

# Uzvedība publiskajā peldbaseinā var kaitēt veselībai

LAURA IKAUNIECE



PELDĒŠANU KĀ VIENU NO VESELĪGĀKAJĀM FIZISKAJĀM AKTIVITĀTĒM IESAKA DAUDZI SPECIĀLISTI. TOMĒR DAŽKĀRT PUBLISKĀ BASEINA APMEKLĒTĀJI, NEIEVĒROJOT ELEMENTĀRAS HIGIĒNAS NORMAS, RADA DRĪZĀK VESELĪBAI NELABVĒLĪGU VIDĪ. IR VIEGLI SAPRĀST, KA, PIEMĒRAM, KAFEJNĪCĀ PIE GALDIŅA NAGUS GRIEZT NEPIEKĻĀJAS, BET TĪKPAT ELEMENTĀRUS PIEKLĀJĪBAS LIKUMUS DIEZ KĀDĒĻ, GADĀS AIZMIRST, APMEKLĒJOT PELDBASEINU UN SAUNU...

**L**īdzīgas ainiņas reizēm novēro daudzdzīvokļu namu pagalmos, kur viens kaimiņš uzskata, ka neviens viņam nevar liegt savu auto novietot tieši parādes durvju priekšā vai veļas auklu ar slapjiem palagiem pārsteipt taisni pāri gājēju celiņam. Tikai atšķirībā no namu pagalmiem publisko peldbaseinu lietošanas noteikumi, kuri apmeklētājiem būtu jāievēro, noteikti ir uzrakstīti un

visiem pieejami. Taču tik un tā katram peldētājam kādreiz būs gadījies atnākt uz baseinu vienā laikā ar šādu „kaimiņu”, kurš baseinā jūtas un uzvedas gluži kā savas mājas pagalmā un ne tajā labākajā nozīmē. Varbūt būtu vērts lieku reizi atgādināt, ka peldbaseina lietošanas etiķete attiecas uz absolūti katru apmeklētāju un tā jāievēro arī tad, ja noteikumi nav ar lieliem burtiem rakstīti uz sienas.

Foto: Gettyimages  
Paldies par informāciju „Elektrum Olimpiskā centrs”, peldbaseinu un peldējamības programmas vadītājam Gustavam Zālītim un Komunikācijas un attīstības daļas vadītājai Renātei Franklei.

## Kā būt priekšzīmīgam peldbaseina apmeklētājam



„LAIKA TAUPĪBAS NOLŪKOS VIŅA JAU MĀJĀS BIJA SAGATAVOJUSIES PELDBASEINAM – PELDKOSTĪMS MUGURĀ, DUŠĀ DROŠI VIEN BIJUSI VĒL PIRMS BROKASTU KAFIJAS. TAGAD VIEN ATLIKA NOVILKT DŽEMPERI UN – ŽVIKT, PA TAISNO BASEINĀ IEKŠĀ!”

/Peldētāja novērojums/

### Nr. 1 (Ne)aizmirsti pirms baseina nomazgāties dušā

Peldbaseina apmeklējumam vienmēr jāsākas ar mazgāšanu dušā. Nav obligāti berzties ar švammēm un birstēm – būs labi, ja dienas gaitā uzkrājušos netīrumu slāniņi ar ziepēm nomazgāsi un ļausi aizplūst līdz ar ūdeni. Pat ja no rīta esi mazgājies, dienas gaitā uz ādas virsējā slāņa sakrājas sviedri, pūkas no apģērba un smiltis no apaviem. Pirms peldes baseinā dušā jānomazgājas arī tādēļ, lai atbrīvotu ādu no ķermeņa losjona, ko dāmas mēdz lietot un kas baseina ūdenī var atstāt eļļas kārtiņu.



