

Es obligatori

- Seguir les indicacions del personal tècnic de la instal·lació.
- Dutxar-se abans d'entrar a la piscina.
- Guardar el respecte necessari a les instal·lacions i tots els seus elements evitant trencaments, usos indeguts, desperfectes...
- L'ús del casquet de bany i les sabatilles de bany (en les zones de trànsit de peus humits i dutxes).
- Mantenir el silenci ja que és un espai de relaxació

No és permès

- No està permès l'ús als menors de catorze (14) anys.
- L'accés a persones que pateixen problemes d'hipotensió o cardiopaties greus.
- Ingerir begudes alcohòliques abans o durant la sessió.
- Fer-ne ús quan s'estan realitzant activitats dirigides.
- No està permès banyar-se amb ferides obertes, afeccions a la pell o malalties contagioses.

Es recomana

- Silenci, ja que és un espai de relaxació.
- Fer ús durant un màxim de 8 minuts.
- Descansar i relaxar-se uns minuts quan finalitzi la sessió.
- El seu ús a persones amb reumatismes crònics, asma, bronquitis, refredats, fumadors i amb trastorns nerviosos.
- Treure's tots els objectes metàl·lics del cos, com joies, rellotges o qualsevol altre.

Aforament màxim

- L'aforament màxim de l'hidromassatge és de 7 persones.



Es obligatori

- Seguir les indicacions del personal tècnic de la instal·lació.
- En cas de portar begudes, ha de ser en recipients hermètics i irrompibles.
- Portar tovallola a totes les activitats.
- Si s'utilitza material com ara step, gomes elàstiques, màrfeques, peses, etcètera, en finalitzar la classe s'ha de tornar a deixar al seu lloc.
- Entrar a la sala amb calçat i roba esportiva. El calçat ha de ser diferent al del carrer i preferentment de sola blanca.
- Guardar el respecte necessari a les instal·lacions i tots els seus elements evitant trencaments, usos indeguts, desperfectes...
- Les activitats estan dirigides per personal tècnic especialitzat. No es podrà començar cap activitat sense la seva presència.
- Per les classes de cycling és obligatori portar tovallola.
- Reservar plaça per a la realització de les classes de cycling.

No és permès

- Incorporar-se a les activitats dirigides si han transcorregut 5 minuts del començament de les classes.
- Entrar-hi amb banyador, sabatilles de bany, roba i calçat de carrer, o anar amb el tors nu.
- Entrar-hi bosses.
- Entrar-hi ampolles de vidre i llaunes.
- Menjar a la sala.
- Utilitzar les sales quan no hi hagi classes programades.

Es recomana

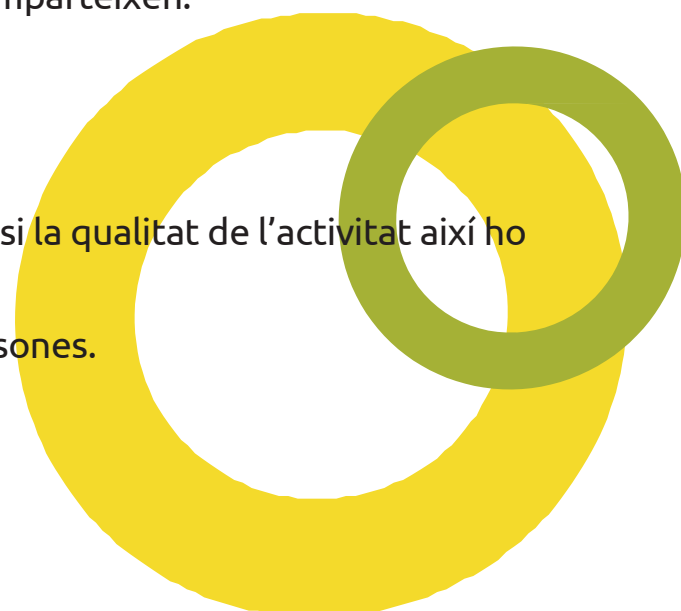
- Triar el nivell de pràctica esportiva més adient a la capacitat física de cadascú. Per això, abans de començar és molt important assessorar-se amb el tècnic de la sala de fitnes o algun monitor del CEM.
- Beure aigua, uns 200 ml cada 15 o 20 minuts durant la realització d'activitats aeròbiques de mitjana intensitat.

