



PISCINAS VERANO

PISCINA OLÍMPICA

- no autorizados menores de 12 años
- no autorizado introducir flotadores o pelotas
- no autorizadas actividades molestas en el agua (saltos, juegos, etc.)
- no autorizado comer beber o fumar en el agua o dentro de la valla de protección
- obligatorio ducharse antes de introducirse en el agua
- reservadas las calles señalizadas a los nadadores de largos autorizando el uso de aletas, no permitido permanecer en las mismas ni sujetarse a los flotadores.

PISCINA INFANTIL

- no autorizados niños mayores de 7 años, se autorizan acompañantes que no podrán deslizarse por el tobogán
- el descenso por el tobogán debe hacerse de uno en uno, sentado y de frente y sin que haya ningún niño situado en la zona de caída
- no autorizado el ascenso por el tobogán

PISCINA HEXAGONAL

- no autorizado introducir flotadores o pelotas excepto en la zona de piscina infantil
- no autorizadas actividades molestas en el agua (saltos, juegos, etc.)
- no autorizado comer beber o fumar en el agua o dentro del recinto vallado
- obligatorio ducharse antes de introducirse en el agua

PISCINA FAMILIAR

- no autorizado introducir flotadores o pelotas excepto en la zona de piscina infantil
- no autorizadas actividades molestas en el agua (saltos, juegos, etc.)
- no autorizado comer beber o fumar en el agua o dentro del recinto vallado
- obligatorio ducharse antes de introducirse en el agua
- para uso de grúa de minusválidos solicitar manejo al socorrista



PISCINA CUBIERTA. NORMAS DE USO

ASUNTO: PISCINA CUBIERTA. NORMAS DE USO

1. CONSIDERACIONES GENERALES

- La Piscina Cubierta es una instalación para uso y disfrute de los Usuarios de La Dehesa que deberá ajustarse a una serie de normas para conseguir su máximo aprovechamiento y rendimiento que redunde en la mayor satisfacción de los Usuarios del Centro.
- La Piscina Cubierta dispone de un vaso de 25x16 m. siendo su profundidad mínima de 1,40 m. y la máxima de 1,80 m.
- **Su uso prioritario es para la práctica de la natación en sus diferentes estilos.**
- Está preparada para instalar 8 calles, si bien solamente se habilitarán 5/6 calles para uso exclusivo de nadadores, dejando las otras 3/2 calles para otros usos (fundamentalmente terapéuticos, clases de natación, nadadores de nivel bajo, ...).
- Se ha fijado un aforo máximo de 70 personas y, si bien se permite que el uso de la Piscina Cubierta sea por tiempo ilimitado, se espera que los Usuarios hagan de la misma un uso racional y moderado en relación con su tiempo de permanencia en el recinto, para evitar esperas excesivas de otros Usuarios si se alcanza el aforo máximo.

2. NORMAS DE ACCESO

- Cuando un usuario del Centro quiera hacer uso de la Piscina Cubierta de La Dehesa deberá seguir el siguiente Protocolo:
 - Con anterioridad al acceso a la Piscina Cubierta adquirirá la correspondiente ENTRADA (ticket de una sesión ó bono de 10 sesiones) en la Máquina Expendidora de Invitaciones situada en el exterior de la oficina de Administración del Centro. La caducidad, tanto del ticket de una sesión como del bono de 10 sesiones, es de un año contado a partir de la fecha de su expedición.
 - En la recepción de la Piscina deberá depositar su Carnet de Usuario y entregar la entrada. A cambio se le proporcionará una llave de taquilla y una percha, y podrá acceder al recinto de la piscina.
 - Al finalizar la sesión recogerá su Carnet de Usuario entregando su llave de taquilla y la percha.

**El ticket de entrada permite el usufructo de una taquilla, baño en la piscina y acceso a la Sauna.*



3. PRECIOS

– Usuarios del CDSCM. LA DEHESA (*)

- o Precio de Una (1) sesión: 3 Euros.
- o Precio del Bono de 10 sesiones: 20 Euros.

