



Ludzas novada pašvaldība

Ludzas novada Sporta skola

Reģ. Nr.90000017453, Reģ.Nr.4271902158

P. Miglinīka ielā 27-a, Ludzā, LV 5701, tālr. 65723240, e-pasts: sports@ludzasnovads.lv
Ludzā

APSTIPRINĀTS

ar 23.08.2021.direktores rīkojumu Nr. 1.13/11

23.08.2021.

Izdota saskaņā ar Ministru kabineta
noteikumiem Nr.565, 17.08.2021.
grozījumi MK 09.06.2020.noteikumiem Nr.360
“Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19
infekcijas izplatības ierobežošanai”

Kārtība , kādā tiek nodrošināti piesardzības pasākumi profesionālās ievirzes izglītības procesā, lai ierobežotu Covid-19 infekcijas izplatību Ludzas novada Sporta skolā

I Vispārīgie jautājumi

1. Kārtība nosaka, kā Ludzas novada Sporta skolā (turpmāk -skolā) tiek organizēts mācību treniņu process Covid-19 infekcijas laikā, kā arī, kā tiek nodrošināti epidemioloģiskās drošības un piesardzības pasākumi.
2. Mācību- treniņu procesa organizēšanas kārtību nosaka izglītības iestādes vadītājs, ņemot vērā normatīvo aktu prasības un epidemioloģisko situāciju valstī.
3. Kārtība ir saistoša visiem skolas darbiniekiem, izglītojamiem, izglītojamo vecākiem, kā arī citām personām, kas apmeklē izglītības iestādi. To, ka iepazīnušies ar Kārtību, darbinieki apliecina ar parakstu, parakstoties veidlapā. Atbildīgā – direktores vietniece mācību darbā Olga Neško. O.Neško prombūtnes laikā direktore Elēna Fjodorova.
4. To, ka iepazīnušies ar Kārtību, izglītojamie apliecina ar parakstu instruktāžas lapās. Atbildīgie – treneri.

II Mācību treniņu procesa norise

5. Mācību -treniņu procesa organizācijas pamatnosacījumi, lai mazinātu iespējamās inficēšanās riskus, ir :
 - 5.1.elastība un patstāvība;
 - 5.2.mācību plāna un procesa piemērošana atbilstoši epidemioloģiskajai situācijai un izglītojamo vajadzībām;
 - 5.3.sadarbība un informēšana (treneri, izglītojamie, vecāki, institūcijas);
 - 5.4.sociāli emocionālais un cita veida atbalsts;
 - 5.5.nodrošinājums (resursi);

