

APSTIPRINU:

  
(Līga Tounou)

ALŪKSNE  
2015.g.13.jūnijā

## NOMETNES "PLUDMALES VOLEJBOLA SKOLIŅĀ" IEKŠĒJĀS KĀRTĪBAS UN DROŠĪBAS NOTEIKUMI

### Ceļu satiksmes noteikumu ievērošana:

- iepazīstieties ar vispārējiem ceļu satiksmes noteikumiem un, pārvietojoties pa koplietošanas ielām un ceļiem, ievērojiet tos;
- gājējiem pārvietošanās pa pilsētu notiek pa ietvēm;
- riteņbraucējiem pārvietošanās notiek atbilstoši ceļu satiksmes noteikumiem (skat. <http://www.divritenis.lv/?ct=drosiba&fu=read&id=2612&start=>);
- gājēju pārvietošanās pa ceļu notiek pa tā kreiso malu vienā rindā vienam aiz otra;
- uz ielas, ceļa vai ceļa malā aizliegts spēlēt spēles vai nodarboties ar citām aktivitātēm;
- šķērsojot ielu, vienmēr pārliecinies, vai netuvojas kāds transporta līdzeklis;

### Ugunsdrošības noteikumu ievērošana telpās:

- ja pamanāt dūmus vai degšanu, nemēģiniet noskaidrot, kurā vietā deg, bet nekavējoties pametat telpas;
- nemēģiniet iekštelpās satikt draugus vai pedagogus;
- izsauciet ugunsdzēsējus pa tālruni 112;
- ja durvis ir karstas, aizbāziet spraugu ar segu, drēbēm vai tml., (vislabāk mitru), un atveriet mazliet logu. Atverot logu pilnīgi, jūs radīsiet caurvēju, kas veicinās dūmu pieplūdumu telpā;
- ja nevarat izkļūt no telpas, mēģiniet radīt troksni, sitot kopā dažādus priekšmetus, nevis kliedzot, jo ir svarīgi taupīt elpu;
- ja durvis nav karstas, durvis paveriet mazliet un palūkojieties vai ārpusē nav dūmu un uguns un tikai tad pametiet telpu;
- ja iespējams, aizsedziet degunu un muti ar kādu mitru materiālu, tā būs vieglāk elpot; ja telpā ir dūmi, mēģiniet atrasties tuvāk grīdai (rāpot, u.tml.), jo tur ilgāk saglabāsies svaigs gaiss;
- rēķinieties, ka visapkārt būs panika, tādēļ turieties pie kāpņu margām. Tas palīdzēs noturēties, ja kāpņu telpā būs burzma;
- bez pedagogu klātbūtnes sveces, sērkokoņus, šķiltavas un citus ugunsnedrošus priekšmetus lietot nedrīkst;
- pasākumu laikā dalībnieki sveces, sērkokoņus un šķiltavas izmantojiet tikai pieaugušo klātbūtnē;
- ugunsкура vietu uzrauga pedagoga nozīmēts ugunsкура uzraugs;

- ugunsgrēka gadījumā reaģējiet uz trauksmes signālu, pametiet telpas, sapulcējieties noteiktā vietā – ārā netālu no ieejas

### **Drošība peldēšanās laikā:**

- peldēšanās notiek stingrā pedagogu uzraudzībā, tam paredzētajā laikā;
- vienlaikus ūdenī nedrīkst atrasties vairāk par 5 nometnes dalībniekiem;
- stingri ievērojiet pedagogu dotos norādījumus;
- aizliegts peldēt tālāk par atļauto teritoriju;
- apzināti fiziski neaizskariet, nekaitiniet un nenodariet fiziskus kaitējumus citiem nometnes dalībniekiem peldēšanās laikā;
- apzināti nemaldiniet pedagogus ar viltus trauksmi.

### **Drošības prasību ievērošana:**

- bez nometnes pedagoga atļaujas nedrīkst atstāt nometnes teritoriju;
- rūpējieties par savu un citu drošību visu nometnes laiku;
- nedrīkst aizskart citus nometnes dalībniekus ne morāli, ne fiziski;
- neaizskariet citu dalībnieku personīgās mantas;
- izturieties ar cieņu pret citiem cilvēkiem;
- ziņojiet nometnes pedagogiem par izmaiņām savā veselības stāvoklī, sāpēm;
- brīdiniet nometnes pedagogus, ja nometnē ir svešas personas, notikumi, lietas;
- pedagogs pirmais ieiet telpā un pēdējais iziet no telpas, pārbauda telpas, vai viss kārtībā.

### **Higiēnas prasību ievērošana:**

- pirms ēdienreizes un pēc tualetes apmeklēšanas obligāti nomazgājiet rokas;
- rūpējieties par savu personīgo higiēnu;
- rūpējieties par sava apģērba un veļas savlaicīgu maiņu;
- ģērbieties atbilstoši laika apstākļiem;
- rūpējieties par tīrību un kārtību nodarbību vietās, ēdnīcā, visā nometnes teritorijā.

### **Nometnes iekšējās kārtības noteikumu ievērošana:**

- precīzi ievērojiet nometnes programmu, piedalieties visos nometnes pasākumos un visur ierodieties laikā;
- sekojiet līdzi visai informācijai – mutiskai vai rakstiskai;
- nometnes teritorijā un arī ārpus tās neko nelauziet un neplēsiet un apejaties saudzīgi ar nometnes inventāru;
- nometnes vietu un apkārtni uzturiet kārtībā; sašķīrotus atkritumus izmetiet tiem paredzētajos konteineros;
- nometnes laikā ir aizliegta alkoholisko dzērienu un alus, cigarešu, narkotiku, kā arī jebkāda cita veida apreibinošu vielu lietošana;
- palīdziet, atbalstiet un rūpējaties viens par otru.