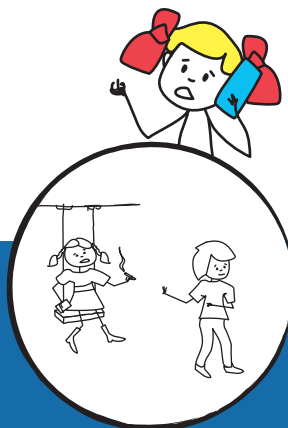
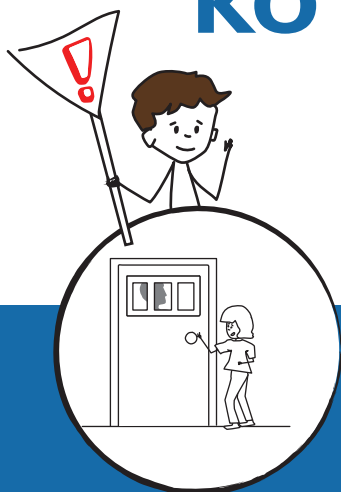


KRĀSOJAMĀ GRĀMATA



KO DARĪT, JA ...

DROŠĪBAS JAUTĀJUMU
APGUVĒI



Situācijas, kuras ir drošas,
iekrāso – dzeltenā krāsā.



Situācijas, kuras ir
nedrošas, – sarkanā.

Paskaidro savu krāsu izvēli.



Ieteicama bērniem

vecumā no 6 līdz 10 gadiem



GRIFS AG



NELAIMES GADĪJUMĀ ZVANIET

**Vienotais ārkārtējo
notikumu numurs**
Valsts ugunsdzēsības
un glābšanas dienests



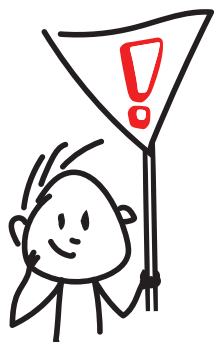
Valsts policija



Neatliekamās
medicīniskās
palīdzības dienests



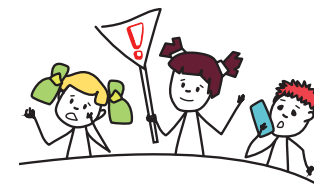
Gāzes avārijas dienests



**Bērnām, zvanot uz palīdzības
dienestu, jāpasaka 3 lietas:**

1. Kur negadījums noticis
2. Kas ir noticis
3. Savs vārds, uzvārds

Šajā krāsojamā grāmatā tu vari uzzināt, ko darīt, ja ...



- ... ceļā uz skolu ir intensīva satiksme un tu kavē mācību stundu? 6
- ... uz ielas kāds svešinieks mēģina atņemt naudu, prasa telefonu vai uzbrūk? 8
- ... skolā izceļas ugunsgrēks? 10
- ... klasesbiedri vai skolasbiedri tevi ignorē vai apsmej? 12
- ... klasē izraisās konflikti? 14
- ... tev mācību stundas laikā vai starpbrīdī rodas veselības problēmas? 16
- ... skolā tiek nozagtas vai pazūd personiskās mantas? 18
- ... skolas teritorijā vai ārpus tās tevi aicina uzsmēkēt, piedāvā alkoholu, tabletes vai kādas citas nezināmas vielas? 20
- ... apstājas mašīna un svešinieks piedāvā tevi kaut kur aizvest? 22
- ... tev uzbrūk suns? 24
- ... sabiedriskā vietā esi pazudis no vecākiem? 26
- ... mājās esi viens pats? 28
- Čīmenes drošības plāns

© Izdevējs SIA GRIFS AG, Ulbrokas iela 42G, Rīga, LV-1021
© Jānis Esišis, ilustrācijas un mākslinieciskais noformējums
© Iespiests SIA Dardedze Hologrāfija, Rīga, 2022

Krāsojamo grāmatu meklējiet GRIFS AG birojā
un mājaslapā www.grifsag.lv sadaļas "Sociālā atbildība"
apakšsadaļā "Bērnu drošība".

ISBN 978-9934-23-686-0
ISBN 978-9934-23-687-7 (PDF)



GRIFS AG pateicas
Sabiedrības integrācijas fonda
grantu programmai
"Čīmenei draudzīga darbavieta"
par piešķirto finansējumu
krāsojamai grāmatai.



Drošības kompānija GRIFS AG,
tālrunis +371 678 137 10, www.grifsag.lv



/GRIFSAG/



/GrifsAg



/company/grifsag



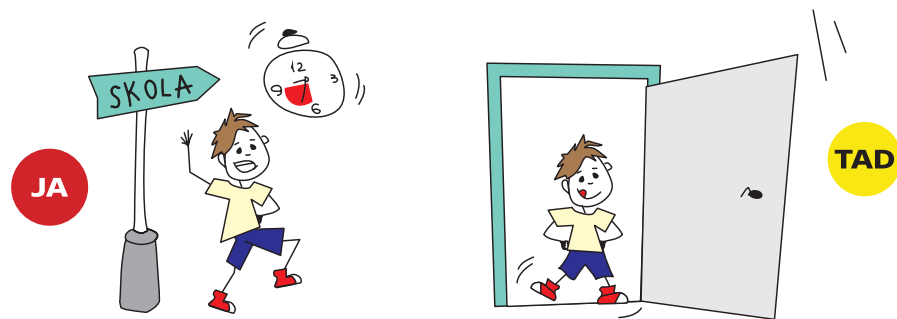
/grifsag_latvija/





KO DARĪT, JA ...

... ceļā uz skolu ir intensīva satiksme un tu kavē mācību stundu?

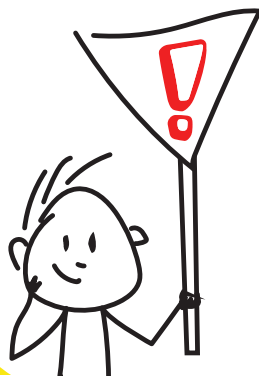


- Nesatraucies! Tā var notikt ar ikvienu.
- Ievēro ceļa satiksmes drošības noteikumus! Šķērso ielu tikai tam paredzētajā vietā, kad luksoforā iedegas zaļā gaismā vai transportlīdzekļi ir apstājušies pie gājēju pārejas.
- Neviens kavējums nav tavas dzīvības vai veselības vērts, tāpēc vienmēr rūpējies par savu drošību!
- Ierodoties uz nokavēto stundu, uzvedies pieklājīgi, atvainojies par kavējumu!

Aizgulēšanās un stundu kavēšana nedrīkst kļūt par ieradumu.

Pārdomā, cik laika tu velti miegam.

