

Par drošību attālināto mācību laikā atbilstoši normatīvajam aktam par attālināto mācību organizēšanas un īstenošanas kārtību

1. Vispārīgie jautājumi

1.1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai attālināto mācību laikā.

1.2. Ar noteikumiem izglītojamās atbildīgā persona iepazīstina katru gadu septembrī, pirms attālinātā mācību procesa. (13.pielikums).

1.3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.

2. Drošības prasības

2.1. Attālināto mācību procesā izglītības iestādes izglītojamie un izglītojamo vecāki ievēro izglītības iestādes iekšējos normatīvajos aktos jau noteiktos drošības un kārtības noteikumus, tostarp iekšējā normatīvajā aktā par attālināto mācību organizēšanas kārtību.

2.2. Attālināto mācību procesa laikā nav pieļaujama nekāda veida vardarbība vai tās izpausmes.

2.3. Atbilstoši izvēlētajai attālināto mācību organizācijas formai, vietai un izmantojamajiem līdzekļiem, mācību priekšmeta pedagogs izglītojamiem aktualizē konkrētajai situācijai attiecināmos noteikumus:

2.3.1. ja attālinātās mācības tiek īstenotas ar informācijas tehnoloģiju starpniecību, aktualizē veselīgas darba vides principu ievērošanas nepieciešamību, tostarp ieteicamo darba vietas iekārtojumu, mācību un atpūtas režīma ievērošanu, veselībai drošu un samērīgu tehnoloģiju izmantošanu ikdienas mācību procesā, jautājumus saistībā ar izglītojamo psihoemocionālo veselību, kiberņirgāšanās riskiem, drošību internetā, procesu atkarību veidošanās riskiem un profilaksi (t.sk. pārmērīgu viedierīču lietošanu) u.c.;

2.3.2. ja attālinātās mācības veids ir izvēlēts ārpus izglītības iestādes, aktualizē jautājumus, kas saistīti ar ceļu satiksmes drošības noteikumiem, drošību ekskursijās, pārgājienos un pastaigās, apmeklējot vietas, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību utt.

2.4. Gadījumā, kad izglītojamiem ir noteikta specifiska un obligāta attālināto mācību īstenošanas vieta, izglītības iestāde un nepieciešamības gadījumā tās dibinātājs, izvērtējot sabiedriskā transporta nodrošinājumu un izglītojamo iespējas to izmantot, kā arī pašvaldības transportu, lemj par piemērotāko iespēju drošai nokļūšanai.

2.5. Attālināto mācību īstenošanas laikā par drošības prasību ievērošanu ir atbildīgs pats izglītojamais un tā likumiskais pārstāvis.

2.6. Izglītojamais atbildīgi iesaistās attālināto mācību procesā, ievērojot veselīgu dienas režīmu, mācību slodzes sadalījumu, veidojot pašvadītas mācīšanās paradumus, kā arī plāno laiku atpūtai.

2.7. Izglītojamiem aizliegts pieļaut tādu rīcību, kas varētu radīt draudus pašam un citu cilvēku veselībai un drošībai. Izglītojamā pienākums ir neiesaistīties apšaubāmās un nepazīstamu cilvēku kompānijās, rīcībās un sarunās.

2.8. Vispārīgu saziņu ar nepilngadīgā izglītojamā likumiskajiem pārstāvjiem attālināto mācību jautājumos veic klases audzinātājs. Pirms attālināto mācību īstenošanas klases audzinātājs pārliecinās, ka tā rīcībā ir aktuāla katra izglītojamā likumiskā pārstāvja kontaktinformācija.

2.9. Izglītojamā drošības vai veselības apdraudējuma gadījumā jebkurš no izglītības iestādes darbiniekiem nekavējoties meklē atbalsta personāla, speciālista vai atbilstošā dienesta palīdzību, kā arī sazinās ar izglītojamā vecākiem vai likumiskajiem pārstāvjiem.

2.10. Izglītojamais ievēro šādus ergonomiskas sēdēšanas nosacījumus:

2.10.1. sēdēšanai izmanto visu krēsla sēdvirsmu;

2.10.2. mugura ir atbalstīta pret atzveltni visā tās garumā, lai mugurkauls ieņemtu fizioloģiski pareizu pozu;

2.10.3. kājas stabili novietotas ar pēdām uz grīdas (var izmantot kāju paliktņi, ja tāds ir);

2.10.4. ceļu locītavas un pēdas atrodas 90 grādu leņķī;

2.10.5. sēžot uz krēsla, sēdvirsmā nedrīkst sniegties līdz pašai paces bedrei, lai netiktu traucēta asinsrite kājās;

2.10.6. elkoņi atbalstīti uz krēslu roku balstiem;

2.10.7. datora monitors novietots acu līmenī;

2.10.8. strādājot pie galda, sēž tam pēc iespējas tuvu, lai saglabātu pareizu sēdēšanas pozu;

2.10.9. uz darba galda paredz vietu, kur atbalstīt plaukstas un apakšdelmus;

2.10.10. tastatūru novietot atbilstoši izglītojamā elkoņa līmenim (roka elkoņa locītavā ir saliekta 90 grādu leņķī);

2.10.11. plecu josla nedrīkst būt pacelta uz augšu.

2.11. Ievērot atpūtas pauzes mācību darba laikā. Pēc mācību stundas, ik pēc 40 minūtēm veikt 5 - 10 minūšu garu atpūtas pauzi, kuras laikā pieceļas kājās, izstieptas, veic nelielus izkustēšanās vingrinājumus. Atpūtas pauzes laikā vēdināt telpu.

2.12. Veikt atslodzes vingrojumus ķermenim pēc ilglaicīga mācību darba pie datora, piemēram:

2.12.1. saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz 35 priekšu;

2.12.2. saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz augšu;

2.12.3. ar vienu plaukstu apņemt otras rokas elkoni, pacelt abas rokas virs galvas un stiepties uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi;

2.12.4. tuvināt abus plecus ausīm, pēc tam tos maksimāli turēt nolaistus uz leju;

2.12.5. salikt abas rokas aiz muguras un pieliekt galvu uz vienu pusi, lai jūtama stiepšanas sajūta, pēc tam to darīt uz otru pusi;

2.12.6. acīm veikt vingrinājumus, lai sabalansētu acu muskuļu darbību.

2.13. Datora vai viedierīces apgaismojumu nosaka pēc telpas vai vides apgaismojuma, kurā ierīce tiek lietota. Tumsākā telpā izvēlas zemāka spilgtuma ekrāna apgaismojumu, bet gaišā telpā ekrāna apgaismojumu palielina. Pielāgojot ekrāna spilgtumu, mazināt piepūli acīm.

2.14. Novērst ekrānā atspīduma rašanos. Izvairīties no ekrāna novietošanas pret logu vai citiem ekrāniem, piemēram, televizoru, lai izvairītos no redzes sasprindzinājuma.

2.15. Ievērot attālumu līdz ekrānam. Sēdekļa atzveltni novietot izstieptas rokas attālumā no monitora ekrāna. Ieteicamais acu līmenis ir 7 – 10 cm no ekrāna augšējās malas. Vēlamais attālums no acīm līdz ekrānam ir 45 – 75 cm.