

NORMAS DE USO BALNEARIO

1. En todo momento se deben seguir las indicaciones del personal responsable.
2. Por higiene es obligatorio el uso de bañador y gorro (en piscinas), así como de toalla para sentarse o tumbarse en la sauna, terma y/o baño de vapor.
3. Para un mejor aprovechamiento de los beneficios del Balneario sobre la piel, se recomienda ducharse con jabón antes de entrar.
4. Es recomendable que la sesión dure un máximo 60 minutos.
5. Es obligatorio estar en posesión del ticket / pulsera de acceso en todo momento.
6. Cuando se cubra el aforo, se hará cumplir la norma de 45 minutos máximo de utilización de la sala, para conseguir una mayor rotación y uso de la misma.
7. No estará permitido:
 - a. El acceso a menores de 24 meses en ninguno de los casos.
 - b. El acceso a menores a 12 años que no vayan acompañados de un adulto, en los horarios y espacios habilitados a tal fin.
 - c. Acceder con relojes, cadenas, pulseras u otros objetos que puedan causar quemaduras.
 - d. Introducir bolsas, mochilas, etc.
 - e. Depilarse y afeitarse en su interior.
8. Los menores de 16 años no pueden hacer uso de la sauna o baño de vapor.
9. Es recomendable:
 - a. Seguir las instrucciones especificadas en cada uno de los elementos.
 - b. Saber nadar.
 - c. Evitar el uso durante el proceso de la digestión.
 - d. Beber agua abundante para rehidratarse.
 - e. Guardar un tono de voz adecuado para que todos puedan disfrutar de reposo y tranquilidad.

AFORO ESPACIO HIDROTERMAL

42 PERSONAS

DEPORTE Y SALUD PARA TODA LA FAMILIA



NORMAS DE USO DE INSTALACIONES

1. Para acceder y salir de la instalación es requisito imprescindible presentar la pulsera de abonado y usuario o entrada.
2. Es imprescindible respetar las normas existentes en cada espacio de la instalación.
3. El usuario estará obligado a velar por el buen estado de conservación de las instalaciones, mobiliario y servicios, impidiendo o denunciando todo acto que vaya en deterioro de las mismas y advirtiéndolo a los empleados cuando observen anomalías en las instalaciones o en el material de las mismas.
4. Se prohíbe comer y utilizar envases de vidrio fuera de la zona destinada a cafetería cuando la hubiera, así como fumar en toda la instalación.
5. Para el uso de los distintos espacios, es necesario disponer de la correspondiente concesión y/o autorización. No estando permitido el acceso a ninguna persona no autorizada expresamente.
6. El uso de las instalaciones debe hacerse con la ropa y calzado deportivo adecuado y acorde a cada superficie de juego.
7. Está prohibido permanecer en los vestuarios si no se va a hacer uso de la instalación.
8. Se ruega usar las papeleras y contenedores para depositar la basura.
9. No está permitido acceder a las instalaciones con animales de compañía, salvo perros adiestrados de personas con algún tipo de discapacidad, ni con patines, bicicletas, ni cualquier otro elemento que se considere que pueda perjudicar a la misma. Igualmente no se podrá hacer uso de balones u otro material deportivo fuera de los recintos destinados para ello.
10. Se recomienda a todos los usuarios que se sometan a un reconocimiento médico previo a la práctica deportiva, sobre todo aquellos que hayan permanecido inactivos durante un período prolongado de tiempo o padezcan alguna enfermedad de carácter crónico.
11. El uso de las taquillas será diario. Se procederá a abrir, por parte del personal autorizado, las taquillas que se encuentren cerradas al finalizar la jornada. La pérdida o rotura de la llave de las taquillas conlleva una penalización económica.
12. Fuente Lavero no se hace responsable de la pérdida o sustracción de cualquier tipo de material que se introduzca en la instalación.
13. Fuente Lavero declina toda responsabilidad derivada de la práctica indebida en la instalación, así como los accidentes que puedan sufrir los practicantes durante la realización de su actividad de forma libre.
14. El personal de la instalación y profesorado serán los encargados de velar por el correcto cumplimiento de estas normas y en general cualquier otra que ayuden a mantener la seguridad, higiene y buen funcionamiento de la instalación.
15. Toda pulsera que esté rota o deteriorada se retirará por parte del personal de la instalación. Si en ese mismo momento no hay posibilidad de hacer una nueva, sólo se permitirá el acceso a la instalación y uso de esta, ese mismo día o en su caso fin de semana.
16. Todo pulsera, con independencia del motivo que sea, que esté dada de baja y/o sea una versión incorrecta o no válida, se procederá automáticamente a la retirada de la misma por parte del personal de la instalación, no pudiéndose acceder a la instalación.
17. La instalación pone a su disposición hojas de reclamaciones

