



RĪGAS ZOLITŪDES ĢIMNĀZIJA

Ruses iela 22, Rīga, LV-1029, tālrunis 67405913

e-pasts rzolg@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

06.09.2023.

Nr.GZO-23-13-nts

Rīgas Zolitūdes ģimnāzijas noteikumi par drošību telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību

Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta 2023. gada 22. augusta noteikumu Nr. 474 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” IV nodaļu 17.punktu.

I. Vispārīgie jautājumi

1. Šie noteikumi nosaka vienotas prasības mācību kabinetiem un telpām, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību, kā arī nosaka pedagoģu un skolēnu rīcību nestandarta situācijās.

II. Drošības prasības mācību kabinetiem un telpām, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt skolēnu drošību un veselību

2. Mācību telpas ar paaugstinātiem riska faktoriem ir:
 - 2.1. bioloģijas kabinets;
 - 2.2. fizikas kabinets;
 - 2.3. ķīmijas kabinets;
 - 2.4. datorklase;
 - 2.5. dizaina un tehnoloģiju kabinets;
 - 2.6. sporta zāle;
 - 2.7. baseins;
 - 2.8. trenāžieru zāle.
3. Skolēnu drošības nodrošināšanai visos 2. punktā minētos kabinetos un telpās ir obligāti jābūt:
 - 3.1. Vispārējā telpas ventilācija.
 - 3.2. Atbilstošs apgaismojums.
 - 3.3. Ērts darba vietas iekārtojums.
 - 3.4. Uzvedības noteikumi drošības nodrošināšanai un informācija „Kur zvanīt steidzamos gadījumos” redzamā vietā.
 - 3.5. Pirmās palīdzības sniegšanas līdzekļi.

- 3.6. Ugunsdzēsšanas aparāts. Ugunsdzēsšanas līdzekļiem un iekārtām jābūt ērti pieejamām jebkurā brīdī.
- 3.7. Ķīmijas kabinetā piespiedu pieplūdes - nosūces ventilācija (velkmes skapis) un ķīmisko vielu glabāšanas skapis.
- 3.8. Fizikas kabinetā elektrības apgādes slēdzis (pieejams jebkurā brīdī).
4. Skolēniem drīkst atrasties 2. punktā minētās telpās tikai skolotāja klātbūtnē.
5. Mācību telpas pēc katras mācību stundas vēdināt vismaz 10 minūtes (ziemā – vismaz 5 minūtes). Vedināt telpas, atverot logus pilnībā, nevis tikai pasīvajā vēdināšanas režīmā.
6. Pirms katras nodarbības vai laboratorijas darba, kur tiek izmantotas elektroierīces, bīstamas ķīmiskās vielas un fiziskās kustības, pēc kuru izmantošanas varētu būt sekas, kuras apdraud veselību un drošību, skolēnus jāiepazīstina ar drošības noteikumiem pret parakstu drošības žurnālā.

III. Drošības noteikumi skolēniem, veicot praktiskos un laboratorijas darbus.

7. Bioloģijas kabinetā:

- 7.1. Laboratorijas darba laikā uz skolēnu galdiem drīkst atrasties tikai tie mācību līdzekļi, instrumenti un aparāti, kuri vajadzīgi bioloģijas nodarbībās.
- 7.2. Lietojot spirta lampiņu, nenopūt liesmu, bet nodzēs to, nosedzot ar speciālu vāciņu; nekad nevelc no spirta lampiņas pēc tās aizdedzināšanas degli; neaizdedzini vienu spirta lampiņu no otras - tad draud ugunsgrēks. Strādājot ar spirta lampiņu, sargā no aizdegšanās apģērbu un matus.
- 7.3. Kad lieto skalpeli, žileti, preparējamo adatu, lai izvairītos no ievainojumiem, nekad nepavērs griezošo vai durošo šo instrumentu daļu pret sevi vai saviem biedriem.
- 7.4. Karsējot šķīdumus mēģenē, lieto tikai speciālu tās turētāju un nevis papīra strēmeli, nepavērs mēģenes vaļējo galu pret sevi un saviem biedriem. Tas viss ļaus izvairīties no apdegumiem.
- 7.5. Lietojot skābes vai sārmus, tos lej tikai stikla traukos. Nepielej ūdeni skābei, bet otrādi – skābi ūdenim.
- 7.6. Izmantojot pulverveidīgas ķīmiskās vielas, ņem tās tikai ar speciālu karotīti (*nemetālisku*), nepieskaroties pulverim ar rokām.
- 7.7. Atcerieties, ka daudzas no šīm vielām ir indīgas. Tas attiecās arī uz minerālmēsliem, kurus lieto istabas augu papildmēslošanai.
- 7.8. Visus šķīdumus, kuri paliek pēc laboratorijas nodarbībām, kurās tika izmantotas ķīmiskās vielas, neizlej ūdensvada izlietnē, bet stikla bļodās un pudelēs, kuras speciāli novietotas šim mērķim.
- 7.9. Uzmanīgi rīkojies ar stikla traukiem. Gadījumā, ja kāda tomēr saplīst, nevāc lauskas ar rokām, bet uzslauki tās šim nolūkam paredzētā liekšķerē ar birsti.
- 7.10. Izgatavojot preparātus to aplūkošanai mikroskopā, ļoti uzmanīgi ar labās rokas lielo un rādītājpirkstu ņem segstikliņu pie malām, novieto to paralēli priekšmetstiklam, kuru tu turi kreisajā rokā tiešā tā tuvumā, un pēc tam, atslaid pirkstus no segstikliņa tā, lai tas brīvi uzgultos preparātam.
- 7.11. Nemazgā stikla traukus ar ziepēm, tie kļūst slideni un tos viegli nomest un sasist.
- 7.12. Pēc laboratorijas darba beigām nomazgā rokas ar ziepēm.

