



REGOLAMENTO CENTRO BENESSERE

- 1- Tutti i soci e rispettivi ospiti che accedono al centro benessere sono tenuti a leggere il seguente regolamento.
- 2- Per utilizzare la sauna e/o il bagno turco è **obbligatorio** depositare in segreteria un **certificato medico agonistico o non agonistico in corso di validità**.
- 3- **E' vietato l'utilizzo della sauna e bagno turco per coloro che soffrono di patologie cardio-circolatorie, ipertensive, infettive o dermatologiche. L'utilizzo della sauna e bagno turco è altresì vietato alle persone in stato di debilitazione ed alle donne in gravidanza.**
- 4- Per motivi di controllo e sicurezza, **il centro benessere può essere utilizzato solo ed esclusivamente durante l'orario di segreteria** (feriali dalle 8.30 alle 21.30, festivi dalle 8.30 alle 20:00 d'inverno e dalle 8.30 alle 21:00 d'estate) che dev'essere informata sull'utilizzo prima di accedervi. La porta d'ingresso è bloccata da dispositivo elettromagnetico gestito dal personale e controllata da servizio di telecamere.
- 5- L'ingresso è a pagamento al costo di €. 3,00, utilizzabile autonomamente dai maggiorenni. Over 16 solo se accompagnati. Per dare modo a tutti i soci di frequentare il centro benessere, la durata massima è di 60 minuti a seduta.
- 6- All'interno della cabina sauna/bagno turco è vietato superare la permanenza di 15 minuti. **In caso di emergenza premere l'apposito pulsante o tirare la cordicella situati all'interno delle cabine** per avvisare il personale. Nel corridoio dell'area è presente anche un citofono con il quale poter comunicare con la segreteria sportiva o con altri interni, in caso di bisogno.
- 7- Per motivi igienici, è obbligatorio utilizzare sempre il proprio telo (lettini relax, sauna, ecc.) che dev'essere rimosso alla fine della seduta. I teli umidi e/o bagnati non vanno lasciati asciugare in sauna.
- 8- E' assolutamente vietato radersi, depilarsi o fare qualsiasi altra operazione di pulizia personale all'interno del centro benessere e comunque negli spogliatoi del Club.
- 9- E' obbligatorio indossare il **costume da bagno** ed utilizzare ciabatte negli spostamenti, entrando scalzi in sauna e nel bagno turco.
- 10- In sauna e bagno turco è vietato cospargersi di oli e creme.
- 11- Prima di entrare in sauna o nel bagno turco, se provenienti da un allenamento, in particolare se intenso, riprendersi dall'affaticamento riposandosi per una ventina di minuti e reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione sorseggiando acqua o **bevande assolutamente non ghiacciate**. Al termine di sauna o bagno turco riposarsi e reidratarsi allo stesso modo. Non entrare altresì in sauna o bagno turco per almeno due ore dopo aver consumato un pasto principale.
- 12- Prima di entrare in sauna o bagno turco fare una doccia e quindi asciugarsi accuratamente per pulire la pelle dalle impurità accumulate sia durante il giorno che durante l'attività fisica, liberando i pori e favorendo la sudorazione durante la permanenza dentro a questi ambienti.
- 13- Prima di entrare, è importante togliere eventuali lenti a contatto, orologi, anelli, chiavi ecc. che potrebbero scottare e danneggiarsi con il calore. E' vietato entrare con giornali, libri, bibite, cibo e chewingum.
- 14- Nella sauna e bagno turco possono essere utilizzate **essenze adatte all'uso, in dosi moderate**, acquistabili anche in segreteria
- 15- E' opportuno tenere ben chiuse le porte di sauna e bagno turco e segnalare al personale addetto eventuali anomalie di funzionamento.
- 16- L'ingresso è consentito a persone di sesso diverso con un affluenza massima di otto persone per volta.
- 17- Il centro benessere ha come scopo il rilassamento psico-fisico pertanto è opportuno rispettare un tono di voce moderato nonché i telefoni cellulari spenti o silenziosi.
- 18- Si invitano tutti gli utilizzatori a segnalare comportamenti difforni dalle indicazioni del regolamento per poter prendere provvedimenti.
- 19- E' vietato spostare qualunque accessorio dalla sauna al bagno turco e viceversa.
- 20- All'interno del centro benessere è presente un distributore d'acqua calda e fredda. E' possibile chiedere in segreteria il bicchiere termico, una bustina di tisana e lo zucchero. Tale servizio è servizio è incluso nel costo d'accesso.