



# MĀCIES UN IEGŪSTI VELOSIPĒDA VADITĀJA APLIECĪBU SAVĀ SKOLĀ

Mācību un metodiskais līdzeklis sākumskolai

Projektu organizē:



CEĻU SATIKSMES DROŠĪBAS DIREKCIJA

Projektu finansē:





## Cienījamie pedagogi!

Ikdienā, vērojot aizvien pieaugošo skolēnu skaitu, kas ceļu uz skolu mēro ar velosipēdu, aktuāls kļūst jautājums – cik gatavs ir mazais braucējs tik atbildīgam uzdevumam? Ceturtās klases skolēniem vai bērniem 10 gadu vecumā - jaunajiem satiksmes dalībniekiem uz velosipēdiem Ceļu satiksmes likums kopš 2014. gada atļauj patstāvīgi izbraukt ar velosipēdu uz ielas vai ceļa. Skolēnu sagatavotībai un spējai šo atbildīgo soli spert mūsdienu dinamiskajā satiksmē arī ir jābūt atbilstošai. Jāmeklē ceļi, kā piedāvāt ikvienam velosipēdistam nonākt pie nepieciešamajām zināšanām un iespējas nokārtot eksāmenu velosipēdu vadītājiem, lai iegūtu velosipēdu vadītāju apliecību.

Velosipēdistiem ir ļoti nepieciešamas zināšanas ceļu satiksmes noteikumos, pirmās palīdzības sniegšanā, velosipēda uzbūvē, kā arī praktiski jāamāk pārvarēt dažādas grūtības pakāpes šķēršļus. Katra diena uz ceļa velobraucējam ir zināšanu un prasmju pārbaude. Daudziem šī vecumposma skolēniem nav pacietības cītīgi mācīties ceļu satiksmes noteikumus un neatliekamās palīdzības sniegšanas principus. Velosipēda vadītāja apliecība, kas iegūstama skolā kopā ar saviem klases biedriem, palīdzēs nepadoties un turpināt iesākto ceļu, kas viņam sniegs pilnīgu izpratni par ceļu satiksmi un jaunā velobraucēja vietu tajā.

Lai pedagogiem palīdzētu sagatavot interesantas mācību stundas un aizraujošas praktiskās nodarbības, Ceļu satiksmes drošības direkcija ir izstrādājusi mācību un metodisko līdzekli sākumskolai „Mācies un iegūsti velosipēda vadītāja apliecību savā skolā”. Skolotājiem domātais materiāls strukturēts un apvieno visas nozīmīgās Ceļu satiksmes noteikumu tēmas, kas palīdzēs skolēniem sagatavoties velosipēdu vadītāju eksāmenam. Izklāstītajai teorētiskajai daļai seko testi un praktiski uzdevumi skolēniem mācību vielas nostiprināšanai un pilnīgai izpratnei. Darba lapas iespējams izdrukāt atbilstoši skolēnu skaitam, un tās elektroniskā formā ir atrodamas mājaslapā [www.berniem.csdd.lv](http://www.berniem.csdd.lv). Mājaslapā varēs sekot līdzi projekta „Mācies un iegūsti velosipēda vadītāja apliecību savā skolā” norisei un jaunumiem, kā arī būs iespējas atrast papildinājumus un veidot pedagogu domu apmaiņu par aktualitātēm kompetenču izglītības pieejai satiksmes drošības jautājumu pasniegšanā.

**Sākot ar 2018./2019. mācību gadu Ceļu satiksmes drošības direkcija skolām piedāvā iespēju – velosipēdu vadītāju eksaminācija skolas pedagoga vadībā. CSDD katru gadu veido izglītības projektu pedagogu atbalstam skolēnu jēgpilnai izglītošanai ceļu satiksmes drošības jautājumos. CSDD un skolu veiksmīga sadarbība kalpo kā stabils pamats Latvijas sabiedrības nākotnei drošā ceļu satiksmē.**

Vēlam veiksmi un izdošanos topošo velosipēdistu drošības veicināšanā, apgūstot ceļu satiksmes zināšanas!

Ar cieņu VAS Ceļu satiksmes drošības direkcija



CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMOS  
LIETOTIE TERMINI

CEĻAZĪMES UN APZĪMĒJUMI

SIGNĀLI

KRUSTOJUMI, TO VEIDI  
UN ŠĶĒRSOŠANA

DROŠĪBA CEĻU SATIKSMĒ

PRASĪBAS VELOSIPĒDU  
VADĪTĀJIEM

PIRMĀ PALĪDZĪBA

VELOSIPĒDA  
VADĪŠANAS PRASMES

Viss mācību materiāls  
atrodams arī  
[www.berniem.csdd.lv](http://www.berniem.csdd.lv)

# CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMOS LIETOTIE TERMINI

## STUNDAS MĒRĶIS

Radīt skolēniem izpratni par Ceļu satiksmes noteikumos (CSN) lietotiem terminiem.

## STUNDAS UZDEVUMI

- ▶ Iepazīstināt skolēnus ar velosipēdistiem svarīgākajiem CSN terminiem;
- ▶ Iepazīstināt skolēnus ar ceļazīmēm;
- ▶ Veidot skolēnos izpratni par CSN lietoto terminu – apbraukšana, apsteigšana, velosipēdu ceļš u.c. – darbību ceļu satiksmē;
- ▶ Attīstīt praktiskās iemaņas, kā jāapbrauc šķērslis un jālieto velosipēdistu žesti.

## SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- ▶ Lietot ikdienā zināšanas kas izteiktas CSN terminos;
- ▶ Izkopt iemaņas ceļazīmju atpazīšanā, dodoties ceļā ar velosipēdu.

## IZMANTOJAMIE MĀCĪBU MATERIĀLI

- “Mācies un iegūsti velosipēda vadītāja apliecību savā skolā”, mācību un metodiskais līdzeklis sākumskolai
- Ceļu satiksmes noteikumi [www.likumi.lv](http://www.likumi.lv)
- Darba lapas skolēniem par CSN terminu atpazīšanu uz ceļa

# CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMOS LIETOTIE TERMINI



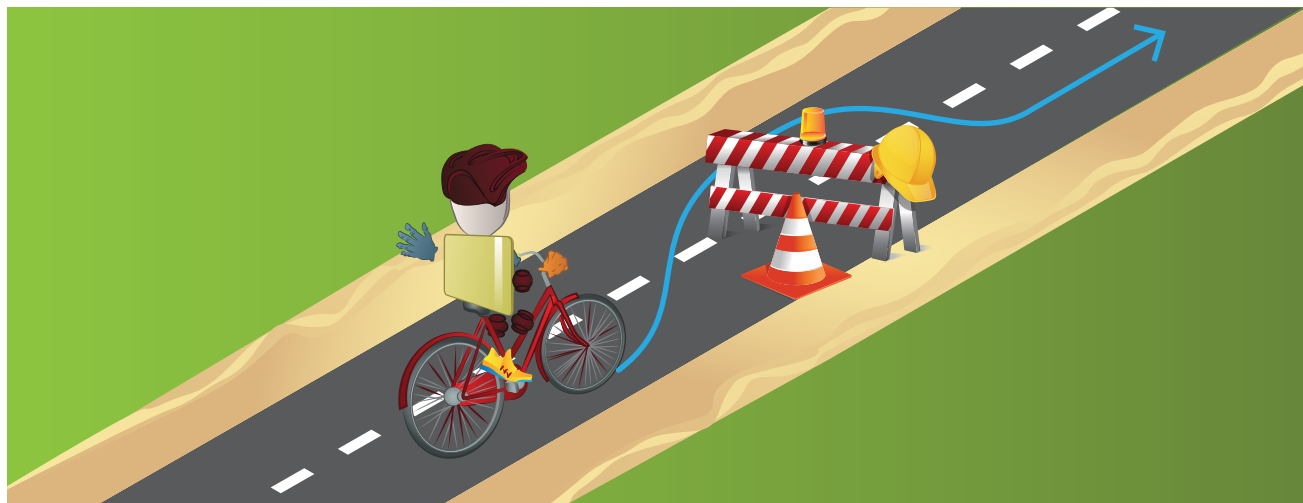
**VELOJOSLA** – josla uz brauktuves, kas paredzēta braukšanai ar velosipēdu un no citu transportlīdzekļu satiksmes atdalīta ar nepārtrauktu līniju, un apzīmēta ar ceļa apzīmējumu vai ceļa zīmēm.



**VELOSIPĒDS** – transportlīdzeklis, kas paredzēts braukšanai, izmantojot cilvēka muskuļu spēku (izņemot invalīdu ratiņus). Velosipēds var būt aprīkots ar elektromotoru, kura jauda nav lielāka par 0,25 kW.

**VELOSIPĒDU CEĻŠ** – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta braukšanai ar velosipēdu un apzīmēta ar ceļa zīmi vai ceļa apzīmējumiem.

**APBRAUKŠANA** – braukšana garām apturētiem transportlīdzekļiem, kā arī citiem šķēršļiem, kas saistīti ar braukšanas virziena maiņu.



## PIEZĪME

Ja samainīšanās ar pretim braucošo transportlīdzekli ir apgrūtināta, vadītājam, kura pusē ir šķērslis, jādod ceļš pretim braucošam transportlīdzeklim.

# CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMOS LIETOTIE TERMINI

Ja uz ceļa ir šķērslis, to parasti norobežo ar šādām ceļazīmēm un apzīmējumiem:



Šķērslis apbraukt pa labo pusi

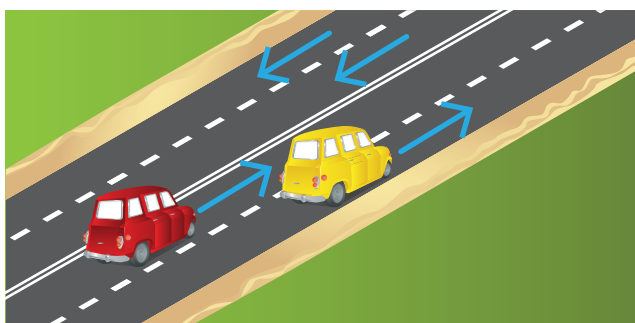


Šķērslis apbraukt pa kreiso pusi

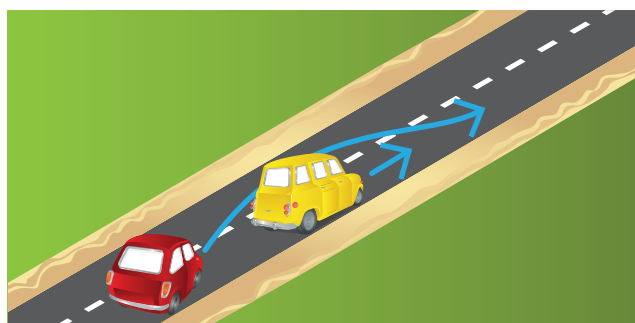


Šķērslis apbraukt pa labo vai kreiso pusi

**APSTEIGŠANA** – braukšana garām transportlīdzekļiem, neiebraucot pretējā braukšanas joslā.



**APDZĪŠANA** – braukšana garām braucošiem transportlīdzekļiem, iebraucot pretējā braukšanas joslā un atgriežoties iepriekšējā braukšanas joslā.



## PIEZĪME

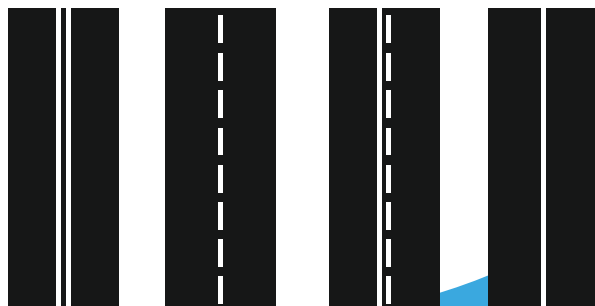
Izdarot apbraukšanu vai apsteigšanu, jācenšas palikt savā braukšanas joslā! Ja tomēr nepieciešams iebraukt pretējā joslā, nepārtraukto līniju šķērsot nedrīkst!



**CEĻŠ** – jebkura satiksmei izbūvēta teritorija: autoceļš, iela, šķērsiela u. tml. visā teritorijas platumā, ieskaitot brauktuvi, ietves, nomales, sadalošās joslas un salīņas. Ceļa kompleksā ietilpst ceļš, mākslīgās būves – tilti, pārvadi, caurtekas, sienas un citas būves, pieturvietas, paviljoni, ieskriešanās un bremzēšanas joslas, stāvvietas, atpūtas laukumi, veloceliņi, apgaismes līnijas, kā arī satiksmes organizācijas tehniskie līdzekļi, ceļazīmes, luksofori, aizsargbarjeras, vertikālie un horizontālie ceļa apzīmējumi.

**BRAUKTUVE** – ceļa daļa, kas paredzēta transportlīdzekļu braukšanai.

**SADALOŠĀ JOSLA** – ceļa daļa, kas norobežo blakus brauktuves vienu no otras un nav paredzēta transportlīdzekļu braukšanai vai apturēšanai. Dubultā līnija sadala pretējos virzienos braucošu transportlīdzekļu plūsmas uz ceļiem ar 4 vai vairākām braukšanas joslām.



# CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMOS LIETOTIE TERMINI

## CEĻU SATIKSMES DALĪBNIEKŠ –

jebkura persona, kas atrodas uz ceļa vai tieši piedalās ceļu satiksmē.

**IETVE** – ceļa daļa, kas paredzēta gājējiem.

**NOMALE** – ceļa daļa, kas piekļaujas brauktuvei un nav paredzēta mehānisko transportlīdzekļu braukšanai.

**TRANSPORTLĪDZEKLIS** – ierīce, kas pēc savas konstrukcijas paredzēta braukšanai pa ceļiem ar motora palīdzību vai bez motora.

**DZĪVOJAMĀ ZONA** – apbūvēta teritorija, kur spēkā ir noteikumu prasības, kas nosaka ceļu satiksmes kārtību dzīvojamās zonās:

- ▶ Dzīvojamās zonās velosipēdu vadītājiem atļauts pārvietoties pa ietvēm un pa brauktuvi visā tās platumā;
- ▶ Dzīvojamās zonās velosipēdu vadītājiem ir priekšroka, taču aizliegts nepamatoti traucēt citu transportlīdzekļu kustību;
- ▶ Izbraucot no dzīvojamās zonas, jādod ceļš citiem transportlīdzekļu vadītājiem;
- ▶ Dzīvojamajās zonās visiem transportlīdzekļiem atļautais braukšanas ātrums ir līdz 20 km/h.



Dzīvojamā zona



Dzīvojamās zonas beigas

**DOT CEĻU** – prasība, kas nosaka, ka ceļu satiksmes dalībnieks nedrīkst sākt braukt, turpināt braukt vai izdarīt jebkādu manevru, ja tādējādi citiem ceļu satiksmes dalībniekiem tiek radīti traucējumi braukšanai vai viņi ir spiesti mainīt braukšanas virzienu vai ātrumu.

**GALVENAIS CEĻŠ** – ceļš, kas apzīmēts ar ceļa zīmēm:



Galvenais ceļš



Krustojums ar mazāk svarīgu ceļu

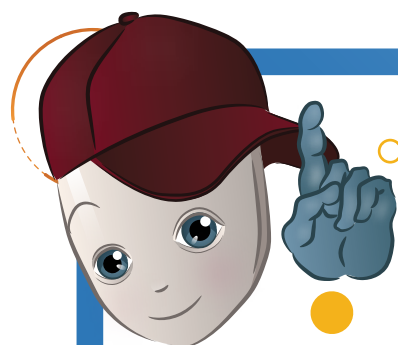
(tuvāk apskatītas tēmā 4.2 – Neregulējamie krustojumi)

Vai ceļš ar asfalta, asfaltbetona, bruģa u. tml. segumu attiecībā pret grants un šķembu segumu, vai ceļš ar jebkādu segumu attiecībā pret ceļu bez seguma.

Vai jebkurš ceļš attiecībā pret vietu, kur uz ceļa izbrauc no blakusteritorijas – pagalma, stāvvietas, degvielas uzpildes stacijas, uzņēmuma u. tml.



# CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMOS LIETOTIE TERMINI



## PIEZĪME

Ja pirms krustojuma nav uzstādīta priekšrocības ceļa zīme un vadītājs nevar noteikt, vai ceļam ir segums (diennakts tumšajā laikā vai ceļu klāj dubļi, sniegs u. tml.), transportlīdzekļa vadītājam jāuzskata, ka viņš atrodas uz mazāk svarīga ceļa.

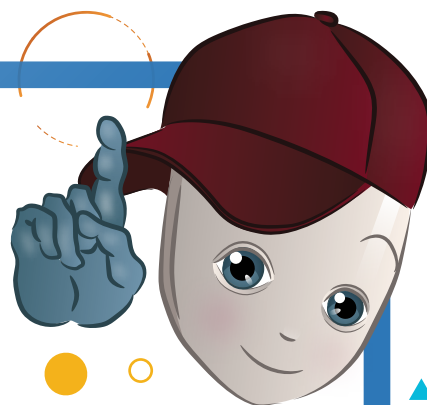


**PRIEKŠROKA** – tiesības braukt, iet iecerētajā virzienā pirmajam attiecībā pret citiem ceļu satiksmes dalībniekiem.

**NEPIETIEKAMA REDZAMĪBA** – tādi laika apstākļi kā migla, lietus, sniegs u. tml. Apstākļi, kuru dēļ redzamība uz ceļa ir tuvāka par 300m, arī mijkrēslis.

## PIEZĪME

Šajā tēmā var apgūt vai atkārtot zināšanas par velosipēdistu lietotajiem žestiem, lai parādītu pagriezienu pa labi un kreisi, kā arī bremzēšanas signālu (skatīt 3. tēmas – Signāli, 3.3 sadaļu – Velosipēda vadītāja roku žesti).







## CEĻAZĪMES UN APZĪMĒJUMI IZMANTOJAMIE MĀCĪBU MATERIĀLI

### STUNDAS MĒRĶIS


Radīt skolēniem izpratni par ceļazīmēm un to veidiem.

### STUNDAS UZDEVUMI

- ▶ Iepazīstināt skolēnus ar ceļazīmju veidiem, to krāsām un formām;
- ▶ Veicināt izpratni par ceļazīmēs ietverto informāciju;
- ▶ Attīstīt prasmes pielietot zināšanas reālās dzīves situācijās.

- “Mācies un iegūsti velosipēda vadītāja apliecību savā skolā”, mācību un metodiskais līdzeklis sākumskolai
- Ceļazīmes un apzīmējumi [www.likumi.lv](http://www.likumi.lv)
- Mājaslapā [berniem.csdd.lv](http://berniem.csdd.lv), sadaļā Satiksmes drošība
- Darba lapas skolēniem par ceļazīmēm un apzīmējumiem, to krāsām un formām

### SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- ▶ Izpratne par ceļazīmju veidiem un informāciju, kas dota ceļazīmēs;
  - ▶ Izkoptas iemaņas, ievērojot ceļazīmes, piedaloties ceļu satiksmē ar velosipēdu.
- 

# CEĻAZĪMES UN APZĪMĒJUMI

## ZĪMJU IEDALĪJUMS GRUPĀS



**BRĪDINĀJUMA ZĪMES** brīdina par tuvošanos bīstamam ceļa posmam. Zīmes ir trijstūra formā ar sarkanu apmali.



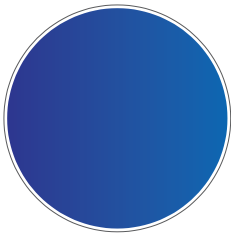
Zīme brīdina par vietu, kur ceļu šķērso velosipēdu ceļš.



**AIZLIEGUMA ZĪMES** nosaka vai atceļ noteiktus ceļa satiksmes ierobežojumus. Zīmē ietvertā informācija pasaka ceļu satiksmes dalībniekiem, kas attiecīgajā ceļa posmā nav atļauts. Zīmes ir apaļa formā ar sarkanu apmali.



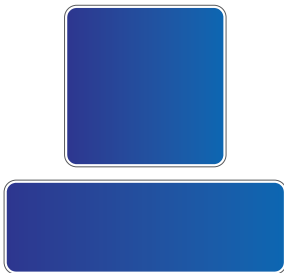
Aizliegts braukt velosipēdiem.



**RĪKOJUMA ZĪMES** informē satiksmes dalībniekus, kā jārikojas attiecīgajā situācijā. Zīmēm ir apaļa forma un zils fons.



Velosipēdu ceļš. Atļauts braukt tikai velosipēdiem.



**NORĀDĪJUMA ZĪMES** ievieš vai atceļ noteiktu ceļu satiksmes režīmu. Ceļazīmēm ir četrstūra forma un zils fons.



Vienvirziena ceļš



Izbaukšana uz vienvirziena ceļa




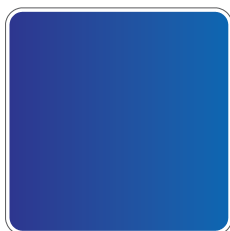
**PRIEKŠROCĪBAS ZĪMES** tuvāk apskatītas tēmā – Neregulējamie krustojumi (4.2).

Tām ir raksturīgas dažādas formas, lai varētu atpazīt arī no pretējās puses.

# CEĻAZĪMES UN APZĪMĒJUMI

## ZĪMJU IEDALĪJUMS GRUPĀS

 Ciedru priede 0,3



### VIRZIENA RĀDĪTĀJI UN INFORMĀCIJAS ZĪMES

**SERVISA ZĪMES** informē par attiecīgo objektu atrašanās vietu. Zīme ir četrstūra formas ar zilu apmali un baltu fonu.



Medicīniskās palīdzības punkts.



Gājēju maršruts.

**PAPILDZĪMES** papildina vai paskaidro kādu ceļazīmi. Zīmēm ir četrstūra forma un balts fons.



Transportlīdzekļa veids.



Pamata zīmes darbības zona.



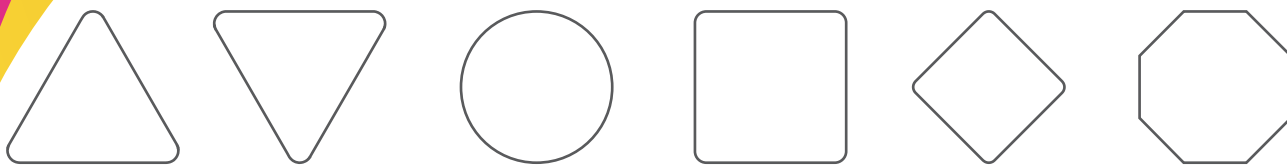
### PIEZĪME

Zīmes ārpus apdzīvotām vietām uzstāda 150–200 m pirms bīstamā ceļa posma, bet apdzīvotās vietās – 50–60 m pirms tā. Atšķirība zīmju attālumā saistīta ar to, ka ārpus apdzīvotām vietām transporta līdzekļi brauc ar lielāku ātrumu un ātruma samazināšanai ir nepieciešams ilgāks laiks un garāks ceļš.

