HOTELS & RESORTS

NORMAS DE LA PISCINA INTERIOR
INDOOR SWIMMING POOL RULES

NO HACER USO DEL SPA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- SI SE ENCUENTRA MAL O TIENE ALGUNA ENFERMEDAD INFECTO-CONTAGIOSA
- SI TIENE ALGUNA AFECCIÓN MÉDICA QUE DIFICULTE LA TRANSPIRACIÓN
- SI TIENE PROBLEMAS DE CORAZÓN Y/O DE CIRCULACIÓN
- SI TIENE ALGUNA INFECCIÓN DE LA PIEL, HERIDAS ABIERTAS O LLAGAS
- SI HA CONSUMIDO ALCOHOL EN LA ULTIMA HORA Y MEDIA
- TRAS UNA COMIDA COPIOSA EN LA ULTIMA HORA Y MEDIA
- SI ESTA TOMANDO ALGUNA MEDICACIÓN
- TRAS REALIZAR EJERCICIO

* ESTA PISCINA NO ESTÁ CONTROLADA POR UN SOCORRISTA
* THIS POOL IS NOT CONTROLLED BY A LIFE GUARD

DO NOT USE THE SPA IN THE FOLLOWING CASES:

- IF YOU FEEL ILL OR IF YOU ARE SUFFERING FROM A CONTAGIOUS/INFECTIOUS ILLNESS
- IF YOU HAVE A MEDICAL DISORDER THAT INHIBITS PERSPIRATION
- IF YOU HAVE HEART AND/OR RESPIRATORY PROBLEMS
- IF YOU HAVE A SKIN INFECTION, OPNE WOUNDS OR OPEN SORES
- IF YOU HAVE DRUNK ALCOHOL DURING THE LAST HOUR AND A HALF
- AFTER EATING LARGE AMOUNTS IN THE LAST HOUR AND A HALF
- IF YOU ARE TAKING MEDICATION OF ANY KIND
- AFTER EXERCISING

NORMAS DE SEGURIDAD SAFETY RULES

- JOYAS, OBJETOS METÁLICOS O LENTES DE CONTACTO
- COPAS O VASOS DE CRISTAL
- CREMA SOLAR Y MAQUILLAJE

- JEWELS, METALLIC OBJECTS OR CONTACT LENSES
- GLASSES
- SUN CREAM AND MAKEUP

- DUCHARSE ANTES DE HACER USO DE LAS INSTALACIONES
- USAR CALZADO ADECUADO
- HIDRATARSE

- SHOWER BEFORE USING THE FACILITIES
- USE SUITABLE FOOTWEAR
- REPLACE LOST FLUIDS BY DRINKING PLENTY OF LIQUIDS

- NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO A MENORES DE 12 AÑOS
- MENORES ENTRE 12 Y 18 AÑOS DEBERÁN IR ACOMPAÑADOS DE UN ADULTO
- LAS PERSONAS MAYORES NO DEBEN HACER USO EXCESIVO DEL SPA POR LOS POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS EN LA CIRCULACIÓN Y SISTEMA RESPIRATORIO
- LAS EMBARAZADAS DEBEN PEDIR CONSEJO A SU MÉDICO ANTES DE USAR EL SPA
- EL USO PROLONGADO PUEDE CAUSAR NÁUSEAS, MareOS Y DESMAYOS

- ACCESS IS NOT PERMITTED TO CHILDREN UNDER 12
- CHILDREN AGED BETWEEN 12 AND 18 MUST BE ACCOMPANIED BY AN ADULT
- ELDERLY PERSONS MUST NOT MAKE DICESSIVE USE OF THE SPA DUE TO POSSIBLE SIDE EFFECTS ON THE CIRCULATION AND RESPIRATORY SYSTEM
- PREGNANT WOMEN SHOULD SEEK MEDICAL ADVICE BEFORE USING THE SPA
- PROLONGED USE MAY CAUSE NAUSEA, DIZZINESS AND FAINTING

