



**“Vislatvijas bērnu un jauniešu sporta skola “Piekūni””**

---

BHD sports SIA, reģ.nr. 40203310148, juridiskā adrese: Brīvības gatve 335, Rīga, LV-1006

APSTIPRINU:  
Izglītības iestādes VBJSS “Piekūni”  
Direktors: \_\_\_\_\_/J.Bullītis/

2023.gada 27.septembrī

Nr.VBJSK/2022/6

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

**IEKŠĒJIE NOTEIKUMI**  
Rīgā

**Drošības noteikumi izglītojamiem par pirmās palīdzības sniegšanu**

**1.Vispārīgie jautājumi**

- 1.1 Noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība Vislatvijas bērnu un jauniešu sporta skolas “Piekūni”, struktūrvienības Hokeja skola “Falkons” (turpmāk - izglītības iestāde), un iestādes rīkotajos pasākumos, kā rīkoties, ja noticis nelaimes gadījums.
- 1.2 Ar noteikumiem izglītojamos iepazīstina atbildīgā persona katru gadu septembrī.
- 1.3 Par izglītojamo iepazīšanās ar drošības noteikumiem faktu atbildīgā persona veic ierakstu žurnālā, norādot drošības noteikumu nosaukumu un numuru.

1.4 Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamaais to apliecina ar ierakstu „iepazinos”, norādot datumu, un parakstu.

## **2. Rīcība situācijā, ja noticis nelaimes gadījums**

- 2.1 Ja noticis nelaimes gadījums ar izglītojamo, noskaidrot, kas noticis, novērtēt situāciju, jāfiksē informācija par nelaimes gadījumu.
- 2.2 Pamanīt un lūgt palīdzību, lai novērstu briesmas, kas apdraud gan pašu, gan cietušo (piemēram, nodzēst liesmas, atslēgt elektrību, apturēt asiņošanu).
- 2.3 Mierināt cietušo, nepamest cietušo vienu, aizsūtīt uzticamu cilvēku pēc palīdzības.
- 2.4 Rīkoties mierīgi un atbilstoši ievainojumam vai citam veselības traucējumam.
- 2.5 Palīdzēt nokļūt cietušajam medicīnas kabinetā.
- 2.6 Traumu, veselības stāvokļa pasliktināšanās gadījumos nekavējoties jāvēršas pie medicīnas personāla vai sporta trenera. Ja notikuma vietā un brīdī medicīnas personāls nav pieejams, pirmās palīdzības sniegšanu, savas kompetences robežās, nodrošina sporta treneris. Ja iespējams, cietušo nogādā medpunktā, ja kādu apstākļu dēļ cietušo nevar nogādāt medpunktā, tad jāizsauc medicīnas personāls uz negadījuma vietu. Smagu vai dzīvībai bīstamu traumu gadījumos jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot uz 112 vai 113.
- 2.7 Sniedzot palīdzību, primārais ir ievērot savu drošību, laicīgi informēt medicīnisko personālu atbalsta sniegšanai.

## **3. Pirmā palīdzība asiņošanas gadījumos.**

- 3.1 Sniedzot pirmo palīdzību jāievēro šādi noteikumi:
  - 3.1.1 Brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem, apkaisīt ar pulveri un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanai;
  - 3.1.2 Nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml., ar tādu paņēmienu brūce inficējas.
  - 3.1.3 Nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana.
- 3.2 Asiņošanas gadījumos jāuzliek spiedošs pārsējs. Nedrīkst pie brūces pieskarties ar rokām, lai neienestu brūcē infekciju, nedrīkst pašiem izņemt svešķermeni.

## **4. Pirmā palīdzība apdegumu gadījumā.**

- 4.1 Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar ziedēm, eļļām, vazelīnu.

4.2 Apdeguma vieta jāapsien tāpat kā jebkura brūce, jāapsien ar sterilizētu materiālu. Pēc tam cietušais jānogādā ārstniecības iestādē.

