



HOKEJA SKOLA "RĪGA"

Vietalvas iela 15 k-1, Rīga, LV-1035, tālrunis 67546214, 67546215, e-pasts: hokejaskola@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

15.09.2023.

Nr. SPSHR-23-19-nts

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”

Personas higiēnas un darba higiēnas prasības Hokeja skolā “Rīga”

1. Vispārīgie jautājumi

- 1.1. Noteikumi nosaka higiēnas prasības un darba higiēnas prasības Hokeja skolā “Rīga” (turpmāk – skola).
- 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 izglītojamais to apliecina ar ierakstu „iepazinos”, norādot datumu, un parakstu.
- 1.5. Noteikumi ir saistoši viesiem skolas darbiniekiem, izglītojamajiem un citām personām, kuras atrodas skolas telpās.
- 1.6. Sporta treniņu nodarbību īstenošanas laiku un biežumu nosaka atbilstoši bērnu vecumam un attīstībai.
- 1.7. Skolu neapmeklē izglītojamie:
 - 1.7.1. vecumā līdz 12 gadiem, ja gaisa temperatūra ir zemāka par mīnus 20°C;
 - 1.7.2. vecumā no 13 gadiem, ja gaisa temperatūra ir zemāka par mīnus 25 °C.
- 1.8. Noteikumu ievērošanas uzraudzību un kontroli veic grupas treneris un skolas medicīnas personāls

2. Skolas telpas, to iekārtojums un uzkopšana

- 2.1. Atbilstoši realizētām profesionālās ievirzes sporta un interešu izglītības programmām, ir šādas telpu grupas:

- 2.1.1. administrācijas un treneru atpūtas telpas;
- 2.1.2. ledus halle;
- 2.1.3. sporta zāle;
- 2.1.4. trenažieru zāle;
- 2.1.5. tualetes;
- 2.1.6. ģērbtuves;
- 2.1.7. žāvētavas;
- 2.1.8. saimniecības telpas;
- 2.1.9. konferenču zāles;
- 2.1.10. medicīnas kabinets;
- 2.1.11. dienesta viesnīca.

2.2. Katra skolas telpa (arī šo telpu iekārta) tiek uzturēta tīra un darba kārtībā.

2.3. Lai nodrošinātu telpu tīribu un kārtību, skolā ir izstrādāts telpu uzkopšanas plāns.

2.4. Dezinfekcijas līdzekļus un inventāru, kas paredzēts telpu uzkopšanai, uzglabā īpaši tam paredzētā vietā. Dezinfekcijas līdzekļus izmanto atbilstoši to lietošanas instrukcijai.

2.5. Ēku būvniecības un telpu renovācijas darbus aizliegts veikt izglītojamo klātbūtnē, un minētie darbi nedrīkst ietekmēt izglītojamo drošību un veselību.

2.6. Nodarbībā iesaistītajai izglītojamo grupai paredzētais dušu skaits - viena dušas ierīce uz 10 audzēkņiem. Starp dušas ierīcēm ir gludas, viegli mazgājamas, dezinficējamas un necaurspīdīgas starpsienas.

2.7. Klozetpodi un izlietnes ierīkoti atbilstoši Latvijas būvnormatīvā LBN 208-15 "Publiskās būves" noteikumu prasībām.

2.8. Tualetē ir tualetes papīrs vai salvetes, ziepes.

3. Ūdensapgāde un kanalizācija

3.1. Izglītojamajiem skolā ir pieejams dzeramais ūdens, tas atbilst dzeramā ūdens obligātajām nekaitīguma prasībām.

3.2. Skolā ir aukstā un karstā ūdens apgāde, kanalizācijas sistēma.

4. Higiēnas prasības izglītojamajiem

4.1. Roku higiēnas ievērošana:

4.1.1. Svarīgākais nav roku mazgāšanas reižu skaits, bet gan to mazgāšana tad, kad tas ir īpaši nozīmīgi:

- pēc tualetes apmeklējuma,
- pēc deguna šņaukšanas, klepošanas, šķaudīšanas,
- pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas,
- pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem,
- pēc sabiedrisko vietu apmeklējuma,
- pirms ēšanas vai dzeršanas, vai ēdienu pasniegšanas,
- pirms zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām,

- kad rokas acīmredzami ir netīras,
- ja konkrētajā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.

4.1.2. Kā pareizi mazgāt rokas:

- pirms roku mazgāšanas jāpārliecinās, vai pie izlietnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai;
- saslapina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūklas;
- pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieto ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem);
- ziepes rokās saputo;
- vismaz 15 sekundes enerģiski ieziņevis visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;
- to veicot, kārtīgi no visām pusēm berž plaukstas, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus: šajā laikā rokas nevajag turēt zem ūdens strūklas. Jāatceras, ka pēc paviršas mazgāšanas uz rokām paliek vietas, kur var saglabāties infekcijas slimību izraisītāji;
- vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūklas;
- roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šķakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei;
- rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamos papīra dvieļus. Koplietojamie auduma dvieļi nav ieteicami, jo nav zināms, cik rūpīgi un efektīvi rokas nomazgāja cilvēki, kuri lietoja dvieli pirms Jums.
- ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) aizgriež ar papīra dvieļa palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas;
- papīra dvieli met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām;
- ja nav pieejams aprīkojums roku mazgāšanai, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens, roku dezinfekciju var veikt bez mazgāšanas, lietojot ātras iedarbības roku dezinfekcijas līdzekli.
- roku dezinfekciju bez mazgāšanas vēlama tikai tad, ja rokas nav acīmredzami netīras.

