



PROPUESTA DE NORMATIVA, RECOMENDACIONES DE USO Y PROCEDIMIENTO DE UTILIZACIÓN DE LAS SAUNAS DEL NUEVO EDIFICIO

Horarios Uso de Sauna Edificio Multiusos: Lunes a domingos de 09h00 – 21h00	Horarios recogida de llave electrónica: Secretaría Deportes , de lunes a viernes de 08h00 – 22h00
Horarios Uso de Sauna Bajo Polideportivo: Lunes a domingos de 10h00 – 21h00	Control de Accesos , sábados, domingos y festivos de 08h00 – 22h00

NORMATIVA:

- El uso de las saunas queda restringido exclusivamente a los Sres. y Sras. socios del CMI mayores de 18 años y a aquellos menores que, por recomendación médica, necesiten su uso siempre y cuando estén en todo momento acompañados de un adulto.
- La capacidad máxima de las saunas es de 3 personas.
- Su utilización no comportará cargo alguno para el socio.
- Para acceder a las saunas ubicadas en los vestuarios del nuevo edificio se deberá obtener la llave electrónica en la Secretaría de Deporte (de lunes a viernes de 08h00 a 22h00) o en el Control de Accesos (sábados, domingos y festivos de 08h00 a 22h00). En el caso de las saunas situadas en los vestuarios bajo la pista polideportiva, la llave se solicitará al personal del vestuario. En ambos casos será imprescindible depositar previamente el carnet de socio, no siendo válido ningún otro tipo de documento.
- A partir de ese momento, y hasta su devolución, la persona a la cual se haya entregado la llave será la responsable del cuidado y buen uso de la instalación, de tal forma que si se detectase cualquier daño o deterioro, deberá responder de él ante el Círculo Mercantil.
- Una vez devuelta la llave/llave electrónica y comprobado el correcto estado de la sauna, se procederá a la devolución del carnet de socio a su titular.
- La pérdida o deterioro de la llave electrónica conlleva un coste de reposición de 10,00 € que deberá abonar el socio que la solicitó.
- A la sauna se accede descalzo, siendo obligatorio el uso de traje de baño durante todo el tiempo que se permanezca en ella.
- Así mismo, y por razones de higiene, es obligatorio el uso de una toalla que se utilizará para sentarse sobre ella en el banco.
- **Está terminantemente prohibido introducir o utilizar teléfonos móviles o cualquier otro dispositivo electrónico en la sauna** ya que ello conlleva riesgo de explosión.
- Queda prohibido acceder con cualquier tipo de comida y/o bebida, así como el uso de productos para la piel.
- La puerta de la cabina debe permanecer siempre cerrada.
- Si observa alguna deficiencia o malfuncionamiento en la instalación, por favor comuníquelo en cuanto le sea posible al personal de la Entidad.
- Ayúdenos a mantener limpia y en buen estado la instalación respetando estas normas y utilizando las papeleras y recipientes higiénicos colocados en las diversas dependencias de los vestuarios.

- De forma periódica se cerrará la instalación para llevar a cabo trabajos de mantenimiento y limpieza.
- El personal del CMI será responsable de hacer cumplir las normas de uso, pudiendo expulsar del recinto a quienes incumplan los términos de la presente normativa, así como dar traslado a la Comisión Disciplinaria si se producen daños a la instalación o conductas reincidentes.

RECOMENDACIONES:

- No se recomienda la utilización de la sauna a menores de 16 años.
- La utilización de la sauna podría no resultar aconsejable para algunas personas con determinadas características físicas y/o enfermedades, por lo que se recomienda que antes de hacer uso de ella, consulte a su médico. En cualquier caso el CMI no se hace responsable de las consecuencias que pudiera generar su uso, rogando se abstengan de usarla las personas con enfermedades infectocontagiosas.
- Antes de introducirse en la sauna es recomendable hidratarse, ducharse con agua caliente y secarse muy bien.
- Se recomienda hacer dos sesiones cortas, de entre cinco y diez minutos, en silencio, guardando el debido respeto a los demás usuarios.
- Las sesiones deben ir seguidas de una ducha fría con un reposo final.
- No hacer uso de la sauna después de comer o beber alcohol. No acceda a la sauna con revistas, periódicos, libros, etc.
- Es del todo desaconsejable acceder a la sauna con objetos metálicos que podrían producir quemaduras en la piel.

Contraindicaciones:

- Hipertensión arterial grave, hipertensión arterial, varices internas o externas aunque estén operadas, enfermedades cardiovasculares en general y embarazadas.

Principales Recomendaciones:

