

REGLAMENTO USO DE PISCINA y ZONAS HÚMEDAS

Uso general de los vestieres

- Sólo se debe cambiar de ropa en los vestieres.
- Se debe duchar antes y después del ingreso a la piscina y las zonas húmedas.

Uso del turco

- Diligenciar las responsabilidades cada ingreso diario a las cabinas del turco
- **El servicio de turco está dirigido a usuarios mayores de 18 años.** En caso de que un menor de edad por recomendación médica necesite su uso, debe presentar certificado médico que indique expresamente el uso del turco
- Antes de iniciar una sesión de turco se debe haber descansado entre 15 y 30 minutos. No es aconsejable entrar a turco después de realizar esfuerzos físicos, como la práctica de algún deporte, facilitando de esta forma la reacción del cuerpo al calor.
- Tomar el turco entre 2 y 4 horas después de una comida.
- Si se es propenso al insomnio se recomienda no tomar el turco cerca de las horas de sueño, al menos dejar un intervalo de 2 horas.
- No se debe tomar más de tres turcos en una sesión (se deben tomar descansos cada 15 minutos).
- Semanalmente se suelen realizar dos o tres sesiones. Al salir vístase cuando haya dejado de transpirar. Pasar del turco caliente a un ambiente frío no es recomendable.
- Dado el fuerte calor que reina en el turco, la pérdida de agua por transpiración puede ser superior a 1 litro por hora y la temperatura corporal puede subir hasta los 45°C. Para compensar esta deshidratación, es indispensable beber agua entre las entradas a cabina.
- El uso del traje de baño es el mismo tipo utilizado para las piscinas, tiene carácter de obligatorio.
- Ingresar al turco descalzo, dejando el calzado fuera.
- Siendo un servicio que está muy relacionado con la limpieza e higiene se recomienda extremar las medidas higiénicas personales.

Uso del Sauna

- Diligenciar las responsabilidades cada ingreso diario a las cabinas del turco
- **El servicio de sauna está dirigido a usuarios mayores de 18 años.** En caso de que un menor de edad por recomendación médica necesite su uso, debe presentar certificado médico que indique expresamente el uso del turco
- **Contraindicaciones:** Hipertensión arterial grave, hipertensión arterial, varices internas o externas aunque estén operadas o pinchadas, enfermedades cardiovasculares en general y embarazadas. En caso de otras enfermedades o de duda consulte a su médico. No usar el sauna si se está tomando medicamentos a no ser que se haya consultado a su médico y este lo considere recomendable.
- Es obligatorio ducharse (con agua y jabón) antes de acceder al sauna, secándose todo el cuerpo. También será obligatorio utilizar una toalla para sentarse o acostarse dentro de la misma. Al salir vístase cuando haya dejado de transpirar.



- Siendo un servicio que está muy relacionado con la limpieza e higiene se recomienda extremar las medidas higiénicas personales.
- Deberá accederse al sauna descalzo, dejando el calzado afuera
- El acceso se hará desde el vestuario con bata y ojetas. El uso del traje de baño tiene carácter de obligatorio.
- No tomar sauna después de comer o beber alcohol. Evitar entrar con cadenas, pulseras, anillos u otros objetos que puedan causar quemaduras. No ingresar con revistas.
- No se puede comer, beber, fumar ni usar cremas o aceites en el sauna. Queda prohibido el uso de celulares dentro del mismo.

Uso del Jacuzzi

- El aforo permitido para el ingreso al jacuzzi es de 4 personas
- Es obligatorio el uso del Gorro.
- No se permite el consumo de comida y bebidas alcohólicas en el área del jacuzzi
- Esta totalmente Prohibido usar el jacuzzi a:
 - Persona con enfermedades del corazón, presión alta o problemas crónicos de salud.
 - Mujeres embarazadas.
 - Personas de edad avanzada.
 - Niños menores de 16 años de edad. (Los jacuzzis no son tinas calientes)

Uso de la piscina

- Antes de entrar a la piscina visualice los elementos salvavidas.
- Es indispensable el uso del gorro.
- No se permite el uso de bronceadores, cremas y cosméticos.
- No ingrese joyas ni accesorios que puedan causar lesiones.
- Los elementos de diversión deben ser de uso exclusivo de piscina
- Niños menores de 12 años, deberán estar acompañados por sus padres o un adulto responsable.
- Se requiere uso de traje de baño. No se permite el uso de pantalones cortos de correr, pantalones recortados y ropa interior.