4.2. Izglītojamajiem ir jāievēro higiēnas pamatprasības:

- 4.2.1. Viens no personiskās higiēnas pamatelementiem ir ādas kopšana un matu kopšana. Ķermenis jāmazgā katru dienu, mainot arī veļu. Sevišķi jārūpējas par roku tīrību. Roku āda izdala īpašas vielas, kas spēj iznīcināt uz tās nonākušos mikroorganismus. Jo tīrāka ir roku āda, jo spēcīgāka ir šo bakterīcu iedarbība; piem., uz tīrām rokām nonākušo baktēriju skaits 10 minūtēs samazinās par 15%, bet uz netīrām rokām 20 minūšu laikā - par 5%.**

- 4.2.2. 95% kopējā baktēriju skaita uzkrājas zem nagiem, tāpēc svarīga ir pareiza nagu kopšana.
- 4.2.3. Mutes dobuma un zobu kopšana ne tikai palīdz saglabāt zobus, bet arī novērš dažu orgānu (sirds, locītavu, nieru u.c.) slimības.
- 4.2.4. Regulāri jātīra apgērbs un apavi, sporta formu, ledus treniņu kreklus jāmazgā vismaz reizi nedēļā, spēļu kreklus – pēc katras spēles, sporta veļu – pēc katras treniņu nodarbības. Hokeja cimdi jāmazgā vismaz 2 reizes sezonā. Visu hokeja ekipējumu mazgā pēc sezonas beigām.
- 4.2.5. Matiem jābūt izmazgātiem, sakoptiem. Nedrīkst būt ar izlaistiem matiem, ja tie ir gari. Ir nepieciešams izmantot higiēnas kopšanas individuālos līdzekļus (ķemme).
- 4.2.6. Dušā lietot gumijas čības.
- 4.2.7. Svarīgs personiskās higiēnas elements ir norūdīšanās un rīta vingrošana;
- 4.2.8. Veselību un garīgo darbaspēju saglabāšanos sekmē racionāls un regulārs dienas režīms. Katra regulāra un noteiktā laikā izpildīta darbība kļūst par nosacījuma kairinātāju nākamajai darbībai, tāpēc atsevišķu nodarbību veids noteiktās stundās, kā arī regulāra darba un atpūtas mijā taupa organismā spēkus, palielina darbaspējas un labvēlīgi ietekmē veselību. Dienas režīmā jāparedz rīta un vakara tualete, rīta vingrošana, mācības un sabiedriskais darbs, garīgs darbs mājās, mājas darbi, atpūta.
- 4.2.9. Viens no pilnīgākiem un organismam nepieciešamākiem atpūtas veidiem ir miegs. Lai miegs būtu pilnvērtīgs, tam jābūt regulāram, nepārtrauktam, dziļam, pietiekami ilgam, jāguļ higiēnikos apstākļos. Vēlams, lai gaisa t° guļamistabā būtu 16° un tā būtu izvēdināta pirms gulēt iešanas. Vasarā ieteicams gulēt pie atvērta loga, bet ziemā vismaz pie atvērta vēlodziņa, ja to atļauj meteoroloģiskie apstākļi.
- 4.2.10. Personiskā higiēna risina arī racionāla uztura problēmas, jo pilnvērtīgs uzturs nodrošina optimālu cilvēka organismā attīstību, fiziskās un garīgās darbaspējas.
- 4.2.11. Personiskās higiēnas ievērošanai ir liela nozīme, jo nekādi medicīnas zinātnes sasniegumi nevar nodrošināt labu veselību, ja netiks ievērota personiskā higiēna.

4.3. Respiratorās etiķetes ievērošanas individuālie pasākumi Skolas audzēkņiem un darbiniekiem:

- 4.3.1. klepojot un šķaudot aizklājet degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmetiet un nekavējoties nomazgājet rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja jums nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, cik iespējams, aizklājet muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliekas rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu;
- 4.3.2. izvairieties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām;
- 4.3.3. regulāri un rūpīgi mazgājet rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusu pārnešanas ar rokām uz savu seju vai citiem cilvēkiem;
- 4.3.4. gadījumiem, kad ūdens nav pieejams, roku tīrīšanai izmantojiet spiritu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai speciālās mitrās salvetes;
- 4.3.5. centieties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturieties vairāk nekā 1 m attālumā;

- 4.3.6. slimniekam nav jāapmeklē skola, bet jāpaliek mājās un jāvēršas pie sava ģimenes ārsta.

