

Instruktāža darba drošībā un ugunsdrošībā 2026.g.

Iveta Avotniece darba aizsardzības speciālists
Egīls Gribačenoks darba aizsardzības speciālists

Praktiska pieeja pedagogiem — drošība sākas pirms negadījuma

Avoti: VDI; SPKC; MK noteikumi Nr. 474. Prezentācijas dati aktualizēti 2026. gada augustā.

Kāpēc par drošību jārunā tagad?

• Tehnikumā vienlaikus sastopamas mācību, ražošanas, laboratoriju un prakses vides.

• Jaunieši apgūst paradumus, kurus vēlāk pārnesīs uz darba vietu.

• Drošība nav tikai noteikumu zināšana — tā ir spēja pamanīt risku un rīkoties.

• Jautājums auditorijai: “Kādu risku šorīt jūs pamanījāt, pirms tas kļuva par incidentu?”



Avots: MK 474 “Noteikumi par izglītojamo drošību”; VDI darba aizsardzības materiāli.

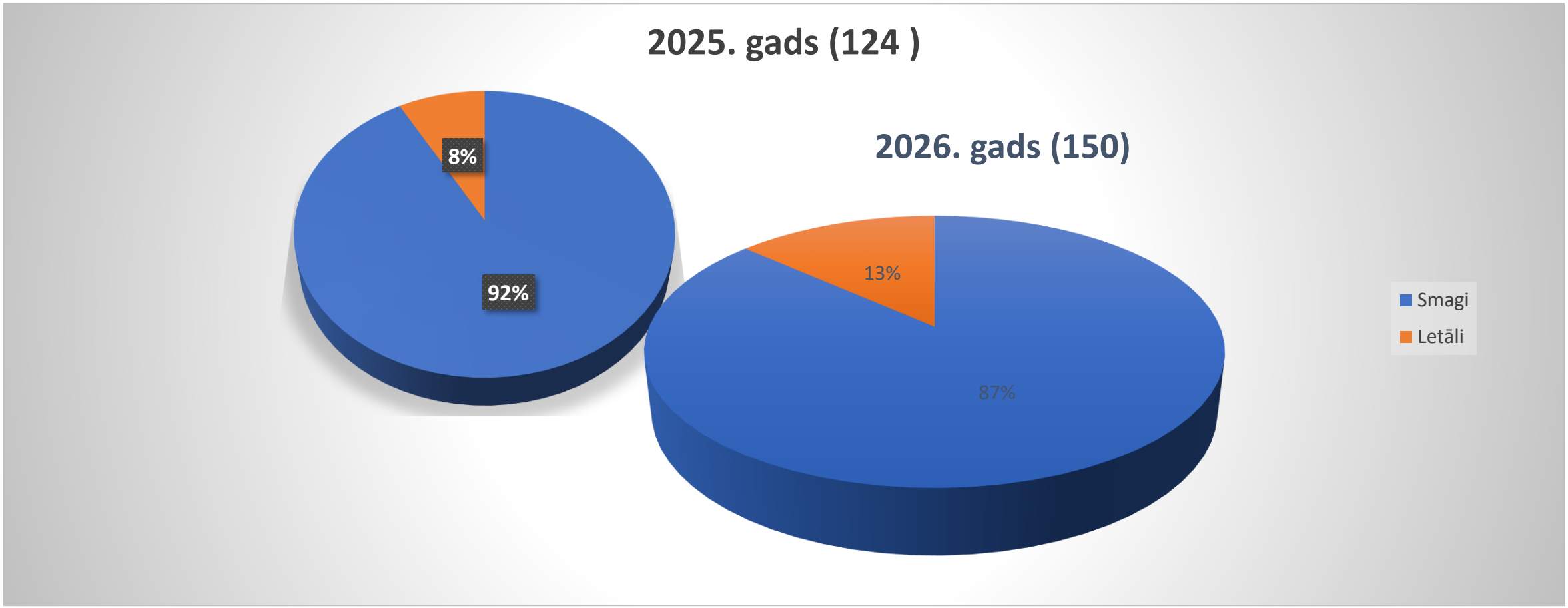
Kas ir droša izglītības vide?

- Identificēti un novērtēti riski.
- Drošs un uzturēts aprīkojums.
- Instruktāža pirms riska darbības uzsākšanas.
- Atbilstoši individuālie aizsardzības līdzekļi.
- Uzraudzība un skaidra rīcība ārkārtas situācijās.
- Drošības kultūra, kurā par bīstamu situāciju ziņot ir normāli.



Avots: MK noteikumi Nr. 474, Likumi.lv; VDI.

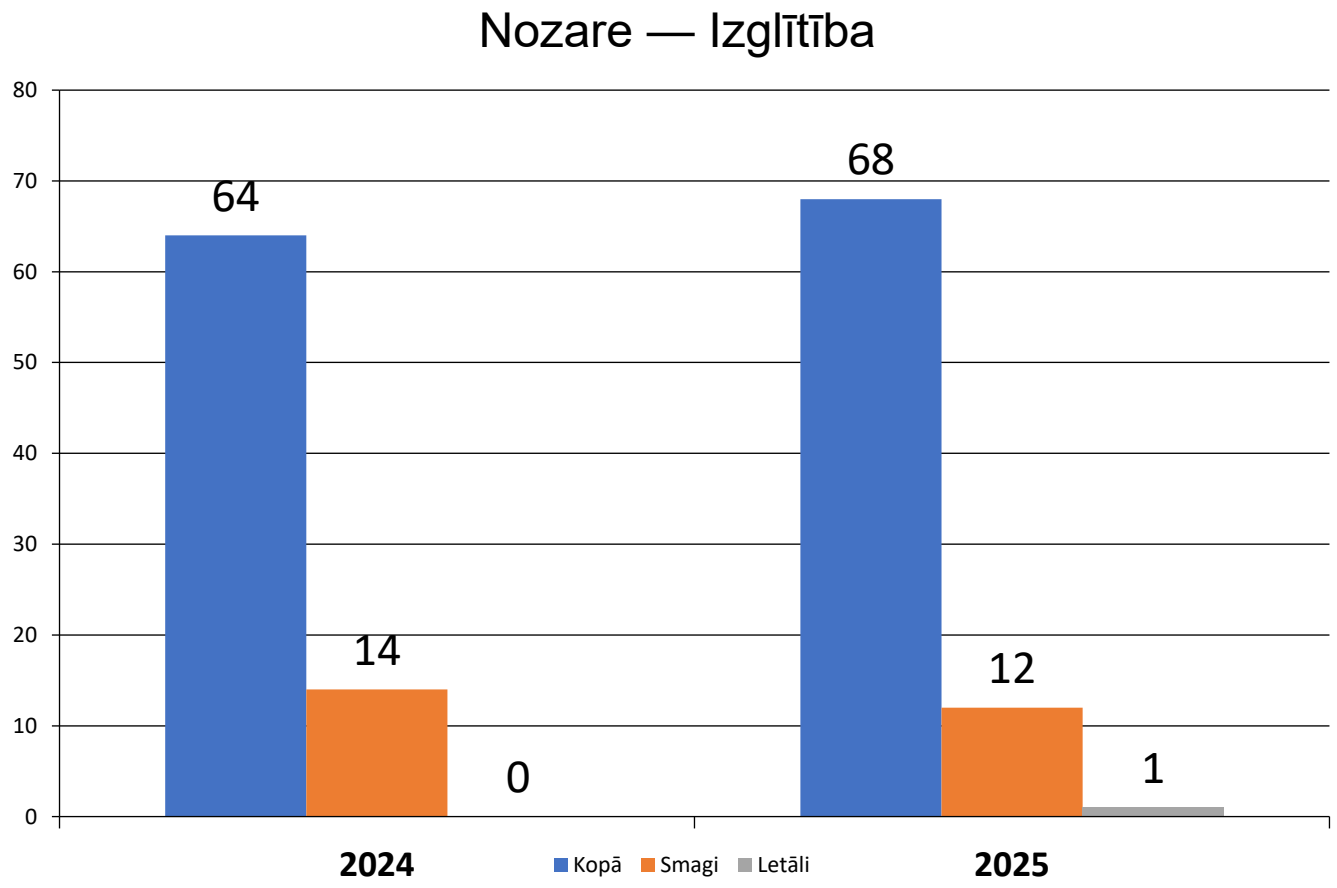
Jaunākā Latvijas statistika: 2026. gada sākums



- Šie ir darba vietu dati Latvijā kopumā, nevis tikai skolās.

