

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА ВЕЛНЕС-ЦЕНТРА АЛОЭ СПА

Дорогие гости Центра Aloe Spa, для того, чтобы пребывание в спортивном плавательном бассейне было максимально уютным, комфортным, безопасным и полезным для каждого участника процесса, пожалуйста, соблюдайте следующие правила:

Так как поход в бассейн заменяет интенсивную тренировку в зале или на групповых занятиях, к нему нужно не менее ответственно подготовить свой организм, сделать разминку. Прием пищи не стоит осуществлять менее чем за полтора-два часа перед тренировкой. Во время плавания держите в пределах досягаемости питьевую воду, поскольку при долгом нахождении в воде легко почувствовать жажду.

Перед тем, как войти в воду, необходимо принять душ с моющими средствами, очистив тем самым кожу, и удалить остатки косметических средств. Не забудьте снять с себя то, что может соскользнуть во время плавания и упасть на дно: украшения, пластыри и тому подобное. Перед посещением бассейна внимательно ознакомьтесь с правилами пользования, дабы избежать неловких ситуаций.

Перед непосредственным погружением в воду оцените гладь, количество и удаленность людей на дорожке. Посмотрите, ведутся ли групповые занятия или персональные тренировки. Оценка ситуации позволит вам выбрать нужную дорожку.

Оцените свои способности и выберите дорожку, где ваша скорость будет примерно равна скорости остальных плавающих, чтобы всем было максимально комфортно. Как и на проезжей части, на дорожке бассейна есть правила водного движения – они практически идентичны. В пределах одной дорожки вы плывете по правой стороне, против часовой стрелки. Обгон соседа по дорожке только слева, предварительно убедившись, что никому не помешаете своим маневром.

Если во время плавания вы решили отдохнуть, то, чтобы не быть помехой плывущим, перемещайтесь в правый угол по отношению к борту, к которому вы осуществляли движение. Также можно сойти с дорожки вовсе и вернуться через некоторое время.

Переплыв на соседнюю дорожку осуществляется поперек бассейна, предварительно нужно снова убедиться, что вы не создаете ни для кого препятствий.

В БАССЕЙНЕ ЗАПРЕЩЕНО

- находиться в состоянии алкогольного или иного опьянения
- прыгать в воду с разбега, с борта или тумбы
- бегать вокруг бассейна
- пользоваться стойким парфюмом
- заходить в бассейн с открытыми ранами
- виснуть на разделительных дорожках, буйках
- препятствовать тренировкам других посетителей, аквааэробике, персональным тренировкам
- плавать поперек бассейна
- жевать жевательную резинку во время плавания
- симулировать сигналы о помощи
- использовать оборудование для погружения, если иное не предусмотрено правилами
- плавать в длинных ластах, создавая излишний дискомфорт окружающим
- передвигаться босыми по территории бассейна, обязательно наличие сланцев с рифленой подошвой – территория бассейна является зоной повышенной опасности (осторожно – скользко!)



БУДЬТЕ ВЕЖЛИВЫ К СЕБЕ И ДРУГИМ ГОСТЯМ ЦЕНТРА, СОБЛЮДАЙТЕ ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ В БАССЕЙНЕ, ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ВЫШЕУПОМЯНУТЫХ ПРАВИЛ И ПЛАВАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!