Kopā ar vecākiem pārrunājiēt ģimenes paradumus un tavu dienas režīmu. Iespējams – paradumos un dienas plānojumā kaut kas ir jāmaina, lai tu varētu droši ierasties skolā laikus.



GRIPS AG



KO DARĪT, JA ...

... uz ielas kāds svešinieks mēģina atņemt naudu, prasa telefonu vai uzbrūk?

JA



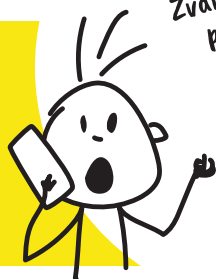
TAD



- Ja redzi sev tuvojamies cilvēku, kurš tev šķiet bīstams, mēģini izvairīties no sastapšanās.
- Dodies projām uz vietu, kur ir vairāk cilvēku. Nepieciešamības gadījumā varēsi lūgt tiem palīdzību. Skrien!
- Ja jūties ļoti apdraudēts, kliec, sauc palīgā un centies pievērst sev pēc iespējas lielāku uzmanību.
- Ja esi sastapis svešinieku nomaļā vietā un viņš liek tev atdot naudu un telefonu, tad dari to. Nekas nav vērtīgāks par tavu veselību un dzīvību!
- Ja svešinieks pienāk tev klāt uz ielas un pieklājīgi lūdz iedot viņam telefonu, lai piezvanītu, labāk to nedari. Lai cik patīkams liktos svešinieks, viņš telefonu tev var neatdot.
- Pastāsti par notikušos vecākiem, ziņojiet Valsts policijai.

Vietās, kur ir daudz cilvēku, piemēram, uz ielas, veikalā un sabiedriskajā transportā, mobilo telefonu un maku glabā iekškabatā vai citā drošākā vietā, lai tie nepiesaista uzmanību.

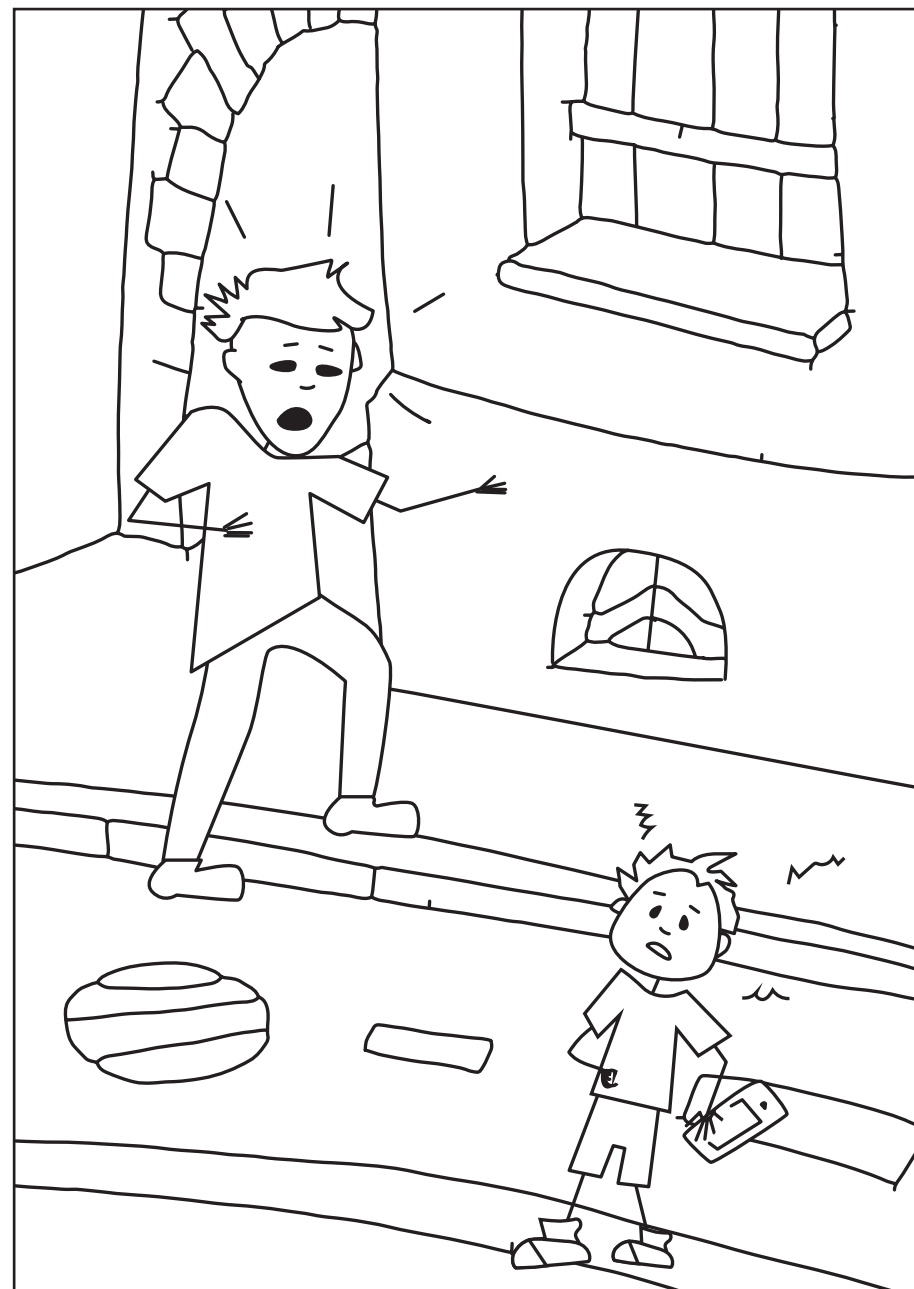
Maku un e-talonu glabā atsevišķi.



Zvani uz ārkārtas
palīdzības numuru



vai
ziņo policijai



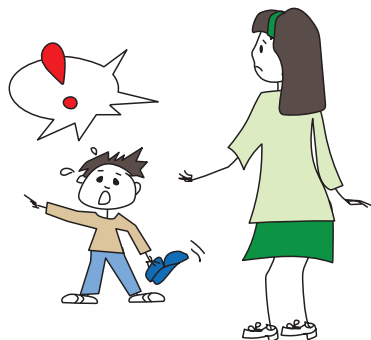
GRIFS AG



KO DARĪT, JA ...

... skolā izceļas ugunsgrēks?