7.13. Traumas vai apdeguma gadījumā griezties pie skolotāja, viņš sniegs tev palīdzību.

8. Fizikas kabinetā:

- 8.1. Esiet uzmanīgi un disciplinēti, precīzi izpildiet skolotāja norādījumus.
- 8.2. Neuzsāciet darbu bez skolotāja atļaujas.
- 8.3. Izvietojiet ierīces, materiālus un iekārtas savā darba vietā tā, lai nebūtu iespējams tiem krist un apgāzties.
- 8.4. Pirms darbu izpildīšanas nepieciešams uzmanīgi iepazīt tā saturu un izpildīšanas gaitu.
- 8.5. Lai novērstu krišanu, mēģinājumos stikla trauku (mēģenes, kolbas) uzmanīgi nostipriniet statīva turētājā.
- 8.6. Mēģinājumos nepieļaujiet mēraparātu maksimālo noslodzi. Darbā ar ierīcēm, kas izgatavotas no stikla, esiet īpaši piesardzīgi. Neņemiet termometrus no mēģenes, kurā ir sacietējusi viela.
- 8.7. Sekojiet, vai ierīcēs un palīgierīcēs visi stiprinājumi ir pilnīgā kārtībā. Nepieskarieties un neliecieties (īpaši ar nesakoptiem matiem) pie mašīnu rotējošām daļām.
- 8.8. Montējot eksperimenta iekārtu, izmantojiet vadus (ar uzgaļiem un aizsargājošiem apvalkiem) ar izturīgu izolāciju un bez redzamiem bojājumiem.
- 8.9. Montējot elektriskās ķēdes, izvairieties no vadu krustošanās; aizliegts izmantot vadus ar nolietotu izolāciju un atsegtā tipa slēdžus (ja spriegums lielāks par 42 V).
- 8.10. Elektriskai ķēdei sprieguma avotu pieslēdziet kā pašu pēdējo. Samontēto ķēdi ieslēdziet tikai pēc skolotāja pārbaudes un viņa atļaujas. Sprieguma esamību ķēdē var pārbaudīt tikai ar aparātiem vai sprieguma uzrādītājiem.
- 8.11. Nepieskarieties zem sprieguma esošiem neizolētiem ķēdes elementiem. Pirms nav atslēgts elektrobarošanas avots, nesāciet ķēdē pārkārtot vadus un nemainiet drošinātājus.
- 8.12. Sekojiet, lai darba laikā nejauši nepieskartos elektriskās mašīnas rotējošām daļām. Neuzsāciet vadu pārkārtošanu elektriskajās mašīnās, kamēr nav pilnīgi apstājies mašīnas enkurs vai rotors.
- 8.13. Nepieskarieties stacionāru elektroiekārtu korpusam un atslēgu kondensatoru spailēm.
- 8.14. Izmantojiet instrumentus ar izolējošiem rokturiem.
- 8.15. Darbu beidzot, atslēdziet elektrobarošanas avotu, pēc tam tikai demontējiet ķēdi.
- 8.16. Neatstājiet darba vietu bez skolotāja atļaujas.
- 8.17. Ja atklājat, ka kaut kas nav kārtībā elektriskajā ierīcē, nekavējoties atslēdziet elektrobarošanas avotu un paziņojiet par to skolotājam.
- 8.18. Patērētāju pieslēgšanai tīklā izmantojiet spraudkontakta savienojumu.
- 8.19. Darbā ar elektroierīcēm un tās remontējot, izmantojiet rozetes, ligzdas, spaiļes un slēdžus ar neizvirzītām kontaktvirsmām.

9. Ķīmijas kabinetā:

- 9.1. Strādājot laboratorijas un praktiskos darbus kabinetā, esiet piesardzīgi, ievērojiet kārtību un tīrību darba vietā, izpildiet drošības tehnikas noteikumus.

- 9.2. Pirms darba sākuma:
 - 9.2.1. noskaidrojiet eksperimentā paredzēto darba kārtību un izpildīšanas noteikumus;
 - 9.2.2. pārbaudiet eksperimentam domāto ierīču, trauku un citu priekšmetu stāvokli;
 - 9.2.3. darba vietu atbrīvojiet no nevajadzīgiem priekšmetiem un materiāliem.
- 9.3. Eksperimentu sāciet tikai ar skolotāja atļauju.
- 9.4. Izpildiet tikai tos darbus, kuri paredzēti uzdevumā. Aizliegts izdarīt citus darbus, kas nav paredzēti uzdevumā, vai kurus nav ieteicis skolotājs.
- 9.5. Nenovērsiet savu un savu biedru uzmanību no darba ar nevajadzīgām sarunām.
- 9.6. Darbus izpildot, izmantojiet traukus, ierīces un reaktīvus, kuri atrodas uz jūsu galda. Ņem traukus, ierīces, reaktīvus no citiem galdiem aizliegts.
- 9.7. Ķīmisko reaktīvu daudzumus eksperimentam ņemiet tik daudz, cik paredzēts darba aprakstā vai skolotāja norādījumos.
- 9.8. Pirms ņemiet reaktīvu, uzmanīgi izlasiet etiķeti uz reaktīva pudeles, lai novērstu kļūdīšanos.
- 9.9. Neņemiet ķīmiskos reaktīvus ar rokām. Šim nolūkam izmantojiet porcelāna karotiņus, lāpstiņas, stikla irbulīšus.
- 9.10. Strādāt ar šķīdumiem un sausām vielām uz speciāla paliktņa
- 9.11. Pārlietos un pārbērtos reaktīvus nelejiet un neberiet atpakaļ traukā, kur atrodas pamata vielu daudzums.
- 9.12. Nemēģiniet ķīmiskos reaktīvus noteikt ar garšas palīdzību, jo tie visi lielākā vai mazākā mērā ir indīgi un var izsaukt saindēšanos.
- 9.13. Ožot reaktīvus, nenoliecieties pār pudeles kaklu un stipri neievelciet to tvaikus. Ar vieglu plaukstu kustību virs pudeles kakla novirziet tvaikus deguna virzienā un uzmanīgi ieelpojiet.
- 9.14. Visus eksperimentus, kuros izdalās kaitīgas gāzes un tvaiki, izdariat tikai velkmes skapī, ventilācijai darbojoties.
- 9.15. Karsējot mēģenēs un kolbās šķīdumus, turiet mēģeņu un kolbu vaļējos galus prom no sevis un saviem biedriem.
- 9.16. Traukos ar verdošu šķīdumu (kolbā, mēģenē) neskatieties no augšas, vāroties var notikt šķīduma izšļakstīšanās, kam sekos nelaimes gadījums.
- 9.17. Traukus (kolba, vārglāzes) ar vārošu šķīdumu noņemiet no sildāmām ierīcēm uzmanīgi, aizsargājiet roku ar dvieli, neizdariat asas kustības.
- 9.18. Lielus ķīmiskos traukus (skalotnes, stāvkolbas, lielas pudeles) ar šķīdumiem pārvietojiet, ņemot tos ar abām rokām, kreisā – zem trauka pamatnes, labā – ap trauka kaklu, lai trauka kakla apmale atspiestos starp labās rokas īkšķi un rādītāja pirkstu.
- 9.19. Trauku ar karstu šķīdumu neaiztaisiet ar blīvu aizbāzni tik ilgi, kamēr šķīdums nav atdzisis.
- 9.20. Karsējot šķīdumus, neatstājiet tos bez uzraudzības. Atšķaidot koncentrētas skābes, uzmanīgi maisot, pielejiet mazām porcijām skābi ūdenim, nevis otrādi.
- 9.21. Atšķaidot koncentrētas skābes, sajaucot koncentrētas skābes, izlietojiet plānsienu stikla vai porcelāna ķīmiskos traukus.
- 9.22. Lai izvairītos no saindēšanās un mutes dobuma apdedzināšanas, koncentrētas skābes un sārmus nesūciet pipetē ar muti. Šim nolūkam pipetei jāuzliek gumijas balons.

