

Normativa de SPA El Torreón

El precio público por la utilización de esta instalación se hará efectivo previo al momento de su utilización. El acceso a estas instalaciones es únicamente para adultos. La estancia máxima en la instalación será de una hora, pudiendo el usuario utilizar cualquier zona siempre que exista disponibilidad de espacio; cumplido este tiempo, podrá ser requerido por el personal de la instalación a abandonar la sala. El tiempo máximo de permanencia en la sauna será de treinta minutos. El aforo máximo de la instalación es de 30 personas.

La utilización de esta instalación debe efectuarse de acuerdo a los horarios, días y períodos del calendario y del programa general que para cada temporada de actividades se establezca.

Los usuarios con Tarjeta Bono Deporte podrán reservar telefónicamente, con cuarenta y ocho horas de antelación, la utilización de la sauna de acuerdo a las disponibilidades de espacio.

Se exigirá la utilización de ropa de baño adecuada, no pudiendo en ninguna zona estar desnudo. Es recomendable no andar descalzo y utilizar chanclas de baño, incluso en la zona de duchas, y toalla.

Será obligatorio comunicar por parte de los usuarios la presencia de enfermedades metabólicas, enfermedades agudas o crónicas, enfermedades dermatológicas transmisibles, en cuyo caso deberán pasar previamente por el Servicio Médico para la emisión del correspondiente informe de la no existencia de riesgo para otros usuarios o la propia instalación.

Baño de vapor/Sauna clima (terma)

El baño de vapor está indicado para aumentar la transpiración cutánea, aliviar tensiones musculares y activar el riego sanguíneo. Se recomienda su uso en casos de afecciones respiratorias leves, estrés, nerviosismo, relajación, alteraciones del sueño, reumatismos crónicos leves, activar el riego sanguíneo y favorecer la pérdida de peso.

Contraindicaciones:

- a) No está indicado en personas que padezcan varices o estén embarazadas.
- b) Queda prohibido su uso para menores, así como a personas que padezcan enfermedades infecciosas transmisibles.

Consideraciones al uso:

No hacer uso del baño de vapor tras comidas copiosas. Se recomienda esperar al menos 2 horas.

Finalizada la sesión, se recomienda tomar una ducha, haciendo un descanso de 5 a 10 minutos.

Salga de los baños de vapor si en cualquier momento de la sesión se encuentra mareado, con náuseas o siente malestar. Avise al personal de inmediato.
d) El tiempo máximo de utilización será de 15 minutos.

Sauna

Se recomienda su uso en casos de reumatismos crónicos, resfriados leves, stress, asma, broncopatías diversas leves, acné, complemento del tratamiento contra la obesidad y contracturas musculares.

Contraindicaciones:

a) No está indicada en casos de hipertensión arterial severa, hipotensión arterial, enfermedades cardiovasculares, fiebre, epilepsia, anorexia, cólicos nefríticos, enfermedad bronquial severa, embarazo, varices y después de ingerir bebidas alcohólicas.

b) Queda prohibido su uso para menores, así como a personas que padezcan enfermedades infecciosas transmisibles.

Consideraciones al uso:

a) No hacer uso de la sauna tras comidas copiosas. Se recomienda esperar al menos 2 horas.

b) Finalizada la sesión, se recomienda tomar una ducha, haciendo un descanso de 5 a 10 minutos.

c) Salga de la sauna si en cualquier momento de la sesión se encuentra mareado, con náuseas o siente malestar. Avise al personal de inmediato.

d) El tiempo máximo de utilización será de 15 minutos

Jacuzzi

Se recomienda su uso para casos de reumatismos leves, estrés, contracturas musculares y para relajarse.

Contraindicaciones:

a) No está indicado en casos de presión arterial descompensada, embarazadas y cardiopatías severas.

b) Queda prohibido su uso para menores, así como a personas que padezcan enfermedades infecciosas transmisibles.

Consideraciones al uso:

No hacer uso del jacuzzi tras comidas copiosas. Se recomienda esperar al menos 2 horas.

Finalizada la sesión, se recomienda tomar una ducha.

Salga del jacuzzi si en cualquier momento de la sesión se encuentra mareado, con náuseas o siente malestar. Avise al personal de inmediato.

El tiempo máximo de utilización será de 15 minutos.

Duchas bitérmica y nebulizada

Se recomienda su uso para la estimulación del sistema nervioso, estimulación del sistema circulatorio, tratamiento antidolor, y para la recuperación acelerada de lesiones.

Contraindicaciones

No se recomienda su uso sin haber transcurrido 2 horas después de la ingestión de la última comida.

Consideraciones al uso:

No se permite su uso a personas menores.

Permanecer de pie en la ducha durante 5 minutos, mientras actúan los chorros.

Se puede repetir el proceso dos veces.

Nota informativa: En cualquier caso, los usuarios que presenten problemas médicos que pudieran surgir durante el uso de la instalación deberán acudir al Servicio Médico que se encuentra en el piso inferior del pabellón.