

## Sociālās integrācijas valsts aģentūras trenāžieru zāles izmantošanas noteikumi

### I Vispārīgie noteikumi

1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā Sociālās integrācijas valsts aģentūras (turpmāk – Aģentūra) sociālās rehabilitācijas pakalpojuma klienti, profesionālās rehabilitācijas klienti un maksas ambulatorie klienti (turpmāk kopā — klienti) izmanto Sociālās integrācijas valsts aģentūras (turpmāk — Aģentūra) trenāžieru zāles Jūrmalā, Dubultu prospektā 71, pakalpojumus saskaņā ar Aģentūras maksas pakalpojumu cenrādi un rehabilitācijas kursu pakalpojumu grozu (turpmāk - Pakalpojums).
2. Noteikumi ir publiskoti Aģentūras mājas lapā [www.siva.gov.lv](http://www.siva.gov.lv) (sadaļas “Ārstnieciskie, sporta un relaksācijas pasākumi” apakšsadaļā “Trenāžieru zāle”), izvietoti klientu reģistratūras un Pakalpojumu reģistratūras informatīvajos stendos un pie ieejas trenāžieru zālē.
3. Klienti iepazīstas ar Noteikumiem pirms Pakalpojuma saņemšanas.
4. Klienti, neatkarīgi no vecuma, Pakalpojuma saņemšanas laikā ievēro Noteikumu prasības un trenāžieru zāles instruktora norādījumus.
5. Klients ir personīgi atbildīgs par savu fizisko sagatavotību un veselības stāvokli. Ieteicams pirms nodarbību uzsākšanas konsultēties ar ārstu, īpaši gadījumos, ja ir bijušas sirds, asinsvadu slimības, muguras, locītavu traumas, citas nopietnas slimības vai gadījumā, ja klients nav pārliecināts par savu veselības stāvokli.
6. Ja nodarbības laikā klientam pasliktinās pašsajūta (sāpes, reibonis, diskomforta sajūta u.c.), nekavējoties jāpārtrauc nodarbība un jāvēršas pēc palīdzības pie trenāžieru zāles instruktora.
7. Rehabilitācijas kursu klientiem un profesionālās rehabilitācijas klientiem Pakalpojumu nozīmē Aģentūras ārsts vai fizioterapeits. Maksas ambulatorajiem klientiem pirms Pakalpojuma saņemšanas rekomendēts konsultēties ar ārstu.
8. Pakalpojumu var saņemt personas no 14 gadu vecuma. Jaunieši vecumā no 14 līdz 18 gadiem Pakalpojumu var izmantot tikai ar Aģentūras ārsta nozīmējumu vai ģimenes ārsta izsniegtu izziņu. Jaunieši vecumā no 14 līdz 16 gadu vecumam Pakalpojumu var izmantot tikai pieaugušo uzraudzībā.
9. Nodarbības ilgums fiziskām aktivitātēm trenāžieru zālē ar dozētu slodzi (ar ārsta vai fizioterapeita rekomendāciju) ir noteikts 45 minūtes, bet trenāžieru zāles apmeklējumam (fitnesa nodarbība) noteiktais laiks ir 1 stunda.
10. Dokumentus, mobilos telefonus, vērtslietas un citas vērtīgas mantas klients var nodot reģistratūrā uzglabāšanai seifā, veicot Pakalpojuma priekšapmaksu saskaņā ar Aģentūras maksas pakalpojumu cenrādi.
11. Maksas ambulatorie klienti, rehabilitācijas kursu un profesionālās rehabilitācijas klienti, kuri saņem Pakalpojumu par papildus samaksu (ārpus rehabilitācijas kursa groza ietvertajiem pakalpojumiem), pirms Pakalpojuma saņemšanas veic priekšapmaksu saskaņā ar Aģentūras maksas pakalpojuma cenrādi.

### II Klienta pienākumi:

12. Iepazīties ar Noteikumiem un ievērot tos.
13. Ar cieņu izturēties pret citiem klientiem un Aģentūras darbiniekiem.
14. Pirms Pakalpojuma saņemšanas uzrādīt trenāžieru zāles instruktoram klienta Rehabilitācijas pakalpojumu grāmatiņu, kura ir ierakstīts ārsta vai fizioterapeita nozīmējums un informācija par Pakalpojuma rezervāciju, vai čeku par Pakalpojuma samaksu.
15. Ievērot personīgo higiēnu.
16. Ģērbtuvē un dušā lietot gumijas čības.
17. Nodarbības laikā izmantot ērtu sporta tērpu un atbilstošus sporta apavus
18. Pirms pārtraukt treniņu uz trenāžiera (skrejceļš), vispirms nospieš pogu „stop” un tikai pēc slīdlentas apstāšanās nokāpt no trenāžiera.
19. Nosegt ar divieli kaila ķermeņa daļu saskarsmes vietas ar trenāžieri.

