

"

## **Jelgavas 1. internātpamatskolas DROŠĪBAS UN HIGIĒNAS NOTEIKUMI PELDĒŠANAS NODARBĪBĀM**

"

### **I VISPĀRĒJĀS PRASĪBAS.**

1. Skolēni baseinā ierodas un no baseina atgriežas skolā internāta skolotāja pavadībā, ievērojot ceļu satiksmes noteikumus. Pa ielām, kur nav ietves jāiet ielas kreisajā pusē.
2. Skolēns ierodas baseinā ar nodarbībām nepieciešamo inventāru – baseina apaviem, dvieļi, ziepēm vai šampūnu, sūkli, peldēšanas tērpu, peldcepuri, maisiņu, kurā ievietot ielas apavus. Ja ir nepieciešamība, nodrošina sevi ar peldēšanas brillēm. No pirmā stāva ģērbtuvēm uz otro stāvu skolēni dodas baseina apavos.
3. Ģērbtuvēs, du ās un baseinā ievērot disciplīnu, izpildīt skolotāju norādījumus, netraucēt skolas biedrus, nepieļaut traumatismu sev un citiem. Visās baseina telpās aizliegts skriet.
4. Baseina ūdenī atļauts ieiet tikai ar skolotāja atļauju, norādītajā celiņā.
5. Ūdenī skolēni izpilda skolotāja doto uzdevumu, netraucējot viens otram.
6. Skolēniem aizliegts lēkt ūdenī no baseina malas, lēkt no paaugstinājuma uz galvas, aizskart vienam otru ūdenī, raut vai grūst ūdenī, zem ūdens.
7. Inventāru nodarbībām atļauts izmantot tikai ar skolotāja atļauju. Aizliegts mest, piespēlēt bumbu riņķus vai citu inventāru, ja partneris nav brīdināts.
8. Pirms nodarbībām ūdenī noņemt gredzenus, aproces, ķēdītes, pulksteņus, auskarus u. tml. Atbildību par to drošību uzņemas skolēns.

### **II HIGIENAS PRASĪBAS.**

9. Pēc drēbju noģērbšanas du as ģērbtuvē, skolēni, ar visu nepieciešamo peldēšanas un mazgāšanās inventāru dodas uz du as priekštelpu.
10. Dušas priekštelpā skolēni noģērbjas kaili un dodas mazgāties ar ziepēm vai šampūnu. Pēc nomazgāšanās un noskalošanās apģērbj peldēšanas tērpu, paņem peldēšanas inventāru, uzliek uz pleciem dvieļi un dodas baseina telpā.
11. Pēc peldēšanas nodarbībām obligāti jānomazgājas ar ziepēm vai šampūnu, jānoskalojas. Noslaucīšanās notiek du as priekštelpā.
12. Nepieņemami ir slapjiem pārvietoties pa du as ģērbtuvi.
13. Kategoriski nepieļaujams ir ģērbtuvēs, du ās grūstīties, laistīties ar ūdeni, bojāt du u inventāru. Beidzot mazgāties jānoslēdz ūdens du ās.

### **III RĪCĪBA ĀRKĀRTAS GADĪJUMĀ.**

14. Par jebkuru ģērbtuvēs, du ās baseinā iegūto traumu, pat ja tā liekas nenozīmīga, skolēnam jāinformē skolotājs.
15. Ja baseinā notiek aizrīšanās ar ūdeni, saskriešanās ar skolas biedru, reibonis, slikta dūša, u. tml., skolēnam jāķeras pie peldēšanas celiņu norobežojošām trosēm. Pirms turpināt peldēšanu, jāpieaicina skolotājs, kurš pārlicinās, vai skolēns drīkst turpināt nodarbību.
16. Ja kāds redz, ka skolas biedrs ir aizrijies ar ūdeni, rīstās, neierasti ķepurojas pa ūdeni, **nekavējoši, ļoti skaļi** jāsauc palīgā skolotājs.
17. Skolēni no viena uz otru celiņu pārvietojas tikai zem peldēšanas celiņu norobežojošām trosēm.