

## **PISCINA TERMALILE DA LEGGERE ATTENTAMENTE PRIMA DI ENTRARE IN PISCINA**

Gentile Ospite,  
benvenuto nelle splendide piscine di Terme di Saturnia SPA & Golf Resort.

Le acque di queste piscine sono sulfuree e ricche di anidride carbonica.

Da millenni sgorgano dalla terra con un flusso costante di più di 500 litri al secondo ed il rinnovo costante dell'acqua garantisce la più assoluta sicurezza microbiologica. Gli effetti benefici di queste acque sulla pelle e sulle articolazioni sono noti; per trarne il maggior beneficio, in totale sicurezza e serenità, è opportuno osservare i seguenti consigli:

- Evitare di fare il bagno subito dopo aver mangiato, anche se sono acque calde.
- Fare bagni brevi e frequenti, in modo che l'organismo si adatti meglio agli stimoli ricevuti e non rimanere in acqua per più di 20 minuti.
- Sostare sotto le cascate non più di 5/10 minuti: qui la concentrazione di idrogeno solforato e di anidride carbonica è massima.
- Alternare, fra un bagno e l'altro, un periodo di relax-reakzione di almeno 30-45 minuti.
- Evitare di entrare nella piscina grande (profondità più di 2 metri) se non si sa nuotare.
- Rinunciare alle performance di nuoto: le terme non sono il luogo idoneo per le gare.
- Non portare i bambini nelle piscine grandi o sotto le cascate, a loro è dedicata una piscina adeguata e sicura.

Coloro che soffrono di una o più patologie o che si trovano in una delle condizioni qui di seguito riportate, sono invitati a consultare il medico delle terme, a disposizione di tutti gli ospiti gratuitamente:

- Cardiopatie e/o postumi di interventi di cardiocirurgia (by-pass, interventi valvolari, etc.)
- Ipertensione arteriosa
- Malattie respiratorie croniche (asma, enfisema, etc.)
- Affezioni della pelle
- Epilessia o crisi convulsive
- Malattie varicose
- Gravidanza

**La informiamo che nel caso si sia riconosciuto in una delle condizioni sopra descritte o fosse a conoscenza di ulteriori dati riguardanti la sua salute non citati, il controllo medico è propedeutico all'accesso in piscina.**

**La informiamo inoltre che la balneazione è consentita esclusivamente negli orari di apertura degli impianti termali.**

**Terme di Saturnia si riserva il diritto di chiudere o limitare l'ingresso per motivi connessi a cause meteorologiche, capacità ricettiva del sito, esigenze di ordine pubblico, incolumità dei clienti.**