4.3 Apdegumi, kas radušies stipru skābju iedarbībā, nekavējoties 10-15 minūtes rūpīgi jāmazgā ar tekošu ūdens strūklu no krāna vai spaiņa.

4.4 Apdeguma gadījumā jādod dzert daudz silta ūdens.

## **5. Pirmā palīdzība apsaldējumu gadījumos.**

5.1 Apsaldēto ķermeņa daļu vislabāk ieberzēt ar sausiem siltiem cimdiem. Telpās, apsaldēto ķermeņa daļu, var iegremdēt traukā ar ūdeni sasildītu līdz istabas temperatūrai. Pakāpeniski šis ūdens jāpapildina ar siltāku, paaugstinot ūdens temperatūru līdz 37°C.

5.2 Cietušajam jādod dzert karsta tēja.

## **6. Pirmā palīdzība cietušajam no elektriskās strāvas.**

6.1 Vispirms jānovērtē situācija un uzmanīgi jācenšas pārtraukt strāvas iedarbība. To var izdarīt atslēdzot elektrību, izslēdzot drošinātājus, motoru utt.

6.2 Kad cietušais ir atvienots no strāvas iedarbības, jāmēģina ar viņu sazināties, jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība (NMPD)

## **7. Saindēšanās ar gāzi.**

7.1 Saindēšanās notiek ilgstoši ieelpojot gāzi. Cietušais nekavējoties jānogādā svaigā gaisā, jānovieto uz muguras, jāatpogā apģērbs un nekavējoties jāizsauc ārsts.

## **8. Pirmā palīdzība ģīboņa gadījumā.**

8.1 Ja cietušais ir tuvu ģībonim (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņš jānogulda un jādod ostīt ožamā spirtā samērcētu vates piciņu. Tāpat jārīkojas, ja cietušais ir pagībis. Pēc atgūšanās jādod dzert auksts ūdens.

## **9. Pirmā palīdzība lūzumu, izmežģījumu, sasitumu un saišu sastiepumu gadījumos.**

9.1 Lūzumu un izmežģījumu gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajai ķermeņa daļai ērtu un mierīgu stāvokli, tai jābūt pilnīgi nekustīgam. Šis noteikums ir obligāts ne tikai lai novērstu sāpes, bet arī, lai novērstu apkārtējo audu papildus bojājumus.

9.2 Ja cietušais ir tikai sasities, bet nekas nav laužts vai izmežģīts, sasituma vietai jāpieliek aukstums. Nepieciešamības gadījumā doties pie ārsta.

### **10. Pirmā palīdzība pēkšņu sāpju vēderā gadījumā.**

- 10.1 Nekavējoties vērsties pie iestādes medicīnas personāla (medmāsa vai ārsts), ja tas nav iespējams, informēt kādu no izglītības iestādes personāla vai audzēkņiem.
- 10.2 Nedot ēst, dzert un pretsāpju medikamentus, nesildīt;
- 10.3 Palīdzēt slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli.

### **11. Pirmā palīdzība cukura diabēta gadījumā (cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli).**

- 11.1 Ja slimnieks sāk justies slikti, dot cukuru saturošus dzērienus vai ēdienus (cukura aizvietotāji neder!);
- 11.2 Nekavējoties vērsties pie iestādes medicīnas personāla (medmāsa vai ārsts), ja tas nav iespējams, informēt kādu no izglītības iestādes personāla vai izglītojamam, izsaukt NMPD.

### **12. Pirmā palīdzība krampju gadījumā.**

- 12.1 Lēkmei sākoties, nefiksēt slimo, bet pasargāt no iespējamām traumām (sevišķi galvu), nemēģināt atvērt sakostos zobus un neko nelikt mutē;
- 12.2 Nekavējoties vērsties pie iestādes medicīnas personāla (medmāsa vai ārsts), ja tas nav iespējams, informēt kādu no izglītības iestādes personāla vai audzēkņiem, izsaukt NMPD;
- 12.3 Tikai pēc lēkmes tīrīt muti, ja nepieciešams, sniegt pirmo palīdzību līdz NMPD atbraukšanai.

