

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 INFECCIO-CONTAGIOSA
- SI TIENE ALGUNA AFECCIÓN MÉDICA QUE DIFÍCILITE 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 ÚLTIMA HORA Y MEDIA
- TRAS UNA COMIDA COPIOSA EN LA ÚLTIMA HORA Y MEDIA
- SI ESTÁ TOMANDO ALGUNA MEDICACIÓN
- TRAS REALIZAR EJERCICIO

DO NOT USE THE SPA IN THE FOLLOWING CASES:

- IF YOU FEEL ILL OR IF YOU ARE SUFFERING FROM A CONTAGIOUS/INFECTION ILLNESS
- IF YOU HAVE A MEDICAL DISORDER THAT INHIBITS PERSPIRATION
- IF YOU HAVE HEART AND/OR RESPIRATORY PROBLEMS
- IF YOU HAVE A SKIN INFECTION, OPEN 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



- JORIAS, OBJETOS METÁLICOS O LENTES DE CONTACTO
- CORRAS 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 STOL FLUIDS BY DRINKING PLENTY OF LIQUIDS



- NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO A MENORES DE 12 AÑOS
- MENORES ENTRE 12 Y 18 AÑOS DEBERÁN IR COMPAÑADOS DE UN ADULTO
- LAS PERSONAS INMÓVILES 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 NAÚSEAS, 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 EXCESSIVE 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

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 ATENCIÓN AL ENTRAR Y SALIR DE LA PISCINA
- TENGA EN CUENTA QUE ALGUNOS BAÑADORES PODRÁN DESTIÑIRSE

- 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 AND LEAVING THE SWIMMING POOL
- COLOURS MAY FADE OR BLEED IN SWIMWEAR



- SPA TRATADA CON HIPOCLORITO SÓDICO, MINERADOR PH Y BROMO
- SPA TREATED WITH HIPOCLORITO SODIUM, MINERADOR PH AND BROMINE

AVISO · NOTICE



NORMATIVA VIGENTE

“.. LA TEMPERATURA DEL AGUA EN PISCINAS CUBIERTAS ESTARÁ COMPRENDIDA ENTRE 24°C Y 30°C Y SE FUMARÁ DE ACUERDO CON EL USO DEL VASO” CAPÍTULO 1, ARTÍCULO 25 AGUA



CURRENT LEGISLATION

“.. THE TEMPERATURE IN INDOOR POOLS SHOULD BE BETWEEN 24°C AND 30°C, AND IT WILL BE FIXED ACCORDING TO THE USE” CHAPTER 1, ARTICLE 25 AGUA



LOS NIÑOS DEBEN ESTAR SUPERVISADOS POR UN ADULTO EN TODO MOMENTO

LA DIRECCIÓN NO SE RESPONSABILIZA 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.

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 Y ALBORNOZ DURANTE EL DESCANSO RECOMENDADO (15-20 MINUTOS)
- TOMAR 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 Y ALBORNOZ DURANTE EL DESCANSO RECOMENDADO (15-20 MINUTOS)
- TOMAR UNA DUCHA CALIENTE ANTES DE VESTIRSE
- EL USO PROLONGADO PUEDE CAUSAR NAÚSEAS, 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 A HOT SHOWER BEFORE DRESSING

BAÑO DE VAPOR STEAM ROOM



- SOLO EL PERSONAL AUTORIZADO PODRÁ MANIPULAR 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 Y ALBORNOZ DURANTE EL DESCANSO RECOMENDADO (15-20 MINUTOS)
- TOMAR 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

- EN CUMPLIMIENTO DEL RD 1424/2009 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 16°C Y EN RECINTOS CALEFACIDOS NO PUEDE SER SUPERIOR A LOS 21°C

- IN ACCORDANCE WITH THE RD 1424/2009 OF NOVEMBER 27TH, IN RELATIVE HUMIDITY CONDITIONS BETWEEN 30% AND 70%, THE TEMPERATURE IN REFRIGERATED ENCLOSURES CAN NOT BE UNDER 16°C AND IN HEATED ENCLOSURES CAN NOT BE OVER 21°C