

## **SPA: SAUNA, BAÑO DE VAPOR, HIDROMASAJE Y PEDILUVIO BITÉRMICO**

- Está prohibido el acceso a menores de 18 años.
- Es obligatorio el uso de bañador.
- Es obligatorio el uso de zapatillas de goma y toallas.
- No se puede acceder con objetos metálicos, gafas, etc.
- La estancia máxima será de 55 minutos.
- La capacidad máxima será de 10 personas.

### **Recomendaciones**

- Es aconsejable que las sesiones tengan una duración de 10 a 15 minutos.
- Es aconsejable la utilización de estos servicios 1 ó 2 veces a la semana.
- En caso de sensación de ahogo o mareo, salir inmediatamente.

### **Contraindicaciones de la SAUNA y BAÑO DE VAPOR**

- Hipotensión arterial.
- Hipertensión arterial.
- Trastornos nerviosos.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Embarazadas.
- Reumatismos crónicos.

### **Contraindicaciones del HIDROMASAJE**

- Infecciones y enfermedades de la piel.
- Embarazadas.

### **Contraindicaciones del PEDILUVIO BITÉRMICO**

- Infecciones y enfermedades de la piel.

### **Jacuzzi (temporalmente cerrado)**

#### **Sauna**

- Antes de utilizarla es obligatorio ducharse.
- Es obligatorio colocar la propia toalla bajo el lugar de emplazamiento del usuario o usuaria.
- No es conveniente verter más de dos cazos de agua sobre las piedras del calefactor consecutivamente.
- Jamás deposite ningún objeto sobre las piedras del calefactor aunque no esté utilizando la sauna.
- El usuario o usuaria que haga uso a continuación del servicio de hidromasaje, deberá ducharse obligatoriamente.
- Después de una sauna, deberá realizar una ducha con agua a temperatura ambiente empezando por los pies y acabando por la cabeza. Una vez seco, se recomienda reposar de 5 a 10 minutos.

### **Baño de vapor**

- Antes de utilizarlo es obligatorio ducharse.
- Es obligatorio colocar la propia toalla bajo el lugar de emplazamiento del usuario o usuaria.
- El usuario o usuaria que haga uso a continuación del servicio de hidromasaje, deberá ducharse obligatoriamente.
- Después de un baño de vapor, deberá realizar una ducha con agua a temperatura ambiente empezando por los pies y acabando por la cabeza. Una vez seco, se recomienda reposar de 5 a 10 minutos.

### **Hidromasaje**

- Antes de entrar es obligatorio ducharse.
- No echar ni aplicar ningún tipo de producto mientras se está en el jacuzzi.

### **Pediluvio bitérmico**

- Antes de entrar es obligatorio ducharse.
- No echar ni aplicar ningún tipo de producto mientras se está en el pediluvio.

El o la socorrista será el encargado de velar por el correcto cumplimiento de dichas normas y, en general, aquellas que, aunque no queden reflejadas en la anterior relación, ayuden a mantener la seguridad, higiene y buen funcionamiento de la instalación.

El incumplimiento de cualquiera de estas normas dará lugar a la pérdida de la utilización de la zona de SPA.