



# LE CHARDON BLEU – L'ESPACE BIEN-ÊTRE

## TENNIS CLUB DE COUTAINVILLE

### EXTRAIT DU RÈGLEMENT POUR LE SAUNA

**La pratique du sauna, qui est mixte, est de la seule responsabilité des participants.**

**L'usage du sauna peut présenter des risques. Son accès est interdit :**

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

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

#### **ACCÈS – RÉSERVATIONS**

Le sauna est réservé pendant les créneaux horaires « **d'Accès libre Piscine & Sauna** » aux **membres majeurs** du TCC, inscrits au moins à une activité aquatique, fitness ou tennis à « l'année », ou, à une activité pendant les mois de juillet et d'août.

Ces créneaux sont limités, avec **un nombre maximum de 6 personnes par heure**, sur réservation préalable en ligne à **1 heure/personne/semaine**, et pour les personnes non inscrites à l'année, pendant seulement la durée de leur inscription ou activité.

**Néanmoins, pour pouvoir accéder à cette formule, un minimum de 2 personnes est obligatoirement requis, pour des raisons liées à la sécurité.**

**L'accès est donc interdit à toute personne se présentant ou se trouvant seule au début de son créneau horaire de réservation.**

Les réservations ne peuvent se faire que sur deux créneaux horaires maximum à la fois, le premier pour la semaine en cours et le deuxième pour la semaine suivante, et ce, de manière glissante de semaine en semaine.

Chaque personne majeure pourra aussi y accéder, pendant 30 minutes, à la suite de ses cours d'activités aquatiques ou de natation, sur réservation sur place auprès du M.N.S. présent, au début de son cours, et ce, en fonction des disponibilités et dans le respect du règlement.

#### **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 entre les deux passages
- Lentilles : absolument interdites, danger de décollement de la rétine

#### **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 :**

- Prévenir immédiatement les secours
- Un défibrillateur est situé près de l'accueil du club-house
- Une boîte de premier secours se trouve dans les vestiaires.

**Le TENNIS CLUB DE COUTAINVILLE décline toute responsabilité en cas de non respect du présent règlement. Dans le cas de son non respect, des sanctions pourront être appliquées.**