# CEĻAZĪMES UN APZĪMĒJUMI

## ZĪMJU IEDALĪJUMS GRUPĀS

Ceļazīmēm ir raksturīgas **4 formas** – trijstūris, aplis, četrstūris un astoņstūris. Pēc ceļazīmju formas to var atpazīt pat tad, ja tā ir redzama no aizmugures, un spriest par tās saturu. Piemēram, “Bez apstāšanās tālāk braukt aizliegts” vai, “Galvenais ceļš” u.c.



Ceļa satiksmē arī **krāsām** ceļazīmēs ir būtiska nozīme. Katrai ceļazīmju grupai ir noteikts krāsojums un līdz ar to sava nozīme.

Ja ceļazīmes ir apaļa formā un ar sarkanu apmali – tās vienmēr aizliedz to, kas ietverts ceļazīmes informācijā. Ja ceļazīmes ir trijstūra formā ar sarkanu apmali – tās brīdina, kas jāievēro ceļu satiksmē, vai arī brīdina par gaidāmām “briesmām”, piemēram, uz ceļa dzīvnieki u. tml.

**SARKANĀ** krāsa jebkuras formas ceļazīmē nozīmē **UZMANIES! BĪSTAMI! AIZLIEGTS!**

**ZILĀ** krāsa ceļazīmēs ir “draudzīgā”. Tā norāda un palīdz saprast, kā jārikojas atbilstošajā situācijā.

Piemēram, abām zīmēm “Velosipēdiem braukt aizliegts” un “Velosipēdu ceļš” ir apaļa forma, taču nozīme ir pretēja. Zīme ar sarkano apmali, kur uz balta fona ir attēlots velosipēds, aizliedz braukt velosipēdiem, taču zīme ar velosipēdu uz zila fona norāda, ka ceļš paredzēts tikai velosipēdiem.



Velosipēdam braukt aizliegts



Velosipēdu ceļš

Ja zīmes uzstādītas uz laiku, tās var būt uz dzeltena fona.



Apbraukšanas ceļa virziens

## CEĻA APZĪMĒJUMI

Ceļu apzīmējumi mēdz būt: **VERTIKĀLIE** un **HORIZONTĀLIE**.

**HORIZONTĀLIE** ceļa apzīmējumi ir uzzīmēti uz ceļa seguma, piemēram – stop līnijas, joslu sadalošās līnijas u. c.



Ceļa apzīmējumi norāda atļautos braukšanas virzienus krustojumos

Ļoti svarīgs ceļa apzīmējums ir stop līnija, kas norāda vietu, pirms kuras vadītājam jāaptur transportlīdzeklis, lai dotu ceļu transportlīdzekļiem, kas brauc pa šķērsojamo ceļu. Līnija var norādīt arī to, ka transportlīdzeklis atrodas uz mazāk svarīga ceļa.



**VERTIKĀLIE** ceļa apzīmējumi norāda objekta gabarītus un kalpo arī par orientēšanās līdzekļiem.



Šķērslī apbraukt pa abām pusēm



Šķērslī apbraukt pa kreiso pusi



Šķērslī apbraukt pa labo pusi

# CEĻAZĪMES UN APZĪMĒJUMI

## CEĻAZĪMJU UN APZĪMĒJUMU UZSTĀDĪŠANAS PRINCIPI UN DARBĪBAS ZONAS

Latvijā transportlīdzekļi pārvietojas pa ceļa labo pusi un satiksme tiek organizēta ar ceļazīmēm, ceļa apzīmējumiem, luksoforiem, transporta un gājēju plūsmas nožogojumiem un citiem tehniskiem līdzekļiem.

Ceļazīmes, kuras jāņem vērā konkrētam transportlīdzekļa vadītājam, atrodas labajā pusē.

Ceļazīmju darbība ir dažāda.

► Ceļazīmes, kas ir spēkā no to uzstādīšanas vietas līdz tuvākajam krustojumam. Bet, ja krustojuma nav, tad līdz apdzīvotās vietas beigām. Pārsvārā tās ir Aizlieguma grupas ceļa zīmes.



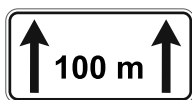
Maksimālā atruma ierobežojums



**PIEZĪME**

Zīmes darbības zona nebeidzas vietā, kur uz ceļa izbrauc no pagalmiem, uzpildes stacijām, uzņēmuma vai tml., jo tas nav krustojums, un vietās, kur ceļu šķērso vai no tā atzarojas lauku ceļš, meža ceļš vai cits tamlīdzīgs ceļš, pirms kura nav uzstādītas attiecīgas priekšrocības zīmes.

Tomēr ceļazīmju darbības ilgumu var norādīt arī ar papildu zīmēm, kuras novieto tieši zem pamata zīmes.



Darbības zona

Ceļazīmju darbības beigas var norādīt arī tādas zīmes, kurām pāri pārvilkta 3 svītras un kas nosaka konkrētas darbības beigas. Piemēram:



Galvenā ceļa beigas



Gājēju ceļa zonas beigas



Vienvirziena ceļa beigas



Ceļa ar joslu pasažieru sabiedriskajiem transportlīdzekļiem beigas



Vai ceļazīme, kas nosaka visu ierobežojumu beigas.

# CEĻZĪMES UN APZĪMĒJUMI

## CEĻZĪMJU UN APZĪMĒJUMU UZSTĀDĪŠANAS PRINCIPI UN DARBĪBAS ZONAS

► Zīmes, kuras attiecas tikai uz brauktuves pusi, kurā tās uzstādītas.



Gājējiem iet aizliegts



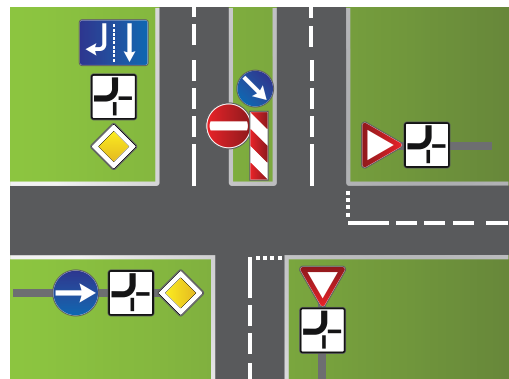
Iebraukt aizliegts.  
Zīme attiecas uz jebkuru transportlīdzekli



Apstāties aizliegts



Stāvēt aizliegts



► Ceļazīmes, kas tiek uzstādītas abās ceļa pusēs.



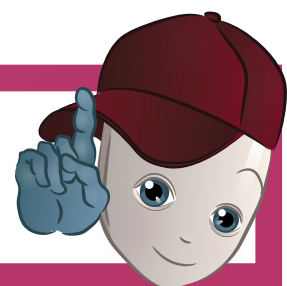
Gājēju pāreja – zīmi uzstāda ceļa kreisajā pusē uz pārejas tālākās robežas.



Gājēju pāreja – zīmi uzstāda ceļa labajā pusē uz pārejas tuvākās robežas.

## PIEZĪME

Gājējs ceļazīmē parāda virzienu, kādā jāšķērso gājēju pāreja.



Ja pie gājēju pārejas uzstādīta papildzīme “Neredzīgi gājēji”, tad tā norāda, ka gājēju pāreju izmanto arī neredzīgi gājēji.



Gājēju apakšzemes vai virszemes pāreju norāda zīme



# CEĻAZĪMES UN APZĪMĒJUMI

## CEĻAZĪMJU UN APZĪMĒJUMU UZSTĀDĪŠANAS PRINCIPI UN DARBĪBAS ZONAS

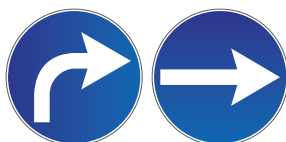
► Zīmes, kuras tiek uzstādītas krustojumos un attiecas tikai uz brauktuvju krustošanās vietu, pirms kuras tās tiek uzstādītas.

Pārsvārā tās ir rīkojuma grupas ceļazīmes.



Zīme neaizliedz nogriezties pa labi, lai iebrauktu pagalmos un citās blakusteritorijās.

Braukt taisni



Braukt pa labi



Braukt pa kreisi



Braukt taisni vai pa labi



Braukt pa labi vai kreisi



Apgrīzties braukšanai pretējā virzienā aizliegts



Nogriezties pa labi aizliegts

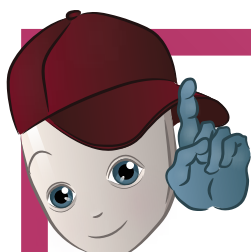


Nogriezties pa kreisi aizliegts

► Brīdinājuma grupas ceļazīmes tiek uzstādītas pirms bīstamās vietas.

Ārpus apdzīvotām vietām zīmes uzstāda 150–200 m pirms bīstamā ceļa posma, bet apdzīvotās vietās – 50–60 m pirms tā. Ja nepieciešams, zīmes uzstāda citā attālumā, ko norāda zīme ar attālumu līdz objektam, piemēram

300 m



## PIEZĪME

Atkārtoti brīdinājuma zīmes var būt uzstādītas pirms pašas bīstamās vietas.



Bērni.  
Parasti uzstāda pie skolām un bērnudārziem.



Gājēju pāreja.



Bīstami.  
Ceļazīmi uzliek ceļa posmos, kuru bīstamību nevar apzīmēt ar citām ceļa zīmēm.



Velosipēda ceļu šķērsošana.



Tramvaju sliežu šķērsošana



Bīstams pagrieziens.



Bīstami pagriezieni.

Zīmes uzstāda, ja pagrieziens ir ar mazu rādiusu vai pagrieziens, kuru redzamību ierobežo ēkas, apstādījumi vai ceļa posms ir ar vairākiem bīstamiem pagriezieniem.

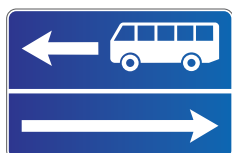
# CEĻAZĪMES UN APZĪMĒJUMI

## CEĻAZĪMJU UN APZĪMĒJUMU UZSTĀDĪŠANAS PRINCIPI UN DARBĪBAS ZONAS

Bīstamos pagriezienos tiek uzstādīts vertikālais ceļa apzīmējums, kas norāda pagriezienu virzienu.



► Zīmes, kas tiek uzstādītas krustojumos, lai dotu ziņu par to, kāda kustība tiek organizēta uz šķērsojošās brauktuves. Ceļazīmes ir taisnstūra formā uz zila fona.



Izbraukšana uz ceļa ar joslu pasažieru sabiedriskajiem transportlīdzekļiem



Izbraukšana uz vienvirziena ceļa

Savukārt atrodieties jau uz minētajiem ceļiem, informāciju dod norādījuma zīmes, kurām ir kvadrāta forma uz zila fona.



Vienvirziena ceļš



Ceļš ar joslu pasažieru sabiedriskajiem transportlīdzekļiem



Iepriekšējā virziena rādītājs strupceļam.



Strupceļš

Policijas darbiniekiem ir atļauts apturēt transportlīdzekli un pārbaudīt tā tehnisko stāvokli un transportlīdzekļa vadīšanai nepieciešamos dokumentus.



## STUNDAS MĒRĶIS

Radīt skolēniem izpratni par dažādu veidu signāliem ceļu satiksmē.

## STUNDAS UZDEVUMI

- ▶ Iepazīstināt skolēnus ar satiksmes regulētāju žestiem;
- ▶ Veidot izpratni par velosipēdu un transportlīdzekļu vadītāju roku žestiem;
- ▶ Iepazīstināt ar operatīvo transportlīdzekļu signāliem un to nozīmi;
- ▶ Attīstīt prasmes pielietot zināšanas reālās dzīves situācijās.

## SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- ▶ Izpratne par dažādu veidu ceļu satiksmē lietotajiem signāliem un to nozīmi;
- ▶ Izpratne par ceļa satiksmē lietoto luksoforu, satiksmes regulētāju signālu nozīmi un prasme rīkoties saskaņā ar tiem;
- ▶ Prasme pirms manevra veikšanas lietot velosipēdu vadītāju roku žestus;
- ▶ Prasme atpazīst operatīvo transportlīdzekļu signālus.

## SIGNĀLI IZMANTOJAMIE MĀCĪBU MATERIĀLI

- “Mācies un iegūsti velosipēda vadītāja apliecību savā skolā”, mācību un metodiskais līdzeklis sākumskolai
- Ceļazīmes un apzīmējumi [www.likumi.lv](http://www.likumi.lv)
- Darba lapas skolēniem par satiksmes regulētāju žestu nozīmi
- Darba lapas par velosipēda vadītāju roku žestiem
- Filmas “Rullē droši” [youtu.be/xcgtFOZD3Zs](https://youtu.be/xcgtFOZD3Zs)  
5 min.–11 min.

# SIGNĀLI

## LUKSOFORU VEIDI UN TO SIGNĀLI

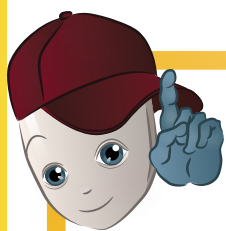
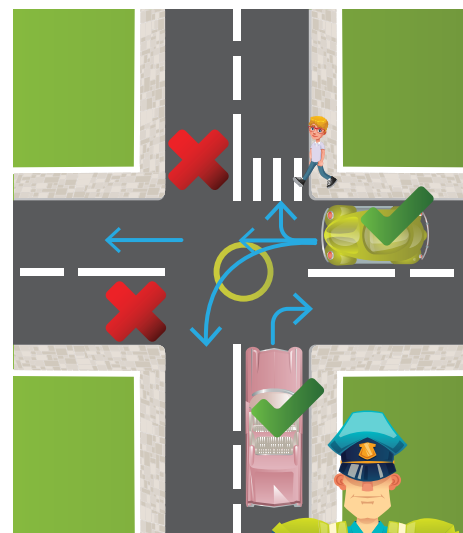
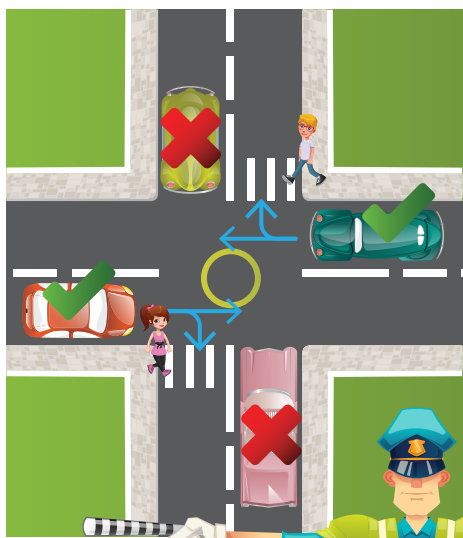
Luksoforu veidi un to signāli tuvāk apskatīti 4. tēmā – Krustojumi, to veidi un pārbraukšana – punktā 4.1. – Regulējamie krustojumi.

### SATIKSMEŠ REGULĒTĀJU ŽESTI

**SATIKSMEŠ REGULĒTĀJS** – persona, kas regulē satiksmi un ir pilnvarota to darīt.

**SATIKSMEŠ REGULĒTĀJU ŽESTIEM IR ŠĀDA NOZĪME:**

► **Rokas paceltas sānis vai nolaistas lejā** – drīkst braukt taisni vai pa labi tie transportlīdzekļi, pret kuriem policists ir pagriezies ar plecu un gājēji drīkst šķērsot pāreju.



### PIEZĪME

Ja satiksmes regulētājs ir ar krūtīm vai muguru pret tevi, tu braukt nedrīksti!

► **Roka pacelta augšā** – transportlīdzekļiem braukt un gājējiem šķērsot brauktuvi aizliegts. Šo signālu var salīdzināt ar luksofora dzelto signālu.

Satiksmes regulētājs var dot arī citus transportlīdzekļu vadītājiem un gājējiem saprotamus signālus. Satiksmes regulētājs var lietot arī zizli vai signalizēt ar svilpi.



### PIEZĪME

# SIGNĀLI

## VELOSIPĒDA VADĪTĀJA ROKU ŽESTI

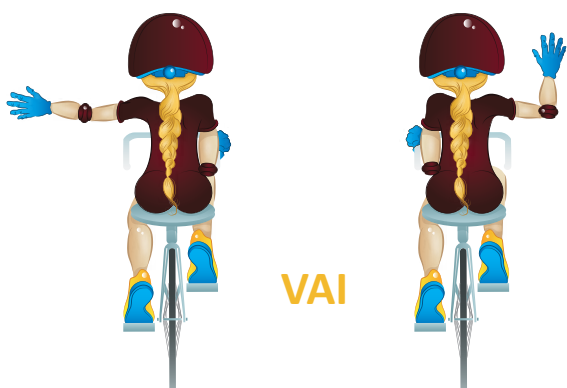
**PIRMS JEBKURA MANEVRA** – braukšanas uzsākšanas, pārkārtošanās, nogriešanās, apgriešanās braukšanai pretējā virzienā, apdzīšanas, apbraukšanas un apstāšanās transportlīdzekļa vadītājam:

- ▶ Jāpārlicinās par ceļu satiksmes drošību un par to, vai netiks traucēti citi ceļu satiksmes dalībnieki;
- ▶ Laikus jārāda brīdinājuma signāls ar atbilstošiem roku žestiem vai gaismas virzienrādītājiem.

**UZSĀKOT BRAUKŠANU** – jāpaskatās pār kreiso plecu, vai netuvojas kāds cits transportlīdzeklis, un jāparāda atbilstošs žests par braukšanas uzsākšanu (kreisā pagriežina signāls).

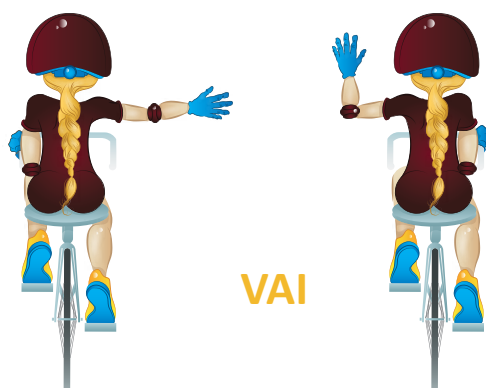
### KREISĀ PAGRIEZIENA SIGNĀLAM

atbilst plecu līmenī sānis pacelta iztaisnota kreisā roka vai arī sānis pacelta un elkonī taisnā leņķī augšup saliekta labā roka.



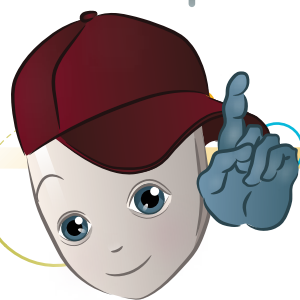
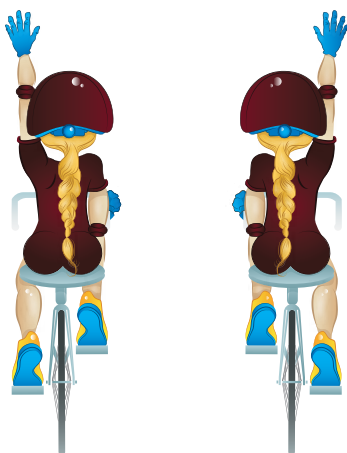
### LABĀ PAGRIEZIENA SIGNĀLAM

atbilst plecu līmenī sānis pacelta iztaisnota labā roka vai arī sānis pacelta un elkonī taisnā leņķī augšup saliekta kreisā roka.



### BREMZĒŠANAS SIGNĀLAM

atbilst taisni augšā pacelta labā vai kreisā roka



### PIEZĪME

Signālus ar roku jārāda nepārprotami, lai citi satiksmes dalībnieki tos varētu skaidri saredzēt. Signāls jārāda laikus pirms manevra izdarīšanas sākuma, to var pārtraukt tieši pirms manevra. Signāla rādīšana nedod priekšroku transportlīdzekļa vadītājam un neatbrīvo viņu no pienākuma ievērot piesardzību!

**PASKATIES - SIGNĀLS -  
PASKATIES - MANEVRS!**

# SIGNĀLI

## BRĪDINĀJUMA SIGNĀLI AR GAISMAS VIRZIENA RĀDĪTĀJIEM UN TRANSPORTLĪDZEKĻA VADĪTĀJA ŽESTI

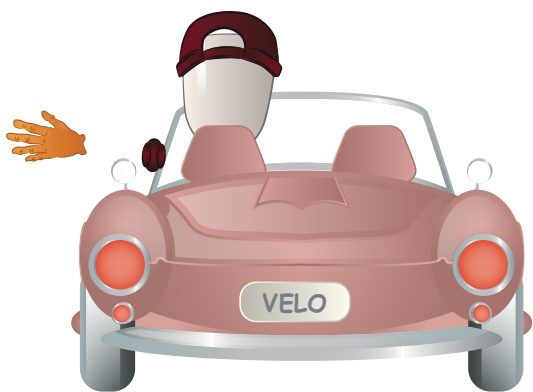
Transportlīdzekļiem, kas aprīkoti ar gaismas virziena rādītājiem, visi signāli pirms manevra izpildīšanas jārāda ar gaismas rādītāja signāliem. Gaismas signāli jārāda laikus un jāpārtrauc pēc manevra izpildīšanas. Arī automašīnu vai citu transportlīdzekļu vadītājiem gaismas signāla rādīšana nedod priekšroku un neatbrīvo viņus no pienākuma ievērot piesardzību!

## SPOGULIS – SIGNĀLS – SKATIENS – MANEVRS!



PIEZĪME

Ja gaismas virzienrādītāju nav vai tie nedarbojas, brīdinājuma signāls jādod ar roku atbilstoši manevram tieši tāpat, kā to dara velosipēdu vadītāji. Tādēļ, braucot ar automašīnu, rokas pa logiem ārā likt nedrīkst, lai to nesajauktu ar virzienu rādītāju signāliem! Signālus var rādīt arī blakussēdētājs.



## OPERATĪVĀ TRANSPORTA SIGNĀLI

### OPERATĪVAIS TRANSPORTLĪDZEKLIS

ir transportlīdzeklis, kuram piešķirts operatīvā transportlīdzekļa statuss. Tam ir speciāls krāsojums. Īpašu uzdevumu veikšanas laikā ceļu satiksmē tas piedalās ar iedegtu **mirgojošu ZILU VAI ZILU UN SARKANU** bākuguni un ieslēgtu speciālu skaņas signālu. Tie var būt policijas, ugunsdzēsēju, neatliekamās medicīniskās palīdzības auto.



