



REAL CANOE NATACIÓN CLUB

SAUNA y TERMA

NORMAS DE USO

1. Se **prohíbe** la entrada a menores de 15 años. De 15 a 17 años deberán estar acompañados de un adulto.
2. Por motivos de higiene es **obligatorio** entrar con **toalla, bañador y calzado** apropiado (chanclas).
3. No es aconsejable el entrar después de realizar esfuerzos físicos, como la práctica de algún deporte, facilitando, de esta forma la reacción del cuerpo al calor.
4. Los usuarios deberán estar en buena condición física para disfrutar de este servicio, **declinando cualquier responsabilidad el Real Canoe Natación Club** si se sufriese algún percance dentro de sauna o baño de vapor.
5. Por motivos de higiene, está **prohibido** cortarse el pelo o las uñas.
6. Es aconsejable esperar a tomar la sauna o baño de vapor entre 2 y 4 horas después de una comida.
7. No conviene tomar una sauna o terma con los pies fríos. Por ello es aconsejable realizar un baño de pies en agua caliente durante, aproximadamente, 5 minutos (se puede realizar en uno de los descansos).
8. Si la presión arterial es alta, ducharse con agua templada. Un contraste de la temperatura hace subir la presión sanguínea.
9. Los principiantes deben comenzar con sesiones suaves que incluyan solamente una entrada a la cabina, es decir un único ciclo de calentamiento enfriamiento, según se vaya realizando la actividad se irá incrementando el tiempo de estancia y las entradas a la cabina.
10. No es aconsejable tomar más de tres saunas o baños de vapor en una sesión. Semanalmente se suelen realizar 2 o tres sesiones.
11. No prolongar el tiempo con la creencia de que cuanto más se sude más se adelgaza. El peso perdido en una sesión se recupera al cabo de las 2 o 3 horas. El exceso de sudoración puede acarrear trastornos en el sistema circulatorio.

12. Si aparecen síntomas de agobio, incluso al poco tiempo de haber entrado, hay que salir y refrescarse para que el cuerpo vuelva lo antes posible a su temperatura normal. Esto puede ser debido a alguna anomalía no conocida que se pudiera tener.
13. El último enfriamiento debe realizarse bien, ya que si el cuerpo no retorna a la temperatura normal se producirán sudoraciones que pueden acarrear resfriados.
14. **Se recomienda tener precaución con los objetos metálicos, cadenas, anillos...** ya que alcanzan altas temperaturas y con los objetos electrónicos al poderse deteriorar por la excesiva temperatura.
15. No se permite comer o beber dentro del recinto de la sauna y terma.
16. El Real Canoe Natación Club **declina toda responsabilidad derivada del uso indebido de estos espacios**, así como de los accidentes que puedan sufrir los practicantes durante la realización de la actividad.
17. **El Real Canoe Natación Club no se hace responsable de la pérdida o sustracción de cualquier tipo de material que se introduzca en la sauna o baño de vapor.**
18. **La pulsera de acceso a la zona de sauna y terma es personal e intransferible hasta su devolución.**
19. Estas normas son complementarias a las de uso de la instalación.

Muchas gracias por su colaboración.