6. Mācību- treniņu procesu atbilstoši izglītības plāniem organizē klātienē un attālināti, ievērojot noteiktos epidemioloģiskās drošības pasākumus :
 - 6.1. sporta treniņi interešu izglītības un profesionālās ievirzes izglītības programmu izglītojamiem, sporta treniņi bērnu diennakts nometnēs, kā arī personām ar sadarbspējīgu vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu vai ar apliecinājumu (papīra vai digitālā formā) par negatīvu Covid-19 testu (tai skaitā individuāla apmeklējuma ietvaros) iekštelpās notiek, ievērojot šādus nosacījumus :
 - 6.1.1. vienai personai ir nodrošināti ne mazāk kā 25m² no treniņa norises telpas platības , un sporta treniņa telpu piepildījums, kurās notiek treniņprocess, nepārsniedz 20% no maksimāli iespējamā cilvēku skaita, ko pieļauj šo telpu infrastruktūra;
 - 6.2. grupu treniņos vienā treniņgrupā vienlaikus organizēti pulcējas ne vairāk kā 20 personas. Ja to pieļauj attiecīgās sporta treniņa norises telpas platība, tiek ievēroti šīs kārtības 6.1.1.apakšpunkta nosacījumi, dažādu treniņgrupu plūsmas fiziski nepārklājas, kā arī tiek nodrošināta to darbības atsevišķa uzraudzība. Vienlaikus var norisināties vairāku treniņgrupu darbs;
 - 6.3. sporta treniņa norisei ārtelpās vienā grupā treniņgrupā vienlaikus organizēti pulcējas ne vairāk kā 20 personas (neskaitot sporta speciālistus un sporta darbiniekus), un piepildījums ģērbtuvēs nepārsniedz 25%. Ja to pieļauj attiecīgās sporta norises vietas ārtelpas platība, vienlaikus var norisināties vairāku treniņgrupu darbs, ja dažādu treniņgrupu plūsmas fiziski nepārklājas, kā arī tiek nodrošināta to darbības atsevišķa uzraudzība;
 - 6.4. sporta treniņa laiks nepārsniedz 90 minūtes;
 - 6.5. sporta treniņu vada persona, kura atbilst normatīvajiem aktiem par sporta speciālistu sertifikāciju ;
 - 6.6. iekštelpu sporta norises vietas apmeklējuma laikā ievēro divu metru distanci (izņemot sporta treniņa telpu, kurā notiek treniņprocess);
 - 6.7. piepildījums ģērbtuvēs nepārsniedz 25%;
 - 6.8. sporta treniņā nepiedalās personas, kuras nav tieši iesaistītas tā organizēšanā un norisē, tai skaitā izglītojamo likumiskie pārstāvji;
 - 6.9. tiek nodrošināta regulāra telpu vēdināšana ik pēc 90 minūtēm vismaz 20 minūtes vai atbilstoša ventilācija, lai nepieļautu CO₂ koncentrāciju gaisā virs 1000 ppm;
 - 6.10. tiek nodrošināta apmeklētāju (tai skaitā izglītojamo) un iesaistīto nodarbināto reģistrācija (vārds, uzvārds, kontaktinformācija). Ja konstatēta saslimšana ar Covid-19, pēc Slimību profilakses un kontroles centra pieprasījuma nodod apmeklētāju (tai skaitā izglītojamo) un sporta treniņos iesaistīto nodarbināto personu datus, kā arī sniedz informāciju par sporta treniņa norises datumu un vietu/telpu.
7. Sporta treniņa organizators :
 - 7.1. ievēro attiecīgā sporta veida Sporta likumā noteiktajā kārtībā atzītās sporta federācijas izstrādātu sporta treniņu drošības protokolu, kā arī iekštelpu sporta norises vietas iekšējās kārtības noteikumus;
 - 7.2. sadarbībā ar sporta treniņa norises vietas nodarbinātajiem kontrolē, kā personas sporta treniņu norises laikā ievērotām noteiktos pienākumus;
 - 7.3. sporta skolā atbildīgie ir treneri, kas organizē noteikto epidemioloģisko drošības pasākumu īstenošanu, un informē tehniskos darbiniekus, apmeklētājus (tai skaitā izglītojamos) un izglītojamo likumiskos pārstāvjus par minētajiem pasākumiem, norādot atbildīgo personu un tās kontaktinformāciju. Treneri :
 - 7.3.1. atrodas sporta treniņa norises vietā tā darbības laikā;

