



# 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.

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 liaisons cutanées avérées
- ✓ Aux femmes enceintes
- ✓ Aux personnes mineures.

Une visite médicale est conseillée avant le premier accès.

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 **2 heures/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 sera 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 à la suite de ses cours d'activités aquatiques ou de natation, sur réservation sur place, au début de son cours, auprès du MNS présent, et ce, en fonction des disponibilités, 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.

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 26 juin 2022.