– Usuarios de otros Centros de la DIAPER. con correspondencia con La Dehesa

- o Precio de Una (1) sesión: 3 Euros

– No Usuarios

- o Precio de Una (1) sesión: 5 Euros.

- Los usuarios del CDSCM. La Dehesa pueden acceder a la piscina cubierta de La Dehesa adquiriendo la entrada para una sesión ó el Bono de 10 sesiones (los cuales son de venta exclusiva para los Usuarios del CDSCM. La Dehesa) pudiendo hacer uso de ellos toda persona que justifique su pertenencia al Centro mediante la presentación de su Carnet de Usuario.

Los invitados de los Usuarios del CDSCM. La Dehesa podrán acceder a la Piscina Cubierta solamente si van acompañados de un Usuario del Centro, previo pago de la correspondiente invitación para acceder al mismo y ,posteriormente, el de la entrada para no Usuario, debiendo depositar en la recepción de la piscina un documento acreditativo de su identidad (DNI., carnet de conducir, pasaporte....)

- Los Usuarios Militares de otros CDSCM,s. y los componentes de su Unidad Familiar podrán acceder a la piscina cubierta, en virtud del derecho de correspondencia entre Centros del mismo tipo, abonando cada uno de ellos el precio de una (1) sesión de Usuario. No podrán acceder con invitados.

- El personal Militar del ET. (de categoría Oficial) que no sea Usuario de los Centros de la DIAPER así como los miembros de su Unidad Familiar, podrán hacer uso de la Piscina Cubierta abonando, inicialmente, cada uno de ellos el precio de la invitación para acceder al Centro y, posteriormente, el de la entrada para no Usuario. No podrán acceder con invitados.

- La obligación de los Usuarios y No Usuarios de depositar en recepción de la piscina un documento acreditativo de su identidad (Carnet de Usuario para los Usuarios, otros documentos para los no Usuarios) surge de la necesidad de controlar el aforo máximo de la Piscina Cubierta (70 personas).

- **(*) Podrán hacer uso de la piscina climatizada los usuarios familiares a partir de los cuatro (4) años de edad, abonando el precio de la correspondiente entrada.**



4. HORARIO

- La Piscina Cubierta permanecerá abierta al Público de acuerdo al siguiente HORARIO establecido con carácter provisional:

Martes a Viernes (a.i.)

De 10,00 h. a 14,30 horas

CERRADA de 14,30 h. a 16,00 Horas

De 16,00 h. a 21,00 horas.

Sábados, domingos y festivos

De 10,00 h. a 20,00 horas

- 15 minutos antes de las horas de cierre deberán abandonarse el vaso de la piscina y las saunas, procediéndose a su cierre a las horas antes señaladas.

5. PERSONAL AUXILIAR

- Mientras permanezca abierta la Piscina al Público se encontrarán siempre presentes un Recepcionista y un Socorrista para atención y control de los Usuarios.
- Las indicaciones dadas por este personal deberán ser respetadas por los Usuarios.

6. NORMAS DE SEGURIDAD , HIGIENE Y COMPOSTURA

6.1 SEGURIDAD

. El aforo máximo de la piscina se ha fijado en 70 personas . Superado ese número no se permitirá el acceso al recinto.

Está prohibido :

-El acceso de menores de 4 años al recinto de la piscina .

-El acceso , si vienen solos , de menores de 12 años.

-Jugar y correr por las inmediaciones de la zona de baño.

-Hacer piruetas , lanzamientos, saltos....desde la zona de baño al vaso de la piscina.

-Sentarse y/o sujetarse en las corcheras.

-El uso de colchonetas , flotadores , aletas , gafas de buceo...salvo indicaciones del socorrista o profesor deportivo .

-El uso de cámaras de fotos , videos ó cualquier otro sistema de grabación sin autorización previa.



6.2 HIGIENE Y COMPOSTURA

Está prohibido:

-El acceso a los vestuarios masculinos de niñas menores de edad , así como el acceso a los vestuarios femeninos de niños menores de edad , cualquiera que sea la edad de éstas/os. Deberá usarse para estos casos el Vestuario Familiar.