# SIGNĀLI

## OPERATĪVĀ TRANSPORTA SIGNĀLI

Operatīvie transportlīdzekļi lieto bākugunis, pildot sevišķi svarīgus uzdevumus, lai:

- ▶ Glābtu cilvēku dzīvību, materiālās vērtības, novērstu personai smagus veselības traucējumus vai kaitējumus videi;
- ▶ Novērstu draudus sabiedriskajai drošībai un kārtībai (brauktu uz nozieguma vietu);
- ▶ Sekotu no operatīvā transporta bēgošai personai;
- ▶ Pārvadātu materiālās vērtības lielos apmēros;
- ▶ Pavadītu citus transportlīdzekļus (kolonnas);
- ▶ Nodrošinātu aizsargājamo amatpersonu drošu un netraucētu pārvietošanos.

Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis ar iedegtu **mirgojošu ZILU** bākuguni un ieslēgtu speciālu skaņas signālu, citiem ceļu satiksmes dalībniekiem jādod tam ceļš.

- ▶ Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis ar iedegtu **mirgojošu ZILU UN SARKANU** bākuguni un ieslēgtu speciālu skaņas signālu, citiem tajā pašā virzienā braucošo transportlīdzekļu vadītājiem un pretim braucošo transportlīdzekļu vadītājiem jādod tam ceļš, apstājoties pie ietves vai uz ceļa nomales vai, ja tā aizņemta – iespējami tuvāk brauktuves labajai malai. Transportlīdzekļiem, kas tuvojas krustojumam no cita virziena ceļiem, jāaptur transportlīdzeklis pirms šķērsojamās brauktuves.
- ▶ Operatīvie transportlīdzekļi var pavadīt transportlīdzekļu kolonnu. Pirms kolonnas braucošajam operatīvajam transportlīdzeklim jābrauc ar ieslēgtu **mirgojošu ZILU UN SARKANU** bākuguni un ieslēgtu speciālu skaņas signālu. Aiz pavadāmās transportlīdzekļu kolonnas braucošajam transportlīdzeklim jābrauc ar iedegtu **mirgojošu ZILU** bākuguni. Pārējie ceļu satiksmes dalībnieki drīkst turpināt kustību tikai tad, kad garām ir pabraucis operatīvais transportlīdzeklis ar **mirgojošu ZILU** bākuguni, kurš brauc aiz pavadāmā transportlīdzekļa kolonnas.
- ▶ Ieslēgtai zilai bākuginij bez speciālā skaņas signāla ir tikai brīdinoša nozīme, piemēram, brīdinot par ceļu satiksmes negadījumu.



### PIEZĪME

Operatīvie transportlīdzekļi atsevišķos gadījumos drīkst pārkāpt aizliegumu braukt pa ietvēm, gājēju un velosipēdu ceļiem.

**Transportlīdzekļiem ar iedegtu mirgojošu oranžu (dzeltenu)** bākuguni, priekšroka netiek dota. To lieto, lai pievērstu citu ceļu satiksmes dalībnieku uzmanību un brīdinātu par iespējamām briesmām.

Obligāti oranžā bākuguns jāieslēdz transportlīdzekļiem, kas:

- ▶ Pavada sevišķi smagas un lielparāta kravas;
- ▶ Uz ceļa veic ceļa uzturēšanas darbus, kā arī citus remonta vai avārijas likvidēšanas darbus;
- ▶ Vada traktortehniku ar divām piekabēm;
- ▶ Pavada velosipēdistus treniņnodarbību laikā.

# KRUSTOJUMI, TO VEIDI UN ŠĶĒRSOŠANA

## STUNDAS MĒRĶIS

Radīt skolēniem izpratni par:

- ▶ regulējamiem krustojumiem un to šķērsošanas kārtību,
- ▶ satiksmes regulētāja un luksofora signālu nozīmi,
- ▶ neregulējamo krustojumu šķērsošanas kārtību un satiksmes dalībnieka drošību neregulējamos krustojumos.

## STUNDAS UZDEVUMI

- ▶ Iepazīstināt skolēnus ar CSN par regulējamiem un neregulējamiem krustojumiem un to šķērsošanas kārtību;
- ▶ Iepazīstināt skolēnus ar luksoforu veidiem, to signāliem un radīt izpratni par krustojumu šķērsošanu, saskaņā ar luksofora signāliem;
- ▶ Iepazīstināt skolēnus ar priekšrocības grupas ceļazīmēm un mācīt izprast to nozīmi neregulējamo krustojumu šķērsošanā;
- ▶ Iepazīstināt skolēnus ar priekšrocības grupas ceļazīmēm un papildzīmēm, kas norāda informāciju par krustojumiem un apgūt to nozīmi;
- ▶ Veidot skolēnos izpratni par “labās rokas principu”;
- ▶ Attīstīt praktiskās iemaņas regulējamo un neregulējamo krustojumu šķērsošanā ar velosipēdu.

## SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

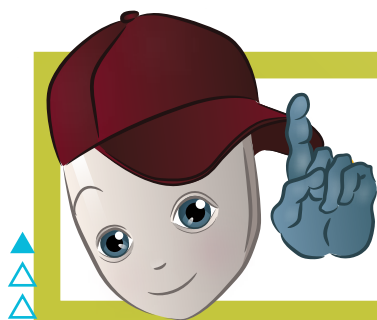
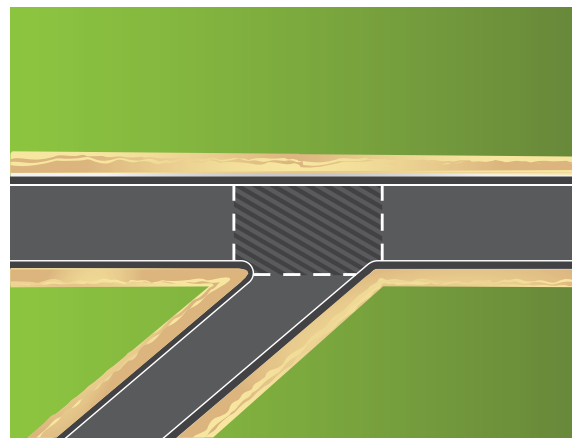
- ▶ Prast pareizi šķērsot krustojumus, kurus regulē satiksmes regulētājs vai luksofori;
- ▶ Attīstīt prasmi noteikt neregulējamo krustojumu šķērsošanas secību;
- ▶ Izkopt iemaņas brauktuves šķērsošanai regulējamos un neregulējamos krustojumos, pielietojot apgūtās zināšanas.

## IZMANTOJAMIE MĀCĪBU MATERIĀLI

- “Mācies un iegūsti velosipēda apliecību savā skolā”, mācību un metodiskais līdzeklis sākumskolai
- Ceļa satiksmes noteikumi un ceļazīmes: [www.likumi.lv](http://www.likumi.lv)
- Filma “Lai dzīvo bērni” [youtu.be/pmLI008qHw8](https://youtu.be/pmLI008qHw8) 8.30–13.30 min.
- [youtu.be/izM46WgKEUE](https://youtu.be/izM46WgKEUE)
- [youtu.be/6gloX4SUX0M](https://youtu.be/6gloX4SUX0M)
- Filmas “Dzīvo droši” [youtu.be/2UPsvtVcHKU](https://youtu.be/2UPsvtVcHKU) 8. min.15. sek.–12.30
- Darba lapas skolēniem par regulējamo un neregulējamo krustojumu šķērsošanu

# KRUSTOJUMI, TO VEIDI UN ŠĶĒRSOŠANA

**KRUSTOJUMS** – vieta, kur krustojas, piekļaujas vai atzarojas ceļi vienā līmenī vai organizēta apļveida kustība. Krustojums ir norobežots ar iedomātām līnijām, kas savieno brauktuves pretējo malu noapaļojuma sākumu.



## PIEZĪME

Krustojums nav vieta, kur uz brauktuves izbrauc no blakus teritorijas – pagalma, stāvvietas, degvielas uzpildes stacijas, uzņēmuma u.tml., vai ie brauc tajā.

**Nogriežoties** pa labi vai pa kreisi, transportlīdzekļa vadītājam **jādod ceļš gājējiem** vai **velosipēda vadītājiem**, kas šķērso to brauktuvi, kurā viņš nogriežas.

**Aizliegts** ie braukt krustojumā vai brauktuvu krustojšanās vietā, ja izveidojies sastrēgums un traucēt braukt citiem transportlīdzekļiem.

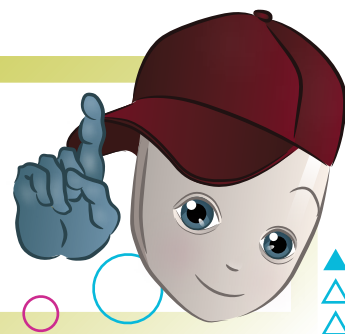
## REGULĒJAMIE KRUSTOJUMI

### Satiksmi krustojumos regulē:

- ▶ Satiksmes regulētāji. Satiksmes regulētāju žesti un (to nozīme apskatīta 3. tēmā – **Signāli, 3.2** apakštēmā).
- ▶ Luksofori, kuriem ir sarkanas, dzeltenas, zaļas un baltas gaismas signāli.

## PIEZĪME

Transportlīdzekļu vadītājiem un gājējiem jāpakļaujas satiksmes regulētāju signāliem un norādījumiem arī tad, ja tie ir pretrunā ar luksoforu signālu, ceļazīmju vai ceļu apzīmējuma prasībām.



# KRUSTOJUMI, TO VEIDI UN ŠĶĒRSOŠANA

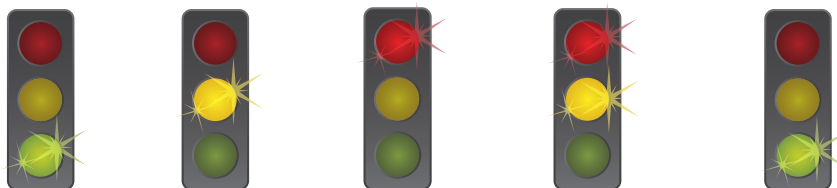
## REGULĒJAMI KRUSTOJUMI

Luksoforu signāliem ir šāda nozīme:

**ZAĻŠ** signāls atļauj kustību. Lai ceļu satiksmes dalībniekus brīdinātu par to, ka zaļā signāla darbības laiks beigsies, var lietot zaļu mirgojošu signālu, laika tablo vai skaņas signālu.

**DZELTENS** signāls aizliedz kustību un brīdina par signāla maiņu.

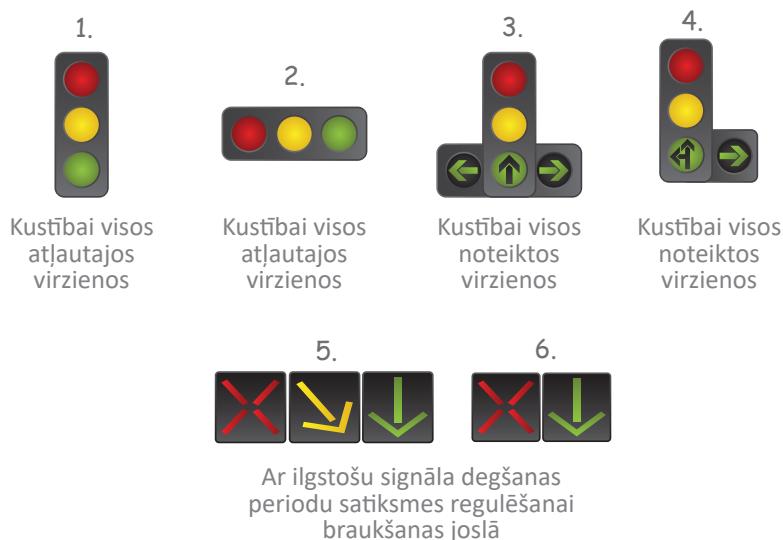
**SARKANS** signāls aizliedz kustību. Tas var būt vienlaikus iedegts kopā ar dzelteno signālu, kas aizliedz kustību un informē, ka nākamais iedegsies zaļais signāls.



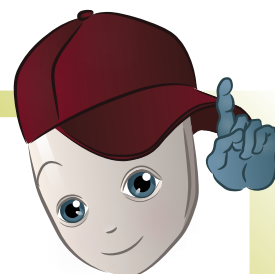
**ZAĻAS** bultas uz melna fona atļauj braukt norādītajos virzienos. Tāda pati nozīme ir zaļai bultai luksofora papildsekcijā (3., 4. luksofors). Ja zaļās bultas signāls ir izslēgts, transportlīdzekļa kustība attiecīgajā virzienā ir aizliegta.

Melna bulta uz sarkana, dzeltena un zaļa fona nemaina šo signāla nozīmi. Tās informē par atļauto braukšanas virzieniem krustojumā.

Sarkana krusta simbols uz melna fona norāda to, ka pretim braucošajam luksoforā deg aizliedzošais signāls. Sarkans "X" veida signāls aizliedz braukt pa joslu, virs kuras tas novietots. Zaļš leņķveidīgs bultas signāls atļauj braukt pa joslu, kur tas novietots. Dzeltenais leņķveidīgs bultas signāls norāda, ka nekavējoties jāpārkārtojas uz joslu, kur norāda bulta.



## PIEZĪME



Braucot bultas norādītajā virzienā, kas iedegta papildsekcijā kopā ar sarkano vai dzelteno signālu, transportlīdzekļa vadītājam jādod ceļš no citiem virzieniem braucošiem transportlīdzekļiem.

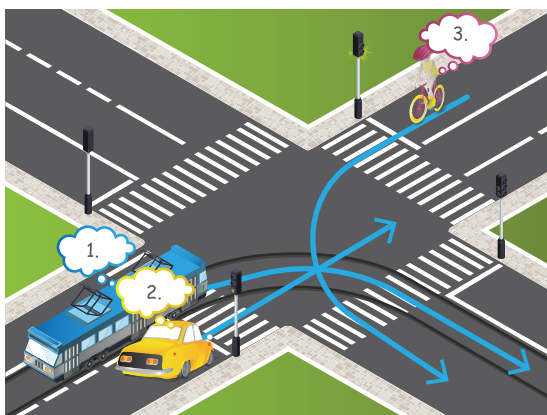


# KRUSTOJUMI, TO VEIDI UN ŠĶĒRSOŠANA REGULĒJAMI KRUSTOJUMI



## PIEZĪME

Nogriežoties pa kreisi vai apgriežoties braukšanai pretējā virzienā, kad to atļauj luksofora zaļais signāls, transportlīdzekļa vadītājam jādod ceļš tiem, kas brauc pretējā virzienā taisni vai nogriežas pa labi.



Ja luksofora signāli atļauj braukt vienlaikus tramvajam un bezsliežu transportlīdzekļiem, priekšroka ir tramvajam neatkarīgi no tā braukšanas virziena.

Luksofora signāls ar cilvēka vai velosipēda siluetu attiecas tikai uz gājējiem vai velosipēdistiem.  
**ZAĻAIS** signāls atļauj kustību, **SARKANAIS** – aizliedz.



Velosipēdu vai velosipēdu un gājēju kustībai



Gājēju kustībai



Krustojumiem, gājēju pārejām velosipēdu vai gājēju un velosipēdu ceļiem, ceļu remontdarbu u.tml. bīstamām vietām

Luksofori ar velosipēda vai gājēja un velosipēda siluetu visbiežāk tiek uzstādīti krustojumos ar velosipēda vai velosipēda un gājēju ceļiem.



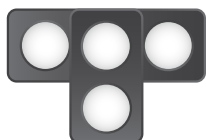
# KRUSTOJUMI, TO VEIDI UN ŠĶĒRSOŠANA

## REGULĒJAMI KRUSTOJUMI

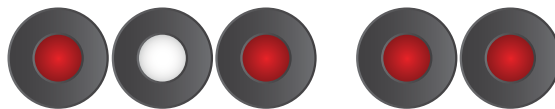
Luksofors ar 4 baltiem signāliem paredzēts tramvaju satiksmes regulēšanai.

Luksofors ar sarkanu un baltu signālu regulē dzelzceļa pārbrauktuves darbību.

- Sarkans mirgojošs signāls aizliedz transportlīdzekļu kustību.
- Balts mirgojošs signāls liek pārliecināties, vai netuvojas vilciens, un atļauj kustību.



Tikai tramvaja  
kustībai



Dzelzceļa pārbrauktuvēm

Šķērsojot dzelzceļa pārbrauktuvi, transportlīdzekļa vadītājam jādod ceļš vilcienam, kas tuvojas. Pirms pārbrauktuves jāpārliecinās, vai netuvojas vilciens, un jāņem vērā:

- barjeras stāvoklis,
- gaismas signalizācija,
- ceļazīmes un apzīmējumi,
- pārbrauktuves dežuranta norādījumi un signāli.



### PIEZĪME

Ja luksofora baltā gaisma nedeg, tad iespējams, ka luksofors nedarbojas un lēmums par sliežu šķērsošanu jāpieņem daudz uzmanīgāk!

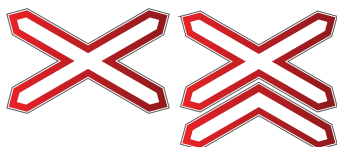
Ceļa zīmes, kas apzīmē dzelzceļa pārbrauktuvi vai tuvošanos tai:



Dzelzceļa pārbrauktuve ar barjeru



Dzelzceļa pārbrauktuve bez barjeras



Viensliežu vai daudzsliežu pārbrauktuve



300 m      200 m      100 m  
līdz pārbrauktuvei aptuveni

► **AIZLIEGTS** braukt, ja pārbrauktuves dežurants, nostājies ar krūtīm vai muguru pret vadītāju, signalizē ar virs galvas paceltu zizli vai sānis paceltām rokām.

► **AIZLIEGTS** braukt uz pārbrauktuves, ja barjera ir aizvērta vai sāk aizvērties vai luksoforā deg aizlieguma signāls, neatkarīgi no barjeras stāvokļa, kā arī tad, ja tās nav.

Lai palaistu garām vilcienu, kā arī citos gadījumos, kad pārbrauktuvi šķērsot aizliegts, transportlīdzekļa vadītājam:

► jāapstājas **tieši pirms stop līnijas**. Ja tās nav, tad **pie stop zīmes** vai **5 m no barjeras** vai **pie luksofora**.

**SĀKOT BRAUKT, VĒLREIZ JĀPĀRLIECINĀS, VAI NETUVOJAS VILCIENS.**

Vadītājam **AIZLIEGTS**:

- Šķērsot sliedes tam neparedzētās vietās;
- Apbraukt transportlīdzekļus, kas apturēti pirms pārbrauktuves, ja kustība ir aizliegta un apbraukšana ir saistīta ar iebraukšanu pretējā kustības joslā;
- Patvaļīgi pacelt barjeru un apbraukt to.

# KRUSTOJUMI, TO VEIDI UN ŠĶĒRSOŠANA

## REGULĒJAMI KRUSTOJUMI

**Piemērs stundai par uzvedību pie dzelzceļa pārbrauktuves vai šķērsojot to.**

- ▶ Tēmas ievadā notiek diskusija un prāta vētra par to, kādi noteikumi jāievēro, atrodoties pie dzelzceļa vai šķērsojot dzelzceļa pārbrauktuvi.
- ▶ Videofilmas **“Lai dzīvo bērni”** 1. fragmenta skatīšanās:  
[youtu.be/pmLI008qHw8](https://youtu.be/pmLI008qHw8)  
8. min.40. sek.–12.35
- ▶ Pēc fragmenta noskatīšanās darbs grupās ar uzdevumu – atpazīt bīstamās situācijas un apspriest kāda būtu droša rīcība.
- ▶ Skolēnu darbu prezentācija un nedrošu situāciju pie dzelzceļa sliedēm izspēle, meklējot drošu risinājumu (piemēram, mūzikas klausīšanās ar austiņām, akmeņu mešana vilciena virzienā, kāda priekšmeta nolikšana uz sliedēm u.c.).
- ▶ Video filmas „Dzīvo droši” 2. fragmenta skatīšanās par drošas uzvedības pie dzelzceļa noteikumiem:  
[youtu.be/2UPsvtVcHk](https://youtu.be/2UPsvtVcHk)  
8. min.15. sek.–12.30

## NEREGULĒJAMIE KRUSTOJUMI

### NEREGULĒJAMĀ KRUSTOJUMĀ (nav luksofora vai satiksmes regulētāja)

jābūt ļoti piesardzīgiem. Krustojuma šķērsošanas secību nosaka ceļazīmes vai **“labās rokas princips”**.

**“labās rokas princips”** nozīmē – transportlīdzekļiem, kas tuvojas no labās puses, ir braukšanas priekšroka jeb turpināt ceļu drīkst tikai tad, ja labajā pusē nav braucoša transportlīdzekļa!

Tuvojoties neregulējamam krustojumam, rīkojas šādi:

- ▶ Samazina ātrumu, lai nepieciešamības gadījumā varētu apstāties;
- ▶ Pārlicinās par ceļazīmēm, kas nosaka krustojuma šķērsošanas nosacījumus - ceļazīmes un ceļa apzīmējumi nosaka braukšanas priekšroku, kas obligāti jāievēro;



Galvenais ceļš



Dodiet ceļu



Neapstājoties tālāk  
braukt aizliegts

Šīm ceļazīmēm ir īpaša forma, kuras var atpazīt arī no aizmugures.



Krustojums ar mazāk svarīgu ceļu

Ceļazīmes, kas tiek uzstādītas ārpus pilsētas.

# KRUSTOJUMI, TO VEIDI UN ŠĶĒRSOŠANA

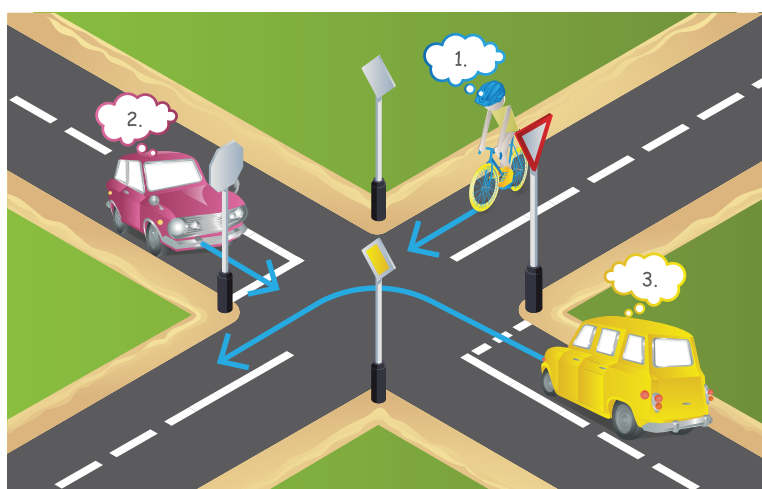
## NEREGULĒJAMI KRUSTOJUMI

► Jāvēro citu transportlīdzekļu rīcība un jāizdomā krustojuma šķērsošanas secība atbilstoši ceļa zīmēm:

**Pirmie** krustojumu šķērso transportlīdzekļi, kas atrodas uz **galvenā ceļa**: vispirms tie, kas brauc taisni un pa labi, pēc tam tie, kas veic kreisos pagriezienus.