- 9.23. Visos gadījumos, izdarot mēģinājumus ar koncentrētām skābēm un sārmu, lietojiet aizsargacenes un gumijas cimdus.
- 9.24. Sārma izšķīdināšanai jālieto porcelāna trauks ar ūdeni, kurā maziem gabaliņiem, pastāvīgi maisot, iemet sārmu. Sārma gabaliņus ņem ar pinceti vai tīģelknaiblēm.
- 9.25. Nejauši nolijušos sārmus vai skābes tūliņ savāc un izlej speciāli tam paredzētā traukā.
- 9.26. Darbs ar organiskajiem šķīdinātājiem jāveic tikai velkmes skapī ar ieslēgtu ventilatoru.
- 9.27. Traukiem, kuros izdara eksperimentus ar organiskiem šķīdinātājiem, jābūt sausiem un tīriem.
- 9.28. Karsēt viegli uzliesmojošas un degošas vielas var tikai virs gaisa vai ūdens vannas.
- 9.29. Visos darbos, kur pielieto uzliesmojošus un degošus organiskus savienojumus – šķīdinātājus, tuvumā atrodosies degļi jānodzēš, bet elektrosildītāji ar vaļēju spirāli jāizslēdz.
- 9.30. Izpildot darbus, kuri saistīti ar organisko šķīdinātāju karsēšanu, nedrīkst bez uzraudzības atstāt darba vietu.
- 9.31. Pareizi rīkojieties ar velkmes skapi:
 - 9.31.1. velkmes skapja durvīm jābūt aizvērtām (*nolaistām*);
 - 9.31.2. velkmes skapja durvis drīkst pacelt tikai aparāta apkalpošanas brīdī un ne vairāk kā pusi no pilnā atvēruma;
 - 9.31.3. velkmes skapju paceltās durvis nostiprina ar palīgierīcēm.
- 9.32. Pareizi turiet mēģeni ar šķidrumu (skābi, sārmu vai citu ķīmisku vielu) virs spirta degļa liesmas. Karsēšana jāveic piesardzīgi. Sākumā sakarsējiet mēģeni degļa liesmā, bet tālāk sildiet mēģeni liesmas augšējā daļā, nepieskaroties ar mēģenes galu deglim, lai mēģene neplīstu.
- 9.33. Ievērojiet personīgās higiēnas noteikumus. Tīriet rokas. Uz netīrām rokām un aiz neapgrieztiem nagiem var sakrāties kaitīgas vielas, kuras ar barību nokļūst organismā, un var izsaukt saindēšanos.
- 9.34. Strādājot ķīmijas kabinetos, nedzeriet ūdeni un neēdiet. Darbus beidzot, rūpīgi nomazgājiet rokas.
- 9.35. Ja darba laikā ievērojiet kādas novirzes aparātos, ierīcēs (bojāts, plīsis, stikls u.c.), pārtrauciet darbus un ziņojiet skolotājam.

10. Datorklasē:

- 10.1. Ieiet kabinetā tikai ar kabineta vadītāja atļauju.
- 10.2. Darbā ar datortehniku pielaiž skolēnus, kuri stingri ievēro šīs instrukcijas prasības.
- 10.3. Pirms darba sākuma sakārtot darba vietu, lai tā būtu racionāla un ērta strādāšanai.
- 10.4. Ieslēgt datortehniku tikai ar skolotāja atļauju.
- 10.5. Nenovietot uz tastatūras paneļa nekādus priekšmetus.
- 10.6. Darba laikā ievērot klusumu, uzturēt kārtībā darba vietu, sēdēt ar taisnu muguru.
- 10.7. Nebojāt vadu izolāciju un citas darba vietā izvietotās iekārtas.
- 10.8. Atklājot traucējumus un bojājumus datora darbībā, nekavējoties ziņot par to skolotājam.

- 10.9. Ievērot darba aizsardzības instrukcijas, kas paredz darba izpildes un uzvedības noteikumus darba vietās.
- 10.10. Skolēniem darba laikā jāatbild par viņam uzticētās darba vietas iekārtu.
- 10.11. Darbu pabeidzot ar skolotāja atļauju izslēgt datortehniku saskaņā ar ekspluatācijas instrukcijas prasībām, sakārtot savu darba vietu.
- 10.12. Skolēni, kuri pārkāpuši drošības tehnikas noteikumus, kā arī uzvedības noteikumus darba vietās, saucami pie disciplinārās atbildības.

