



**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 č. 739

## **NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD** **kurzu cvičení a plavání pro seniory** **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 cvičení a plavání pro seniory je podřízen Návštěvnímu řádu plaveckého bazénu v Městských lázních Ústí nad Labem. Vážné porušení Návštěvního řádu plaveckého bazénu i Návštěvního řádu kurzu cvičení a plavání pro seniory může být důvodem k vyloučení z kurzu bez náhrady kurzovného. Cílem kurzu cvičení a plavání pro seniory je udržení zdravého ducha ve zdravém těle.

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

### **Obecné pokyny**

Účastníky si instruktor vyzvedává v prostoru bazénové haly.

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

### **Organizační pokyny a požadavky na hygienu**

#### **Před začátkem lekce:**

V šatně se všichni účastníci kurzu převléknou do plavek.

Z hygienických důvodů se před vstupem do bazénu osprchují a umyjí mýdlem.

Ve vodě je vhodné použít koupací čepici nebo vlasy sepnout.

Po použití WC se osprchujte.

#### **Po ukončení lekce:**

Opětovně použijte sprchu s použitím mýdla. V prostorách bazénu a šaten se zbytečně nezdržujte.

### **Kurz**

#### **Kurzů se nemohou účastnit senioři:**

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

Pokud trpíte vážnými nemocemi srdce, cvičení konzultujte se svým lékařem.



**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 č. 739

Cena kurzu a lekce je stanovena **dle platného ceníku a uvedena v nabídce aktuálních kurzů**. Kurzy probíhají dva dny v týdnu. Je možné se zúčastňovat pouze jedenkrát týdně.

Úhradu kurzu lze provést v pokladně Městských lázní, a to hotově, platební kartou nebo elektronickou peněženkou.

**Každá lekce trvá 45 minut a je rozdělena na dvě části:**

- první část zahrnuje 15 minut plavání
- druhá je zaměřena na 30 minut aktivního cvičení

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 používají senioři v kurzu podle pokynů instruktora a odkládají je tak, aby neohrozili sebe ani ostatní účastníky
- ✓ v prostorách bazénu je nutné používat čistou, protiskluzovou a nenasákovou plážovou obuv
- ✓ v okolí bazénu se pohybujte opatrně, hrozí nebezpečí pádu
- ✓ dbejte pokynů zaměstnanců

V Ústí nad Labem 1. 2. 2018

.....  
Podpis

.....  
razítko