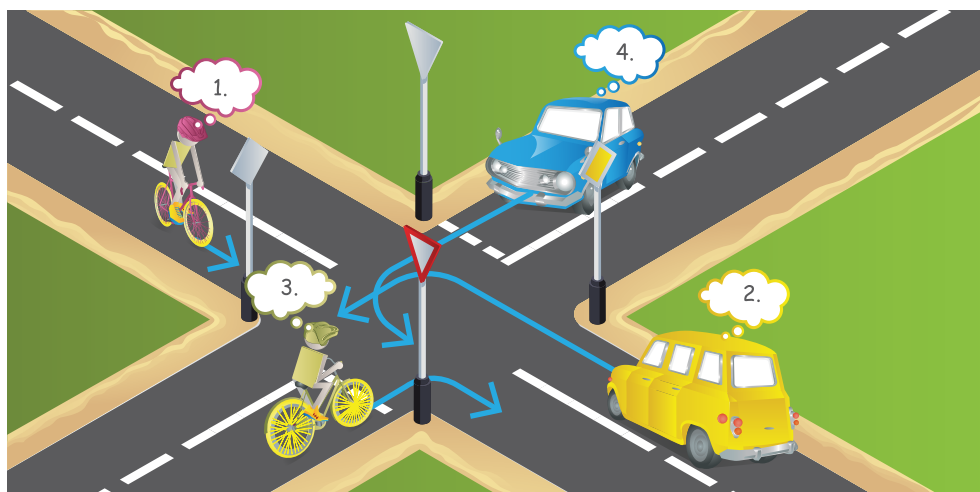
Pēc tam krustojumu šķērso transportlīdzekļi, kas atrodas uz mazāk svarīga ceļa. Vispirms tie, kas brauc taisni un pa labi, pēc tam tie, kas nogriežas pa kreisi.

Ja diviem transportlīdzekļiem, kas atrodas uz galvenā ceļa vai mazāk svarīga ceļa, maršruti krustojas, tad kustību turpina pēc **“labās rokas principa”**.



► Nogriežoties pa kreisi, jādod ceļš transportlīdzekļiem, kas brauc no pretējā virziena taisni vai nogriežas pa labi.

Transportlīdzeklim, kas nogriežas pa kreisi, pretim braucošā mašīna pagriezienu brīdī ir labajā pusē, tādēļ tai jādod ceļš pēc **“labās rokas principa”**.

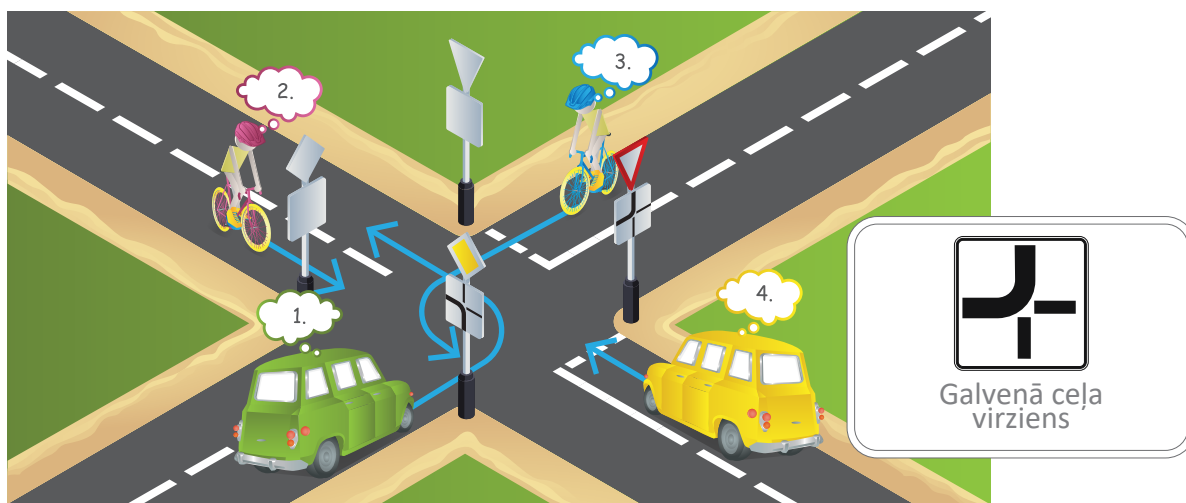


# KRUSTOJUMI, TO VEIDI UN ŠĶĒRSOŠANA

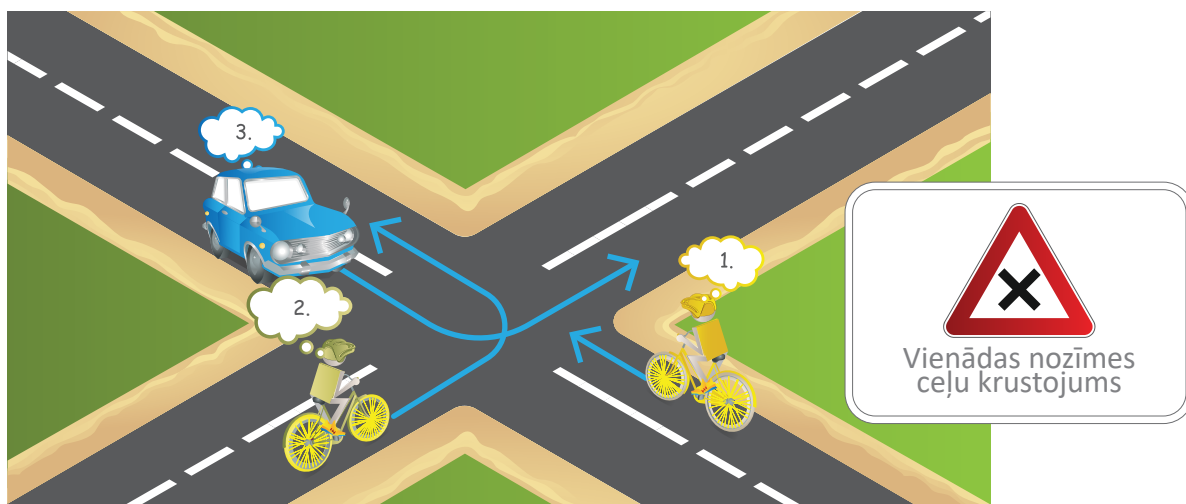
## NEREGULĒJAMI KRUSTOJUMI

► Krustojumos galvenais ceļš var mainīt virzienu, uz ko norāda papildzīme.

Arī šos krustojumos pirmie šķērso transportlīdzekļi, kas atrodas uz galvenā ceļa, ievērojot “**labās rokas principu**”. Pēc tam krustojumu šķērso transportlīdzekļi, kas atrodas uz mazāk svarīga ceļa, tāpat ievērojot “**labās rokas principu**” – transportlīdzekļiem, kas tuvojas no labās puses, ir braukšanas priekšroka jeb turpināt ceļu drīkst tikai tad, ja labajā pusē nav braucoša transportlīdzekļa.



► Ja krustojums ir vienādas nozīmes ceļu krustojums, pirms iebraukšanas krustojumā jāpārlicinās, vai labajā pusē neatrodas kāds braucošs transportlīdzeklis. Jāievēro “**labās rokas princips**”.



► Ja izveidojas neregulējama situācija, kad vairāki vadītāji reizē atrodas pie krustojuma un labā pusē nav brīva, vienam no vadītājiem ar saprotamu žestu jāparāda, ka viņš dod ceļu citiem transportlīdzekļiem, lai varētu veiksmīgi izbraukt sastrēgumu.

# KRUSTOJUMI, TO VEIDI UN ŠĶĒRSOŠANA

## NEREGULĒJAMI KRUSTOJUMI

- [youtu.be/izM46WgKEUE](https://youtu.be/izM46WgKEUE)
- [youtu.be/6gloX4SUX0M](https://youtu.be/6gloX4SUX0M)

Interneta vietnē norādītais materiāls viegli un saprotami parāda neregulējamo krustojumu pārbraukšanas kārtību, izmantojot “**labās rokas principu**”.

Skaidrojot skolēniem krustojuma šķērsošanu pēc “**labās rokas principa**”, jāņem vērā viņu zināšanas par pulksteņa rādītāju kustības virzienu. Tā kā pulksteņa rādītāji kustās pa labi, to var salīdzināt ar transportlīdzekļu krustojuma šķērsošanu pēc “**labās rokas principa**”. Tas nozīmē, ka pulksteņa rādītājs tiek nolikts krustojumā uz ceļa, kurā nav transporta līdzekļa. Tad rādītājs tiek griezts pa labi, lai parādītu, kuram transportlīdzeklim nākošajam ir braukšanas priekšrocības neregulējamā krustojumā pēc “**labās rokas principa**”. Tā pulksteņa rādītāju turpina virzīt pa labi, kamēr visi esošie transportlīdzekļi ir šķērsojuši krustojumu.

► Krustojums ir arī apļa veida jeb lokveida krustojums.



Ja pirms lokveida krustojuma ir uzstādīta zīme “Dodiet ceļu”, tad, iebraucot tajā, priekšroka ir tiem transportlīdzekļiem, kuri jau pārvietojas pa loku.

Velosipēdistam šādā krustojumā jāpārvietojas pēc iespējas tuvāk loka labajai malai.

# KRUSTOJUMI, TO VEIDI UN ŠĶĒRSOŠANA

## NEREGULĒJAMI KRUSTOJUMI

### Vēl daži svarīgi nosacījumi neregulējamu krustojumu pārbraukšanā

- ▶ Ja luksofors ir izslēgts vai darbojas mirgojošas dzeltenās gaismas režīmā, transportlīdzekļu vadītājam jāievēro neregulējamu krustojumu šķērsošanas noteikumi un pirms krustojuma uzstādīto priekšrocības ceļa zīmju prasības.
- ▶ Nevienādas nozīmes ceļu krustojumā transportlīdzekļa vadītājam, kurš brauc pa mazāk svarīgu ceļu, jādod ceļš to transportlīdzekļu vadītājiem, kas krustojumam tuvojas pa galveno ceļu.
- ▶ Vienādas nozīmes ceļu krustojumā transportlīdzekļu vadītājam jādod ceļš tā transportlīdzekļa vadītājam, kas tuvojas no labās puses.
- ▶ Vienādas nozīmes ceļu krustojumā, kā arī nevienādas nozīmes ceļu krustojumā, ja transportlīdzekļi atrodas uz savstarpēji vienādas nozīmes ceļa, tramvaja vadītājam neatkarīgi no tā braukšanas virziena ir priekšroka attiecībā pret bezsliežu transportlīdzekļu vadītājiem.
- ▶ Ja galvenais ceļš krustojumā maina virzienu, transportlīdzekļu vadītājiem, kas brauc pa galveno ceļu, savstarpēji jāievēro vienādas nozīmes ceļu krustojuma pārbraukšanas noteikumi. Šie noteikumi savstarpēji jāievēro arī transportlīdzekļu vadītājiem, kas brauc pa mazāk svarīgu ceļu.
- ▶ Nogriežoties pa kreisi vai apgriežoties braukšanai pretējā virzienā, bezsliežu transportlīdzekļu vadītājiem jādod ceļš tiem transportlīdzekļu vadītājiem, kas brauc pa vienādas nozīmes ceļu pretējā virzienā taisni vai nogriežas pa labi.
- ▶ Ja pirms krustojuma nav uzstādītas priekšrocības ceļazīmes un vadītājs nevar noteikt, vai ceļam ir segums (diennakts tumšajā laikā vai ceļu klāj dubļi, sniegs u.tml.), transportlīdzekļa vadītājam jāuzskata, ka viņš atrodas uz mazāk svarīga ceļa.

# DROŠĪBA CEĻU SATIKSMĒ

## STUNDAS MĒRĶIS

Radīt skolēniem izpratni par drošību ceļa satiksmē.

## STUNDAS UZDEVUMI

- ▶ Iepazīstināt skolēnus ar dažādām bīstamām situācijām ceļu satiksmē;
- ▶ Veicināt izpratni par drošību ceļu satiksmē, ja tiek ievēroti ceļu satiksmes noteikumi;
- ▶ Attīstīt prasmes pielietot zināšanas reālās dzīves situācijās.

## SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- ▶ Izprast CSN nozīmi savas drošības veicināšanā, braucot ar velosipēdu;
- ▶ Izkopt iemaņas, ievērojot satiksmes drošības noteikumus, būt disciplinētam velosipēdistam ceļu satiksmē.

## IZMANTOJAMIE MĀCĪBU MATERIĀLI

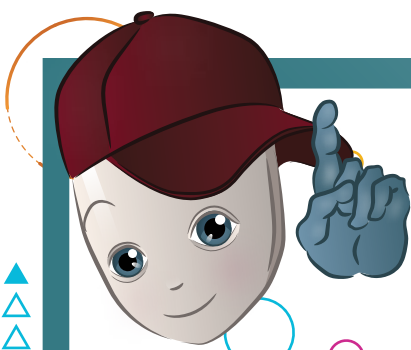
- “Mācies un iegūsti velosipēda apliecību savā skolā”, mācību un metodiskais līdzeklis sākumskolai
- Ceļa zīmes un apzīmējumi:  
[www.likumi.lv](http://www.likumi.lv)
- Filma “Rullē droši”  
[youtu.be/xcgtFOZD3Zs](https://youtu.be/xcgtFOZD3Zs)
- Filma “Lai dzīvo bērni”  
[youtu.be/pmLI008qHw8](https://youtu.be/pmLI008qHw8)
- Darba lapas skolēniem par drošību ceļu satiksmē



# DROŠĪBA CEĻU SATIKSMĒ

## Kas NEPIECIEŠAMS tavai drošībai, dodoties ceļā ar velosipēdu:

- ▶ Uzliec galvā ķiveri un neaizmirsti to aizsprādzēt;
- ▶ Uzvelc spilgtu apģērbu un atstarojošo vesti. Ja gaidāms lietus, padomā par atbilstošu apģērbu – lietussargu izmantot, braucot ar velosipēdu, ir aizliegts;
- ▶ Lietus gadījumā ceļš var būt slidens. Mēģini apbraukt peļķes, jo tur var būt neredzama bedre vai akmeņu šķembas;
- ▶ Stiprā saulē lieto saulesbrilles vai cepuri ar nagu;
- ▶ Pārbaudi velosipēdu – bremzes, atstarotājus, vai nekustas sēdeklis un stūre;
- ▶ Uzvelc apavus, kas labi pieguļ pēdai un kuru zole neslīd pret pedāļa virsmu;
- ▶ Seko kustībai uz ceļa, regulāri lūkojies augšup uz luksoforiem vai ceļazīmēm. Nebrauc ar nodurtu galvu!
- ▶ Braukšanas laikā nelieto mobilo telefonu, lai vari koncentrēties ceļam un rokas nebūtu aizņemtas.



## PIEZĪME

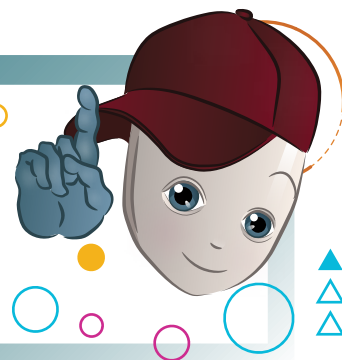
No velosipēdistiem sagaida, lai viņi pārvietojas pa velojoslu vai ceļu, atstājot ietvi gājējiem. Ja tu izlem braukt pa ceļu, izvērtē savas zināšanas un braukšanas prasmi!

## BRAUKŠANAS UZSĀKŠANA

- ▶ Pirms uzsāc kustību kopējā ceļu satiksmē ar velosipēdu, tev jāpaskatās pār kreiso plecu, vai netuvojas kāds transportlīdzeklis, un jārāda nepārprotamu roku žestu par kustības uzsākšanu, tad vēlreiz jāpaskatās pār kreiso plecu, un vari doties ceļā.

## PIEZĪME

Līdzīgi, kā to dara automašīnas vadītāji – jāapskatās atpakaļskata spogulī, vai netuvojas cits transportlīdzeklis un jāieslēdz gaismas rādītāja signāls, lai no vietas uzsāktu kustību.



## VIRZIENA MAIŅA

- ▶ Brīdinājuma signāliem par virziena maiņu jeb roku žestiem manevru gadījumā ir būtiska nozīme, lai ceļu satiksmes dalībnieki zinātu, ko darīs otrs vadītājs. Brīdinājuma signālu lietošanas noteikumu neievērošana var radīt bīstamas sekas.

# DROŠĪBA CEĻU SATIKSMĒ

## APBRAUKŠANA, APDZĪŠANA, APSTEIGŠANA tuvāk

apskatīta 1. tēmā – Ceļu satiksmē lietotie termini.

**Taču pirms apdzīšanas vadītājam jāpārliedz par to, vai:**

- ▶ Neviena aiz viņa braucošs transportlīdzekļa vadītājs, kuram viņš varētu traucēt, nav sācis apdzīšanu;
- ▶ Pa to pašu joslu braucošā transportlīdzekļa vadītājs nerāda kreisā pagrieziena signālu;
- ▶ Apdzīšanas laikā netiks traucēti pretim braucošie transportlīdzekļi;
- ▶ Pēc apdzīšanas viņš varēs atgriezties iepriekšējā braukšanas joslā, netraucējot apdzinamo transportlīdzekli.



### PIEZĪME

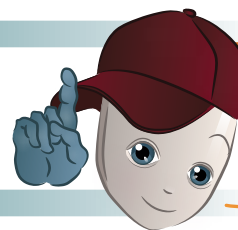
**ATSKATIES - SIGNĀLS - ATSKATIES - MANEVRS!  
JA ŠAUBIES - NEAPDZEN!**

### AIZLIEGTS APDZĪT:

- ▶ Regulējamos krustojumos;
- ▶ Neregulējamos krustojumos, izņemot gadījumus, ja apdzin uz galvenā ceļa attiecībā pret šķērsojamo ceļu;
- ▶ Uz dzelzceļa pārbrauktuvēm un tuvāk par 100 m pirms tām;
- ▶ Augšupceļu beigās, bīstamos pagriezienos un ceļa posmos, kur redzamību ierobežo apturēti transportlīdzekļi, ēkas, apstādījumi u.tml.;
- ▶ Uz gājēju pārejām, kā arī vietās, kur brauktuvi šķērso velosipēdu, gājēju un velosipēdu ceļš, un tuneļos;
- ▶ Ārpus apdzīvotām vietām, ja uz ceļa ir 2 vai vairāk joslas vienā virzienā, aizliegts apsteigt tajā pašā joslā braucošo transportlīdzekli pa labo pusi, izņemot gadījumu, ja tas rāda kreiso pagriezienu un ir uzsācis manevru.
- Ja samainīšanās ar pretim braucošo transportlīdzekli ir apgrūtināta, transportlīdzekļa vadītājam, kura priekšā ir šķērslis, jādod ceļš pretim braucošajam transportlīdzeklim;
- Ja stāvos augšupceļos vai lejupceļos ir šķēršļi, ceļu dod lejup braucošā transportlīdzekļa vadītājs.

### PIEZĪME

Apdzinamā transportlīdzekļa vadītājam aizliegts traucēt apdzīšanu!



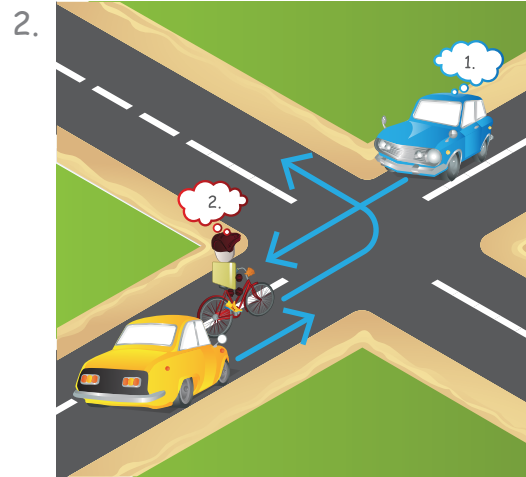
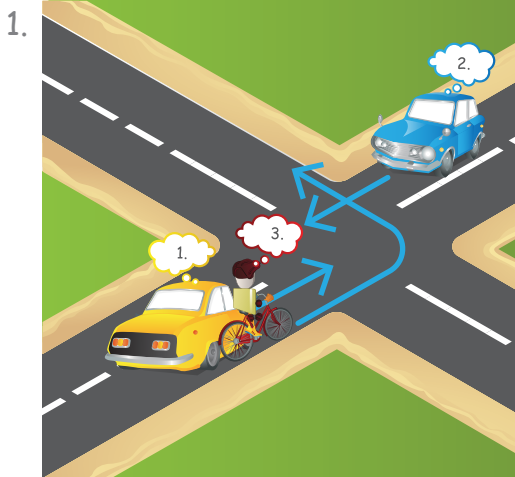
- Transportlīdzekļa vadītājam jādod ceļš gājējiem, kuri iet tajā pašā braukšanas virzienā uz pieturā (ceļa vidū) apturētu tramvaju vai nāk no tā;
- Apdzīvotās vietās no pieturas izbraucošiem sabiedriskā transporta līdzekļiem ir priekšroka.

