

REGLAS DE CONVIVENCIA DE CUMPLIMIENTO OBLIGATORIO

PARA EL USO DE LA SAUNA

Del ingreso de los asociados e invitados

1. El uso del área de sauna es de exclusividad de los asociados para cuyo ingreso deberán abonar el importe establecido y a quienes se les identificará con un brazalete. Los invitados podrán ingresar siempre y cuando estén acompañados del asociado invitante.
2. El asociado será responsable de cualquier daño que pudiera causar en las instalaciones de la sauna, así como de los que causen sus invitados.
3. Los menores de 12 años no pueden utilizar los servicios del sauna sin la compañía de un adulto.

Uso de las cámaras

1. El uso de las cámaras seca y vapor se hará exclusivamente con los implementos que se entreguen en recepción pudiendo usar una ropa de baño adecuada bajo la toalla.
2. Las poltronas de descanso son para uso exclusivo de los usuarios, quienes deberán estar obligatoriamente, con la indumentaria establecida.
3. Antes de entrar los usuarios deberán ducharse y secarse
4. Imprescindible utilizar una toalla para sentarse en el banco.
5. No se puede entrar con joyas y objetos metálicos.

Conducta

1. El decoro y las buenas costumbres obligan a cubrirse con las toallas evitando exhibirse desnudos.
2. Los asociados deberán guardar sus prendas de vestir en sus respectivos casilleros.
3. El asociado deberá evitar en su comportamiento todo aquello que pueda alterar el descanso de terceros. El tono moderado de sus expresiones señalará el respeto que les merecen los mismos.

Prohibiciones en el uso de las cámaras y jacuzzi. (Estas disposiciones no son limitativas, son simplemente enunciativas).

1. Ingresar con periódicos, revistas o papeles.

2. Afeitarse, enjabonarse, lavarse la cabeza, depilarse y hacerse manicuras y/o pedicuras; uso de exfoliaciones.
3. Utilizar jabón.
4. Ponerse cremas o aceites corporales para utilizar estos servicios.
5. Transitar en ropa interior.
6. Ingresar con zapatillas de tenis o con ropa deportiva o ropa de calle.
7. Ingresar en estado de embriaguez.
8. Disponer de las toallas de terceros.
9. Colocar ropa a secar dentro de la cámara seca.
10. Ingresar con alimentos y bebidas.
11. Usar celulares, radios o cualquier medio electrónico.
12. Fumar.

Prohibiciones en las instalaciones del sauna. Estas disposiciones no son limitativas, son simplemente enunciativas.

1. Transitar en ropa interior.
2. Ingresar en estado de embriaguez. En caso se produzca esta situación, el asociado o invitado se retirará sin perjuicio de las sanciones que se impongan.
3. Enjabonarse y secarse fuera de las duchas
4. Mantener conversaciones altisonantes en el área de reposo.
5. Fumar.
6. Ingresar con alimentos. En caso se produzca esta situación, el asociado o invitado se retirará sin perjuicio de las sanciones que se impongan.
7. Efectuar negocios de toda índole como compra, venta de bienes.

Recomendaciones:

- Las sesiones deben tener una duración de 10 a 15 minutos.
- Utilizar estos servicios 1 o 2 veces a la semana.
- Después de hacer sauna enfriar el cuerpo con una ducha, empezando por los pies y acabando por la cabeza. Una vez seco, recomendamos reposar de 5 a 10 minutos.
- Beber agua para evitar la deshidratación.

Precauciones

- No recomendable para personas que estén o crean estar embarazadas así como personas con problemas cardiovasculares. Ante cualquier duda consulte con su médico y prescinda del servicio.
- Evitar entrar en la sauna al terminar de almorzar o comer.

- En caso de sensación de ahogo o mareo, salir inmediatamente.

Reclamos

Los asociados están facultados a presentar su reclamo ante cualquier falta a lo dispuesto en esta norma en el libro de incidencias de la sauna, o ante en el encargado de la recepción, indicando el número de brazalete, código de asociado infractor o nombre del invitado.

El encargado de la recepción comunicará al Consejo Directivo respecto a las faltas cometidas por los asociados, o sus invitados, que a su vez, luego de evaluar el hecho, se iniciará el procedimiento administrativo disciplinario pertinente del que podría derivarse las sanciones que el caso amerite.

Lima, Mayo 2014