Avots: VDI, 13.07.2026., operatīvā statistika uz 2026. gada 13. jūliju.

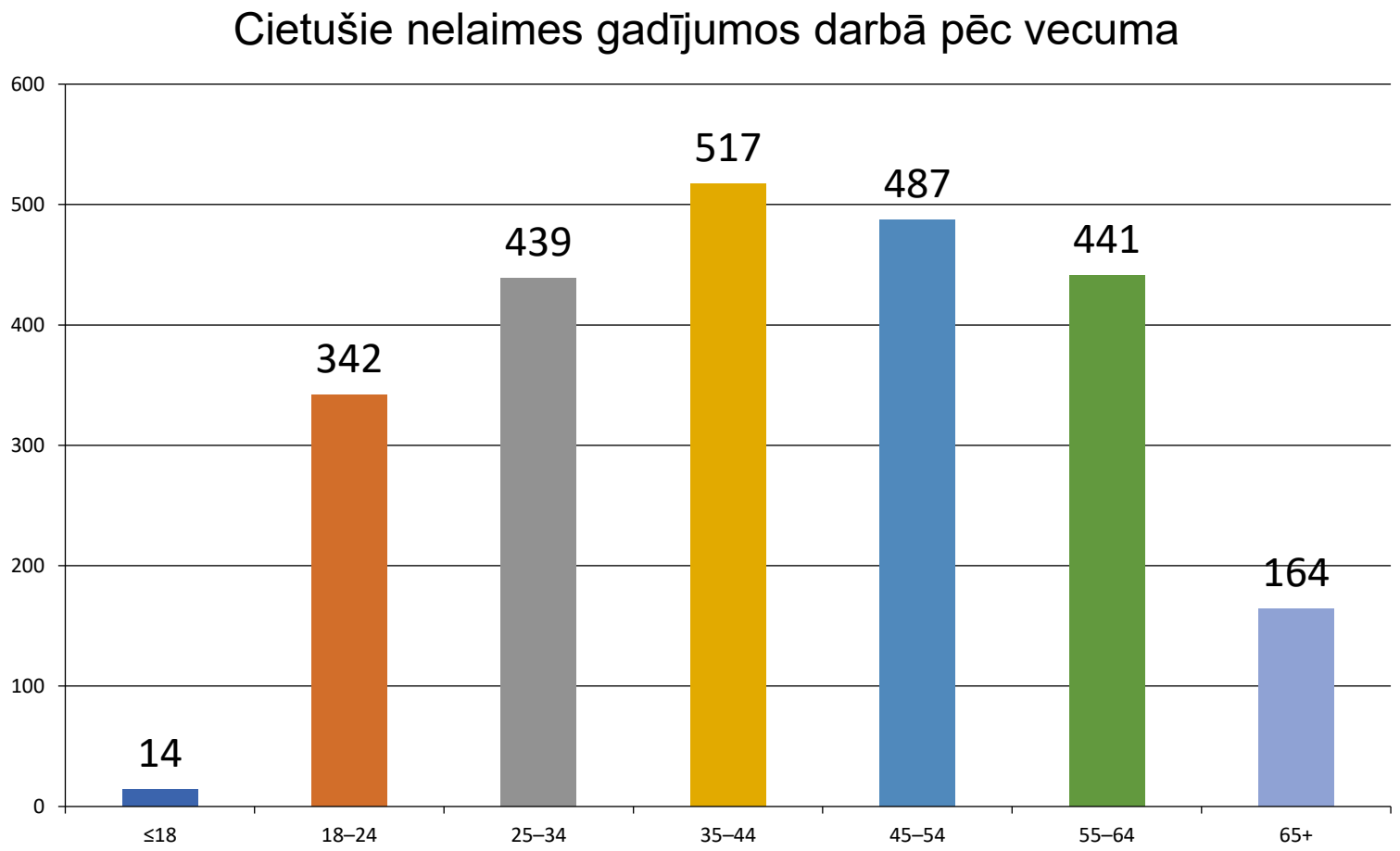
Izglītības nozare: ko rāda darba negadījumu dati?



- 2025. gadā izglītības nozarē reģistrēti 68 nelaimes gadījumi darbā.
- No tiem 12 bija smagi un 1 letāls.
- Tie ir nodarbināto darba negadījumi izglītības nozarē — nevis skolēnu traumatisma dati.

Avots: VDI 2025. gada darbības pārskats, 1. pielikums, nozaru tabula.

Jaunieši darba vidē: svarīga pāreja no skolas uz profesiju



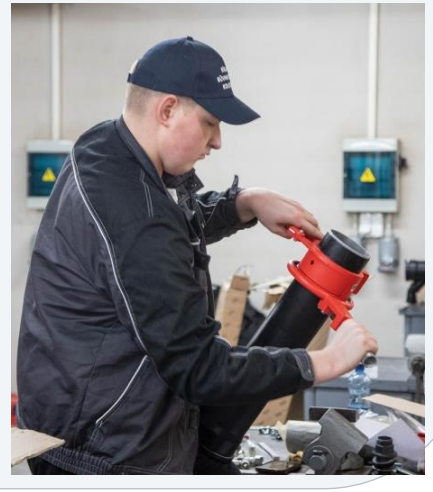
- Līdz 18 gadiem: 14 gadījumi.
- 18–24 gadi: 342 gadījumi.
- Skolotājam ir iespēja jau mācību procesā veidot drošas darba uzvedības ieradumus.

Avots: VDI 2025. gada darbības pārskats. Dati attiecas uz darba negadījumiem Latvijā kopumā.

Tehnikuma vide = raksturīgākie riski prakstisko nodarbību veikšanā

- Metālapstrāde — griešana, slīpēšana, skaidas, troksnis, metināšanas darbu veikšana.
- Kokapstrāde — putekļi, rotējošas iekārtas, kokapstrādes darbagaldi un rokas instrummenti, zāģi.
- Autoremonts — autopacēlāji, ķīmiskās vielas, elektrība, darbs ar dažādiem instrumentiem un metālapstrādes iekārtām.
- Elektrodarbi — elektrotraumas un loka risks.
- Būvniecība — putekļi, ķīmiskas vielas, kritieni no augstuma un priekšmetu krišana, smagu priekšmetu celšana,
- Ēdināšana — naži, karstas virsmas un šķidrumi, paslīdēšana.
- Laboratorijas — vielas, tvaiki, apdegumi.



Avots: VDI darba vides riski; MK noteikumi Nr. 474.

IAL: pareizais līdzeklis pareizajam riskam

- Aizsargbrilles / sejas aizsargs — lidojošām daļiņām un šļakatām.
- Dzirdes aizsardzība — paaugstināta trokšņa apstākļos.
- Respirators — atbilstoši konkrētajam putekļu/vielas riskam.
- Aizsargcimdi — tikai tad, ja konkrētajā darbā tie nerada papildu risku.
- Drošības apavi — mehāniskam, slīdes vai citu risku mazināšanai.
- IAL nav aizstājējs drošai darba organizācijai.