# DROŠĪBA CEĻU SATIKSMĒ

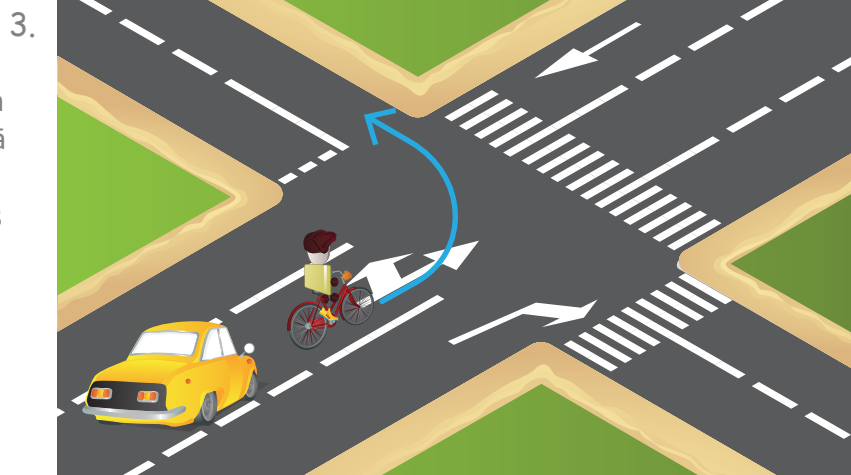
## KREISAIS PAGRIEZIENS

► Pirms nogriešanās pa kreisi vai apgriešanās braukšanai pretējā virzienā krustojumos apdzīvotās vietās velosipēda vadītājam jāizvērtē ceļa veids – (vienvirzienu, divvirzienu, joslu skaits, atļautie braukšanas virzieni tajās u.tml.), satiksmes intensitāte un jāizvēlas drošākais manevra veikšanas veids tā, lai neradītu satiksmei bīstamas situācijas:

- Velosipēda vadītājam braukšanas krustošanās vietā jāšķērso pa brauktuvju labo malu, dodot ceļu tajā pašā virzienā taisni braucošiem transportlīdzekļiem un tiem ceļu satiksmes dalībniekiem, kam saskaņā ar braukšanas noteikumiem krustojumos ir priekšroka. (1. attēls)
- Nogriešanos pa kreisi vai apgriešanos braukšanai pretējā virzienā uz ceļiem, kur satiksme notiek divos virzienos un ir viena josla katrā virzienā, var veikt arī no kreisā malējā stāvokļa, kas ieņemts uz brauktuves. (2. attēls)



- Ja braukšanai attiecīgā virzienā ir divas joslas un braukšanai pa kreisi iekārtota atsevišķa josla un labā malējā josla ir iekārtota braukšanai tikai pa labi, tad, nogriežoties pa kreisi, jāizmanto speciāli iekārtotā josla un jāieņem labais malējais stāvoklis šajā joslā. (3. attēls)



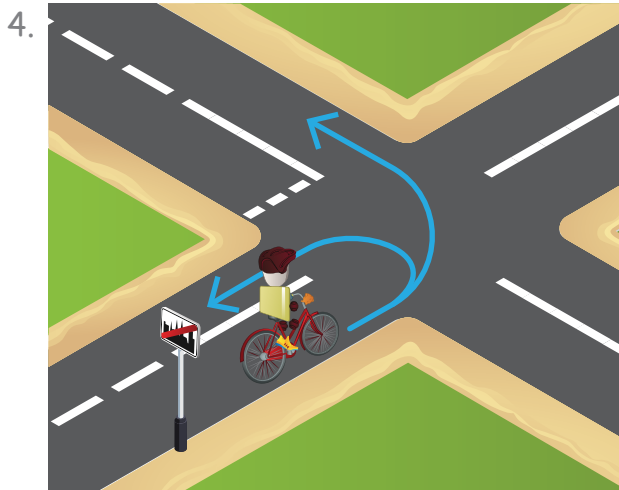
## PIEZĪME

Ja velosipēda vadītājs nejūtas droši, veicot pagriezienu pa kreisi, viņš var krustojumu pārbraukt taisni un tad, sagaidījis attiecīgo luksofora signālu vai brīvu brauktuvi, pabeigt krustojuma šķērsošanu. Tāpat krustojumu var šķērsot pa gājēju pārejām gājēju ātrumā, tos netraucējot.



# DROŠĪBA CEĻU SATIKSMĒ

► Nogriezties pa kreisi vai apgriezties braukšanai pretējā virzienā ārpus apdzīvotām vietām velosipēda vadītājiem atļauts tikai no brauktuves labās malas, dodot ceļu tajā pašā virzienā un pretīm braucošajiem transportlīdzekļiem. (4. attēls)

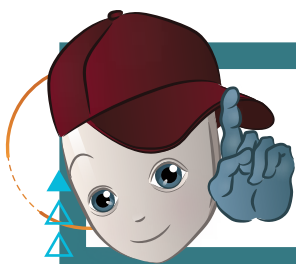


► Nogriezties pa kreisi vai apgriezties braukšanai pretējā virzienā apdzīvotās vietās ārpus krustojumiem velosipēda vadītājam atļauts no brauktuves labās malas, dodot ceļu tajā pašā virzienā un pretīm braucošā virzienā braucošajiem transportlīdzekļiem. (5. attēls)



**Bīstamas situācijas velosipēda vadītājiem ir iespējamās, ja braukšanai izmanto ietvi**

► Braucot pa ietvi vietās, kur velosipēdu vadītājiem braukšanas trajektorijas krustojas ar pārējo transportlīdzekļu braukšanas trajektorijām, velosipēdu vadītājam jānovērtē attālums līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī to braukšanas ātrums un jāpārliecinās par drošību. Jāatceras, ka uz ietves nedarbojas tie noteikumi, kas braucējiem uz brauktuves.



## PIEZĪME

Transportlīdzekļa vadītājs uz ietves vēro gājēju plūsmu un ātri braucošo velosipēdistu var nepaspēt pamanīt!

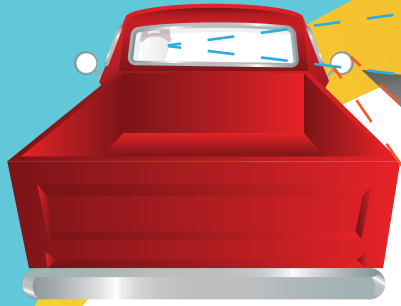
► Velosipēda vadītājam jābrauc ar ātrumu, kas neapdraud ceļu satiksmes drošību. Velosipēdu vadītājiem atļauts šķērsot brauktuvi pa ietves vai nomales iedomāto līniju, kā arī netraucējot gājējus uz gājēju pārejām. **Pirms brauktuves šķērsošanas velosipēda vadītājam laikus jāsamazina braukšanas ātrumu un, ja tas nepieciešams drošībai, jāaptur velosipēds.**

## PIEZĪME

Šķērsojot brauktuvi pa ietves iedomāto turpinājumu, velosipēda vadītājam jābrauc ar ātrumu, kas nepārsniedz gājēju pārvietošanās ātrumu, un jādod ceļš transportlīdzekļiem, kas brauc pa šķērsojamo ceļu.



# DROŠĪBA CEĻU SATIKSMĒ



REDZ PA LOGU

AKLĀ ZONA

REDZ SPUGULĪ



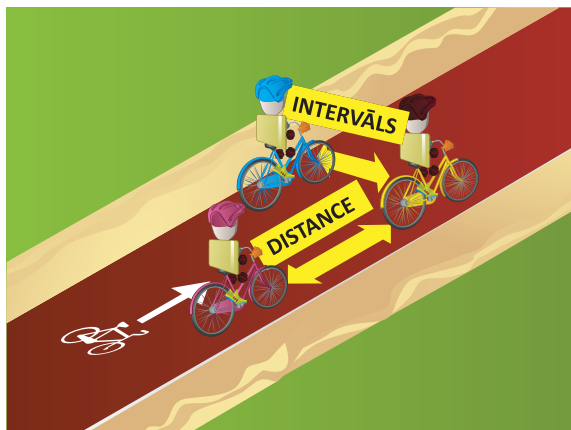
▶ Velosipēdistiem ļoti bīstamas situācijas veidojas atrodoties līdzās kravas automobilim, jo tas var atrasties “aklajā zonā”, kad kravas mašīnas vadītājs velosipēdistu var neredzēt.

▶ Arī malā stāvoši transportlīdzekļi var radīt draudus velosipēdu vadītājiem – to apbraukšana var būt saistīta ar risku gan no stāvošā transportlīdzekļa, kura vadītājs negaidīti var atvērt durvis, gan no citiem transportlīdzekļiem, kas, vēloties apbraukt malā stāvošo auto, var radīt sadursmi ar velosipēdu.

▶ Ceļu satiksmes negadījumi, kuros iesaistīti velosipēdu vadītāji, var rasties arī neievērojot braukšanas distanci un intervālu:

● **DISTANCE** – attālums starp transportlīdzekļiem, kas atrodas viens aiz otra. Straujas bremzēšanas gadījumā vai nerādot atbilstošos signālus, distances neievērošanas gadījumā iespējama sadursme.

● **INTERVĀLS** – attālums starp blakus esošiem transportlīdzekļiem. Velosipēda vadītājiem īpaši jāuzmanās, ja blakus esošie transportlīdzekļi ir kravas mašīnas vai autobusi, kuri, veicot manevrus, it īpaši pagriezienus, mēdz velosipēdistus piespiest pie apmales. Šādās situācijās labāk palikt aiz kravas auto nevis blakus.



## PIEZĪME

Redzamības attālumam braukšanas virzienā vienmēr jābūt lielākam nekā apstāšanās ceļa garumam.

▶ Arī paši kravas auto vadītāji ar brīdinājuma zīmi uz auto informē velosipēdistus par bīstamu zonu, ja tie atrodas blakus kravas auto.



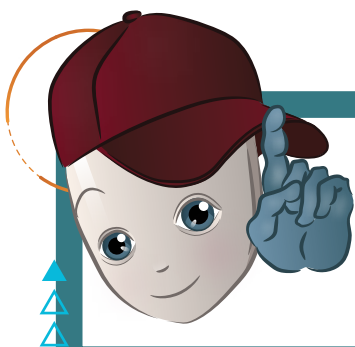
Gājēju ceļš.  
Atļauts pārvietoties  
TIKAI gājējiem



# DROŠĪBA CEĻU SATIKSMĒ

## Transportlīdzekļu apstāšanās un stāvēšanas kārtība

- ▶ Transportlīdzekļu apstāšanās un stāvēšana atļauta ceļa labajā pusē iespējami tuvāk labajai malai uz nomales, bet, ja tās nav, – brauktuves malā vai tās paplašinājumos;
- ▶ Apdzīvotās vietās atļauts apstāties un stāvēt arī ceļa kreisajā pusē iespējami vairāk pa kreisi uz nomales, bet, ja tās nav, – brauktuves malā vai tās paplašinājumos;
- ▶ Transportlīdzekļus atļauts apstādināt un novietot stāvēšanai vienā rindā paralēli brauktuves malai. **Motociklus bez blakusvāga, divriteņu mopēdus un velosipēdus atļauts novietot stāvēšanai divās rindās jeb divus blakus;**
- ▶ Ilgstoši atstāt transportlīdzekli uz ceļa ir aizliegts. Ilgstoša stāvēšana (atpūta, gulēšana) ārpus apdzīvotām vietām atļauta tikai stāvlaukumos vai ārpus ceļa robežām;
- ▶ Transportlīdzekļa vadītājs var atstāt transportlīdzekli tikai tad, ja ir veikts viss vajadzīgais, lai novērstu transportlīdzekļa izkustēšanos no vietas un novērsta arī iespēja to lietot bez transportlīdzekļa vadītāja ziņas.



## PIEZĪME

Parūpējies, lai savu velosipēdu neviens nevar nozagt, saslēdz to ar speciāli velosipēdiem paredzētu saslēdzēju! Velosipēdus var atstāt speciāli izveidotās stāvvietās velosipēdiem.



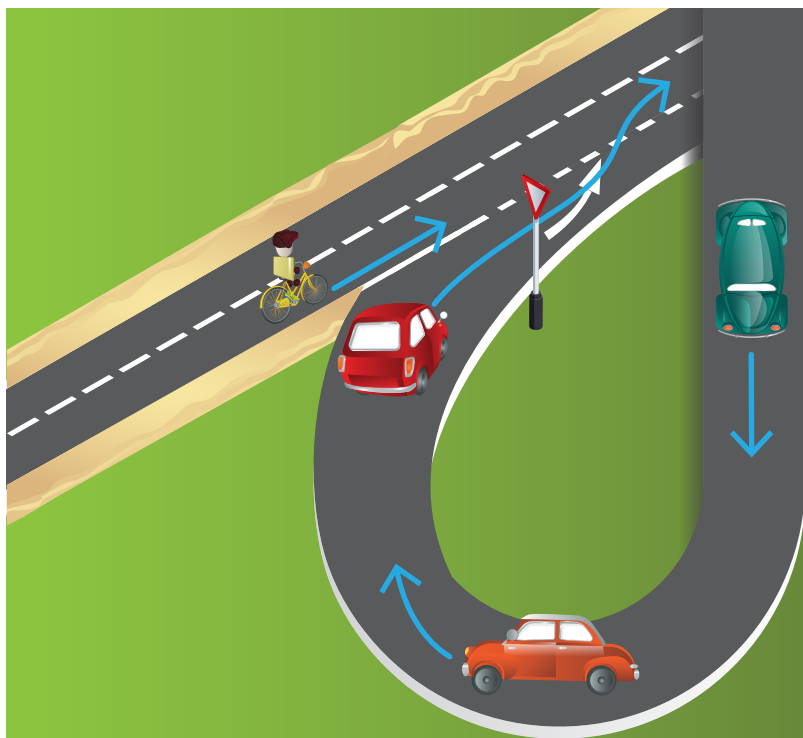
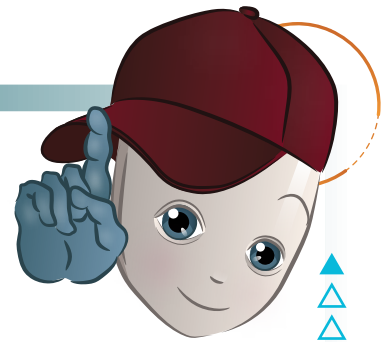
# DROŠĪBA CEĻU SATIKSMĒ

## Aizliegts apstāties un stāvēt:

- ▶ Uz tramvaja sliedēm vai to tuvumā, kas traucētu tramvaju braukšanai;
- ▶ Uz dzelzceļa pārbrauktuvēm un tuneļos;
- ▶ Uz gājēju pārejām un tuvāk par 5 m no tām;
- ▶ Krustojumos un tuvāk par 5 m no tiem, izņemot brauktuves, pa kurām izbrauc no pagalmiem, stāvvietām, uzņēmuma, degvielas uzpildes stacijām;
- ▶ Uz ieskrējiena un bremzēšanas joslām;
- ▶ Ārpus apdzīvotām vietām bīstamu pagriezienu tuvumā un citās vietās, kur redzamība ir mazāka par 100 m.

## PIEZĪME

Ļoti uzmanīgam velosipēda vadītājam jābūt vietās, kur ir ieskriešanās un bremzēšanas joslas (pie viaduktiem vai pagriezieniem), un velosipēdists brauc pa brauktuvi, kurai piekļaujas vai, no kuras nobrauc.



**ESI UZMANĪGS UZ CEĻA!  
IEVĒRO VISUS CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMUS  
UN ESI PIEKLĀJĪGS SATIKSMES DALĪBNIKES!**

## STUNDAS MĒRĶIS

Radīt skolēniem izpratni par velosipēdu vadītāju pienākumiem un tiesībām ceļu satiksmē.

## STUNDAS UZDEVUMI

- ▶ Iepazīstināt skolēnus ar CSN prasībām velosipēdu vadītājiem;
- ▶ Iepazīstināt skolēnus ar velosipēdu vadītāju pienākumiem un tiesībām ceļu satiksmē;
- ▶ Radīt izpratni par nepieciešamajiem dokumentiem, vadot velosipēdu un to iegūšanas iespējām;
- ▶ Apgūt zināšanas par velosipēda uzbūvi un izkopt praktiskās iemaņas tā uzturēšanai darba kārtībā.

## PRASĪBAS VELOSIPĒDU VADĪTĀJIEM

### IZMANTOJAMIE MĀCĪBU MATERIĀLI

- “Mācies un iegūsti velosipēda vadītāja apliecību savā skolā”, mācību un metodiskais līdzeklis sākumskolai
- Ceļa satiksmes noteikumi un ceļazīmes: [www.likumi.lv](http://www.likumi.lv)
- Filma “Rullē droši”  
[youtu.be/xcgtFOZD3Zs](https://youtu.be/xcgtFOZD3Zs)
- Velosipēda sastāvdaļas sadaļā Forums 2018 nolikumā [berniem.csdd.lv](http://berniem.csdd.lv)
- Darba lapas skolēniem par drošību ceļu satiksmē

## SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- ▶ Zināšanas par nepieciešamajiem dokumentiem velosipēdu vadītājiem un to iegūšanas iespējām;
- ▶ Papildu prasību un pienākumu apguve velosipēdu vadītājiem;
- ▶ Prasme pareizi rīkoties negadījuma vietā.



# PRASĪBAS VELOSIPĒDU VADĪTĀJIEM

## DOKUMENTI velosipēda vadītājam, to iegūšanas iespējas

- ▶ Braukt ar velosipēdu ceļu satiksmē patstāvīgi atļauts personai, kura sasniegusi 10 gadu vecumu un kurai ir velosipēda vai jebkuras kategorijas transportlīdzekļa vadīšanas tiesības.
- ▶ Braukt ar velosipēdu pilngadīgas personas pavadībā pa ietvēm, velosipēdu ceļiem un citām vietām, kur atļauta tikai velosipēdu un gājēju kustība, bērniem atļauts neatkarīgi no viņu vecuma, bet ceļu satiksmē – no septiņu gadu vecuma.
- ▶ Dzīvojamās zonās, daudzdzīvokļu namu pagalmos un vietās, kur nebrauc mehāniskie transportlīdzekļi, bērniem neatkarīgi no viņu vecuma braukt ar velosipēdu atļauts patstāvīgi.
- ▶ Velosipēda vadītāja apliecību var iegūt, nokārtojot eksāmenu jebkurā CSDD nodaļā vai skolā, ja tā ir to pieteikusi. Eksāmens sastāv no 10 jautājumiem un, kārtojot pārbaudījumu, nedrīkst pieļaut vairāk kā 2 kļūdas. Pirmais eksāmens ir bez maksas. Atkārtota pārbaudījuma gadījumā valsts nodeva ir 1,08 euro.
- ▶ Velosipēda reģistrācija ir brīvprātīga, un ceļu satiksmē atļauts piedalīties arī ar neregistrētiem velosipēdiem. Velosipēdu reģistrāciju var veikt Ceļu satiksmes drošības direkcijā (CSDD nodaļā vai mājaslapā <https://e.csdd.lv/>).

## VADĪTĀJA VISPĀRĪGIE PIENĀKUMI

Velosipēdu vadītājiem jābrauc pa attiecīgā virziena velojoslu, velosipēdu ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu iespējami tuvāk labajai malai. Ja to nav vai tie attālināti no ceļa, velosipēdu vadītājam atļauts:

- ▶ Braukt pa brauktuvi vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves vai braukšanas joslas labajai malai;
- ▶ Braukt pa nomali, dodot ceļu gājējiem;
- ▶ Braukt pa ietvi, ja braukšana pa brauktuvi, ņemot vērā satiksmes intensitāti, ceļa un laika apstākļus, nav iespējama vai ir apgrūtināta un bīstama.

Braucot pa ietvi, velosipēda vadītājam jāizvēlas tāds braukšanas ātrums, kas neapdraud vai netraucē gājējus un, ja nepieciešams, jābrauc ar ātrumu, kas nepārsniedz gājēju pārvietošanās ātrumu. Gājējiem, pārvietojoties pa ietvi, ir priekšroka!



### BĒRNIEM:

- ▶ Kas jaunāki par 12 gadiem, un velosipēdu vadītājiem, kas tos pavada, atļauts pārvietoties pa ietvi;
- ▶ Kas jaunāki par 12 gadiem, braucot ar velosipēdu, galvā jābūt aizsprādzētai ķiveri.

### Tālāk no brauktuves labās malas atļauts izbraukt šādos gadījumos:

- ▶ Lai apbrauktu, apsteigtu vai apdzītu;
- ▶ Lai turpinātu braukt izvēlētajā virzienā, kur braukšanai vienā virzienā ir ne vairāk par divām joslām, ja malējā josla ir iekārtota labajam pagriezienam;
- ▶ Ja tiek pavadīti bērni, kas jaunāki par 12 gadiem.

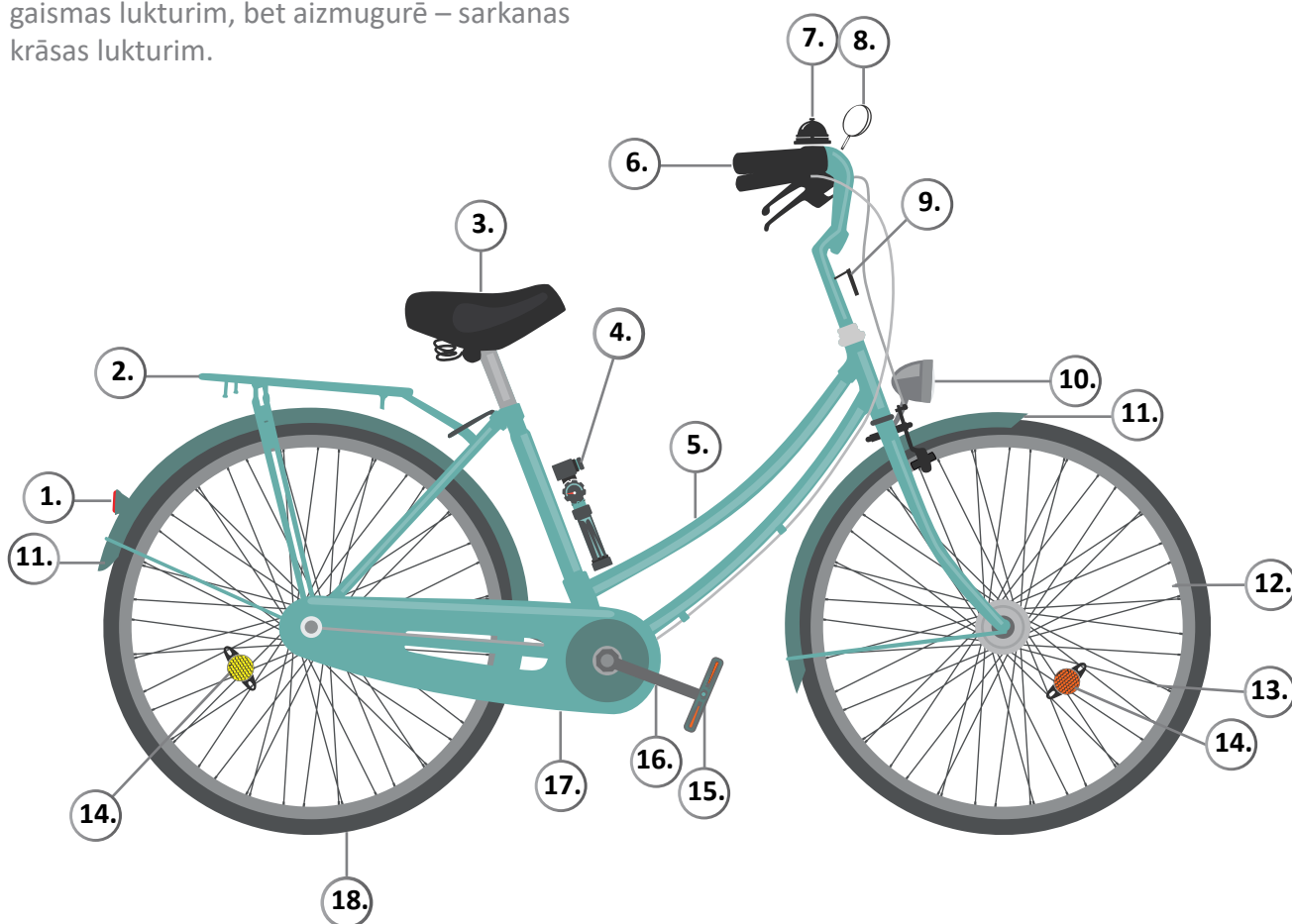
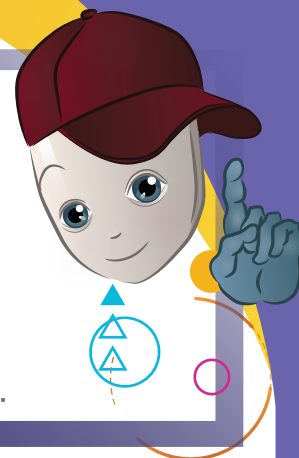
# PRASĪBAS VELOSIPĒDU VADĪTĀJIEM

## VELOSIPĒDU UZBŪVE

- ▶ Velosipēdam jābūt labā tehniskā kārtībā;
- ▶ Velosipēdam jābūt aprīkotam ar bremsēm;
- ▶ Braucot diennakts tumšajā laikā vai nepietiekamas redzamības apstākļos, velosipēdam abos tā sānos, riteņu abās pusēs, jābūt aprīkotam ar gaismas atstarotājiem: priekšpusē jābūt aprīkotam ar baltu atstarotāju, bet aizmugurē ar sarkanu atstarotāju, kā arī priekšpusē jādeg baltas gaismas lukturim, bet aizmugurē – sarkanas krāsas lukturim.

