



**UNIVERSITATEA "POLITEHNICA" DIN TIMIȘOARA**

Piața Victoriei Nr.2 - 1900 TIMIȘOARA - ROMÂNIA

Tel: 40-256-40.30.11 Fax: 40-256-40.30.21 E - Mail: rector@rectorat.upt.ro

---

**INDICAȚII DE UTILIZARE A  
BAZINELOR DE ÎNOT, A SAUNEI ȘI A APARATELOR DE FITNESS  
DIN INCINTA BAZINULUI DE ÎNOT  
DE LA BAZA SPORTIVĂ NR. 2 A U.P.T**

- Utilizatorii bazinului au obligația de a reînnoi la o perioadă de un an adeverința de la medicul de familie sau de la medicul UPT, din care să rezulte că nu suferă de boli transmisibile, nu au plăgi, micoze sau dermatite și sunt "apți pentru înot".
- Bazinul dispune de vestiare, cuprinzând cabine individuale de schimb vestimentar, dulăpioare de lucruri personale prevăzute cu chei individuale, dușuri și uscătoare de păr. La bazin vor putea fi luate doar lucruri care nu creează dizarmonii ambientale. Celelalte, vor fi păstrate încuiate în dulăpioarele din vestiare.
- Numărul de persoane admise simultan la bazin este maximum 65, pe perioada de iarnă.
- Într-o zi, o persoană poate folosi bazinul timp de maximum 2 ore, incluzând timpii de dezechipare, pre-duș, post-duș și echipare.
- Să folosească în mod corect bunurile aflate în incinta bazinului;
- Înaintea intrării în apă, utilizatorul este obligat să urmeze circuitul igienico-sanitar necesar, astfel încât ultima etapă să fie spălarea la duș;
- Să păstreze ordinea și curățenia în incinta bazinului;
- Să aibă echipament adecvat la intrare, respectiv costum de baie, papuci pentru baie, prosop;
- În incinta bazinului de înot este interzis:
  - să se introducă și să se consume băuturi alcoolice;
  - să se fumeze în incinta bazinului și în spațiile adiacente;
  - să se deplaseze în incinta bazinului în haine de stradă;
  - să se alerge sau să se manifeste orice alt comportament care poate duce la accidentarea personală sau a altor persoane;
  - să se practice jocuri de agrement cu mingea sau săriturile în apă;
  - comportamentul indecent și conversațiile cu o tonalitate ridicată.

- Sunt sancționate prin anularea cardului și interzicerea accesului în bazin următoarele fapte:
  - comportamentul indecent al utilizatorilor față de personalul angajat sau față de alți utilizatori;
  - încălcarea repetată a regulilor de igienă ;
  - încălcarea normelor de ordine și curățenie din incinta bazinului;
  - exploatarea defectuoasă sau deteriorarea bunurilor din incinta bazinului, prin care se produc pagube, ceea ce duce la suportare integrală a acestor pagube de către cei responsabili.
- Intrarea în bazin este permisă doar în costum de baie propriu-zis (adică: slip și nu șort, ș.a.m.d.).
- Este recomandat ca persoanele care au părul lung să folosească casca pentru înot.
- Este recomandat ca înainte de a utiliza bazinul să nu se mănânce mult și să se efectueze o ușoară încălzire fizică, pe platoul conex.
- Este interzis accesul în saună și dușuri cu încălțăminte de stradă.
- Utilizatorii vor folosi în saună prosopul personal.
- Comportamentul liniștit și decent este obligatoriu.
- Utilizatorii aparatelor de fitness sunt obligați să respecte normele de igienă în ceea ce privește echipamentul: echipament complet sport, curat (pantofi sport, șort, tricou sau trening).
- Este obligatorie utilizarea la fiecare aparat a prosopului individual altul decât cel utilizat la saună sau la bazinul de înot.
- Utilizarea aparatelor se va face în mod civilizat, fără bruscare a aparatelor.
- În cazul necunoașterii funcționalității aparatelor sau a metodologiei de antrenament, utilizatorii sunt rugați să consulte profesorii de educație fizică sau supraveghetorii.
- Utilizarea dușurilor este obligatorie după ședința de fitness, înainte de intrarea în bazin sau saună.