



Jelgavas pilsētas dome
Jelgavas 1. internātpamatskola

Reģ. Nr.2823901097

Institūta ielā 4, Jelgavā, LV - 3002, tālr.: 63023684;tālr./fakss 63029514

E - pasts: lisk@skolas.jelgava.lv

Apstiprināti ar direktora rīkojumu Nr.1-8/78
Jelgava, 2010. gada 6. septembris

DROŠĪBAS NOTEIKUMI

MĀCĪBU KABINETOS UN Telpās, KURĀS IR IEKĀRTAS UN VIELAS, KAS VAR APDRAUDĒT IZGLĪTOJAMO DROŠĪBU UN VESELĪBU

Nr.7

7-1

Drošības noteikumi nodarbībām meiteņu mājturības un tehnoloģiju kabinetā

I VISPĀRĪGĀS PRASĪBAS

1. Šie drošības noteikumi jābūt izliktiem mājturības un tehnoloģiju kabinetā redzamā vietā. Skolēni tiek iepazīstināti ar šiem drošības noteikumiem ne retāk kā 2 x gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Iepazīstināšana tiek dokumentēta e-klases žurnāla pielikumā ar obligātu skolēna parakstu un datuma norādi.
2. Mājturības un tehnoloģiju kabinetu nodarbībām sagatavo mājturības un tehnoloģiju skolotājs.
3. Par kārtību savā mācību (nodarbību) vietā ir atbildīgs katrs skolēns.

II DROŠĪBAS PRASĪBAS PIRMS NODARBĪBAS SĀKUMA

4. Rūpīgi apskatīt nodarbību vietu un pārliecināties par kārtību un drošību telpās.
5. Pārbaudīt:
 - 5.1.apgaisojumu darba vietā;
 - 5.2.nepieciešamo instrumentu darba kārtību;
 - 5.3.individuālo aizsardzības līdzekļu esamību;
 - 5.4.vai ir nepieciešamie mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļi.
6. Neuzsākt darbu, ja ir slikta pašsajūta, ja ir bojāti darba rīki, darbmašīnas, palīgierīces un aizsardzības līdzekļi, nožogojumi, bloķēšanas ierīces, un ziņot par to atbildīgajai personai.
7. Uzvilkt un sakārtot darba apģērbu. Aizpogāt piedurkņu galus, ja nepieciešams, izmantot galvassegu matu noseģšanai, savākšanai.
8. Nedrīkst atstāt nesapogātu darba apģērbu, kas var iekļūt aprīkojumā.
9. Novērst traumas veicinošo lietu esamību nodarbībā (piem., atbrīvojot ejas no liekiem priekšmetiem).

III DROŠĪBAS PRASĪBAS NODARBĪBAS LAIKĀ

10. Stingri ievērot izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumus.
11. Ievērot instrukcijas, kuras izstrādātas konkrētajam darba veidam (darbam ar rokas instrumentiem, ar šujmašīnu u.c.).
12. Stingri sekot līdzi nodarbībā notiekošajam, lai izvairītos no neuzmanības traumām.
13. Aizliegts pielaist izglītojamos pie nodarbības bez instruktāžas.
14. Darba laikā izmantot individuālos aizsardzības līdzekļus (cimdus, priekšautus u.c.).
15. Strādājot ar šujmašīnu, šķērēm, nazi vai citiem asiem priekšmetiem, esiet uzmanīgi.
16. Aizliegts padot asus priekšmetus ar pavērstu aso galu pret otru personu, padot priekšmetus, tos metot.
17. Mizojot dārzeņus, augļus, izmantot atbilstošus nažus vai citus darbarīkus.
18. Sekot līdzi, lai naži būtu pietiekami asi. Nestrādāt ar neasiem, truliem nažiem!
19. Aizliegts izmantot trauku mazgāšanai nezināmas izcelsmes mazgāšanas līdzekļus un ķīmiskas vielas.
20. Nomazgātos traukus žāvēšanai novietot stabilā vietā.
21. Saplēstos vai iepļīsušos traukus uzmanīgi nolikt tiem paredzētā vietā.
22. Pārvietojot karstos traukus, izmantot termoizturīgos cimdus.
23. Mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļus, asus priekšmetus, elektroiekārtas glabāt aizslēgtā skapītī vai citā izglītojamajiem nepieejamā vietā.

