

## Krāslavas peldbaseins

### Aktīvā atpūta

Baseins ir paredzēts gan peldēšanai, gan relaksācijai pēc saspringtas darba dienas. Bet skvošs, ko var spēlēt speciāli tam paredzētājā telpā, ir ideāla sporta spēle aktīva dzīves veida piekritējiem. Spēlējot skvošu, fiziskā slodze ir 2-3 reizes lielāka nekā lielajā tenisā.

Lielajā peldbaseinā ir 4 peldceļi ar garumu 25 m. Baseina dziļums: 1,30 – 2,10 m. Ūdens temperatūra: 27 – 28 C. Peldbaseins ir aprīkots ar pretstraumju iekārtu un ūdens kaskādi.

Mazais peldbaseins ir 4 x 6 m liels un 0,96 m dziļš. Ūdens temperatūra: 29 – 30 C. Aprīkots ar ūdens slidkalniņu, kas ir paredzēts bērniem, kuru augums nepārsniedz 1.40 m. Baseins ir paredzēts bērniem un junioriem līdz 11 g. v. (ieskaitot), kā arī visiem tiem, kuri neprot peldēt.

Burbuļvannas (džakuzi) izmērs ir 2,2 m, dziļums – 0,89 m. Ūdens temperatūra: 34 – 35 C .

SPA zonā darbojas sauna (sausā, bez slotām, temperatūra 70 – 90 C), tvaika pirts (temperatūra 45-47 C) un ledus istaba ar ledus gabaliņiem, kas ļoti patīkami atvēsinās pēc saunas vai tvaika pirts apmeklējuma un iedarbosies uz ādu kā savdabīgs skurbis.

Bērni līdz 11 gadu vecumam (ieskaitot) peldbaseinu un SPA zonu var apmeklēt tikai pieaugušo (vecāki, vecvecāki vai personas, kuras ir sasniegušas 18 gadu vecumu) pavadībā. Pēdējais laiks ienākšanai baseinā – 1 stunda 30 minūtes pirms peldbaseina darba laika beigām. Pirms baseina apmeklējuma ir nepieciešams rūpīgi iepazīties ar iekšējās kārtības noteikumiem.

Peldbaseina iekšējās kārtības noteikumi un cenrādis skat. [www.kraslava.lv](http://www.kraslava.lv) un [www.kraslavasvestis.lv](http://www.kraslavasvestis.lv)

Peldbaseina darba laiks:

Pirmdiena: brīvdiena

Otrdiena, trešdiena, ceturtdiena, piektdiena: 9.30 – 21.30 (SPA zona darbojas no 17.00 līdz 21.30)

Sestdiena, svētdiena: 9.30 – 21.30 (SPA zona darbojas no 12.00 līdz 21.30)

**Adrese:** Raiņa iela 25 (blakus Krāslavas ģimnāzijai), Krāslava, Krāslava, Krāslavas nov., LV-5601

**E-pasta adrese:** [baseins@kraslava.lv](mailto:baseins@kraslava.lv)

**Mājas lapa:** <http://www.kraslavasvestis.lv>

**Darba dienas nedēļā:** Pirmdiena - Svētdiena

**Darba sezona:** Visu gadu

### Aktīvā atpūta

**Apraksts:** Baseins ir paredzēts gan peldēšanai, gan relaksācijai pēc saspringtas darba dienas. Bet skvošs, ko var spēlēt speciāli tam paredzētājā telpā, ir ideāla sporta spēle aktīva dzīves veida piekritējiem. Spēlējot skvošu, fiziskā slodze ir 2-3 reizes lielāka nekā lielajā tenisā.

Lielajā peldbaseinā ir 4 peldceļi ar garumu 25 m. Baseina dziļums: 1,30 – 2,10 m. Ūdens temperatūra: 27 – 28 C. Peldbaseins ir aprīkots ar pretstraumju iekārtu un ūdens kaskādi.

Mazais peldbaseins ir 4 x 6 m liels un 0,96 m dziļš. Ūdens temperatūra: 29 – 30 C. Aprīkots ar ūdens slidkalniņu, kas ir paredzēts bērniem, kuru augums nepārsniedz 1.40 m. Baseins ir paredzēts bērniem un junioriem līdz 11 g. v. (ieskaitot), kā arī visiem tiem, kuri neprot peldēt.

Burbuļvannas (džakuzi) izmērs ir 2,2 m, dziļums – 0,89 m. Ūdens temperatūra: 34 – 35 C .

SPA zonā darbojas sauna (sausā, bez slotām, temperatūra 70 – 90 C), tvaika pirts (temperatūra 45-47 C) un ledus istaba ar ledus gabaliņiem, kas ļoti patīkami atvēsinās pēc saunas vai tvaika pirts apmeklējuma un iedarbosies uz ādu kā savdabīgs skurbis.

Bērni līdz 11 gadu vecumam (ieskaitot) peldbaseinu un SPA zonu var apmeklēt tikai pieaugušo (vecāki, vecvecāki vai personas, kuras ir sasniegušas 18 gadu vecumu) pavadībā. Pēdējais laiks ienākšanai baseinā – 1 stunda 30 minūtes pirms peldbaseina darba laika beigām. Pirms baseina apmeklējuma ir nepieciešams rūpīgi iepazīties ar iekšējās kārtības noteikumiem.

Peldbaseina iekšējās kārtības noteikumi un cenrādis skat. [www.kraslava.lv](http://www.kraslava.lv) un [www.kraslavasvestis.lv](http://www.kraslavasvestis.lv)

Peldbaseina darba laiks:

Pirmdiena: brīvdiena

Otrdiena, trešdiena, ceturtdiena, piektdiena: 9.30 – 21.30 (SPA zona darbojas no 17.00 līdz 21.30)

Sestdiena, svētdiena: 9.30 – 21.30 (SPA zona darbojas no 12.00 līdz 21.30)

## **SPA**