„BASEINĀ IR STINGRA PRASĪBA, KA VISIEM PELDĒTĀJIEM GALVĀ JĀBŪT PELDCEPUREI, BET KO TĀS DOD, JA GUMIJAS CEPURĪTE KUNDZEI TURAS PAŠĀ PAKAUŠĀ GALĀ, KAMĒR MATU CIRTAS BRĪVI PLĪVO ŪDENĪ?”

/Peldētāja novērojums/

### Nr. 2 (Ne)ignore prasību pēc peldcepures

Dažos peldbaseinos patiešām ļoti stingri tiek uzraudzīts, lai tiek ievērots noteikums, ka peldēt jābūt tikai peldcepurē. Tas savukārt rada priekšstatu, ka šis ir galvenais un svarīgākais higiēnas likums, kas jāievēro. Izrādās – ne visur! Lielā mērā prasība pēc peldcepuru lietošanas saistīta ar peldbaseina attīrīšanas iespējām. Ja baseinā ir tā saucamā pārkare, kad ūdens atrodas teju vienā līmenī ar grīdu un ik pa brīdīm skalojas pāri malai, satek notekrenē, tad ūdens tiek izfiltrēts. Jo jaudīgāki sūkņi, jo ātrāk tiek veikta filtrācijas process un nav stresa par to, ka ūdens varētu tikt piesārņots. Pat ja gadās, ka kāds mats vai pūka peld pa ūdens virsmu, drīz vien tie nonāk līdz baseina malai, pārplūst pāri un tiek noķerti filtros. Tā kā ne visi baseini ir aprīkoti ar jaunajām filtrācijas tehnoloģijām vai automatiskajiem peldbaseina tīrīšanas robotiem un ne visos ir pārkare, katrā baseinā iekšējās kārtības noteikumi var būtiski atšķirties, jo tie ir sastādīti tā, lai būtu iespējams nodrošināt higiēnas prasības atbilstoši peldbaseina uzkopšanas iespējām. Tomēr pat tad, ja visiem peldētājiem galvās būs peldcepures, tas nenozīmē, ka baseinā būs mazāk netīrumu. Ir vīrieši, kuriem uz ķermeņa ir vairāk apmatojuma nekā, piemēram, uz galvas, un diez vai būtu loģiski uzstāt, lai noteikti galvā būtu peldcepure.



„RŪPĪGI IEZIEDUSIES AR SKRUBI, VIŅA DEVĀS SAUNĀ UN TAD, SĒŽOT UZ LĀVAS, UZSĀKA AR VĪLI RĪVĒT SAVU ŪDENĪ IZMIRKUŠO PĀPĒŽU ĀDU...”

/Peldētāja novērojums/

### Nr. 3 (Ne)uztver saunu kā vietu, kur mazgāties

Jā, tradīcijas ir mainījušās. Agrāk publiskās saunas patiesi daudziem bija vienīgā vieta, kur reizi nedēļā atnākt nomazgāties. Taču mūsdienās lielākoties visiem mājās ir brīvi pieejams siltais ūdens, tāpēc tikai dažviet saglabājušās publiskās pirts, kuras pilda mazgāšanas funkciju. Savukārt saunas, kas atrodas peldbaseinu vai sporta klubu telpās, ir domātas, lai pēc treniņa sasildītos, relaksētos, atpūstos, atslābinātu muskuļus, bet ne ierīvētos ar ķermeņa skrubi, eļļu vai losjonu un tad laiski atgultos uz lāvas, lai skaistuma rituālus turpinātu. Vienmēr jāpatur prātā, ka pēc tevis saunā nāks citi apmeklētāji un kādam var sākties alerģiska reakcija pret kosmētikas līdzekļiem, ko esi lietojis. Teorētiski personālam katru reizi pēc tam, kad saunā kāds ir ziedies ar eļļām vai skrubiņiem, būtu uzreiz jāveic uzkopšana, bet būsim reāli – tas nav iespējams.

Un vēl – izejot no pirts, vienmēr aizver aiz sevis durvis, bet, sēžot uz lāvas, ja kļūst par karstu, no saunas ir jāiziet, nevis jāatver durvis, lai ieplūstu vēsāks gaiss.



