

Návštěvní řád – kondiční aqua cvičení

Návštěvní řád kondiční aqua cvičení podléhá návštěvnímu řádu – Plavecká hala Klíše – bazén, který naleznete v prostorách Plavecké haly Klíše a na webových stránkách www.msul.cz.

Vstupem do Plavecké haly Klíše souhlasíte s návštěvním řádem. Vážné porušení návštěvního řádu může být důvodem k vyloučení z kurzu bez náhrady kurzovného.

Cílem kurzu kondiční aqua cvičení je zlepšení a udržení kondice.

Každý návštěvník dle svého uvážení zhodnotí svůj zdravotní stav.

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 akreditovaných a vyškolených instruktorů.

Kurz

Celé cvičení a plavání trvá 45 minut v hygienicky nezávadném bazénu. Cvičení nezatěžuje klouby, dochází k posílení dolních a horních končetin, nápravě páteře ve vodě. Pravidelný pohyb ve vodě významným způsobem přispívá ke zvyšování kondice a cvičí se v uzavřené skupině.

Kurzů se nemohou účastnit osoby:

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

V Ústí nad Labem, dne 1. 11. 2023