IV PRASĪBAS ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀS

24. Ārkārtas situācijā nekavējoties ziņot izglītības iestādes administrācijai par nelaimes gadījumu, ugunsgrēku vai situāciju, kura apdraud cilvēka veselību vai dzīvību.
25. Ja pēkšņi tiek pārtraukta elektriskās enerģijas padeve, izslēgt visu elektroiekārtu un patērētāju slēdžus.
26. Ja jūtama elektrisko vadu izolācijas deguma smaka, radies īssavienojums vai pārrāvums elektropadeves sistēmā, ar galvenā slēdža palīdzību atvienot klases elektropadevi.
27. Ja noticis nelaimes gadījums darbā, nekavējoties sniegt cietušajam pirmo palīdzību, ziņot skolas medicīnas personālam.
28. Izglītības iestādes medicīnas personāls sniedz nepieciešamo palīdzību un pieņem lēmumu par papildus medicīniskās palīdzības izsaukšanu, izsauc ātro medicīnisko palīdzību (tel. 112) un ziņot darba devējam.
29. Ugunsgrēka gadījumā izmantot kabinetā esošo ugunsdzēsības aparātu. Pēc ugunsdrošības signalizācijas ieslēgšanās veikt evakuāciju no apdraudētās telpas.
30. Atbildīgais par ugunsdrošību pieņem lēmumu par ugunsdzēsēju izsaukšanu (tel. 112), ziņo darba devējam un palīdz ugunsgrēka likvidēšanā savas kompetences ietvaros.
31. Nekavējoties ziņot darba devējam un brīdināt pārējos strādājošos par bīstamiem faktoriem, kuri atklāti darba laikā un var apdraudēt darbinieku dzīvību un veselību.
32. Traumu vai saindēšanās gadījumos skolotājam jāsniedz pirmā palīdzība un jāziņo par notikušo skolas medicīnas personālam
33. Veicamās darbības:
 - 33.1. nekavējoties pārtraukt darbu,
 - 33.2. mehānisku traumu gadījumos brūci apstrādāt un uzlikt pārsēju asiņošanas apturēšanai,
 - 33.3. termisko, ķīmisko, elektrisko apdegumu gadījumos rīkoties atbilstoši attiecīgās instrukcijas prasībām,
 - 33.4. par turpmāko rīcību lēmumu pieņem izglītības iestādes medicīnas personāls,
 - 33.5. ja nepieciešams organizēt mākslīgo elpināšanu un (vai) sirds masāžu, steidzīgi izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību pa tālruni 112.

V DROŠĪBAS PRASĪBAS, BEIDZOT NODARBĪBU

34. Sakārtot savu darba vietu, ventilāciju, elektroierīces, instrumentus, palīģierīces un materiālus nolikt tiem paredzētās vietās, novākt atkritumus.
35. Mazgāšanas līdzekļus novietot tiem paredzētā vietā. Pudeles vai citu iepakojumu turēt aizvērtu.

36. Par visiem bojājumiem un trūkumiem darba procesā un veiktajiem pasākumiem to novēršanai ziņot izglītības iestādes direktoram vai direktora vietniekam.
37. Sakārtot darba vietu.
38. Notīrīt, sakārtot un nolikt paredzētajā vietā darba apģērbu un individuālos aizsardzības līdzekļus.
39. Pārbaudīt, vai nav palikušas brīvi pieejamas viegli uzliesmojošas vielas vai materiāli.
40. Izslēgt apgaismojumu un atvienot elektropadevi mācību telpām, ja nepieciešams.

