uzmanīgs! Zālītē var atrasties bites vai citi kukaiņi, kuri var iekost.
77. Ja caur žogu tev piedāvā kādu mantu, nekavējoties saki pieaugušajam.
78. Vingrošanas ierīces drīkst izmantot tikai pieaugušā klātbūtnē.
79. Slidkalniņš:
  - uz slidkalniņa drīkst atrasties viens ;
  - dodoties uz slidkalniņu – negrūsties.
80. Šūpoles:
  - neej pie šūpolēm, ja kāds jau šūpojas;
  - ievēro augstumu šūpojoties;
  - šūpojoties neatlaid rokas;
  - ja gadās izkrist, paliec mierīgi guļot, nepacel galvu līdz šūpoles atstājas.
81. Vilcieniņa ķēdes tiltiņš VAI Līdzsvara balķis:
  - pārvietojies pa vienam;
  - izmanto sausā un siltā laikā;
  - Ej tikai turoties ar abām rokām pie margām.
82. Kāpjami rīki:
  - neslidinies pa stieņiem, kuri tam nav paredzēti;
  - kāpjot negrūsties.
  - ziemā nemēģini likt mēli pie metāla rīkiem.
83. Ja bumba vai kāda cita rotaļlieta pārkritusi pāri sētai, saki pieaugušajam.

### CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMI

84. Pa ietvi ej pāri ar draugu pa ietves labo pusi..
85. Nesarunājies ar svešiem cilvēkiem.
86. Esi uzmanīgs ielu krustojumos.
87. Ielu šķērso tikai gājēju pārejā vai pie luksofora.
88. Atceries, ka ejot pastaigā, kad laukā vairs nav gaišs, pie sava apģērba pieliec atstarotāju. Tā visi auto tevi redzēs.
89. Atceries, ka iela nav domāta rotaļām un skriešanai!
90. Nespēlējies ielu un dzelzceļu tuvumā!
91. Iegaumē, ko nozīmē luksofora katras krāsas gaisma (sarkanā – stāvi, dzeltenā - gaidi, zaļā - ej). Ievēro to ik dienas!
92. Šķērso ceļu pie zaļās, gaismas gājēju pārejās!
93. Ja pāreju nav, nogaidi, kamēr tuvumā nav mašīnu un tad šķērso ielu, palūkojoties uz kreiso un labo pusi.
94. Palūkojies pa kreisi, aizej līdz ielas vidum un tad paskaties pa labi.
95. Ievēro, ja brauc auto, ceļu nešķērso!
96. Dzelzceļa sliedes drīkst šķērsot tikai pārbrauktuvju vietās.

97. Braukt ar velosipēdu pa ielu var kopā ar pieaugušo, uzliekot galvā ķiveri.
98. Nekad uz ielas nerunā ar nepazīstamiem cilvēkiem.
99. Nekādā gadījumā nekāp svešā mašīnā. Ja tevi mēģina iesēdināt ar varu, pretojies un skaļi sauc palīgā,
100. Ja tavu ķermeni aizskar svešs cilvēks, obligāti pretojies un sauc pēc palīdzības. Pastāsti par notikušo pieaugušajiem,
101. Nepiekrīti iet līdz nepazīstamiem bērniem vai pieaugušajiem krūmos, jaunceltņē vai kādā vietā, kur būs brīnumi - klauni, kaķēni, kucēni, vai iedos saldējumu vai konfektes.

### UGUNSDROŠĪBA UN RĪCĪBA ĀRKĀRTĒJĀS SITUĀCIJĀS

102. Audzēkņa pienākums, redzot ugunsgrēku:
  - Rīkojies ātri! Skrien prom no degošās telpas un nekavējoši sauc skaļi palīgā pieaugušo un pastāsti par redzēto,
  - Klausī pieaugušā norādījumus- kuru evakuācijas ceļu izmantos, lai izklūtu no telpas \*Pec izklūšanas no telpas ātri sastājies pa pāriem, ja tas tev iespējams, lai pieaugušie varētu saskaitīt bērnus.
  - Zvani ugunsdzēsējiem uz 112. pasakot, kas, kur deg, savu vārdu, uzvārdu
  - Uzreiz pamet telpu.nemēģini noslēpties no liesmām telpā- ugunsdzēsēji vai pieaugušie var dūmos tevi nepamanīt.
  - ja telpa ir pilna ar dūmiem, izklūt no tās ir jācenšas rāpus vai līšus, jo dūmi ceļas augšup un pie grīdas zem dūmiem ir vieglāk elpot un labāk var redzēt. Dūmos cilvēki var nosmakt.
  - Ja nevari atstāt telpu - ej pie loga, rādi zīmes ar rokām, klieudz, lai tevi pamana. Ja nevari izklūt no telpas, mēģini radīt troksni, lai pārējie zinātu, kur tu atrodies To vislabāk izdarīt, klauvējot ar kādu priekšmetu.
  - Nekrīti panikā un nelec pa logu, ja nav iespējams izklūt no telpas
  - Gaidī ugunsdzēsējus - tie noteikti izglābs.
  - Kad atbrauks ugunsdzēsēji, klausī viņus un nebaidies, viņi zina kā tevi izglābt.
  - Ja deg drēbes, apstājies, neskrien. Ja skriesi- uguns liesmas paliks vēl lielākas
  - Ātri nogulies zemē. Piespied degošo vietu pie zemes, tad uguns liesmas ātrāk nodzisīs.
103. Sērkokčiņi un šķiltavas nav rotaļlietas Ar tiem spēlēties ir bīstami. Var izcelties ugunsgrēks
104. Svecītes un brīnumsvēcītes dedzināt drīkst tikai kopā ar pieaugušajiem.
105. Pie ugunsкура ārā drīkst uzturēties kopā ar pieaugušo.
106. Nemet ugunskurā priekšmetus, kuri var sprāgt - aerosola baloniņus, šīferi. Tie var eksplodēt un ievainot!
107. Dzirdot dūmu detektora signālu - nekavējoties dodies pie pieaugušā.
108. Zini pateikt savu vārdu, uzvārdu, adresi.
109. Ugunsgrēka, ārkārtas situāciju gadījumā izpildi pieaugušo norādījumus.
110. Nenes uz bērnodārzu līdz sērkokčiņus un šķiltavas. Ieraugot tos citam bērnam, saki pieaugušajam.
111. Nekādā gadījumā nespied trauksmes pogas.
112. Sastopoties ar sprāgstvielām kategoriski aizliegts:
  - tās izkustināt no vietas, celt vai mest;
  - censties tās izjaukt;
  - sildīt vai sist pa tām;
  - nest tās uz mājām, likt ugunī vai ūdenī;
  - nodot metāllūžņos.
  - Gadījumā ja ir atrasti sprāgstošī priekšmeti:
  - iežogot vietu, kur tie atrodas;
  - uzlikt uzrakstu „Nepieskaries, bīstami!”;
  - nekavējoties par to jāinformē pieaugušie un jāizsauc glābšanas dienests.
113. Nedrīkst pieskarties nepazīstamiem priekšmetiem.
114. Nelaiemes gadījumā ir jāizsauc glābšanas dienests un cietušajam jāsniedz pirmā medicīniskā palīdzība.

ELEKTRODROŠĪBA.

- 115. Necenties piekļūt un aizskart elektrības slēdzus, rozetes.
- 116. Nemēģini ieslēgt un izslēgt elektroierīces ( radio, televizoru, cepeškrāšniņu un elektriskās eglīšu virtenes ) un raustīt aiz vada.

PASTAIGAS, PĀRGĀJIENI, EKSKURSIJAS.

- 117. Ievēro ceļu satiksmes noteikumus ( skat. Ceļu satiksmes noteikumi).
- 118. Sadzirdi skolotājas teikto.
- 119. Nesarunājies ar svešiem cilvēkiem.
- 120. Neaizskar dzīvniekus, nepazīstamus priekšmetus, augus.
- 121. Nekad nepacel un neaiztiec konfektes, tabletes, cepumus, rotaļlietas u.c. priekšmetus, kā arī neko neņem no nepazīstamiem cilvēkiem.
- 122. Spēlējies skolotājas norādītā vietā.
- 123. Pastaigā gar upi vai ezeru, ej pa ietves tālāko malu.
- 124. Neej uz aizsalušām ūdens tilpnēm.
- 125. Mācoties slidināties pa mākslīgi izveidotu ledus celiņu vai laukumu, centies noturēt līdzsvaru. Ja nokrītot sajūti asas sāpes, sauc pieaugušo.
- 126. Raugies, lai vasaras saulē galvā vienmēr būtu cepurīte vai lakatiņš.
- 127. Ievēro uzvedības noteikumus sabiedriskajās vietās (patvaļīgi neatstāj savu grupu bērnus, negrūsties, skaļi neuzvedies)
- 128. Rotaļu un spēļu laikā ievēro drošības noteikumus.
- 129. Pārgājienā un ekskursijās:
  - neatstāj pasākuma vietu;
  - nepļūc un nemēģini garšot augus, ogas un sēnes.
  - nestaigā basām kājām;
  - nedzer ūdeni no atklātajām ūdens tilpnēm vai ūdens krāniem.
  - nepieciešamības gadījumā lūdz palīdzību pieaugušajiem.
- 130. Uzvedības noteikumi autobusā:
  - pirms iekāpšanas transporta līdzeklī, atrodi tikai uz iekāpšanas laukuma vai pieaugušā norādītajā vietā.
  - iekāp un izkāp no transporta līdzekļa tikai tad, kad tas ir pilnīgi apstājies.
  - transporta līdzeklī nedrīksti traucēt vadītāju vai novērst viņa uzmanību – kļūst, staigāt...
  - iekāp un izkāp no autobusa tikai pa durvīm, kuras norādījis pieaugušais.
  - braucot nedrīksti mēģināt atvērt transporta līdzekļa durvis, logus un izlikties pa tiem;
  - braukšanas laikā nedzer no pudelēm vai glāzēm, lai neaplietos vai netraumētu muti, zobus;
  - autobusā nedrīksti mētāties un darboties ar priekšmetiem, kuri var ievainot draugus;
  - autobusā nestāvi, bet sēdi savā vietā;
  - ja ir nelabi vai kāda cita nepieciešamība, sauc pieaugušo;
  - izkāpjot no autobusa, neskrien pāri ielai, ej pie pieaugušā.
- 131. Tuvojies upītei, dīķim tikai kopā ar pieaugušo.
- 132. Ej ūdenī tikai ar pieaugušo.
- 133. Peldies krasta tuvumā tad, ja krastmalā atrodas kāds no pieaugušajiem.
- 134. Nestāvi un nespēlējies vietās, no kurām var iekrist ūdenī.
- 135. Nekad nespēlējies, kur kādu bērnu tur zem ūdens, jo bērns var aizrīties ar ūdeni un nosmakt.
- 136. Nedrīkst tālu peldēt ar piepūšamajiem matračiem un kamerām, ja tie sāks zaudēt gaisu, tu nogrimsi.
- 137. Nejokojies ūdenī, skaļi saucot „palīgā, es slīkstu”, jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens tev nepievērsīs uzmanību.
- 138. Aizsalušām upēm, dīķiem, ezeriem tuvojies tikai kopā ar pieaugušo.