- 7.3.2. pēc uzraudzības un kontroles iestādes amatpersonas pieprasījuma sniedz nepieciešamo informāciju par epidemioloģiskās drošības pasākumu īstenošanu sporta treniņa norises vietā;
- 7.3.3. objektīvi pārbaudāmā veidā identificē un norāda kontroles laikā sporta treniņa norises vietā esošo personu skaitu;
- 7.4. izglītojamie un nodarbinātie, kuri veicot darba pienākumus, nonāk ciešā saskarē ar izglītojamiem, tiek testēti reizi nedēļā. Izglītojamo testēšanu var neveikt, ja izglītojamo skaits grupā ir ne vairāk kā pieci. Covid-19 testu var neveikt personas ar sadarbspējīgu vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu;
- 7.5. pirms sporta treniņa laikus ir apzināts sporta treniņā iesaistīto izglītojamo skaits, kā arī sporta treniņi notiek atbilstoši nodarbību sarakstam;
- 7.6. izglītojamā likumiskie pārstāvji ir informēti par nepieciešamību izvērtēt izglītojamo līdzdalību sporta treniņā, lai nodrošinātu, ka izglītojamais neapmeklē sporta treniņu, ja viņam ir akūtas veselības problēmas vai elpceļu infekcijas slimības pazīmes, vai jāievēro izolācijas, mājas karantīnas un pašizolācijas prasības;
- 7.7. Latvijas izlases (tai skaitā jauniešu un junioru), Latvijas Olimpiskās vienības un Latvijas Paralimpiskās vienības sportistu, komandu sporta spēļu starptautisko un augstāko līgu komandu sportistu(ja sporta sacensībās tiek izcīnīts Latvijas čempiona tituls pieaugušajiem) sporta treniņi notiek gan iekštelpās, gan ārtelpās un uz tiem neattiecas šo noteikumu augstāk minētās prasības.
- 7.8. jāievēro citi aktualizētie fiziskās distancēšanās un epidemioloģiskās drošības pasākumi;
- 7.9. klātienē nodarbībās piedalās veseli izglītojamie, aizliegts piedalīties izglītojamiem ar Covid-19 saslimšanas pazīmēm (elpošanas ceļu infekcijas pazīmēm);
- 7.10. skolas gaitēnos plūsmu regulē un par distancēšanās ievērošanu atbild dežurantes- apkopējas;
- 7.11. pirms katras nodarbības sporta treneris veic noteiktos drošības pasākumus;
- 7.12. koplietošanas inventāru pēc lietošanas dezinficē;
- 7.13. treneris veido individuāli pielāgotu mācību-treniņu plānu un nodrošina atgriezenisko saiti tiem izglītojamiem, kas atrodas pašizolācijā vai mājas karantīnā un var trenēties tikai attālināti, kamēr pārējie trenējas treniņu norises vietās vai daļēji attālināti.
- 7.14. skola informē darbiniekus, izglītojamos, viņu vecākus par mobilās lietotnes kontaktpersonu noteikšanai un informēšanai "Apturi Covid" izmantošanu.
- 7.15. ja skolā vai sabiedrībā ir palielinājies inficēšanās risks ar Covid-19 infekciju, var tikt apsvērta sejas aizsargmasku lietošanas un citu drošības pasākumu pastiprinājuma nodrošināšana, t.sk. mazināts klātienē mācību laiks.
- 7.16. sporta skola nodrošina vecākiem vai likumiskajiem pārstāvjiem pieejamu informāciju par :
 - 7.16.1. rīcību, ja izglītojamajam tiek konstatētas slimības pazīmes;
 - 7.16.2. pienākumu ievērot pašizolācijas, mājas karantīnas un izolācijas nosacījumus saskaņā ar MK noteikumiem Nr.309;
 - 7.16.3. nepieciešamību informēt sporta skolas administrāciju vai treniņu grupas treneri par izglītojamā prombūtnes iemeslu;
 - 7.16.4. nekavējošu sporta skolas administrācijas vai treniņu grupas trenera informēšanu, ja izglītojamam konstatēts Covid -19.
8. Sporta skolas personālam un izglītojamiem, kuras pieder Covid-19 infekcijas riska grupai – seniori un cilvēki ar hroniskām slimībām:

- 8.1.sekot savam veselības stāvoklim, ārstēt hronisko slimību, lai novērstu slimības saasinājumus, ievēros profilakses pasākumus, nedoties uz sporta skolu ar slimības pazīmēm;
- 8.2.nepieciešamības gadījumā nodrošināt attālināto mācību procesu vai darba veikšanu;
- 8.3.netiek pieļauta personu, kurām noteikta pašizolācija, mājas karantīna vai stingra izolācija, atrašanās sporta skolas telpās;
- 8.4.netiek pieļauta izglītojamo un sporta skolas darbinieku ar elpceļu infekcijas slimību pazīmēm atrašanās sporta skolas telpās.