Altres

- L'accés a les diverses classes que es realitzen en aquesta sala queda limitada al seu aforament, i tenen preferència les persones que no han fet la sessió anterior.
- L'edat mínima per accedir a les activitats és de catorze (14) anys, excepte les específicament indicades.
- La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el número i ordre de les sessions, el contingut i els horaris, així com els tècnics que les imparteixen.

Aforament màxim

- L'aforament màxim general és de 50 persones, i pot ser modificat si la qualitat de l'activitat així ho requereix.
- Per a l'activitat de ciclisme *indoor* l'aforament màxim és de 24 persones.



Es obligatori

- Seguir les indicacions del personal tècnic de la instal·lació.
- Dutxar-se abans del bany en qualsevol dels vasos.
- L'ús del casquet de bany i les sabatilles de bany (en les zones de trànsit de peus humits i dutxes).
- Guardar el respecte necessari a les instal·lacions i tots els seus elements evitant trencaments, usos indeguts, desperfectes, etc.
- Els/les nens/nenes menors de cinc (5) anys que assisteixin als cursos de natació podran ser acompanyats al vestidor per un adult, però aquest estarà obligat a utilitzar calçat específic de bany per accedir-hi.
- Els/les nens/nenes que assisteixin als cursos de natació hauran d'utilitzar els vestidors col·lectius per canviar-se de roba, ja que no està permès fer-ho en cap altra dependència de la instal·lació.
- Identificar-se a petició de qualsevol membre del personal de la instal·lació que ho demani.
- Els usuaris de la piscina hauran de respectar els espais que segons la programació d'ocupació de la piscina es destinin a cursos de natació i/o activitats dirigides. De la mateixa manera, s'hauran de respectar els carrils destinats a jocs i a programes aquàtics, i els carrils destinats a nedar per lliure.

No és permès

- Entrar vestit amb roba i/o calçat de carrer a la zona de bany, excepte les visites puntuals i específiques que hagin estat autoritzades pel responsable de la instal·lació i amb protectors especials per al calçat.
- La utilització de cap tipus de material (pilotes, inflables, etc.), excepte en els horaris i espais destinats a aquesta finalitat.
- Córrer o donar empentes.
- L'accés de persones que pateixen malalties infeccioses a la zona de bany. La direcció podrà exigir la presentació d'un certificat mèdic en el cas que es detecti qualsevol possibilitat de risc per a la resta d'usuaris.
- L'entrada a menors de catorze (14) anys sense anar acompanyats d'una persona major d'edat.
- L'entrada a joves d'entre dotze (12) i catorze (14) anys a la piscina sense una autorització signada pel pare, mare i/o tutor legal.
- Fumar ni menjar en tota la instal·lació.

Es recomana

- En els carrils, nedar sempre per la dreta.
- No travessar els carrils, ja que es pot interrompre l'activitat d'altres usuaris.
- Dutxar-se després de sortir de l'aigua.
- No menjar dues hores abans d'entrar a l'aigua.

Altres

- Els usuaris en règim de lloguer o cessions d'espais, quan participin en activitats organitzades per entitats, hauran d'utilitzar els carrils dins l'horari indicat en la planificació general de distribució d'entrenaments i lloguers, i han de respectar aquests horaris amb la màxima puntualitat.
- Els responsables dels grups vetllaran pel correcte ús de la instal·lació.
- L'aforament màxim és de 120 persones (inclosos els espais d'aigua i platja).
- Per a les activitats dirigides aquàtiques l'aforament màxim serà de 30 persones.
- Les persones i entitats que no respectin les normes de funcionament hauran d'abandonar la instal·lació temporalment o definitivament.