20. Trenažieru zāles inventāru un palīgierīces pēc izmantošanas novietot tam paredzētajā vietā.
21. Saudzīgi izturēties pret Aģentūras īpašumu.
22. Ievērot epidemioloģiskās drošības pasākumus – uz Pakalpojuma saņemšanu ierasties sejas maskā (ja to paredz epidemioloģiskā situācija Aģentūrā), pie ieejas trenažieru zālē dezinficēt rokas, ievērot distanci 2 m.

### **III Klientiem aizliegts:**

23. Skriet, trokšņot, skaļi runāt vai citādi traucēt citus klientus.
24. Lietot mobilo tālruni nodarbību laikā.
25. Ienest trenažieru zālē un/vai lietot alkoholu, narkotiskās un/vai citas apreibinošas vielas.
26. Atrasties trenažieru zālē alkohola, narkotisko un/vai citu apreibinošu vielu ietekmē.
27. Trenažieru zālē smēķēt.
28. Ienest trenažieru zālē ieročus, munīciju, viegli uzliesmojošas vielas, pirotehnikas izstrādājumus, toksiskas vielas un stikla priekšmetus.
29. Ievest/ienest trenažieru zālē dzīvniekus.
30. Splaut Aģentūras telpās, tai skaitā dušā, ģērbtuvē un trenažieru zālē.
31. Dušā kārtot dabiskās vajadzības.
32. Lietot dušā kosmētiskos līdzekļus, kas var nosprostot ūdens noteku (kafija, medus u.c.).
33. Bojāt trenažieru zāles inventāru un palīgierīces, mest uz grīdas hanteles, svaru stieņus, u.c.
34. Fotografēt un filmēt citus klientus.
35. Ienākt trenažieru zālē ielas apavos, basām kājām, zeķēs.
36. Apmeklēt nodarbības ar atkailinātu ķermeņa augšdaļu.
37. Izmantot Pakalpojumu, ja ir lipīga ādas slimība. Klientam ar redzamām ādas, matu vai nagu slimību pazīmēm jāuzrāda trenažieru zāles instruktoram ārsta izziņa, kas apliecina, ka nav medicīnisku kontraindikāciju Pakalpojuma saņemšanai.
38. Izmantot Pakalpojumu, ja ir vaļējas brūces/pārsēji (izņemot speciālus ūdens necaur laidīgus medicīniskus pārsējus).
39. Veikt citas darbības, kas var apdraudēt klienta un/vai citu klientu veselību un drošību.

### **IV Aģentūras pienākumi un tiesības:**

40. Nodrošināt normatīvajos aktos noteiktās higiēnas prasības Aģentūras telpās, tai skaitā trenažieru zālē.
41. Nepieciešamības gadījumā nodrošināt klientam pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanu.
42. Aģentūras darbiniekiem ar cieņu izturēties pret klientiem.
43. Aģentūras trenažieru zāles instruktoram trenažieru zāles apmeklējuma laikā konsultēt klientus par trenažiera izvēli un lietošanu, drošības noteikumiem.
44. Trenažieru zāles instruktoram ir tiesības izraidīt klientu no trenažieru zāles, ja klients neievēro Noteikumus vai trenažieru zāles instruktora norādījumus.
45. Par Noteikumu neievēšanu Aģentūrai ir tiesības pārtraukt Pakalpojuma sniegšanu klientam, neveicot atmaksu par samaksāto Pakalpojumu, un liegt iespēju turpmāk izmantot Pakalpojumu.
46. Aģentūrai ir tiesības prasīt klientam atlīdzināt Aģentūrai nodarīto kaitējumu, tai skaita par nozaudētu ģērbtuves atslēgu - klients samaksā par atslēgas dublikāta izgatavošanu saskaņā ar Aģentūras maksas pakalpojumu cenrādi.
47. Aģentūra neuzņemas atbildību:
  - 47.1. ja klients, ignorējot Noteikumus un trenažieru zāles instruktora norādījumus, nodara kaitējumu savai veselībai un/vai citu klientu veselībai, apdraud savu un/vai citu klientu dzīvību un veselību, nodara materiālu un/vai morālus zaudējumus trešajai personai;
  - 47.2. par klienta personīgajām mantām, ko klients atstāj ģērbtuves skapī un/vai trenažieru zālē.