11. Dizaina un tehnoloģiju kabinets (77. kab.):

Strādājot rokdarbus:

- 11.1. Uzmanīgi jārikojas ar tamboradatu, adāmadatu u.c. asiem rokdarbu darbarīkiem.
- 11.2. Nedrīkst ar rokdarbu darbarīkiem dauzīties, kauties vai cīnīties.
- 11.3. Visiem rokdarbu darbarīkiem jābūt ievietotiem speciālās tam paredzētās kārbīnās vai maisiņos.
- 11.4. Strādājot rokdarbus, uz darba virsmas nedrīkst atrasties lieki priekšmeti.

Strādājot mācību virtuvē:

- 11.5. Sākot darbu virtuvē, jāapsien tīrs priekšauts.
- 11.6. Gari mati jāsasien. Ap galvu jāapsien lakatiņš vai jāuzliek cepure.
- 11.7. Rotaslietas jānoņem.
- 11.8. Pirms darba jāizmazgā rokas ar ziepēm un jāuzslauka tīrā dvielī, kas nav paredzēts citām vajadzībām.
- 11.9. Uzmanīgi jārikojas ar dakšiņām, nažiem u.c. asiem priekšmetiem.
- 11.10. Ja saplīst trauks, nekavējoties lauskas ir jāsaslauka.
- 11.11. Lai neapdedzinātu pirkstus, vāku no karsta katla vai pannas jāņem ar speciālu lupatiņu vai cimdu.
- 11.12. Ja uz grīdas kaut kas izlijis, tas uzreiz jāsaslauka.
- 11.13. Ar elektriskajām virtuves ierīcēm jādarbojas uzmanīgi. *Kategoriski aizliegts* lietot bojātas virtuves ierīces.
- 11.14. Ieslēdzot elektriskās virtuves ierīces, kontaktdakša stabili jāiebīda kontaktligzdā līdz galam. Tikai pēc tam drīkst to ieslēgt.
- 11.15. Vispirms jāizslēdz elektriskās virtuves ierīces un tikai tad, kontaktligzdu pieturot ar roku, ņem ārā kontaktdakšu. To nedrīkst raut aiz vada, jo tad var notikt īssavienojums.
- 11.16. Ūdeni elektriskajā tējkannā var liet tikai tad, kad tā ir atslēgta no elektriskā tīkla.
- 11.17. Ar slapjām vai mitrām rokām nedrīkst aizskart elektriskos vadus.
- 11.18. Elektrisko plīti var tīrīt tikai atdzisušu un strāvai jābūt atslēgtai.
- 11.19. Gatavojot ēdienus, nedrīkst izmantot bojātus produktus, jo var saindēties.
- 11.20. Izmantojot svaigus produktus, tie ļoti rūpīgi jānomazgā un jānotīra.
- 11.21. Beidzot darbu, virtuve ir jāuzkopj, trauki jānomazgā, jānoslauka, jānoliek vietā.

Strādājot ar gludekli:

- 11.22. Pie gludekļa pievienošanas elektrības tīklam jāpārbauda vai elektriskais vads nav bojāts.

- 11.23. Gludeklis jāpievieno un jāatvieno elektrības tīklam, turot kontaktdakšu sausās rokās.
- 11.24. Gludeklis darba laikā jāliek uz speciāla paliktņa.
- 11.25. Gludināšanas laikā jāuzmanās, lai gludekļa gludvirsmā neskartu elektrisko vadu.
- 11.26. Darbu beidzot, gludeklis jāatvieno no elektrības tīkla.

Strādājot ar šujmašīnu:

- 11.27. Gaismai uz darba virsmu jākrīt no kreisās puses.
- 11.28. Nedrīkst strādāt ar gariem vaļējiem matiem un neaizpogātu apģērbu.
- 11.29. Uz krēsla jāsež taisni un tam jābūt iepretim adatai; abas kāju pēdas jātur uz grīdas vai paminas.
- 11.30. Šuvējai jāatrodas 10-15 cm attālumā no šujmašīnas korpusa.
- 11.31. Aizliegts atspiesties uz šujmašīnas ar elkoņiem. Tikai roku delnas atrodas uz galda virsmas.
- 11.32. Roku pirkstus nedrīkst turēt pārāk tuvu adatai.
- 11.33. Pirms šūšanas jāpārbauda vai audumā nav palikušas kniepadatas.
- 11.34. Uz šujmašīnas darba virsmas nedrīkst atrasties lieki priekšmeti (*adatas, krīts, diegu kušķi*).
- 11.35. Verot diegu adatā, nedrīkst turēt kājas uz paminām.
- 11.36. Pirms sāk šūt elektrisko šujmašīnu, pārbauda elektriskās auklas un kontaktdakšas tehnisko stāvokli.
- 11.37. Labojot vai tīrot elektrisko šujmašīnu, tā jāatvieno no elektrības tīkla.
- 11.38. Aizliegts strauji nospiegt reostata pedāli.
- 11.39. Pārtraucot vai beidzot darbu, elektriskās šujmašīnas kontaktdakša jāizņem no sienas kontaktligzdas un jānokopj darba vieta.

12. Dizaina un tehnoloģiju kabinets (78. kab.):

Strādājot pie kokapstrādes virpas:

Pirms darba uzsākšanas.

- 12.1. Pareizi uzģērbiet spectērpu (priekšautu, uzročus), uzlieciet galvassegu (bereti)!
- 12.2. Pārbaudiet siksnas aizsarga stiprinājumu!
- 12.3. Pārbaudiet virpas korpusa sazēmējumu!
- 12.4. Novāciet no virpas nevajadzīgus priekšmetus!
- 12.5. Pārbaudiet, vai sagatavē nav zari, plaisas, veicot tās rupjo apstrādi līdz vajadzīgajai formai! Pēc tam stingri nostipriniet to virpas rotējošos centros!
- 12.6. Nostādiet atbalstu 2 – 3 mm attālumā no detaļas un nostipriniet to pret sagataves centra līniju!
- 12.7. Pārbaudiet griezējinstrumenta uzasinājumu!
- 12.8. Pārbaudiet virpu tukšgaitā, tās ieslēgšanas un izslēgšanas pogu darbību!
- 12.9. Tieši pirms darba sākuma uzlieciet aizsargbrilles!

