

Normas para la Zona de Spa/Balneario

Normas generales.

1. **Higiene personal:** Es obligatorio ducharse antes de acceder a cualquier área del spa.
2. **Acceso restringido:** Los menores de 16 años no pueden acceder a la zona del spa.
3. **Respeto al silencio:** Mantenga un ambiente tranquilo y relajado, evitando ruidos o conversaciones elevadas.
4. **Calzado adecuado:** Es obligatorio el uso de chanclas en todas las áreas comunes.
5. **Uso de toalla:** Lleve una toalla personal para sentarse en las zonas de calor (saunas).
6. **Prohibido correr:** Por seguridad, está prohibido correr en cualquier área del spa.
7. **Salud:** No accedas al spa si tienes heridas abiertas, enfermedades infecciosas o problemas de salud que puedan agravarse con el calor o los cambios de temperatura.
8. **Objetos personales:** Deja los objetos de valor en las taquillas. La instalación no se responsabiliza por pérdidas o robos.
9. **Tiempo límite:** Uso recomendado de 15-45 minutos aprox.

Normas específicas por zona.

Spas

- Tiempo máximo: 45 minutos por sesión.
- No entre con aceites, cremas o productos que puedan contaminar el agua.
- Evite salpicar o sumergir la cabeza en el agua.
- Respeta la capacidad máxima indicada.
- Los chorros deben usarse de forma individual, evitando acaparar varias posiciones.

Piscina de contrastes

- Tiempo recomendado: Máximo 3 minutos por inmersión.
- Acceda gradualmente al agua para evitar un choque térmico.
- No realizar inmersiones bruscas ni saltar al agua.
- Está prohibido correr alrededor del vaso.

Sauna de Vapor

- Tiempo máximo: 10-15 minutos por sesión.
- Utilice una toalla para sentarse.
- No verter aceites esenciales o sustancias sobre el vapor.
- Espere 5 minutos después de salir antes de ducharse con agua fría o introducirse en la piscina de contrastes.

Sauna Finlandesa

- Tiempo máximo: 10-15 minutos por sesión.
- Utilice una toalla para sentarse o recostarse.
- No derrames agua en el interior.
- Respeta los turnos y no prolongues tu estancia más allá del tiempo recomendado.

Recomendaciones adicionales.

- Consulte al personal si tiene dudas sobre el uso adecuado de las instalaciones.
- Si te sientes mal o mareado, abandona el área inmediatamente y avisar al socorrista o personal de trabajo más cercano.
- Se recomienda beber agua antes y después de usar las instalaciones del balneario por deshidratación.
- Estas normas están diseñadas para preservar la tranquilidad y seguridad de todos los usuarios.

¡Gracias por tu colaboración!