

# منشور اخلاقی مجموعه چشمه

## بخش اول: قوانین استخر و پذیرش

- پذیرش افرادی که نوشیدنی های غیر مجاز و الکل دار استفاده کرده اند، بدون استثناء ممنوع می باشد.
- هر نوع شوخی، صداهای بلند، پشتک زدن که احتمال وجود حادثه پیش می برد و همچنین شلوغی های خارج از عرف که آرامش مجموعه را بر هم می زند تأکیداً ممنوع می باشد.
- استفاده از مایو و لباس مخصوص شنا برای آقایان و بانوان در کلیه ساعاتی که در محوطه استخر حضور دارند الزامی میباشد. همچنین استفاده از وسایل مورد نیاز جهت شنا از قبیل عینک، گوشی و بینی گیر اختیاری می باشد.
- استفاده از کلاه شنا برای بانوان و همچنین آقایانی که موهای بلند دارند الزامی می باشد.
- ورود خانم ها با آرایش و کرم های پوستی به استخر اکیداً ممنوع می باشد.
- ورود افرادی که مبتلا به سرما خوردگی و یا دارای هرگونه عفونت، زخم های جلدی، پانسمان و یا بیماری های پوستی می باشند به محوطه استخر ممنوع بوده و اکیداً جلوگیری می شود.
- ورود خانم ها در دوره عادت ماهیانه به استخر ممنوع می باشد.
- به همراه داشتن گوشی موبایل و دوربین در سانس بانوان مجموعه آبی اکیداً ممنوع می باشد.
- آوردن و مصرف کردن هر گونه خوراکی و نوشیدنی و همچنین **جویدن آدامس** و استعمال دخانیات در محوطه استخر ممنوع می باشد.
- ورود کودکان کمتر از ۵ سال به محوطه استخر ممنوع است و کودکان بین ۵ تا ۹ سال باید همراه اولیای خود باشند.
- شناگران موظف هستند که قبل از ورود به استخر و همچنین بعد از خروج از استخر، بدن خود را با آب گرم و صابون بشویند.
- شناگران موظف هستند قبل از ورود به استخر، حتما پاهای خود را در حوضچه ضد عفونی به مدت یک دقیقه قرار دهند.
- رعایت اصول بهداشتی چه فردی و چه عمومی قبل و حین استفاده از استخر الزامی است.
- شناگران موظف به رعایت تذکرات ناجیان و پرسنل مجموعه آبی می باشند.
- استفاده کنندگان از مجموعه آبی موظف می باشند در صورت داشتن بیماری (قلبی، فشار خون، صرع و ...)، ناجی و پرسنل را قبل از استفاده مطلع سازند.
- خودداری از دویدن در محیط استخر، شنا کردن در عمق متناسب با توانایی شنا کردن و اجتناب از بازی و شوخی های خطرناک می تواند ایمنی نسبی افراد را تأمین کند.

## بخش دو: قوانین سونا و جکوزی

- ۱۷) مدت زمان استفاده از سونا برای افراد تازه کار ۵ تا ۶ دقیقه و در جلسات بعدی تا ۱۵ دقیقه و برای افراد سالمند بیش از ۵ دقیقه توصیه نمی شود.
- ۱۸) شستشوی بدن با آب گرم و صابون پیش از ورود به سونا به دلیل این که عمل تعریق بهتر صورت گیرد و بوی چرک و آلودگی های سطح بدن بر اثر گرما متصاعد نشود، لازم و ضروری می باشد.
- ۱۹) استفاده از حوله مستطیل شکل و بلند به طوری که فرد روی حوله بنشیند تا حوله قطرات عرق را به خود جذب نماید توصیه می شود، در غیر این صورت موجب انتشار بوی بد در فضای سونا خواهد شد.
- ۲۰) نوشیدن یک لیوان آب قبل از ورود به سونا به جهت پیشگیری از بروز هرگونه عارضه و بهره مندی کامل از خواص سونا توصیه می شود.
- ۲۱) بعد از سونا و قبل از استفاده از هر یک از خدمات مجموعه آبی باید زیر دوش آب ولرم رفت تا عرق پاک شود.
- ۲۲) مبتلایان به بیمار صرع و دیابت مجاز به استفاده از سونا نمی باشند.
- ۲۳) افرادی که بیماری ریوی، تنگی نفس و قلب ضعیف دارند باید زیر نظر پزشک متخصص با رعایت توصیه های او از سونا استفاده کنند.
- ۲۴) در هنگام استفاده از سونا در صورتی که عوارضی نظیر سر درد، سر گیجه، رخوت بیش از حد، تپش قلب غیر عادی رخ دهد باید بلافاصله سونا را ترک نمود.
- ۲۵) آوردن و مصرف کردن هر گونه خوراکی و نوشیدنی و همچنین جویدن آدامس و استعمال دخانیات در محوطه سونا و جکوزی ممنوع می باشد.
- ۲۶) ورزش و نرمش در هنگام استفاده از سونا و جکوزی به هر شکل که باشد، اشتباه می باشد.