„PRIECĀJOS, KA NEESMU PIEREDZĒJIS, KA UZ SAUNAS AKMEŅIEM KĀDS LIETU ALU VAI KVASU, BET IK PA LAIKAM KĀDS PAMANĀS SAUNĀ GAISU IESMARŽINĀT AR SAVU IECIENĪTĀKO ĒTERISKĀS EĻĻAS AROMĀTU.”

/Peldētāja novērojums/

### Nr. 4 (Ne)lej uz akmeņiem ūdeni

Ir vienkārši noskaidrot, vai šis likums saunā jāievēro – pirmkārt, pie saunas būs norādes par temperatūru un mitruma daudzumu, kā arī informācija, vai tajā paredzēts lietot ūdeni. Otrkārt, ja līdzās pirts krāsnij nav novietots speciāls ķipītis vai cits trauks ar ūdeni un kausiņu, ar kuru var smelt un uzmet garu, tas nozīmē, ka ūdens nav jānes šurp no dušas, sasmelts peldcepurē. Tā var sabojāt elektriskos sildelementus, kas palīdz saunu apsildīt. Jācenšas apvaldīt sevi arī grūti pārvaramo vilkmi uzpildīt sildelementiem vienu pašu pilienu savas mīļākās ēteriskās eļļas. To nedrīkst darīt pat tad, ja esi pieklājīgi visiem saunā sēdošajiem pajautājis atļauju. Aromāts pirtī saglabājas ilgi, un kādam no nākamajiem apmeklētājiem tas var radīt nepatīkamas sajūtas. Ja gribi saunā elpot eikalipta aromātu, ir vērts paaugstināt interesi par baseinu ar SPA zonu, kur pieejama arī aromasauna.



„MANI DARA BAŽĪGU, VAI AIZTIPINĀŠANA UZ PIRKSTU GALIEM NO DUŠAS LĪDZ ĢĒRBTUVEI BASĀM KĀJĀM NEATSTĀJ UZ ŠĪS TAKAS POTENCIĀLU DĀVANU CITAM BASEINA APMEKLĒTĀJAM – KĀJU SĒNĪTI?”

/Peldētāja novērojums/

## Nr. 4 (Ne)staiga basam kājām

Baseinu nedrīkst apmeklēt, ja ir kāda infekcijas slimība (augšējo elpceļu, acu, ausu, ādas, nagu vai zarnu infekcija), pirms tā nav izārstēta. Tā kā peldbaseina telpās ir mitra vide, tā ir īpaši labvēlīga tādām infekcijām kā kāju un nagu sēnīte. Svarīgi nestaigāt basām kājām, bet izmantot peldcības. Ministru kabineta noteikumos Nr. 37 „Higiēnas prasības publiskas lietošanas peldbaseiniem” ir definēts, cik bieži būtu jāveic baseina telpu uzkopšana un dezinficēšana, bet lielā mērā tas atkarīgs no pakalpojuma sniedzēja atbildības un tā, cik ļoti tam rūp sava reputācija. Tomēr maz ticams, ka privātu uzņēmējs būtu gatavs riskēt ar savu reputāciju, taupot uz dezinfekcijas līdzekļiem.



„SAJUTIES GLUŽI KĀ PIE VECTĒVA LAUKU PIRTIŅĀ, VIŅŠ TAISNĀ CEĻĀ NO KARSTĀS SAUNAS IELĒCA ATVELDZĒTIES BASEINĀ GLUŽI KĀ VECTĒVA DĪKĪ.”

