



NORMAS USO SAUNAS

Está prohibido

- el uso a menores de 18 años.
- Entrar vestido con ropa o calzado de calle.
- Queda terminantemente prohibido fumar, comer o beber dentro de la sauna y zonas termales.
- Tocar la salida de vapor de la sauna (puede producir quemaduras).
- afeitarse y depilarse.
- la entrada de jabones, aceites y ceras, y el uso cualquier sustancia de aplicación.
- Introducir en la sauna prensa escrita, libros o revistas, ni ningún elemento electrónico.

Se recomienda

- Salir en cualquier momento de la sesión si se encuentran mareados, con náuseas o malestar.
- No abusar del tiempo de estancia en cualquier elemento del Circuito Termal. Si no conoce su funcionamiento pregunte al personal o consulte las indicaciones de cada estación.
- La duración aconsejable de un circuito termal completo es de entre 30 y 45 minutos.
- Se aconseja respetar el tiempo de digestión de las comidas antes de tomar la sauna.
- Respirar por la boca dentro de la sauna y el baño turco.

Contraindicaciones

- Hipotensión arterial.
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares.
- Varices.
- Embarazo.
- Después de ingerir bebidas alcohólicas o comidas copiosas.

En caso de padecer de alguna de las situaciones anteriores, está terminantemente PROHIBIDO la utilización de la sauna.

Accidentes

- Se recuerda que la Zona Termal es un espacio de ocio y bienestar, de uso libre y personal. En consecuencia, la utilización de las saunas y zona termal conlleva la asunción voluntaria de dichos riesgos por quienes lo utilicen.
- El Centro deportivo Spa Punta Calera no se hace responsable de los daños sufridos por los y las usuarias por la incorrecta utilización de las saunas y zona termal.