7-2

Drošības noteikumi nodarbībām zēnu mājturības un tehnoloģiju kabinetā

I VISPĀRĪGĀS PRASĪBAS

- 1.1. Šiem drošības noteikumiem jābūt izliktiem skolas mājturības kabinetā redzamā vietā. Skolēni tiek iepazīstināti ar šiem drošības noteikumiem apjomā ne retāk kā 2 x gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Izglītojamo iepazīstināšanu dokumentē e-klases žurnāla pielikumā ar obligātu skolēna parakstu un datuma norādi.
- 1.2. Skolēniem ieieta palīgtelpā-noliktavā bez skolotāja atļaujas - **aizliegts**.
- 1.3. Mājturības un tehnoloģiju kabinetu nodarbībām sagatavo mājturības un tehnoloģiju skolotājs.
- 1.4. Par kārtību savā mācību (nodarbību) vietā ir atbildīgs katrs skolēns.

II NODARBĪBU SĀKUMS

- 2.1. Skolēni kabinetā ienāk ar pirmo zvanu uz mācību stundu un ieņem savas noteiktās vietas, kuras mainīt drīkst tikai ar skolotāja atļauju, līdzīgi ņemot savu dienasgrāmatu, mācību grāmatu, darba burtnīcu, zīmuli, dzēšgumiju, mērlīniju, cirkuli un citus iepriekš noteiktus piederumus.
- 2.2. Katrs skolēns **uzsāk praktisko darbu pēc mājturības un tehnoloģiju skolotāja mutiskas atļaujas**.
- 2.3. Darba vietā nedrīkst atrasties nekas lieks, jāievēro tīrība un kārtība, strādājot jāuzvelk uzsvārcis.

III NODARBĪBU GAITA

- 3.1. Sekot līdzīgi tikai skolotāja norādījumiem.
- 3.2. Esiet rūpīgs, uzmanīgs un vērīgs.
- 3.3. **Aizliegts** traucēt citus skolēnus un veikt neuzmanīgas kustības, kas var novest pie citu skolēnu traumatisma (novērst uzmanību, bīdīt, grūstīt).
- 3.4. **Aizliegts** patvaļīgi aiztikēt un ieslēgt iekārtas un instrumentus.
- 3.5. **Kokapstrādes, metālapstrādes apmācības laikā lietojiet aizsargbrilles, aizsargmaskas!**
- 3.6. Ja sajūtat specifisku smaku, ja parādās dūmi, nekavējoties ziņojiet skolotājam!

IV RĪCĪBA ĀRKĀRTAS GADĪJUMĀ

- 4.1. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar klasē esošo ugunsdzēsības pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparātu to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sekundēm- izsaukt ugunsdzēsības dienestu (tālrunis "112").
- 4.2. Traumu gadījumā nekavējoties ziņot par to skolotājam!

V BEIDZOT NODARBĪBAS

- 5.1. Beidzot nodarbības - sakārtot darba vietu, nolikt izmantotos instrumentus tiem paredzētajās vietās, kārtību atrādīt skolotājam, nomazgāt rokas.
- 5.2. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenozīmīga trauma (apdegums, skabarga un griezumš), informēt skolotāju.
- 5.3. Pēc stundām nedrīkst izņemt no mājturības un tehnoloģiju kabineta instrumentus un apstrādājamo materiālu.
- 5.4. Ziņot skolotājam, ja stundu laikā ir bojāts aprīkojums.
- 5.5. Stundu laikā neizlietos materiālus nodot skolotājam.
- 5.6. Skolēns mājturības kabinetu drīkst atstāt ar skolotāja atļauju.

7-3

Drošības noteikumi nodarbībām dabaszinību kabinetā

I VISPĀRĪGĀS PRASĪBAS

1. Šiem drošības noteikumiem jābūt izliktiem izglītības iestādes dabaszinību kabinetā redzamā vietā. Izglītojamie tiek iepazīstināti ar šiem drošības noteikumiem apjomā ne retāk kā 2 x gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Izglītojamo iepazīstina ar drošības noteikumiem tiek dokumentēta e-klases žurnāla pielikumā ar obligātu izglītojamā parakstu un datuma norādi.
2. Dabaszinību kabineta reaktīvu glabātuvei tiek izstrādātas atsevišķas drošības prasības - instrukcija. Izglītojamajiem ieiet ķīmisko vielu, materiālu, reaktīvu glabātuvē - **aizliegts**.
3. Dabaszinību kabinetu nodarbībām sagatavo (izdala reaģentus u. tml.) laborants pirms nodarbību sākuma.
4. Par kārtību savā mācību (nodarbību) vietā ir atbildīgs katrs izglītojamais.