Darba laikā.

- 12.10. Tuviniet griezējinstrumentu materiālam tikai pēc pilnu apgriezīenu sasniegšanas!
- 12.11. Dariet to lēnām, bez lielas piepūles!
- 12.12. Savlaicīgi pārbīdiet atbalstu tuvāk detaļai, nepieļaujiet lielu atstarpi!
- 12.13. Lai izvairītos no traumām:

- netuviniet galvu virpai;
- nesaņemiet un nepasniedziet priekšmetus pāri strādājošai virpai;
- detaļu mēriet tikai pēc pilnīgas virpas apstādināšanas;
- neapturiet virpu, bremzējot ar roku rotējošo detaļu;
- neatejiet no virpas, to neizslēdzis!

Pēc darba beigšanas.

- 12.14. Apturiet virpu!
- 12.15. Nolieciet paredzētajās vietās instrumentus!
- 12.16. Notīriet skaidas, izmantojot birsti!
- 12.17. Nenopūtiet skaidas, neslaukiet tās ar rokām!
- 12.18. Nododiet virpu skolotājam!
- 12.19. Sakārtojieties pats!
- 12.20. Atstājiet darbnīcu tikai ar skolotāja atļauju!

Strādājot pie urbja mašīnas:

Pirms darba uzsākšanas.

- 12.21. Pareizi uzģērbiet spectērpu (halātu vai priekšautu, uzročus), uzlieciet galvassegu (bereti)!
- 12.22. Pārbaudiet siksnas pārvada aizsardzības norobežojuma drošību!
- 12.23. Pārbaudiet korpusa sazemējumu!
- 12.24. Stingri nostipriniet urbi patronā!
- 12.25. Pārbaudiet urbja mašīnu tukšgaitā, ieslēgšanas un izslēgšanas pogu darbību!
- 12.26. Stingri nostipriniet detaļu spīlēs vai konduktorā!
- 12.27. Tieši pirms darba uzsākšanas uzlieciet aizsargbrilles!

Darba laikā.

- 12.28. Nelietojiet urbjus, kuru nostiprināšanas detaļa izdilusi!
- 12.29. Kad urbis ir sasniedzis vajadzīgos apgriezienus, tuviniet to detaļai lēnām, bez rāvieniem un pārliemas piepūles!
- 12.30. Pirms urbšanas paredzamo caurumu centros iesitiet padziļinājumus! Koka sagatavēm to var izdarīt ar īlenu!
- 12.31. Urbšanas beigās esiet īpaši uzmanīgi: samaziniet spiedienu uz urbja padeves sviru!
- 12.32. Urbjot lielas koka detaļas, zem tām palieciet dēļa vai daudzslāņu finiera nogriezni!
- 12.33. Lai izvairītos no traumām:
 - netuviniet galvu urbim;
 - nestrādājiet cimdos;
 - nelieciet uz urbja pamatnes nevajadzīgus priekšmetus;
 - neeļļojiet un neatdzesējiet urbi, izmantojot lupatas;
 - nebremzējiet patronu vai urbi ar roku;
 - neatejiet no urbja, to neizslēdzot.
- 12.34. Ja pazūd spriegums, nekavējoties izslēdziet elektrodzinēju!
- 12.35. Pirms izslēdziet elektrodzinēju, attāliniet urbi no detaļas!
- 12.36. Pēc darba beigšanas.
- 12.37. Pēc urbja mašīnas apturēšanas notīriet skaidas ar birsti! Nepūtiet skaidas, neslaukiet tās ar rokām!
- 12.38. Izņemiet urbi no patronas un nododiet darbgaldu skolotājam!
- 12.39. Sakārtojieties pats!

12.40. Atstājiet darbnīcu tikai ar skolotāja atļauju!

Apstrādājot koksni rokas darbarīkiem:

Pirms darba uzsākšanas.

- 12.41. Pareizi uzģērbiet spectērpu, halātu, uzlieciet galvassegu (bereti)!
- 12.42. Sagatavojiet vajadzīgo inventāru (tabureti, birsti, liekšķeri), pārbaudiet skrūvgalda un palīgierīču stāvokli!
- 12.43. Sakārtojiet uz skrūvgaldiem individuālās lietošanas instrumentus skolotāja noteiktā kārtībā! Noņemiet no tiem visu nevajadzīgo!

Darba laikā.

- 12.44. Stingri nostipriniet skrūvgaldā apstrādājamo materiālu!
- 12.45. Lietojiet tikai nesabojātus, labi sagatavotus un uzasinātus instrumentus tikai atbilstoši to nozīmei!
- 12.46. Strādājiet tikai ar darbam piemērotām, gludām, labi uzasinātām ēvelēm!
- 12.47. Tehnoloģiskās operācijas (zāģēšanu, detaļu savienošānu) izpildiet uz skrūvgalda šim nolūkam paredzētās vietās, izmantojiet atbilstošās ierīces, atbalsta dēļus utt.!
- 12.48. Notīriet skrūvgaldu no atkritumiem un ēveļskaidām. Savlaicīgi nododiet skolotājam kopējas lietošanas instrumentus!
- 12.49. Nenovērsiet uzmanību no veicamā darba, lietojiet pareizus darba paņēmienus!
- 12.50. Līmi sagatavojiet un karsējiet tikai skolotāja uzraudzībā un labi ventilējamā vietā!
- 12.51. Kokapstrādes darbnīcā nelietojiet atklātu uguni un elektriskās sildierīces!
- 12.52. Zāģējot vajadzības gadījumā lietojiet zāģlādi!
- 12.53. Ēveles attīriet no ēveļskaidām tikai ar koka ķīļu palīdzību!
- 12.54. Jā instruments tiek sabojāts darba laikā, nekavējoties to nomainiet.

Pēc darba beigšanas.