Es obligatori

- Guardar el respecte necessari a les instal·lacions i tots els seus elements evitant trencaments, usos indeguts, desperfectes...
- Seguir les indicacions del personal tècnic de la instal·lació.
- En cas de portar begudes, ha de ser en recipients hermètics i irrompibles.
- L'ús de la tovallola per a la realització de qualsevol pràctica dins de la sala de fitnes.
- Entrar a la sala amb calçat i roba esportiva. El calçat ha de ser diferent al de carrer i preferentment de sola blanca.
- Deixar el material en el seu lloc un cop utilitzat.
- Eixugar les màquines després de la seva utilització.
- Fer un bon ús de les màquines, descarregar les barres de peses després d'utilitzar-les i tornar els pesos lliures al seu lloc.
- Quan als aparells cardiovasculars hi ha persones esperant, el temps màxim d'ús serà de 20 minuts.
- Durant la pausa de recuperació és obligatori permetre l'ús de l'aparell si un altre usuari està esperant.

No és permès

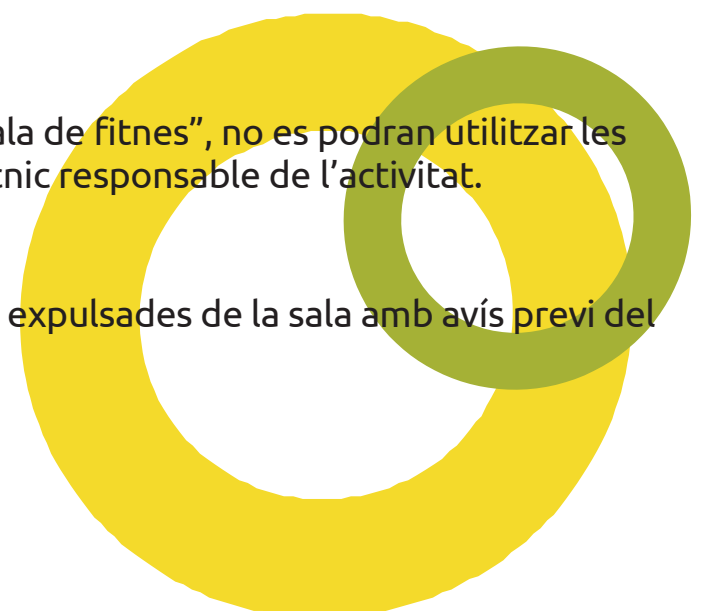
- L'entrada a la sala de fitnes als menors de catorze (14) anys si no van a acompanyats d'un adult responsable, i entre dotze (12) i catorze (14) no caldrà que vagin acompanyats d'un adult, en horari de presència de monitor de sala, sempre i quan el pare, mare o tutor hagin omplert i signat el document que ho autoritzi.
- Entrar-hi amb banyador, sabatilles de bany, roba i calçat de carrer, o anar amb el tors nu.
- Entra-hi bosses i ampolles de vidre i llaunes.

Es recomana

- Que la persona que vulgui utilitzar el material de musculació per primera vegada es posi en contacte amb el monitor de fitnes, a fi d'assessorar-se'n i preparar un programa personalitzat d'entrenament.
- Abans de començar és molt important que es passi pel monitor de fitnes per tal rebre un assessorament, on s'aconsejarà sobre les activitats i programacions que podrà realitzar.
- Fer un escalfament general amb exercicis aeròbics i estiraments durant un període mínim de 10 minuts.
- Beure aigua, uns 200 ml cada 15 o 20 minuts durant la realització d'activitats aeròbiques de mitjana intensitat.
- Que els joves de dotze (12) i catorze (14) anys i els seus acompanyants es presentin cada vegada al personal tècnic de la sala.
- Iniciar i finalitzar l'exercici progressivament.
- No baixar de les màquines en funcionament.

Altres

- Durant el desenvolupament d'alguna activitat dirigida "a la sala de fitnes", no es podran utilitzar les màquines i els elements destinats i reservats pel personal tècnic responsable de l'activitat.
- L'aforament màxim de la sala de fitnes és de 50 persones.
- Les persones que no respectin aquesta normativa podran ser expulsades de la sala amb avís previ del personal tècnic.