RESTRICCIONES GENERALES

- Por razones de salud no está permitido el acceso a quienes padezcan una enfermedad transmisible o infecto-contagiosa.
- No se permite el uso de la piscina, del sauna, del jacuzzi y del turco con heridas abiertas o sin curar.
- Las personas que sufran problemas cardíacos o de otra índole, deberán informar al supervisor de la piscina.
- Ninguna persona debe nadar cuando este demasiado acalorada o hace demasiado frío, o no se sienta bien.
- Totalmente prohibido ingresar a la piscina, al sauna, al jacuzzi y al turco bajo la influencia del alcohol.
- Totalmente prohibido ingresar animales ni su entrada en el área de la piscina, ni en las zonas húmedas.
- No se permiten aparatos eléctricos en el área de la piscina, ya que es una zona de descanso.



- En caso de tormenta eléctrica se suspenderá la práctica.
- No se puede acceder a la piscina y zonas húmedas con calzado, solamente con sandalias o zapatos de plata
- Evitar entrar con cadenas, pulseras, anillos u otros objetos que puedan causar quemaduras. No ingresar con revistas.
- Totalmente prohibido ingresar alimentos, tomar bebidas alcohólicas y gaseosas a excepción del agua, fumar, usar cremas o aceites en la piscina y zonas húmedas.
- No se permite juegos bruscos, peleas y empujones.
- No se permite correr en los alrededores de la piscina, áreas de duchas y servicios sanitarios.
- Totalmente prohibido utilizar vasos, botellas de vidrio, objetos punzantes, de realizarlo solo con botellas de plástico PET.
- No se permite masticar chicle dentro de la piscina.
- Dado que el turco y sauna favorece la dilatación de los vasos sanguíneos, no se aconseja su práctica en personas que sufren: Hipertensión arterial grave, hipertensión arterial, varices internas o externas, aunque estén operadas o pinchadas, enfermedades cardiovasculares en general. Es mejor consultar a tu médico en caso de insuficiencia renal o de epilepsia. Por otro lado, esta práctica está prohibida en mujeres embarazadas. En caso de otras enfermedades o de duda consulte a su médico. No usar el turco si se está tomando medicamentos a no ser que se haya consultado a su médico y este lo considere recomendable.
- Queda prohibido el consumo de drogas, de alcohol o de medicamentos, antes o durante su utilización.
- Los dispositivos de control para el funcionamiento de los equipos, solo lo realizaran las personas responsables de la zona húmeda.
- Cualquier mal uso o daño causado serán cobrado por la administración al residente responsable
- Se prohíben las relaciones íntimas en esta zona.
- Se prohíbe realizar ejercicios en el turco y sauna
- Se prohíbe realizar actividades cosméticas como depilaciones o aplicaciones de ceras, cortes de cabello y similares

EN CASO DE ACCIDENTE (FLUIDOS) En caso de accidente de fluidos corporales (vómito, sangre o materia fecal), se solicita que se salga de la piscina, se dirija a la ducha para realizarse un baño exhaustivo y se realice el cambio de ropa. Se recomienda realizar desinfección de prendas textiles usadas en el momento.

Cualquier usuario que no cumpla con las reglas de uso de la Piscina, tendrá que abandonar las instalaciones y / o estará sujeto a sanciones disciplinarias sancionadas en el manual de convivencia.

La administración y la empresa operadora de las zonas húmedas, no responden por lesiones que se presenten dentro de las zonas húmedas por mala manipulación de los equipos, por no tomar medidas preventivas o no acatar las recomendaciones del salvavidas.

ADMINISTRACIÓN ATIKA