



**Profesionālās ievirzes izglītības iestāde sporta skola „STARS”
Reģ. Nr. 3371803275 Ķengaraga iela 7, Rīga, LV - 1063**

Rīga

2025.gada 21.maijā

**Nr. A-04.
Instrukcija izglītojamajiem
par pirmās palīdzības sniegšanu**

Izdota saskaņā ar Ministru kabineta noteikumiem Nr.474
„Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe
un pirmās palīdzības pieejamība izglītības iestādēs,,

**Nelaiemes gadījuma zvaniet:
112 –ugunsdzēsības un glābšanas dienests
113 - neatliekamā palīdzība
Par notikušo nelaimes gadījumu vienlaicīgi jāinformē tehnikuma administrāciju.**

I. Vispārējās prasības.

1. Pirmo palīdzību sniedz skolas darbinieks vai, nepieciešamības gadījumā, jebkura persona atbilstoši savām zināšanām un iespējām, neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.
2. Pirmā palīdzība ir palīdzība nelaimes gadījumā cietušajiem pirms ierodas ātrā palīdzība vai ārsts.
3. Pirmās palīdzības mērķis ir saglabāt cietušā dzīvību, novērst ievainojumus vai stāvokļa pasliktināšanos, veicināt izveseļošanos.
4. Pirmās palīdzības uzdevums ir:
 - 4.1. novērst situāciju un noskaidrot, kas noticis,
 - 4.2. pamanīt un novērst briesmas, kas apdraud gan pašu, gan cietušo,

- 4.3. izsaukt „ātro palīdzību” vai ārstu, ja tas ir nepieciešams,
- 4.4. rīkoties mierīgi un atbilstoši ievainojumam vai citam veselības traucējumam,
- 4.5. nokārtot, lai ārstēšanās, ja tas nepieciešams, tiktu turpināta mājās vai slimnīcā.
5. Ja noticis jebkurš negadījums, jāpārbauda, vai cietušajam nedraud vēl kādas briesmas – uguns, gāze, elektriskā strāva, satiksme uz ceļa vai brukušas celtnes. Ja tā ir, tad briesmas ir jāattālina no cietušā vai cietušais no briesmām.
6. Atdzīvināšanas ābece (ABC) pasākumi jāsāk pirmo 3 minūšu laikā, jāatbrīvo elpceļi, jāaptur stipra asiņošana, laužtie kauli jāpadara nekustīgi.
7. Vienlaikus jāizsauc „ātrā palīdzība” vai ātri jāsniedz precīza informācija – telefona numuru no kura zvana, precīzu negadījuma vietas un tuvākos orientierus, negadījuma raksturu un iespējamo cēloni, veidu, cietušā aptuvenu vecumu.
8. Ja iestājusies hipoksija (skābekļa bads), tad nepieciešams atbrīvot elpceļus, lai gaiss brīvi iekļūtu plaušās un sākt elpināšanu, bet nepietiekamas asinsrites gadījumā jāveic sirds masāža.
9. Ja notiek stipra asiņošana, brūcei jāuzliek sterila marle un vates spilventiņi, kas nosedz brūci un cieši jānostiprina ar saiti. Ja paketes nav pie rokas, var izmantot jebkuru tīru audumu – dvieli, lakatiņu, salveti u.c. Ja brūce ir galvā, pēc apsaitēšanas cietušais jāiekārto pussēdus pozā ar nedaudz paceltu galvu.
10. Apdegumu un applaucējumu gadījumā nedrīkst pārdurt apdeguma čūlas, ieziest tās ar taukiem, krēmu, ziedi, likt plāksteri tieši uz brūces. Apdegumu nepieciešams nekavējoties atvēsināt ar aukstu ūdeni, lai remdētu sāpes. Jāseko, vai neparādās šoka pazīmes.
11. Ja cietušais pārkarsis saulē, viņš jāievieto ēkā un jādod dzert aukstu ūdeni. Nelielā apdeguma stadijā var izmantot krēmu pēc saulēšanas.
12. Ja rodas aizdomas par lūzumiem vai tie ir, cietušo nedrīkst pārvietot, bet laužtais loceklis jāpiesaitē pie kādas ķermeņa daļas vai šinas un jāizsauc „ātrā palīdzība”. Apsaitējumus nedrīkst traucēt asinsriti.
13. Locītavu un muskuļu traumas pirmās palīdzības pamatā ir miers, aukstums, saspiešana un pacelšana. Cietušais loceklis stingri jānosien un jāpaceļ uz augšu.
14. Ja cietušajam ir kukaiņu dzēlieni, nepieciešams izvilkot dzeloni un uzlikt aukstu kompresi, bet čūskas kodiena gadījumā jānotīra āda ap kodumu, jāpārsien un, ja iespējams, sakostais loceklis jāiekar līdzīgi kaulu lūzuma gadījumam. Obligāti jāizsauc „ātrā palīdzība”.

15. Ja cietušais ilgstoši atradies ūdenī un sarijies ūdeni, vispirms jāmēģina cietušo pagriezt ar seju pret zemi un saņemt to ap vidukli, mēģināt attīrīt plaušas un elpošanas ceļus no ūdens. Bezsamaņas gadījumā jāizdara mākslīgā elpināšana.
16. Visos smagos gadījumos cietušo nedrīkst uzskatīt par mirušu un ir jāveic ilgstoša palīdzības sniegšana nelaimē nonākušajam līdz ierodas medicīniskā palīdzība.

Profesionālās ievirzes izglītības
iestādes sporta skolas “STARS” direktors

A.Štekeļs