Es obligatori

- Guardar el respecte necessari a les instal·lacions i tots els seus elements evitant trencaments, usos indeguts, desperfectes...
- Demanar indicacions i permisos a la recepció per a l'ús de qualsevol dependència de la instal·lació.
- Utilitzar els vestidors assignats per la recepció.
- Perquè un grup pugui accedir als vestidors, haurà de venir acompanyat per un o més responsables.
- Els grups i acompanyants s'esperaran dins dels vestidors fins que el tècnic esportiu els vagi a buscar.
- Utilitzar les papereres per deixar tota mena de deixalles.
- Tancar els vestidors o els armaris durant el transcurs de la seva utilització, en funció de si es comparteix o no amb un altre grup.
- Fer-ne un ús correcte i deixar-los en bones condicions d'higiene i neteja.
- Tenir una actitud respectuosa envers la resta d'usuaris.
- Buidar els armaris de grup quan finalitza l'activitat.
- Deixar lliure els vestidors com a màxim després de 30 minuts de la finalització de l'activitat.

No és permès

- Accedir a la zona de peus nets i a la piscina vestit o amb calçat de carrer.
- Menjar als passadissos i als vestidors (incloent-hi pipes i tot tipus de laminadures).
- Utilitzar un vestidor que no hagi estat assignat per la recepció.
- Introduir objectes de vidre.
- Fumar en tota la instal·lació.
- Afaitar-se, depilar-se o tenyir-se els cabells.

Es recomana

- Per motius d'higiene, utilitzar sabatilles de bany.
- Fer ús dels armaris per dipositar els objectes personals.
- No deixar objectes de valor als vestidors. La direcció no es fa responsable dels objectes perduts, oblidats o sostrets a les instal·lacions.
- En cas de tenir problemes amb pany del armariet, no la forceu, adreceu-vos al personal de recepció.
- Fer un bon ús de l'aigua i dutxar-se únicament el temps necessari.

Aforament màxim

- L'aforament màxim dels vestidors col·lectius de piscina és de 40 persones a cadascun d'ells.

Altres

- Seran els pares, mares i/o tutors legals els qui assumiran totes les responsabilitats que el comportament dels infants i menors d'edat puguin ocasionar.
- És responsabilitat exclusiva dels pares, mares i/o tutors legals el comportament que els infants i menors d'edat tinguin en tot el recinte de la instal·lació.



Es obligatori

- Guardar el respecte necessari a les instal·lacions i tots els seus elements evitant trencaments, usos indeguts, desperfectes, etcètera.
- Accedir als vestidors únicament els usuaris que hagin d'utilitzar la instal·lació.
- Utilitzar les papereres per deixar tota mena de deixalles.
- Tancar els armariets durant el transcurs de la seva utilització.
- Fer-ne un ús correcte i deixar els vestidors en bones condicions d'higiene i neteja.
- Tenir una actitud respectuosa envers la resta d'usuaris.
- Buidar els armariets individuals un cop finalitzada l'activitat.

No és permès

- Menjar als passadissos i als vestidors (incloent-hi pipes i tot tipus de laminadures).
- Utilitzar un vestidor que no hagi estat assignat per la recepció.
- Introduir objectes de vidre.
- Utilitzar els armariets individuals per deixar roba o altres efectes personals d'un dia per l'altre, ja que el personal de la instal·lació pot buidar-los.
- Afaitar-se, depilar-se o tenyir-se els cabells.
- No es permet accedir a la zona de peus nets i a la piscina ni vestit ni amb calçat de carrer.
- Fumar en tota la instal·lació.

