

ATRIUM+PODIUM VILADECANS ESPORTS

NORMATIVA D'ÚS: SAUNA

ÉS OBLIGATORI

- Seguir les indicacions del personal tècnic de la instal·lació.
- Dutxar-se amb aigua tèbia i eixugar-se bé abans d' entrar a la sauna.
- Utilitzar amb banyador; no es pot, sota cap concepte, entrar-hi sense aquesta peça de roba o fer-les servir amb altres peces de roba no específiques pel bany.
- Una tovallola per seure o estirar-se. No hi utilitzeu cap producte de cosmètica ja que no és gens recomanable i deteriora els seients.
- Cal consultar a un professional mèdic si n'esteu contraindicats, especialment en cas de patir hipertensió o cardiopaties.

NO ÉS PERMÈS

- Utilitzar aquestes instal·lacions a menors de 18 anys.
- Introduir-hi substàncies o productes inflamables (esprais, colònies, alcohol, etcètera).
- L'ús d'aquests serveis per a persones amb cardiopaties, problemes vasculars i dones embarassades
- Afatjar-se ni depilar-se dins aquest espai.
- Portar joies, rellotges, telèfons mòbils i qualsevol altre objecte metàl·lic a la sauna.
- D'introduir-hi substàncies aromatitzants o productes inflamables

ES RECOMANA

- Evitar fer una sauna durant el procés digestiu.
- El temps d'estada aconsellat és de 8-12 minuts.
- Beure aigua abundant per rehidratar-se.
- En sortir del bany de vapor, està totalment prohibit llançar-se a la piscina o a les banyeres d'hidromassatge. Cal primer dutxar-se i descansar una mica
- Consultar a un professional mèdic si n'esteu contraindicats, especialment en cas de patir hipertensió o cardiopaties.
- Descansar i relaxar-se uns minuts quan finalitzi la sessió.
- Consultar el personal mèdic en cas de tenir qualsevol dubte.
- Sortir de la sauna si es té sensació de manca d'oxigen
- Esperar entre 15 i 30 minuts després de fer activitat física.
- Preguntar als/les monitors/res o socorristes sobre qualsevol altre contraindicació en l'ús d'aquests serveis.

EN FINALITZAR LA SAUNA ES RECOMANA

- Refredar el cos, primer els peus i per últim el cap.
- Utilitzar crema hidratant.
- Prendre's 10 minuts de descans i relaxació.

CAL EVITAR LA SAUNA

- Si s'està afectat d'infeccions agudes (grips, etc.).
- Si s'està embarassada.
- Si s'ha estat operat recentment.
- Si es tenen hemorràgies de qualsevol mena.
- Si es pateix del cor o del ronyó.
- Si es té hipertensió arterial greu.
- Si es pateix de diabetis o d'èczemes a la pell.

CAPACITAT MÀXIMA

- La capacitat màxima de la sauna és de 8 persones.

HORARIS

- De dilluns a divendres, de 7 a 22h.
- Dissabtes, de 8 a 22h.
- Diumenges de 8,30 a 14h.
- **Horari especial a Podium:** del 25 de juny al 31 de juliol de 9 a 19h.

Per necessitats del servei la Direcció del Centre pot canviar l'horari d'obertura i la disposició de la utilització de la sauna quan ho consideri oportú. Aquest horari pot modificar-se i/o reduir-se durant els mesos d'estiu, el Nadal i la resta de períodes vacacionals.

GAUDEIX-NE I AJUDA A GAUDIR-NE. GRÀCIES.

www.atriumviladecans.com

www.podiumviladecans.cat

[facebook.com/AtriumEsportsViladecans](https://www.facebook.com/AtriumEsportsViladecans)

AJUNTAMENT DE VILADECANS