III Sporta sacensību organizēšana

- 9. Sporta sacensības iekštelpās notiek ievērojot šādus nosacījumus ;
 - 8.1.sacensības ir iekļautas attiecīgā sporta veida Sporta likumā noteiktā kārtībā atzītās sporta federācijas sacensību kalendārā, kas ir publicēts tās tīmekļvietnē(norādot sacensību nosaukumu, norises vietu un laiku, kā arī sacensību organizatoru);
 - 8.2.sacensībās piedalās un to norises vietā atrodas tikai personas ar sadarbspējīgu vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu vai ar apliecinājumu (papīra vai digitālā formā) par negatīvu Covid-19 testu, kā arī interešu izglītības un profesionālās ievirzes izglītības programmu izglītojamie, kuriem pēdējās nedēļas laikā veiktais Covid-19 tests ir negatīvs;
 - 8.3.sacensībās nepiedalās sportisti, kas jaunāki par septiņiem (7) gadiem;
 - 8.4.sacensību norises vietā vienlaikus atrodas ne vairāk kā 300 personas (ieskaitot sportistus un nodarbinātos, kas ir tieši saistīti ar sacensību norises nodrošināšanu, tai skaitā sporta darbiniekus);
 - 8.5.iekštelpu sporta sacensību norises vietas apmeklējuma laikā tiek ievērota divu metru distance, kā arī tiek lietoti mutes un deguna aizsegi(izņemot sportistus sporta sacensību norises laikā);
 - 8.6.vienas komandas (arī individuālajos sporta veidos) sportisti vai sportistus apkalpojošie sporta darbinieki fiziski nekontaktējas ar citu komandu sportistiem vai citus sportistus apkalpojošiem sporta darbiniekiem (izņemot sportistus sporta sacensību norises laikā);
 - 8.7.piepildījums ģērbtuvēs nepārsniedz 25%;
 - 8.8.tiek nodrošināta regulārs telpu vēdināšanas ik pēc 90 minūtēm vismaz 20 minūtes vai atbilstoša ventilācija, lai nepieļautu CO2 koncentrāciju gaisā virs 1000ppm;
 - 8.9.apbalvošana klātienē notiek tikai individuāli.

- 10. Sporta sacensības ārtelpās notiek, ievērojot šādus nosacījumus :
 - 9.1. sacensības ir iekļautas attiecīgā sporta veida Sporta likumā noteiktā kārtībā atzītās sporta federācijas sacensību kalendārā, kas ir publicēts tās tīmekļvietnē(norādot sacensību nosaukumu, norises vietu un laiku, kā arī sacensību organizatoru);
 - 9.2. sacensību norises vietā vienlaikus atrodas ne vairāk kā 300 personas (ieskaitot sportistus un nodarbinātos, kas ir tieši saistīti ar sacensību norises nodrošināšanu, tai skaitā sporta darbiniekus);
 - 9.3. vienas komandas (arī individuālajos sporta veidos) sportisti vai sportistus apkalpojošie sporta darbinieki fiziski nekontaktējas ar citu komandu sportistiem vai

citus sportistus apkalpojošiem sporta darbiniekiem (izņemot sportistus sporta sacensību norises laikā);

9.4. papildījums ģērbtuvēs nepārsniedz 25%;

9.5. apbalvošana klātienē notiek tikai individuāli.

11. Sporta sacensību organizators :

10.1.ievēro attiecīgā sporta veida Sporta likumā noteiktajā kārtībā atzītās sporta federācijas apstiprinātu sacensību drošības protokolu;

10.2.nodrošina, ka visas sacensību norisē iesaistītās un ar sacensību norises nodrošināšanu saistītās personas (tai skaitā sportisti un sporta darbinieki) tiek akreditētas:

10.3.kontrolē,kā sportisti, sporta darbinieki, skatītāji un citas personas sacensību laikā ievēros tām noteiktos pienākumus;

10.4.nosaka atbildīgo personu, kas organizē noteikto epidemioloģisko drošības pasākumu īstenošanu un laikus informē sportistus un sporta darbiniekus par minētajiem pasākumiem, norādot (tai skaitā sporta sacensību nolikumā) atbildīgo personu un tās kontaktinformāciju. Šī persona :

10.4.1.atrodas sacensību norises vietā to norises laikā;

10.4.2.pēc uzraudzības un kontroles iestādes amatpersonas pieprasījuma sniedz nepieciešamo informāciju par epidemioloģiskās drošības pasākumu īstenošanu sacensībās;

10.4.3.objektīvi pārbaudāmā veidā identificē un norāda kontroles laikā sacensību norises vietā esošo personu skaitu;

10.4.4.pēc Slimību profilakses un kontroles centra pieprasījuma nodrošina sacensību dalībnieku datu (vārds, uzvārds, kontaktinformācija) iesniegšanu epidemioloģiskās izmeklēšanas nolūkos.

