

## Všeobecné podmienky pre vstup do termálnych relaxačných bazénov

### 1. Zdravotný stav

Vstup do termálnej vody sa vo všeobecnosti **neodporúča alebo je zakázaný** pri:

- **Akútnych ochoreniach:** Horúčka, zápalové procesy, infekčné choroby (chrípka, silný kašeľ).
- **Kožných problémoch:** Otvorené rany, plesňové ochorenia alebo mokvajúce ekzémy.
- **Krvnom tlaku:** Ak máš veľmi vysoký alebo nestabilný krvný tlak (horúca voda rozširuje cievy).
- **Požitií alkoholu:** Vstup pod vplyvom alkoholu alebo omamných látok je **prísne zakázaný** (hrozí kolaps).

### 2. Hygienické pravidlá

- **Sprchovanie:** Pred vstupom do bazéna je **povinné dôkladne sa umyť mydlom**. Pomáha to udržiavať kvalitu vody.
- **Odev:** Vstup je povolený len v plavkách.
- **Obuv:** Do priestorov bazénov vstupuj v čistých šľapkách, aby si predišiel pošmyknutiu a prenosu kožných chorôb.

### 3. Časové obmedzenia

- **Odporúčaný pobyt:** V silne mineralizovanej alebo horúcej vode (nad 36°C) by dospelý človek nemal tráviť viac ako **15-20 minút naraz**. Potom je dôležité sa ochladiť a oddýchnuť si / relaxovať.
- **Vstupy do bazénov:**
  - Jaskynný parný kúpeľ 42°C : max 20 minút vo vode + 20 minút suchý zábal na lehátku.
  - Kúpeľ Márie Terézie 37/39 °C : max 20 minút vo vode + 20 minút suchý zábal na lehátku.
  - Banský kúpeľ 35°C : vstup 60 minút ( vstup je vrátane obliekania/vyzliekania ).
  - Bazén Relax Thermal 35°C : vstup 60 minút ( vstup je vrátane obliekania/vyzliekania).
- **Deti:** Pre deti do 3 rokov je termálna voda príliš zaťažujúca a nevhodná.

## 4. Bezpečnosť a správanie

- **Skákanie do vody:** V termálnych bazénoch je zakázané skákanie do vody.
- **Šperky:** Odporúča sa nebrať si strieborné šperky – termálna voda s obsahom síry ich môže poškodiť.
- **Pitný režim:** Pri pobyte v horúcej vode telo stráca tekutiny (potenie), preto nezabúdať na pitný režim.