

# **Krimuldas peldbaseina trenāžieru zāles Iekšējās kārtības, drošības tehnikas un uzvedības noteikumi.**

1. Krimuldas peldbaseina trenāžieru zāles (turpmāk – trenāžieru zāle) iekšējās kārtības, drošības tehnikas un uzvedības noteikumi (turpmāk tekstā – noteikumi).
2. Trenāžieru zāles pakalpojumu izmantošanas kārtība:
  - 2.1. trenāžieru zāles pakalpojumus apmeklētājs var izmantot, saskaņā ar iegādāto vienreizējās ieejas maksu vai abonementa veidu, un tam noteikto skaita un laika periodu.
  - 2.2. informāciju par abonementu veidiem, cenām, kā arī attiecīgo apmeklējuma laiku, var uzzināt pie peldbaseina administrācijas.
  - 2.3. lai varētu apmeklēt trenāžieru zāli ir jāiegādājas vienreizējās ieejas biļete vai jāuzrāda iegādātais abonements, kas atbilst lietotāja statusam.
  - 2.4. pirms trenāžieru zāles apmeklējuma apmeklētājs reģistrējas klientu žurnālā – minot savu vārdu, uzvārdu un parakstās kā apliecinājuma piekrišanu trenāžieru zāles iekšējās kārtības noteikumiem, kā arī nes pilnu atbildību par savu veselības stāvokli vai par aizbildināmo nepilngadīgo personu.
  - 2.5. trenāžieru zālē patstāvīgi nodarboties atļauts personām kuras sasniegušas pilngadību.
3. Iekšējā kārtība
  - 3.1. Telpās ir aizliegts:
    - alkoholisko dzērienu, narkotisko vielu lietošana un izplatīšana, smēķēšana, kā arī atrašanās alkohola, narkotisko vai citu vielu reibuma stāvoklī;
    - dzērienu stikla traukos ienešana trenāžieru zālē, pirts un mazgāšanās zonā;
    - dzīvnieku ievēšana.
4. Trenāžieru zāles apmeklētāju tiesības, pienākumi un atbildība
  - 4.1. Trenāžieru zāles apmeklētājiem ir tiesības izmantot trenāžieru zāles pakalpojumus atbilstoši iegādātā abonementa noteikumiem;
  - 4.2. Trenāžieru zāles apmeklētājiem ir pienākums ievērot spēkā esošos trenāžieru zāles iekšējās kārtības noteikumus, patstāvīgi sekot un iepazīties ar iekšējās kārtības noteikumu izmaiņām.
  - 4.3. Trenāžieru zāles apmeklētājs ir personīgi atbildīgs par:
    - savu veselības stāvokli un tā atbilstību sporta nodarbībām trenāžieru zālē, kā arī iespējamiem kaitējumiem veselībai, izmantojot tās pakalpojumus;
    - trenāžieru zāles inventāram, iekārtām un telpām nodarītiem bojājumiem.
5. Trenāžieru zāles personāla tiesības un atbildība:
  - 5.1. Trenāžieru zāles personāls ir tiesīgs nepieciešamības gadījumā veikt izmaiņas iekšējās kārtības noteikumos.
  - 5.2. Trenāžieru zāles personālam ir tiesības izraidīt un turpmāk neielaidīt telpās, kā arī anulēt abonementu un klienta reģistrāciju bez iepriekšēja brīdinājuma un bez kompensācijas klientiem, kas neievēro iekšējās kārtības noteikumus.

- 5.3. Trenažieru zāles personāls neuzņemas materiālo un cilvēcisko atbildību par kaitējumiem klienta veselībai, kas radušies neievērojot iekšējās kārtības noteikumus, brīdinājuma zīmes, inventāra izmantošanas instrukcijas vai personāla norādījumus, kā arī klienta paša neuzmanības vai citu klientu rīcības rezultātā;
- 5.4. Trenažieru zāles personāls neuzņemas materiālo atbildību par trenažieru vai dušu telpās atstātajām mantām vai citām materiālajām vērtībām.
6. Uzvedības noteikumi
- 6.1. Trenažieru zāles aizliegts:
- skaļi uzvesties, aizskart vai citādi traucēt pārējos trenažieru zāles klientus un personālu;
  - jebkādā veidā bojāt zāles inventāru, iekārtas un telpas;
  - bez nepieciešamības aizņemt zāles inventāru un iekārtas vai apgrūtināt citiem klientiem to izmantošanu.
- 6.2. Apmeklējot trenažieru zāli, jāievēro vispārpieņemtie tīrības un kārtības, kā arī personīgās higiēnas noteikumi; nodarbības jāapmeklē atbilstošos sporta tērpos un piemērotos sporta apavos.
- 6.3. Trenažieru zāles inventārs un iekārtas jāizmanto saudzīgi; trenažieri un iekārtas pēc nodarbības vai vingrojuma izpildes jāatstāj izmantošanas kārtībā, bet inventārs jānoliek tam paredzētajā vietā.
- 6.4. Mazgāšanās un pirts zonās ieteicams izmantot gumijas čības un dvieļus.
7. Drošības tehnikas noteikumi:
- 7.1. Nodarbības trenažieru zālē nekavējoties jāpārtrauc un jālūdz personāla palīdzība, ja nodarbības laikā parādās nepatīkamas sāpes, galvas reiboņi, vājums vai diskomforta sajūta.
- 7.2. Trenažieru zāles iekārtas un inventāru atļaut izmantot vienīgi tam paredzētajam mērķim un ievērojot izmantošanas instrukcijas; šaubu gadījumā par inventāra un iekārtu pareizas izmantošanas veidu jālūdz skaidrojums un padoms personālam.
- 7.3. Trenažieru zālē aizliegts bez trenera uzraudzības veikt vingrinājumus ar maksimālo svara slodzi.
- 7.4. Nekavējoties jāinformē trenažieru zāles personāls:
- Par jebkādam paša vai citu klientu iegūtām traumām vai veselības traucējumiem;
  - Par citu klientu neatbilstošu rīcību vai uzvedību, kas pārkāpj iekšējās kārtības noteikumus vai var radīt traumas vai veselības apdraudējuma riskus noteikumu pārkāpējam vai citiem apmeklētājiem;
  - Par inventāra un iekārtu bojājumiem un defektiem.
- 7.5. Nodarbību laikā nav ieteicams nēsāt jebkādus cietus priekšmetus (gredzenus, kulonus, matu sprādzes u.tml.).