SAUNA SAUNA

- SOLO EL PERSONAL AUTORIZADO PODRÁ MANIPULAR LOS MECANISMOS DE LA SAUNA
- HAGA USO DE UNA TOALLA PARA SENTARSE O TUMBARSE
- SE ACONSEJA REALIZAR SESIONES DE 8-10 MINUTOS, SEGUIDOS DE UNA DUCHA FRÍA
- NO ES ACONSEJABLE REALIZAR MÁS DE 3 SESIONES
- AL FINALIZAR LAS SESIONES HAGA USO DE TOALLA/ALBORNOZ DURANTE EL DESCANSO RECOMENDADO (15-20 MINUTOS)
- TOME UNA DUCHA CALIENTE ANTES DE VESTIRSE

- ONLY AUTHORISED STAFF MAY OPERATE THE SAUNA CONTROLS
- USE A TOWEL TO SIT OR LIE ON
- 8-10 MINUTE SESSIONS ARE RECOMMENDED, FOLLOWED BY A COLD SHOWER
- WE DO NOT RECOMMEND TAKING OVER 3 SESSIONS
- AFTER EACH SESSION USE YOUR TOWEL/BATHROBE DURING THE RECOMMENDED REST PERIOD (15-20 MINUTES)
- TAKE A HOT SHOWER BEFORE GETTING DRESSED

BAÑO TURCO TURKISH BATH

- SE ACONSEJA REALIZAR SESIONES DE 10-12 MINUTOS
- AL FINALIZAR LA SESIÓN HAGA USO DE TOALLA/ALBORNOZ DURANTE EL DESCANSO RECOMENDADO (15-20 MINUTOS)
- TOME UNA DUCHA CALIENTE ANTES DE VESTIRSE
- EL USO PROLONGADO PPUEDE CAUSAR NAUSEAS, MAREOS Y DESMAYO

- SESSIONS OF 10-12 MINUTES ARE RECOMMENDED
- PROLONGED EXPOSURE MAY RESULT IN NAUSEA, DIZZINESS OR FAINTING
- USE DRY TOWEL TO WRAP YOURSELF IN AND RELAX FOR 15-20 MINUTES
- TAKE WARM SHOWER BEFORE DRESSING

PISCINA SPA POOL

- EL USO DE GORRO ES OBLIGATORIO
- SE ACONSEJA REALIZAR SESIONES DE 20 MINUTOS
- SE ACONSEJA UN DESCANSO DE 10 MINUTOS ANTES DE REPETIR LA SESIÓN
- PRESTE ATENCIÓNAL ENTRAR Y SALIR DE LA PISCINA
- TENGA ENCUENTA QUE ALGUNOS BAÑADORES PODRIAN DESTEÑIRSE

- THE USE OF A BATHING CAP IS OBLIGATORY
- WE RECOMMEND 20 MINUTES SESSIONS
- WE RECOMMEND RESTING 10 MINUTES BEFORE REPEATING THE SESSION
- TAKE CARE WHEN ENTERING AAND LEAVING THE SWIMMING POOL
- COLOURS MAY FADE OR BLEED IN SWIM WEAR

- SPA TRATADAS CON HIPOCLORITO SÓDICO, MINERADOR PH Y BROMO

- SPA TREATED WITH HIPOCLORITO SODIUM, MINERADOR PH AND BROMINE

BAÑO DE VAPOR STEAM ROOM

- SOLO EL PERSONAL AUTORIZADO PODRÁ MANIPOULAR LOS MECANISMOS DEL BAÑO DE VAPOR
- SE ACONSEJA REALIZAR SESIONES DE 6-12 MINUTOS, SEGUIDOS DE UNA DUCHA FRÍA
- NO ES ACONSEJABLE REALIZARLA MÁS DE 2 SESIONES
- AL FINALIZAR LAS SESIONES HAGA USO DE TOALLA/ALBORNOZ DURANTE EL DESCANSO RECOMENDADO (15-20 MINUTOS)
- TOME UNA DUCHA CALIENTE ANTES DE VESTIRSE

