



## **NORMAS DE UTILIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL GIMNASIO.**

### **1. BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES.**

Una de nuestras principales responsabilidades en este mundo es minimizar los impactos ambientales que causamos, para asegurar las necesidades de hoy, sin comprometer el futuro.

#### **DECÁLOGO.**

- 1- Tener presente este orden **REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR.**
- 2- Mantener puertas y ventanas cerradas siempre que esté la climatización en marcha.
- 3- Utilizar siempre que sea posible, la **ventilación natural**, abriendo puertas y ventanas cuando hace buen tiempo.
- 4- **Ducharse y desmaquillarse** antes de entrar a la piscina, evita el malgasto de producto químico para el tratamiento del agua.
- 5- Mantener la **ducha cerrada** mientras te jabonas y con la temperatura del agua más baja posible.
- 6- **Utilizar toalla** en sauna, gimnasio, actividades dirigidas. Evita el deterioro del material y es una medida higiénica.
- 7- Usar los **secadores de pelo solo para la cabeza**, y por el tiempo necesario.
- 8- Utilizar el **bañador solo para la piscina**. No bañarse con bermudas, culotes u otra ropa utilizada para el gimnasio o playa.
- 9- Utilizar los **contenedores de reciclado de plástico.**
- 10- **Consultar la página web** para evitar el consumo de papel (flyers, folletos, etc).

Con el medio ambiente...  
no juegues.





## 2. NORMAS GENERALES.

La dirección se reserva el derecho de distribuir los espacios para un mejor aprovechamiento de los mimos.

Ninguna persona podrá impartir enseñanza o entrenamiento sin la autorización de la dirección.

En todo el recinto está prohibido fumar.

Dentro de las instalaciones deportivas está prohibido comer.

No está permitida la entrada de cualquier tipo de recipiente de vidrio en gimnasio y piscinas.

En las instalaciones no se permitirán comportamientos que molesten a los demás usuarios, tales como gritos, empujones, carreras, etc.

No permanecer en las instalaciones después del cierre sin estar autorizado.

Se recomienda no tener actitudes antihigiénicas ni indecorosas. No tirar desperdicios al suelo. Utilizar las papeleras.

Se prohíbe expresamente la utilización de cualquier sistema de afeitado o depilación, tintes, decolorantes, así como cualquier sustancia susceptible de causar manchas/deterioros en las instalaciones.

No está permitido mover el mobiliario.

## 3. ACCESO AL CLUB



Es imprescindible utilizar el control de acceso para entrar y salir

El carnet de abonado es personal e intransferible. El uso indebido del mismo se sancionará con su retirada.

En caso de pérdida o robo, se debe comunicar en recepción.

Un nuevo carnet conllevará el abono correspondiente

SalesportClub se reserva el derecho de admisión.



## 4. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE.

En caso de accidente de cualquier usuario dentro de las instalaciones, SalesportClub, se responsabiliza de la atención y primeros auxilios, así como de la evacuación a un centro ambulatorio u hospitalario en caso de necesidad. - Esta instalación tiene concertado un seguro que cubre los daños y perjuicios sufridos a consecuencia de hechos de los que sea civilmente responsable (Art. 73 Ley 50/80, 8 de Octubre).



## 5. UTILIZACIÓN DE LOS VESTUARIOS.

Los responsables de los niños y niñas menores de 8 años podrán cambiarlos de ropa en el vestuario del sexo contrario, superada esa edad, cada joven deberá usar su vestuario correspondiente. Asimismo, les recordamos que los acompañantes serán sus responsables hasta que accedan al área de piscina, debiendo retrasar este momento hasta cinco minutos antes de empezar la actividad.

## 6. TAQUILLAS

Las taquillas son de uso exclusivo de aquellas personas que estén en la instalación.

- Las taquillas de vestuarios son de uso puntual y no está permitido sacar la llave de la instalación.
- La Dirección no se hace responsable del deterioro, pérdida o sustracción de los objetos personales que se produzcan en las mismas.
- La pérdida, rotura o deterioro de la llave lleva consigo el abono correspondiente



## 7. GIMNASIO Y ACTIVIDADES COLECTIVAS

No está permitido el uso a menores de 12 años.

Es obligatorio utilizar **ropa y calzado deportivo**.

Queda prohibido entrar con bañador y chancletas o con el torso desnudo.

Se ha de hacer un buen uso de las máquinas y de las pesas (en caso de duda dirigirse al monitor) y **devolver el material a su lugar** después de su uso.

Uso de **toalla obligatorio** tanto en el gimnasio como en las clases.

Las clases colectivas se impartirán con un **mínimo de dos personas**, en caso de no haber aforo suficiente se les indicará una tabla de ejercicios en la sala de máquinas.