**DEPORTE Y SALUD
PARA TODA LA FAMILIA**



NORMAS DE USO SALAS MUSCULACIÓN Y FITNESS

NORMAS DE USO SALAS DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. En todo momento se deberá seguir las indicaciones del monitor responsable de la sala.
2. Es obligatorio el acceso a la sala con ropa y zapatillas deportivas.
3. La edad mínima de acceso a la sala de musculación es de 16 años.
4. Es obligatorio estar en posesión del ticket / pulsera de acceso en todo momento.
5. Cuando se cubra el aforo de la sala, se hará cumplir la norma de 1 hora máxima de utilización de la sala, para conseguir una mayor rotación y uso de la misma.
6. Es aconsejable una primera consulta con el responsable de la sala, para tener una orientación sobre el tipo de ejercicio y sobre la correcta utilización de las máquinas.
7. Las rutinas de ejercicios que realizan los responsables de la sala no se podrán sacar de la misma.
8. El tiempo máximo de utilización por máquina es de 30 minutos.
9. Por higiene, es obligatorio la utilización de una toalla personal para realizar los ejercicios.
10. Es obligatorio recoger el material utilizado.
11. Está prohibido sacar cualquier tipo de material, ni realizar ejercicios fuera de la sala.
12. No está permitido el acceso con bolsas, mochilas, etc.
13. Es conveniente que todas aquellas personas mayores de 60 años se realicen un reconocimiento médico deportivo que certifique estar apto para la realización de ejercicios con aparatos de musculación.
14. Fuente Lavero declina toda responsabilidad derivada del uso indebido de la sala de musculación, así como de los accidentes que puedan sufrir los practicantes durante la realización de la actividad.
15. Fuente Lavero, no se hace responsable de la pérdida o sustracción de cualquier tipo de material que se introduzca en la sala.
16. Estas normas son complementarias a las de uso de la instalación

EDADES: SALA DE MUSCULACIÓN
+ DE 16 AÑOS
SALVO PRESCRIPCIÓN MÉDICA
NO ESTARÁ PERMITIDO EL ACCESO A MENORES DE 12 AÑOS QUE NO VAYAN ACOMPAÑADOS DE UN ADULTO
AFORO: SALA DE MUSCULACIÓN
60 PERSONAS

**DEPORTE Y SALUD
PARA TODA LA FAMILIA**



NORMAS DE USO DE LAS PISTAS DE PADEL

1. Reserva de pistas:
 - Los turnos de reserva de las pistas serán en franjas de una hora, siendo necesaria la presencia en pista de al menos 2 jugadores/as.
 - Una vez concluido el tiempo de reserva de juego, l@s usuari@s deberán abandonar las pistas y recoger todas sus pertenencias.
 - La reserva de pistas disponibles se podrá realizar con 48 horas de antelación, telefónica o presencialmente para los usuarios de Fuente Lavero y presencialmente para los no usuarios.
2. No se permitirá la entrada a los menores de 12 años que no vayan acompañados por una persona mayor de 18 años, (excepto para Escuela de Pádel).
3. No se permitirá la entrada en las Pistas de Pádel de ningún tipo de envase o recipiente de vidrio, ni comida.
4. Para la utilización de las pistas de Pádel se deberá ir provisto de equipación y calzado deportivo adecuado.
5. Esta prohibido estar sin camiseta en las pistas de Pádel.
6. Tanto las palas como las pelotas utilizadas, deberán ser las del deporte del Pádel.
7. Antes de entrar en los pistas de Pádel los jugadores deberán eliminar los restos de tierra o barro que pudieran llevar sus zapatillas. Igualmente, al salir de la pista, procurarán no dejar abandonados utensilios o botellas que hayan utilizado.
8. Fuente Lavero declina toda responsabilidad de las lesiones que se pudieran originar derivadas de la práctica deportiva.
9. Por razones de higiene, todos los desperdicios deberán ser depositados en las papeleras.
10. Estas normas son complementarias a las de uso de la instalación.