Es recomana

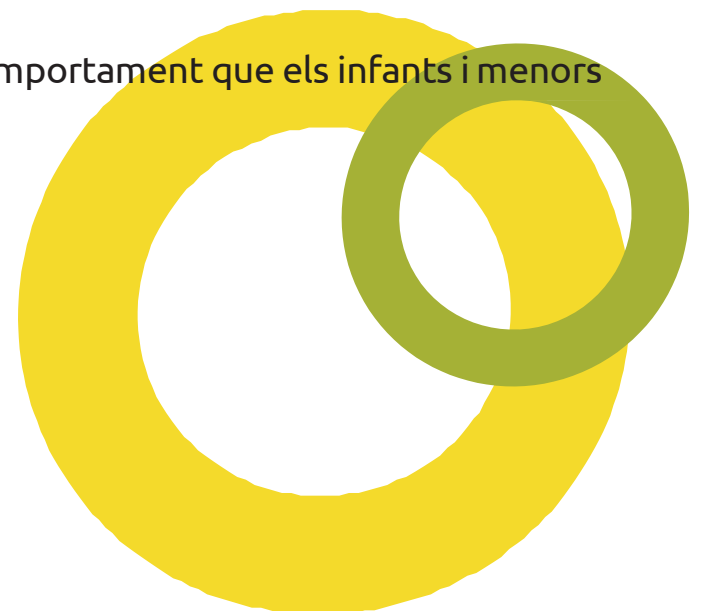
- Per motius d'higiene, utilitzar sabatilles de bany.
- Fer ús dels armariets per dipositar els objectes personals.
- No deixar objectes de valor als vestidors. La direcció no es fa responsable dels objectes perduts, oblidats o sostrets a les instal·lacions.
- En cas de tenir problemes en el pany de l'armariet, no el forceu, adreceu-vos al personal de recepció.
- Es recomana fer un bon ús de l'aigua i dutxar-se el temps necessari.

Aforament màxim

- L'aforament màxim dels vestidor d'abonats és de 40 persones a cadascun d'ells.

Altres

- Seran els pares, mares i/o tutors legals els qui assumiran totes les responsabilitats que el comportament dels infants i menors d'edat puguin ocasionar.
- És responsabilitat exclusiva dels, mares i/o tutors legals el comportament que els infants i menors d'edat tinguin en tot el recinte de la instal·lació.



Horaris de la instal·lació

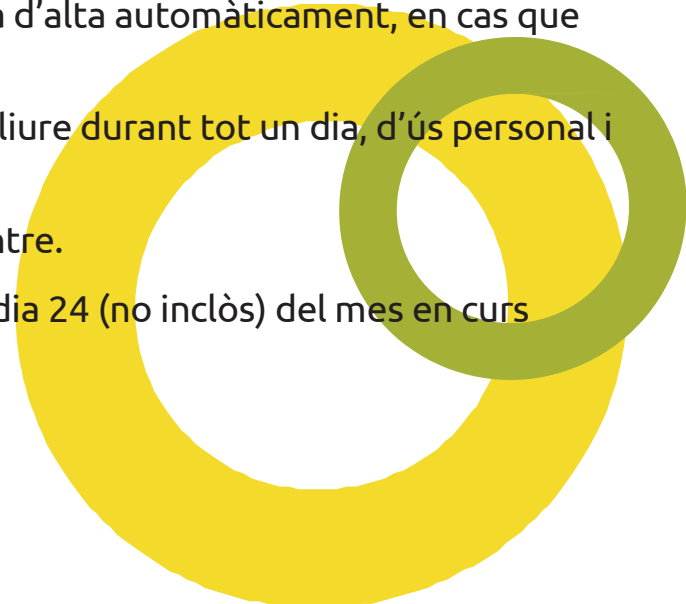
- De setembre a juliol.
- Dilluns, dimecres i divendres de 7:00 a 22:00 h.
- Dimarts i dijous de 9:00 a 22:00
- Dissabtes de 9:00 a 14:00 h (tot el CEM) i de 14:00 a 20:00 (sala fitnes)
- Agost.
- De dilluns a divendres de 9:00 a 19:30 h.
- Dissabtes i diumenges de 9:00 a 19:00h.
- En festius i vigílies de festiu consultar calendari.
- L'horari es podrà modificar per causes d'interès general, amb o sense avís previ.
- Un cop tancats els espais esportius, els usuaris disposen de 15 minuts per sortir de la instal·lació.
- Per a més informació consultar calendari anual a www.cemvallirana.cat.

