

Gentilissimo Ospite,

le **Terme Antica Querciolaia** le danno il benvenuto nel proprio parco piscine termali terapeutiche, dove potrà usufruire di una prestazione termale di balneoterapia collettiva.

Le nostre acque sulfuree bicarbonato calciche sgorgano, dalla sorgente ad una temperatura di circa **40°C** con Residuo Fisso a 180°C (valore medio) di 3.640 mg / litro e sono particolarmente **ricche di calcio, bicarbonato ed anidride carbonica**.

Da secoli sono noti i benefici di queste acque che donano una sensazione di benessere generale ed hanno effetti salutari sia sulla pelle che sull'apparato osteo-articolare e respiratorio.

Di seguito siamo lieti di poterLe dare alcuni suggerimenti ed indicazioni utili per usufruire in sicurezza e serenità del bagno termale nelle nostre piscine

- Evitare di fare il bagno dopo aver mangiato, anche se sono acque calde
- E' preferibile fare bagni brevi, non oltre 20 minuti, e frequenti, per meglio adattare l'organismo agli stimoli ricevuti ed alle peculiari caratteristiche dell'acqua termale
- Cercare di alternare un periodo di relax di almeno 30 minuti tra un bagno e l'altro
- Evitare di tuffarsi e nuotare: le terme non sono fatte per gareggiare. E' sconsigliato l'uso delle lenti a contatto
- Chiedere sempre consiglio agli assistenti bagnanti per eventuali dubbi ed ulteriori informazioni

Se sa di avere problemi particolari o si riconosce in una delle seguenti categorie a rischio

- Problemi cardiovascolari e/o postumi di interventi di cardiocirurgia (by-pass interventi valvolari etc)
- Ipertensione arteriosa
- Problemi respiratori come asma ed enfisema
- Neoplasie, malattie immunitarie e metaboliche
- Epilessia o crisi convulsivanti ricorrenti
- Gravidanza e allattamento
- Varici ed insufficienza venosa importante degli arti inferiori
- Tutte le forme acute dei vari distretti dell'organismo

Deve consultare il Medico Termale che è sempre a sua disposizione!

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

La Direzione Sanitaria



Terme Antica Querciolaia S.p.A.

Via Trieste, 22 | 53040 Rapolano Terme (SI) | tel. 0577 724091
direzione@pec.termeq.it | Capitale Sociale € 259.548,00 i.v. | Partita Iva 00303690523
C.F. e n. di iscrizione al Registro Imprese 80003660521 | REA: SI - 76557
termeq.it

Regolamento

- L'accesso al Parco Piscine è consentito solo se muniti di documento d'ingresso (biglietto / ricevuta di pagamento).
- L'accesso alle piscine termali è possibile solo dalle apposite scalinate dotate di corrimano. Sono proibiti l'accesso dai bordi il nuoto ed i tuffi. E' consigliato prima dell'accesso in vasca effettuare una doccia esterna preliminare.
- L'accesso alle aree delle piscine è possibile solo indossando calzature (ciabattine o zoccoli) ed abbigliamento adatti (accappatoio, costume da bagno, ecc.).
- Le piscine sono alimentate con acqua termale corrente e la temperatura mediamente varia, in base alla vasca, fra 32 ed i 39 °C. E' sconsigliato permanere immersi per più di 20 minuti. E' raccomandato, fra un'immersione e la successiva, rispettare una pausa di relax di almeno 20 minuti.
- Le piscine termali hanno una profondità variabile fra i 70 ed i 150 cm: per quanto siano presidiate in permanenza da personale specializzato nel pronto soccorso in acqua, sconsigliamo l'uso delle piscine a persone non familiari al nuoto ed al sostentamento in acqua nonché ai minori di 12 anni, se non accompagnati da un adulto.
- E' proibito effettuare percorsi in apnea, l'utilizzo di maschere, pinne od altre attrezzature simili. E' vietato l'uso di qualsiasi tipo di giocattolo sul bordo vasca e all'interno delle piscine. E'consigliato l'uso della cuffia. E'altresi sconsigliato indossare oggetti in oro, argento e bigiotteria che potrebbero ossidarsi.
- E' vietato introdurre nella struttura animali di qualsiasi specie.
- La sosta sotto gli idromassaggi a Collo di Cigno e le Fonti di immissione dell'acqua termale non deve superare i 3÷5 minuti per volta. E' raccomandato, fra una sosta e la successiva, rispettare una pausa di relax di almeno 20 minuti.
- Si consiglia per il percorso di Kneipp (percorso acqua calda-fredda) di passeggiare lentamente ripetendolo più volte per non oltre 20 minuti.
- Sono proibiti corse, schiamazzi, giochi rumorosi od altre attività che possano arrecare disturbo al relax degli ospiti o pregiudicare la propria o l'altrui sicurezza e confort. L'utilizzo di apparecchi radio, riproduttori e simili è ammesso solo con l'utilizzo di cuffie o auricolari. E' inoltre vietato calpestare le aiuole o arrecare danno alle piante ed ai fiori. Si prega di limitare l'uso dei cellulari.
- Per una migliore salvaguardia dell'ambiente si prega di usare i cestini per la raccolta differenziata.
- E' proibito fumare in acqua nonché portarvi cibi o bevande. Per nessun motivo possono essere introdotti nel parco piscine bicchieri e stoviglie in vetro. Snack e/o pasti possono essere consumati solo al bar e nelle aree appositamente previste allo scopo in prossimità del bar. E' comunque proibito portare cibi dall'esterno e consumare pasti al sacco.
- Si prega di evitare gli spostamenti dei lettini prendisole dalle loro posizioni se non con l'autorizzazione e l'aiuto del personale addetto.



Terme Antica Querciolaia S.p.A.

terme

ANTICA QUERCIOLAIA

- Le chiavi degli armadietti degli spogliatoi interni ed esterni funzionano con moneta da 2 euro, recuperabili con il riposizionamento della chiave stessa alla partenza o con combinazione.
- In caso di temporali od altri eventi atmosferici imprevedibili che possano comunque rappresentare un pericolo per l'incolumità dei bagnanti, questi ultimi potranno essere fatti uscire immediatamente dalle piscine, senza che ciò comporti il diritto di alcun rimborso, fatta salva la possibilità di rientrare ad evento cessato.
- L'Azienda non è in alcun modo responsabile per gli oggetti, valori od altro lasciati incustoditi all'interno della stessa neppure se lasciati all'interno degli armadietti messi a disposizione dei clienti.
- Il personale in servizio ha il compito di far rispettare il presente regolamento. I trasgressori potranno essere allontanati senza che ciò comporti il diritto di alcun rimborso.



Terme Antica Querciolaia S.p.A.

Via Trieste, 22 | 53040 Rapolano Terme (SI) | tel. 0577 724091
direzione@pec.termeq.it | Capitale Sociale € 259.548,00 i.v. | Partita Iva 00303690523
C.F. e n. di iscrizione al Registro Imprese 8003660521 | REA: SI - 76557
termeq.it