JA

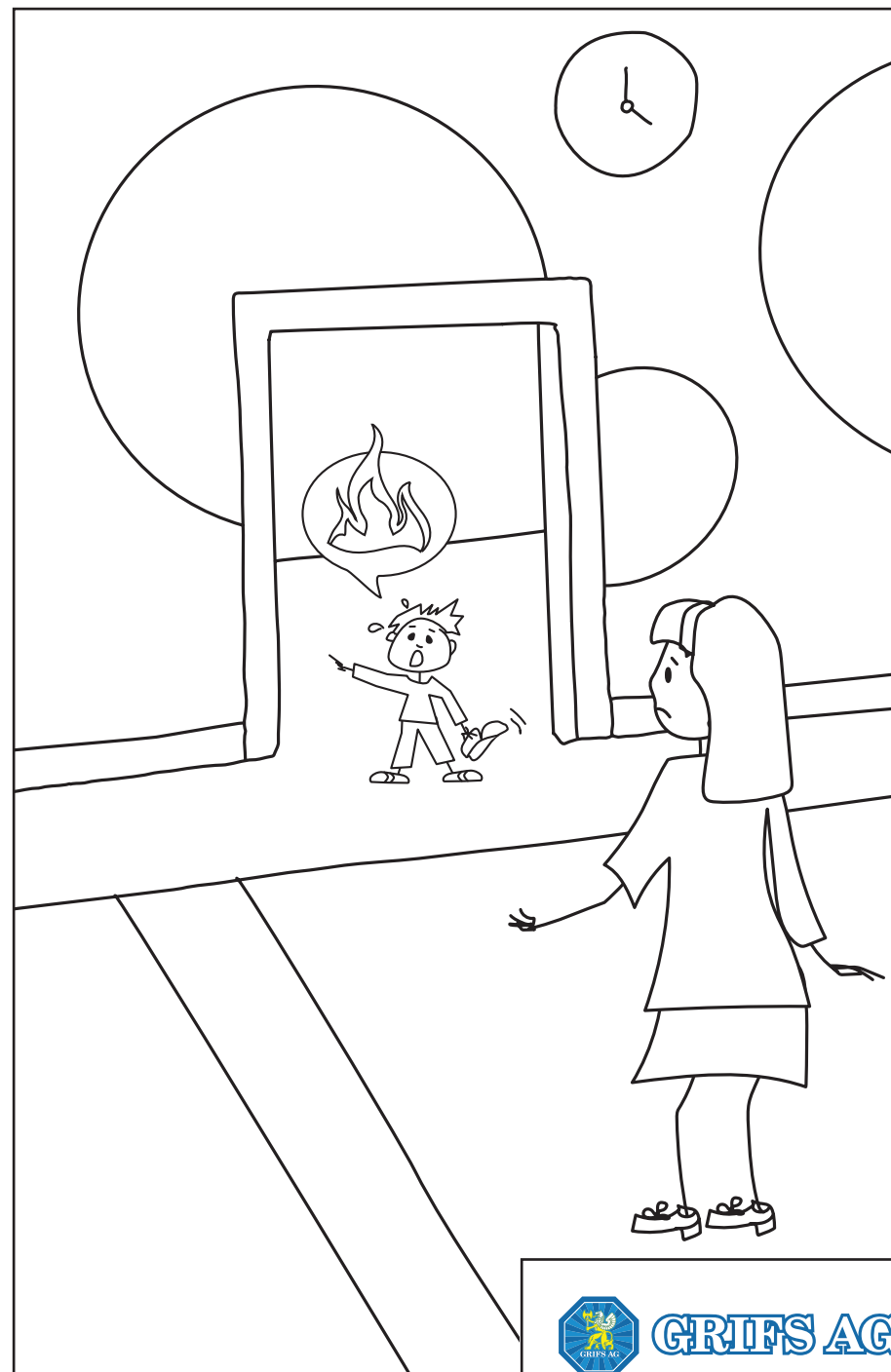


TAD

- Ja tu ieraugi, ka ugunsgrēks ir izcēlies tikko un vēl nav izziņota trauksme, nekavējoties ziņo par notikušo tuvumā esošam skolotājam vai citam skolas darbiniekam.
- Zvani 112, nosauc skolas adresi un savu vārdu un uzvārdu, ja tuvumā pieaugušā nav. Pēc tam par notikušo informē skolotāju.
- Ja sāk skanēt trauksme, saglabā mieru un seko skolotāja norādījumiem. Tev kopā ar klasesbiedriem ir jāpamet skolas telpas un jādodas uz drošās pulcēšanās vietu.
- Ja atrodi piesūmotā telpā, pieliecies tuvāk grīdai, jo tur ir vairāk gaisa, un virzies uz durvīm. Ja durvis nav karstas, atver tās, izej gaitenī un ātri dodies ārā no skolas uz drošās pulcēšanās vietu. Ja durvis ir karstas, dodies pie loga, nedaudz to paver un mēģini pievērst sev uzmanību.
- Dodoties ārā no skolas, seko evakuācijas zīmēm. Tās norāda, kā droši izkļūt no telpām!
- Nesatraucies par virsdrēbēm, somu, kā arī citām mantām, kuras paliek skolā. Galvenais ir bez panikas un pēc iespējas ātrāk nokļūt drošās pulcēšanās vietā ārpus skolas telpām.
- Pat ja skolā ir lifts, ugunsgrēka gadījumā to izmantot ir aizliegts. Lifts var apstāties starp stāviem un tev iesprostot!

Aicini jau šodien skolotāju vēlreiz klasē pārrunāt evakuācijas plānu, lai ārkārtas situācijā tu spēj arī patstāvīgi atrast izeju un nokļūt drošās pulcēšanās vietā.

Zvani uz ārkārtas palīdzības numuru



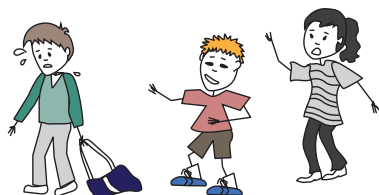
GRIFS AG



KO DARĪT, JA ...

... klasesbiedri vai skolasbiedri tevi ignorē vai apsmej?

JA



TAD



- Skaidri un noteikti saki saviem pāridarītājiem, lai viņi to pārtrauc.
- Neklusē! Izstāsti par notikušo pieaugušajam.
- Aizstāvi sevi tikai ar vārdiem.
- Tas nav viegli, bet centies pāridarītājiem neizrādīt, ka tevi aizskar viņu rīcība. Ja tu spēsi tā rīkoties, skolasbiedriem apņiks tevi ķircināt.
- Neiesaisties strīdos.
- Pārdomā savu uzvedību un pāridarītāju iespējamās rīcības iemeslus. Varbūt kaut kādā veidā tu esi šādu rīcību veicinājis?

Paskaties apkārt - klasē noteikti ir vēl kāds, kurš arī vēlas iegūt sev labu draugu.

