



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 nastávající maminky**

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 nastávající maminky 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 nastávající maminky 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 45 minutové lekce. Po skončení 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 nastávající maminky:

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



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

Základní informace:

- kurz je vhodný pro nastávající maminky od ukončeného 12. týdne těhotenství
- cvičení nezatěžuje klouby, tonizuje žilní systém
- sestava cviků podporuje svalové skupiny k porodu a působí na uvolnění pánevního dna
- dochází k posílení dolních a horních končetin, nápravě páteře ve vodě
- uvolňuje stres, napětí, navozuje relaxovaný stav
- 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
- cvičení v uzavřené skupině
- možnost navázání nových přátelství, vyměňování zkušeností

Další informace:

- celé cvičení a plavání trvá 45 minut v hygienicky nezávadném bazénu
- 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
- po skončení pobytu ve vodě je vhodné se namazat tělovým krémem (voda je železitá a může vysušovat pokožku)
- není důvod k obavám z různých infekcí a poševních mykóz způsobených při pobytu v bazénu (pokud máte i přesto strach či jste byla k těmto problémům náchylná již před otěhotněním, je doporučeno použít vhodné tampóny s probiotiky nebo speciální tampóny pro koupání, které jsou napuštěny jen čistým vazelinovým olejem)

Co s sebou:

- plavky, v nichž se cítíte dobře (jednodílné či dvojdílné, možno si přes ně vzít jednobarevné dlouhé čisté tričko)
- osušku a ručník
- plážovou obuv (z důvodu bezpečnosti pohybu u bazénu)

V Ústí nad Labem 1. 2. 2018

.....
Podpis

.....
razítko