



## **NORMAS USO DE LA SAUNA**

- 1.- No está permitida la entrada en esta zona para los menores de 18 años.
- 2.- Las mujeres embarazadas y las personas que sufran enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión o varices no deben utilizar la sauna sin autorización médica.
- 3.- Está prohibida la entrada a personas que padezcan enfermedades infectocontagiosas que pongan en peligro la salud de los demás usuarios. (problemas de piel, gripe, etc).
- 4.- Es obligatorio el uso de chanclas, toalla y bañador.
- 5.- No estar dentro de la sauna más de 10 o 15 minutos.
- 6.- Está prohibido afeitarse o depilarse, así como fumar, beber y comer dentro de la sauna.
- 7.- Prohibida la entrada de jabones, aceites y ceras, y el uso de cualquier sustancia de aplicación, así como introducir prensa, libros ni elementos electrónicos.
- 8.- Salir de inmediato si se encuentra mareados, con nauseas o malestar.
- 9.- No tocar la salida de vapor de la sauna (puede producir quemaduras).
- 10.- No entrar con ropa o calzado de calle.
- 11.- No es aconsejable entrar después de realizar esfuerzos físicos, como la práctica de algún deporte por la reacción del cuerpo al calor.
- 12.- Tomar la sauna entre de 2 y 4 horas después de una comida.
- 13.- No se puede entrar con joyas ni objetos metálicos.

ESTAS NORMAS SE HAN ADOPTADO PARA CONSEGUIR UN BUEN FUNCIONAMIENTO Y MANTENIMIENTO DE LA SAUNA. SI ENCUENTRAS ALGÚN DEFECTO EN LA SALA HAZLO SABER.

ATENTAMENTE

## LA DIRECCIÓN