Normes administratives

- En el moment de la inscripció cal facilitar les dades del Banc o Caixa per domiciliar rebuts i firmar el document corresponent. En cap cas es podrà fer el pagament mensual en efectiu.
- La instal·lació es compromet en tot moment a respectar el que disposa la Llei de protecció de dades de caràcter personal.
- Qualsevol modificació o anul·lació d'un servei puntual (fisioterapeuta, quiromassatge, pàdel, etc.) s'haurà de notificar amb un mínim de 24 hores d'antelació. En cas contrari es perdran els diners o s'hauran d'abonar abans de fer-ne un altre.

Forma de pagament

- L'actualització de les quotes d'abonats es farà anualment amb data d'aplicació 1 de gener o quan la direcció ho cregui convenient, amb o sense previ avís.
- La quota d'inscripció (matrícula) i la primera mensualitat caldrà abonar-les en produir-se l'alta en efectiu i a la recepció de la instal·lació. Els pagaments següents es domiciliaran en una entitat bancària.
- El preu de la primera mensualitat correspondrà a la part proporcional dels dies que quedin del mes.
- En el moment de formalitzar l'alta com a abonat, no es poden tenir rebuts pendents de pagament.
- En el cas que n'hi hagi i no ha vingut cap dia dels mesos retornats podran ser liquidats abonant 10,05€ en total, en concepte de despeses de gestió.
- En el cas contrari, si s'ha gaudit de la instal·lació, s'hauran d'abonar els mesos endarrerits més les comissions corresponents 3€.
- Des del primer rebut retornat es dona de baixa automàticament, si s'abona durant el mes corresponent o el següent immediatament, (més el corresponent càrrec) es dona d'alta automàticament, en cas que passi aquest termini la baixa serà efectiva.
- L'adquisició d'una entrada puntual permet utilitzar els espais d'ús lliure durant tot un dia, d'ús personal i intransferible.
- Les entrades puntuals estan condicionades per l'aforament del centre.
- Qualsevol modificació administrativa s'ha de comunicar abans del dia 24 (no inclòs) del mes en curs perquè tingui vigència el mes següent.



Baixa temporal i definitiva

- A la modalitat de baixa temporal poden acollir-se aquells abonats que justifiquin una absència prolongada al centre per motius de salut, canvi temporal de feina i/o residència.
- El període de baixa temporal ha de ser superior a 3 mesos i inferior a un any. Si supera el màxim establert, es considera baixa definitiva.
- La baixa temporal comporta el pagament d'una quota de manteniment que s'aplicarà en el moment de formular la sol·licitud (consultar preus).
- Es considera baixa definitiva el no abonament d'un mes.
- La baixa definitiva comporta la pèrdua de la plaça i de la quota d'inscripció.
- Tant la baixa definitiva com la temporal, s'han de comunicar abans del dia 24 de cada mes, mitjançant el document de baixa ja sigui directament a recepció o per correu electrònic.

Delimitació de responsabilitat

- En consideració que es tramiti la petició d'abonament a la instal·lació, l'abonat acorda que:
- Ni el concessionari ni el director/a, ni els/les treballadors/es seran responsables de la pèrdua, dany o robatori dels béns personals de l'abonat que tingui lloc a qualsevol de les instal·lacions.
- Ni el concessionari ni el director/a, ni els/les treballadors/es seran responsables de qualsevol mort o lesió que tingui lloc als espais i/o equipament subministrat per la instal·lació, a no ser que el motiu sigui un acte de negligència (o omissió) del concessionari/a, director/a o qualsevol altre treballador/a.

Normes de funcionament

- Per entrar a la instal·lació és imprescindible utilitzar el control d'accés.
- No està permès fumar en tota la instal·lació esportiva tant interior com exterior.
- La instal·lació no es responsabilitza dels objectes perduts. Els objectes que es trobin es guardaran un màxim de quinze dies al taulell de recepció i atenció al client.
- No es permet menjar en tota la instal·lació, excepte a la zona de cafeteria i zona de pic-nic.
- No es permet l'entrada d'animals en tot el recinte, excepte gossos guia.
- Cal utilitzar l'equipament, roba i calçat esportiu adient a cada activitat i servei esportiu.
- S'han de respectar els horaris d'utilització d'espais així com als altres usuaris.
- Al taulell de recepció i atenció al client trobareu fulls de reclamació i suggeriments a disposició dels usuaris de la instal·lació.
- Queda prohibida l'entrada a la instal·lació als menors de 12 anys si no van acompanyats d'un adult responsable, i entre 12 i 14 amb autorització dels pares.
- La direcció de la instal·lació es reserva el dret de suspendre provisionalment o permanentment el dret d'entrada en els casos:
 - Incomplir el reglament.
 - Faltar greument les faltes de convivència i civisme.



