

RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE L'ESPACE DÉTENTE DU STADE NAUTIQUE DE LA VILLE DE GAP

Préambule :

L'Espace Détente du Stade Nautique de la Ville de Gap vous propose 1 sauna et 1 hammam permettant d'accueillir au total 10 usagers majeurs en même temps (5 places de sauna et 5 places de hammam). Dans la limite des places disponibles, vous accédez à un espace détente mixte.

L'utilisateur de l'Espace Détente accordera une attention particulière aux respects des installations et d'autrui. Celui-ci évoluera en respectant les règles d'usage dans le calme.

Après s'être acquitté du droit d'entrée, et avant tout accès à l'Espace Détente, l'utilisateur doit se rendre dans la zone vestiaire pour se changer et ranger ses affaires personnelles dans les casiers réservés à cet effet.

En échange d'une pièce d'identité et en laissant un numéro de téléphone, un bracelet vous sera remis à l'accueil du Stade Nautique pour accéder à cet espace par une entrée sécurisée. Dès que l'utilisateur quitte l'établissement, il doit impérativement restituer le bracelet à l'accueil.

1- Règles d'accès à l'Espace Détente

L'utilisation du sauna et du hammam sont deux activités distinctes qui nécessitent des réservations séparées. Il sera donc demandé à la réservation le type d'activité souhaité afin d'assurer une gestion fluide de l'Espace Détente.

L'accès à l'Espace Détente se fait sur réservation tout au long de l'année. La durée du créneau est de 1 heure en fonction des choix et des disponibilités.

Dans la mesure du possible, il est fortement recommandé aux utilisateurs de réserver en amont un créneau détente. Soit en appelant au numéro suivant 04 92 51 14 99 soit en se présentant à l'accueil du Stade Nautique.

Plusieurs possibilités :

- 1) La réservation et le paiement ont été anticipés : le créneau est définitivement bloqué.
- 2) La réservation et le paiement se font en début de séance.
- 3) Sans réservation : en fonction des places disponibles et paiement sur place.

Il est impératif de respecter les heures de réservation.

En cas de retard votre réservation ne sera plus valide et le créneau pourra être attribué à une autre personne.

Il est possible de passer d'une activité à l'autre en fonction de l'affluence et de la répartition des usagers dans le créneau de réservation.

2- Horaires d'utilisation

Jours	Période scolaire : de septembre à mi-juin	Petites vacances scolaires zone B	Grandes Vacances scolaires d'été
Lundi	14h - 18h	14h - 20h	10h - 14h
Mardi	19h30 - 22h	14h - 20h	10h - 14h
Mercredi	14h - 18h	14h - 20h	10h - 14h
Jeudi	17h - 19h	14h - 20h	10h - 14h
Vendredi	18h - 20h	14h - 20h	10h - 14h
Samedi	9h - 18h	14h - 18h	10h - 14h
Dimanche	9h - 12h	9h - 12h	10h - 14h

Le planning d'utilisation de l'établissement est révisable annuellement par la Direction de l'établissement. Il peut être modifié en cas de manifestations ou en cas de force majeure.

3- Les tarifs

	Espace Détente 1 heure
Adultes	8 €
Étudiants (sur présentation de la carte d'étudiant)	6 €

Ces tarifs sont seulement appliqués à l'Espace Détente, il faut que l'utilisateur s'acquitte de son droit d'entrée natation s'il veut bénéficier des piscines.

Aucun remboursement ne sera accepté.

4- Règles générales d'utilisation de l'Espace Détente

Le non respect des règles énumérées ci-dessous entraîne l'exclusion immédiate de l'utilisateur.

L'utilisateur doit être porteur en permanence du bracelet autorisant l'accès.

Aucun mineur n'est autorisé à se rendre dans l'Espace Détente.

Le port d'un maillot de bain propre est obligatoire dans tout l'établissement (le simple port de sous-vêtements en lieu et place d'un maillot de bain est interdit).

Une serviette est obligatoire dans l'Espace Détente.

Le port de paréo, de vêtements ou d'étoffes similaires dans le sauna et dans le hammam est formellement interdit.

L'utilisateur doit être propre avant d'utiliser les cabines de sauna et de hammam. Un passage aux douches de l'établissement est obligatoire, et l'utilisateur doit y prendre une douche savonnée, sachant que l'utilisation du savon noir est interdite.

