



# FUTBOLA SKOLA VENSTPILS

Reģ. Nr. 3271803387, : Tārgales iela 5b, Ventspils, LV-3602, tālrunis +371 22380449, e-pasts:  
[fsventspils@gmail.com](mailto:fsventspils@gmail.com); [lat.vfa.lv](http://lat.vfa.lv)

---

**APSTIPRINU**  
"Futbola skola Ventspils"  
Direktors A. Medvedevs

Ventspilī, \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ .

## Izglītojamo drošības noteikumi

Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas likuma 72. panta pirmās daļas 1. punktu un 2009. gada 24. novembra Ministru kabineta noteikumi Nr. 1338 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” 7. punktu

1. Noteikumi nosaka "Futbola skola Ventspils", (turpmāk – Sporta skolas) izglītības norises drošības un darba aizsardzības prasības izglītojamiem un Sporta skolas personālam, ievērojot noteikto kārtību šādos dokumentos:
  - 1.1. Iekšējās kārtības noteikumi;
  - 1.2. Drošības noteikumu kopums par rīcību konkrētos apstākļos un situācijās:
    - 1.2.1. Ugunsdrošības noteikumi (pielikums Nr.1);
    - 1.2.2. Elektrodrošības noteikumi (pielikums Nr. 2);
    - 1.2.3. Pirmās palīdzības sniegšanas noteikumi (pielikums Nr.3);
    - 1.2.4. Drošība pastaigās, ekskursijās un pārgājienos (pielikums Nr. 4);
    - 1.2.5. Ceļu satiksmes noteikumi (pielikums Nr.5);
    - 1.2.6. Drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās (pielikums Nr.6),
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 treneru darba vietu vai mācību vidi un darba veikšanas procesu. Personāla instruktāžu un apmācību pielāgo darba (mācību) vides riska pārmaiņām un periodiski atkārti.
3. Sporta pedagogi izglītojamus iepazīstina ar, iekšējās kārtības noteikumiem, drošības noteikumiem un instrukcijām darba aizsardzībā šādā kārtībā:
  - 3.1. Ar iekšējās kārtības noteikumiem, ugunsdrošības noteikumiem, elektrodrošības noteikumiem, pirmās palīdzības sniegšanas noteikumiem, ceļu satiksmes noteikumiem un evakuācijas plānu- katra mācību gada septembra un janvāra mēnešos, atkārti pēc vajadzības;
  - 3.2. Ar drošības noteikumiem pastaigās, ekskursijās un pārgājienos, ceļu satiksmes noteikumiem- pirms katras ekskursijas, pārgājiena vai pastaigas;
  - 3.3. Ar drošības noteikumiem sporta sacensībās un nodarbībās- pirms katras nodarbības

un sporta sacensībām.

4. Izglītojamo iepazīstināšana ar Iekšējās kārtības noteikumiem un drošības noteikumiem reģistrē uz veidlapas. Izglītojamais, atbilstoši spējām un prasmēm to apliecina ar ierakstu „iepazinos”, norādot datumu un parakstu. Pedagoģs veic ierakstu “Google disks” žurnālā. 3. 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 Vecāki un Skolas direktors pēc tam, kad sniegta neatliekamā medicīniskā palīdzība un izglītojamais ir nodots mediķu pārraudzībā.
13. Pedagogam nekavējoties jāinformē Vecāki 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 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.



# FUTBOLA SKOLA VENSTPILS

Reģ. Nr. 3271803387, : Tārgales iela 5b, Ventspils, LV-3602, tālrunis +371 22380449, e-pasts: [fsventspils@gmail.com](mailto:fsventspils@gmail.com); lat.vfa.lv

---

I.pielikums  
"Futbola skola Ventspils,  
iekšējiem noteikumiem, Izglītojamo drošības noteikumi"

## Ugunsdrošības noteikumi

### I Vispārīgie noteikumi

1. Noteikumi nosaka ugunsdrošu Futbola skola Ventspils nomāto izglītības iestāžu ēku (turpmāk tekstā – ēku) ekspluatāciju, ugunsdrošības prasības un rīcību ugunsgrēka gadījumā, ko ievēro Futbola skola Ventspils personāls un izglītojamie.
2. Noteikumi izstrādāti saskaņā ar Ministru kabineta 2016. gada 19.aprīļa noteikumu Nr. 238 „Ugunsdrošības noteikumi” prasībām.
3. Futbola skola Ventspils 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. Futbola skola Ventspils 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. Futbola skola Ventspils nomātām ēkām ir ugunsdrošs pārklājums saskaņā būvniecības normatīvo aktu prasībām.
6. Futbola skola Ventspils izglītojamie un personāls tiek instruēti ugunsdrošības jautājumos, šo faktu apliecinot ar parakstiem instruktāžu reģistrācijas veidlapās.

### II Ugunsdrošības ievērošanas nosacījumi

1. Par ugunsdrošības noteikumu ievērošanu Futbola skola Ventspils atbild direktors Pārējais personāls ir atbildīgs par ugunsdrošību katrs savā darba (mācību) vietā.
2. Atbildībā par ugunsdrošību objektā pienākumos ietilpst:
  - 2.1. Organizēt darbu iestādes ugunsdrošībā;
  - 2.2. Veikt ugunsdrošības instruktāžu;
  - 2.3. Informēt ēku īpašniekus par nepilnībām ugunsdrošības nodrošināšanai;
3. Sporta skolas darbinieku un izglītojamo pienākumi ugunsdrošībā ir:
  - 3.1. Apgūt un ievērot noteiktās ugunsdrošības prasības;
  - 3.2. Uzturēt kārtībā savu darba (mācību) vietu;
  - 3.3. nepieļaut darbības, kas varētu izraisīt ugunsgrēku (smēķēt tam neparedzētās vietās, lietot atklātu uguni u.c. darbības);
  - 3.4. mācēt pielietot esošos ugunsdzēsšanas līdzekļus un inventāru;

- 3.5. izceļoties ugunsgrēkam, nekavējoties ziņot ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālr. 112;
- 3.6. veikt visus iespējamus pasākumus cilvēku un materiālo vērtību evakuācijai, ugunsgrēka likvidēšanai.
4. Ēkās un tām pieguļošās teritorijas uzturēšana ugunsdrošā kārtībā paredz šādus aizliegumus:
  - 4.1. izmantot nestandarta sildierīces un citas elektroierīces;
  - 4.2. elektroietaisēs izmantot nestandarta drošinātājus un to kustošos ieliktnus, un citas nestandarta detaļas;
  - 4.3. atstāt bez uzraudzības ieslēgtas elektroiekārtas;
  - 4.4. ekspluatēt bojātu elektroiekārtu, izmantot vadus un kabeļus ar bojātu izolāciju;
  - 4.5. aizkraut avārijas izejas, ceļus un pieejas ugunsdzēsšanas līdzekļiem;
  - 4.6. veikt izmaiņas telpu plānojumā un funkcionālajā izmantojumā, kas neatbilst ugunsdrošības prasībām;
  - 4.7. izmantot tehniskos stāvus (bēniņus un pagrabtelpas), kāpņu telpas un rezerves izejas materiālu un priekšmetu uzglabāšanai;
  - 4.8. izmantot apgaismes ierīces vai dekoratīvos priekšmetus ar atklātu uguni;
  - 4.9. ienest un uzglabāt, kā arī telpu uzkopšanai izmantot viegli uzliesmojošus šķidrumus un degošus šķidrumus.
5. Ēku teritorijā aizliegts kurināt ugunscurus, dedzināt atkritumus, pērno zāli un veikt citas darbības ar atklātu uguni.
6. Ēkās aizliegts dedzināt brīnumsviecītes, vaska vai stearīna sveces bez pedagoga 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”:
  - 6.1. aizliegts glabāt uzliesmojošus šķidrumus, kā arī lietot atklātu uguni;
  - 6.2. dežurējošajam personālam sporta internātā ir aktuāla informācija par izglītības iestādē pa nakti paliekošo cilvēku skaitu un viņu izvietojumu;
  - 6.3. pedagogs pēc nodarbībām apskata telpas un atvieno elektroierīces.

### **III Ugunsdrošības līdzekļi**

1. 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.
2. Tiek nodrošināta netraucēta piekļūšana pie ugunsdrošības līdzekļiem.
3. Aizliegts izmantot ugunsdzēsšanas līdzekļus citiem nolūkiem.
4. Pielietojot ugunsdzēsamo aparātu liesmas noslāpēšanai, aizliegts aparāta sprauslu (smidzinātāju) vērst virzienā, kur atrodas cilvēki.
5. Aizliegts ar ķīmiskajiem un putu aparātiem dzēst elektroiekārtas, par kurām nav zināms, vai tās atrodas zem sprieguma.

## IV Rīcība ugunsgrēka izcelšanās gadījumā

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**, pārtraukt cilvēku iekļūšanu objektā.

1. 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.
2. Sporta skolas direktors un pedagogs iespēju robežās veic šādas darbības, lai novērstu ugunsgrēka izplatīšanos:
  - 2.1.organizē elektroenerģijas atslēgšanu;
  - 2.2.norīko personālu ugunsdzēsības dienesta sagaidīšanai, lai norādītu īsāko ceļu līdz ugunsgrēka izcelšanās vietai un iekšējā ugunsdzēsības ūdens sistēmas krāniem;
  - 2.3.brīdina cilvēkus, kuri piedalās ugunsgrēka dzēšanā, par iespējamām traumām (ēku konstrukciju iebrukšana, elektriskās strāvas iedarbība, saindēšanās, apdegumi);
  - 2.4.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.
  - 2.5.organizē telpu pārbaudi, vai nav palikuši cilvēki, kuri piedalījās ugunsgrēka dzēšanas darbos un evakuācijas pasākumā;
  - 2.6.pēc Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieku ierašanās objektā, persona, kura organizēja primāros ugunsdzēšanas pasākumus, informē glābšanas dienestu par ugunsgrēka izcelsmes vietu, uguns izplatīšanos virzienu, objekta specifiskajām īpatnībām (augstas temperatūras, degšanas produktu un ūdens bīstamo iedarbību uz aparatūru, dokumentiem u.c.) un tālāk darbojas ugunsgrēka dzēšanas un glābšanas darbu vadītāja vadībā, un rīkojas pēc viņa norādījumiem.
3. Pedagogiem ugunsgrēka dzēšanas laikā ir pienākums:
  - 3.1.ja nepieciešams, savu iespēju robežās piedalīties cilvēku un materiālo vērtību evakuācijā;
  - 3.2.pildīt vadības rīkojumus, kuri vada glābšanas darbus līdz brīdim, kad ierodas Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieki;
  - 3.3.ievērot Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieku norādījumus;
4. 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;
5. Vajadzības gadījumā izsauc uz objektu neatliekamās medicīniskās palīdzības un avārijas dienestus.
6. 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**

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



# FUTBOLA SKOLA VENSTPILS

Reģ. Nr. 3271803387, : Tārgales iela 5b, Ventspils, LV-3602, tālrunis +371 22380449, e-pasts:  
[fsventspils@gmail.com](mailto:fsventspils@gmail.com); [lat.vfa.lv](http://lat.vfa.lv)

---

2.pielikums  
"Futbola skola Ventspils,  
iekšējiem noteikumiem,, Izglītojamo drošības noteikumi"

## Elektrodrošības noteikumi

### I Vispārīgie noteikumi

1. Elektrodrošības noteikumi Futbola skola Ventspils (turpmāk – Noteikumi) nosaka darba drošības prasības par vispārīgiem elektrodrošības jautājumiem, strādājot ar elektroiekārtām.
2. Atbildīgs par šo Noteikumu prasību nodrošināšanu Futbola skola Ventspils ir skolas direktors , kurš atbild par elektrodrošību, kā arī izglītības iestādes personāls, kurš strādā ar elektroiekārtām.
3. Strādājot ar elektroiekārtām, nepieciešams zināt:
  - Elektrodrošības, darba drošības vispārīgās prasības;
  - Elektriskās strāvas iedarbības veidus un ietekmējošos faktoros;
  - Darbā (mācībās) nepieciešamo elektroiekārtu drošas lietošanas metodes;
  - Elektroiekārtu ugunsdrošības prasības,
4. Sporta skolas izglītojamie un personāls tiek instruēti 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:
  - Brīdinošu zīmju un plakātu izvietošana;
  - Pietiekams darba (mācību) vietas apgaismojums;
  - Elektrodrošības instruktāžas.

## **II Darba aizsardzības prasības, uzsākot darbu (mācības)**

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

## **III Darba aizsardzības prasības darba (mācību) laikā**

1. 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).
2. 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.
3. Aizliegts veikt elektroiekārtu remontdarbus (arī apgaismes ķermeņu spuldžu nomaiņu bez saskaņošanas ar iestādes atbildīgo darbinieku).
4. Aizliegts izmantot elektroiekārtas, kas nav paredzētas darba veikšanai (ūdenssildītājus, elektriskās ūdens sildīšanas spirāles, paštaisītus apgaismes ķermeņus u.c.) bez saskaņošanas ar ēkas atbildīgo darbinieku.
5. Aizliegts ar slapjām rokām ieslēgt un strādāt ar elektroiekārtām.
6. Uz elektroiekārtu korpusiem nenovieto vāzes, puķu podus, krūzes un citus priekšmetus.

## **IV Darba aizsardzības prasības, beidzot darbu, un veicamie pasākumi bīstamās situācijās**

1. Beidzot darbu, izslēgt elektroiekārtas un sakārtot darba (mācību) vietu.
2. Pēkšņas elektroenerģijas padeves pārtraukuma gadījumos pārtraukt darbu, izslēgt elektroiekārtas un noskaidrot elektroenerģijas padeves atslēgšanas iemeslu.
3. 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.





# FUTBOLA SKOLA VENSTPILS

Reģ. Nr. 3271803387, : Tārgales iela 5b, Ventspils, LV-3602, tālrunis +371 22380449, e-pasts: [fsventspils@gmail.com](mailto:fsventspils@gmail.com); lat.vfa.lv

3.pielikums  
"Futbola skola Ventspils,,  
iekšējiem noteikumiem,, Izglītojamo drošības noteikumi"

## Pirmās palīdzības sniegšanu 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 ziņot par faktu pedagogam, vai jebkuram pieaugušajam;
  - 1.2. Pārtraukt dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;
  - 1.3. Ja izglītojamais ir apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā, iznes cietušo no bīstamās zonas (ja tas ir iespējams), norobežo negadījuma vietu;
  - 1.4. Pieaugušais izsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu pa tālr. 113.
2. Ņemot vērā izglītojamo un pedagogu 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 un 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, 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 plaukostas pamatni, tai virsū novieto otru plaukstu, lai pirksti neskartos pie krūšu kurvja);
  - 2.7. Veicot sirds masāžu, tiek veikts ass plaukostas 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 aptiecinā satur šādus priekšmetus:
- 3.1. Vienreizējās 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. Spiedoša 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.



# FUTBOLA SKOLA VENSTPILS

Reģ. Nr. 3271803387, : Tārgales iela 5b, Ventspils, LV-3602, tālrunis +371 22380449, e-pasts: [fsventspils@gmail.com](mailto:fsventspils@gmail.com); lat.vfa.lv

---

4.pielikums  
"Futbola skola Ventspils,  
iekšējiem noteikumiem,, Izglītojamo drošības noteikumi"

## 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 aiz mugurē 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 transportlīdzeklī.
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 apstājies, 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 apstājies. 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. Velosipēdisti brauc pa veloceļiem, pa ceļu brauc vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Velosipēdisti 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.



# FUTBOLA SKOLA VENSTPILS

Reģ. Nr. 3271803387, : Tārgales iela 5b, Ventspils, LV-3602, tālrunis +371 22380449, e-pasts: [fsventspils@gmail.com](mailto:fsventspils@gmail.com); lat.vfa.lv

---

5.pielikums  
"Futbola skola Ventspils,  
iekšējiem noteikumiem,, Izglītojamo drošības noteikumi"

## Drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās

1. Sporta sacensībās, 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 pedagoga klātbūtnes.
2. Sporta sacensībās, 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.