/Peldētāja novērojums/

## Nr. 5 (Ne)aizmirsti pēc saunas velreiz noskaloties dušā

Ir tikai viens izņēmums, kad pēc saunas drīkst lēkt pa tiešo ūdenī bez mazgāšanās dušā – ja šis ir aukstā ūdens baseins vai kubuls, kas paredzēts tiem, kuriem pēc karstas pirts patīk kontrastprocedūras. Pārējos gadījumos pēc karsēšanās pirtiņā vienmēr jānoskalojas un tikai tad drīkst doties peldēt. Protams, peldbaseina darbinieki katram apmeklētājam nevar izstāvēt klāt un izkontrolēt, lai šis likums tiek ievērots. Stingrāk tiek uzraudzīti skolēni, kuri baseinu apmeklē skolas peldētapmācību nodarbību ietvaros. Ja bērni mazgājas pirms un pēc peldbaseina apmeklējuma, arī pieaugušie baseina apmeklētāji kautrēties ignorēt dušu, jo, kā zināms, bērni mēdz būt ļoti tieši un atklāti, tāpēc dažkārt var norādīt, skaļi jautājot – kāpēc onkulis vai tante nenomazgājās pirms baseina? Tas nemaz nav slikti – tā tiek audzināti arī pieaugušie.



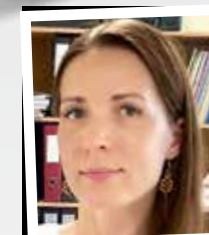
„SAPROTU, KA BĒRNI IR DAŽĀDI UN NE VISI TIK PATSTĀVĪGI, LAI PAŠI PIRMS BASEINA PĀRGĒRBTOS, BET KĀDAS KUNDZES SEŠGADĪGĀ MAZDĒLA PAŅEMŠANA LĪDZI UZ SIEVIEŠU ĢĒRBTUVI SAMULSINĀJA MŪS, VISAS PĀRĒJĀS BASEINA APMEKLĒTĀJAS.”

/Peldētājas novērojums/

## Nr. 6 (Ne)domā tikai par savu komfortu egoistiski

Šajā situācijā vienīgais risinājums būtu izvēlēties tādu peldbaseinu, kurā pieejamas unisex jeb ģimenes ģērbtuves. Te sievietes un vīrieši telpā drīkst ienākt visi kopā, bet papildus ir paredzētas atsevišķas, norobežotas kabīnes, lai pārgērbtos un lai nomazgātos dušā. Nekur nav noteikts, līdz kādam vecumam savus dēlus vai mazdēlus mātes vai vecmāmiņas varētu vest līdz uz sieviešu ģērbtuvi. Tāpēc šis ir jautājums par to, kā katrs izprotam toleranci. Peldbaseinā jāatceras elementārs pieklājības noteikums – izturies tā, lai ar savu uzvedību nemulsinātu un netraucētu citiem.

## Pieredze



### VISBIEŽĀK SŪDZAS PAR NETĪRĪBU GARDEROBĒS UN ŪDENĪ

ELĪNA ĶIMENE, Veselības inspekcijas Vides veselības nodaļas sabiedrības veselības analītiķe:

„Veselības inspekcija 2018. gadā apsekoja 51 objektu, kurā tiek sniegti peldbaseina pakalpojumi, un no tiem 18 objektos tika konstatētas atsevišķas higiēnas prasību neatbilstības, kas visbiežāk saistītas ar to, ka netiek noteikti visi paškontrolē paredzētie ūdens kvalitātes rādītāji, kā arī gaisa temperatūra peldbaseina telpā ir mazāka par ūdens temperatūru (gaisam jābūt par 1–3 grādiem siltākam nekā ūdenim baseinā). Pēdējo trīs gadu laikā esam saņēmuši 13 iesniegumu par iespējamiem higiēnas prasību pārkāpumiem peldbaseinu pakalpojumu sniegšanas vietās un seši no tiem bija pamatoti. Visbiežāk iedzīvotāji sūdzas par netīrām garderobes telpām, neapmierinošu ūdens kvalitāti. Šajos gadījumos praktizējam „konsultē vispirms” principu, uzdodot objektam novērst konstatētos higiēnas prasību pārkāpumus noteikta termiņa laikā. Pēc tam atkārtoti Veselības inspekcija veic kontroli, pārbaudot, vai pārkāpumi ir novērsti. Naudas sodi tiek piemēroti tikai kā galējs lēmums, ja konstatētie pārkāpumi būtiski ietekmē pakalpojuma drošumu, var radīt riskus klientu veselībai vai arī tad, ja netiek novērsti kontrolē konstatētie higiēnas pārkāpumi, bet pakalpojumus turpina sniegt. Sodi par higiēnas prasību pārkāpumiem tiek piemēroti saskaņā ar Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksa 42. pantu, un Veselības inspekcijai ir tiesības uzlikt naudas sodu fiziskām personām no 10 līdz 700 eiro, bet juridiskām personām no 140 līdz 2800 eiro. Pēdējo trīs gadu laikā esam sastādījuši vienu administratīvo pārkāpumu protokolu par higiēnas prasību pārkāpumiem peldbaseina pakalpojumu sniegšanas vietā, pieņemot lēmumu par naudas soda piemērošanu.”

## Kā panākt, lai noteikumus ievēro?

### SADARBOTIES UN NODROŠINĀT LABU KVALITĀTI



Stāsta **TOMS JĒKABSONS**, Liepājas Olimpiskā centra Baseina un SPA vadītājs:

„Darbojamies jau astoņus gadus, un pa šo laiku ir pilnveidoti iekšējās kārtības noteikumi, kuros norādīts, kā klientiem jārikojas, apmeklējot peldbaseinu un SPA zonu. Dušas apmeklējums pirms un pēc peldes ir svarīgākais, uz ko vēršam

uzmanību. Pie dušām ir izvietoti plakāti un norādījumu zīmes par to, kas jā dara pirms un pēc peldbaseina apmeklējuma, informācija ir četras valodās, lai arī tūristi būtu informēti. Uzskatu, ka labākais veids, kā panākt, lai klienti ievēro kārtību, ir radīt kvalitatīvus apstākļus, vienmēr parūpēties, lai visas dušas ir darba kārtībā, lai ir silts ūdens, lai viss nepieciešamais nodrošināts. Ir daudz baseina apmeklētāju, kuri ievēro šos noteikumus un vēlas, lai arī citi tos ievērotu, tāpēc par pārkāpumiem informē administrāciju. Uzskatu, ka pilnveidoties var, tikai sadarbojoties.”

### TOMS IESAKA

- Dodoties uz baseinu, vienmēr ņem līdzī maiņas apavus. Nākot baseina telpās ar āra apaviem, klienti saņem aizrādījumu un baseina apmeklējums jau būs sācies ar negatīvu pieskaņu.
- Vienmēr nomazgājies dušā pirms un pēc baseina, izmantojot dušas želeju vai ziepes. Ir cilvēki, kas to nedara, un šāda veida situācijas vienmēr ir sarežģīti risināt, jo šis ir sensitīvs jautājums.
- Neuzvedies publiskajā saunā kā mājās – nelieto skrubbjus, šampūnus, nelej ūdeni uz akmeņiem. Tas var saunā radīt ne tikai nepatīkamu aromātu, bet arī to sabojāt, tāpēc var nākties saunu slēgt.

### SVARĪGĀKAIS – PIESKATĪT BĒRNUS!



Stāsta **JURIS DZENIS**,

Siguldas Sporta centra direktors:

