Sociedad Deportiva
Tiro de Pichón

NORMATIVA DE USO DE SAUNA Y BAÑO DE VAPOR

- Solo está permitida la entrada a personas **mayores de 18 años.**
- A la zona termal se accede con **el carnet de socio y/o pulsera** (no es válido el carnet QR de APP del Club).
- Tanto en la sauna como en el baño de vapor**, es obligatorio el uso de toalla, chancletas y bañador.**
- Por su seguridad, no se permite el acceso con **aparatos electrónicos.**
- Está terminantemente prohibido **afeitarse y/o depilarse.**
- Está totalmente prohibido **comer, beber y fumar.**
- Los usuarios deben estar en una **buena condición física** para disfrutar de este servicio, declinando cualquier responsabilidad S.D Tiro de Pichón si sufriese algún percance dentro de la sauna o del baño de vapor.
- Las mujeres embarazadas, las personas que sufran enfermedades del corazón, diabetes o hipo o hipertensión, **no deben utilizar** estas instalaciones sin autorización médica.
- Está **prohibida la entrada** a personas que padezcan enfermedades infectocontagiosas que pongan en peligro la salud del resto de usuarios (problemas de piel, gripe, etc.).
- El **horario** de uso es de 10 a 22 horas.

RECOMENDACIONES

- Es importante que antes de empezar una sesión se haya descansado previamente entre 15 y 20 minutos. La persona no debe de estar agitada ni acelerada en el momento de acceder a su terapia de calor.
- No debe haberse realizado ningún tipo de ejercicio físico como deporte, entrenamientos intensos o grandes esfuerzos antes de la sesión debido a la posible reacción que tenga el cuerpo al calor.
- Es importante evitar el consumo de alimentos horas antes de ingresar en la sauna.
- No conviene tomar una sauna con los pies fríos. Por eso conviene realizar un baño de pies en agua caliente durante, aproximadamente, 5 minutos.
- No se recomienda tomar más de tres saunas o baños de vapor durante una misma sesión. Y en cuanto una misma semana se pueden hacer dos o tres sesiones como máximo.
- Para los principiantes, es recomendable comenzar con sesiones suaves que incluyan solo una visita a cabina. Con el tiempo se va aumentando la cantidad de tiempo en las cabinas al igual que el número de sesiones.
- En caso de que aparezcan síntomas de agobio, lo correcto es salirse y refrescarse para que el cuerpo pueda recuperar su temperatura normal lo antes posible.
- Se debe tener precaución con piezas y joyas de metal, anillos, etc., ya que tales objetos alcanzan una temperatura muy alta.