Avots: VDI darba aizsardzības materiāli; konkrēto IAL izvēli nosaka darba vides riska novērtējums.

STOP — 5 sekundes pirms darba

S
STOP — apstājies

T
TAVA VIDE — kas apdraud?

O
ORGANIZĒ — aprīkojums + IAL

P
PĀRBAUDI — vai droši sākt?

- Ieviesiet vienu kopīgu valodu visās darbnīcās.
- Pedagogs jautā: “Kas var notikt?” pirms jautā: “Kā tu to izdarīsi?”

Avots: prezentācijas metodiskais paņēmiens; pielāgojams tehnikuma iekšējai drošības kultūrai.

Iekārtas: 7 jautājumi pirms starta

- Vai iekārta ir tehniskā kārtībā?
- Vai aizsargi ir vietā?
- Vai darba zona ir brīva?
- Vai skolēns zina drošo darba paņēmienu?
- Vai IAL atbilst riskam?
- Vai pedagogs redz darba zonu un var nekavējoties iejaukties?
- Vai visi zina avārijas apturēšanas / pirmās palīdzības kārtību?



Avots: darba aizsardzības principi; konkrētās iekārtas ražotāja instrukcija un tehnikuma iekšējie noteikumi.

Paslīdēšana, paklupšana un krišana

• Vadi un caurules — nostiprināti un novietoti ārpus pārvietošanās ceļiem.

• Šķidrumi — nekavējoties notīrīti.

• Kāpnes — brīvas, stabilas un labi redzamas.

• Darba vieta — sakārtota pirms un pēc darba.

• Materiāli — neuzkrāt ejās un pie izejām.



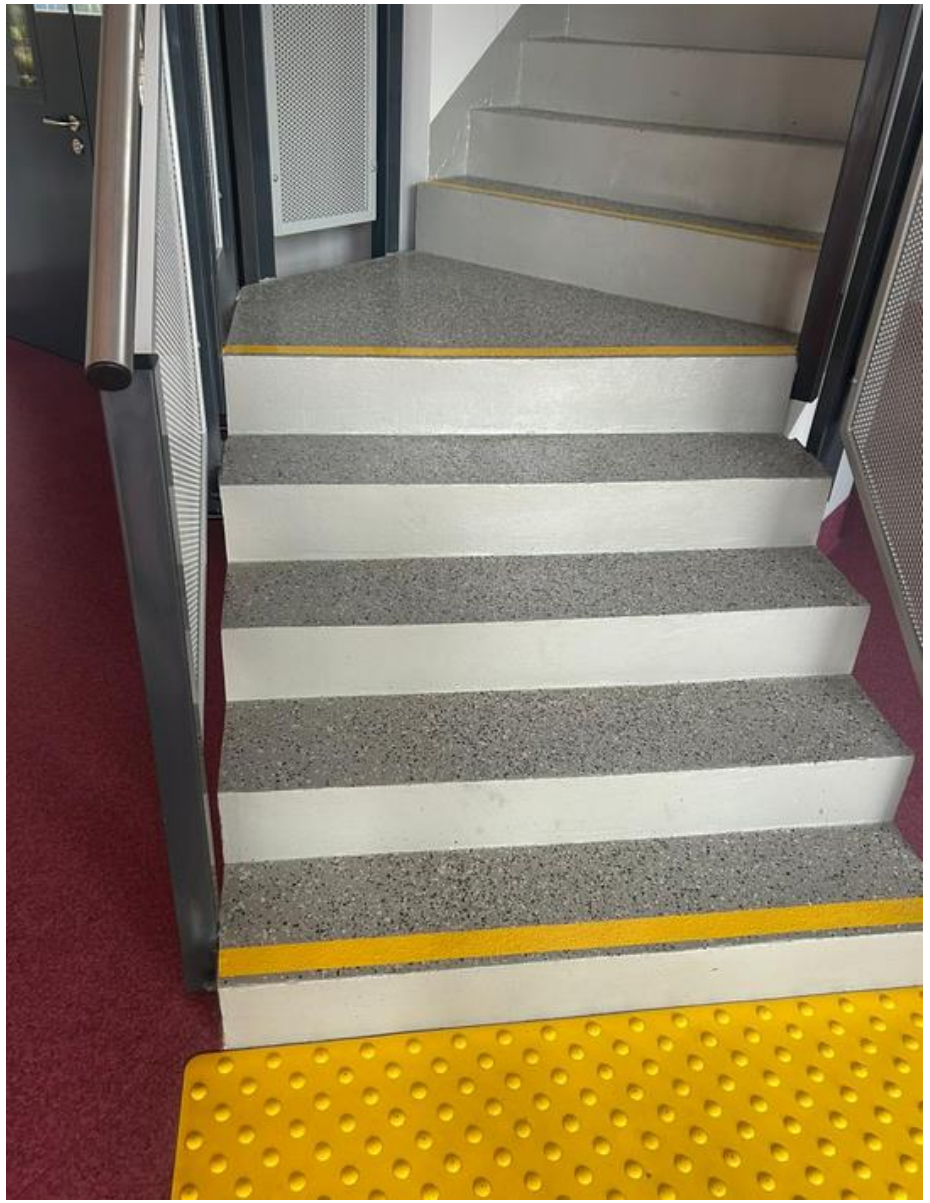
Avots: VDI; 2025. gada tematiskā kampaņa par pakrišanas un paklupšanas riskiem.

Paslīdēšana, paklupšana un krišana

- Darba telpas un darba vietas apkārtne
  - Pārvietojoties izglītības iestādē u.c. ievērot piesardzību, pārvietoties nesteidzīgi.
  - Piesardzīgi uz kāpnēm
  - Ziemas periodā iespējamms apledojums, slidenas virsmas – trotuāri, celiņi, lieveņi

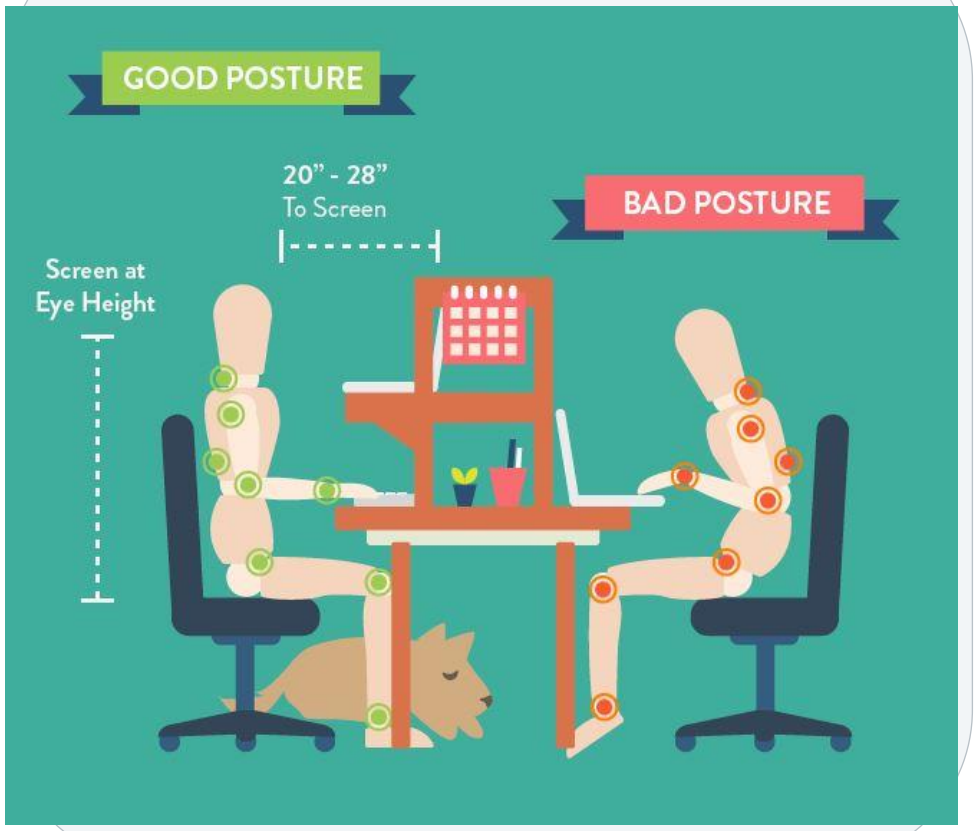


  - Izvēlaties piemērotus apavus (ērti, ar nelielu papēdi, ar neslidošu zoli, «elpojoši»)



