

Rīgas Zolitūdes ģimnāzijas saunas izmantošanas noteikumi

1. Bērniem apmeklējums atļauts no 6 gadu vecuma vecāku/atbildīgās personas klātbūtnē .
2. Saunas apmeklējuma ilgums – 40 minūtes.
3. Saunā vienlaikus drīkst atrasties ne vairāk kā 7 (septiņi) cilvēki.
4. Baseina apmeklētājs var apmeklēt saunu, iegādājoties papildus talonu vienam apmeklējumam.
5. Visiem apmeklētājiem virsdrēbes un ielas apavi jāatstāj garderobē.
6. Saunas telpās atļauts ienest tīros maiņas apavos un ienest apmeklējumam nepieciešamās lietas.
7. Pirms saunas apmeklējuma obligāti jānomazgājas dušā, jānoslaukās ar dvieli, saunā jāiet sausam un tīram.
8. Lai izvairītos no apdegumiem, ieteicams noņemt metāla priekšmetus, kas saskaras ar ķermeni (ķēdītes, gredzenus u.c.).
9. Saunas apmeklējuma laikā jālieto īpaši koka paliktņi, pa virsu uzklājot dvieli, lai ķermeņa sviedri tecētu dvielī un pēc saunas lietotāja paliktu sausa un tīra vieta.
10. Saunā aizliegts liet šķidrums uz elektriskās plīts, kā arī žāvēt dvielus uz plīts režģiem.
11. Saunas telpā aizliegts: smēķēt, lietot alkoholiskos dzērienus, piegružot, ierīvēt ķermeni ar dažādām vielām (medu, sāli, kafiju, māliem, šokolādi u.c.).
12. Saunas telpās aizliegts lietot pirtslotiņu.
13. Saunas telpās aizliegts skūties, krāsot matus, griezt matus un nagus un veikt citas nepiemērotas darbības.
14. Pēc saunas apmeklējuma jāatsakās no sportiskām aktivitātēm.
15. Sliktas pašsajūtas gadījumā vai pēc nelaimes 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.