Es obligatorio esperar para entrar en el aula hasta que la sesión anterior haya finalizado.

Es obligatorio respetar la situación de los alumnos que ya se encuentran en la sala a su llegada, no siendo posible reservar plaza para personas ausentes.

La dirección se reserva el derecho de modificar los horarios, monitores y salas según las necesidades del centro.

El número máximo de usuarios / hora en las salas estará determinado por el aforo de cada una de ellas.

Para acceder a las clases dirigidas se podrá establecer un sistema de Reserva previa.

Durante los periodos vacacionales (semana Santa, verano y navidades) podrán existir horarios reducidos y ajustes en el horario de clases colectivas.

Es obligatorio realizar la reserva previa de actividades dirigidas a través de la app, de internet o de las tabletas existentes en el Club.

Una vez comenzada la clase no se permite acceder a la misma, salvo permiso expreso del monitor.

Se deberá **abandonar las instalaciones del gimnasio y clases quince minutos antes de la hora del cierre del club**.





## 8. PISCINA Y ZONA SPA

Es obligatorio ducharse antes de entrar a la piscina, y al salir de la sauna.

- Es obligatorio el uso de gorro de piscina, chanclas de baño y bañador.

Es obligatorio aceptar las indicaciones del socorrista, así como de los técnicos o personal del centro.

- Los menores de 10 años deberán estar acompañados en todo momento de una persona mayor de 18 años.

- Los niños entre 10 a 12 años deberán estar acompañados en todo momento de una persona mayor de 18 años o una persona que se encuentre en el club.

- Respetar los espacios destinados a las actividades.

- En las calles nadar siempre circulando por la calle de la derecha.

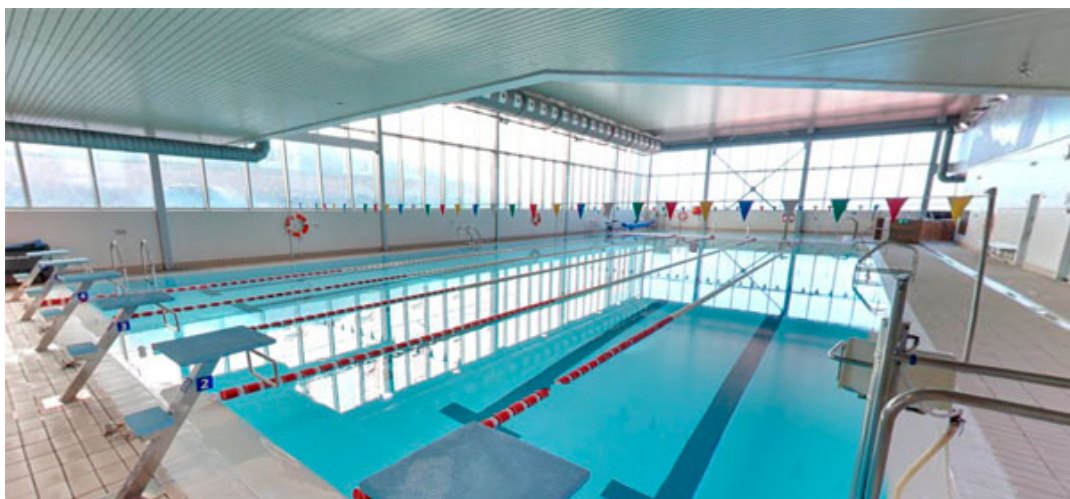
- Para el uso del material consultar con los socorristas.

- No está permitida la zambullida, correr, empujar o hacer aguadillas, ni subirse a los hombros de otro usuario.

- El acceso/ salida de la piscina se realiza por las escaleras destinadas a ese fin.

- No se permite la entrada con calzado y ropa de calle.

- No está permitido entrar con ningún calzado a las piscinas y jacuzzis, salvo con escaarpines o similar y siempre que no se hayan usado fuera de los mimos. En el caso de usar escaarpines deberá acercarse a las piscinas y jacuzzis con las chanclas (calzado obligatorio fuera de las piscinas) y cambiarse de calzado al entrar a los mimos volviéndose a colocar las chanclas al salir.