- ONLY AUTHORISED STAFF MAY OPERATE THE STEAM BATH CONTROLS
- 6-12 MINUTE SESSIONS ARE RECOMMENDED, FOLLOWED BY COLD SHOWER
- WE DO NOT RECOMMEND TAKING MORE THAN 2 SESSIONS
- AFTER EACH SESSION USE YOUR TOWEL/BATHROBE DURING THE RECOMMENDED REST PERIOD (15-20 MINUTES)
- TAKE A HOT SHOWER BEFORE GETTING DRESSED

AVISO · NOTICE

NORMATIVA VIGENTE

"... LA TEMPERATURA DEL AGUA EN PISCINAS CUBIERTAS ESTARÁ COMPRENDIDA ENTRE 24ºC Y 30ºC Y SE FIJARÁ DE ACUERDO CON EL USO DEL VASO" CAPÍTULO 1, ARTÍCULO 23 AGUA

CURRENT LEGISTATION

"... THE TEMPERATURE IN INDOOR POOLS SHOUD BE BETWEEN 24ºC AND 30ºC, AND IT WILL BE FIXED ACCORDING TO THE USE" CAPÍTULO 1, ARTÍCULO 23 AGUA

LOS NIÑOS DEBEN ESTAR SUPERVISADOS POR UN ADULTO EN TODO MOMENTO

LA DIRECCIÓN NO SE RESPONSABILIZARÁ POR NINGUNA LESIÓN INDEPENDIENTEMENTE DE SU CAUSA.

CHILDREN MUST BE SUPERVISED BY A RESPONSIBLE ADULT AT ALL TIMES

THE MANAGEMENT CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY INJURY INCURRED HOWSOEVER CAUSED.

- EN CUMPLIMIENTO DEL RD 1424/2000 DE 27 DE NOVIEMBRE, EN CONDICIONES DE HUMEDAD RELATIVA COMPRENDIDA ENTRE EL 30% Y EL 70%, LA TEMPERATURA EN RECINTOS REFRIGERADOS NO PUEDE SER INFERIOR A LOS 26ºC Y EN RECINTO CALEFACTADOS NO PUEDE SER SUPERIOR A LOS 21ºC

- IN ACCORDANCE TO THE RD 1824/2009 OF NOVEMBER THE 27TH, IN RELATIVE HUMIDITY CONDITIONS BETWEEN 30 % AND 70%, THE TEMPERATURE IN REFRIGERATED ENCLOSURES CAN NOT BE UNDER 26ºC AND IN HEATED ENCLOSURES CAN NOT BE OVER 21ºC

- **CENTRO DE SALUD MÁS CERCANO:** CENTRO DE ATENCIÓN PRIMARIA SALOU CAP, C/ CARRER DEL CARRILET Nº12.43840 SALOU. TARRAGONA. TELÉFONO 977 383 018
- **HOSPITALES:** HOSPITAL UNIVERSITARI DE TARRAGONA JOAN XXIII, C/DR.MALLAFRÉ GUASCH Nº4. 43005 TARRAGONA. TELÉFONO 977 295 800
  HOSPITAL UNIVERSITARI SANT JOAN DE REUS, AVDA DR. JOSEP LAPORTE Nº 2. 43204 REUS, TARRAGONA. TELÉFONO 977 310 300
- **FARMACIAS:** FARMACIA CORET HERRERA, C/ CARRER DE LES SÍNIES Nº3. TELÉFONO 977 380 788
  FARMACIA ISABEL SÁNCHEZ GARRE, C/ CARRER DE LA CIUTAT DE REUS Nº 3. TELÉFONO 977 382 223
  FARMACIA JAUME I, PASSEIG DE JAUME I Nº28. TELÉFONO 977 350 555