12. Starptautiska sporta pasākuma organizatoram Latvijā ir šādi papildu pienākumi :

11.1.nodrošināt attiecīgā sporta veida (kurā notiek starptautiskais sporta pasākums) starptautiskās sporta federācijas noteikumu ievērošanu (īpaši attiecībā uz veicamajiem piesardzības pasākumiem Covid-19 infekcijas izplatības novēršanai);

11.2.noteikt atbildīgo ārstniecības personu par starptautiskā sporta pasākuma norises laikā veicamajiem piesardzības pasākumiem Covid-19 infekcijas izplatības novēršanai;

11.3.kontrolēt, kā minētie sportisti, sporta darbinieki un starptautisko sporta organizāciju pārstāvji nodrošina noteikto pienākumu izpildi;

11.4.nekavējoties informēt attiecīgo starptautisko sporta federāciju, ja sportists, sporta darbinieks vai starptautisko sporta organizāciju pārstāvis nepilda viņam noteiktos pienākumus un atbilstoši attiecīgās starptautiskās sporta federācijas noteiktajai procedūrai lemt par attiecīgajai personai izsniegtās akreditācijas anulēšanu dalībai starptautiskajā sporta pasākumā Latvijā;

11.5.starptautiskā sporta pasākuma norises vietā nodrošināt dokumentu (aizpildīto apliecinājumu un personas Covid-19 diagnostikai veikto laboratoriskās izmeklēšanas rezultātu) pieejamību. Aizpildītie apliecinājumi iznīcināmi 30 dienas pēc starptautiskā sporta pasākuma noslēguma.

13. Skatītāji sporta sacensības drīkst apmeklēt:

12.1.ja viņiem ir sadarbspējīgs vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikāts un:

12.1.1.tiek nodrošināts, ka skatītāju plūsma nepārklājas ar sportistu un sportistus apkalpojošo sporta darbinieku plūsmu;

- 12.1.2.tiek ievērotas prasības publisko pasākumu apmeklēšanai;
- 12.1.3.sporta sacensībās, kas norisinās iekštelpās, tiek nodrošināta atbilstoša ventilācija, lai nepieļautu CO2 koncentrāciju gaisā virs 1000 ppm;
- 12.1.4.ja viņiem ir sadarbspējīgs vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikāts vai apliecinājums (papīra vai digitālā formā) par negatīvu Covid-19 testu un:
 - 12.1.4.1.sporta sacensības norisinās ārtelpās;
 - 12.1.4.2.tiek nodrošināts, ka skatītāju plūsma nepārklājas ar sportistu un sportistus apkalpojošo sporta darbinieku plūsmu;
 - 12.1.4.3.tiek ievērotas prasības publisko pasākumu apmeklēšanai;
 - 12.1.4.4.ja sporta sacensībās atsevišķā skatītāju zonā atrodas arī personas ar sadarbspējīgu vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu, kuras netiek ieskaitītas personu skaitā, tiek nodrošināts, ka to plūsma nepārklājas.

14. Uz epidemioloģiski drošu sporta norišu izmēģinājumuprojektiem (pilotprojektiem), kuru organizēšana ir saskaņota ar Izglītības un zinātnes ministriju, Veselības ministriju un attiecīgā sporta veida Sporta likumā noteiktajā kārtībā atzīto sporta federāciju un kuru norises epidemioloģiskās drošības prasības saskaņojis Slimību profilakses un kontroles centrs, neattiecas šajos noteikumos noteiktie ierobežojumi sporta treniņu un sporta sacensību organizēšanai.

IV Inficēšanās pazīmes

15. Biežāk sastopamie simptomi ir :

- 15.1. nogurums;
- 15.2. paaugstināta ķermeņa temperatūra (drudzis);
- 15.3. sauss klepus;

16. Citi iespējamie simptomi :

- 16.1. elpas trūkums (iespējama spiedoša sajūta uz krūtīm);
- 16.2. sāpes muskuļos;
- 16.3. iekaisusi rīkle, kakla sāpes;
- 16.4. reti – caureja, slikta dūša un iesnas.

17. Ja radušies viegli simptomi :

- 17.1. pilnībā pārtraukt kontaktu ar veselīgiem cilvēkiem (karantīna);
- 17.2. sazināties ar savu ģimenes ārstu, kurš sniegs padomus par ārstēšanu un testēšanu.

18. Ja ir ļoti augsta temperatūra, smags klepus un grūtības elpot, nekavējoties **zvanīt 113.**

V Rīcība, ja ir aizdomas vai tiek atklāts infekcijas gadījums Sporta skolā

19. Ja Sporta skolas darbiniekam, veicot darba pienākumus, parādās akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmes (drudzis, klepus, elpas trūkums), darbinieka pienākums ir pārtraukt darba pienākumu veikšanu un doties mājās, telefoniski informēt Sporta skolas atbildīgo personu un sazināties ar ģimenes ārstu, lai vienotos par turpmāko ārstēšanas režīmu.