Veselība: riski, kas neizraisa traumu uzreiz

- Troksnis un vibrācija.
- Putekļi un ķīmiskās vielas.
- Neērta darba poza un atkārtotas kustības.
- Smagumu celšana un fiziskā pārslodze.
- Nogurums un uzmanības kritums.
- Psihoemocionālie riski, konflikts un vardarbība.

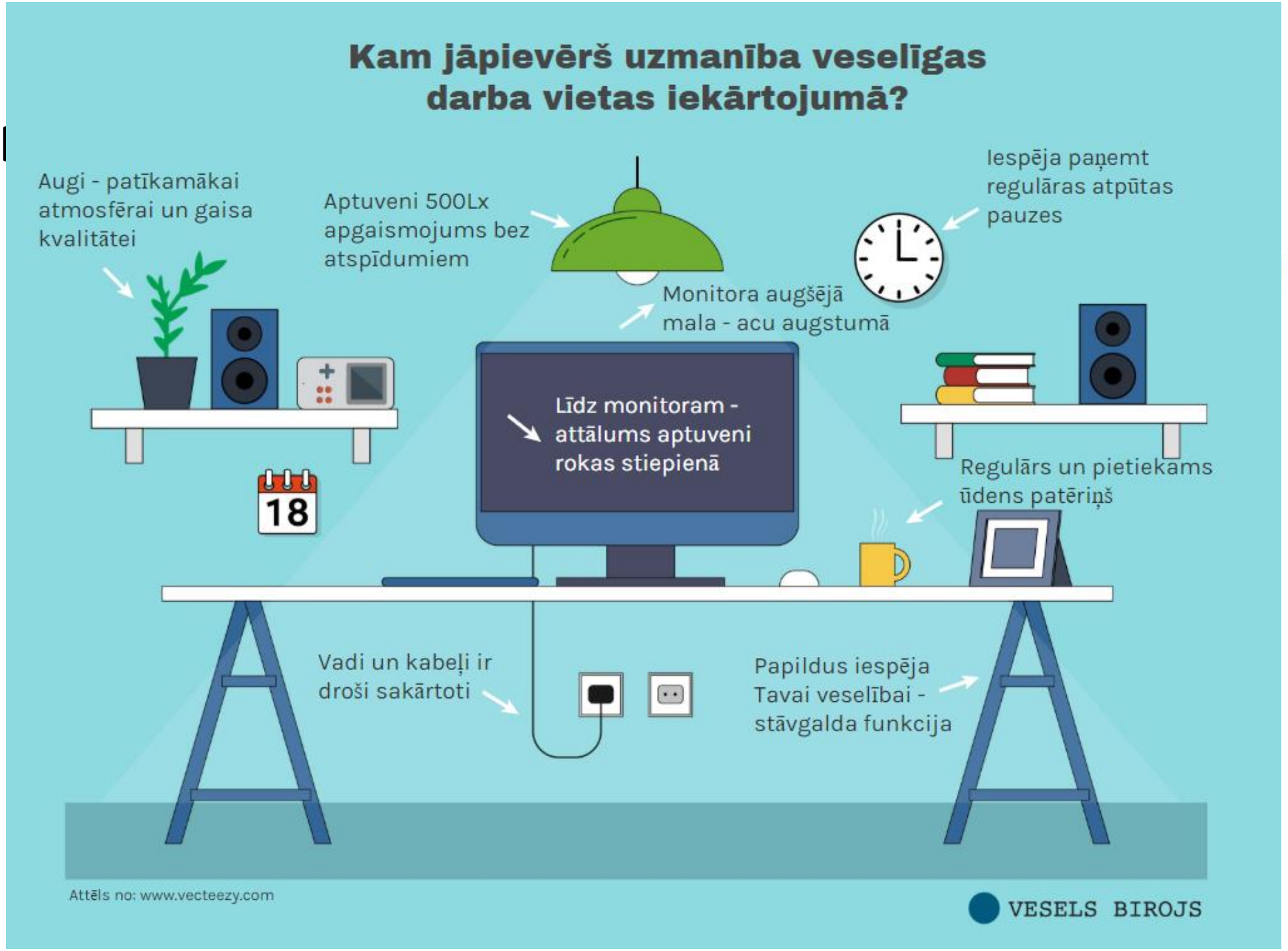


Avots: VDI 2026. gada plānos psihoemocionālie riski skolās noteikti kā preventīvo pārbaužu tēma.

- **Smagumu celšana un pārvietošana**
  - lūdz palīdzību, ja krava pārāk smaga vai neērti satverama
  - atbrīvo ceļu, atver durvis, pirms nest kravu
  - turi taisnu muguru;
  - stingri satver un turi cieši kravu
  - nes kravu, pēc iespējas tuvāk ķermenim;



Da


Kam jāpievērš uzmanība veselīgas darba vietas iekārtojumā?
Augi - patīkamākai atmosfērai un gaisa kvalitātei
Aptuveni 500Lx apgaismojums bez atspīdumiem
Iespēja paņemt regulāras atpūtas pauzes
Monitora augšējā mala - acu augstumā
Līdz monitoram - attālums aptuveni rokas stiepienā
Regulārs un pietiekams ūdens patēriņš
Vadi un kabeļi ir droši sakārtoti
Papildus iespēja Tavai veselībai - stāvgalda funkcija
Attēls no: www.vecteezy.com
VESELS BIROJS

Atpūtas pauzes

- Pārtraukumu laikā ejiet prom no datora!
- °Izejiet no klases, pastaigājiet!
- Izvēdiniet telpas!
- Nesmēķējiet, bet pavingrojiet!



Vingrojumi atpūtas pauzēm
https://www.youtube.com/watch?v=A-3wYdj_n80



Katru darba dienu vidēji 6 stundas tavi muskuļi pavada vienā pozā, tāpēc vēlreiz un vēlreiz padomā par to, cik svarīgi ir kaut nedaudz izkustēties savas darba dienas ietvaros.

Balss pārslodze

Preventīvie pasākumi

- Saudzējošs režīms
- Svarīgi ir lietot daudz dzeramo ūdeni (nevis kafiju vai tēju, kam piemīt urīndzenošas īpašības)
- Regulāri atpūtināt balss saites klusējot (t.sk. izmantojot pat ļoti īsus pārtraukumus)
- Gaisa mitrināšana



- <u>Psiholoģiski un emocionāli faktori</u>
  - Paaugstināta atbildība darbā
  - psihoemocionāls stress
  - Nestandarta situācijas un konflikti ar kolēģiem, skolēniem, vecākiem…..