Iesaisties kādā ārpusskolas aktivitātē. Tā tu iegūsi jaunu pieredzi un draugus.

Bērnu
un pusaudžu
uzticības tālrunis

116111



GRIPS AG



KO DARĪT, JA ...

... klasē izraisās konflikti?

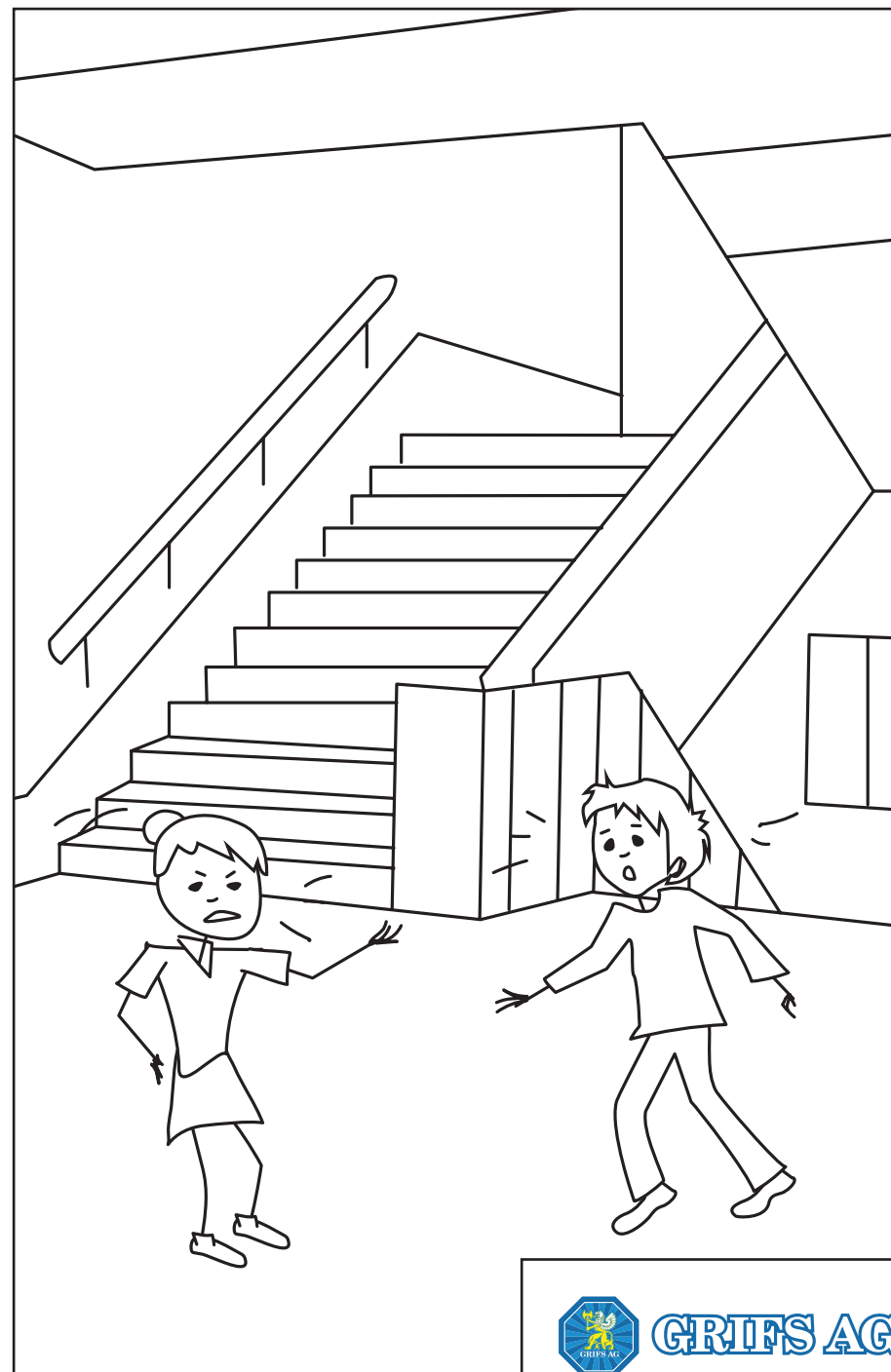
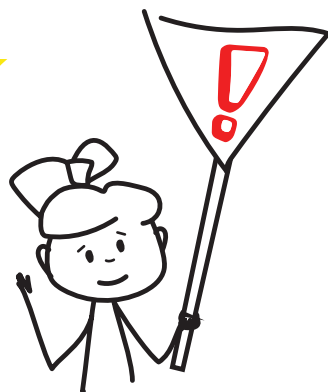


- Risini konfliktu izrunājoties.
- Ievēroj dzīļu elpu, neatbilde ar dusmām, paklusē kādu brīdi.
- Vari teikt otram: "Es redzu, ka tu dusmējies, es arī esmu nikns/nikna. Bet, kļūdodot vienam uz otru, mēs šo problēmu neatrisināsim".
- Kad emocijas ir apvaldītas, uzmanīgi uzklausi otru, mēģini saprast otras puses viedokli, nekritizē to, neizrādi naidīgumu, pat ja nepiekrīti otram.
- Nesit un neaizkar otru!
- Izturies pret citiem ar cieņu.
- Ja neesi iesaistīts konfliktā, nepaliec vienaldzīgs un meklē pieaugušā palīdzību.

Konflikti starp cilvēkiem rodas. Tas ir dabiski, jo cilvēki uzvedas un domā atšķirīgi. No konfliktiem nav jābēg.

Konfliktu parasti pavada spēcīgas negatīvas emocijas, piemēram, nāids, dusmas, aizvainojums. Tās ir dabiskas. Emocijas ir jāmacās kontrolēt.

Aicini skolotāju un vecākus tev palīdzēt iemācīties, kā tikt galā ar negatīvām emocijām.

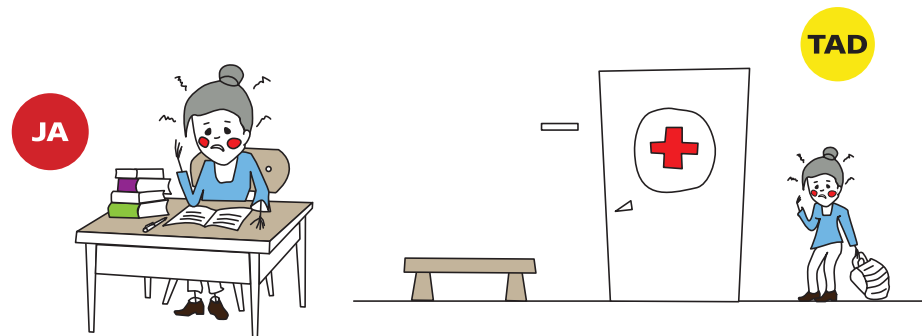


GRIFS AG



KO DARĪT, JA ...

