

## Normas de utilización de la Sauna

1. Además de estas normas, todos los usuarios deben cumplir la normativa general de las instalaciones y la específica de las piscinas cubiertas. Pueden leer la información, relacionada con el uso de las instalaciones, en los tabloneros de anuncios o en la web de Ciudad Deportiva Municipal ([www.oacdmalacala.org](http://www.oacdmalacala.org)). Toda persona que acceda a la instalación acepta las normas de funcionamiento y utilización establecidas por la CDM.
2. Se deberán respetar y cumplir las indicaciones y recomendaciones del personal de la instalación.
3. Prohibido el uso de la sauna en caso de enfermedades cardiovasculares, hiper-hipotensión, angina de pecho, ritmo cardíaco anormal, insuficiencia respiratoria o cardíaca, infarto de miocardio reciente, estenosis aórtica grave, embarazo, diabetes. Ninguna persona afectada por enfermedades contagiosas de transmisión hídrica o dérmica podrá acceder al espacio de sauna y baño turco.
4. El aforo máximo de usuarios simultáneos será de 8 personas.
5. No se permite el acceso a menores de 18 años.
6. No se podrá acceder al espacio de sauna y baño turco con ropa y/o calzado de calle. Es obligatorio el uso de ropa adecuada (bañador cómodo; la ropa interior no suplirá a la de baño) y llevar una toalla para sentarse o tumbarse sobre ella dentro de la sauna. Es recomendable entrar descalzo en la sauna.
7. Es obligatorio ducharse con agua y el uso de toalla en el interior del baño turco por su higiene personal y la del resto de usuarios.
8. No manipular los controles (si hay mucho calor o frío avisar a los empleados de la instalación). La puerta debe permanecer cerrada para evitar la fuga de calor al exterior.
9. No se permite afeitarse, depilarse u otras acciones similares, ni entrar con cremas o aceites en piscinas, zona hidrotermal y área de spa.
10. Se prohíbe comer, beber y fumar, así como utilizar objetos o envases de vidrio o cristal en todo el recinto de vestuarios, piscinas, zona hidrotermal y área de spa.
11. Prohibida la ingestión de drogas o medicamentos durante la sesión de sauna. En el caso de medicamentos solo si lo tiene permitido por su médico. No tomar una sauna tras haber ingerido alcohol, ni una comida copiosa (mínimo 2 horas tras haber comido), ni en ayunas.
12. Prohibido el uso de teléfonos móviles, cámaras de fotos, cámaras de vídeo o cualquier otro método de grabación en todo el recinto de vestuarios, piscinas, zona hidrotermal y área de spa.
13. No están permitidos el uso de lentillas ni de objetos metálicos en el interior de la sauna (gafas, anillos, pulseras, etc.), ni introducir periódicos, revistas, libros, papeles y similares en el interior de la sauna.
14. No verter más de 2 cazos de agua simultáneamente en el recipiente interior. Prohibido verter agua en cualquier otro lugar diferente al recipiente; el agua debe cogerse de los grifos de aseos o duchas, nunca de las piscinas.
15. RECOMENDACIONES:
  - Hidratarse bien en los periodos de reposo (agua y/o bebidas isotónicas). Beber de 2 a 4 vasos de agua después de la sesión.
  - Si es propenso al insomnio se recomienda no tomar una sauna cerca de las horas del sueño (al menos, que exista un intervalo de 2 horas).
  - Tomar la sauna en posición horizontal, mejor que sentado ya que el cuerpo adquiere la misma temperatura; si es posible en los bancos superiores.
  - Si te encuentras mal por alguna causa, aunque sea leve, sal de inmediato y comunícalo al personal sanitario de la instalación.
  - Conviene haber descansado al menos 15'/30' antes del inicio de la sesión.
  - Respirar por la boca y no por la nariz.
  - Al igual que en el baño turco hacer el siguiente proceso:
    - El primero de no más de 20 minutos (los últimos 2 minutos sentados), salir a refrescarse con agua fría en la ducha desde los pies hacia arriba hasta la cabeza, descansar unos 10' y repetir el proceso como máximo dos veces más. Finalizada la última repetición descansar fuera del recinto, tumbado, unos 20 minutos.
    - Refrescarte de forma gradual tras la Sauna, no es bueno pasar directamente al aire frío o al aire libre.
16. Recuerde que el espacio de sauna y baño turco es una zona de relax donde debe reinar un ambiente de tranquilidad, siendo obligatorio mantener un comportamiento y tono de voz acorde.
17. La Ciudad Deportiva Municipal no se hace responsable de los objetos personales de los usuarios depositados en las instalaciones.
18. Se respetarán las instalaciones y todo el mobiliario de las mismas, así como los equipamientos técnicos. El usuario se hace responsable de los deterioros que pueda causar por el mal uso de las instalaciones.
19. El incorrecto cumplimiento de las Normas Generales o de las Específicas de cada espacio, la falta de respeto, los comportamientos inadecuados o que impliquen peligrosidad para la integridad de los usuarios, personal técnico y de mantenimiento de la instalación darán lugar a la expulsión inmediata de las instalaciones con independencia del inicio de las actuaciones oportunas.

