



# BASSEINI KASUTAMISE HEA TAVA

## Riietus

- Jätke üleriided tervisekeskuse garderoobi ja kasutage osakonnas liikudes vahetusjalanõusid.
- Tulge kohale 15 minutit enne veeprotseduuri algust. Võtke kaasa käterätik ja mittelibiseva tallaga plätud.
- Basseinis kandke ujumistrikood või traditsioonilisi ujumispükse (šortsid ei ole lubatud).
- Kinnitage pikad juuksed või kasutage ujumismütsi.

## Pesemine ja hügieen

- Vajadusel külastage enne pesemist WC-d.
- Enne basseini minekut peske end duši all hoolikalt, ilma ujumisriieteta. Eemaldage jumestus. **Hoolikas pesemine on väga oluline, sest sellest sõltub basseinivee puhtus.**

## Teadmiseks

- Basseini külastamise ajaks saate enda kasutusse lukustatava kapi. Kapi võtme kaotamisel või kasutuskõlbmatuna tagastamisel tuleb tekkinud kulu hüvitada.
- Ärge jätke isiklike asju valveta. Lääne-Tallinna Keskhaigla AS ei vastuta riietusruumi laokile jäetud isiklike asjade ja basseinivees rikunud ujumisriiete eest.
- Duširuumis ja basseinialal liikuge kiirustamata: märg põrand võib olla libe.
- Sisenege basseiniruumi alles siis, kui eelnev grupp on lõpetanud. Palun oodake senikaua riietus- või duširuumis.
- Kasutage basseini minekuks treppi. Basseini hüppamine on rangelt keelatud.
- Veeprotseduur ei sobi Teile, kui Teil on:
  - ägedad põletikud/haigused, palavik
  - oluline koormustaluvuse langus (sh südame-, kopsu-, neeruhaigused)
  - nakkavad ja märguvad nahahaigused
  - põie- ja soolehäired pidamatusega
  - teadvuskaotushoogudega kulgevad haigused (sh epilepsia)
  - probleemid personali korralduste mõistmisel (sh joobeseisund, kõnest arusaamise häire, olulised vaimse tervise probleemid vms)
- Broneeritud aega saate muuta ja tühistada **kuni 1,5 tundi enne teenuse algust**. Kui olete haigestunud, tühistage broneering esimesel võimalusel **telefonil 626 1314** või **tyhistamine@keskhaigla.ee**. Kasutamata ja tühistamata aega ei asendata.



# ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

## Одежда

- Оставьте верхнюю одежду в гардеробе и используйте при передвижении в отделении сменную обувь.
- Придите на место за 15 минут до начала водных процедур. С собой возьмите полотенце и шлёпанцы с нескользящей подошвой.
- В бассейне необходимо использовать плавательное трико или традиционные плавки (шорты запрещены).
- Длинные волосы необходимо закрепить или использовать плавательную шапочку.

## Гигиена

- Перед принятием душа, при необходимости, посетите туалет.
  - До прохода в воду примите тщательно душ, без купальной одежды. Удалите макияж.
- Тщательность мытья крайне важна, так как от этого зависит чистота воды в бассейне.**

## На заметку

- На время посещения бассейна даётся в пользование закрываемый на ключ шкафчик. При потере или возврате поврежденного ключа от шкафчика возмещение ущерба обязательно.
- Не оставляйте личные вещи без присмотра. Lääne-Tallinna Keskhainla AS не несёт ответственности за оставленные без присмотра личные вещи, также, как и за пострадавшую от воды в бассейне купальную одежду.
- В душевой и зоне бассейна двигайтесь не спеша: мокрый пол может быть скользким.
- Вход в помещение бассейна разрешён только после того как предыдущая группа закончила занятие. До тех пор просим подождать в раздевалке или душевой.
- Для захода в воду следует использовать лестницу. Нырять и прыгать в бассейн строго запрещено.
- Водные процедуры не подходят Вам, в случае если у Вас:
  - острые воспаления/заболевания, лихорадка
  - существенное снижение переносимости нагрузок (т.к. сердечные, лёгочные, почечные заболевания)
  - инфекционные и мокнущие кожные заболевания
  - недержание при нарушениях систем мочевыделения и ЖКТ.
  - заболевания, сопровождающиеся приступами потери сознания (т.к. эпилепсия)
  - сложности с восприятием распоряжений персонала (т.к. алкогольное опьянение, нарушения восприятия речи, существенные психические расстройства и т.д.)
- Забронированное время можно изменить или отменить **за 1,5 часа до начала занятия**. В случае, если Вы заболели, отмените бронь при первой возможности позвонив по **телефону 626 1314** или по мейлу **tyhistamine@keskhainla.ee**. Неиспользованное или отменённое время не замещается.



# POOL RULES AND REMINDERS

## Clothing and footwear

- Visitors should leave their outerwear in the centre's wardrobe and bring along a pair of indoor shoes to wear in the centre.
- You are expected to show up 15 minutes before the start of your water procedure. Bring along a towel and flip-flops with non-slip soles.
- Acceptable swimwear is a swimsuit or traditional swimming trunks (shorts are not allowed).
- People with long hair should have it tied back or wear a swimming cap.

## Showering and hygiene

- If necessary, use the toilet before taking a shower.
- Before entering the pool, take a good shower without any swimwear on. Remove any make-up. **Showering is important because it helps to keep pool water clean.**

## Please keep in mind the following!

- Lockers are provided for all visitors for the duration of their visit to the pool. Visitors are expected to cover the cost of a lost locker key or damaged locker.
- Do not leave personal belongings unattended. The hospital accepts no responsibility for personal belongings left unattended in locker rooms or for damage caused to swimwear by pool water.
- Do not run in the shower room or pool area because floors can be slippery when wet.
- Enter the pool area only after the previous group has finished their procedure. Until then, visitors are asked to wait in the locker room or shower room.
- Use the stairs to get into the pool. Diving or jumping into the pool is strictly forbidden.
- Contraindications for water procedures:
  - acute inflammation or medical condition, fever
  - significantly decreased cardiac output (incl. heart, lung and kidney conditions)
  - contagious skin diseases and conditions with increased skin wettability
  - bladder or bowel incontinence
  - conditions characterised by episodes of unconsciousness (incl. epilepsy)
  - problems with understanding instructions given by our staff (incl. being in a state of intoxication, difficulties with understanding speech, severe mental illness, etc.)
- Reservations can be changed or cancelled **up to one and a half hours before the start of a water procedure**. If you have fallen ill, please cancel your reservation as soon as possible by contacting us at **626 1314** or **tyhistamine@keskhaigla.ee**. Visitors are not entitled to replacement reservations for unused reservations which have not been cancelled in advance.