20. Lai novērstu infekcijas izplatīšanos, lietot sejas masku vai mutes un deguna aizsegu, pārvietojoties uz mājām ar sabiedrisko transportu vai kājām.
21. Ja izglītojamajam, atrodoties Sporta skolā, parādās akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmes (drudzis, klepus, elpas trūkums), trenera rīcība:
- 21.1. izolē izglītojamo no pārējiem treniņgrupas dalībniekiem;
 - 21.2. informē par situāciju Sporta skolas administrāciju;
 - 21.3. informē izglītojamā vecākus vai likumiskos pārstāvjus, kas nekavējoties ierodas pēc izglītojamā. (Ja vecāki vai likumiskie pārstāvji nevar nekavējoties ierasties, organizē izglītojamā nogādāšanu mājās, ievērojot drošības nosacījumus).
22. Lai novērstu trenera inficēšanās risku, izglītojamam jālieto sejas maska vai deguna un mutes aizsegs, bet trenerim - medicīniskā sejas maska.
23. Izglītojamā vecāki vai likumiskie pārstāvji telefoniski kontaktējas ar savu ģimenes ārstu.
24. Ja Sporta skolas darbiniekam, trenerim vai izglītojamam Sporta skolā ir konstatēti nopietni veselības traucējumi, nekavējoties tiek izsaukts Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests - zvanot 113. Sporta skolas darbinieki sazinās ar izglītojamā vecākiem un informē tos par Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta izsaukšanu.
25. Ja akūtas elpceļu infekcijas pazīmes konstatētas diviem vai vairāk izglītojamiem un ir radušās aizdomas par grupveida saslimšanu, Sporta skola rīkojas atbilstoši infekcijas slimību ierobežošanas kārtībai:
- 25.1. izolē izglītojamos, nodrošinot pieaugušā klātbūtni (uzraudzību);
 - 25.2. lieto sejas maskas un mutes /deguna aizsegu atbilstoši iepriekš minētajam;
 - 25.3. sazinās ar izglītojamo vecākiem vai likumiskajiem pārstāvjiem;
 - 25.4. nodrošina informācijas sniegšanu telefoniski Slimību profilakses un kontroles centra attiecīgās reģionālās nodaļas epidemiologam.

VI Lai novērstu Covid-19 infekcijas izplatību sabiedrībā, ir ievērojami šādi pamatprincipi

26. Informēšana:
- 26.1. labi redzamā vietā izvieto šādu informāciju par piesardzības pasākumiem:
 - 26.1.1. brīdinājumu, ka skolas telpās nedrīkst atrasties personas, kurām noteikta pašizolācija, mājas karantīna vai izolācija vai kurām ir elpceļu infekcijas slimības pazīmes;
 - 26.1.2. brīdinājumu par divu metru distances ievērošanu, kā arī par citiem distancēšanās nosacījumiem, ja tādi ir noteikti;
 - 26.1.3. pareizas roku higiēnas un respiratorās (klepošana, šķaudīšana) higiēnas nosacījumus.
27. Distancēšanās:
- 27.1. vietās, kur tas ir iespējams, ievēro divu metru fizisku distanci;
 - 27.2. neievērot divu metru fizisku distanci var vienas treniņgrupas ietvaros;

- 27.3. kontrolēt izglītojamo un Sporta skolas darbinieku plūsmu, lai novērstu drūzmēšanos pie ieejas, kāpņu telpā, gaitenšos;
- 27.4. ierobežo darbinieku, treneru, un izglītojamo pulcēšanos darbā ārpus darba pienākumu veikšanas vai mācību- treniņu procesa;
- 27.5. organizējot pasākumus, ierobežo pasākuma norises laiku un pasākumu dalībnieku skaitu, ievēro vispārējās prasības attiecībā uz pulcēšanās nosacījumiem saskaņā ar MK noteikumiem Nr.360.