II NODARBĪBU SĀKUMS

5. Izglītojamie dabaszinību kabinetā ienāk ar pirmo zvanu uz mācību stundu un ieņem savas noteiktās vietas, kuras mainīt drīkst tikai ar skolotāja atļauju.
6. Aizliegts bez skolotāja atļaujas (norādījuma) aiztikt kabinetā esošos traukus ar ķīmiskajām vielām vai ķīmiskajiem produktiem, iekārtas, ierīces.
7. Praktiskās darbības uzsākas pēc skolotāja norādes.
8. Uz galda nedrīkst atrasties nekas lieks, jāievēro tīrība un kārtība.

III NODARBĪBU GAITA

9. Ķīmisko eksperimentu gaitā aizliegts ēst. Nevienu ķīmisko reaģentu vai reakcijas produkciju nedrīkst garšot. Vielas (tvaiku, gāzes, aerosolu) ar ožu jāpārbauda uzmanīgi, ar plaukstu viegli vēdinot uz sevi, dziļi neieelpojot.
10. Aizliegts traucēt citus izglītojamos un veikt neuzmanīgas kustības, kas var novest pie citu izglītojamo vai skolotāja traumatisma (novērst uzmanību, bīdīt, grūstīt).
11. Sevišķi uzmanīgi veicamas darbības ar skābēm un sārmiem, smagajiem un sārnu metāliem, īpaši viegli uzliesmojošām, viegli uzliesmojošām un degošām vielām un šķīdumiem.
12. Sildierīces ar atklātu liesmu nodzēš ar segvāciņu. Visām pudelītēm, ja tajos esošie reaktīvi pašlaik nav nepieciešami, jābūt aizkorķētām.
13. Ķīmiskajām reakcijām pielietojamo reaktīvu daudzums nedrīkst būt lielāks par skolotāja norādīto (izsniegto).
14. Pirms eksperimenta jāpārlicinās par pielietojamās (izvēlētās) vielas atbilstību, t. i. jāizlasa uzraksti uz reaktīva pudelītes (cita trauka), vielu, pārlejot citā traukā, etiķetei jābūt uz augšu.
15. Praktisko nodarbību gaitā trauka vaļējo galu nevērst pret sevi vai citiem klasesbiedriem.
16. Ja nodarbību gaitā kaut kas izlīst, nopil, nobirst no galda - tas tūlīt jāsavāc un jāuzslauka. Par notikušo informējams skolotājs.
17. Reaģentu pārpalikums nebērt un neliet atpakaļ vielu traukos.
18. Ķīmijas stundu laikā nedrīkst staigāt pa klasi, mainīties vietām vai iziet no klases.
19. Aparātus un mērinstrumentus novietojiet tā, lai netraucētu iekārtu regulēšanu un mēraparātu rādījumu nolasīšanu.
20. **Iegaumējiet, ka spriegums virs 36V ir bīstams cilvēka dzīvībai!**
21. Lietojiet tikai labi izolētus vadus!
22. Nepieskarties ieslēgtām ķēdes daļām un spailēm, kas nav izolētas!
23. Shēmu pievienojiet sprieguma avotam tikai tad, kad skolotājs ir pārbaudījis un atļāvis ieslēgt.

24. Izmaiņas shēmā atļauts izdarīt tikai pēc tam, kad shēma atvienota no sprieguma avota.
25. Sevišķi uzmanīgi lietojami skalpeļi un preparējamā adata, nevērst asmeni pret citiem klasesbiedriem. Negrūstīties.
26. Slapjo preparātu traukus nedrīkst taisīt vaļā, cilājot tos jānoliek uzmanīgi.
27. Izmantoto augu atliekas pēc skolotāja norādījuma izmet atkritumu tvertnē.