Informēšanas iespējas

- Vēršoties personīgi, pie tiešā darbu vadītāja, administrācijai, uzņēmuma vadībai
- Anonīma informācijas nodošana





Prakse uzņēmumā: drošība turpinās ārpus tehnikuma

- Pirms prakses: skolēnam jāzina konkrētie darba vides riski.
- Jābūt atbilstošai instruktāžai un uzraudzībai.
- Jābūt pieejamiem nepieciešamajiem IAL.
- Skolēnam jāzina, kam nekavējoties ziņot par bīstamu situāciju.
- Prakses uzņēmuma drošības prasības nav “mazāk svarīgas” par tehnikuma prasībām.

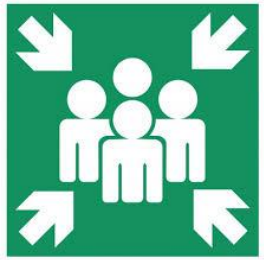


Avots: MK noteikumi Nr. 474 — izglītojamo drošība prakses un darba vidē balstītu mācību laikā.

RĪCĪBA UGUNSGRĒKA GADĪJUMĀ



- Ja atskan trauksmes signalizācija (skaņas signāls, pīkstieni)
  - Gaidīšanas režīms,
  - Saglabājam mieru
  - Brīdinām izglītojamos par iespējamo nepieciešamību evakuēties
- Ieslēdzas balss apziņošanas sistēma ar aicinājumu evakuēties
  - Organizēti evakuējam klases, atbilstoši evakuācijas plānam pa tuvākajām evakuācijas izejām
  - Pulcējamies drošas pulcēšanās vietās
  - Pārbaudām vai pulcēšanās vietā ir visi klases izglītojamie (***katram pedagogam jāzina precīzs izglītojamo skaits, kuri bija klasē***)



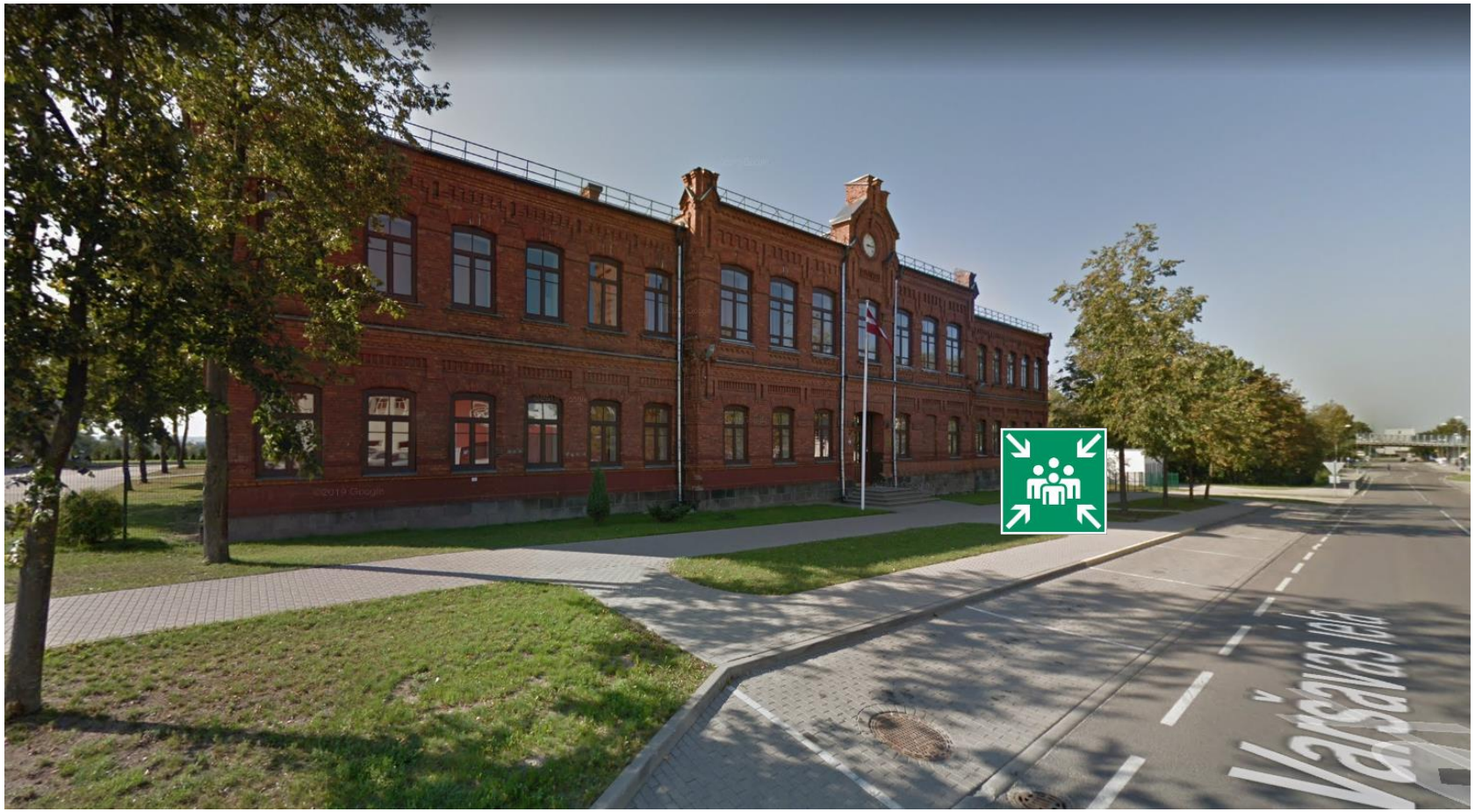
Pulcēšanās vietas evakuācijas gadījumā







Evakuācija Varšavas ielas ēkā



cilvēku evakuācija

- atstājot telpu, jāaizver aiz sevis visas durvis un logi, jo svaiga gaisa pieplūde veicina uguns strauju izplatīšanos;

- **kategoriski aizliegts izmantot liftus un pacēlājus**;
- **pirmkārt jāevakuē cilvēki no telpām,** kurās ugunsgrēka apstākļos viņu dzīvība ir visvairāk apdraudēta, kā arī no augšstāviem
- **Atceraties - pedagogiem vienmēr jāzina izglītojamo skaits, kuri tajā dienā atradās klasē!**

Ja noticis negadījums: pirmās minūtes

- 1. Apturi apdraudējumu.
- 2. Nodrošini cietušā un apkārtējo drošību.
- 3. Sniedz pirmo palīdzību / izsauc neatliekamo palīdzību.
- 4. Informē atbildīgās personas.
- 5. Saglabā un fiksē būtisko informāciju par notikušo.
- 6. Pēc tam meklē cēloni un novērs atkārtošanās iespēju.



Avots: MK noteikumi Nr. 474; darba aizsardzības un pirmās palīdzības principi. Iestādes iekšējā kārtība jāpielāgo konkrētajai situācijai.

Pirmās palīdzības sniegšana

! **Visos gadījumos <u>jāsniedz pirmā palīdzība</u> un nekavējoties jāaizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.**

Tel.: **113 vai 112**



DEFIBRILATORA IZMANTOŠANA

- Kritiskās situācijās, kad apstājas sirdsdarbība un elpošana, būtiski ir rīkoties un nekavējoties sniegt pirmo palīdzību un ikviens no mums, pat nebūdams mediķis, var glābt cilvēka dzīvību.
- Pacientam bez elpošanas jau 5–8 minūšu laikā var iestāsies neatgriezeniski bojājumi galvas smadzenēs, kas nozīmē cietušā bioloģisko nāvi.





Rīcība apdraudējuma gadījumos

https://www.112.lv





SMS

= saziņa ar 112!



