

PIRTNIEKS JĀNIS ZUSTRUPS

# PIRTĪ IEŠANAS ABC

KĀ  
SAGATAVOTIES  
PIRTĪ  
IEŠANAI

UN KĀ  
IET PIRTĪ  
VESELĪGI





1.

Pirts  
dienā  
ieturiet vieglu  
maltīti divas trīs  
stundas pirms  
Pirtī iešanas

Pilns vēders  
var radīt  
nepatīkamas –  
spiedošas vai  
smacējošas  
sajūtas

Lai Pirts  
baudīšana būtu viegla  
un patīkama, Pirts  
apmeklējuma laikā  
ieteicamas tikai vieglas,  
veselīgas uzkodas



2.

Divas stundas  
pirms Pirtī iešanas  
un apmeklējuma laikā  
dzeriet siltu ūdeni un  
zāļu tējas

Tas  
palīdzēs  
labāk svīst

3.

Sagatavojiet visu Pirtī iešanai nepieciešamo inventāru, lai "pirtošanās" laikā viss būtu rokas stiepiena attālumā

Spainis ar karstu ūdeni gara uzmešanai

Slotiņas (biežāk izmantotās ir bērza, liepas, ozola, bet var izmantot arī citas), zālītes, ķermeņa skrubji un maskas

Spainis ar vēsu ūdeni sejas un galvas skalošanai un dzesēšanai pērtuvē

Dvieļi (vairāki)

Zāļu tēja, silts ūdens un kāds viegls kārumgs (piemēram, medus, svaigi vai žāvēti augļi)

Baseina čībiņas

Lāvas sedziņas vai paladziņi (lai nav jāguļ uz plikiem dēļiem)

Pirts cepure

4.

Pirms Pirts apmeklējuma pielāgojiet mikroklimatu Pirts karsēšanās telpā jeb pērtuvē. Ja nepieciešama zemāka temperatūra, sienas var aplaistīt ar aukstu ūdeni, ja temperatūra vajadzīga augstāka, sienas var aplaistīt ar karstu ūdeni. Izvēdiniet pērtuvu, lai būtu viegli un patīkami elpot

Maiga Pirts – temperatūra  $40-50^{\circ}\text{C}$ , gaisa mitrums 30-40%

vidēja Pirts – temperatūra  $50-60^{\circ}\text{C}$ , gaisa mitrums 40-50%

Stipra Pirts – temperatūra  $60-70^{\circ}\text{C}$ , gaisa mitrums 50-60%



5.

Esiet  
piesardzīgi,  
Pirtī jāievēro  
drošība!

Slidens –  
var būt mitra,  
slidena grīda un  
īgas pakāpieni

Pirtī ejiet kopā  
ar kādu, lai varētu  
viens otru pieskatīt  
un nepieciešamības  
gadījumā palīdzēt

Karsts –  
var būt karstas  
virsmas (krāsns,  
dūmvads, ūdens,  
tvaiks)

Vide ar  
samazinātu skābekļa  
daudzumu – izvēdīriet  
pērtuves  
telpu pirms katras  
ieiešanas  
un pēc iziešanas

Dzesējoties  
ūdenstilpnēs,  
dariet to uzmanīgi,  
ejiet iekšā  
pakāpeniski, nelielā  
dzīlumā

6.

Baudiet Pirti  
kaili – tas nodrošinās  
labāku siltuma piekļuvi  
visam augumam, labāk  
tiks stimulēta asins un  
limfas rite, būs labāka un  
viemērīgāka svīšana

Nomazgājiet  
dienas putekļus  
un sviedrus pirms  
Pirtī iešanas

Noslaukieties  
un pērtuvē  
ejiet sausi





7.

Uz lāvas  
atrodieties guļus  
stāvoklī vai ar nedaudz  
paceltām kājām,  
lai galva būtu  
vienu līmeni vai zemāk  
par kājām

Tas nodrošinās  
Vienmērīgāku  
sasilšanu

Pasargās  
galvu no  
pārkaršanas

Labāk un  
dzīlāk palīdzēs  
atslābināties

8.

Garu  
uzmetiet  
pamazām, pa  
puskausīņam – labāk uz  
akmeņiem uzliet mazāk  
un pēc tam papildināt  
nekā sevi mocīt ar pārāk  
stipru garu

9.

Sildīšanās laikā  
noskalojiet seju, galvu  
un rokas vēsā ūdenī turpat  
pērtuvē un ļaujiet ķermenim  
sasilt dziļāk. Lai pasargātu  
galvu no karstuma, uzvelciet  
Pirts cepuri vai piesedziet  
galvu ar vēsu, aukstā  
ūdeni noturētu Pirts  
slotu

10.

Atstājiet pērtuvi,  
tiklīdz rodas pirmā  
doma:  
“Varbūt pietiek?”



Noskalojiet  
sviedrus siltā  
vai remdenā  
ūdenī

Iekārtojieties  
ērti, padzeriet  
tēju un elpojiet

Apsedziet  
plecus,  
lai siltums  
“neskrien ārā”

Uzvelciet siltas  
zeķes vai čības, lai  
aukstums neiezogas  
caur pēdām

11.

Atkārtojiet Pirtī  
iešanu ik reizi, kad  
jūtat – “gribu siltumu”,  
sildīšanās skaits un  
procedūru secība un  
kopums katram ir  
individuāls



Ar siltām  
slotiņām pasildiet  
pēdas, locītavas,  
plecus un  
noperieties

Mazgājiet  
ķermenī un  
lietojiet  
skrubi

Aukstā ūdens  
kontrastu sāciet ar  
pēdām, tad pleciem,  
tikai pēc tam galva un  
pārējais  
ķermenis

Palutiniet  
sevi ar medus,  
mālu, ogu vai kādu  
citu sev tīkamu  
ķemeņu  
masku

12.

**PIRTS  
NOSLĒGUMĀ  
PASAKIET PALDIES  
PIRTS GARINĀM PAR  
SILTUMU,  
MAIGUMU UN  
VESELĪBU!**

\*Latvju Pirts ir sena, kultūrvēsturiska latviešu attīrišanās un labsajūtu tradīcija, unikāli pieļietojot Dainas, augus un citas dabas veltes, karstuma un mitruma ietekmē

“Pirts” ir netulkojams, kultūrvēsturisks apzīmējums, kas iekļauj Pirts un latviskās dzīvesziņas kultūras mantojumu un jēgu, līdzīgi kā “Sauna” Skandināvu, “Hamman” Turku un “Banja” Krievu kultūrās

Materiāls izdots projekta „Dabas spēks un Pirts tradīcijas – sev, ģimenei un biznesam!”, Nr.18-00-A019.333-000006 Latvijas Lauku attīstības programmas 2014.-2020.gadam pasākuma „Starptekniskā un starpvilcienu sadarbība” ietvaros.



Izdevējs:  
Lauku partnerība "Lielupe".  
Māksliniece: Daiga Brinkmane

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EUROPAS SAVIENĪBA  
EUROPA INVESTĒ LAUKU APVIDOS  
Eiropas Lauksaimniecības fonds  
lauku attīstībai