28. Higiēna :

- 28.1. roku higiēnai nodrošina siltu ūdeni, šķidrās ziepes un roku susināšanas līdzekļus vai spirtu saturošus roku dezinfekcijas līdzekļus (kas satur vismaz 70 % etanola);
- 28.2. samazina kopīgi lietoto virsmu un priekšmetu skaitu (skārienjūtīgie ekrāni, datori, tastatūras, peles, papīrs);
- 28.3. samazina iekārtu, darba priekšmetu un darba aprīkojuma, tai skaitā rakstāmpiederumu, nodošanu no viena cilvēka citam cilvēkam;
- 28.4. veic regulāru telpu un virsmu, tai skaitā inventāra un darba aprīkojuma, tīrīšanu un dezinfekciju, īpašu uzmanību pievēršot virsmām un priekšmetiem, ar kuriem cilvēki bieži saskaras (piemēram, durvju rokturi, galdu virsmas, krēslu roku balsti, virsmas tualetēs, krāni);
- 28.5. regulāri vēdina telpas. Ja nav iespējams izmantot automātiskās ventilācijas sistēmas, mācību- treniņu procesu plāno ar pārtraukumiem pēc nodarbībām un pārtraukuma laikā nodrošina telpu vēdināšanu vismaz 15 minūtes;
- 28.6. pēc nodarbības treneris dezinficē treniņa laikā lietoto inventāru.

29. Personāla veselības stāvokļa uzraudzība:

- 29.1. Sporta skolā neuzturas personas ar akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmēm vai personas , kam noteikta pašizolācija, mājas karantīna vai izolācija;
- 29.2. nodrošināt Sporta skolas apmeklētāju uzskaiti, lai būtu iespējams apzināt un brīdināt kontaktpersonas Covid-19 inficēšanās gadījumā;
- 29.3. Sporta skolas administrācija un treneri pievērš pastiprinātu uzmanību izglītojamo un Sporta skolas personāla sūdzībām par veselības stāvokli.

VII Prasības individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanai.

30. Veseliem cilvēkiem nav nepieciešams izmantot sejas maskas, tās nepasargā no iespējamā inficēšanās riska. Masku lietošana var palīdzēt mazināt vīrusa izplatīšanu tiem cilvēkiem, kuri jau ir slimi – klepo, šķauda u.t.t. -, un kuriem jāpārvietojas sabiedriskās vietās. Ja nav pieejama sejas maska, seju var aizsegt ar šalli vai lakatu.

31. Individuālos aizsardzības līdzekļus lieto :

Nr.p.k.	Mērķa personas	Darbības veids	Individuālie aizsardzības līdzekļi
1.	Jebkurš darbinieks vai izglītojamais atrodies skolas telpās ar respiratoriem saslimšanas simptomiem (iesnas, klepus, paaugstināta ķermeņa temperatūra)	Citu personu aizsardzība	Sejas maska vai alternatīva sejas maskai- lakats vai šalle
2.	Treneris, administrācijas pārstāvis	Veicot veselības stāvokļa izvērtēšanu, izglītojamā pieskatīšanu, ja pastāv aizdomas par Covid-19 inficēšanos	Ķirurģiskā maska vai respirators FFP2 vai FFP3; Halāts; cimdi; aizsargbrilles vai sejas ekrāns.

VIII Noslēguma jautājumi

32. Kārtība stājas spēkā ar 2021.gada 24.augustu. Situācijā, kas valstī epidemioloģiskā drošība Covid- 19 infekcijas izplatībai nebūs jānodrošina, kārtība atceļama ar skolas direktora rīkojumu.
33. Ja skolas rīcībā ir informācija, ka vecāki ļaunprātīgi izmanto situāciju, maldina par bērna veselības stāvokli, slēpj informāciju par saskari ar Covid-19 kontaktpersonām vai inficēšanos ar Covid-19, Skola ziņo Ludzas novada Izglītības, kultūras un sporta pārvaldei un atbildīgajiem dienestiem, lai kopīgi risinātu situāciju.

Kārtībai ir 3 pielikumi :

1. Pielikums “Rekomendācijas personīgās higiēnas un profilakses pasākumu ievērošanai”
2. Pielikums “Rokas higiēna”
3. Pielikums “Sejas masku un citu individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana”

Direktore

E.Fjodorova

SASKAŅOTS

Ludzas novada pašvaldība
izpilddirektors

Sergejs Jakovļevs

24.08.2021.