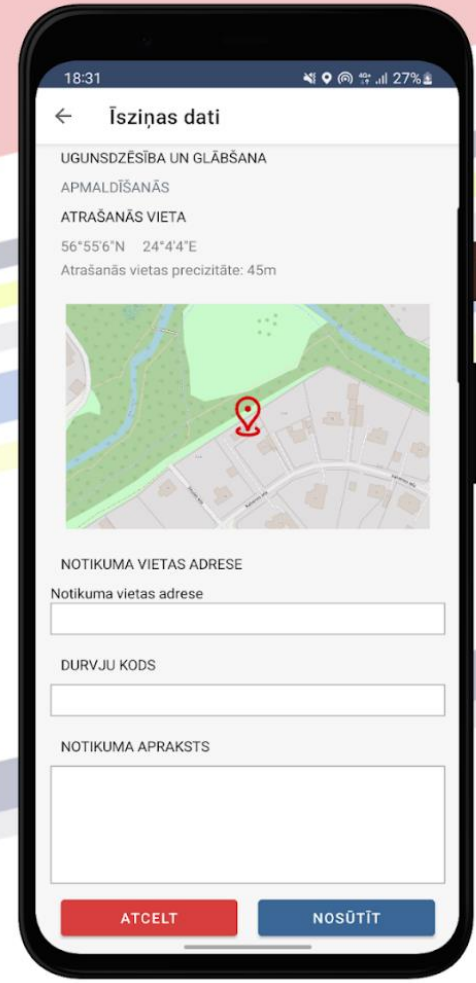
Drošības padomi

= efektīva rīcība!

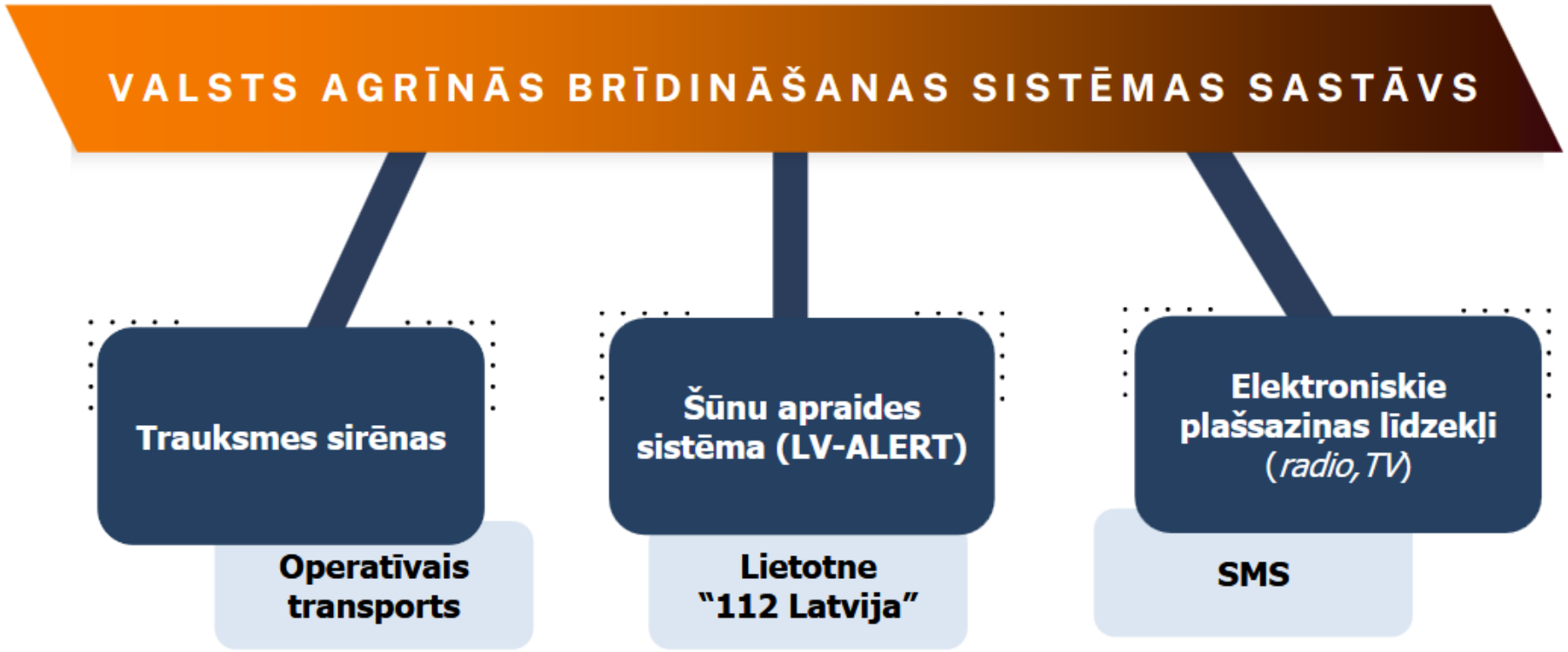


Atrašanās vieta

= ātrāka palīdzība!



Šūn-apraides brīdinājumi



Šūnu apraides paziņojumi

Šūnu apraides paziņojumi tiek iedalīti vairākos veidos atkarībā no apdraudējuma nozīmes un būtības:



Skaļš brīdinājuma signāls

Sarkanais brīdinājums (Ārkārtēji valdības paziņojumi)



Skaļš brīdinājuma signāls

Oranžais brīdinājums

(Neprognozējami apdraudējumi, kas prasa tūlītēju rīcību)



Iestatītais ienākošo ziņu signāls

Dzeltenais brīdinājums (Prognozējami riski, lielākoties bīstami laikapstākļi)

- **Pazudis bērns**
- **Mācību brīdinājums**
- **Ikmēneša testa brīdinājums**
- **Apdraudējuma beigas**



Lietotne 112 Latvija



Šūnu apraides paziņojumi



Par gaisa telpas (dronu) apdraudējumiem iedzīvotājus tiek brīdināti, izmantojot šūnu apraides sistēmu, kas operatīvi nosūta paziņojumus uz mobilajiem tālruņiem apdraudētajās teritorijās.

Paziņojumi iedzīvotājiem tiek izsūtīti brīžos, kad NBS sensori fiksē potenciāli kritiskus riskus, VUGD saņem attiecīgu rīkojumu un aktivizēt brīdinājumu, lai sabiedrība varētu savlaicīgi reaģēt.

Saņemot brīdinājumu par apdraudējumu



Saņemot brīdinājumu par gaisa telpas apdraudējumu, nekavējoties jāievēro paziņojumā sniegtie norādījumi: jāorganizē evakuācija un jādodas uz drošajām patveršanās telpām, kā arī jāseko turpmākajai informācijai.

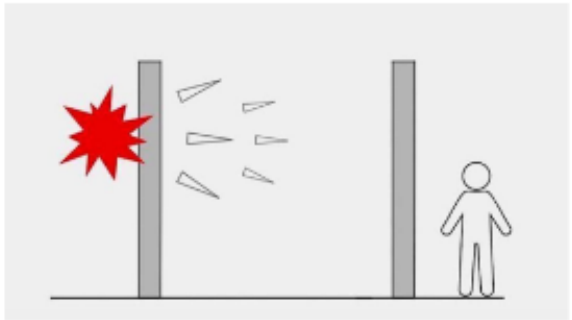
Ir jānodrošina durvju , logu aizvēršanu.

Galvenie evakuācijas principi, pārvietojoties objektā uz drošām telpām, ir ātrums, disciplīna un izvairīšanās no bīstamām zonām.

