

Ūdens Piedzīvojumu parka trenažieru zāles iekšējās kārtības, drošības tehnikas un uzvedības noteikumi.

Noteikumi ir saistoši visiem trenāžieru zāles klientiem

2025. gada 1.februāris

1. Vispārīgie noteikumi

- 1.1. Ūdens piedzīvojumu parka trenāžieru zāles (turpmāk tekstā – trenāžieru zāle) iekšējās kārtības, drošības tehnikas un uzvedības noteikumi (turpmāk tekstā – iekšējās kārtības noteikumi) ir paredzēti, lai noteiktu uzvedības normas, iekšējo kārtību, apmeklētāju un sporta kluba savstarpējās atbildības robežas, tiesības un pienākumus.
- 1.2. Iekšējās kārtības noteikumu spēkā esošā redakcija tiek izvietota trenāžieru zāles telpā apmeklētājiem pieejamā vietā.
- 1.3. Trenāžieru zāles administrācija iesaka pirms nodarbību uzsākšanas konsultēties ar ārstu, īpaši gadījumos, ja Jums ir bijušas sirds, asinsvadu slimības, muguras, locītavu traumas, citas nopietnas slimības vai jūs neesat pārliecināts par savu veselības stāvokli.

2. Ūdens piedzīvojumu parka trenāžieru zāles pakalpojumu izmantošanas kārtība

- 2.1. Iegādājoties trenāžieru zāles abonementu vai vienreizēju apmeklējumu, klients piekrīt trenāžieru zāles iekšējiem kārtības noteikumiem.
- 2.2. Reģistrējoties, klients aizpilda un paraksta klienta anketu, apliecinot piekrišanu iekšējās kārtības noteikumiem.
- 2.3. Iegādātais abonements ir paredzēts lietošanai vienai personai, nodot to citām personām aizliegts.
- 2.4. Bērni līdz 16 gadu vecumam trenāžieru zālē tiek ielaisti:
 - 2.4.1. kopā ar pilngadīgu personu, vai
 - 2.4.2. iegādājoties trenāžieru zāles abonementu ar likumiskā pārstāvja atļauju (šajā gadījumā likumiskajam pārstāvim jāparaksta piekrišana iekšējās kārtības noteikumiem kopā ar 16 gadus nenasniegušo personu).

3. Iekšējā kārtība

- 3.1. Ūdens piedzīvojumu parka trenāžieru zāles telpās ir **aizliegta**:
 - alkoholisko dzērienu, narkotisko vielu lietošana un izplatīšana, smēķēšana, kā arī atrašanās trenāžieru zāles telpās alkohola, narkotisko vai citu vielu reibuma stāvoklī;
 - dzērienu stikla traukos ienešana centrā;
 - jebkādu preču, pakalpojumu un reklāmas izplatīšana, kas nav saskaņota ar Ūdens piedzīvojumu parka vadību;
 - dzīvnieku ieviešana telpās.

4. Ūdens piedzīvojumu parka trenāžieru zāles klienta tiesības, pienākumi un atbildība

- 4.1. Klientam ir pienākums ievērot spēkā esošos trenāžieru zāles iekšējās kārtības noteikumus, patstāvīgi sekot un iepazīties ar trenāžieru zāles iekšējās kārtības noteikumu izmaiņām.
- 4.2. Klientam pirmajā nodarbībā ir tiesības bez papildu maksas veikt zāles instruktora vadībā iepazīstinošo treniņu, noskatīties vingrinājumu demonstrējumus, saņemt paskaidrojumus par trenāžieru izmantošanu, drošības tehniku, minimālas ievad-treniņu metodikas konsultācijas.
- 4.3. *Trenāžieru zāles klients ir personīgi atbildīgs par:*
 - savu veselības stāvokli un tā atbilstību nodarbībām trenāžieru zālē, kā arī iespējamiem kaitējumiem veselībai, izmantojot trenāžieru zāles pakalpojumus;
 - trenāžieru zāles inventāram, iekārtām un telpai nodarītajiem bojājumiem.
 - Klients ir tiesīgs griezties pie trenāžieru zāles personāla pēc palīdzības sliktas pašsajūtas, traumu un tml., nekavējoties, lūgt izsaukt kvalificētu medicīnisko palīdzību (NMPD).

5. Ūdens piedzīvojumu parka trenāžieru zāles administrācijas tiesības un atbildība

- 5.1. Administrācija ir tiesīga nepieciešamības gadījumā veikt izmaiņas iekšējās kārtības noteikumos.
- 5.2. Personālam ir tiesības izraidīt un turpmāk neielaidīt trenāžieru zāles telpās, personas, kas neievēro iekšējās kārtības noteikumus.

