

Návštěvní řád Městské lázně

Cvičení a plavání pro nastávající maminky

Návštěvní řád cvičení a plavání pro nastávající maminky podléhá návštěvnímu řádu bazén v Městských lázních, který naleznete na webových stránkách www.msul.cz.

Svou účastí na kurzu souhlasíte s návštěvním řádem. Vážné porušení návštěvního řádu může být důvodem k vyloučení z kurzu bez náhrady kurzovného.

Cílem kurzu cvičení a plavání pro nastávající maminky je udržení kondice, úleva kloubům, zlepšení krevního oběhu a nácvik správného dýchání k porodu

Každá návštěvnice dle svého uvážení zhodnotí svůj zdravotní stav, případně návštěvu kurzu konzultuje se svým lékařem.

OBECNÉ POKYNY

Před každým cvičením a plaváním jsou všichni účastníci povinni se řádně osprchovat ve sprchách a převléci se do čistých plavek. Bazén je nutné opustit ihned po skončení lekce. Není dovoleno se zdržovat v prostorách bazénu a šaten. Plavecké pomůcky používají návštěvnice kurzu podle pokynů instruktora a odkládají je tak, aby neohrozily sebe ani ostatní účastnice. V prostorách bazénu je nutné používat čistou, protiskluzovou obuv. V okolí bazénu se pohybujte opatrně, hrozí nebezpečí pádu.

PERSONÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Kurz probíhá pod vedením akreditovaných a vyškolených instruktorů.

KURZ

Celé cvičení a plavání trvá 45 minut. Kurz je vhodný pro nastávající maminky od ukončeného 12. týdne těhotenství. Cvičení nezatěžuje klouby, sestava cviků podporuje svalové skupiny k porodu a působí na uvolnění pánevního dna, dochází k posílení dolních a horních končetin a nápravě páteře ve vodě. Pravidelný pohyb ve vodě významným způsobem přispívá ke zvyšování kondice v průběhu těhotenství. Probíhá nácvik správného dýchání k porodu a cvičí se v uzavřené skupině.

KURZŮ SE NEMOHOU ÚČASTNIT NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY

- s infekčním a akutním onemocněními
- s kožním onemocněním
- s onemocněním srdce
- s alergií na chemické látky v prostředí bazénů

ZÁVĚREČNÁ USTANOVENÍ

Z provozovny bude vykázán návštěvník bez nároku na vrácení vstupného, který přes napomenutí poruší ustanovení tohoto návštěvního řádu nebo neuposlechne pokynů odpovědných zaměstnanců provozovatele. Neopustí-li návštěvník v takových případech prostory na vyzvání, bude požádána o pomoc Městská policie, nebo Policie ČR.

Prostor bazénu je monitorován.

Provozovatel

Městské služby Ústí nad Labem, příspěvková organizace,

Panská 1700/23, 400 01 Ústí nad Labem

Zapsaná v obchodním rejstříku u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl Pr. vložka číslo 739