... tev mācību stundas laikā vai starpbrīdī rodas veselības problēmas?

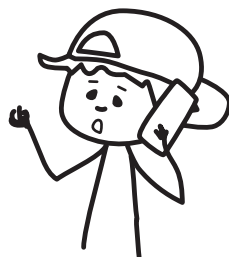


- Neklusē par savām veselības problēmām!
- Neciet sāpes un nenogaidi, cerot, ka tās pāries.
- Vērsies pēc palīdzības pie skolotāja vai pie jebkura pieaugušā skolā.
- Zvani vecākiem.
- Lūdz skolotājam, klasesbiedram vai draugam tev pavadīt, un dodieties uz medmāsu kabinetu.
- Ja jūties pavisam slikti, lūdz draugam vai klasesbiedram paziņot par to skolotājam vai medmātai, pats paliec uz vietas un gaidi.
- Kad jūties slikti, nedodies mājās viens pats. Lūdz draugu vai skolotāju tevi pavadīt. Pa ceļam uz mājām tava veselība var pasliktināties, tāpēc nepieciešams kāds, kas tev varētu palīdzēt.

Zvani
ātrai palīdzībai
NMPD



vai uz ārkārtas palīdzības numuru



GRIPS AG



KO DARĪT, JA ...

... skolā tiek nozagtas vai pazūd personiskās mantas?



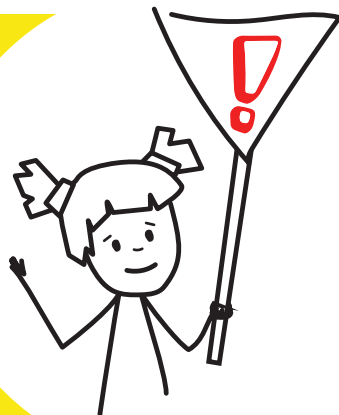
- Ja tev kaut kas ir pazudis un tu esi pārliecināts, ka tas ir noticis tieši skolā, pastāsti to skolotājam. Kopīgi ar skolotāju varēsiet apspriesties un saprast, kurā brīdī un kur mantas pazuda.
- Ja tev ir aizdomas, ka kāds tavas lietas ir nozagzis, nevienu pārsteidzīgi neapvaino. Pastāsti par notikušo un savām aizdomām skolotājam.
- Pie skolas ziņojuma dēļa pieliec lūgumu palīdzēt. Iespējams, kāds skolasbiedrs zina, kur pazudušo meklēt.

Uz skolu ņem līdzi tikai to, kas nepieciešams.

Ja ņem līdzi naudu, tad tik daudz, cik nepieciešams konkrētajā dienā paredzētajiem tēršiem.

Nelielies ar sev piederošām lietām!

Nepublicē personisko informāciju vai fotogrāfijas (arī par vērtīgām lietām) internetā. Tava lielīšanās var kādā radīt vēlmi tavu mantu iegūt sev.

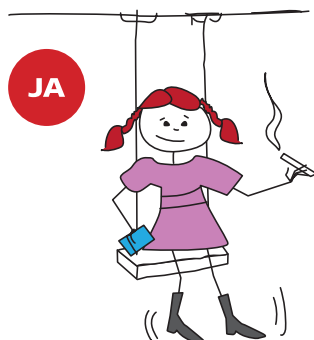


GRIPS AG



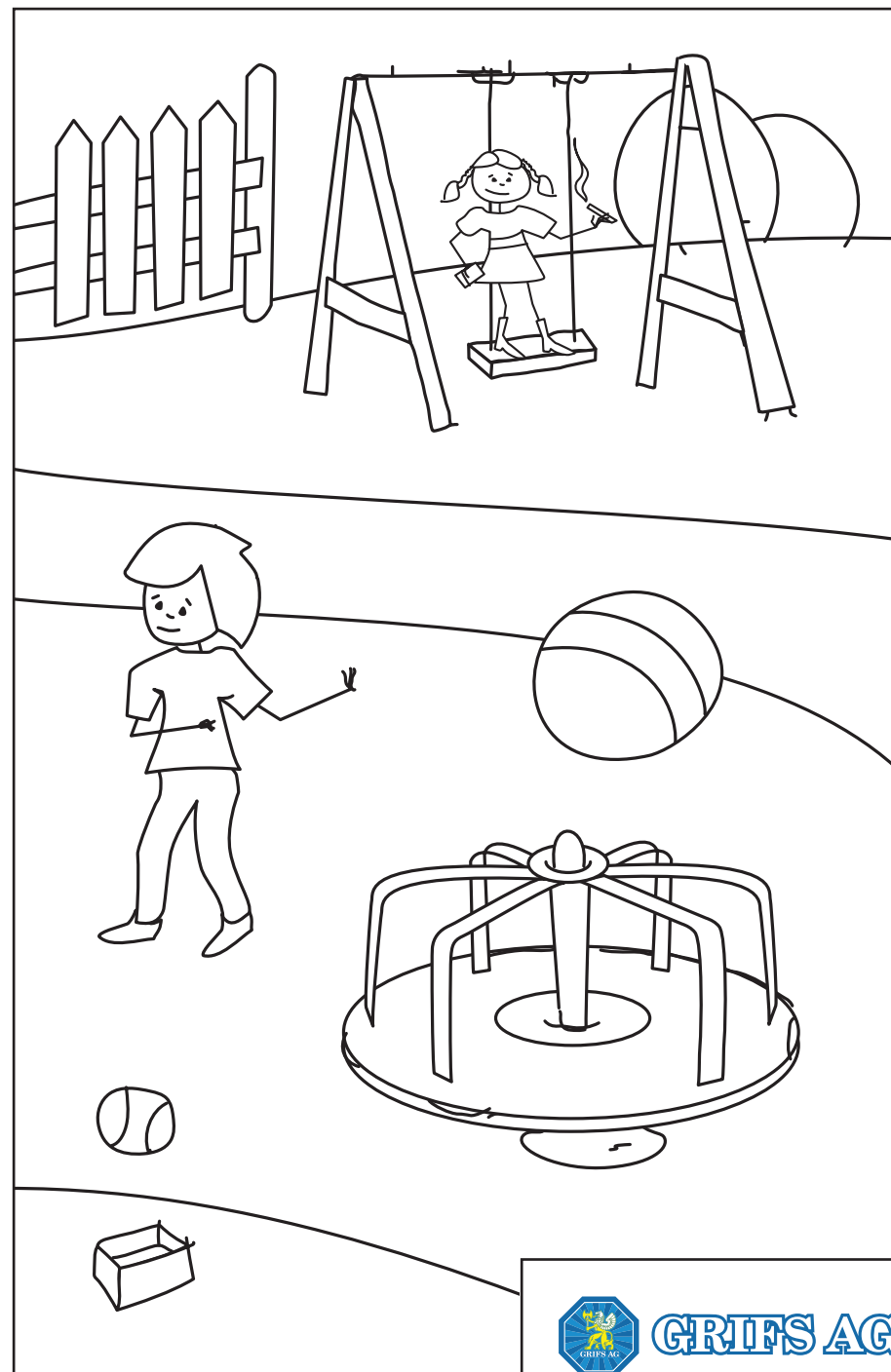
KO DARĪT, JA ...