IV RĪCĪBA ĶĪMISKO UN TERMISKO TRAUMU UN AIZDEGŠANAS GADĪJUMA

28. Ja nodarbību gaitā uz ādas, acīm, apģērba nokļūst bīstama viela (sārms, skābe) vai ir noticis termiskais apdegums nekavējoties skartā ķermeņa daļa (kontakta vieta) mazgājama (skalojama) vēsā tekošā ūdens strūklā vismaz 15 minūtes. Atbilstoši Katastrofu medicīnas centra akceptētai pirmās palīdzības metodikai cietušās vietas apstrāde ar jebkādu vāju skābes vai sārma šķīdumu ir aizliegta.
29. Ja nodarbību gaitā notikusi aizdegšanās un ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem (pulvera vai ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparāts, smiltis u. c.) to nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sekundēm - izsaukt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu pa tālr. "112". Ziņot par esošo situāciju skolotājam, direktoram, atbildīgajam par ugunsdrošību izglītības iestādē.
30. Ja radies nelaimes gadījums vai trauma, nekavējoties ziņot skolotājam!

IV BEIDZOT NODARBĪBAS

31. Beidzot nodarbības:
 - 30.1. ieplīsušie trauki u. tml. nododami skolotājam;
 - 30.2. jānomazgā visi lietotie trauki un instrumenti;
 - 30.3. neizmantotie reaktīvi nododami skolotājam;
 - 30.4. izslēdzamas visas sildierīces un elektroietaisies,
 - 30.5. noslēdzami ūdensvada krāni;
 - 30.6. sakārtojama darba vieta.
32. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenožīmīga trauma (apdegums, skabarga, griezumš u.tml.), informēt skolotāju.
33. Pārtraukumos starp nodarbībām izglītojamajiem jāatstāj mācību telpas un tās jāizvēdina.
 - 32.1. izslēgt visas elektroietaisies;
 - 32.2. ierīcēm un mērinstrumentiem jābūt novietotiem paredzētajās vietās;
 - 32.3. sakārtot darba vietu.

7-4

Drošības noteikumi nodarbībām datorklasē un darbā ar datoru

I VISPĀRĪGĀS PRASĪBAS

1. Skolēni instruējami ar instrukciju ne retāk kā 2 reizes gadā. Instruēšanas fakts jāfiksē e-klases žurnāla pielikumā ar obligātu instruējamā parakstu un datuma norādi.
2. Par riska faktoriem datorkabinetā uzskatāmi:
 - 2.1. fiziskā slodze (piespiedu darba poza, monotons darbs, ātrs darba temps);
 - 2.2. redzes slodze (neapmierinoši displeja ergonomiskie parametri, nepietiekams apgaismojums, atspīdums, apžilbinājumi);
 - 2.3. psiholoģiskā slodze (laika trūkums, ātrs temps, īss darba termiņš, darbs, kam nepieciešama liela koncentrēšanās u.c.).
3. Datorklasē drīkst ienākt tikai ar skolotāja atļauju.

