

Rīgas Zolitūdes ģimnāzijas trenāžieru zāles izmantošanas noteikumi.

1. Trenāžieru zāli ir tiesīgi apmeklēt ģimnāzijas skolēni, skolēni no citām skolām, sporta skolu audzēkņi, jebkura fiziska vai juridiska personā, kurai ir noslēgts nomas līgums, saskaņā ar nodarbību grafiku un jebkura fiziska persona, kura iepriekš iegādājusies apmeklētāju abonementu.
2. Pirms trenāžieru zāles apmeklējuma būtu jāpārlicinās par veselības stāvokli un jākonsultējas ar ģimenes ārstu.
3. Katrs trenāžieru zāles apmeklētājs personīgi atbild par savu veselības stāvokli, par bērnu veselību komerclaikā atbild persona, kuras pavadībā bērns apmeklē trenāžieru zāli, sporta stundās vai treniņgrupās par bērnu veselības stāvokli atbild skolotājs vai treneris.
4. Trenāžieru zāles komerclaika apmeklētājiem līdz 18 gadiem ir nepieciešama vecāku atļauja.
5. Trenāžieru zāles apmeklējuma ilgums – 60 minūtes.
6. Ieejot trenāžieru zālē ir jāuzrāda abonements. Apmeklētājiem stingri jāievēro norādītais nodarbību laiks un abonementu derīguma termiņš. Trenāžieru zāles apmeklētāji uz nodarbību tiek ielaisti ne agrāk kā 10 minūtes pirms nodarbību sākuma, apmeklējuma laikam beidzoties, trenāžieru zāles 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.
7. Visiem apmeklētājiem virsdrēbes un ielas apavus ir jāatstāj garderobē.
8. Trenāžieru zālē ir jāievēro higiēnas noteikumus, nodarbībā drīkst piedalīties tīros maiņas sporta apavos.
9. Vērtslietas var atstāt glabāšanai skapītī. Par pazaudētiem apģērbiem, dokumentiem, mobiliem telefoniem, vērtslietām, numuriņu vai skapīša atslēdziniņām un citām mantām sporta kompleksa darbinieki atbildību nenes.
10. Trenāžieru zālē drošības apsvērumu dēļ aizliegts nodarboties vienam.
11. Uzsākot nodarbības trenāžieru zālē jāiziet instruktāža pie trenera, pasniedzēja vai instruktora un jāiepazīstas ar drošības tehniku.
12. Pirms vingrinājumu izpildes trenāžieros tie rūpīgi jāpārbauda, vai troses un trīši nav bojāti, kādā stāvoklī ir trošu piestiprināšanas vietas, vai metinājumu un savienojumu vietās nav plaisu.
13. Jāpārlicinās vai darbības zona ir brīva no cilvēkiem, nedrīkst traucēt citiem klientiem, pauzē starp piegājieniem ir jāatbrīvo trenāžieris.
14. Partneru aizsardzība notiek visur kur tiek celti maksimāli vai tuvu maksimāliem smagumi. Jābūt gataviem palīdzēt partnerim.
15. Ceļot svaru stieni uz krūtīm vai izpildot raušanas vingrinājumus, ja tas izslīd no rokām vai nevar to noturēt un tas krīt, tad to jāgāž no sevis un pašam jāatkāpjas atpakaļ, t.i. uz pretējo pusi.
16. Partneru aizsardzība obligāta pietupienos, kad partnerim jāstāv aizmugurē un vajadzības gadījumā jāpalīdz piecelties, turot atlētu no aizmugures starp padusēm. Vai arī aizsardzībā stāv divi partneri – katrs savā stieņa galā.
17. Spiešanās guļus aizsardzība notiek partnerim, stāvot aizmugurē un vajadzības gadījumā jāpalīdz izpildīt vingrinājumu vai arī atbrīvoties no svaru stieņa. Var būt aizsardzībā divi partneri, katrs savā stieņa galā.
18. Trenāžieru zāles apmeklētāji saudzīgi darbojas ar inventāru, neskrāpējot un citādi nebojājot to, kategoriski aizliegts mest uz grīdas svaru stieni, svaru ripas un hanteles.
19. Noņemot svaru ripas no stieņa, kurš atrodas uz statīviem, jādarbojas diviem atlētiem – katram savā galā.
20. Trenāžieru zāles apmeklētāji ir personīgi atbildīgi par Drošības noteikumu trenāžieru zālē ievērošanu. Par gūtajām traumām Sporta kompleksa darbinieki atbildību nenes.

21. Ja ar trenāžieru zāles apmeklētāju ir noticis nelaimes gadījums, viņam tūlīt tiek sniegta pirmā medicīniskā palīdzība vai izsaukta neatliekamā medicīniskā palīdzība. Sliktas pašsajūtas gadījumā trenāžieru zāles apmeklētājs var vērsties pie skolotāja, trenera, grupas atbildīgās personas vai administratora

22. Neatliekamā medicīniskā palīdzības tālrunis – 113.

23. Ugunsgrēka gadījumā jāievēro skolotāja, trenera, atbildīgās personas vai administratora norādījumi un jāevakuējas no telpām, vadoties pēc katrā stāvā izvietotajiem evakuācijas ceļiem.

24. Glābšanas dienests tālrunis -112 .

25. Nodarbību laikā trenāžieru zālē neskaidrības gadījumos griezties pie atbildīgās personas - skolotāja, trenera, atbildīgās personas vai Sporta kompleksa vadītāja.