



KULDĪGAS NOVADA PAŠVALDĪBAS IESTĀDE

KULDĪGAS NOVADA SPORTA SKOLA

IZM reģ. nr. 4171902078, Dzirnavu ielā 13, Kuldīga, Kuldīgas nov., LV-3301, tālr. 63321942, fāks. 63321949
e-pasts sporta.skola@kuldiga.lv, www.kuldigasports.lv

APSTIPRINU:

Kuldīgas novada Sporta skolas direktors

A.Kimbors

Kuldīgā, 05.11.2025.

Kuldīgas novada sporta skolas Trenažieru Zāles "IEKŠĒJĀS KĀRTĪBAS NOTEIKUMI"

Vispārīgie noteikumi

1. Iegādājoties trenažieru zāles abonementu, apmeklētājs piekrīt ievērot KNSS Vieglatlētikas manēžas iekšējās kārtības noteikumus un šos trenažieru zāles noteikumus.
2. Abonements ir paredzēts lietošanai vienai personai. Tā nodošana citām personām ir aizliegta.
3. Trenažieru zāle un smagsvaru zona pieejama noteiktajos laikos, kad nenotiek KNSS treniņi. Laiki tiek publicēti uz informācijas stenda un KNSS mājaslapā.

Drošība un veselība

4. Pirms nodarbību uzsākšanas ieteicams konsultēties ar ģimenes ārstu par veselības stāvokli un fiziskās slodzes piemērotību.
5. Pirms treniņa ieteicams veikt iesildīšanos, kā arī pārliecināties par savu veselības stāvokli un izvēlēto slodzi piemērotību.
6. KNSS administrācija nav atbildīga, ja apmeklētājam rodas traumas, veselības traucējumi vai citas komplikācijas, kas saistītas ar nepareizu inventāra lietošanu vai pārmērīgu slodzi.
7. Sliktas pašsajūtas vai traumas gadījumā nekavējoties jāvērsas pie KNSS darbinieka vai instruktora.

Uzvedība un apģērbs

8. Trenažieru zālē atļauts atrasties tikai sporta apavos ar tīrām zolēm un piemērotā sporta apģērbā.
9. Nav pieļaujama atrašanās bez apģērba augšdaļas vai sporta videi neatbilstošā tērpā.
10. Telpās jāievēro vispārēja kārtība, cieņa pret citiem apmeklētājiem un personālu.
11. Aizliegts skaļi uzvesties, lietot necenzētus izteikumus vai traucēt citu apmeklētāju nodarbības.
12. Aizliegts izmantot savu mūziku ar skaļruņiem, ja tas traucē citiem apmeklētājiem.

Inventāra lietošana

13. Pirms trenažieru, hantelēm un svaru izmantošanas jāpārliecinās par to tehnisko kārtību.

14. Inventārs un trenažieri jālieto tikai tiem paredzētajam mērķim.
15. Pēc treniņa sporta inventārs un svari jānovieto tiem paredzētajās vietās.
16. Pēc katras lietošanas jānotīra soli, trenažieri vai aprīkojums ar dezinfekcijas līdzekli.
17. Aizliegts mest svarus vai citādi bojāt grīdu un inventāru.
18. Aizliegts lietot trenažierus neatbilstošā veidā vai pārvietot tos bez saskaņošanas ar KNSS darbinieku.

Uzvedība treniņa laikā

19. Vienlaicīgi pie viena trenažiera vai zonas drīkst atrasties tikai viens apmeklētājs (izņemot, ja notiek asistēšana).
20. Veicot vingrinājumus ar brīvajiem svāriem vai stieni, jāievēro drošības zona (ap 1 metru) un jālieto drošības stiprinājumi.
21. Treniņu laikā aizliegts ēst, košļāt košļājamo gumiju, smēķēt, lietot alkoholu vai citas apreibinošas vielas.
22. Personām, kas atrodas apreibinošo vielu ietekmē, ieeja trenažieru zālē tiek liegta.

Personiskās mantas un atbildība

23. Apmeklētāji ir personīgi atbildīgi par savām mantām un vērtslietām. KNSS neuzņemas atbildību par mantām, kas atstātas ģērbtuvēs vai citās telpās.
24. Personīgās mantas ieteicams glabāt tikai tam paredzētajos skapīšos.
25. KNSS darbiniekiem ir tiesības lūgt apmeklētāju pārtraukt nodarbību vai atstāt telpas, ja tiek pārkāpti noteikumi vai radīts apdraudējums citiem.

Papildus noteikumi

26. Trenažieru zālī un trenažieru zonu manēžā individuāli drīkst apmeklēt tikai personas, kas sasniegušas 18 gadu vecumu.
27. KNSS audzēkņi, kas jaunāki par 18 gadiem, drīkst uzturēties trenažieru zālē tikai kopā ar treneri vai atbildīgo personu.
28. Grupas vai individuālie treniņi ārpus KNSS programmas notiek tikai ar administrācijas saskaņojumu.
29. KNSS administrācijai ir tiesības mainīt noteikumus, darba laikus un apmeklējuma kārtību, par to paziņojot publiski.

Sankcijas par noteikumu neievērošanu

30. Ja Apmeklētāja darbības rezultātā KNSS Manēžas aprīkojumam vai iekārtām ir nodarīti bojājumi, KNSS Manēžas darbinieks par to sagatavo bojājuma aktu, kurā konstatē zaudējumu apmēru un Latvijas Republikā spēkā esošajos normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā veic nepieciešamās darbības atlīdzības piedziņai.
31. Par šo Noteikumu neievērošanu, Apmeklētājs var tikt saukts pie administratīvās atbildības un var tikt administratīvi sodīts Latvijas Republikā spēkā esošo normatīvo aktu noteiktajā kārtībā, piemērojot naudas sodu.