- 12.55. Materiālu pārpalikumu, nepabeigtos izstrādājumus nododiet dežurantam vai skolotājam!
- 12.56. Pārbaudiet instrumentu stāvokli un nolieciet tos skolotāja noteiktā kārtībā!
- 12.57. Ar birsti notīriet savu darba vietu! Nenopūtiet un neslaukiet skaidas ar rokām!
- 12.58. Pārbaudiet ķīļu stāvokli, līdz 2 – 5 mm attālumam ieskrūvējiet skrūvgalda piespiedkārbas.
- 12.59. Sakārtojieties pats!
- 12.60. Atstājiet darbnīcu tikai ar skolotāja atļauju!

Apstrādājot metālu ar rokas darbarīkiem:

Pirms darba uzsākšanas.

- 12.61. Pareizi uzģērbiet spectērpu (priekšautu ar uzročiem vai halātu), uzlieciet galvassegu (bereti)!
- 12.62. Ja jācērt metāls, uzlieciet brilles!
- 12.63. Sakārtojiet nepieciešamo inventāru (aizsargtīklu, birsti vīļu tīrīšanai, tabureti u.c.)!
- 12.64. Pārbaudiet individuālās lietošanas instrumentu stāvokli, sakārtojiet tos skolotāja noteiktajā kārtībā! Par bojātiem instrumentiem ziņojiet skolotājam!
- 12.65. Pārbaudiet skrūvspīļu stāvokli (saspiedējplāksnēm jābūt stingri pieskrūvētām, to rievojums nedrīkst būt nodilis)!

Darba laikā.

- 12.66. Stingri nostipriniet skrūvspīles apstrādājamo detaļu! Skrūvspīļu sviru pārvietojiet lēnām, lai netraumētu rokas!
- 12.67. Strādājiet tikai ar darba kārtībā esošiem instrumentiem!
- 12.68. Lai nepieļautu traumas, sekojiet, lai:
 - āmuru sitējvirsmā būtu viegli izliekta, bez plaisām;
 - vīlēm būtu pareizas formas un nebojāti koka rokturi;
 - sitamajiem griezējinstrumentiem nebūtu saplacināta sitienu saņemošā virsma;
 - cirtņa garums būtu vismaz 150 mm;
 - strādājot ar vīlēm, pieturošās rokas pirksti atrastos uz vīles!
- 12.69. Nepārbaudiet ar pirkstiem apvīlējamās virsmas kvalitāti!
- 12.70. Nelietojiet uzgriezņu atslēgas, kuru izmērs neatbilst uzgriezņa izmēram, nepagariniet atslēgas rokturi ar otras atslēgas vai cita paņēmiena palīdzību!
- 12.71. Lietojiet atslēdznieku instrumentus tikai atbilstoši to tiešajai nozīmei!
- 12.72. Griežot ar šķērēm sagatavi no metāla plates, pieturiet to ar roku, kurā uzvilks cimdus!

Pēc darba beigšanas.

- 12.73. Pārbaudiet instrumentu stāvokli un par to bojājumiem ziņojiet skolotājam!
- 12.74. Sakārtojiet instrumentus, novīlējiet asumus, attīriet vīles no metāla skaidām!
- 12.75. Uzmanīgi novāciet darbavietu (skaidas nenopūtiet, netīriet ar rokām, bet birsti)! Atkritumus saberiet speciālā kastē!
- 12.76. Sakārtojiet instrumentus skolotāja noteiktā kārtībā!
- 12.77. Sakārtojieties pats!
- 12.78. Atstājiet darbnīcu tikai ar skolotāja atļauju!

13. Sporta stundās un nodarbībās baseinā:

Vingrošanas nodarbībās:

- 13.1. Skolēni! Nodarbojieties uz vingrošanas rīkiem tikai skolotāja vai viņa palīgu klātbūtnē.
- 13.2. No lēciena vietās obligāti nolieciet vingrošanas paklājus.
- 13.3. Izpildot vingrinājumus plūsmas metodē (viens aiz otra), ievērojiet nepieciešamo intervālu viens aiz otra.
- 13.4. Sarežģītus vingrojumus un elementus neizpildiet bez nodrošinājuma un aizsardzības.
- 13.5. Uz rāpšanās virves drīkst izpildīt vingrinājumus tikai ar skolotāju atļauju.
- 13.6. Atcerieties, ka, izpildot vingrojumus uz vingrošanas rīkiem, drošības lielā mērā atkarīga no rīku pareizas sagatavošanas darbam.
- 13.7. Regulāri notīriet vingrošanas stieņu virsmu, tai jābūt gludai, bez rūsas.
- 13.8. Neizpildiet vingrojumus uz netīriem rīkiem, nevingrojiet ar mitram plaukstām un svaigām tulznām uz plaukstām.
- 13.9. Pirms nodarbībām uz paralēlajām līdztiekām kāršu platumu noregulējiet atbilstoši jūsu individuālajiem auguma izmēriem.
- 13.10. Pēc nodarbībām rūpīgi nomazgājiet rokas ar ziepēm.
- 13.11. Nodarbību laikā, sajūtot sāpes rokās, parādoties ādas apsarkumam vai noberzumam (pūslīšiem) uz plaukstām, pārtrauciet nodarbību un griezieties pēc padoma un pirmās palīdzības pie ārsta vai medicīnas māsas.
- 13.12. Nestāviet tuvu vingrošanas rīkiem citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā.

- 13.13. Esiet uzmanīgi, uzstādot vai pārvietojot vingrošanas rīkus.
- 13.14. Mainot līdzteku augstumu, atslogojot skrūves, vienlaicīgi paceliet katras kārts abus galus;
- 13.15. Lēkšanas rīkiem izbīdīet kāju balstus pēc kārtas no katras puses, pirms tam sasverot rīku uz vienu pusi.
- 13.16. Paceļot un nolaižot līdzteku kārtis, turiet tās aiz pašas kārts, nevis aiz tās metāla balsta.
- 13.17. Pirms vingrojumu izpildes katru reizi pārbaudiet, vai fiksējošās skrūves ir droši nostiprinātas.

