

TABLICA INFORMACYJNA

AQUA TORUŃ CZYNNY: 7.00 – 22.00 (OSTATNIE WEJŚCIE 20.30)

tel., mail:

PARTER

- KAWIARNIA
- HOL
- KASA
- SZATNIA NA OBUWIE I ODZIEŻ WIERZCHNIĄ
- TOALETY OGÓLNODOSTĘPNE DAMSKIE / MĘSKIE / NIEPEŁNOSPRAWNYCH
- SQUOSH / PRZEBIERALNIE / PRYSZNICE I TOALETY DAMSKIE / MĘSKIE
- RECEPCJA SPA & WELLNESS
- STREFA SPA & WELLNESS / PRZEBIERALNIE / PRYSZNICE I TOALETY DAMSKIE / MĘSKIE / NIEPEŁNOSPRAWNYCH

I PIĘTRO

- HOL
- TRYBUNY
- PRZEBIERALNIE OGÓLNE
- PRYSZNICE I TOALETY DAMSKIE / MĘSKIE / NIEPEŁNOSPRAWNYCH
- HALA BASENOWA:
 - BASEN SPORTOWY
 - WIEŻA DO SKOKÓW
 - BASEN Z RUCHOMYM DNEM
 - BASEN REKREACYJNY Z ATRAKCJAMI WODNYMI: JACUZZI Z MASAŻERAMI POWIETRZNYMI, BICZE WODNE, KASKADA, GEJZERY WODNE, RWĄCA RZĘKA, STUDNIA Z FALĄ
 - BASEN DLA MALUCHÓW Z ATRAKCJAMI WODNYMI: ZJEŹDŻALNIA SŁONIK, PINGWIN, MUCHOMOR, MINI GEJZER, KWIATEK
 - ZJEŹDŻALNIE WODNE 90 i 62 m
 - BASEN ZEWNĘTRZNY
- GALERIA DOSTĘPNA Z KAWIARNI

II PIĘTRO

- SALE WIELOFUNKCYJNE / PRYSZNICE I TOALETY DAMSKIE / MĘSKIE
- SALE KONFERENCYJNE
- MENAGER
- KIEROWNIK

REGULAMIN AQUA TORUŃ
MIEJSKIEGO OŚRODKA SPORTU I REKREACJI W TORUNIU

przy ul. Bażyńskich 9/17

1. Aqua Toruń jest obiektem Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Toruniu. Korzystający z usług Aquaparku, zobowiązani są do zapoznania się i respektowania poniższego regulaminu oraz regulaminów strefy saun, zjeżdżalni wodnych i squosha.
2. Dni i godziny otwarcia pływalni, grafik dostępności basenu oraz bieżące informacje dla klienta podane są na tablicach informacyjnych, tablicy ogłoszeń w holu głównym oraz stronie internetowej MOSiR w Toruniu.
3. Z pływalni mogą korzystać osoby indywidualne oraz grupy zorganizowane pod opieką osoby o odpowiednich kwalifikacjach, według ustalonego rozkładu zajęć.
4. Wstęp na pływalnię dozwolony jest tylko za rejestracją i pobraniem zegarka z kasy basenu. Rozliczenie w kasie basenu, następuje po zakończeniu korzystania z usług proponowanych przez Aqua Toruń.
5. Klienci zobowiązani są opuścić wszystkie strefy sportowo-rekreacyjne Aquaparku do godziny 21.30 i rozliczyć należności do godziny 21.45.
6. Członkowie grupy lub osoby mające uprawnienia do korzystania z pływalni nie mogą odstępować swoich uprawnień innym osobom.
7. Zajęcia organizowane na pływalni odbywają się w grupach liczących nie więcej niż 15 uczestników na jedną osobę prowadzącą, wg ustalonego rozkładu zajęć.
8. Zajęcia na pływalni mogą odbywać się tylko w obecności ratowników, instruktorów, trenerów pływania oraz opiekunów grup.
9. Osoby nadzorujące lub prowadzące zajęcia mogą wchodzić na pływalnię tylko w stroju sportowym i czystych klapkach.
10. Prowadzący zajęcia zobowiązany jest przybyć na 10 min. przed rozpoczęciem zajęć, wejść i wyjść razem z grupą. Grupa bez prowadzącego zajęcia nie będzie wpuszczona na pływalnię.
11. Opiekunowie lub osoby prowadzące pobierają przed zajęciami i rozliczają się po zajęciach z zegarków basenowych w kasie basenu. Za zgubione lub uszkodzone zegarki basenowe finansowo odpowiadają opiekunowie grup.
12. Na halę basenową wszyscy uczestnicy grupy wchodzi równocześnie. Prowadzący zajęcia ma obowiązek sprawdzić stan liczebny ćwiczących przed i po zajęciach.
13. Za bezpieczeństwo, zniszczenia i właściwe zachowanie osób przebywających na pływalni oraz w jej pomieszczeniach (szatnia, prysznice) odpowiedzialny jest opiekun grupy.
14. Po zakończeniu zajęć prowadzący zobowiązani są do odniesienia sprzętu pływającego i ratowniczego na miejsce.
15. Pływanie indywidualne na pływalni może odbywać się tylko w obecności ratowników.
16. Dzieci do lat 7 mogą przebywać na terenie pływalni oraz kąpać się wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
17. Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu oraz osoby z widocznymi oznakami chorób nie będą wpuszczane na pływalnię.
18. Uczestników kąpieli obowiązuje noszenie stroju kąpielowego oraz związanie długich włosów.
19. Przed wejściem do wody obowiązuje kąpiel pod prysznicem. Osoby nie przestrzegające higieny osobistej nie będą wpuszczane do wody.
20. Na hali basenowej obowiązuje bezwzględne podporządkowanie się decyzjom ratownika.
21. Uczestnikom kąpieli nie wolno powodować sytuacji zagrażających bezpieczeństwu swojemu i innych osób, a w szczególności wchodzić na wieżę, zjeżdżalnię, do basenu z ruchomym dnem, rwącą rzekę bez zezwolenia ratownika, skakać do wody (poza miejscami wyznaczonymi przez ratownika), biegać po chodnikach otaczających niecki basenów, palić papierosów, pić napojów alkoholowych oraz jeść na terenie hali basenowej, hałasować, siadać na linach, wchodzić do wody z gumą do żucia lub cukierkami w ustach.

