

Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra

Nodaļas “Dzintari” informācija klientiem

Kas ir jāņem līdzi uz Nodaļu “Dzintari”:

- Personu apliecinājošs dokuments;
- Sporta tērps;
- Sporta apavi;
- Apavi nūjošanai;
- Apģērbs iekštelpām visam uzturēšanas periodam/ līdz 12 dienām;
- Apavi iekštelpām;
- Apavi dušas un saunas lietošanai;
- Higiēnas preces (zobu pasta, zobu suka, ziepes, šampūns u.c.);
- Piederumi saunas apmeklējumam (peldkostīms/peldbikses);
- Veļas pulveris drēbju mazgāšanai;
- **Dzeramā ūdens pudeli.**

Nodaļa nodrošina ar:

- Ēdināšanu – brokastis, pusdienas un vakariņas;
- Dzīvošanu numuros ar visām ērtībām, kurā ir:
- Gultas veļa;
- Dvieli;
- Tualetes papīrs;
- Duša numurā vai kopējās dušas telpas;
- Drēbju skapis numurā;
- Ledusskapis numurā vai koplietošanas telpā;
- Tējkanna numurā vai koplietošanas telpā;
- Trauki, krūzes numurā vai koplietošanas telpā;
- WI FI nodarbību korpusā un sporta zālē,
- Veļas mazgājamā mašīna/ žāvētājs korpusā.

Nodaļā nav pieejama:

- Trauku mazgājamās mašīnas;
- Plīts vai mikroviļņu krāsns ēdienu pagatavošanai vai sasildīšanai

Amatpersonu uzņemšana Nodaļā „Dzintari”

- Iebraukšana – pirmdienās vai darba nedēļas pirmajā dienā, ja pirmdiena ir valsts svētku diena, līdz plkst.10.00.
- Izbraukšana – piektdienās vai darba nedēļas pēdējā dienā, ja piektdiena ir valsts svētku diena, līdz plkst.11.00. **Izbraukšanas dienā pēc plkst.11.00 personīgās mantas var atstāt administratora telpā un turpināt piedalīties Nodaļas nodarbībās.**

Nodarbības sākas jau pirmajā dienā no 8.00. Tā kā, lūdzu, esiet gaidīti no paša rīta!

Par Nodaļas “Dzintari” mācību programmu:

- ❖ Psiholoģiskās lekcijas;
 - ❖ Psihorelaksācijas nodarbības;
 - ❖ Psiholoģiskās grupu nodarbības;
 - ❖ Fiziskās sagatavotības nodarbības:
- Nodarbības trenāžieru zālē trenera pavadībā;
 - Sporta grupu nodarbības vingrošanas zālē un brīvā dabā.
 - Baseina apmeklējums divas reizes nedēļā (izņemot vasaras sezonu).

Svarīgi zināt:

Baseina apmeklējuma laikā (izņemot vasaras sezonu) – **obligāti visiem ir jābūt līdzī peldcepurēm un vīriešiem peldbiksēm, nevis peldšortiem.** Tās ir baseina uzturētāju prasības.

Mācību programmas ietvaros kopumā ir jāsavāc 80 stundas, no kurām vismaz 40 ir psiholoģisko nodarbību stundas. Nodarbības sākas jau no pirmās iestāšanās dienas. Tādēļ esiet laipni aicināti laicīgi ierasties Nodaļā.

Obligāti ir jāapmeklē psiholoģiskās lekcijas, psihorelaksācijas nodarbības un psiholoģiskās grupu nodarbības.

Lai nodrošinātu pilnvērtīgu Jūsu uzturēšanos mūsu nodaļā, nodarbības notiek arī sestdienās!

Sporta instruktoru ieteikumi: Dodoties komandējumā uz Nodaļu „Dzintari” ieteicams ņemt vairākus drēbju komplektus tieši sporta nodarbībām, jo tās notiek gan telpās, gan arī svaigā gaisā. Ļoti noderīgi arī būtu divi apavu pāri: viens apavu pāris nodarbībām iekštelpās, otrs nodarbībām ārpus telpām. Nodaļā ir iespēja, Jūsu uzturēšanās laikā, izmantot divriteņus, ja to ļauj laika apstākļi. Tā kā divu nedēļu laikā ir jāapmeklē fiziskās aktivitātēs, ieteikums uz sporta centru vest līdzī multivitamīnus, vai arī C vitamīnu, kas paredzēts cilvēkiem, kuriem ir augsta fiziskā slodze.

No 2020.gada 1.aprīļa līdz 30.septembrim par iebraukšanu Jūrmalā ir jāmaksā!

Gaidām Jūs Piestātnes ielā 14, Jūrmalā, Dzintaros!

Nodaļas “Dzintari” kolektīvs.