

Návštěvní řád – cvičení a plavání pro nastávající maminky

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

Vstupem do Městských lázní 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 přímo v bazénové hale a převléci se do čistých plavek. Bazén je nutné opustit vždy ihned po skončení lekce. Po skončení cvičení není dovoleno se zdržovat v prostorách bazénu a šaten. Plavecké pomůcky používají návštěvníci v kurzu podle pokynů instruktora a odkládají je tak, aby neohrozili sebe ani ostatní účastníky. V prostorách bazénu je nutné používat čistou, protiskluzovou obuv. V okolí bazénu se pohybujte opatrně, hrozí nebezpečí pádu.

Personální zabezpečení

Kurz probíhá pod vedením akreditovaného a vyškoleného instruktora s dlouholetou praxí v oblasti výuky plavání specializované na plavání pro děti, těhotenské plavání, vodní záchranářství a zdravotnickou primární péči.

Kurz

Celé cvičení a plavání trvá 45 minut v hygienicky nezávadném bazénu. 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, nápravě páteře ve vodě. Pravidelný pohyb ve vodě významným způsobem přispívá ke zvyšování kondice v průběhu těhotenství a některé těhotenské potíže ve vodě mizí nebo se zmírňují, probíhá nácvik správného dýchání k porodu a cvičí se v uzavřené skupině.

Kurzů se nemohou účastnit nastávající maminky:

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