139. Par ledus biezuma pārbaudi parūpēsies pieaugušie, nosakot, vai drīkst pa to staigāt, rotaļāties.
140. Slidīnīs pa ledu celiņiem, ievērojot pieaugušā norādījumus par slidināšanās virzieniem.
141. Pirms došanās uz sasalušas ūdenskrātuves ir jāpārlicinās vai ledus kārtā ir pietiekoši bieza un droša.
142. Aizliegts kāpt uz ledus vietās, kur:
- ūdenskrātuvē ietek notekūdeņi, strauti un iztek gruntsūdeņi;
  - ir melnrāji un ūdensaugi;
  - ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
  - sniega segā ir tumši un gaiši plankumi;
143. Ja ledus ir ielūzis un tu atrodies āliņģī:
- rokas jāizpleš sānis, jābalstās uz ledus un jāsauc pēc palīdzības;
  - jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledus;
144. Palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie lūzuma, jātuvojas rāpus, no neliela attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi.
145. Cietušais pēc iespējas ātrāk jānogādā siltā vietā, ķermenis jānoberž ar vilnas drānu, jāapgērbj sausas drēbēs un jāiedod karsta tēja.
146. Izvēloties peldvietu jāievēro sekojoši nosacījumi:
- ūdenskrātuve nedrīkst būt piesārņota;
  - peldvietas krastam jābūt lēzenam;
  - peldvietas dibenam jābūt tīram, tajā nedrīkst būt lieli akmeņi, ūdenszāles, un citi priekšmeti, saskaroties ar kuriem, var gūt traumu;
  - upē straumes tecēšanas ātrumam jābūt mazam;
  - par peldvietu nedrīkst izmantot vietu, kur pārvietojas ūdenstransporta līdzekļi.
147. Pirms peldēšanās jāievēro sekojošais:
- nedrīkst iet ūdenī sakarsušam vai sasvīdušam, ir jānogaida līdz stabilizējas ķermeņa temperatūra;
  - nedrīkst strauji mesties ūdenī, pirms peldēšanas uzsākšanas ir jāsaslapinās;
  - nedrīkst peldēties uzreiz pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes;
  - nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.
148. Peldoties aizliegts:
- peldēt tālāk par atbildīgās personas norādīto vietu;
  - tuvojoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;
  - traucēt citiem brīvi peldēt;
  - grūst citus ūdenī.
149. Bērniem, kuri neprot peldēt ir jālieto glābšanas riņķis vai veste un peldēties drīkst tikai pieauguša cilvēka uzraudzībā.

### PIRMĀ PALĪDZĪBA

150. Ja pēkšņi sajūti asas sāpes, sākas galvas reiboņi, paliek nelaba dūša, nekavējoties saki pieaugušajam.
151. Ja gadījies nobrāzt, saskrāpēt, iegriezt vai ieraut skabargu un parādās asinis, neaiztiek pušumu, saki pieaugušajam.
152. Ja esi nokritis un sajūti stipras sāpes, necelies, paliec guļot un nekavējoties sauc pieaugušo.
153. Ja draugs vai grupas biedrs ir nokritis un saskrāpējies, ierāvis skabargu un ir asins neaiztiek, bet tūlīt ziņo pieaugušajam.
154. Ja draugam vai grupas biedram ir sāpes, iekodis kāds kukainis tūlīt ziņo pieaugušajam.
155. Nekad neņem otra tabletes, vitamīnus, kaut tev tos piedāvā draugs, jo tev tie var izrādīties bīstami. Ja redzi, ka to darījis tavs draugs, nekavējoties saki par to pieaugušajiem.