Es obligatori

- Els usuaris han d'atendre en tot moment les indicacions que se'ls facin per part del personal de la instal·lació (socorristes, manteniment i altres), especialment les referents a la seguretat.
- Guardar el respecte necessari a les instal·lacions i tots els seus elements evitant trencaments, usos indeguts, desperfectes...
- L'ús de banyador i sabatilles de piscina per accedir-hi.
- Utilitzar el mobiliari exterior amb la finalitat que hi correspon i sempre amb caràcter temporal, per tal d'afavorir la rotació d'usuaris que puguin gaudir-ne.
- Un cop finalitzada la seva utilització temporal, deixar lliure i en perfectes condicions de neteja i higiene el mobiliari, per tal d'afavorir la seva utilització per part d'altres usuaris.
- Respectar les diferents zones habilitades d'hamaques i pícnic.
- Només es podrà menjar i beure a l'àrea dedicada a aquest ús (zona de pícnic).
- Dutxar-se abans d'entrar a l'aigua.

No és permès

- Llençar o introduir en l'aigua peces de roba de cap tipus, ni objectes aliens als estrictament referits a la natació.
- L'entrada a menors de catorze (14) anys sense anar acompanyats d'una persona major d'edat.
- L'entrada a joves d'entre dotze (12) i catorze (14) anys a la piscina sense una autorització signada pel pare, mare i/o tutor legal.
- Introduir en la zona de gespa cadires, taules, hamaques ni objectes que puguin deteriorar el seu estat.
- Per raons de conveniència i seguretat, no es permet córrer i sota cap concepte realitzar accions o jocs que comportin un risc d'accident o originin incomoditat per a altres usuaris.
- Introduir en el vas de la piscina o en la gespa elements molestos de jocs com ara pilotes, raquetes, matalasset, etc. Es respectarà sempre el descans dels altres.
- L'accés a la zona de platja amb roba o calçat de carrer.
- Menjar i dur begudes o envasos al recinte de la piscina. Només es podrà menjar i beure en l'àrea dedicada a aquest ús (zona de pícnic). Els envasos de vidre i llaunes estan del tot prohibits en tota la instal·lació, inclosa la zona de pícnic.
- Modificar la ubicació de les gandules excepte dintre de la zona específicament habilitada per a aquest fi.
- Utilitzar durant més temps del necessari la zona de pícnic exterior, fet que impediria a la resta d'usuaris la seva utilització.
- Fumar en tota la instal·lació.



Es recomana

- No entrar a l'aigua amb objectes que es puguin desprendre a causa del moviment o produir dany als altres usuaris, com ara arracades, anells, polseres, rellotges, cadenes, etc.
- Es tractarà d'evitar l'ús d'olis, bronzejadores i altres cremes que embruten l'aigua i contribueixen a la degradació del servei. En tot cas, els qui els utilitzessin s'haurien de dutxar convenientment abans d'introduir-se en l'aigua.
- No estirar-se sense la protecció d'una tovallola o similar, per evitar l'aparició de processos al·lèrgics.
- Els aparells musicals hauran de moderar el volum per evitar molestar la resta d'usuaris.
- No deixar objectes de valor. La direcció no es fa responsable dels objectes perduts, oblidats o sotrets a les instal·lacions.

Altres

- És responsabilitat exclusiva dels pares, mares i/o tutors legals el comportament que els infants i menors d'edat tinguin en tot el recinte de la instal·lació.
- El personal del CEM es reserva el dret de suspendre provisionalment o temporalment l'entrada per:
 - Incomplir la normativa administrativa
 - Incomplir la normativa de funcionament
 - Faltar greument a les faltes de convivència i civisme.
- L'aforament màxim exterior és de 250 persones amb 1 socorrista i de 500 amb 2.