Rekomendācijas personīgās higiēnas un profilakses pasākumu ievērošanai:

1. Sekot savam veselības stāvoklim un nedoties uz darbu ar elpošanas ceļu infekcijas slimības pazīmēm (klepus, sāpes kaklā, paaugstinātā ķermeņa temperatūra);
2. Bieži mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm, īpaši pēc tualetes apmeklējuma, sabiedrisku vietu apmeklēšanas, pirms ēšanas, pēc kontakta ar slimiem cilvēkiem vai viņu apkārtējo vidi;
3. Ja nav iespējams nomazgāt rokas, nepieciešams dezinficēt rokas ar spirtu saturošiem roku dezinfekcijas līdzekļiem;
4. Izvairīties no pieskaršanās sejai (acīm, degunam, un mutei) ar nemazgātajām rokām;
5. Izvairīties no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuriem ir akūtas elpceļu infekcijas simptomi;
6. Klepojot un šķaudot nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas;
7. Tīrīt un dezinficēt virsmas un priekšmetus, kuriem bieži pieskaras cilvēki, ar sadzīvē lietojamiem dezinfekcijas līdzekļiem;
8. Regulāri tīrīt un vēdināt telpas.

Ja persona bijusi ciešā kontaktā ar Covid-19 infekcijas pacientu, saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra epidemiologa nosacījumu personai tiek noteikta mājas karantīna uz 14 dienām no kontakta brīža ar inficēto pacientu.

Roku higiēna.

Svarīgākais nav roku mazgāšanas reižu skaits (piemēra, 10 reizes dienā), bet gan to mazgāšana tad, kad tas ir īpaši nozīmīgi :

- Pēc tualetes apmeklēšanas;
- Pēc autiņbiksīšu maiņas bērnam vai palīdzības, bērnam apmeklējot tualeti;
- Pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;
- Pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
- Pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
- Pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas, t.sk., atgriežoties mājās, atnākot uz bērnudārzu vai skolu;
- Pirms ēšanas un dzeršanas, vai ēdiena pasniegšanas;
- Pirms un pēc ēdiena gatavošanas;
- Pirms un pēc brūces apkopšanas;
- Pirms zāļu lietošanas, dekoratīvās kosmētikas uzlikšanas, rīcības ar kontaktlēcām;
- Kad rokas ir acīmredzami netīras;
- Ja konkrētā situācija rodas šaubas par roku tīrību;
- Pēc infekcijas slimnieka aprūpes vai pēc kontakta ar slimnieka aprūpes priekšmetiem, rotaļlietām un citiem priekšmetiem, ar kuriem slimniekam ir kontakts.

Kā pareizi mazgāt rokas ?

- Pirms roku mazgāšanas jāpārlicinās, vai pie roku mazgātuves 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.

11

- Vismaz 15 sekundes enerģiski ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika.
- To veicot, kārtīgi no visām pusēm berž plaukstu, 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 strūkļas. Jāatceras, ka pēc paviršas mazgāšanas uz rokām paliek vietas, kur var saglabāties infekcijas slimību izraisītāji.
- Vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūkļas.
- Roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei.
- Rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus 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) aizgriez 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 dezinfekcijas bez mazgāšanas vēlams tikai tad, ja rokas nav acīmredzami netīras.

Sejas masku un citu individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana.

Sejas maskas lietošanas mērķis ir nevis pasargāt sevi no inficēšanās, bet pasargāt no inficēšanās apkārtējos.

Tā ir solidaritātes izpausme.

Sejas maskai pilnībā ir jānosedz seja no deguna līdz zodam.

Pirms sejas maskas uzvilšanas un noņemšanas ir jānomazgā rokas ar ūdeni un ziepēm vai jāizmanto spirtu saturošs roku dezinfekcijas līdzeklis, kura sastāvā ir 70 % etanola šķīdums.

Sejas masku noņem no aizmugures, izmantojot maskas fiksējošas saites.

Nedrīkst pieskarties maskas vidusdaļai un priekšpusei.

Sejas masku maina ik pa 3 stundām vai tiklīdz maska kļūst mitra.

Vienreiz lietojamās maskas nedrīkst lietot atkārtoti un pēc lietošanas tās ir jāizmet norādītajā vietā.

Nodrošināt drošu visu izlietoto individuālo aizsardzības līdzekļu savākšanu, šim mērķim izmantojot speciāli marķētus dubultus atkritumu maisus, kurus ievieto konteinerā, kas paredzēts nešķirotiem atkritumiem. Tos nedrīkst atstāt pie konteineru vai ievietot dalītās vākšanas konteinerā.

