

Reglas de la Sala de Recuperación

REGLAS GENERALES



- ☑ **Edad:** Debes tener al menos 18 años para estar en la Sala de Recuperación
- ☑ **Sin Equipamiento:** No se permite el uso de pesas ni realizar ejercicios.
- ☑ **Higiene:** Dúchate antes de usar cualquier equipo de recuperación para mantener la higiene. Limpia todas las superficies que toques con toallitas desinfectantes, incluyendo el interior de las botas de compresión. Desecha correctamente las toallitas y toallas usadas.
- ☑ **Capacidad:** Permitimos un máximo de tres a cuatro personas en la Sala de Recuperación al mismo tiempo.
- ☑ **Hidratación:** Mantente hidratado bebiendo agua antes y después de usar el equipo de recuperación.
- ☑ **Límite de tiempo:** Sé considerado con los demás respetando los límites de tiempo de cada equipo.
- ☑ **Respeto:** Respetar la privacidad y los tiempos de recuperación de los demás.
- ☑ **Ruido:** Para preservar un ambiente tranquilo, mantén el ruido al mínimo. Usa auriculares o audífonos para cualquier dispositivo, incluidos teléfonos, tabletas y laptops.
- ☑ **Reportar problemas:** Notifica al personal de inmediato cualquier mal funcionamiento del equipo o problemas de limpieza.
- ☑ **No comida ni bebida:** Sólo se permite agua en el área de recuperación; no se permite comida ni otras bebidas.
- ☑ **Emergencia:** Contacta al personal de inmediato si sientes molestias o en caso de emergencia.
- ☑ **Objetos personales:** Mantén tus pertenencias seguras y fuera del paso de los demás.
- ☑ **Vestimenta:** Usa ropa ligera. Mantén esta sala seca en todo momento.
- ☑ **RECORDATORIO:** Canning Health Institute se reserva el derecho de retirar a cualquier persona de la Sala de Recuperación Sport Recovery por razones de seguridad o conducta.

Reglas de la Sala de Recuperación

USO ESPECÍFICO DEL EQUIPO



PISCINA DE INMERSIÓN FRÍA

- ☑ **Antes de usar:** Dúchate bien antes de entrar en la piscina.
- ☑ **Temperatura:** Ajusta la temperatura deseada antes de entrar.
- ☑ **Duración:** Limita la sesión a 3 minutos para evitar una exposición prolongada al frío.
- ☑ **Consejo de salud:**
Consulta con un médico si tienes alguna condición médica antes de usar la tina fría.

BOTAS DE COMPRESIÓN PORTÁTILES

- ☑ **Limpieza:** Asegúrate de que tus pies y piernas estén limpios antes de usar las botas.
- ☑ **Sin calzado:** Quítate los zapatos antes de usar las botas.
- ☑ **Duración:** La sesión dura 30 minutos y luego se apagan solas para evitar una compresión excesiva.
- ☑ **Presión:** Comienza con una configuración de presión baja y aumenta gradualmente si es necesario.
- ☑ **Consejo de salud:**
Consulta con un médico si tienes problemas circulatorios u otras condiciones médicas.

→ SIGUIENDO ESTAS PAUTAS, AYUDÁS A MANTENER UN ENTORNO SEGURO, LIMPIO Y RELAJANTE PARA TODOS LOS MIEMBROS. GRACIAS POR TU COOPERACIÓN.