

# **REGLAMENTO DE SAUNA**

Señores asociados el baño sauna activa el sistema circulatorio y facilita mediante la transpiración la eliminación de las toxinas y la renovación de los líquidos del cuerpo. Para que pueda disfrutar de un agradable baño de sauna, tenga en consideración lo siguiente:

## **Usuarios del Sauna**

1. La sauna es para uso exclusivos de los socios del Club y sus familiares.
2. Los niños menores de 15 años para hacer uso de la sauna deberán de ingresar en compañía de su padre o madre.

## **Horario del Sauna**

3. El uso de la sauna se puede realizar de Lunes a Domingo desde 7:00 hasta 21:00 horas.
4. La separación de la Sauna se realiza en la oficina de administración con la secretaría del Club con 24 horas de anticipación como mínimo.
5. La entrega de la llave de la sauna se realiza en la oficina de seguridad, para lo cual el personal encargado verifica que el asociado haya efectuado la respectiva reservación del ambiente.

## **Recomendaciones**

6. A las personas con problemas cardiacos, diabetes y/o embarazadas, se les recomienda consultar antes con su médico sobre el modo de utilizar el baño Sauna.
7. Se recomienda seguir la siguiente metodología:
  - Uso de la cámara de 10 a 15 minutos a una temperatura de 70 – 80C
  - Ducha española de 5 a 10 segundos (de una a dos veces)
  - Descansar entre 10 a 15 minutos
  - Repetir la secuencia anterior de 1 a 2 veces.
  - Reposar echado mínimo 15 minutos entre cada uso de la cámara.

## **Normas de Uso**

8. No se recomienda más de 20 minutos continuos de calor.
9. Los usuarios de la sauna, lo hacen bajo su propia responsabilidad. El Club no se hace responsable por el potencial riesgo de deshidratación y otros males asociados al uso y abuso de estas instalaciones.
10. Los usuarios de la sauna deberán conservar las mínimas normas de higiene y respeto hacia los otros usuarios.

11. Es obligatorio ducharse antes de ingresar a la cámara
12. Utilizar las toallas para sentarse sobre las bancas
13. Queda terminantemente prohibido utilizar jabón, champú o afeitarse dentro del salón interior del sauna
14. No utilice productos de belleza que pudieran impregnarse en las bancas.
15. Si tomó un masaje se debe de duchar antes de ingresar a las cámaras.
16. No está permitido ingresar a las cámaras con zapatos. Se debe utilizar chanclas.
17. No se debe dejar las toallas sobre las bancas, es obligatorio depositarlas en los canastones.
18. No está permitido consumir alimentos ni bebidas alcohólicas, dormir y fumar dentro de las instalaciones de la Sauna
19. Por seguridad no se permitirá el ingreso con libros, papeles, revistas y/o periódicos a la cámara del sauna

#### **Entrada en vigencia**

Este reglamento fue aprobado por el Consejo directivo del Club en su reunión del 05 de Octubre del 2011 y entra en vigencia desde el día siguiente.

**Consejo Directivo**