



## LE CHARDON BLEU – L'ESPACE BIEN-ÊTRE TENNIS CLUB DE COUTAINVILLE

### RÈGLEMENT PARTICULIER DU SAUNA

#### ACCÈS – RÉSERVATIONS

**L'accès au sauna, qui est mixte, est de la seule responsabilité des participants.**

**Une visite médicale est conseillée avant le premier accès.**

Il est réservé pendant les créneaux horaires « d'accès libre » aux membres majeurs du TCC, inscrits au tennis, à une activité aquatique ou de natation, ou, à une activité fitness

- « à l'année »
- ou pour une période minimum égale à quatre semaines consécutives au cours des mois de juillet et août

Ces créneaux sont limités et avec un nombre de six personnes par heure, sur réservation préalable en ligne et limitée à 1 heure/personne/semaine, et, pour les personnes non inscrites à l'année, pendant seulement la ou les semaines de stage.

Chaque personne majeure pourra aussi y accéder à la suite de ses cours d'activités aquatiques ou de natation, sur réservation auprès du MNS présent.

#### CONSIGNES DE SÉCURITÉ

**Il est formellement interdit de projeter :**

- De l'eucalyptus ou autres produits sur les pierres, **au risque de provoquer un incendie**
- De l'eau et autres produits sur les résistances du foyer, afin de ne pas endommager le circuit
- De l'eau sur les pierres lorsque la température du sauna est supérieure à 65°C

#### SÉCURITÉ - HYGIÈNE - TENUE

- **Prendre une douche chaude avant d'entrer dans le sauna**
- **Durée de chaque séance limitée à 30 minutes**, en deux passages alternés de 15 minutes maximum
- Prendre une douche fraîche entre les deux passages
- Lentilles : absolument interdites, danger de décollement de la rétine

#### ACCÈS INTERDIT :

- ✓ Aux personnes mineures
- ✓ Aux personnes souffrant de maladies cardio-vasculaires ou d'insuffisance respiratoire
- ✓ Aux personnes souffrant de maladies contagieuses ou de liaisons cutanées avérées
- ✓ Aux femmes enceintes

#### MUNISSEZ-VOUS :

- ✓ **Une tenue correcte est exigée**, avec maillot de bain
- ✓ D'une serviette pour vous asseoir sur les banquettes du sauna
- ✓ Il est interdit de détériorer les locaux et le matériel

**EN CAS D'ACCIDENT :**

- Une boîte de premier secours se trouve dans les vestiaires.
- Un défibrillateur est situé près de l'accueil dans le club-house
- Une ligne téléphonique spécifique (téléphone rouge), permettant d'appeler directement les secours, se trouve à proximité du bassin de la piscine.

**Ce règlement particulier, qui vient compléter le Règlement du Chardon bleu – L'Espace Bien-être du TENNIS CLUB DE COUTAINVILLE, a été approuvé par le Comité Directeur du TENNIS CLUB DE COUTAINVILLE en date du 5 mars 2022.**