

Tenisa centrs "Ādaži", ņemot vērā valstī noteikto ārkārtas situāciju līdz š.g.12.maijam, ir izstrādājis šādus iekšējās kārtības noteikumus, kurus ievērojot, klientiem būs iespēja izmantot atklātos laukumus, iepriekš veicot rezervāciju, zvanot pa tel. +371 29447407

Noteikumi, izmantojot Tenisa centra "Ādaži" atklātos tenisa kortus līdz š.g.12.maijam, sakarā ar Latvijas Republikā noteikto ārkārtas situāciju. Šie noteikumi ir spēkā līdz kamēr nav atcelti vai mainīti MK noteiktie ierobežojumi.

- Visiem atklāto tenisa kortu lietotājiem/klientiem obligāti jāizpilda **Apliecinājums**, par noteikumu ievērošanu. (Ja fiziskajās aktivitātēs piedalās **nepilngadīga** persona, tad **Apliecinājumu** paraksta gan nepilngadīgā persona, gan pilngadīgā persona, kuras uzraudzībā ir nepilngadīgā persona);
- Tenisa centrā **AIZLIEGTS** iet personām, kas atbilst kādai no grupām, kurām ir noteikts ievērot **karantīnu** vai **pašizolāciju**, kā arī personām ar elpceļu infekciju, paaugstinātu ķermeņa **temperatūru** un citām veselības problēmu pazīmēm;
- fizisko aktivitāšu laikā, kā arī pirms un pēc tām tiek ievērota savstarpēja vismaz **divu metru distance** (izņemot gadījumus, ja personas ir no vienas māsaimniecības). Ievērot divu metru distanci no citiem tenisa centra apmeklētājiem, darbiniekiem un treneriem;
- TC Ādaži sporta norises vietā **nedrīkst būt vairāk par 25 cilvēkiem**, ja uz tenisa laukumiem notiek grupas treniņu nodarbības, tad uz treniņu laiku teritorijā nedrīkst atrasties pavadošās personas, lai novērstu lieku pulcēšanos un ievērotu kopējo limitu sporta norises vietā. Ar **sporta norises vietu** tiek izprasts - 3 āra tenisa laukumi, pārvietošanās zonas jeb ceļš no stāvvietas zonas uz tenisa laukumiem, volejbola laukuma zona.
- **Aizliegts** izmantot tenisa centra **ģērbtuves** un **dušas**, bet ir **ATĻAUTS** izmantot **tualeti**, pirms un pēc lietošanas obligāti **dezinficējot rokas**.
- TC Ādaži teritorijā darbojas kafejnīca, kuras lielākā daļa ir iekštelpās ar nelielu āra terasi. Kafejnīcas zona nav sporta norises vieta un tā darbojas pēc atsevišķiem MK noteikumiem ievērojot ārkārtas situācijas prasības.
- Uz sporta nodarbību nepieciešams ierasties jau iepriekš sagērbtiem ārpus tenisa centra teritorijas - sporta tērpā un tenisa botās;
- Ja **vienlaicīgi** vienā **tenisa laukumā** atrodas ne vairāk kā **divas personas** bez trenera; tad atļauts izmantot tikai **personīgo inventāru - tenisa raketes, tenisa bumbas**;
- Tenisa laukumi strādā 3 dažādos laikos ar **10 minūšu intervālu**, nodrošinot, lai treniņi nebeidzas vienā laikā uz viesiem laukumiem un lai mazinātu iespēju dažādu treniņu grupu plūsmai vienā laikā;
- **Treniņu sākumu laiki:**
 - 1.laukums - treniņus uzsāk 00 minūtēs,
 - 2.laukums - konkrētās stundas 10.minūtē,
 - 3.laukums - konkrētās stundas 20.minūtē;
- Uz treniņu jāierodas ne ātrāk kā **5 minūtes pirms treniņa**. Ierodoties uz treniņu ar kājām vai ar personīgo auto ātrāk, mašīnā vai ārpus teritorijas ir jāuzgaida kamēr nav atlikušas 5 minūtes līdz treniņa sākumam;
- 5 minūtes pirms treniņa ir jāiet uz katra laukuma attiecīgo **uzgaidāmo zonu** ievērojot distanci;
- **Pirms uznākt uz tenisa laukuma ir jādezinficē rokas**;
- **Uz 1 (viena) tenisa laukuma drīkst atrasties ne vairāk kā 7 cilvēki**, treneri ieskaitot. Sporta treniņos nepiedalās personas vecumā zem 7 gadi;
- **1 stundas treniņš = 50 minūtes treniņš + 10 minūtes laukuma nokopšana** (bedrīšu izlīdzināšanai, laukuma izlīdzināšanai ar lielo birsti un līniju nofīrīšanai ar mazo birsti, laukuma nolaistīšanai). **Maksa saglabājas, kā par 1 stundas treniņu**. 1,5 vai 2 stundas treniņam arī pēdējās 10 minūtes tiek atvēlētas laukuma sakopšanai;
- **Treniņam beidzoties**, klients nekavējoties **pamet sporta norises teritoriju**;
- Uzsākot treniņu procesu trenerim ir jādezinficē rokas pirms un pēc kopējā inventāra izmantošanas un beidzot treniņu procesu ir jādezinficē **bumbu grozs** un **inventārs** kurš tika izmantots treniņu procesā, kā piemēram konusi u.c.inventārs;

Pilnie Izglītības un zinātnes ministrijas un Veselības ministrijas izstrādātie noteikumi un grozījumi par ārpustelpu fiziskajām aktīviātēm ir pieejami Ministru kabineta 2020. gada 12. marta rīkojumā Nr. 103 „Par ārkārtējās situācijas izsludināšanu”.

Noteikumu izstrādāti 11.05.2020.