

rofesionālās ievirzes izglītības iestāde „Futbola Skola Sigulda”

Helmaņa iela 1, Peltas, Siguldas pag., Siguldas nov., LV-2150 Izglītības iestādes reģ. Nr.
4371803353 tālr. 26673208 e-pasts: siguldafk@gmail.com

Sigulda,

2020.gada 31. augusts

Personīgā un darba higiēna

Šajā instrukcijā aprakstīta personīgās un darba higiēnas noteikumi. Instrukcija paredzēta kā praktiskais mācību līdzeklis Futbola Skolas Sigulda izglītojamajiem un darbiniekiem, lai samazinātu iespējamo apdraudējumu, apgūstot zināšanas par personīgo un darba higiēnu, rīcību, sekām tās neievērošanas gadījumā. Izstrādāto instrukciju var izmantot Skolas izglītojamie, darbinieki, speciālisti, kas savā ikdienas darbā saskaras ar higiēnas prasībām.

Par noteikumiem skolēnus informē atbilstošās treniņa grupas treneris mācību gada sākumā, atkārtoti pēc nepieciešamības un par šo faktu apliecina instruktāžas izdrukā ar skolēnu parakstiem, atzīmi “Iepazinos” un datums.

Personīgā higiēna

Personīgas higiēnas ievērošana būtiski samazina saslimšanas un inficēšanās risku, tāpēc tās ievērošana ir būtiska, lai izvairītos no masveida saslimšanas. Sliktas pašsajūtas gadījumā par to ir nekavējoties jāinformē pedagogs/ treneris.

Klepus un šķaudīšana Higiēna

Infekciju un slimību izplatīšanos var novērst, mazināt pareizi šķaudot un klepojot. Klepojot vai šķaudot tā vietā, lai izmantotu savas rokas, izmantojiet savu piedurkni vai elkoņi. Tas novērš baktēriju izplatīšanos no rokām, kas samazina risku baktērijas pārnest uz priekšmetiem.

Roku higiēna

Roku mazgāšana/ dezinficēšana bieži vien var samazināt iespēju saslimt ar tādām slimībām kā caureja, gripa. Tāpēc svarīgi ir zināt kad un kā mazgāt rokas.

Rokas jāmazgā vai jādezinficē :

- Pēc tualetes apmeklējuma;
- Ienākot no ārtelpām;
- Mājas uzkopšanas;
- Saskares ar dzīvniekiem;
- Kontakta ar slimu cilvēku;
- Klepošanas vai šķaudīšanas
- Pirms un pēc ēšanas;
- Pirms un pēc mācību treniņa;
- Pirms un pēc katra inventāra izmantošanas treniņa laikā.

Roku mazgāšanā:

1. Jāsamitrina rokas ar ūdeni;
2. Jāpaņem ziepes un jāberzē, līdz parādās putas;
3. Mazgājot rokas jāpārliecinās, ka ir tīras plaukstas, plaukstu virsmas, iedobītes starp pirkstiem un īkšķi un aiznadzes;
4. Ziepes jānomazgā ar tīru ūdeni;
5. Rokas jānoslauka ar tīru dvieli vai salveti.

Ja nav pieejams ūdens uz ziepes, rokas jādezinficē ar speciālu dezinfekcijas līdzekli.

1. Jāiespiež plaukstā līdzeklis;
2. Jānoklāj plaukstas, plaukstu virsmas, iedobītes starp pirkstiem un īkšķi un aiznadzes;
3. Jāļauj līdzeklim nožūt vai jānoslauka ar vienreiz lietojamu salveti.

Nagu higiēna

Aiz nagi uzkrājas daudz netīrumu un mikrobu, tāpēc tāpat kā rokas šīs vietas ir rūpīgi un bieži jāmazgā.

Nagi ir regulāri jāapgriež, lai tie nezaug gari, jo gari nagi uzkrāj vairāk netīrumus aiz tiem un veicina skrāpēšanos, kas var traumēt ne tikai pašu, bet arī līdzcilvēkus.

Mutes higiēna.

Mutes higiēna ir svarīgs solis uz svaigu elpu un veselīgiem zobiem, tāpēc ir svarīgi zināt kā un kad tīrīt zobus.

Zobu mazgāšana

1. Uz zobu suku uzklāj mazā pirksta naga lieluma piku ar zobu pastu;
2. Saglabājot suku 45 ° leņķī pret smaganām, uzmanīgi pārvieto suku uz priekšu un atpakaļ.
3. Jāiztīra visas zobu virsmas (ārējās, iekšējās un košļājamās vietas).
4. Lai rūpīgi notīrītu iekšējo virsmu, suku jātur vertikāli un jāpārvieto to uz augšu un uz leju.
5. Jāiztīra arī mēli, lai noņemtu baktērijas.
6. Ar zobu diega palīdzību jāiztīra visas zobustarpas.

Zobi jāmazgā pirms un pēc miega, pēc iespējām arī pēc katras ēdienreizes.

Mazgāšanās.

Mazgāšanās novērš nepatīkamo aromātu, kas rodas no svīšanas un netīrumiem, mirušas ādas. Tāpēc īpaši pēc fiziskām aktivitātēm ir ieteicams doties mazgāties.

Mazgājoties īpašu uzmanību jāpievērš padusēm, cirksnim, starp kājām, kājām, kāju pirkstu starpām, kaklam, aizausīm, aiznagiem.

Mazgāšanai jāizmanto maiga švamme, ziepes vai dušas želeja.

Matu higiēna.

Slikta matu higiēna var izraisīt tādas problēmas kā blaugznas, utis un citas infekcijas galvas ādā, kas saskarsmē ar citiem bērniem var būt lipīgas. Svarīgi ir:

- mazgāt matus vismaz divas reizes nedēļā, lai mati nebūtu taukaini vai tos nesegtu blaugznas. Rūpīgi mazgāt galvas ādu ar šampūnu un noskalot ar tīru ūdeni.
- ja ir konstatētas utis, pārliecinieties, ka to nekavējoties ārstējat.
- Ja ir gari mati, iedrošiniet viņus turēt matus savāktus astē vai bizē, lai izvairītos no to paraušanas, nokļūšanas ēdienā un sasmērēšanās.

Izvairieties no dalīšanās ar savu ķemmi, spilveni un cepurēm arī ar citiem bērniem.

Darba higiēna

Lai mācību process būtu drošs un norisinātos netraucēti visiem tā dalībniekiem ir jāievēro personīgās higiēnas un ir darba higiēnas noteikumi.

1. Uz nodarbību jāierodas laikapstākļiem un temperatūrai atbilstošā sporta apģērbā, kas neveicina pastiprinātu svīšanu vai apaukstēšanos.
2. Uzsākot darbu ar jaunu inventāru, jāpārliciecinās, ka rokas ir tīras un dezinficētas, lai samazinātu infekcijas risku ar dažādām slimībām, kā arī uz tā neatstātu dubļainus vai lipīgus nospiedumus.
3. Ja nodarbības laikā pārtrauc vai beidz darbu ar inventāru, novieto to pedagoga/ trenera norādītā vietā, lai to varētu notīrīt uz izmantot citās nodarbībās, nomazgā, dezinficē rokas, ja tiks izmantots cits inventārs, esi tās sasmērējis ar
4. Nodarbības laikā jāievēro personīgā telpa, lai veicot iesildīšanos un izpildot mācību uzdevumu neapdraudētu citus audzēkņus.
5. Epidēmijas laikā audzēkņi stingri jāievēro epidemioloģiskie noteikumi, ar tiem tie tiek iepazīstināti pēc nepieciešamības.

PIII FSS direktors

S. L. Somova