II PIRMS NODARBĪBU SĀKUMA UN NODARBĪBU GAITĀ

4. Ienākot datorklasē, nedrīkst strauji pārvietoties (skriet, lekt, grūstīties, mest priekšmetus u.tml.).
5. Katram skolēnam jāatrodas savā nodarbībām paredzētajā vietā. Ieņemt citu darba vietu drīkst tikai ar skolotāja atļauju.
6. Nedrīkst ēst, dzert, novietot datora tuvumā traukus ar šķidrumu, neaizskart ar pirkstiem monitoru.
7. Jāievēro elektrodrošības noteikumi, spriegums kontaktos ir 220V – bīstams veselībai un dzīvībai:
 - 7.1. nedrīkst aizskart kontaktligzdas un ievietot tajās priekšmetus;
 - 7.2. nedrīkst aizskart vadus un bojātu izolāciju. Par katru izolācijas bojājumu ziņot skolotājam;
 - 7.3. spriegums monitora iekšpusē ir vairāki tūkstoši voltu. Nedrīkst monitorā pa ventilācijai paredzētajām spraugām ievietot priekšmetus.
8. Nedrīkst datorā ievietot svešas disketes.
9. Ieteicams periodiski (ik pēc 15 – 20 min.) pārtraukt darbu un atslābināt uzmanību, izdarīt pirkstu un ķermeņa vingrinājumus. Nav ieteicams strādāt ar datoru bez pārtraukuma ilgāk par divām stundām. Ik pēc 1 stundas pārtraukt darbu uz 5 – 10 minūtēm vai ik pēc 2 stundām – uz 15 minūtēm. Pārtraukumu laikā nav ieteicams atrasties pie displeja.

III RĪCĪBA ĀRKĀRTAS GADĪJUMOS

10. Ja nodarbību gaitā jūtama gruzduma smaka, redzami dūmi vai kāds no skolēniem tiek pakļauts elektrosprieguma iedarbībai:
 - 11.1. nekavējoties jāatslēdz elektrība;
 - 11.2. jāpaziņo skolotājam vai medmāsai;
 - 11.3. turpmākas darbības ar cietušo veicamas atbilstoši skolotāja norādījumiem.
11. Ja ir notikusi aizdegšanās (gruzdēšana), tā dzēšama ar ogļskābās gāzes ugunsdzēsības aparātu. Ieturot CO2 aparātu, jāievēro tā lietošanas drošības prasības, lai neiegūtu roku apsaldējumus. Ugunsdzēsības dienests (tālrunis „01”) izsaucams, ja ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem un darbībām aizdegšanos nav iespējams likvidēt laikā līdz 30 sekundēm.

IV BEIDZOT NODARBĪBAS

12. Nodarbību nobeigumā jāizslēdz dators atbilstoši datora izslēgšanas noteikumiem, ja to prasa skolotājs.
13. Jāsakārto sava darba vieta.
14. Par jebkuriem pamanītiem datora bojājumiem informējiet skolotāju.

7-5

Drošības noteikumi nodarbībām sporta nodarbību telpās

I VISPĀRĒJĀS PRASĪBAS

1. Sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās skolēnam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos (vai bez tiem). Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
2. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
3. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
4. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
5. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
6. Pēc nodarbību plānā (stundu sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpusnodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt pasniedzēja vai skolas dežūrskolotāja klātbūtnē.
7. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām – iesildīties.
8. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
9. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
10. Aizliegts mest, piespēlēt bumbu, ja partneris nav brīdināts.
11. Skolēni instruējami ar instrukciju ne retāk kā 2 reizes gadā. Instruēšanas fakts jāfiksē e-klases žurnāla pielikumā ar obligātu instruējamā parakstu un datuma norādi.

II HIGIĒNAS PRASĪBAS

12. Skolēnam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu: jāievēro mācību, sporta un atpūtas režīmi - neuzsākt nodarbības ātrāk kā 30 min. pēc ēdienreizes, ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties.
13. Skolēnam sporta tērpu jāmazgā vismaz reizi nedēļā.
14. Ieiet sporta telpā atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos. Tualete apmeklējama pirms pārgērbšanās.

III RĪCĪBA ĀRKĀRTAS GADĪJUMOS

15. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, skolēnam jāinformē skolotājs, pasākuma vadītājs, pēc nepieciešamības jāgriežas skolas medpunktā.

IV DROŠĪBAS PRASĪBAS, BEIDZOT SPORTA SACENSĪBAS/ NODARBĪBU

16. Neatstāt personīgo īpašumu nodarbības vieta un pēc nodarbības.
17. Izmantoto inventāru nolikt tam paredzētajā vietā, pārbaudīt tā nostiprinājumu un drošību.
18. Apskatīt un pārbaudīt kārtību nodarbību telpā, pārliecināties par inventāra nostiprinājumu un drošību.