## PIEZĪME

Ja lukturu nav vai tie nedarbojas, velosipēda vadītājam jābūt atstarojošai vestei vai apģērbam ar labi redzamiem gaismu atstarojošiem elementiem.

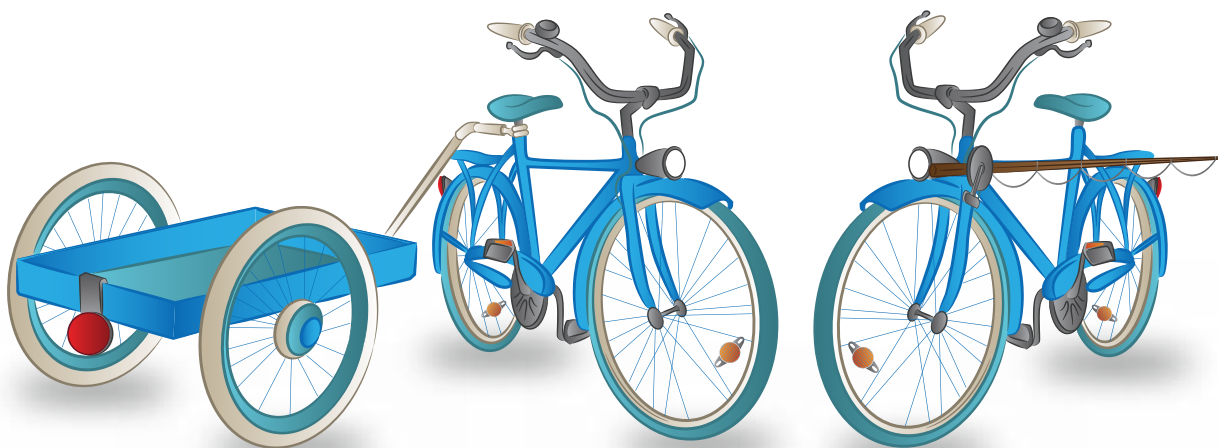


- 1. ATSTAROTĀJS (sarkans) 2. BAGĀŽNIEKS 3. SĒDEKLIS 4. SŪKNIS jeb PUMPIS 5. RĀMIS
- 6. STŪRE 7. SKAŅAS SIGNĀLS (zvaniņš) 8. ATPAKAĻSKATA SPOGULIS
- 9. PRIEKŠĒJAIS ATSTAROTĀJS (balts, nav savienots ar lukturi) 10. LUKTURIS 11. DUBĻU SARGI
- 12. VENTILIS 13. SPIEĶI 14. ATSTAROTĀJI (abos sānos riteņu spieķos, oranži vai dzeltenīgi)
- 15. PEDĀLIS (ar oranžiem atstarotājiem) 16. KLANIS 17. ĶĒDES AIZSARGS 18. RIEPA

# PRASĪBAS VELOSIPĒDU VADĪTĀJIEM

## PASAŽIERU UN KRAVAS PĀRVADĀŠANA

- ▶ Aizliegts vest ar velosipēdu pasažierus, ja tas nav speciāli aprīkots šādam nolūkam – iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpši kāju atbalstam;
- ▶ Ar velosipēdu atļauts vest pasažierus. Pasažieris var būt bērns līdz septiņu gadu vecumam, un viņam galvā jābūt aizsprādzētai ķiveri;
- ▶ Tikai pilngadīgiem velovadītājiem atļauts vest pasažierus – bērnus līdz 7 gadiem;
- ▶ Aizliegts vilkt citus transportlīdzekļus, izņemot piekabes, kas izgatavotas speciāli šim nolūkam;
- ▶ Aizliegts pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļu satiksmes dalībniekus;
- ▶ Velosipēdu piekabēm aizmugurē jābūt sarkanam gaismas atstarotājam.



## CEĻU SATIKSME DZĪVOJAMAJĀS ZONĀS



Dzīvojamā zona



Dzīvojamās zonas beigas

- ▶ Dzīvojamā zonā, daudzdzīvokļu namu pagalmos, degvielas uzpildes stacijās un stāvvietās gājējiem un velosipēdu vadītājiem atļauts pārvietoties pa ietvēm un pa brauktuvi visā tās platumā;
- ▶ Bērni šajā zonā drīkst braukt ar velosipēdu patstāvīgi neatkarīgi no vecuma un no tā, vai viņiem ir velosipēda vadītāja apliecība;
- ▶ Dzīvojamā zonā, daudzdzīvokļu namu pagalmos, degvielas uzpildes stacijās un stāvvietās gājējiem un velosipēdu vadītājiem ir priekšroka, taču viņiem aizliegts nepamatoti traucēt citu transportlīdzekļu braukšanu;
- ▶ Dzīvojamā zonā braukšanas ātrums nedrīkst pārsniegt 20 km/h, ātruma ierobežojums attiecas arī uz velosipēdu vadītājiem, lai neapdraudētu gājēju drošību un pārvietošanās brīvību;
- ▶ Izbraucot no dzīvojamās zonas, transportlīdzekļu vadītājiem jādod ceļš citiem ceļu satiksmes dalībniekiem. Esi uzmanīgs, izbraucot no dzīvojamās zonas!

# PRASĪBAS VELOSIPĒDU VADĪTĀJIEM VELOSIPĒDISTU CEĻŠ

► Drošākais veids, pārvietojoties ar velosipēdu, ir pa velosipēdu ceļu – tam var būt sarkans krāsojums. Ja krāsojuma nav, tad būtiski zināt ceļa zīmes, kas norāda uz velosipēdu ceļiem:



Velosipēdu ceļš



Kopīgs gājēju  
un velosipēdu ceļš



Gājēju un velosipēdu ceļš,  
tam mēdz būt sarkana velo daļa



► Velojosla ir josla uz brauktuves, kas paredzēta braukšanai ar velosipēdu un no citu transportlīdzekļu satiksmes atdalīta ar nepārtrauktu līniju.



► Ja ceļa zīmes norāda, ka velosipēdu ceļš beidzas, tas nenozīmē, ka tālāk braukt aizliegts. Jāpārkārtojas ceļa turpināšanai un jānovērtē, kā to labāk izdarīt – pa brauktuvi, ietvi vai ceļa nomali.



Velosipēdu ceļa  
beigas



Kopīgā gājēju  
un velosipēdu ceļa  
beigas



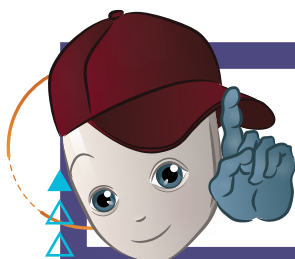
Gājēju  
un velosipēdu  
ceļa beigas

► Dot ceļu – prasība, kas nosaka, ka ceļu satiksmes dalībnieks nedrīkst sākt braukt, turpināt braukt vai izdarīt jebkādu manevru, ja tādējādi citiem ceļu satiksmes dalībniekiem tiek radīti traucējumi braukšanai vai viņi ir spiesti mainīt braukšanas virzienu vai ātrumu.

## VELOSIPĒDISTIEM AIZLIEGTS

- Braukt, neturot stūri;
- Braukt, turoties pie cita transportlīdzekļa;
- Vadīt velosipēdu, ja:

- braucējs ir slims vai arī tādā mērā noguris, ka tas var ietekmēt vadītāja spēju darboties un ceļu satiksmes drošību,
- vadītājam nav atbilstošas kategorijas transportlīdzekļa vadīšanas tiesību,
- vadītājs atrodas narkotisko, psihotropo, toksisko, citu apreibinošo vielu vai arī reakcijas ātrumu un uzmanību samazinošo medikamentu ietekmē,
- alkohola koncentrācija vadītāja asinīs pārsniedz 0,5 promiles.



## PIEZĪME

Ja esi uz velosipēda, tad ir aizliegts uz brauktuves braukt pretim kopējai satiksmes plūsmai!

# PRASĪBAS VELOSIPĒDU VADĪTĀJIEM

## VADĪTĀJA RĪCĪBA PĒC CEĻU SATIKSMES NEGADĪJUMA

- ▶ Jebkuram ceļu satiksmes dalībniekam jādara viss iespējama, lai sniegtu pirmo palīdzību ceļu satiksmes negadījumā cietušajam.
- ▶ Ja ceļu satiksmes negadījumā ir cietuši cilvēki un nodarīti bojājumi mantai, kā arī tad, ja transportlīdzekļiem radušies bojājumi, kuru dēļ tie nevar pārvietoties, transportlīdzekļa vadītājs:
  - Apstājās un paliek negadījuma vietā. Brīdina pārējos ceļu satiksmes dalībniekus par ceļu satiksmes negadījumu;
  - Dara visu iespējamo, lai cietušajam sniegtu pirmo palīdzību, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai citu glābšanas dienestu, bet, ja tas nav iespējams, ar savu vai citu garām braucošo transportlīdzekli nogādā cietušo tuvākajā medicīnas iestādē un pats atgriežas negadījuma vietā;
  - Dara visu iespējamo, lai negadījuma vietā saglabātu notikuma pēdas, pieraksta aculiecinieku vārdus, uzvārdus, adreses;
  - Par ceļa satiksmes negadījumu paziņo policijai vai citam glābšanas dienestam un tālāk rīkojas pēc to norādījumiem;
  - Ja ceļa satiksmes negadījumā iesaistītie transportlīdzekļi neļauj citiem transportlīdzekļiem pabrukt garām negadījuma vietai, transportlīdzekļu vadītāji atbrīvo brauktuvi, pirms tam fiksējot ceļu satiksmes negadījumā iesaistīto transportlīdzekļu un citu priekšmetu stāvokli.

**Pirmās palīdzības jautājumi un rīcība negadījuma vietā ir apskatīti  
šī metodiskā līdzekļa 2. sadaļā – Pirmā palīdzība**

## STUNDAS MĒRĶIS

Veidot izpratni par pirmās palīdzības nepieciešamību un tās sniegšanu nelaimes gadījumos.

## STUNDAS UZDEVUMI

- ▶ Apgūt zināšanas par pirmās palīdzības sniegšanu dažādās situācijās;
- ▶ Veidot izpratni par pirmās palīdzības sniegšanu un tās nepieciešamību;
- ▶ Veidot praktiskas iemaņas pirmās palīdzības sniegšanā dažādu veidu nelaimes gadījumos.

## PIRMĀ PALĪDZĪBA

### SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- ▶ Izpratne par pirmās palīdzības nepieciešamību nelaimes gadījumos;
- ▶ Izkoptas iemaņas pirmās palīdzības sniegšanā.

### IZMANTOJAMIE MĀCĪBU MATERIĀLI

- “Mācies un iegūsti velosipēda apliecību savā skolā”, mācību un metodiskais līdzeklis sākumskolai
- Mājaslapā [www.berniem.csdd.lv](http://www.berniem.csdd.lv) sadaļā Jauno satiksmes dalībnieku foruma 2018 nolikums
- Mājaslapas [www.nmpd.gov.lv](http://www.nmpd.gov.lv) sadaļa Pirmā palīdzība. Atdzīvināšanas pasākumi
- [youtu.be/-U0wsWr2rIM](https://youtu.be/-U0wsWr2rIM)
- Darba lapas skolēniem par pirmo palīdzību

# PIRMĀ PALĪDZĪBA

## Pirmās palīdzības jautājumu tēmas:

1. Rīcības secība negadījuma vietā.
2. Atdzīvināšanas pasākumi.
3. Dzīvībai bīstama asiņošana.
4. Traumas.
5. Svešķermeņi.

## 1. RĪCĪBAS SECĪBA NEGADĪJUMA VIETĀ

**PIRMĀ PALĪDZĪBA** ir palīdzība, ko cietušajam savu zināšanu un iespēju robežās sniedz personas neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.

### ► KĀ RĪKOTIES?

- Saglabā mieru!
- Novērtē situāciju, tai skaitā esošās un draudošās briesmas!
- Rīkojies ātri, droši un mērķtiecīgi!
- Nebaidies no kļūdām!
- Sargā pats sevi!

Lai pareizi sniegtu pirmo palīdzību un glābtu cietušo, glābējam ir jāievēro noteikta secība palīdzības sniegšanā, kura sastāv no 5 posmiem:

- Tūlītējie pasākumi;
- Palīdzības izsaukšana;
- Cietušā aprūpe;
- Neatliekamā medicīniskā palīdzība (NMP);
- Slimnīca.

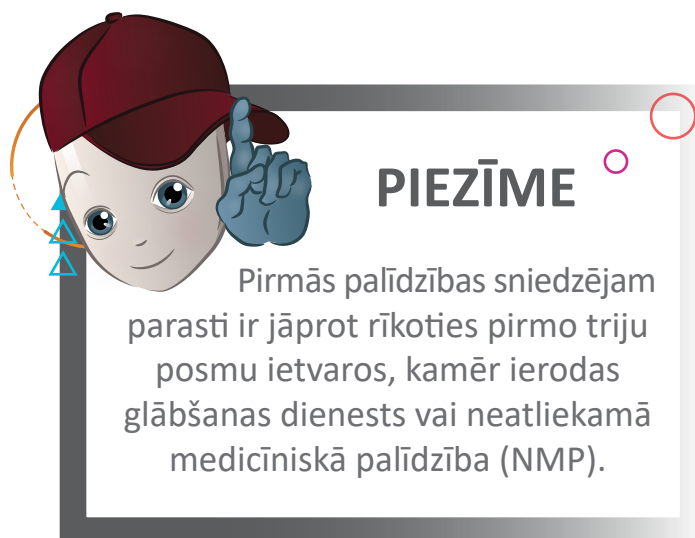
### GLĀBŠANAS GAITA:

► **TŪLĪTĒJIE PASĀKUMI**, kas jāveic pirms palīdzības izsaukšanas, lai saglabātu cietušā vai saslīmušā dzīvību:

- **Glābt cietušo no bīstamās zonas;**
- **Briesmu avota novēršana** – noslēgt gāzi, nodzēst liesmu, uzstādīt brīdinājuma zīmes;
- **Dzīvības glābšanas pasākumi** – asiņošanas apturēšana, atdzīvināšanas pasākumu uzsākšana.

### ► PALĪDZĪBAS IZSAUKŠANA

- Sauc pēc apkārtējo palīdzības!



# PIRMĀ PALĪDZĪBA

## KĀ IZSAUKT NEATLIEKAMO MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU?

- ▶ Centies zvanīt uz **113**;
- ▶ Zvani uz **112**, ja NMP telefona numurs aizmirsies vai to nezini.
- ▶ Palīdzību var izsaukt arī garāmgājēji vai garāmbraucoši autovadītāji;
- ▶ Vari izmantot mobilās aplikācijas **HealthPoint** vai norādīt GPS koordinātes.

## ZIŅO

- ▶ Kur noticis;
- ▶ Kas noticis;
- ▶ Cik cietušo vai slimo;
- ▶ Nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.

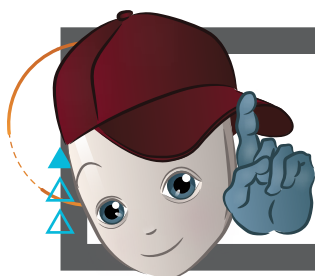
## CIETUŠĀ APRŪPE

Atgriezies pie cietušā un turpini sniegt palīdzību, līdz ierodas NMP:

- ▶ Pārliecinies par savu un apkārtējo drošību;
- ▶ Pārbaudi cietušā samaņu: uzmanīgi papurini cietušo aiz pleca un skaļi uzrunā.

### Vari teikt – runā ar mani!

▶ Ja cietušais ir pie samaņas, runā un rūpējies par viņu – iepazīstini ar sevi, uzklausi cietušo, neatstāj vienu, informē, ko dari, neko nepārmet, pasargā cietušo no ziņkārīgajiem, paziņo cietušā radniekiem par notikušo.



## PIEZĪME

Sniegt pirmo palīdzību ir ļoti svarīgi. No tās var būt atkarīga cietušā dzīvība. Taču atceries – **tava drošība ir pirmajā vietā!**

## ▶ GLĀBĒJA DROŠĪBA

- Nebaidies sniegt palīdzību!
- Esi piesardzīgs!
- Atceries – cietušais var būt inficēts ar infekcijas slimībām, ja iespējams – lieto cimdus vai plastikāta maisiņu!
- Elpinot lieto masku vai citus pieejamus materiālus, piemēram, marles saiti, kabatas lakatiņu!

## 2. ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI

### ABC SHĒMA jeb ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI

**A** – Aero: gaisa caurplūsma, elpceļu atbrīvošana

**B** – Breathing: elpošana, elpošanas nodrošināšana

**C** – Circulation: cirkulācija, asinsrites nodrošināšana

- ▶ Pārliecinies par savu un apkārtējo drošību.
- ▶ Pārbaudi cietušā samaņu: saudzīgi papurini cietušo aiz pleciem un skaļi uzrunā viņu.



# PIRMĀ PALĪDZĪBA

## ja cietušais REAGĒ VAI ATBILD, tātad ir pie samaņas

- Atstāj cietušo tādā pašā pozā, kā atradi, vai piedāvā viņam nogulties vēlamā pozā;
- Centies nodibināt kontaktu, mierini, nepārmēt;
- Pasargā no apkārtējās vides iedarbības;
- Izsauc NMP;
- Regulāri atkārtoti pārbaudi cietušā samaņu.

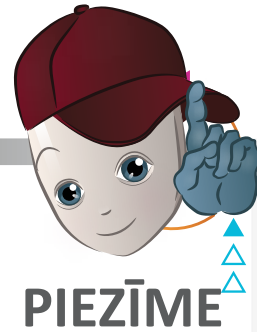
## ja cietušais NEREAGĒ UN NEATBILD, tad uzskati, ka viņš ir zaudējis samaņu

- Sauc palīgā citus, liec tiem izsaukt NMP;
- Novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata;
- Atbrīvo elpceļus, atgāžot galvu un paceļot zodu;
- Pārbaudi un izvērtē elpošanu – ar acīm (skaties vai cilājas krūškurvis), ausīm u. c. maņām (vari izmantot telefona stikliņu – vai tas nosvīst), bet ne ilgāk kā 10 sekundes:

### ja ELPO normāli

- Novieto cietušo stabilā sānu pozā;
- Ja NMP vēl nav izsaukta, liec kādam izsaukt vai, ja esi viens pats, uz brīdi pamet cietušo un pats izsauc NMP;
- Atkārtoti pārbaudi cietušā elpošanu.

### ja NEELPO vai ELPO ĻOTI RETI



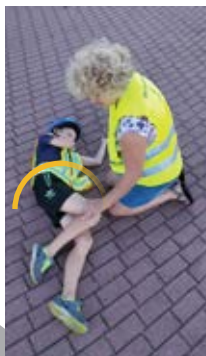
Sānu poza nepieciešama, lai, cilvēkam esot bezsamaņā, mēle neaizsprostotu elpvadu vai arī cietušais neaizrītos, ja pēkšņi sāktos vemšana vai asiņošana no mutes.



1. Saloki tuvāk esošo roku elkonī

2. Noliec otras rokas plaukstu zem tuvāk esošā vaiga

3. Saloki tālak esošo kāju celi



4. Ar spēcīgu kustību pagriez cietušo uz sāniem

# PIRMĀ PALĪDZĪBA

## ja cietušais NEELPO vai NEELPO NORMĀLI

▶ Ja NMP vēl nav izsaukta, liec kādam izsaukt NMP vai, ja esi viens, uz brīdi pamet cietušo un pats izsauc NMP;

▶ Atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū un uzsāc sirds masāžu:

- Veic 30 sirds masāžas;
- Sirds masāžas temps 100–120 reizes minūtē;
- Sirds masāžas dziļums 5–6 cm.



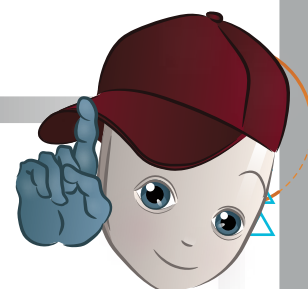
▶ Veic elpināšanu “no mutes mutē”;

- Atbrīvo elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu;
- Aizspied cietušā degunu;
- Katrai elpināšanai patērē apmēram 1 sekundi;
- Elpināšanas tilpums – mierīgas izelpas tilpums;
- Novēro cietušā pasīvās izelpas;

▶ Turpini masēt un elpināt attiecībā 30:2.

## PIEZĪME

Ja cietušais sāk elpot patstāvīgi, turpināt mākslīgo elpināšanu nedrīkst.

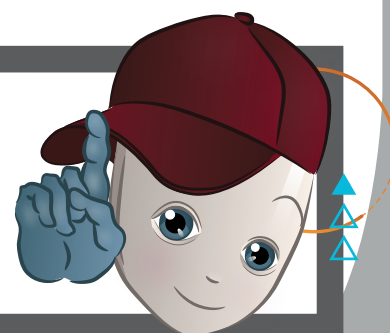


▶ Atdzīvināšanas pasākumus pārtrauc tikai tad, ja tev šķiet, ka cietušais sācis elpot. Pārbaudi cietušā elpošanu:

- Ja cietušais elpo normāli – novieto viņu stabilā sānu pozā.
- Ja cietušais neelpo vai neelpo normāli – turpini atdzīvināšanas pasākumus.