- Entrar en la zona de baño con ropa y calzado de calle.
- Introducir objetos de cristal en la zona de baño.
- Comer, beber y masticar chicle.
- Acceder al vaso de la piscina con maquillajes, cremas ó apósitos.
- Antes de bañarse en la piscina, deberán utilizarse las duchas.
- Es OBLIGATORIO el uso de chanclas o calcetines de goma.
- Es OBLIGATORIO la utilización de gorro de baño y recomendable la utilización de gafas de baño.

7. SAUNAS

- El uso de las Saunas deberá realizarse con moderación y siguiendo las instrucciones que figuran en el exterior para evitar incidencias que puedan derivar en accidentes graves para aquellos Usuarios que estén afectados por determinadas patologías.
- Las saunas son de uso compartido por damas y caballeros debiendo permanecer en ellas con la ropa de baño completa.
- Es OBLIGATORIO acceder a las saunas con toalla para sentarse ó tumbarse.



SAUNA FINLANDESA

INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA LOS USUARIOS

1. **¿QUÉ ES LA SAUNA FINLANDESA?**

- Baño de aire caliente (entre 80º y 100º C) y seco (humedad relativa entre 10% y 15%) con ocasionales y cortos “golpes de vapor”, añadiendo agua, que se realiza en un habitáculo de madera.
- La sauna de La Dehesa, mientras no se indique lo contrario, son de uso compartido por personal masculino y femenino de forma simultánea.

2. **EFFECTOS FISIOLÓGICOS**

- Activa el sistema cardiovascular.
- Elimina Toxinas.
- Mejora la respiración.
- Mejora las dolencias articulares.
- Ayuda a recuperar la musculatura después de realizar ejercicio físico.
- Actúa sobre el sistema nervioso produciendo sensación de reposo y bienestar.

3. **PROCEDIMIENTO ACONSEJADO PARA REALIZAR UNA SAUNA**

- Darse una ducha previa con agua tibia y secarse bien antes de entrar.
- No llevar ningún objeto metálico para evitar quemaduras.
- No realizar ejercicios musculares cuando se está en la sauna.
- Evitar hablar y si se hace que sea en voz baja.
- No ingerir líquidos mientras se está en la sauna.



- La duración de cada sesión de sauna no debería superar los 15 minutos. Una vez pasado este tiempo, salir y ducharse con agua fría empezando por brazos y piernas y finalizar en torso cuello y cabeza.
- Conviene reposar unos 10 minutos antes de volver a meterse en la sauna.
- No es conveniente realizar más de 3 entradas diarias a la sauna.
- No realizar más de 2 saunas a la semana (siguiendo el proceso antes citado).

4. CONTRAINDICACIONES

- No se recomienda la sauna a persona ancianas, diabéticas, epilépticas, hipertiroideos, personas con problemas cardiacos, con hipertensión arterial, personas con venas varicosas (varices), con insuficiencia renal, con enfermedades oculares, con bronquitis severas, con estados de anemia, con dermatitis,... EN CASO DE DUDA, NO SE ARRIESGUE, Y CONSULTE A SU MÉDICO DE CABECERA.
- No se recomienda a mujeres embarazadas o a aquellas que deseen quedar en estado.
- No se recomienda a mujeres con la menstruación.
- No entrar con hambre, ni con el estómago demasiado lleno.
- No entrar en estado de agotamiento (ejem. Después de una sesión larga de carrera continua).
- No entrar con frío o con los pies fríos.

5. NORMATIVA DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

- No se permite el acceso a menores de 16 años.
- Se debe entrar con bañador y toalla.
- Está prohibido introducir libros, revistas, periódicos,...
- No se puede añadir al agua ningún producto descongestionante que sea propiedad de los Usuarios. Si desea que se incorpore al agua este tipo de productos dígaselo al socorrista (La Dehesa dispone de ellos).
- El aforo máximo de cada sauna es de 6 personas.
- Debido a las especiales características de este espacio termolúdico, se exige a los Usuarios un correcto comportamiento de obra y palabra para evitar molestias a otras personas.