„Baseinā katru dienu strādā uzraugi, kas seko līdzī, lai apmeklētāji ievērotu visus peldbaseina lietošanas noteikumus. Laika gaitā esam sapratuši, kas ir kritiskākie jautājumi, kam jāpievērš papildu uzmanība. Tā kā

pie mums ļoti bieži atpūšas ģimenes ar bērniem, tie ir jautājumi, kas saistīti ar bērnu pieskatīšanu. Visvairāk negadījumu notiek tādēļ, ka vecāki aizmirst pieskatīt savus bērnus. Galvenais ir nemitīgi par to atgādināt, komunicēt, un pieredze rāda, ka vecāki ir saprotoši, saka paldies par atgādinājumu, jo galu galā nav nekā svarīgāka par bērnu drošību. Gadās, ka ir lietas, ko pastāvīgie baseina apmeklētāji sāk paraduma pēc ignorēt, un tad mēs rīkojamies – izveidojam papildus kādu margu, maliņu vai šķērsli, lai cilvēki nekāptu tur, kur kāpt nav atļauts, lai neapdraudētu sevi un citus.”

### JURIS ATGĀDINA

- Ejot kopā ar bērniem saunā, pieskatī, lai mazais nenonāk tiešā saskarē ar siltuma elementiem. Bērni ir neprognozējami, var nejauši pieskarties saunas sildelementiem un gūt apdegumu.
- Plāno peldbaseina apmeklējumu tikai tad, kad esi pilnībā vesels. Pat ar iesnām baseinu apmeklēt nebūtu ieteicams.
- Vienmēr, atpūšoties baseinā, paturī bērnus savā redzeslokā.
- Īsi pirms peldbaseina nevajadzētu ieturēt maltīti – tas nenāk par labu veselībai.

### IZGLĪTOJOT UN MĀCOT IECIETĪBU



Stāsta **GUSTAVS ZĀLĪTIS**,

„Elektrum Olimpiskā centra” peldbaseinu un peldētapmācības programmas vadītājs:

„„Elektrum Olimpiskajā centrā” iekšējās kārtības noteikumi ir izvietoti apmeklētājiem labi redzamās vietās gan Klientu apkalpošanas centrā, gan peldbaseina telpās, dušās ir

informatīvas uzlīmes, uz durvīm dažāda satura piktogrammas, kā arī peldbaseinos strādā uzraugošais personāls – glābēji, pie kuriem vērsties neskaidrību jautājumos. Tomēr publisks peldbaseinu vai pirts apmeklējums savā ziņā ir arī katra personīgā atbildība par kopējo noteikumu ievērošanu. Personāls nespēs izstāvēt katram blakus ne kino, ne teātri, ne pludmalē, ne arī peldbaseinā. Taču, augot sabiedrības kopējai inteliģencei, attīstoties tehnoloģijām, attieksme, uzvedība un noteikumi mainās. Izglītojot sabiedrību un it īpaši bērnus, var veicināt arī lielāku savstarpēju iecietību vienam pret otru.”

### GUSTAVA PADOMI PELDĒTĀJIEM

- Mūsdienīgā peldbaseinā peldcepures ir komforta jautājums, jo zināms, ka ar peldcepuri peldēt ir ērtāk un vienkāršāk, mati ir savākti, netraucē. Taču pie mūsdienu tehnoloģiju iespējām peldcepure vairs neatrisina visus higiēnas aspektus.
- Ja uz baseinu dodies kopā ar mazu bērnu, uz peldēšanai paredzētā pampera vienlīdz jāuzvelk peldbikses – dubultai aizsardzībai.
- Ņem līdzī papildu dvieļi, ko varētu lietot arī saunā. Pirms sēdies uz lāvas, uzklāj dvieļīti. Āda uz koka atstāj sviedrūs, kas var

būt nepatīkami nākamajam saunas apmeklētājam. Turklāt lāva mēdz būt karsta, tāpēc šādā veidā sevi var pasargāt arī no apdegumiem.

- Atpūties tā, lai ar savu atpūtu netraucētu citiem cilvēkiem, un izvēlies savam peldēšanas ātrumam atbilstošu celiņu baseinā.
- Ja pamani, ka kāds no baseina apmeklētājiem pārkāpj noteikumus, nebaidies viņam to aizrādīt. Ja tavu aizrādījumu ignorē, vērsies pie kāda no baseina darbiniekiem un pastāsti par to.