

### **Rīgas Zolitūdes ģimnāzijas peldbaseinu izmantošanas noteikumi**

1. Peldēšanas apmācība mazajā peldbaseinā atļauta bērniem sākot no 5 (piecu) gadu vecuma. Lielā peldbaseina patstāvīga apmeklēšana ir atļauta no 12 (divpadsmit) gadu vecuma.
2. Peldbaseina apmeklējuma ilgums – 40 minūtes.
3. Visi apmeklētāji virsdrēbes un ielas apavus atstāj garderobē.
4. Baseina telpās atļauts ienest tīros maiņas apavus un ienest peldbaseina apmeklējumam nepieciešamās lietas (peldcepurei, peldkostīmam un mazgāšanās piederumiem) .
5. Pirms baseina apmeklējuma obligāti jānomazgājas dušā bez peldkostīma ar ziepēm vai citiem mazgāšanās līdzekļiem.
6. Baseina telpās nedrīkst dzīt apmatojumu, krāsot matus, griezt matus vai nagus, veikt pēdu apkopi.
7. Peldbaseinā aizliegts skriet gar baseina malu, trokšņot, lekt no malām (izņēmums ir peldēšanas uzsākšana, kad drīkst lēkt ūdenī no starta malas vai paaugstinājuma, iepriekš pārliecinoties, ka tas netraucēs citiem peldētājiem), nirt (tikai ar trenera atļauju).
8. Ja baseina celiņā ir vairāki cilvēki, tad ieteicams peldēt pa labo celiņa pusi.
9. Peldbaseinā aizliegts aiztikt un regulēt peldbaseina aprīkojuma slēdžus un sviras, pārvietoties pāri vai sēdēt uz celiņu apzīmējošām trosēm.
10. Baseina apmeklētāji ir personīgi atbildīgi par Drošības noteikumu ievērošanu peldbaseinā. Par gūtajām traumām peldbaseina darbinieki atbildību nenes.
11. Sliktas pašsajūtas gadījumā vai pēc nelaiemes gadījuma apmeklētājs var vērsties pie skolotāja, trenera, grupas atbildīgās personas vai dežurējošā personāla, pēc nepieciešamības tiek sniegta pirmā medicīniskā palīdzība vai izsaukta neatliekamā medicīniskā palīdzība.