

10 sfaturi de la salvamarii Therme, pentru ca tu să te distrezi în siguranță

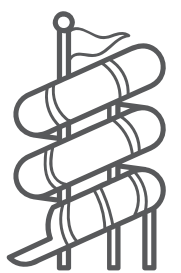
1. Informează-te din sursă sigură



Întreabă un salvamar, dacă nu știi ce poți face la Therme în siguranță. Patrulează mereu în zona piscinelor și a toboganelor și îl recunoști după echipamentul roșu.

2. Respectă poziția corectă în tobogan

Regula de aur în tobogane este poziția cu mâinile lipite de corp și picioarele apropiate, dacă nu vrei ca entorsele și luxațiile să îți taie pofta de distracție.



3. Copiii au voie în piscina cu valuri doar cu colac sau cu aripioare

Oricât de bine ar ști să înoate, copiii pot intra în piscina cu valuri doar „echipați” cu colac.

4. Nu-ți lăsa copilul nesupravegheat

Chiar dacă știe să înoate bine, nu îți lăsa copilul nesupravegheat. Un scurt moment de neatenție se poate solda cu o accidentare. În cazul unui accident nedorit, ne întoarcem la regula nr. 1 - anunță salvamarul.

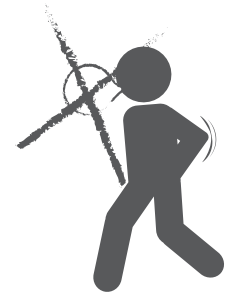


5. Dacă nu știi să înoți, nu intra în bazinul semi-olimpic

Bazinul semi-olimpic, aflat în prelungirea piscinei cu valuri din zona Galaxy, se adresează exclusiv înotătorilor experimentați. Are 2 metri adâncime, iar valurile fac efortul și mai greu.

6. Nu intra în piscină cu gumă de mestecat sau alimente

Dacă mesteci în bazine sau când te dai pe tobogane, riști să înghiți prea multă apă și să ai probleme respiratorii.



7. Evită să faci efort imediat după masă

Mișcarea este bună pentru digestie, nu și înotul susținut. Timp de jumătate de oră după masă, evită înotul energetic și distracția la tobogane.

8. Nu sări în piscină

Therme București este un complex cu piscine și bazine destinate exclusiv relaxării. Înotul este permis, în limita spațiului disponibil, săriturile în apă, nu.



9. Fii precaută, dacă ești însărcinată

Dacă ești însărcinată și numai dacă ai verificat în prealabil cu medicul tău, o baie caldă poate fi o metodă perfectă de relaxare. Apele din bazinele de la Therme București au temperaturi de peste 30 grade, așadar atât îmbăierea cât și distracția pe tobogane trebuie evitate.



10. Intră în piscină doar prin locurile special amenajate

Dacă intri în piscină prin alte locuri decât pe scări, sau dacă te ridici în picioare în locuri nepermise, riști să aluneci sau să te rănești în duzele de colectare a apei.



THERME
BUCUREȘTI