Patvertnes un pielāgotās patveršanās telpas



- **Ja objektā vai 300 m attālumā ir pieejama piemērota patvertne, nekavējoties dodieties uz to.**
- **Ja objektā patvertņu nav, tad šīm vajadzībām ir jāizmanto pielāgotas telpas, tas varētu būt pagrabstāvi, cokolstāvi vai ēkas iekšējās telpas, kas spēj nodrošināt maksimālu aizsardzību no trieciena viļņiem un šķembām.**



Drošas patvēruma vietas gaisa apdraudējuma gadījumā **dienas laikā**

3.Korpuss pārvietojas 1.korpusa 1.stāva koridoru

4.Korpuss paliek savās telpās, ievērojot drošas atrašanās vietas kritērijus



2.Korpuss(arī «infocentā» esošie) pārvietojas 1.korpusa 1.stāva koridoru

5.Korpuss, pārvietojas uz būvniecības noliktavas telpām

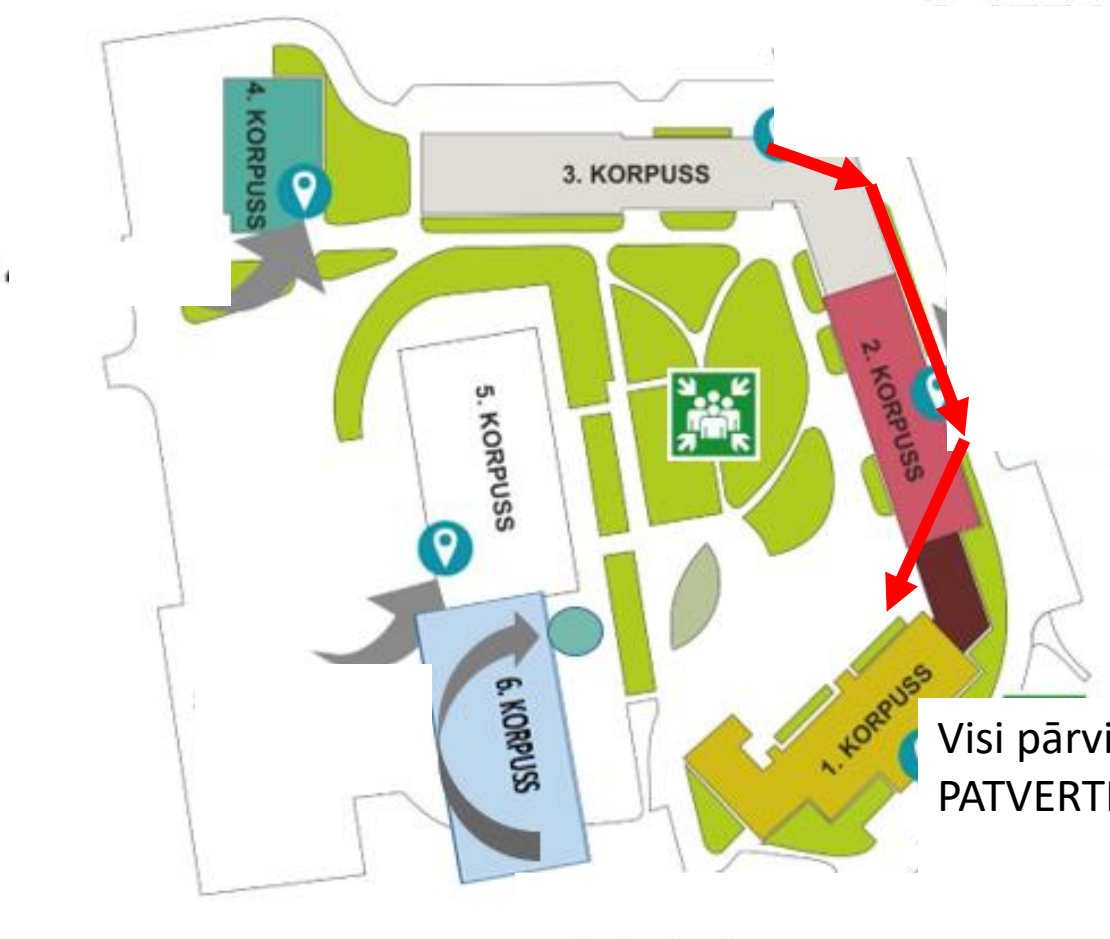


6.Korpuss, paliek savās telpās, ievērojot drošas atrašanās vietas kritērijus – garderobes u.c.

1.Korpuss pārvietojas uz 1.stāvu un PATVERTNE



Drošas patvēruma vietas gaisa apdraudējuma gadījumā **vakara, nakts laikā un brīvdienās**





Visi pārvietojas uz 1.korpusa PATVERTNE

Kontaktpersonas ārkārtas situācijās

- Natālija Leikuma, īpašumu apsaimniekošanas pārvaldnieks – tālr. 29755442;
- Jeļena Vasiļjeva, direktora vietnieks izglītības jomā – tālr. 29805542;
- Irina Andrejeva, dienesta viesnīcas vadītājs – tālr. 22336625.
- Ņina Šukste 22726178 (dienesta viesnīca)

Gaisa telpas apdraudējums Latvijā var ilgt vairākas stundas un šādās situācijās ir jārēķinās ar:



Mācību procesa pārtraukšanu;



Potenciālo apdraudējumu atrodoties ārpus drošam telpām;



Audzēkņu uzturēšanos izglītības iestādē;



Sanitārhigiēniskiem izaicinājumiem ilgstoši atradoties patveršanas telpās (gaisa trūkums, WC pieejamība, ūdens nodrošinājums)



Psiholoģiskais spiediens;



Sakaru pārslodze.

Paziņojumam par apdraudējuma beigām



Par apdraudējuma beigām informēs, izmantojot tos pašus kanālus, ar kuriem tika paziņots par apdraudējuma sākumu – šūnu apraides sistēmu un sabiedriskos medijus.

VALSTS UGUNSDZĒSĪBAS UN GLĀBŠANAS DIENESTA
CIVILĀS AIZSARDZĪBAS PĀRVALDE
cap@vugd.gov.lv

2026

Skolēnu instruktāžas kārtība 2024

- **Ministru kabineta noteikumi Nr. 474**

Rīgā 2023. gada 22. augustā (prot. Nr. 41 26. §)

- **Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos**
- *Izdoti saskaņā ar Izglītības likuma 14.panta 21.punktu*

Ministru kabineta
2010.gada 10.augusta
noteikumiem Nr.749

Darba aizsardzības ievadapmācība

Nr. p.k.	Datums	Instruējamais			Persona, kura veica ievadapmācību		Instruētās paraksts
		vārds, uzvārds	personas kods	profesija (grupa)	vārds, uzvārds, amats	paraksts	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
1.	04.09.2018.	*vārds, uzvārds*	*000000-00000*	autodiagnostiķis (grupa nr. X-XX)	*Vārds, uzvārds, amats*	*paraksts*	
2.	04.09.2018.	*vārds, uzvārds*	*000000-00000*	autodiagnostiķis (grupa nr. X-XX)	*Vārds, uzvārds, amats*	*paraksts*	
3.	04.09.2018.	*vārds, uzvārds*	*000000-00000*	autodiagnostiķis (grupa nr. X-XX)	*Vārds, uzvārds, amats*	*paraksts*	

4.pielikums
Ministru kabineta
2010.gada 10.augusta
noteikumiem Nr.749
3.pielikums

