

Normativa: AQUACEM



Per accedir al AQUACEM és OBLIGATORI:

- Portar el carnet de Soci.
- Tenir 18 anys.
- Roba i casquet de bany (piscina), tovallola (a la sauna i hamaques) i sabatilles de piscina.
- Dutxar-se abans d'accedir a la piscina.
- Complir les normes i consells dels Socorristes i personal del Club.
- Respectar el silenci i tranquil·litat de la zona per a la resta d'usuaris.

Està totalment PROHIBIT:

- Entrar amb bosses, necessers, aliments, ampolles ni cap material auxiliar de piscina.
- Llançar-se de cap.
- Depilar-se i afaitar-se.
- L'entrada de telèfons mòbils i qualsevol tipus d'aparell electrònic.
- L'ús de sabó, xampú, cremes ni cap altra substància similar.
- Estar més de 50 minuts al dia.

HORARI

- De dilluns a dissabtes de 7.00 a 22.00h
 - Diumenges i festius de 7.00 a 14.00h
- Màxim 80 persones

L'ús de l'AQUACEM és RECOMANABLE:

- Pels efectes analgèsics i antiinflamatoris.
- Pels efectes vasodilatadors (augment de flux sanguini cutani).
- Pels efectes relaxants musculars.

L'ús de l'AQUACEM està CONTRAINDICAT :

- Embarassades.
- En persones que estiguin prenent antihistamínics o qualsevol tipus de tranquil·litzants.
- Persones amb alteració de la tensió arterial (baixa o alta), cardiopaties, problemes de vasodilatació, dermatitis, tuberculosi, malalties bronquials severes, epilèpsia, anorèxia, còlics renals.
- Després d'un exercici intens sense un descans previ.
- Durant la menstruació.
- Durant la digestió.