### **13. Pirmā palīdzība dzīvnieku izraisītiem nelaiemes gadījumiem.**

- 13.1 Dzīvnieku (suņu, kaķu u.tml.) kostas brūces cilvēkam rada bīstamību inficēties ar trakumsērgu.
- 13.2 No saslimšanas ar trakumsērgu pasargā potēšanās tūlīt pēc dzīvnieka koduma.
- 13.3 Cietušajam, kuru sakodis dzīvnieks (suns, kaķis u.tml.), tiek sniegta palīdzība, ja brūce ir neliela, nav dzīvībai bīstamas asiņošanas, brūci mazgāt ar ziepēm un ūdeni.
- 13.4 Nekavējoties informēt kādu no izglītības iestādes personāla vai audzēkņiem, izsaukt NMPD.

13.5 Pārsiet brūci.

#### **14. Pirmā palīdzība ja piesūkusies ērce, kas var radīt inficēšanās draudus – ērcu encefalītu, Laima slimību.**

- 14.1 Pēc iespējas ātrāk meklēt mediķu palīdzību, lai ērci izvilktu.
- 14.2 Ērci nedrīkst saspīst.
- 14.3 Ērces izvilkšanai izmantot diega cilpu vai speciālu ērcu pinceti.
- 14.4 Obligāti nomazgāt rokas pēc kontakta ar ērci.
- 14.5 Nekādā gadījumā nedrīkst izmantot eļļu, alkoholu vai citas vielas ērces izvilkšanai.

#### **15. Pirmā palīdzība čūskas koduma gadījumā.**

- 15.1 Nekavējoties izsaukt NMPD.
- 15.2 Censties nekustināt sakosto ķermeņa daļu.
- 15.3 Neļaut cietušajam atdzist, pasargāt viņu no apkārtējās vides iedarbības, aprūpēt un nomierināt.
- 15.4 Nekādā gadījumā nedrīkst likt žņaugu vai pārsēju, sūkt indi ar muti, griezt vai piededzināt.
- 15.5 Kodumi mutes dobumā ir ļoti bīstami, jo ir iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ.

#### **16. Pirmā palīdzība svešķermeņu gadījumā.**

- 16.1 Svešķermeņi elpceļos ir ļoti bīstami, jo var izraisīt smakšanu.
- 16.2 Ļaut svešķermeni atklepot pašam, ja cietušais pats nespēj atklepot, noliekt cietušā ķermeņa augšdaļu, viegli uzsist piecas reizes starp lāpstiņām;
- 16.3 lietot Heimliha paņēmienu (skat. 1.pielikumu) un, ja nepieciešams, izsaukt NMPD.
- 16.4 Ja svešķermenis nokļuvis acī - neberzēt aci un neizvilkt svešķermeni;
- 16.5 Pārsiet cietušajam abas acis, lai panāktu ievainotās acs miera stāvokli;
- 16.6 Izsaukt NMPD vai nogādāt cietušo mediķu aprūpē.
- 16.7 Ja auss ejā iekļuvis kukainis, uzmanīgi liet ausī ūdeni, tādējādi kukaini noslīcinot, kā arī vērsties pie ārsta.

#### **17. Saišu sastiepums.**

- 17.1 Pirmās pazīmes ir asas sāpes locītavā un uztūkums. Šajā gadījumā uztūkušai vietai jāpieliek auksts priekšmets, stingri jānosaitē un nedrīkst kustināt.

## **18. Riska faktori**

- 18.1 Psiholoģiskie un emocionālie faktori;
- 18.2 Traumatisma riska faktori;
- 18.3 Ķīmiskie faktori.