## PIEZĪME

Ja ir vairāki glābēji, tad viņi var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 2 minūtes.



# PIRMĀ PALĪDZĪBA

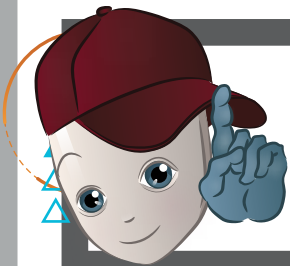
▶ Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:

- Ierodas NMP un pārņem cietušo;
- Cietušais sāk normāli elpot;
- Savi spēki izsīkst.

Jebkurā nelaimes gadījumā, kurā cietušais zaudējis samaņu, jārikojas pēc **ABC** atdzīvināšanas pasākumu principiem.

- [http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/pirma\\_palidziba/palidziba/atdzivinasanas\\_pasakumi/](http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/pirma_palidziba/palidziba/atdzivinasanas_pasakumi/)
- [youtu.be/-U0wsWr2rIM](https://youtu.be/-U0wsWr2rIM)

Nepietiekama skābekļa apgāde dzīvībai svarīgajos orgānos noved pie to bojājuma.



## PIEZĪME

Katrs nelaimes gadījums, kurā cietušajam ir asins zudums un stipras sāpes, var izraisīt šoku. Šoks var apdraudēt cietušā dzīvību.

**Šoka pazīmes:**

- Bāla, ar aukstiem sviedriem klāta āda;
- Apziņas traucējumi;
- Paātrināta elpošana.

**PIEZĪME.** Nedrīkst ļaut attīstīties šokam.

## PALĪDZĪBA:

- 1) Novērst vai ierobežot šoka cēloni (apturēt asiņošanu, nepastiprināt sāpes ar savu rīcību);
- 2) Atstāt vai novietot cietušo guļus;
- 3) Izsaukt NMP;
- 4) Neļaut cietušajam atdzist;
- 5) Aprūpēt, nomierināt cietušo.

# PIRMĀ PALĪDZĪBA

## 3. DZĪVĪBAI BĪSTAMA ASIŅOŠANA

► Dzīvībai bīstama asiņošana ir tad, ja:

- Asinis tek ar straumi vai strūklu;
- Redzams daudz asiņu vai asinīm piesūcies apģērbs.

### PALĪDZĪBA:

► Ja brūce ir rokā vai kājā:

- Uzvelc rokās vienreiz lietojamās gumijas cimds vai cita ūdensnecaurīdīga materiāla izstrādājumus (piem., plastikāta maisiņu);
- Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba;
- Aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, ja iespējams lieto marles salveti vai tīru drēbes gabalu;
- Novieto cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu;
- Pārliecinies, vai asiņošana ir apturēta;
- Ja asiņošana turpinās, papildini spiedošo pārsēju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu;
- Izsauc NMP un turi brūci aizspiestu līdz NMP atbraukšanai;
- Neļauj cietušajam atdzist, aprūpē un nomierini viņu.

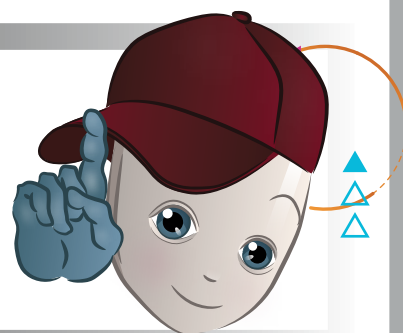
► ja brūce ir ķermenī, kaklā vai galvā:

- Aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri un turi līdz NMP atbraukšanai. Ja iespējams, brūces nospiešanai izmanto marli vai tīru audumu.



### PIEZĪME

Žņaugis ir galējs līdzeklis bīstamas asiņošanas gadījumā. To lieto tikai tad, ja dzīvībai bīstamu asiņošanu nav izdevies apturēt ar citām metodēm. Uzlikt žņaugu var tikai apmācīts cilvēks. Nepareizi uzlikts žņaugis var palielināt asins zudumu.



► Asiņošana no deguna:

### PALĪDZĪBA

- Aizspied cietušajam asiņojošo nāsi;
- Noliec galvu uz priekšu, apsēdini, pieliec kaut ko aukstu pie deguna un pakauša;
- Ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsauc NMP;
- Aprūpē, nomierini cietušo.

# PIRMĀ PALĪDZĪBA

## 4. TRAUMAS

Traumas var būt: brūces, sasitumi, sastiepumi, izmežģījumi, lūzumi.

### ► BRŪCES

## PALĪDZĪBA

- Pārsien tikai ar sausiem, vēlams, steriliem pārsējiem;
- Nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

### ► ROKU UN KĀJU TRAUMAS

Raksturīgākās pazīmes – sāpes, deformācija, nespēja kustināt locekli, pietūkums.

**PIEZĪME. Necenties atšķirt dažādus traumu veidus un vienmēr pieņem, ka trauma var būt lūzums!**

## PALĪDZĪBA

### ▼ Ja traumēts augšdelms vai kāja:

- Nekustini, nepārvieto cietušo;
  - Pārvieto tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai;
  - Saglabā traumas radīto deformāciju;
  - Ja nepieciešams cietušo pārvietot, saudzē augšdelmu vai kāju;
- Izsauc NMP;
- Neļauj cietušajam atdzist vai pasargā viņu no apkārtējās vides iedarbības;
- Aprūpē, nomierini cietušo.

### ▼ Ja traumēts apakšdelms:

- Fiksē roku ar diviem trīsstūrveida lakatiņiem un vari transportēt cietušo pats;



- Saglabā traumas radīto deformāciju.

**PIEZĪME. Neliec šinu! Izmainot traumas radīto deformāciju, tu vari nodarīt ļaunumu – radīt jaunu traumu!**

[http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/pirma\\_palidziba/palidziba/traumas/](http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/pirma_palidziba/palidziba/traumas/)

# PIRMĀ PALĪDZĪBA

## ► MUGURKAULA TRAUMA

Ja nelaimes gadījumu izraisījusi kāda no tālāk minētajām situācijām, tad pieņem, ka cietušajam var būt traumēts mugurkauls:

- Kritiens no augstuma;
- Lēciens ūdenī;
- Ceļu satiksmes negadījums;
- Cietušajam uzkritis liels smagums;
- Sprādziens.

## PALĪDZĪBA

- Nekustini, nepārvieto cietušo un neļauj to darīt citiem!
- Pārvieto tikai tad, ja draud briesmas cietušā dzīvībai;
- Ja nepieciešams cietušo pārvietot, saudzē mugurkaulu;
- Vienmēr izsauc NMP;
- Neļauj cietušajam atdzist un pasargā viņu no apkārtējās vides iedarbības;
- Aprūpē, nomierini cietušo;
- Ja nepieciešams, veic atdzīvināšanas pasākumus.

## ► VĒDERA TRAUMAS

## PALĪDZĪBA

- Novieto cietušo guļus ar valnīti zem ceļiem vai saglabā cietušā saudzējošo pozu;
- Vienmēr izsauc NMP;
- Ja ir brūce, uzliec tīru, vēlams sterilu, marles salveti vai tīru drēbes gabalu;
- Neļauj cietušajam atdzist un pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- Aprūpē, nomierini cietušo.

**PIEZĪME.** Necenties ievietot izkritušos orgānus atpakaļ vēderā un nedod cietušajam ēst, dzert un medikamentus.

## ► KRŪŠKURVJA TRAUMAS

## PALĪDZĪBA

- Novieto cietušo pusguļus stāvoklī vai viņam ērtākajā pozā;
- Izsauc NMP;
- Ja ir brūce, uzliec tīru, vēlams sterilu, marles salveti vai tīru drēbes gabalu;
- Neļauj cietušajam atdzist un pasargā viņu no apkārtējās vides iedarbības;
- Aprūpē, nomierini cietušo.

# PIRMĀ PALĪDZĪBA

## ► GALVAS TRAUMAS

**PIEZĪME.** Ir bīstamas, jo var izraisīt bezsamaņu.

## PALĪDZĪBA

- Novieto cietušo pusguļus vai viņam ērtākajā pozā;
- Vienmēr izsauc NMP;
- Ja cietušais vemj, pagriez viņu uz sāniem;
- Ja ir brūce, uzliec tīru, vēlams sterilu, marles salveti vai tīru drēbes gabalu;
- Neļauj cietušajam atdzist un pasargā viņu no apkārtējās vides iedarbības;
- Aprūpē, nomierini cietušo;
- Ja nepieciešams, veic atdzīvošanas pasākumus.

## ► RĪCĪBA MOTOCIKLA VAI VELOSIPĒDA AVĀRIJAS VIETĀ

## PALĪDZĪBA

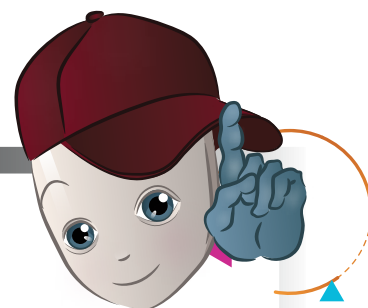
- Nekustini un nepārviesto cietušo;
- Izsauc NMP;
- Aizsargķiveri noņem ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu, turklāt tikai tad, ja cietušajam ir:
  - Bezsamaņa;
  - Asiņošana no ķiveres apakšas.
- Palīdzi noņemt ķiveri, ja cietušais to grib, piemēram, ja ir asiņošana, vemšana;
- Sniedz nepieciešamo palīdzību.

## ► DAUDZ CIETUŠIE VIENLAICĪGI



## PIEZĪME

Uzskati, ka tu esi vienīgais, kas var palīdzēt.  
**Rīkojies! Saglabā mieru! Glābjot citus,  
neriskē pats!**



## PIEZĪME

Jebkurā ceļu satiksmes negadījumā  
pieņem, ka cietušajam var būt  
traumēts mugurkauls.

## PALĪDZĪBA

- Izsauc NMP;
- Atrodi un organizē palīgus;
- Sniedz pirmo palīdzību tiem, kas nekliedz (iespējama bezsamaņa);
- Sniedz pirmo palīdzību tiem, kas asiņo (dzīvībai bīstama asiņošana);
- Staigājušos cietušos sapulcini atsevišķi un sniedz viņiem nepieciešamo palīdzību;
- Neļauj cietušajiem atdzist un pasargā viņus no apkārtējās vides iedarbības;
- Aprūpē, nomierini cietušos;
- Nomierini visus, neļauj izcelties panikai.

# PIRMĀ PALĪDZĪBA

## 5. SVEŠĶERMENĪ

### ► Svešķermenis elpceļos

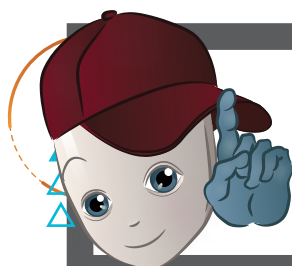
#### **PIEZĪME. Ļoti bīstami – iespējama smakšana!**

- Ļauj cietušajam svešķermeni atklepot pašam;
- Ja cietušais pats nespēj atklepot svešķermeni, tad palīdzi viņam:
  - noliecot cietušā ķermeņa augšdaļu, uzsit 5 reizes starp lāpstiņām,
  - lieto Heimliha paņēmienu (5 reizes spēcīgi spied savu dūri starp nabu un krūtīm),
  - ja nepieciešams turpini, veikt sitienus starp lāpstiņām un Heimliha paņēmienu,
  - izsauc NMP,
  - ja nepieciešams, veic atdzīvināšanas pasākumus.

### ► Svešķermenis brūcē

## PALĪDZĪBA

- Apturi dzīvībai bīstamu asiņošanu, spiežot uz asiņojošās vietas blakus svešķermenim;
- Izsauc NMP.



## PIEZĪME

Necenties izvilkst svešķermeni un nespied to brūcē.

### ► Svešķermenis acī

- Uzliec pārsēju uz abām acīm;
- Meklē mediķa palīdzību.

Necenties izvilkst svešķermeni no acs.

### ► Svešķermenis ausī

Ja auss ejā ir iekļuvis kukainis:

- Iepilini ausī eļļu vai ūdeni, lai to noslīcinātu;
- Meklē ārsta konsultāciju.



# VELOSIPĒDA VADĪŠANAS PRASMES

## STUNDAS MĒRĶIS

Droša pārvietošanās ar velosipēdu, izkopjot nepieciešamās braukšanas iemaņas un prasmes, ievērojot ceļu satiksmes noteikumus.

## STUNDAS UZDEVUMI

- ▶ Attīstīt skolēniem velosipēda vadīšanas prasmes;
- ▶ Veidot izpratni par vingrinājumiem braukšanai ar velosipēdu un to saistību ar reālo piedalīšanos ceļu satiksmē;
- ▶ Attīstīt praktiskās braukšanas iemaņas ceļā ar velosipēdu, ievērot visus ceļu satiksmes noteikumus.

## SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- ▶ Spēja droši pārvietoties ceļu satiksmē ar velosipēdu;
- ▶ Izkopt iemaņas ceļazīmju atpazīšanā un zināšanu lietošanā ceļā ar velosipēdu.

## IZMANTOJAMIE MĀCĪBU MATERIĀLI

- “Mācies un iegūsti velosipēda apliecību savā skolā”, mācību un metodiskais līdzeklis sākumskolai
- Mājaslapā [www.berniem.csdd.lv](http://www.berniem.csdd.lv) sadaļā Jauno satiksmes dalībnieku foruma 2018 nolikums
- Mājaslapā [www.berniem.csdd.lv](http://www.berniem.csdd.lv) sadaļā Velopilsēta
- Pašu gatavotie vai citi tehniskie līdzekļi velo pārbaudījumu rīkošanai
- Darba lapas skolēniem

# VELOSIPĒDA VADĪŠANAS PRASMES

Apgūt velosipēda vadīšanas prasmes ir būtisks nosacījums, lai bērns varētu veiksmīgi piedalīties ceļu satiksmē. Svarīgi ir ne vien iemācīties mīt pedāļus un noturēt līdzsvaru, ar ko sākas velosipēda prasmju apguve, bet arī nepieciešams prast neapjukt un pareizi rīkoties situācijās uz ceļa. Reālā ceļu satiksme nevar kalpot par mācību laukumu. Tāds pieredzes gūšanas veids var izraisīt neatgriezeniskas un paliekošas sekas. Pirmo velosipēda vadīšanas prasmju apguvi vislabāk sākt mājas pagalmā vai skolas sporta laukumā, izpildot noteiktus vingrinājumus, braucot ar velosipēdu. Sākums – atsevišķi elementi, kam seko elementu kombinācijas, un tad tās pārtop par velo pārbaudījumu trasēm. Noslēgumā tās varētu būt velopilsētiņas ar ceļa zīmēm un apzīmējumiem, kuras palīdzētu bērniem izprast, kā izskatās reālās situācijas uz ceļa.

Galvenās velosipēda vadīšanas prasmes:

- ▶ Braukšanas uzsākšana: situācijas uz ceļa novērtēšana, priekšrocības noteikšana, ceļazīmju un luksofora signālu ievērošana;
- ▶ Braukšana taisni, pa loku, ierobežotā laukumā un slaloma braukšana;
- ▶ Bremzēšana (gan iepriekš zināmā vietā, gan negaidītā);
- ▶ Situācijas novērtēšana pirms pārkārtošanās citā braukšanas joslā, apdzīšanas vai apbraukšanas manevra;
- ▶ Braukšana, ievērojot ceļa zīmju un ceļa apzīmējumu norādījumus;
- ▶ Braukšana, turot stūri ar vienu roku (ar otru roku rāda signālu);
- ▶ Braukšanas ātruma maiņa (braukt ātri vai lēni) un atbilstoša ātruma pārnesuma izvēle;
- ▶ Braukšanas iemaņas uz dažādiem ceļa segumiem un ar dažādiem pārvietošanās ātrumiem, ieskaitot lēnbraukšanu;
- ▶ Braukšana ar kravu (mugursoma plecos vai nostiprināta krava uz bagāžnieka);
- ▶ Braukšana grupā – viens aiz otra vai viens blakus otram.

Ieteicamie vingrinājumi velosipēda vadīšanas prasmju veidošanai un paskaidrojumi, kādēļ tie nepieciešami, braucot ar velosipēdu kopīgā satiksmē.

## BRAUKŠANA, JA SATIKSMI REGULĒ LUKSOFORS



Satiksmi regulē luksofors

Uzmanīgi aplūko luksofora signālu:

- Ja zaļā signāla darbība var drīz beigties, jāsamazina ātrums un jāapstājas;
- Sarkanais un dzeltenais luksofora signāls aizliedz kustību;
- Sarkanais signāls kopā ar dzelteni nozīmē, ka jāpagatavojas kustībai;
- Zaļais signāls atļauj kustību.

Situācijas novērtēšana uz ceļa:

- Paskatīšanās pār kreiso plecu, lai novērtētu, vai ceļš ir brīvs;
- Priekšrocības noteikšana;
- Ceļazīmju un luksofora signālu ievērošana.



# VELOSIPĒDA VADĪŠANAS PRASMES

## STARTS jeb BRAUKŠANAS UZSĀKŠANA



## ATPAKAĻSKATS, UZSĀKOT BRAUKŠANU



Vingrinoties atpakaļskatam, var uzlikt ciparu plāksni ar noteiktu skaitli, kurš šķēršļu joslas beigās jānosauc. Tas trenētu bērnos iemaņu – pirms uzsākt kustību, vienmēr paskatīties pār kreiso plecu.



## BRAUKŠANA TAISNI, PA LOKU, IEROBEŽOTĀ LAUKUMĀ UN SLALOMA BRAUKŠANA

**ŠAURĀIS DĒLIS.** Dēlis var būt 5 m garumā un 20 cm platumā. Tas varētu būt gan ar malām, gan bez tām.



Noder tādu prasmju attīstīšanai, kas prasa koordinācijas un līdzsvara izkopšanu, iebraucot šaurā vietā. Piemēram, koridors starp automašīnu un ietvi, uz kuras pārvietojas gājēji. Velosipēdistam te braukšana ir apgrūtināta.



# VELOSIPĒDA VADIŠANAS PRASMES

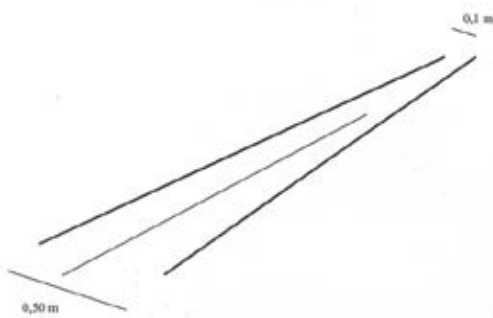
Prasmes nepieciešamas arī šķērsojot nelielu grāvi vai upīti pār šauru laipu vai tiltiņu.



Ceļa sašaurinājums



**KORIDORS** – ceļš, kas sašaurinās, noder šādu iemaņu apgūšanai: automašīnu, remonta vietu, bedru u.tml. apbraukšana. Koridoru var izveidot no konusiem vai klucīšiem, kas ir 0,20 m augstumā.



Šaurs koridors (stūres platumā)

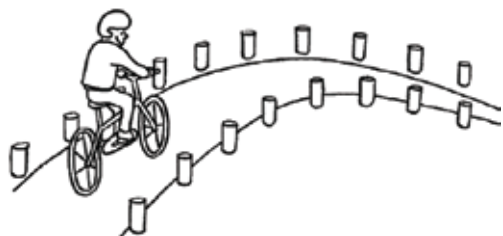


**BRAUKŠANA TAISNI**



# VELOSIPĒDA VADIŠANAS PRASMES

## BRAUKŠANA PA LOKU



## BRAUKŠANA PA ŠAURU LOKU



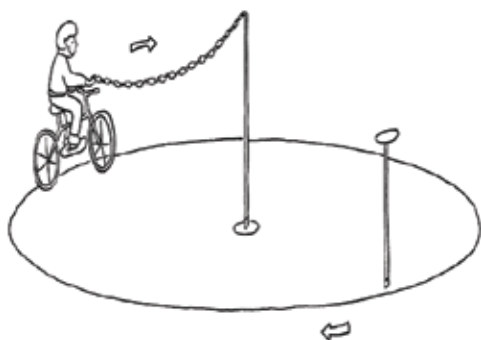
## BRAUKŠANA IEROBEŽOTĀ LAUKUMĀ



## BRAUKŠANA PA APLI, TUROT ROKĀ ĶĒDI, VAI PRIEKŠMETA PAŅEMŠANA UN NOLIKŠANA BRAUKŠANAS LAIKĀ.

Vingrinājumi attīsta prasmi braukt, turot stūri ar vienu roku, lai ar otru roku būtu iespējams rādīt pagrieziena signālus. Apļa rādiuss – 3 m. Ķēde nedrīkst pieskarties zemei. Ķēdes galā var būt magnēts vai gumijas aplis, ko uzlikt uz paaugstinājuma, kurš ir mazāks nekā gumijas apļa diametrs.

### APLIS – AR KREISO VAI LABO ROKU



# VELOSIPĒDA VADĪŠANAS PRASMES

## PRIEKŠMETA PAŅEMŠANA UN NOLIKŠANA

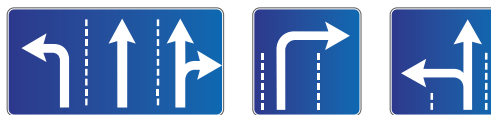


## VINGRINĀJUMI, KAS ATTĪSTA PRASMES BRAUKT LĪKLOCĪ VAI SLALOMĀ.

Prasmes nepieciešamas, lai reaģētu situācijās, ja ceļš nav taisns vai pēkšņi jāveic manevrs, lai kādu apbrauktu vai tml. Piemēram, no stāvošas automašīnas pēkšņi kāpj ārā autovadītājs un negaidīti atver durvis. Velobraucējs pārvietojas pa ietvi, te pēkšņi no pagalma izbrauc automašīna. Lai no tās izvairītos, nepieciešams veikt „slalomu” ar riteni.

**SLALOMS.** Vingrinājumu var veikt, turot stūri ar abām rokām vai ar vienu roku. Tas veido prasmes vadīt velosipēdu ar vienu roku un ar otru rādīt pagrieziena signālu.

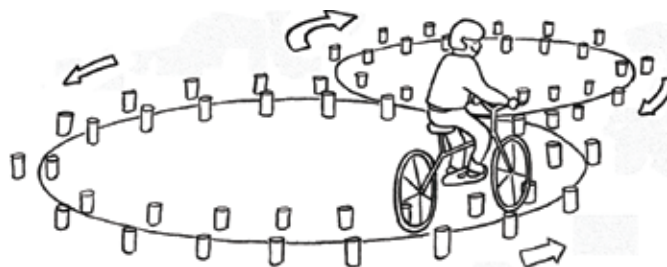
Attālums starp mietiņiem – 1,8 m, grūtības pakāpi palielinot, šaurākajā vietā – 1,5 m.



