



NORMATIVA BANY DE VAPOR

ÉS OBLIGATORI

- És obligatori complir les indicacions i consells dels tècnics.
- S'han de dur sabatilles de goma netes, i banyador.
- Abans del seu ús és obligatori dutxar-se.

NO ES PERMÈS

- Utilitzar cap tipus de sabó, gel o cremes. També està prohibit l'ús de guants de crill o d'altres elements d'exfoliació. Així com afaitar-se o depilar-se en aquestes zones.
- Pujar als bancs amb sabatilles.
- Accedir als menors de 16 anys.
- Accedir amb calçat de carrer, i tampoc es pot fumar ni menjar.
- Portar joies ni objectes metàl·lics.

ES RECOMANA

- Consultar al/la socorrista de la piscina en cas de tenir qualsevol dubte.
- Hidratar-se durant els moments previs o immediatament després de gaudir de les saunes, sempre i quan l'envàs no sigui de vidre i es faci un ús acurat dels envasos i embolcalls.
- No estar-hi més de 10 minuts, i en cap cas es poden superar els 20 minuts.
- Que davant de qualsevol signe o símptoma de trobar-se malament, avisar immediatament al personal del centre.

ES CONTRAINDICAT

- Per a persones amb problemes de varius, hipertensió arterial, problemes cardíacs, trastorns de pressió, epilèpsia, hipertiroïdisme, diabetis, infeccions agudes, insuficiència renal, malaltia bronquial severa, edemes, estats anèmics, amb dermatitis, o problemes de vasodilatació.
- Per a l'embaràs o per a les persones que vulguin quedar-se en estat.
- A dones amb la menstruació.
- Entrar a la sauna amb molta gana o amb l'estómac molt ple.
- Entrar amb un estat de molt esgotament.
- Per a persones que hagin estat operades recentment.
- En el cas de complir alguna de les condicions abans esmentades i es desitgi fer ús de l'espai s'hauria de consultar a un metge.



HORTA ESPORTIVA

NORMATIVA HIDROMASSATGE

ÉS OBLIGATORI

- Dur casquet de bany i banyador.
- Dutxar-se abans d'entrar al hidromassatge.
- Qualsevol usuari del hidromassatge amb alguna disfunció, lesió, malaltia cardíaca o de tipus epilèptic, no hauria de venir sol, i en tot cas ho hauria de comunicar al tècnic o socorrista abans d'introduir-se a l'aigua.

NO ES PERMÈS

- L'accés a menors de 16 anys.

ES RECOMANA

- Consultar al/la socorrista de la piscina en cas de tenir qualsevol dubte.
- No dur cap tipus de joies o bijuteria mentre es resti al hidromassatge. En cas de pèrdua o deteriorament, la instal·lació no se'n fa responsable de cap tipus d'objecte, a més de representar un risc de lesió pel propi usuari que les porta i per la resta.
- No estar-hi més de 20 minuts, i en cap cas es poden superar els 30 minuts.
- Que davant de qualsevol signe o símptoma de trobar-se malament, avisar immediatament al personal del centre.

ES CONTRAINDICAT

- Per a persones amb problemes de varius, hipertensió arterial, problemes cardíacs, trastorns de pressió, epilèpsia, hipertiroïdisme, diabetis, infeccions agudes, insuficiència renal, malaltia bronquial severa, edemes, estats anèmics, amb dermatitis, o problemes de vasodilatació.
- Per a l'embaràs o per a les persones que vulguin quedar-se en estat.
- A dones amb la menstruació.
- Entrar a la sauna amb molta gana o amb l'estómac molt ple.
- Entrar amb un estat de molt esgotament.
- Per a persones que hagin estat operades recentment.
- En el cas de complir alguna de les condicions abans esmentades i es desitgi fer ús de l'espai s'hauria de consultar a un metge.



NORMATIVA SAUNA

ÉS OBLIGATORI

- És obligatori complir les indicacions i consells dels tècnics.
- S'ha de dur banyador i tovallola per evitar el contacte directe amb els elements de repòs.
- Deixar les sabatilles fora de la sauna.
- Abans del seu ús és obligatori dutxar-se.

NO ES PERMÈS

- Utilitzar cap tipus de sabó, gel o cremes. També està prohibit l'ús de guants de crill o d'altres elements d'exfoliació. Així com afaitar-se o depilar-se en aquestes zones.
- Accedir als menors de 16 anys.
- Accedir amb calçat de carrer, i tampoc es pot fumar ni menjar.
- Portar joies ni objectes metàl·lics.

ES RECOMANA

- Consultar al/la socorrista de la piscina en cas de tenir qualsevol dubte.
- Hidratar-se durant els moments previs o immediatament després de gaudir de les saunes, sempre i quan l'envàs no sigui de vidre i es faci un ús acurat dels envasos i embolcalls.
- No estar-hi més de 10 minuts, i en cap cas es poden superar els 20 minuts.
- Que davant de qualsevol signe o símptoma de trobar-se malament, avisar immediatament al personal del centre.

ES CONTRAINDICAT

- Per a persones amb problemes de varius, hipertensió arterial, problemes cardíacs, trastorns de pressió, epilèpsia, hipertiroïdisme, diabetis, infeccions agudes, insuficiència renal, malaltia bronquial severa, edemes, estats anèmics, amb dermatitis, o problemes de vasodilatació.
- Per a l'embaràs o per a les persones que vulguin quedar-se en estat.
- A dones amb la menstruació.
- Entrar a la sauna amb molta gana o amb l'estómac molt ple.
- Entrar amb un estat de molt esgotament.
- Per a persones que hagin estat operades recentment.
- En el cas de complir alguna de les condicions abans esmentades i es desitgi fer ús de l'espai s'hauria de consultar a un metge.