22. W czasie pływania na torze obowiązuje ruch prawostronny.
23. Zabrania się pływania w poprzek basenu.
24. Osoby korzystające ze zjeżdżalni zobowiązane są do przestrzegania jej regulaminu, umieszczonego przy wejściu na schody do zjeżdżalni.
25. Choroby układu krążenia są przeciwwskazaniem do korzystania z jacuzzi.
26. W czasie trwania na pływalni zawodów lub imprez sportowo – rekreacyjnych organizator zobowiązany jest przestrzegać przepisów regulaminu. Za zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom imprezy odpowiada organizator.
27. Kierownictwo pływalni może kontrolować wszystkie zajęcia, a w razie stwierdzenia uchybień zakazać dalszego korzystania z pływalni.
28. Kursy nauki pływania organizuje Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji.
29. Poza instruktorami MOSiR naukę pływania mogą prowadzić tylko;
 - a/ osoby i podmioty prowadzące działalność gospodarczą,
 - b/ posiadające uprawnienia instruktora pływania,
 - c/ posiadające polisę OC od prowadzonej działalności,
 - d/ mające podpisane umowy z MOSiR.
30. Zabrania się prowadzenia nauki pływania osobom prywatnym nawet, jeśli posiadają uprawnienia instruktora pływania.
31. Obowiązuje bezwzględny zakaz wchodzenia na teren „strefy czystej” i szatni w okryciu wierzchnim i butach.
32. Przy korzystaniu ze strefy saun, obowiązuje zapoznanie się z zasadami poprawnego i bezpiecznego saunowania, posiadanie dużego ręcznika kąpielowego w celach higienicznych, czystych kłapek basenowych, zachowanie ciszy. Zalecane jest saunowanie bez stroju kąpielowego, okrywając części intymne ręcznikiem.
33. Za rzeczy wartościowe pozostawione w przebieralniach, holu głównym lub na trybunach Kierownik Pływalni oraz Dyrektor MOSiR nie ponoszą odpowiedzialności.
34. Osoby niszczące sprzęt lub urządzenia pływalni ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
35. Osobom postronnym nie wolno przebywać w pomieszczeniach służbowych pływalni /m.in. kasie, recepcji, pomieszczeniach ratowników, pomieszczeniach technicznych/.
36. Osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy niniejszego regulaminu będą usuwane z terenu pływalni, a w przypadku powtarzających się naruszeń mogą być objęte zakazem wstępu, niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę postępowania w sprawach o wykroczenia.
37. Należy respektować prośby i polecenia obsługi basenu.
38. Skargi i wnioski należy zgłaszać Kierownikowi Pływalni, Dyrektorowi MOSiR.

Toruń, 20.11.2020r.

DYREKTOR MOSiR
Aleksander Dybiński



ZAKAZ SKOKÓW DO WODY

TOR
nr 1
ZAJĘTY



instrukcja korzystania z SAUNY



przygotowanie

Co robimy przed wejściem do sauny?

Zdrowie przede wszystkim!
nie wolno pić alkoholu, nie wolno
zjadać ciężkiej, tłustej żywności



1 dokładnie myjemy ciało

dotykając za pomocą kamyków
całkowicie przemywamy wyłazła
my się do sucha w celu zmycia
całkowicie z ciała wszelkich
zanieczyszczeń i pobicia
na ciepło

nagrzewanie

Co robimy w saunie?