**DEPORTE Y SALUD
PARA TODA LA FAMILIA**



NORMAS DE USO DE LAS PISCINAS

1. En todo momento se deberá seguir las indicaciones del socorrista.
2. Es obligatorio ducharse antes de entrar en la piscina, el uso de gorro de baño en las piscinas cubiertas así como chancletas en los anexos de las piscinas y zona de playa.
3. No está permitida la entrada a la zona de Playa con ropa y/o calzado de calle y bolsas (salvo personal autorizado).
4. Se prohíbe la realización de juegos y prácticas peligrosas, correr, zambullirse violentamente, arrojar objetos, etc. y, en general, todos aquellos actos que dificulten, obstaculicen o impidan el desarrollo de las actividades que se lleven a cabo.
5. Se prohíbe el uso de colchonetas, pistolas de agua, palas, gafas u objetos de cristal o cualquier otro elemento que pueda dañar y/o molestar a los usuarios. Únicamente podrán acceder a la piscina con estos elementos las personas que tengan limitadas sus condiciones físicas y necesiten de éstos para obtener una flotabilidad. (Siempre con autorización del personal responsable de la instalación).
6. En el vaso de enseñanza (piscina pequeña), se podrá hacer uso de: manguitos, tablas, pullboys y churros. Durante el horario de clases este espacio se podrá limita al público parcialmente o en su totalidad.
7. No se permite la utilización de material propio de la instalación.
8. Para menores de dos años, y aquellos otros que no controlen sus necesidades, es obligatorio el uso de pañales desechables.
9. Los usuarios han de cerciorarse de las diferentes profundidades de los vasos de piscina antes de hacer uso de las mismas con el fin de evitar accidentes.
10. Para conocer la ocupación y los espacios libres en las piscinas, se encuentra expuesto el plannig de uso.
11. Cuando el aforo se acerque a su máximo, se hará cumplir la norma de 1 hora máxima de utilización por persona.
12. Está prohibido fotografiar y grabar en vídeo.
13. Es obligatorio nadar circulando siempre por la derecha de la calle en uso.
14. No podrán bañarse las personas que padezcan alguna enfermedad infecto contagiosa, especialmente cutánea.
15. Los niños mayores de 8 años deberán hacer uso del vestuario correspondiente a su sexo.
16. Fuente Lavero, declina toda responsabilidad derivada de la práctica indebida de la piscina, así como los accidentes que puedan sufrir los practicantes durante la realización de su actividad de forma libre.
17. Estas normas son complementarias a las de uso de la instalación.
 1. Aforo máximo: Piscina nado libre 110 personas. / Piscina enseñanza 38 personas.

EIDADES: PISCINA	
NO ESTARÁ PERMITIDO EL ACCESO A MENORES DE 12 AÑOS QUE NO VAYAN ACOMPAÑADOS DE UN ADULTO	
AFORO: PISCINA GRANDE	AFORO: PISCINA ENSEÑANZA
110 PERSONAS	38 PERSONAS

**DEPORTE Y SALUD
PARA TODA LA FAMILIA**



NORMAS DE USO DE LAS SALAS DE ACTIVIDADES

NORMAS DE USO DE LAS SALAS DE ACTIVIDADES

1. En todo momento se deberá seguir las indicaciones del monitor responsable de la sala.
2. Es obligatorio el acceso a la sala con ropa y zapatillas deportivas.
3. Es obligatorio estar en posesión de la pulsera de acceso en todo momento.
4. Por higiene, es obligatorio la utilización de una toalla personal para realizar los ejercicios y limpiar el material utilizado de sudor tras su uso.
5. Es obligatorio recoger el material utilizado.
6. Está prohibido sacar cualquier tipo de material.
7. No está permitido realizar ejercicios en de las salas sin permiso del personal responsable.
8. Las salas permanecerán cerradas fuera del horario de actividades.
9. No está permitido el acceso con bolsas, mochilas, etc.
10. Fuente Lavero declina toda responsabilidad derivada del uso indebido de las salas, así como de los accidentes que puedan sufrir los practicantes durante la realización de la actividad.
11. Fuente Lavero, no se hace responsable de la pérdida o sustracción de cualquier tipo de material que se introduzca en la sala.
12. Estas normas son complementarias a las de uso de la instalación.

AFOROS		
SALA DE MADERA	SALA TATAMI	SALA CYCLO INDOOR
97	68	29

**DEPORTE Y SALUD
PARA TODA LA FAMILIA**



NORMAS DE USO SAUNAS Y BAÑO DE VAPOR

1. Antes de iniciar una sesión de sauna o baño de vapor se debe haber descansado entre 15 y 30 minutos.
2. 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.
3. Es obligatorio entrar con toalla.
4. Los usuarios deberán estar en buena condición física para disfrutar de este servicio declinando cualquier responsabilidad de Fuente Lavero si 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 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. 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. Dentro no se debe comer ni beber.
16. Fuente Lavero 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. Fuente Lavero 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. Estas normas son complementarias a las de uso de la instalación.

AFORO SAUNA	AFORO BAÑO DE VAPOR
12	12

DEPORTE Y SALUD PARA TODA LA FAMILIA