5. Darba higiēnas prasības

- 5.1. Izglītojamie var apmeklēt vairākas nodarbības saskaņojot ar grupas galveno treneri, ieteicamais ārpusskolas nodarbību laiks - 3 astronomiskās stundas vienā dienā.
- 5.2. Izglītojamie uz treniņa nodarbību ierodas ne ātrāk kā 10-15 minūtes pirms treniņa sākuma.
- 5.3. Treniņu nodarbības laikā izglītojamie seko darba un atpūtas režīmam saskaņā ar treneru norādījumiem.
- 5.4. Neuzsākt treniņu nodarbības ātrāk kā 1,5 stundas pēc ēdienreizes.
- 5.5. Treniņu nodarbības laikā izglītojamie ievēro iekšējās kārtības un drošības noteikumus, kas ir saistīti ar treniņa darba specifiku.
- 5.6. Izglītojamie nenodarbojas ar blakus lietām treniņa nodarbību laikā, ar savu uzvedību netraucē trenera un citu izglītojamo darbu, neizmanto mobilo telefonu treniņu laikā.
- 5.7. Treniņu nodarbības beigās izglītojamie sakārto savas darba vietas.
- 5.8. Higiēnas nolūkos ieteicams noklāt dvieli uz trenažieriem, kur strādā guļus stāvoklī.
- 5.9. Aiz sevis notīrīt trenažierus no sviedriem.
- 5.10. Iejet sporta zālē ir atļauts tikai atbilstošos sporta apavos.
- 5.11. Uz sausajiem treniņiem ierasties tīrā sporta apģērbā. Ledus apakšveļā sausajos treniņos piedalīties nedrīkst.
- 5.12. Izglītojamie sagaidot savu treniņa nodarbību skolas gaiteņos, uzvedas klusi, bez skraidīšanas, lai netraucētu treniņa procesam un skolas personālam.
- 5.13. Izglītojamie nedrīkst braukt skolas telpās ar skrituļslidām, skrejriteņiem, skrituļdēļiem vai riteņiem.
- 5.14. Ja audzēkņi neievēro higiēnas prasības, medicīnas personālam ir tiesības paziņot par šo faktu viņu vecākiem un aizsūtīt izglītojamos mājās.
- 5.15. Par izglītojamo darba higiēnu atbild grupas sporta treneri.

6. Higiēnas prasības dienesta viesnīcā

- 6.1. Īrnieka pienākums ir ievērot šādas higiēnas prasības:
- 6.1.1. ievērot personīgo higiēnu, uzturēt kārtību dzīvojamā istabā un koplietošanas telpās;
- 6.1.2. pārtikas produktus, kas ātri bojājas, glabāt ledusskapī;
- 6.1.3. sekot līdzi pārtikas produktu derīguma termiņiem;
- 6.1.4. karstus katlus un tējkannas novietot tikai uz paliktņiem;
- 6.1.5. neatstāt aiz sevis atkritumus gaiteņos, virtuvē, tualetes telpās;
- 6.1.6. lietotos traukus dzīvojamās istabās neuzkrāt;
- 6.1.7. virtuvē nomazgāt lietotos koplietošanas un personīgos traukus.
- 6.2. Dienesta viesnīcas pienākumi higiēnas prasību nodrošināšanā:
- 6.2.1. katru dienu uzkopt koplietošanas telpas;

- 6.2.2. koplietošanas dušas telpas un tualetes telpas uzkopt ne retāk kā vienu reizi dienā ar attiecīgo telpu un uzkopšanas objektam atbilstošu inventāru, izmantojot atļautos dezinfekcijas līdzekļus;
- 6.2.3. sadzīves atkritumus ne retāk kā reizi dienā nogādāt tos uz atkritumu konteineriem;
- 6.2.4. regulāri vēdināt koplietošanas telpas;
- 6.2.5. ne retāk kā 2 (divas) reizes gadā mazgāt logus, durvis un gaismas ķermērus;
- 6.2.6. (vienu) reizi mēnesī istabā veikt ģenerāltīrīšanu, no iekšpuses nomazgāt arī istabas logus;
- 6.2.7. reizi 10 dienās (ja nepieciešams, biežāk) nodrošināt īrniekus ar tīriem gultas piederumiem: matračiem, segām, spilveniem, tīru gultas veļu un dvielēiem. Īrnieks drīkst izmantot personīgos gultas piederumus, gultas veļu un dvielus;
- 6.2.8. ja nepieciešams veikt Dienesta viesnīcas gultas piederumu ķīmisko tīrīšanu.

7. Noslēguma noteikumi

Atzīt par spēku zaudējušiem Hokeja skolas "Rīga" 2023. gada 28.aprīla iekšējos noteikumus Nr. SPSHR-23-13-nts "Personas higiēnas un darba higiēnas prasības Hokeja skolā "Rīga"".

Hokeja skolas "Rīga" vadītājs/direktors (izglītības jomā)

Bluks 26303121



J.Neikšāns