Czas pobytu w saunie zależy
od temperatury i może wynosić
od 10 do 15 min



1 dbamy o higienę

W saunie suchej siedząc
całym ciałem na wycisk



2 zdejmujemy ubranie

osoba bieżąca



2 przemywamy siedzisko

w kabinie parowej, po wyjściu
z sauny przemywamy siedzisko
całym ciałem z wodą



1 splukujemy ciało

10 sek. po wyjściu z sauny



3 wchodzimy okryci ręcznikiem

zawieszonym do sauny suchej



3 zachowujemy ciszę

unikamy głośnych rozmów
i śmiechu - sauna to miejsce
ciszy i relaksu



2 chłodzimy ciało

zawsze od głowy i nóg w kierunku
dołgi z zimną wodą lub lodem
z zimną wodą lub lodem
na twarz, chłodne powietrze



4 wchodzimy nago

do łóż parowej, przemywamy
całym ciałem z wodą



4 nie wnosimy do środka jedzenia i picia

jedzenia i picia



3 odpoczywamy

10 min odpocznij w
saunie po wyjściu z sauny
lub w kabinie parowej



5 wchodzimy na boso

kłopoty porażymy
na zimno



5 wykorzystaj moment

zawsze dzięki odpowiedniemu
określeniu czasu wykorzystaj jako
możliwe zabieg kosmetyczny, aby
właściwie wykorzystać go w saunie
do wykorzystania w saunie (sauna
to miejsce do relaksu)



4 uzupełniamy płyny

pijąc wodę
osobno w kabinie parowej



1 proces nagrzewania, chłodzenia i odpoczynku powtarzamy 2-3 razy!

Wykonanie całego procesu
nagrzewania, chłodzenia i odpoczynku
powtarzamy 2-3 razy. Właściwe
wykorzystanie sauny to przede wszystkim
relaks i zdrowie

dołącz do nas! facebook.com/bassau

PP.UH Bassau ul. Kieruski 20 46-060 Poddębice
tel. 77 4649674 e-mail: info@bassau.pl

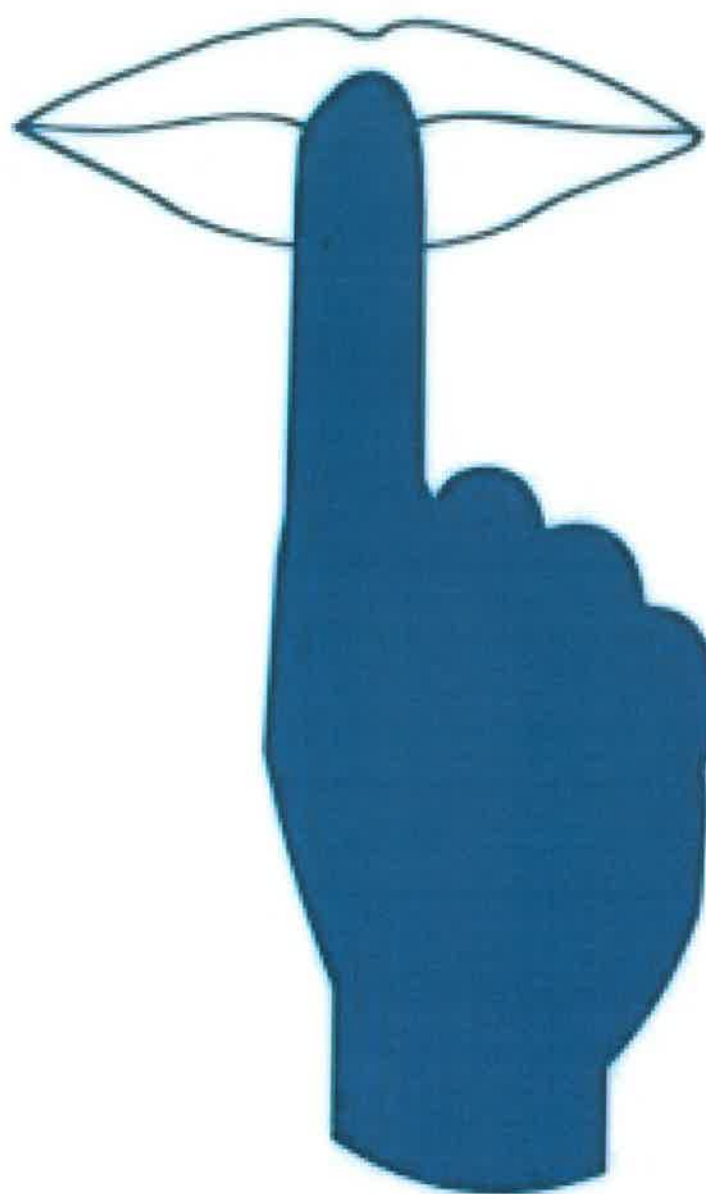


POD CAŁE CIAŁO NALEŻY
PODŁOŻYĆ SUCHY RĘCZNIK

Miejsce na ubiór (na wamki)...

**SAUNA ZAJĘTA NA
WYŁĄCZNOŚĆ**

PROSZĘ NIE WCHODZIĆ



**ZACHOWAJ
CISZĘ**



**Z SAUNY NALEŻY KORZYSTAĆ
BEZ STROJU KĄPIELOWEGO**