Vieglatlētikas nodarbībās:

- 13.18. Īsajās distancēs skriet tikai pa savu celiņu. Pēc distances beigām izslēgt asu bremsējošu apstāšanos.
- 13.19. Pirms lēcianu izpildīšanas apavos zem pēdas ievietot gumijas zolīti.
- 13.20. Rūpīgi uzirdināt zemi lecamedrēs - piezemēšanas vietā. Lēcianus neizpildīt uz nelīdzenas, grumbuļainas vai slidenas grunts. Nepiezemēties uz rokām.
- 13.21. Īpaši uzmanīgiem jābūt, izpildot mešanas vingrinājumus. Grupu nodarbībās nestāvēt tuvu metiena izpildītājam, bez atļaujas neiet pēc rīka.
- 13.22. Pirms granātas, diska, šķēpa, vesera mešanas un pirms lodes grūšanas pārlicināties, vai mešanas virzienā neatrodas cilvēki. Nepasniegt nākošajam rīku ar metienu.
- 13.23. Netvert lodi ar zemu noliektām rokām (tuvu pie zemes), lai izvairītos no lodes trieciena ar pirkstiem pret zemi.
- 13.24. Netvert lodi, stāvot pamatstājā, lai izvairītos no lodes uzkrišanas uz kājām.
- 13.25. Mitrā laikā pirms metiena izdarīšanas noslaucīt rīku (disku, lodi, granātu) sausu.
- 13.26. Lāpstas un grābekļus neatstāt nodarbību vietās. Grābekļus novietot ar zariem uz leju, naglu kurpes - arī ar naglām uz leju.

Sporta spēļu zālē:

- 13.27. Spēlējot sporta spēles, neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam.
- 13.28. Nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vai handbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt.
- 13.29. Bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert.
- 13.30. Nedrīkst spert ar kāju nejauši ripojošas bumbas.
- 13.31. Spēlējot sporta spēles pretinieku nevar grūst, likt viņam priekša kāju, spert, skrāpēties.
- 13.32. Basketbola stīpās karāties ir aizliegts.
- 13.33. Saspēlējoties ar partneri, nedrīkst izdarīt uzbrukuma sitienus volejbolā, ja nav dots tāds uzdevums vai partneris nav tam gatavs.
- 13.34. Ievērot godīgas spēles principus.
- 13.35. Kategoriski aizliegts sporta zālē ieiet ar āra apaviem.

Slēpošanas un slidošanas nodarbībās:

- 13.36. Skolēna slēpšanas tērps sastāv no vilnas vai trikotāžas veļas (arī meitenēm), virs kuras tiek uzvilks vilnas svīteris ar augstu apkakli, garās bikses - vilnas vai vēju necaurlaidīga auduma, vēlams ar vilnas oderi. Galvu sedz adīta vilnas

- cepurīte, rokās dūraiņi, vēlams ar vilnas oderi. Kājās - slēpošanas zābaki. Nepieciešama arī vēju necaur laidīga vējjaka. Līdzīgi jāģērbjas arī slidotājiem.
- 13.37. Saņemot inventāru, pārbaudiet to un slēpju piestiprinājumus pārkartojiet atbilstoši saviem zābakiem jau telpās.
 - 13.38. Sekojot biedru pašsajūtai un, konstatējot pirmās apsaldēšanās pazīmes (nosalusi āda, ausu, deguna, vaigu, atsevišķu ķermeņa daļu jūtīguma zudums), nekavējoši sāciet rīvēt pašas apsaldētas vietas, kuras atrodas blakus apsaldētajām vietām. Āda jāberž līdz apsārtumam, pēc tam sāciet ārstēt pašas apsaldētas vietas. Ļoti stiprā salā pirms nodarbībām ķermeņa atklātās daļas iesmērējiet ar taukainu krēmu.
 - 13.39. Lai izvairītos no kāju noberzumiem, nelietojiet pārāk ciešus vai pārāk blīvus apavus. Sajūtot sāpes, atbrīvojiet slēpju piestiprinājumus, atsaitējiet zābakus un ar skolotāja atļauju mierīgi dodieties uz bāzi.
 - 13.40. Ja nodarbību vai sacensību laikā kaut kāda iemesla dēļ kāds dalībnieks atstāj distanci, par to obligāti jāinformē skolotājs vai treneris, kā arī tiesnešu kolēģija. To var veikt personīgi, caur kontrolpunktu utt.
 - 13.41. Uzmanīgi klausieties skolotāja vai trenera paskaidrojumus, distances laikā ievērojiet intervālu (3 - 4 m), nobraucienos - ne mazāku kā 30 m.
 - 13.42. Nobraucienā slēpju nūjas neturiet sev priekša, neapstājieties kalna pakājē, atceroties, ka aiz jums sekojušu treniņa biedrs vai klasesbiedrs.
 - 13.43. Slēpošanas inventāra salaušanas vai cita bojājuma gadījumā, ja uz vietas nav iespējams to salabot, brīdiniet pasniedzēju un pēc atļaujas saņemšanas dodieties uz slēpju bāzi vai tuvāko apdzīvoto vietu.
 - 13.44. Lēkt no trampļina var tikai pēc speciālas sagatavošanās un ar speciālam lēkšanas slēpēm.
 - 13.45. Sistemātiski asiniet slidas un sekojiet. lai tās būtu rūpīgi piestiprinātas slidzābakiem!
 - 13.46. Lai izvairītos no sadursmēm, masu slidotavās slidojiet tikai vienā virzienā - pretēji pulksteņa rādītājam. Neejiet uz ledus bez slidām.

Peldēt apmācībā:

- 13.47. Uz nodarbībām ierasties bez kavējumiem!
- 13.48. Peldbaseina telpās atļauts staigāt tikai tīros baseina maiņas apavos.
- 13.49. Obligāti ņemt līdzī peldkostīmu/peldbikses, cepurīti, ziepes un sūkli – atsevišķā maisiņā, divieli, čības (visam jābūt tīram).
- 13.50. Pirms ieiešanas peldbaseinā, obligāti nomazgāties dušā bez peldkostīma/peldbiksēm ar ziepēm.
- 13.51. Peldbaseina iekštelpās ieiet tikai pēc trenera atļaujas.
- 13.52. Nodarbību laikā obligāti izpildīt trenera norādījumus un prasības.
- 13.53. Pieklājīgi uzvesties visā peldbaseina apmeklējuma laikā pret visiem darbiniekiem, kā arī nodarbību dalībniekiem.
- 13.54. Personām, kuras slimo ar ādas sēnīšu vai strutainām slimībām, nodarbības baseinā ir aizliegtas.
- 13.55. **STINGRI AIZLIEGTS:**
 - Peldbaseinā un dušā skriet, lēkāt un grūstīties (flīzes var būt slidēnas);
 - Bez trenera atļaujas ieiet ūdenī;
 - Bez trenera ziņas pārtraukt nodarbību;
 - Košļāt košļājamo gumiju.