Darba aizsardzības instruktāža darba vietā

Nr. p.k.	Datums	Instruējamais			Instrukcijas temats, nosaukums vai numurs	Instruktāžas veids (sākotnējā, atkārtotā, neplānotā, mērķa)	Persona, kura veica instruktāžu		Instruētās personas paraksts
		vārds, uzvārds	personas kods	profesija (grupa)			vārds, uzvārds, amats	paraksts	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*
1.	04.09.2018.	*vārds, uzvārds*	*000000-00000*	autodiagnostiķis (grupa nr. X-XX)	nr.1-64; U-1; riska faktori	**sākotnējā**	*Vārds, uzvārds, amats*	*paraksts*	
2.	04.09.2018.	*vārds, uzvārds*	*000000-00000*	autodiagnostiķis (grupa nr. X-XX)	nr.1-64; U-1; riska faktori	**sākotnējā**	*Vārds, uzvārds, amats*	*paraksts*	
3.	04.09.2018.	*vārds, uzvārds*	*000000-00000*	autodiagnostiķis (grupa nr. X-XX)	nr.1-64; U-1; riska faktori	**sākotnējā**	*Vārds, uzvārds, amats*	*paraksts*	
1.	04.09.2018.	*vārds, uzvārds*	*000000-00000*	apdares darbu tehniķis	nr.1-64; U-1; riska faktori	**atkārtotā**	*Vārds, uzvārds, amats*	*paraksts*	
2.	04.09.2018.	*vārds, uzvārds*	*000000-00000*	apdares darbu tehniķis	nr.1-64; U-1; riska faktori	**atkārtotā**	*Vārds, uzvārds, amats*	*paraksts*	

Klases žurnāls

1.	Iekšējās kārtības noteikumi.
2.	Drošība mācību kabinetos un darbnīcās.
3.	Ugunsdrošība, evakuācijas plāni.
4.	Elektrodrošība; pirmās palīdzības sniegšana.
5.	Drošība ekskursijās, pārgājienos, masu pasākumos
6.	Drošība sporta sacensībās un nodarbībās.

Skolēnu instruktāžas kārtība

1.Iekšējās kārtības noteikumi
2.Drošība mācību kabinetos un darbnīcās.
3.Ugunsdrošība, evakuācijas plāni.
4.Elektrodrošība; pirmās palīdzības sniegšana.
5.Drošība ekskursijās, pārgājienos, masu pasākumos.
6.Drošība sporta sacensībās un nodarbībās.

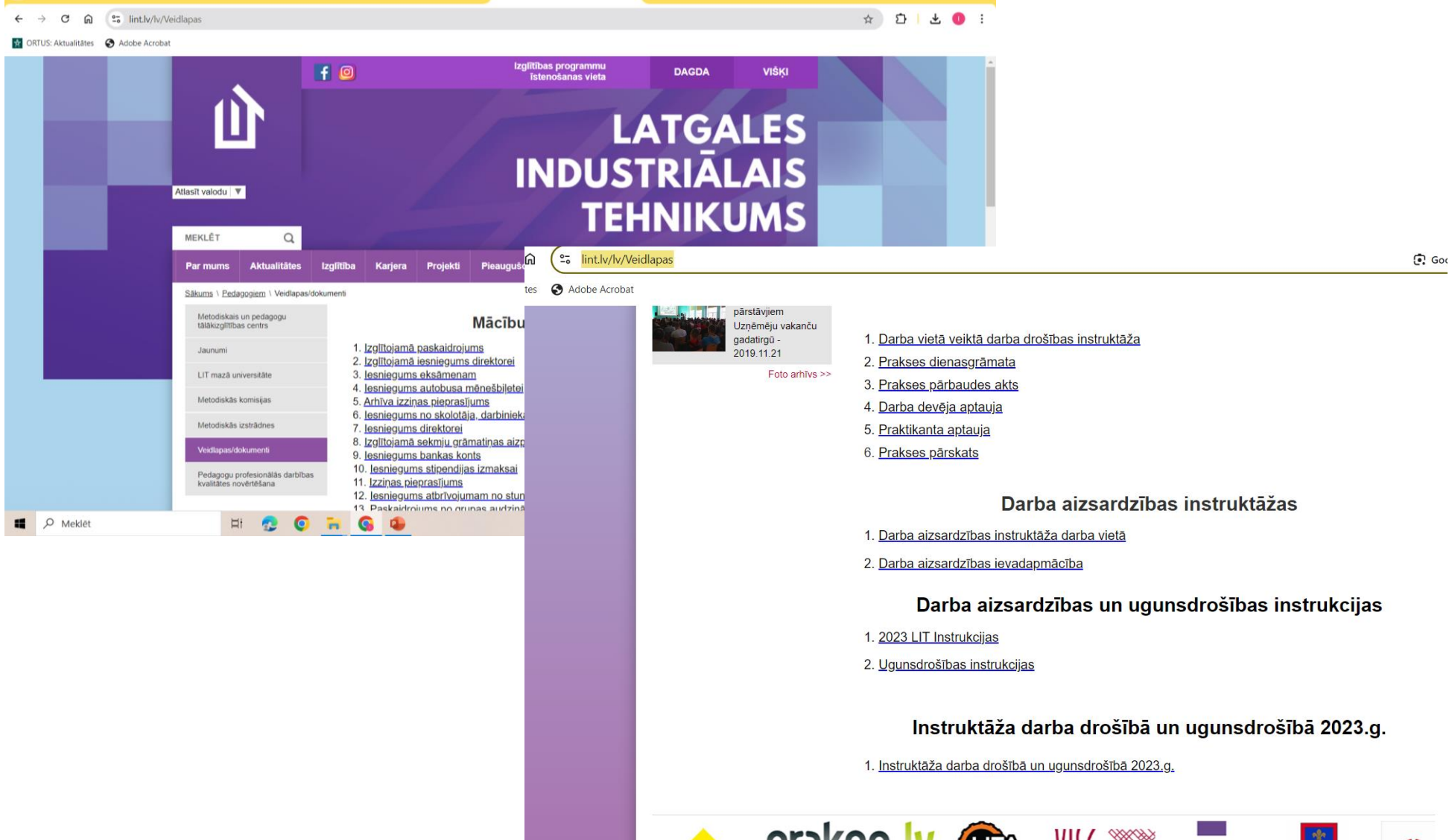
	Instr. numurs	
1.		Iekšējās kārtības noteikumi.
2.	1-1; 1-4; 1-5; 1-6	Drošība mācību kabinetos un darbnīcās.
3.	U-1	Ugunsdrošība, evakuācijas plāni.
4.	2; 2-1; 3	Elektrodrošība; pirmās palīdzības sniegšana.
5.	1-2; 1-3; 1-8	Drošība ekskursijās, pārgājienos, masu pasākumos
6.	1-7	Drošība sporta sacensībās un nodarbībās.

Skolēnu instruktāžas kārtība 2024

1-1.	Darba aizsardzības instrukcija izglītojamiem
1-2.	Drošības noteikumi „Par drošību masu pasākumos”
1-3.	Drošības noteikumi „Par drošību ejot pārgājienā vai braucot ekskursijā”
1-4.	Drošības noteikumi „Par darba aizsardzību skolas mācību darbnīcām”
1-5.	Darba aizsardzības instrukcija fizikas kabinetam (laboratorijai)
1-6.	Darba aizsardzības instrukcija veicot darbu un atrodoties ķīmijas kabinetā un laboratorijā
1-7.	Darba aizsardzības instrukcija sporta stundās un sacensībās
1-8.	Darba aizsardzības instrukcija ceļu satiksmes drošībā
2.	Instrukcija elektrodrošībā neelektrotehniskajam personālam
2-1.	Elektrodrošības noteikumi izglītojamajiem
3.	Darba aizsardzības instrukcija pirmās palīdzības sniegšana nelaimes gadījumos

Skolēnu instruktāžas kārtība

- **https://www.lint.lv/lv/Veidlapas**



Kontaktinformācija

- Darba aizsardzības speciālisti:
  - Egīls Gribačenoks t. 26382503 E-pasts e-gils@inbox.lv
  - Sergejs Naglis t.26516982 E-pasts sergejsnaglis@inbox.lv

Paldies!

Drošība visa pamats!