



REGLAMENTOS INTERNOS

CONJUNTO RESIDENCIAL RESERVA DE SANTA CLARA

PISCINA

Profundidad mínima 1.30 y máxima 1.30 normas generales Ley 1209 de 2008.

Todos los usuarios deben respetar las siguientes normas:

1. El salvavidas es el responsable de la piscina.
2. **NO** consuma alimentos, bebidas y chicles antes de ingresar a la piscina.
3. Evite juegos bruscos y correr en los alrededores de la piscina, áreas de duchas y servicios sanitarios.
4. **NO** se permite realizar saltos a la piscina y al jacuzzi.
5. Por seguridad actúe y adopte un comportamiento de respeto, discreción y precaución, con el fin de **NO** molestar a los demás.
6. Los menores de **12 años**, siempre deben estar acompañados por un adulto dentro de la piscina. **LEY 1209 de 2008.**
7. No se permite el ingreso al área de la piscina en traje o calzado de calle.
8. No se permite el ingreso de personas en estado de embriaguez, o bajo efectos de sustancias psicoactivas.
9. No ingrese con mascotas al área del Club House.
10. No ingresar a la piscina con cadenas, collares, aretes, anillos, camisetas o elementos similares.
11. Cualquier afección cardíaca o de cualquier otra índole debe avisarle al salvavidas.
12. Evite ingresar a la piscina con heridas abiertas, laceraciones o infecciones en la piel.
13. Es obligatorio el uso de pañal especial para niños menores de 2 años.
14. Cámbiese en el vestier únicamente.
15. Dúchese antes de ingresar a la piscina.
16. No se permite el ingreso a menores de 12 años, al jacuzzi prendido.
17. Por su seguridad, se recomienda el uso del locker. (La Administración no se hace responsable por objetos perdidos.)
18. Este es un espacio libre de humo de tabaco, **NO FUME.**
19. No se permite el ingreso de armas de fuego o corto punzantes en el área de la piscina.
20. Evite usar bronceador, cremas y cosméticos, retírelos de su cuerpo antes de ingresar a la piscina.
21. El uso de gorro y vestido de baño en material adecuado, es de carácter obligatorio.
22. No se permite el uso de juguetes, balones, colchonetas o cualquier otro elemento, con la única excepción de aquellos autorizados por el personal técnico, profesores y salvavidas de la piscina.
23. Los daños ocasionados por el invitado o residente, serán responsabilidad exclusiva del residente.
24. Cumplimiento en los horarios de entrada y salida de la piscina.

HIDROTERAPIA-TURCO

Disposiciones Generales.

1. Tome el baño turco aproximadamente (2) horas después de la última comida, tiempo necesario para que haya concluido la digestión.
2. Tome el baño turco con ropa apropiada.
3. Retire de su cuerpo elementos metálicos de tipo personal como relojes, joyas, etc.
4. Tome una ducha preferiblemente de agua fría antes de ingresar al baño turco.
5. Después de 15 minutos de uso del baño turco, refresque el cuerpo con agua fría mediante ducha, empezando por las extremidades inferiores y acabando por la cabeza que refrescará siempre en último lugar.
6. Repita el ciclo 2 o 3 veces y finalice con una ducha.
7. Tome debidas hidratantes y refrescante.
8. Las personas que sufren enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, etc. Deben recibir instrucciones precisas de su médico para poder hacer uso del turco.
9. No se permite el ingreso de personas menores de 15 años al baño turco.
10. No manipule los controles de tiempo y temperatura únicamente el personal autorizado podrá manejarlos. Solicite el servicio a este personal cuando lo desee.
11. Por su seguridad, se recomienda el uso del locker. (La Administración no se hace responsable por objetos perdidos.)



12. No se exceda de 30 minutos por cada ciclo del baño turco, ya que una exposición mayor puede producir taquicardia, debilidad, mareos y desvanecimiento
13. No realice ejercicios dentro del baño turco
14. No toque la salida de vapor, ya que se puede sufrir quemaduras.

HIDROTERAPIA-SAUNA

1. Entre al sauna aproximadamente (2) horas después de la última comida, tiempo necesario para que haya concluido la digestión.
2. Entre al sauna con ropa apropiada
3. Permanezca en el sauna hasta que aparezca una ligera sensación de agobio, máximo de 45 minutos, de acuerdo a su condición física.
4. No efectúe esfuerzos cuando sienta agobio continuo al ingresar al sauna.
5. Al salir del sauna, refresque el cuerpo con agua fría mediante ducha, inmersión en hidromasaje, piscina, empezando por las extremidades inferiores y acabando por la cabeza que se refrescara siempre en último lugar.
6. Tome debidas hidratantes y refrescante.
7. Las personas que sufren enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, etc. Deben recibir instrucciones precisas de su médico para poder hacer uso del sauna.
8. No se permite el ingreso de personas menores de 15 años al sauna.
9. No manipule los controles de tiempo y temperatura únicamente el personal autorizado podrá manejarlos. Solicite el servicio a este personal cuando lo desee.
10. Por su seguridad, se recomienda el uso del locker. (La Administración no se hace responsable por objetos perdidos.)
11. No toque la salida de vapor y radiadores, ya que se puede sufrir quemaduras.

PROHIBICIONES EN EL CLUB HOUSE

- ❖ No FUMAR en el área
- ❖ No utilizar aceites, cremas y cosméticos para el cuerpo.
- ❖ No ingerir bebidas alcohólicas
- ❖ No CONSUMIR alimentos y bebidas
- ❖ No ingerir medicamentos.
- ❖ No ingrese elementos de vidrios como vasos o botellas.
- ❖ No se permite el ingreso de ningún tipo de mascotas.
- ❖ No se permite el ingreso de personas en estado de embriaguez o bajo efectos de sustancias psicoactivas.
- ❖ No se permite acciones que vayan en contra de la moral y las buenas costumbres.
- ❖ No se permite el porte de armas o elementos corto punzantes.