



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

NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD **kurzu kondičního AQUA cvičení** **v Městských lázních**

Jsme velmi rádi, že jste si vybrali právě Městské lázně v Ústí nad Labem a věříme, že se Vám bude u nás líbit.

Vstupem do areálu vyjadřujete souhlas s respektováním Návštěvního řádu plaveckého bazénu v prostorách Městských lázní Ústí nad Labem, který je umístěn na webových stránkách a u vstupu do bazénu. Proto si jej pečlivě přečtěte. Návštěvní řád kurzu kondičního AQUA cvičení je podřízen Návštěvnímu řádu plaveckého bazénu v Městských lázních Ústí nad Labem.

Vážné porušení Návštěvního řádu plaveckého bazénu i Návštěvního řádu kurzu kondičního AQUA cvičení může být důvodem k vyloučení z kurzu bez náhrady kurzovného.

Cílem kurzu kondičního AQUA cvičení je udržení zdravého ducha ve zdravém těle.

Obecné pokyny

Účastníka týmového kurzu kondičního AQUA cvičení si instruktor přebírá v prostoru bazénové haly.

Před každým cvičením a plaváním jsou všichni účastníci povinni se řádně osprchovat ve sprchách přímo v bazénové hale a převléci se do čistých plavek. Účastníci kurzu se dostaví na kurz vždy 10 minut před začátkem. Bazén je nutné opustit ihned po skončení (45 minut) lekce. Po skončení cvičení není dovoleno se zdržovat v prostorách bazénu a šaten.

Organizační pokyny a požadavky na hygienu

Před začátkem lekce:

Šatna, skříňky – V šatně je nutné, aby se všichni účastníci kurzu svlékli donaha a převlékli do plavek.

Úprava vlasů – před vstupem do bazénu Vás žádáme o úpravu vlasů.

Před vstupem do sprch doporučujeme použít WC.

Po použití WC je vždy nutné před vstupem do bazénu, použít sprchu.

Sprchy – použití sprchy a umytí mýdlem BEZ PLAVEK.

Plavky – plavky se obléknou po osprchování.

Po ukončení lekce:

Opětovné použití sprchy – po bazénu je vhodné si svléknout plavky a osprchovat se s použitím mýdla.

Osušení, ošetření pokožky – probíhá v prostoru šatny.

Oblékání – probíhá v prostoru šatny.



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

Kurz

Kurzů se nemohou účastnit osoby:

- ✓ s infekčními a akutními onemocněními
- ✓ s kožními onemocněními
- ✓ pokud trpíte vážnými nemocemi srdce, prosím cvičení konzultujte se svým lékařem
- ✓ alergici (na chemické látky v prostředí bazénů)

Cena kurzu – lekce je **dle platného ceníku a vždy uvedena v nabídce aktuálních**

kurzů. Cvičí se jedenkrát týdně, jedna lekce trvá 45 minut čistého času v bazénu.

Úhrada kurzu – hotově nebo platební kartou na pokladně v Městských lázních.

Každá lekce je rozdělena na dvě části, a to následovně:

- první část – 10 minut plavání
- druhá část – 25 minut aktivního cvičení
- třetí část – 10 minut plavání

Při výuce ve vodě se používají pouze plavecké pomůcky, které vyhovují požadavkům vyhlášky č. 238/2011 Sb., o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch, ve znění pozdějších předpisů.

Plavecký bazén – bezpečnostní zásady

- ✓ Plavecké pomůcky se používají v kurzu podle pokynů instruktora a odkládají je tak, aby neohrozili sebe ani ostatní účastníky v kurzu.
- ✓ Pro pohyb na mokrých podlahách je vhodné používat čisté „neklouzavé a nenasákavé“ pantofle.
- ✓ V prostorách bazénu se, prosím, pohybujte opatrně – hrozí nebezpečí pádu (mokrý prostředí – kluzká podlaha)
- ✓ Dbejte pokynů zaměstnanců.

V Ústí nad Labem, dne 26.02.2019

.....
Bc. Martina Žirovnická, ředitelka
Městské služby Ústí nad Labem,
příspěvková organizace