- 5.3. Personāls neuzņemas materiālo un civiltiesisko atbildību par kaitējumu klienta veselībai, kas radušies neievērojot iekšējās kārtības noteikumus, brīdinājuma zīmes, inventāra izmantošanas instrukcijas vai personāla norādījumus, kā arī paša klienta neuzmanības vai citu klientu rīcības rezultātā.
- 5.4. Personāls neuzņemas materiālo un civiltiesisko atbildību par trenāžieru zāles telpās atstātajām mantām vai citām materiālajām vērtībām.
- 5.5. Administrācija ir tiesīga atteikt klientam pagarināt abonementu, ja klients ir pārkāpis iekšējās kārtības noteikumus vai citādi traucējis kluba darbībai.

6. Uzvedības noteikumi

6.1. Ūdens piedzīvojumu parka trenāžieru zālē aizliegts:

- skaļi uzvesties, aizskart vai citādi traucēt pārējos trenāžieru zāles apmeklētājus un personālu;
- fotografēt, filmēt vai veikt audio ierakstus trenāžieru zāles telpās bez administrācijas klātbūtnes vai atļaujas;
- jebkādā veidā bojāt trenāžieru zāles inventāru, iekārtas un telpas;
- bez nepieciešamības aizņemt trenāžieru zāles inventāru un iekārtas vai apgrūtināt citiem klientiem to izmantošanu;
- iznest vai pārvietot trenāžieru zālē atrodošās iekārtas un aprīkojumu.
- Sniegt individuālus, grupu treniņus citiem zāles apmeklētājiem bez saskaņošanas ar Ūdens piedzīvojumu parka administrāciju.

6.2. Apmeklējot trenāžieru zāli, jāievēro vispārpieņemtie tīrības un kārtības, kā arī personīgās higiēnas noteikumi; nodarbības jāapmeklē piemērotos sporta tērpos un piemērotos sporta apavos.

6.3. Trenāžieru zāles inventārs un iekārtas jāizmanto saudzīgi; trenāžieri un iekārtas pēc nodarbības vai vingrinājuma izpildes jāatstāj izmantošanas kārtībā, bet inventārs jānoliek tam paredzētajā vietā un veikt dezinficēšanu, ar tiem paredzētiem līdzekļiem.

6.4. Patvaļīgi atskaņot līdz atnestos audioierakstus trenāžieru zāles telpās.

6.5. Pirms uzsākt vingrinājumu, apmeklētājam jānoskaidro, vai konkrētais trenāžieris, brīvie svāri, hanteles ir brīvi izmantošanai, ja nav, tad jāvienojas par kopīgu rīka izmantošanu ar to apmeklētāju, kurš vingrinājumu uzsācis pirmais.

7. Drošības tehnikas noteikumi

7.1. Nodarbības trenāžieru zālē nekavējoties jāpārtrauc un jālūdz personāla palīdzība, ja nodarbības laikā parādās nepatīkamas sāpes, galvas reiboņi, vājums vai diskomforta sajūta.

7.2. Trenāžieru zāles iekārtas un inventāru atļauts izmantot vienīgi tam paredzētajam mērķim un ievērojot izmantošanas instrukcijas; šaubu gadījumā par inventāra un iekārtu pareizas izmantošanas veidu jālūdz skaidrojums un padoms instruktoram.

7.3. Lai pasargātu grīdu, veicot vingrinājumus ar hantelēm, svaru stieni savlaicīgi izvietot uz grīdas aizsarg gumijas plates.

7.4. Veicot vingrinājumus ar svaru stieni, obligāti fiksēt svaru ripas ar atsperatslēgām.

7.5. Veicot vingrinājumus ar svaru stieni (pietupieni, guļus spiešana) ar maksimālu svaru obligāti pieaicināt palīdzēt instruktoru vai citu zāles apmeklētāju, kuram uzticas.

7.6. Veicot vingrinājumus ar svaru stieni (pietupieni, guļus spiešana), ar maksimālu svaru jāievēro drošības zona (min. 1 metrs), kura bez tehniskā personāla nedrīkst atrasties cits apmeklētājs.

7.7. Pēc vingrojumu izpildīšanas hanteles, svaru stieņus un citu sporta inventāru novietot tiem paredzētajā vietā.

7.8. Nodarbības treniņā var piedalīties tikai piemērotā maiņas sporta tērpā, sporta (maiņas) apavos.

7.9. Nekavējoties jāinformē personāls:

- par jebkādam paša vai citu klientu iegūtajām 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 iekārtu un inventāra bojājumiem un defektiem.

7.10. Nodarbību laikā nav ieteicams nēsāt jebkurus cietus priekšmetus (gredzenus, kulonus, matu sprādzes u.tml.)