

Rīgas Zolitūdes ģimnāzijas saunas izmantošanas noteikumi.

1. Apmeklētājiem, kuri vēlas apmeklēt saunu, ir iepriekš jāpiesaka apmeklējums pie baseina administratora pa tālr. 67405529 un jāapmaksā apmeklējums saskaņā ar cenrādī norādīto cenu kasē.
2. Pirms saunas apmeklējuma būtu jāpārlicinās par veselības stāvokli un jākonsultējas ar ģimenes ārstu.
3. Par savu veselības stāvokli atbild katrs saunas apmeklētājs pats. Par bērnu veselību atbild persona, kura pavadībā bērns apmeklē saunu.
4. Bērniem saunas apmeklējums ir atļauts no 6 gadu vecuma.
5. Saunas apmeklējuma ilgums – 60 minūtes.
6. Saunas telpā vienlaikus drīkst atrasties ne vairāk kā 10 (desmit) cilvēki.
7. Ja saunas apmeklētājs vienlaicīgi ar saunas apmeklējumu vēlas apmeklēt baseinu, tad kasē jāiegādājas talons vienam apmeklējumam.
8. Ieejot saunā caur baseinu ir jāuzrāda abonements. Apmeklētājiem stingri jāievēro norādītais nodarbību laiks un abonementu derīguma termiņš. Saunas apmeklētāji uz nodarbību tiek ielaisti ne agrāk kā 10 minūtes pirms nodarbību sākuma, apmeklējuma laikam beidzoties, saunas apmeklētājiem ir jāpamet Sporta kompleksa telpas 30 minūšu laikā, pretējā gadījumā administrācijai ir tiesības pieprasīt samaksu par pārtērēto laiku pilnā apmeklējuma vērtībā. Neizmantojie abonementi (apmeklējumi) netiek pārcelti vai pagarināti.
9. Visiem apmeklētājiem virsdrēbes un ielas apavus ir jāatstāj garderobē. Par vērtslietām un naudu, kas nav nodotas glabāšanā, baseina darbinieki un administrators neatbild.
10. Saunas telpās ir atļauts ievest tīros maiņas apavus un ienest apmeklējumam nepieciešamās lietas.
11. Pirms saunas apmeklējuma obligāti jānomazgājas dušā, jānoslaukās ar dvieli, saunā jāieiet sausam un tīram.
12. Lai izvairītos no apdegumiem, ieteicams noņemt metāla priekšmetus, kas saskaras ar ķermeni (ķēdītes, gredzenus u.c.).
13. Saunas apmeklējuma laikā jālieto īpaši koka paliktni, pa virsu uzklājot dvieli, lai ķermeņa sviedri tecētu dvielī un pēc saunas lietotāja paliktu sausa un tīra vieta.
14. Saunā aizliegts liet šķidrums uz elektriskās plīts, kā arī žāvēt dvielus uz plīts režģiem.
15. Saunas telpā aizliegts: smēķēt, lietot alkoholiskos dzērienus, piegružot, ierīvēt ķermeni ar dažādām vielām (medu, sāli, kafiju, māliem, šokolādi u.c.).
16. Saunas telpās aizliegts lietot pirtsslotiņu.
17. Saunas telpās nedrīkst dzīt apmatojumu, krāsot matus, griezt matus vai nagus, veikt pēdu apkopi.
18. Pēc saunas apmeklējuma būtu jāatsakās no sportiskām aktivitātēm.
19. Ja ar saunas apmeklētāju ir noticis nelaimes gadījums, viņam tūlīt tiek sniegta pirmā medicīniskā palīdzība vai izsaukta neatliekamā medicīniskā palīdzība. Sliktas pašsajūtas gadījumā saunas apmeklētājs var vērsties pie baseina administratora.
20. Neatliekamā medicīniskā palīdzības tālrunis – 113 .
21. Ugunsgrēka gadījumā jāievēro administratora vai Sporta kompleksa vadītāja norādījumi un jāevakuējas no telpām, vadoties pēc katrā stāvā izvietotajiem evakuācijas ceļiem .
22. Glābšanas dienests tālrunis -112 .
23. Neskaidrību gadījumā vai, ja rodas neparedzētas situācijas, vērsties pie baseina administratora vai sporta kompleksa vadītāja.