Es 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.
- Guardar el respecte necessari a les instal·lacions i tots els seus elements evitant trencaments, usos indeguts, desperfectes ...
- Utilitzar banyador i portar una tovallola per estirar-se o seure al banc.
- Treure's tots els objectes metàl·lics del cos, com joies, rellotges o qualsevol altre.

No és permès

- La utilització de la sauna està prohibida als menors de catorze (14) anys.
- Introduir-hi substàncies o productes inflamables (esprais, colònies, alcohol, etcètera).
- L'accés a persones que pateixen problemes d'hipotensió o cardiopaties greus.
- Ingerir begudes alcohòliques abans o durant la sessió.
- Afeitar-se, depilar-se o tenyir-se els cabells.

Es recomana

- Evitar fer una sauna durant el procés digestiu.
- Beure un o dos gots d'aigua abans d'entrar-hi.
- Estar un màxim de 15 minuts a l'interior de la sauna.
- Descansar i relaxar-se uns minuts quan finalitzi la sessió.
- Consultar amb el personal mèdic en cas de tenir qualsevol dubte.
- No forçar la permanència: el temps d'estada és relatiu a cada persona en cada moment, i hem de sortir de la cabina en el moment en què sentim la necessitat i/o es té sensació de manca d'oxigen.

En finalitzar la sauna es recomana

- Refredar el cos, primer els peus i per acabar el cap.
- No utilitzar sabó ni cap altre producte.
- Utilitzar crema hidratant.
- Agafar-se 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, inclosa la menstruació.
- Si es pateix del cor o del ronyó.
- Si es pateix hipertensió i/o hipotensió arterial greu.
- Si es pateix diabetis o èczemes a la pell.
- En casos avançats d'arteriosclerosi i tuberculosi.
- Després d'haver realitzat un esforç físic sense un descans previ.

Aforament màxim

- L'aforament màxim de la sauna seca és de 7 persones.



Normativa Sauna Humida

És obligatori

- Seguir les indicacions del personal tècnic de la instal·lació.
- Dutxar-se amb aigua tèbia i eixugar-se bé abans d'entrar la sauna humida.
- Guardar el respecte necessari a les instal·lacions i tots els seus elements evitant trencaments, usos indeguts, desperfectes ...
- Utilitzar banyador.
- Treure's tots els objectes metàl·lics del cos, com joies, rellotges o qualsevol altre.

No és permès

- La utilització la sauna humida als menors de catorze (14) anys.
- Introduir-hi substàncies o productes inflamables (esprais, colònies, alcohol, etcètera).
- L'accés a persones que pateixen problemes d'hipotensió o cardiopaties greus.
- Ingerir begudes alcohòliques abans o durant la sessió.
- Afaitar-se, depilar-se o tenyir-se els cabells.

Es recomana

- Evitar fer una sauna durant el procés digestiu.
- Beure un o dos gots d'aigua abans d'entrar-hi.
- Estar un màxim de 15 minuts a l'interior de la sauna.
- Descansar i relaxar-se uns minuts quan finalitzi la sessió.
- Consultar amb el personal mèdic en cas de tenir qualsevol dubte.
- No forçar la permanència: el temps d'estada és relatiu a cada persona en cada moment, i hem de sortir de la cabina en el moment en què sentim la necessitat i/o es té sensació de manca d'oxigen.

En finalitzar la sauna es recomana

- Refredar el cos, primer els peus i per acabar el cap.
- No utilitzar sabó ni cap altre producte.
- Utilitzar crema hidratant.
- Agafar-se 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, inclosa la menstruació.
- Si es pateix del cor o del ronyó.
- Si es pateix hipertensió i/o hipotensió arterial greu.
- Si es pateix diabetis o èczemes a la pell.
- En casos avançats d'arteriosclerosi i tuberculosi.
- Després d'haver realitzat un esforç físic sense un descans previ.

Aforament màxim

- L'aforament màxim de la sauna humida és de 7 persones.