Braukšanas virzieni joslā

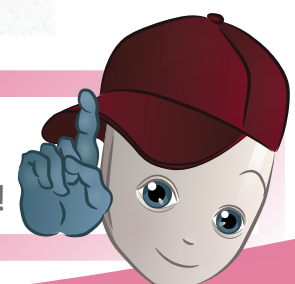


**ASTOTNIEKS PA LABI UN PA KREISI.** Klucīšu augstums – 0,2 m, joslas platums – 0,5 m. Mazā apļa diametrs – 5,6 m, lielā apļa diametrs – 10 m. Vingrinājums noder, lai izkoptu prasmi apgriezties braukšanai pretējā virzienā.



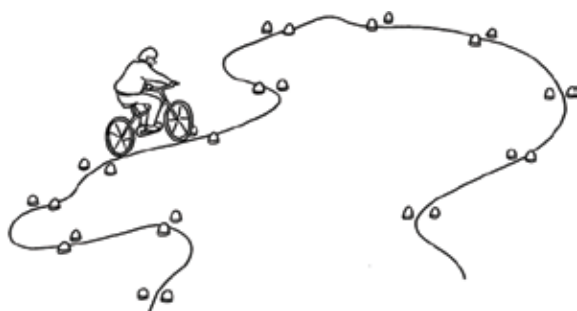
## PIEZĪME

Braukt ar velosipēdu, neturot stūri, ir aizliegts!

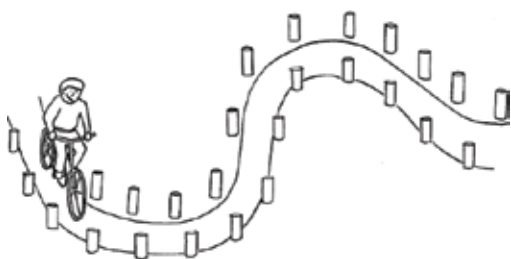


# VELOSIPĒDA VADĪŠANAS PRASMES

ŠAURĀ JOSLA. Attālums starp koka vai gumijas „pumpiņām” – 0,10 m (riepas platumam).



## “S” BURTA TRAJEKTORIJA – PA LABI UN PA KREISI



## JOSLU MAINĀ

- Pārkārtošanās citā braukšanas joslā;
- Apdzīšanas vai apbraukšanas manevri.

Mainot joslu, ir obligāti jānovērtē situācija uz ceļa – skats pār kreiso vai labo plecu, lai novērtētu situāciju un transportlīdzekļus, kas varētu tuvojties. Vingrinājumos var izmantot ciparu plati, kā pie vingrinājuma braukšanas uzsākšanai. Mainot joslu, obligāti ir ar roku jāparāda pagrieziena signāls, kuram jābūt labi redzamam. Arī apdzīšanas vai šķēršļa apbraukšanas gadījumā tiek veikta pārkārtošanās.



Joslas sākums



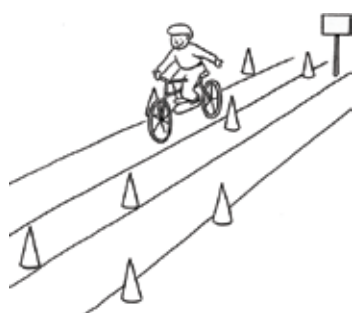
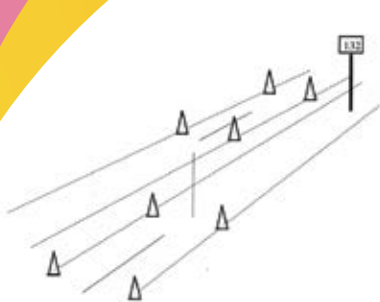
Joslas beigas



Joslas piekļaušanās

# VELOSIPĒDA VADĪŠANAS PRASMES

JOSLU MAIŅA PA LABI UN PA KREISI



Uz ceļa strādā



## BRAUKŠANA, IEVĒROJOT CEĻAZĪMJU UN CEĻA APZĪMĒJUMU NORĀDĪJUMUS.

Vingrinājumos var uzstādīt dažādas ceļazīmes, piemēram, STOP, „Galvenā ceļa” vai „Dodiet ceļu” zīmi, kā arī attiecīgos ceļa apzīmējumus, pie kuriem būtu jāapstājas. Te jāizkopj iemaņas:

- Ātruma samazināšana pirms krustojuma, ja esi uz mazsvarīgāka ceļa;
- Apstāšanās pie STOP vai “Dodiet ceļu” zīmes;
- Ātruma samazināšana, tuvojoties vienādas nozīmes krustojumam, kur būs jāievēro “labās rokas princips”.



## BRAUKŠANAS IEMAŅAS UZ DAŽĀDIEM CEĻA SEGUMIEM UN AR DAŽĀDIEM PĀRVIETOŠANĀS ĀTRUMIEM, IESKAITOT LĒNBRAUKŠANU:

- Braukt ātri vai lēni;
- Atbilstoša ātruma pārnesuma izvēle.

Vingrinājumi nepieciešami, lai apgūtu prasmes braukt pa ceļiem ar dažādiem segumiem, pa labiem un ne tik labiem asfaltētiem ceļiem. Jāmācās noteikt ceļa segumam atbilstošu braukšanas ātrumu. Vingrinājumos gūtā pieredze noderēs ātrumvaļņa pārbraukšanai, nelīdzena ceļa gadījumā – saknes, izdrupis asfalts, kanalizāciju aku vāki u. tml.



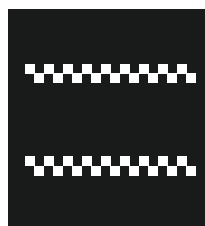
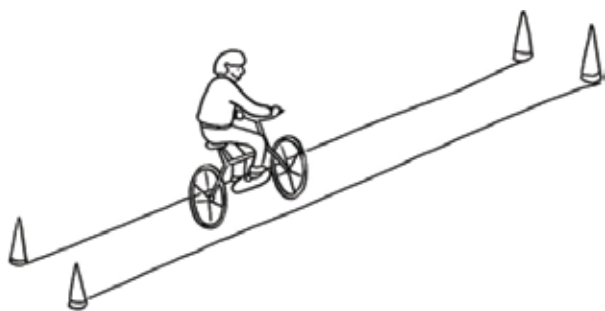
# VELOSIPĒDA VADĪŠANAS PRASMES

## VILŅAINS CEĻŠ



Nelīdzens ceļš

LĒNBRAUKŠANA – palīdz attīstīt līdzsvara un koordinācijas prasmes.

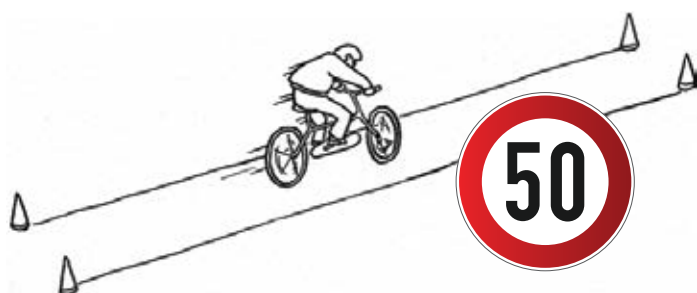


Mākslīgs paaugstinājums



Ātrumvalnis

## ĀTRUMPOSMS



Maksimālā ātruma ierobežojums

## ĀTRUMA NOTEIKŠANA



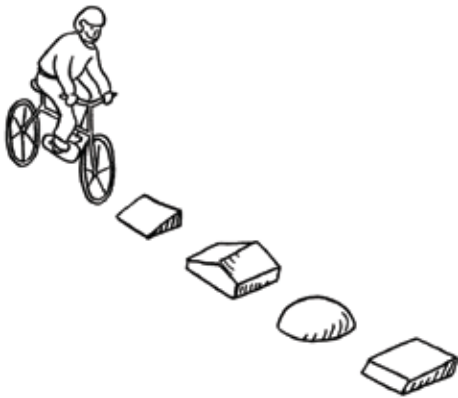
## PIEZĪME

Te svarīgi ir izprast bremzēšanas un apstāšanās ceļa garumu.

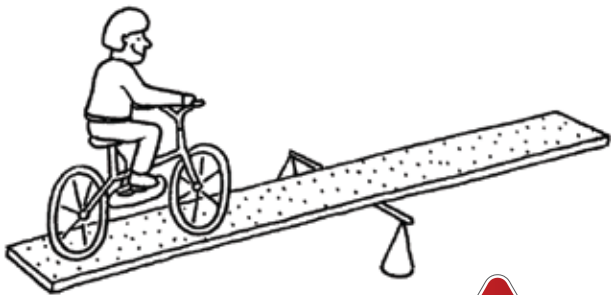


# VELOSIPĒDA VADIŠANAS PRASMES

NELĪDZENA BRAUKŠANAS JOSLA



## ŠŪPUĻDĒLIS



Šūpuļdēli var izveidot, parastam dēlim apakšā paliekot apaļu malkas pagali.



Stāvs lejupceļš

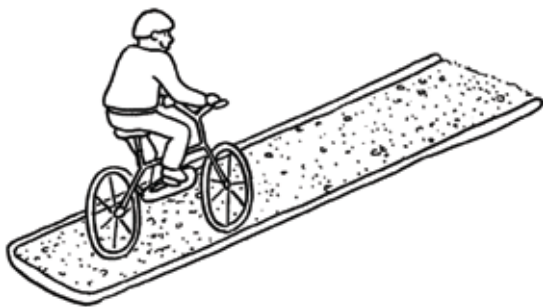


Stāvs augšupceļš



## SMILTS VAI GRANTS SEGUMS

Vingrinājums noder braukšanai pa ceļa nomali, pa ceļiem ar smiltis vai grants segumu, kā arī gadījumos, kad brauktuves malā izveidojies smiltis sanesums.



# VELOSIPĒDA VADĪŠANAS PRASMES

## AKMEŅAINS CEĻŠ



Uzbērtā grants  
vai šķembas



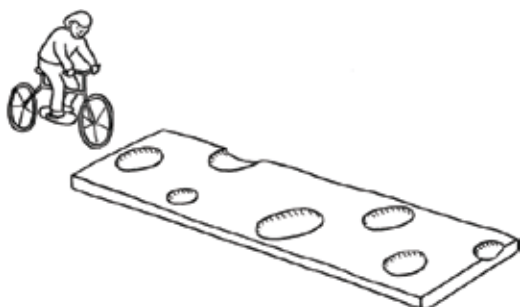
## UZBRAUCIENS



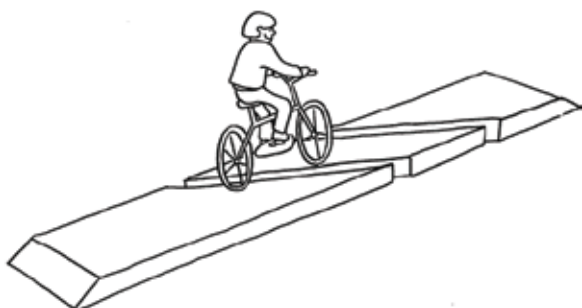
Jāapgūst prasme  
uzbraukt un nobraukt  
no ietves.



## NELĪDZENS CEĻŠ



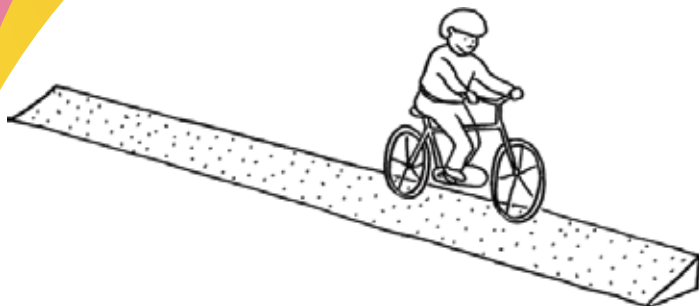
## SLIEDES



# VELOSIPĒDA VADĪŠANAS PRASMES

## SLĪPAIS DĒLIS

Vingrinājums attīsta prasmi braukt slīpumā – nobraukt no ceļa uz nomales, atgriezties uz ceļa.



**BRAUKŠANA AR KRAVU** – mugursoma plecos vai nostiprināta krava uz bagāžnieka



## ZEMIE VĀRTIŅI

Augstuma barjera ir vingrinājums, kas veido prasmes pieliekties, ja braukšanas laikā tas ir nepieciešams. Piemēram, pār ceļu augoša koka zari vai zems tunelis u.tml. Vārtiņu platums – 1,20 m augstums – 1 m. Braucot caur vārtiņiem, vingrinājumu var padarīt sarežģītāku, uzvelkot plecos mugursomu.

## PIEZĪME

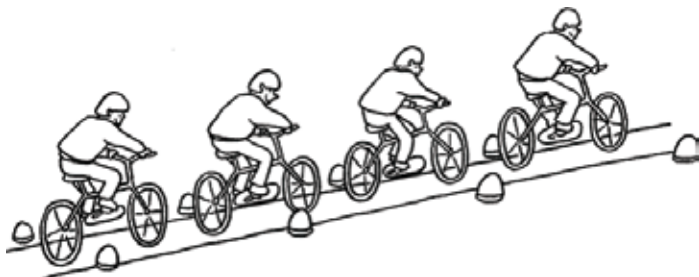
Latīņai, kas nolikta augšpusē, aizķeršanās gadījumā jākrīt braukšanas virzienā. Nedrīkst šajā elementā izmantot virvi, kura aizķeršanās gadījumā var radīt traumas.



# VELOSIPĒDA VADĪŠANAS PRASMES

## BRAUKŠANA GRUPĀ

- Viens aiz otra;
- Viens blakus otram;

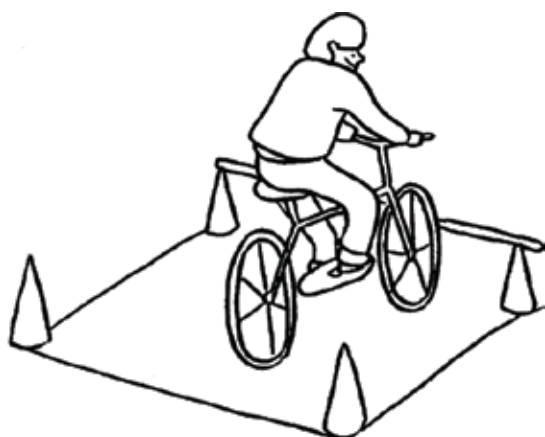


Braukšanu grupā un savstarpējo sadarbošanos ceļu satiksmē ļoti labi var trenēt “velopilsētiņā”. Satiksmes dalībniekiem, visiem reizē braucot pa velopilsētu, pakļaujoties ceļazīmēm, “labās rokas principam” un esot savstarpēji pieklājīgiem. Jāveido pilsētiņa ceļam no mājām līdz skolai, ņemot vērā skolēnu braukšanas maršrūtus un situācijas tajos.

## BREMZĒŠANA

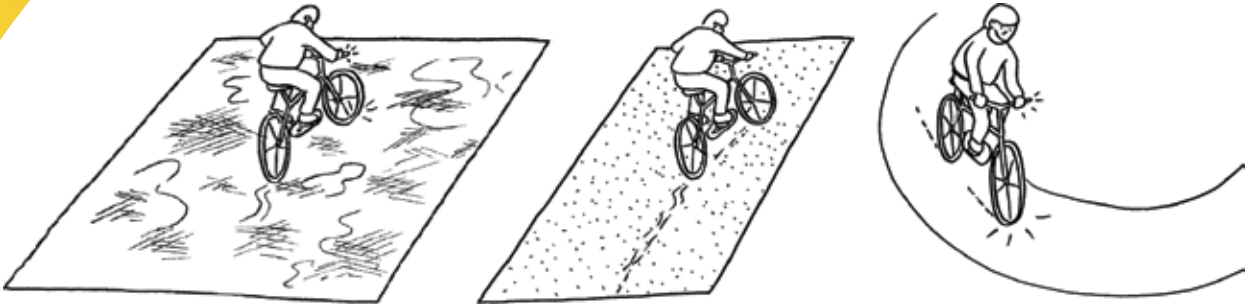
(iepriekš zināmā vietā, negaidīta)

- Vingrinājumi veido prasmi apstāties nepieciešamības gadījumā. Piemēram, pie luksofora, ceļazīmēm, kas to prasa, negaidītās situācijās, kad priekšā kāds strauji nobremzē u.tml.;
- Nobremzēšana un apstāšanās noteiktā laukumā vai negaidīta apstāšanās.

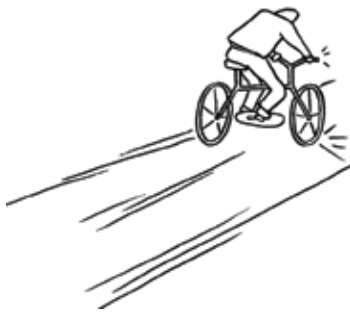


# VELOSIPĒDA VADIŠANAS PRASMES

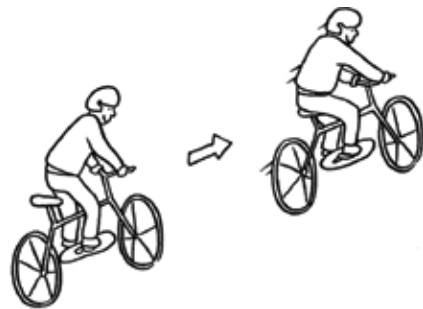
BREMZĒŠANA UZ SLIDENA PAMATA, UZ SMILŠAINA  
VAI GRANTĒTA CEĻA SEGUMA, LĪKUMĀ



BOJĀTAS BREMZES



BREMZĒT UN BRAUKT



## VELOTRASĪTES PIEMĒRS.



**5. APLIS AR ĶĒDI ROKĀS**  
Ķēdi var turēt gan kreisajā, gan labajā rokā un braukt apli uz kreiso vai labo pusi. Ķēde braucot nedrīkst pieskarties zemei un, jāuzmanās, lai beigās, noliekot uz mietiņa, tā nenokristu zemē.

## 6. "ČŪSKA"

Nav iespējams mīt pedāļus, tos var tikai nedaudz kustināt. Jābrauc tuvāk ārējai malai, lai neapgāztu kociņus.



## 7. ZEMIE VĀRTIŅI

Nedrīkst nogāzt augšējo latiņu. Vari pieliekties, pasēsties uz aizmuguri vai sāniem, izbraucot vārtiņus.



## 8. PRIEKŠMETA PAŅĒMŠANA UN NOLIKŠANA

Braukšana notiek, turot stūri ar vienu roku.

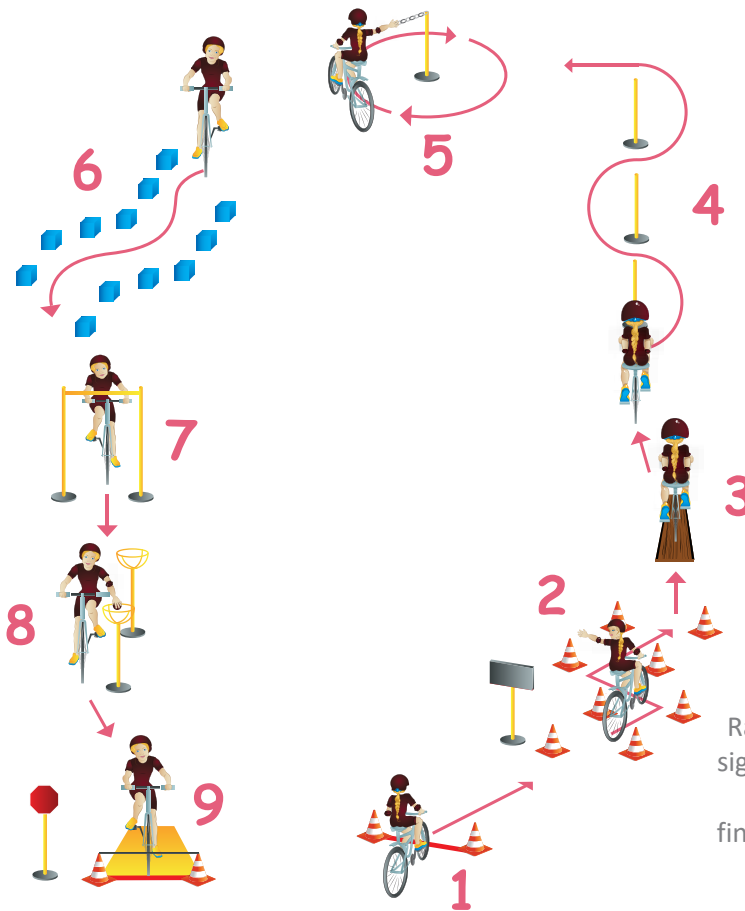


## 9. FINIŠS

Nedrīkst apgāzt latiņu, un velosipēdam jābūt finiša laukumā.



# VELOSIPĒDA VADĪŠANAS PRASMES



## 4. SLALOMS

Var braukt turot stūri, gan ar abām rokām, gan ar vienu roku.



## 3. ŠAURIS DĒLIS

Braucot pāri dēlim, nedrīkst ne ar vienu riepu nobraukt no tā.



## 2. JOSLU MAIŅA

Rādot kreisā pagriezienu signālu, paskaties atpakaļ un iegūmē skaitli, kas finišā jāpasaka tiesnesim.



## 1. STARTS

Paskaties pār kreiso plecu, parādi rokas signālu un uzsāc braukšanu.



# VELOSIPĒDA VADIŠANAS PRASMES

**IDEJAS**, kā var pats izgatavot trases elementus vai izmantot citus pieejamos resursus.

- Konusi – slalomam, joslu maiņai, ceļa sašaurinājumam, finišam;
- Augstlēcšanas iekārta, ko izmanto sportā – zemajiem vārtiņiem;
- Lineāls – to var uzlikt uz konusiem un izveidot finiša līniju;
- Sazāģēti apaļi koka klucīši – astotniekam, “čūskai” u. tml.;
- Dzelzs vai koka mieti – izmantojami ķēdes elementam;
- Virve – ķēdes imitācija. Galā cilpa, kuru var uzlikt uz dzelzs vai koka mietā;
- Pamatnes, kurās var ielikt vingrošanas nūjas (nopērkamas sporta inventāra veikalā). Pamatnes piepilda ar ūdeni vai smiltīm – smagumam. Izmantojamas – slalomam, zemajiem vārtiņiem.
- Dēļi (salikti šķērsām) – nelīdzens ceļš;
- Dēlis (parasts) – izmantojams kā šaurais dēlis, šūpolēm – dēlim apakšā palikts apaļš koka klucītis.