14. Trenažieru zālē:

- 14.1. Trenažieru zālē drošības apsvērumu dēļ nav ieteicams nodarboties vienam.
- 14.2. Uzsākot nodarbības smagatlētikas zālē jāiziet instruktāža pie trenera - pasniedzēja un jāiepazīstas ar drošības tehniku, kurā ietilpst paš aizsardzība un partnera vai partneru aizsardzība.
- 14.3. Jāpārlicinās vai darbības zona ir brīva no cilvēkiem.
- 14.4. Ceļot svaru stieni uz krūtīm vai izpildot raušanas vingrinājumus, jā izslīd no rokām vai nevar to noturēt un tas krīt, tad to jāgrauž no sevis un pašam jāatkāpjas atpakaļ, t.i. uz pretējo pusi.
- 14.5. Kategoriski aizliegts mest uz grīdas svaru stieni, svaru ripas un hanteles.
- 14.6. Pirms vingrinājumu izpildes trenažiera tie rūpīgi jāpārbauda, vai troses un trīši nav bojāti, kādā stāvoklī ir trošu piestiprināšanas vietas, vai metinājumu un savienojumu vietās nav plaisu.
- 14.7. Partneru aizsardzība notiek visur kur tiek celti maksimāli vai tuvu maksimāliem smagumi. Jābūt gataviem palīdzēt partnerim.
- 14.8. Partneru aizsardzība obligāta pietupienos, kad partnerim jāstāv aizmugurē un vajadzības gadījuma jāpalīdz piecelties turot atlētu no aizmugures starp padusēm. Vai arī aizsardzībā stāv divi partneri – katrs savā stieņa galā.
- 14.9. Spiešanā guļus aizsardzība notiek partnerim stāvot aizmugurē un vajadzības gadījumā jāpalīdz izpildīt vingrinājumu vai arī atbrīvoties no svaru stieņa. Var būt aizsardzībā divi partneri, katrs savā stieņa galā.
- 14.10. Noņemot svaru ripas no stieņa, kurš atrodas uz statīviem jādarbojas diviem atlētiem – katram savā galā.
- 14.11. Nodarbību laikā trenažieru zālē neskaidrajos jautājumos griezties pie atbildīgā trenera – pasniedzēja.

IV. Drošības noteikumi mācību laikā un mācību nodarbību starplaikos

15. Mācību stundu laikā izglītojamais atrodas mācību telpā, ar savu uzvedību netraucē pedagoga un pārējo izglītojamo darbu.
16. Izglītojamā uzvedību mācību klasēs vai kabinetos nosaka konkrētā kabineta iekšējās kārtības noteikumi.
17. Jāizpilda klases vai kabineta atbildīgā pedagoga prasības par darba drošības noteikumiem.
18. Katrs izglītojamais mācību laikā atbild par savu darba vietu un inventāru ar kuru strādā.
19. Starpbrīžos izglītojamie pamet mācību telpas, tādejādi veicinot ātrāku optimālā CO₂ līmeņa atjaunošanos.
20. Starpbrīžos izglītojamo nodarbes netiek reglamentētas. Izglītojamie var izvēlēties atpūtas formas, ievērojot drošības noteikumus un kulturālas uzvedības normas.
21. Pusdienu starpbrīžos 1.-9.klašu izglītojamie uz ēdamzāli dodas skolotāja pavadībā.
22. Par noteikumu pārkāpumiem mācību nodarbību starplaikos ziņot dežurējošam pedagogam.

V. Rīcība ekstremālās vai nestandarta situācijās un pirmās palīdzības sniegšanas nosacījumi

23. Ugunsgrēka un citu ekstremālo situāciju paziņojums ir evakuācijas signāls.
24. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundas laikā, tad skolēniem stingri jāievēro tā skolotāja norādījumi, kurš vada šo stundu, jo viņš organizē un atbild par šīs klases skolēnu evakuāciju atbilstoši skolas evakuācijas shēmai.
25. Ja ugunsgrēks izcēlies starpbrīdī, un skolēni atrodas skolas telpā, tad ir jādodas uz to klases telpu vai kabinetu, kur notiks kārtējā stunda. Ja tas nav iespējams – tad jāiet uz tuvāko kabinetu vai klases telpu un jāpilda tā skolotāja norādījumi, kas tajā brīdī tur atrodas.
26. Iziet no skolas ēkas nepieciešams organizēti un ātri.
27. Ja skolēns ugunsgrēka sākšanās brīdī atrodas ārpus ēkas, kategoriski aizliegts ieiet ēkā.
28. Ugunsgrēka gadījumā z v a n ī t: 112.
29. Jā mācību un sporta nodarbību laikā notika trauma, vai cits nelaimes gadījums skolēnam uzreiz ir jāziņo skolotājs. Skolotājam nodrošināt pirmo palīdzības sniegšanu uz vietas.
30. Jā skolēnu trauma prasa medicīnisko palīdzību, skolotājs izsauc ģimnāzijas medmāsu vai vada skolēnu uz medicīnisko kabinetu un ziņo par traumas gadījumu skolas direktorei vai dežurējošam administratoram.

VI. Iekšējās kārtības noteikumu pieņemšanas un grozīšanas kārtība

31. Drošības noteikumus Rīgas Zolitūdes ģimnāzijā un tās grozījumus izdod direktore.
32. Ar šo noteikumu spēkā stāšanos atzīt par spēku zaudējušiem 26.08.2022. noteikumus Nr. GZO-23-12-nts par drošību mācību kabinetos un telpās, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību.

Direktore

S.Semenko