... skolas teritorijā vai ārpus tās tevi aicina uzsmēkēt, piedāvā alkoholu, tabletes vai kādas citas nezināmas vielas?



- Neļauj sevi ietekmēt un stingri saki: "Nē!"
- Dodies prom un neielaidies sarunā.
- Pastāsti par notikušo skolotājam, sociālajam pedagogam vai skolas direktoram.

Pastāsti par notikušo saviem vecākiem. Ziņojiet Valsts policijai. Tā tu palīdzēsi novērst iespējamu nākamo noziegumu.



GRIFS AG



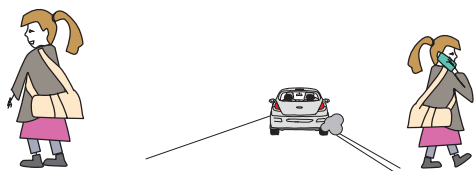
KO DARĪT, JA ...

... apstājas mašīna un svešinieks piedāvā tevi kaut kur aizvest?

JA

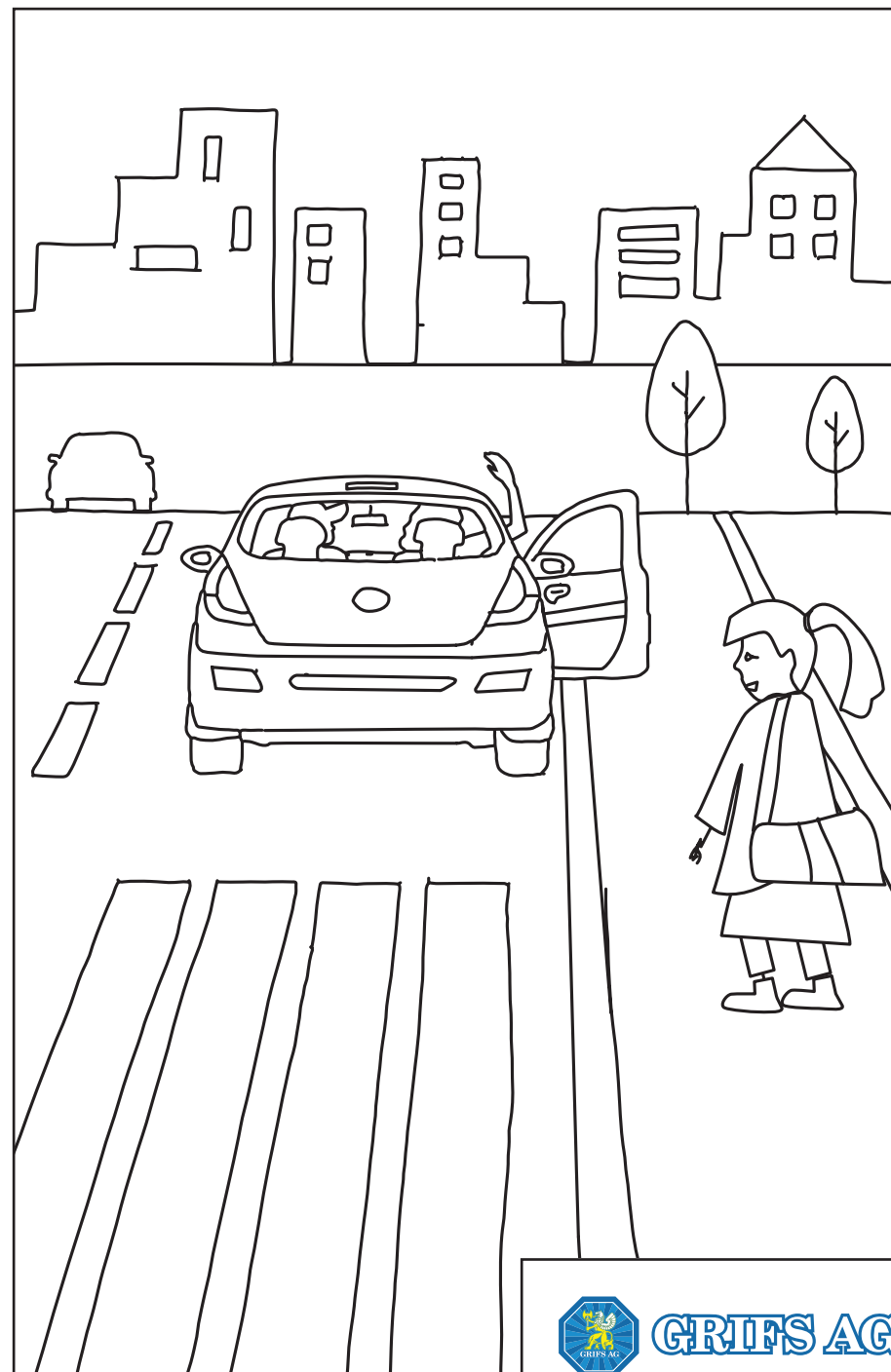


TAD



- Nepiekrīti tam! Nesēdies svešā mašīnā!
- Neiesaisties sarunās. Dodies projām.
- Tu vari teikt: "Paldies, nē, mana mamma/tētis tūlīt man atbrauks paka!" Vari norādīt uz kādu tālumā braucošu mašīnu, sakot: "Lūk, tur jau viņa brauc!"
- Ja pieaugušais tevi ir satvēris, mēģini pievērst sev pēc iespējas lielāku apkārtējo uzmanību – kliedz, skrāpē, kod. Noteikti būs kāds, kurš tev palīdzēs!
- Pastāsti par notikušos vecākiem. Ziņojiet Valsts policijai.

Pārrunā ar vecākiem, kā tev rīkoties, ja esi nokavējis transportlīdzekli (vai tas neatbrauca), ar kuru vari droši nokļūt mājās.