- Respetar las indicaciones de los socorristas.
- Respetar las normas de uso de cada espacio: sauna, baño turco e hidromasajes.
- No está permitido realizar apneas.
- Prohibido bañarse si padece enfermedades infectocontagiosas o transmisibles.
- Es obligatorio entrar sin gorro a la sauna.
- No está permitido realizar ejercicios dentro de la sauna, ni en los jacuzzis.
- Prohibido llevar ropa interior debajo del bañador.
- Media hora antes de la hora de cierre del Club se deberá abandonar las instalaciones de la piscina y Spa.
- El uso de los jacuzzis, saunas, pediluvio y diferentes cascadas y jets de la piscina pequeña, es solamente para mayores de 17 años.
- No está permitido permanecer más de 30 minutos seguidos en los jacuzzis.
- Prohibida la entrada de animales al recinto

El incumplimiento de cualquiera de estas normas supondrá el abandono inmediato del recinto acuático por parte del usuario que sea requerido por el socorrista.

## **NORMAS DE UTILIZACIÓN DE SAUNAS Y CIRUCITO TERMAL-SPA**



### **NORMA 1. TIPO DE USO Y HORARIO SAUNAS VESTUARIOS**

La utilización de la sauna seca y húmeda es libre durante el horario establecido para ello.

**Las saunas se cerrarán y desconectarán 1 hora antes del horario de cierre de la instalación.**



## **NORMA 2. TIPO DE USO Y HORARIO CIRCUITO TERMAL**

La utilización de la zona termal es libre para los usuarios y usuarias de las piscinas climatizadas. El horario es el mismo la Piscina Cubierta.

## **NORMA 3. AFOROS**

El aforo máximo de la sauna y de los distintos espacios que componen el circuito termal son:

- Aforo Sauna 6 personas
- Aforo Baño Turco 6 personas
- Aforo Jacuzzi 4 personas
- Pediluvio 1 persona

## **NORMA 4. ES OBLIGATORIO**

- La utilización de las saunas con ropa de baño y chanclas
- Ducharse con agua caliente antes de entrar en la sauna y el baño turco
- Utilización de una toalla para tumbarse o sentarse en los bancos de la sauna seca
- Observar las normas elementales de higiene

## **NORMA 5. NO SE PERMITE**

- Está prohibido el uso a menores de 17 años
- Entrar vestido o con calzado de calle
- Queda terminantemente prohibido fumar, comer o beber dentro de la sauna y zonas termales
- Portar objeto metálico alguno dentro de la sauna
- Tocar la estufa de la sauna (puede producir quemaduras)
- Prohibido terminantemente afeitarse y depilarse
- Prohibido la entrada de jabones, aceites y ceras, y el uso de cualquier sustancia de aplicación (cosméticos, etc...)
- Introducir en la sauna prensa escrita, libros o revistas, ni ningún elemento electrónico



## **NORMA 6. SE RECOMIENDA**

- Salir en cualquier momento de la sesión si se encuentran mareados, con nauseas o malestar
- No abusar del tiempo de estancia en cualquier elemento del Circuito Termal.- Si no conoce su funcionamiento pregunte al personal de piscina o



spa balneario urbano. La duración aconsejable de un circuito termal completo es de entre 30 y 50 minutos

- Finalizada la sesión se recomienda ducharse con agua fría y hacer un descanso de 5 a 10 minutos
- Se aconseja respetar el tiempo de digestión de las comidas antes de tomar la sauna
- No tomar más de 2 sesiones por semana
- Respirar por la boca dentro de la sauna y el baño turco
- **La sauna** está recomendada para: reumatismos crónicos, resfriados leves, stress, trastornos nerviosos, asma, bronquitis o fumadores, acné, obesidad, lesiones musculares y articulares
- **El baño turco** está recomendado para: reuma, resfriados leves, stress, asma y sinusitis

### **NORMA 7. CONTRAINDICACIONES**

La sauna está contraindicada para

- Hipotensión arterial
- Enfermedades cardiovasculares
- Varices
- Embarazo
- Después de ingerir bebidas alcohólicas o comidas copiosas

En caso de padecer de alguna de las situaciones anteriores, está terminantemente **PROHIBIDO** la utilización de la sauna



### **NORMA 8. ACCIDENTES**

Se recuerda que la Zona Termal es un espacio de ocio y bienestar, de uso libre y personal. En consecuencia, la utilización de las saunas y zona termal conlleva la asunción voluntaria de dichos riesgos por quienes lo utilicen. Salesport no se hace responsable de los daños sufridos por los usuarios por la incorrecta utilización de las saunas y zona termal. El uso de las saunas y Circuito Termal y las consecuencias que pudieran derivarse del mismo son responsabilidad exclusiva del usuario.

### **NORMA 9. PERSONAL**

El personal de la instalación, que estará identificado, será el responsable de hacer cumplir a todos los usuarios las normas de uso de la misma, pudiendo, en su caso expulsar del recinto a quienes incumplan el contenido del Reglamento de utilización de las instalaciones.

El incumplimiento de las normas será motivo de expulsión, sin derecho a percibir ninguna devolución de lo abonado.