GRIFS AG



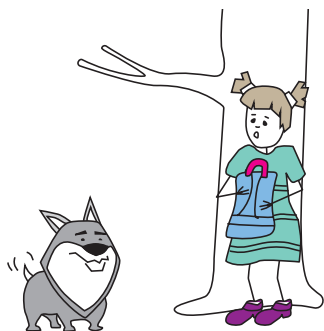
KO DARĪT, JA ...

... tev uzbrūk suns?

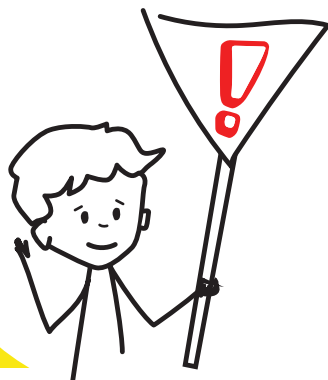
JA



TAD



- Ja redzi, ka pretī nāk svešs suns, saglabā mieru un centies neizrādīt, ka tu no viņa baidies.
- Ja iespējams, šķērso ielu/ceļu vai citādā viedā izvairies no sastapšanās ar suni. Dod sunim ceļu, pakāpies malā.
- Neveic straujas kustības un nevicini rokas. Ja tu skriesi, sunim radīsies vēlme tevi ķert.
- Negriez sunim muguru, bet mēģini lēni atkāpties. Ja suns riedams riņķo tev apkārt, griežies viņam līdzi, jo nereti suns mēģina uzbrukt no mugurpuses.
- Ja ceļa malā ir koks vai sēta, nostājies pie tās, saliec kājas kopā, rokas krusteniski tā, lai plaukstas ir pie kakla un elkoņi cieši piespiesti pie sāniem. Nekusties! Kļūsti par daļu no koka vai sētas.
- Neskaties sunim tieši acīs. Skaties sunim garām un ej tā, it kā viņa tur nebūtu.
- Ja redzi, ka suns gatavojas tev uzbrukt, skaļi uzkliež viņam kādu frāzi, ko suns varētu atpazīt, piemēram, komandu "Mierā!"
- Nemēģini sunim mest ar kādu priekšmetu.
- Ja brauc ar velosipēdu, nokāp no divriteņa un atkāpies, turot braucamrīku starp sevi un suni.



GRIFS AG

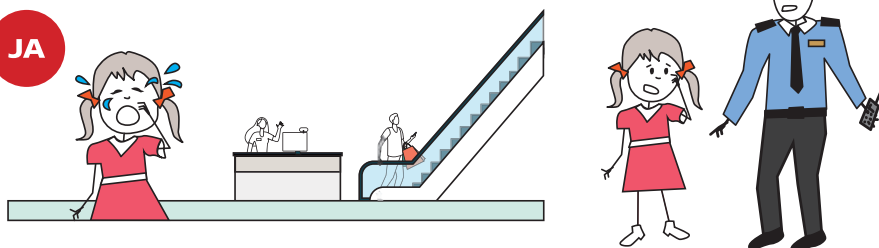


KO DARĪT, JA ...

... sabiedriskā vietā esi pazudis no vecākiem?

TAD

JA

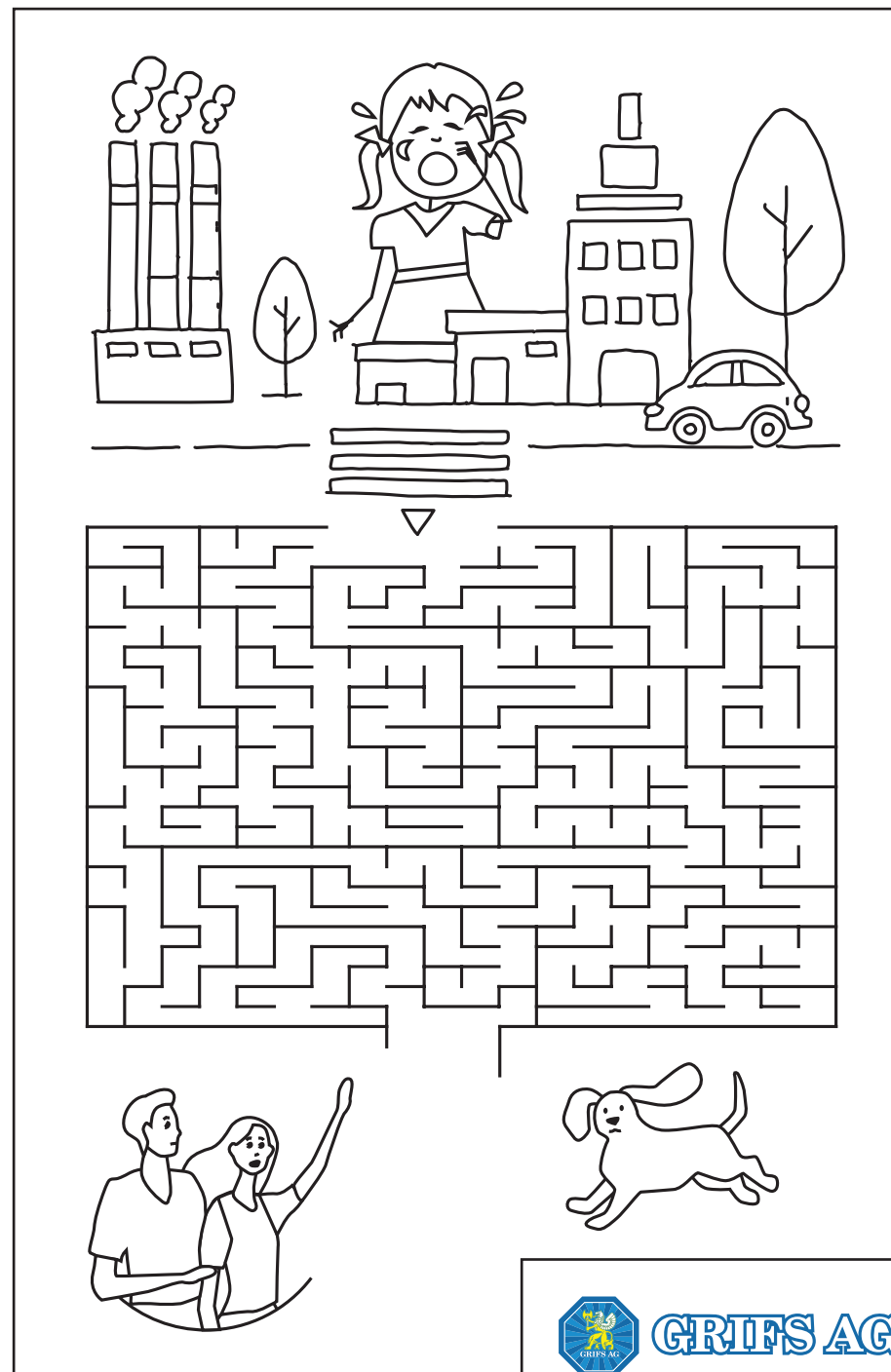


- Ja saproti, ka blakus nav vecāku vai citu personu, ar kurām biji kopā, apstājies, saglabā mieru un apdomā situāciju. Galvenais ir neskriet prom nezināmā virzienā.
- Apskaties apkārt, varbūt vecāki ir redzami tepat netālu.
- Skaļi sauc vecākus. Nekautrējies, varbūt viņi tevi sadzird.
- Pēc palīdzības var vērsties pie policista, apsarga vai pārdevēja veikalos. Šie ir cilvēki, kas var palīdzēt.

Gadījumā, ja notiek kāds starpgadījums, Tev ir jāzina:

- Savs vārds, uzvārds, cik Tev ir gadu.
- Kā sauc Tavu mammu un tēti.
- Savu dzīvesvietas adresi.
- Tēta vai mammas telefona numuru.

Dodoties uz sabiedriskām vietām, gan bērnam, gan vecākiem vajadzētu būt līdzī pilnībā uzlādētiem mobilajiem telefoniem.



GRIFS AG



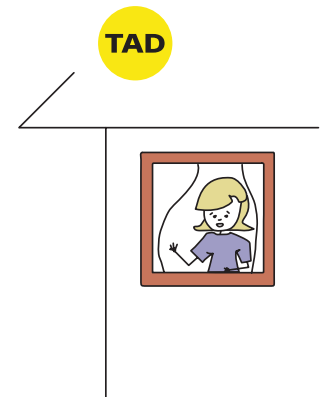
KO DARĪT, JA ...

... mājās esi viens pats?

JA



TAD



- Vienmēr pārliecinies, ka ārdurvis ir aizslēgtas.
- Nekad nedrīkst atvērt durvis nepazīstamai personai, arī tad, ja cilvēks aiz durvīm apgalvo, ka pazīst vecākus.
- Ja svešinieks zvina vai klauvē pie durvīm, jāpaskatās pa durvju actiņu vai jāpajautā "Kas tur ir?".
- Ja neviena pieaugušā nav mājās, ir jāsaka, ka pieaugušie ir aizņemti, un jālūdz svešiniekam atnākt vēlāk.

Tu vari nodot ziņu, bet nekādā gadījumā nedrīkst atvērt durvis svešiniekam.

Ja svešinieks nedodas prom un Tev ir bail, zvani 110 vai 112.



GRIFS AG

Izceļoties ugunsgrēkam, Tava un Tavas ģimenes dzīvība būs atkarīga no pareizas un ātras rīcības!



IZGLĀBTIES
PALĪDZĒS



ĢIMENES DROŠĪBAS PLĀNS

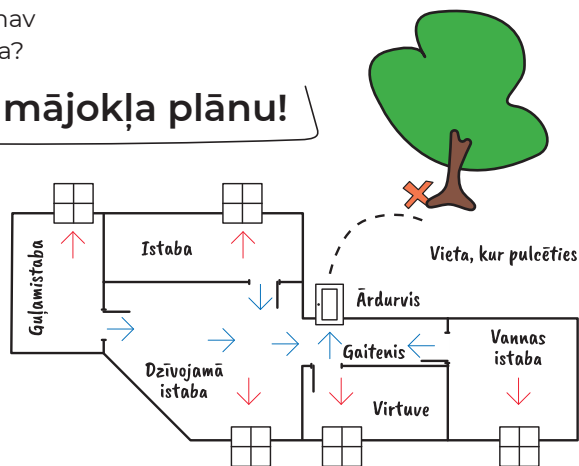
1. Izdomājiet!

- ✗ Ko darīsiet, ja mājās izcēlies ugunsgrēks?
- ✗ Atrodiet vismaz 2 ceļus, kā izkļūsi no katras jūsu mājokļa telpas.
- ✗ Uz kuru telpu dosieties, ja nav iespējams izkļūt no mājokļa?
- ✗ Kā signalizēsiet par savu atrašanās vietu ugunsdzēsējiem un apkārtējiem?
- ✗ Sarunāji, kurā vietā pulcēsieties, kad būsiet izkļuvuši no mājas.
- ✗ Pārrunāji ar bērniem viņu rīcību dažādās situācijās!

2. Uzzīmējiet sava mājokļa plānu!

ATZĪMĒ PLĀNĀ:

- durvis
- logus
- ceļu, kā izkļūt no mājas



3. Izspēlējiet!

- Vai varēsiet ar aizvērtām acīm rāpus nokļūt līdz durvīm? Ja naktī izcēlies ugunsgrēks, tas palīdzēs tumsā atrast ceļu!
- Neplānoti pārbaudiet, vai bērni atceras pareizu rīcības secību ārkārtas gadījumos!

Ģimenes drošības plānu ir jāpārrunā un jāizspēlē vismaz 2 reizes gadā!

Informācija par ugunsdrošību un rīcību ārkārtas gadījumos
www.vugd.gov.lv



Zvani 112, kad jāsauc palīgā!

DROŠĪBAS LĪGUMS

Es, _____,

zinu kā rīkoties, ja:

(ievelc X pret tām darbībām, ko jau proti)

- ☐ ... ceļā uz skolu ir intensīva satiksme un es kavēju mācību stundu?
- ☐ ... uz ielas kāds svešinieks mēģina atņemt naudu, prasa telefonu vai uzbrūk?
- ☐ ... skolā izceļas ugunsgrēks?
- ☐ ... klasesbiedri vai skolasbiedri mani ignorē vai apsmej?
- ☐ ... klasē izraisās konflikti?
- ☐ ... man mācību stundas laikā vai starpbrīdī rodas veselības problēmas?
- ☐ ... skolā tiek nozagtas vai pazūd personiskās mantas?
- ☐ ... skolas teritorijā vai ārpus tās mani aicina uzsmēķēt, piedāvā alkoholu, tabletes vai kādas citas nezināmas vielas?
- ☐ ... apstājas mašīna un svešinieks piedāvā mani kaut kur aizvest?
- ☐ ... man uzbrūk suns?
- ☐ ... sabiedriskā vietā esmu pazudis no vecākiem?
- ☐ ... mājās esmu viens pats?
- ☐ Esmu pārrunājis ar vecākiem Ģimenes drošības plānu, ja mājās izcēlies ugunsgrēks
- ☐ Zinu, kur zvanīt, ja noticis nelaimes gadījums