Il est interdit d'utiliser, avant d'accéder à l'Espace Détente, sur le corps et le visage, des crèmes solaires, teintures ou produits à base de matière grasse, du maquillage, (...).

L'utilisateur doit être calme et respectueux des autres, de l'équipement et du personnel.

Il est en conséquence interdit de réaliser toute captation d'image ou d'enregistrement vidéo par quelque moyens que ce soit. L'utilisation d'appareil électronique bruyant est également interdite dans l'enceinte de l'espace bien être. S'agissant des téléphones portables, leur utilisation est strictement proscrite à l'intérieur du sauna et du hammam et l'établissement déclinera donc toute responsabilité en cas de détérioration de ceux-ci par l'effet de la chaleur ou de la vapeur.

Il est interdit de fumer, de manger et de consommer des boissons alcoolisées.

Les règles élémentaires d'hygiène et de sécurité doivent être respectées. Ainsi que le fonctionnement général de l'établissement.

Il est explicitement rappelé que l'accès à l'établissement dans son ensemble et à l'espace détente en particulier est interdit, afin de limiter la propagation des maladies et infections, aux personnes souffrant d'infections aiguës (grippe, bronchite, angine, rhino-pharyngite) ainsi qu'aux porteurs de plaies, pansements et éruptions cutanées (sauf sur présentation d'un certificat médical de non contagion).

Le personnel du Stade Nautique ou toute personne habilitée par la Ville de Gap pourra se rendre dans l'Espace Détente afin de contrôler le respect des dispositions prévues au règlement intérieur.

Le personnel du Stade Nautique ou toute personne habilitée par la Ville de Gap pourra demander la sortie immédiate et sans remboursement de l'établissement de tout usager qui ne se conforme pas au règlement.

5- Les contre indications médicales *En cas de doute, il faut contacter votre médecin*

Les effets de la chaleur sur votre corps :

Dans ces lieux de bien-être, la chaleur agit sur votre corps. En dehors des bienfaits qu'elle peut vous apporter, l'exposition à la chaleur comporte également certains risques. Les températures élevées engendrent notamment l'accélération du rythme cardiaque, une sudation importante et une augmentation de la taille des vaisseaux sanguins. En comparaison, le corps est soumis à des effets similaires lors d'un effort physique. Par ailleurs, sous l'effet de la chaleur et de la vasodilatation, la pression artérielle diminue.

Pour toutes ces raisons, certaines personnes ne peuvent profiter des bienfaits du sauna et du hammam.

Si vous présentez un état de santé mentionné ci-après, nous vous recommandons vivement de consulter votre médecin traitant. L'établissement se réserve le droit de refuser l'accès à toute personne dont l'état de santé pourrait présenter un risque.

Voici une liste non exhaustive de situations à risques :

Insuffisance cardiaque ou respiratoire non stabilisée, maladies infectieuses et contagieuses, cancer en cours de traitement, troubles psychiatriques graves, pathologies neurologiques en phase aiguë, pathologie cardiovasculaire aiguë ou intervention chirurgicale récente (moins d'un mois), dermatoses suintantes ou plaies non cicatrisées, affections cardiovasculaires, hypertension artérielle, toute affection cardiaque en cours de traitement (pacemaker, artérite, traitement anticoagulant.), troubles veineux (avec ou sans varices, phlébite ou embolie pulmonaire même anciennes, œdèmes), colonne vertébrale (poussée inflammatoire, sciatique, hernie discale, pièces métalliques), membres inférieurs et supérieurs (poussée inflammatoire, prothèses ou pièces métalliques), maladies neurologiques (parkinson, sclérose en plaques, vertiges), déficit de l'autonomie.

Si vous souffrez de problèmes rénaux, de diabète, d'épilepsie, les bains de chaleurs sont également à éviter.

De plus, pour profiter de ces équipements en toute sécurité, d'autres recommandations sont à respecter :

La consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments antihypertenseurs est fortement déconseillée avant une séance.

Évitez d'aller au sauna ou au hammam en phase de digestion. Il est préférable d'attendre au moins deux heures après un repas copieux avant de vous y rendre.

Si vous tentez d'arrêter de fumer et portez des patchs, enlevez-les. L'augmentation du flux sanguin cutané favorise l'absorption des substances.

Il est préférable d'éviter de se raser le jour même de la séance. En effet, la peau irritée par le rasage peut démanger, surtout au hammam avec la diffusion de vapeurs.

Il est recommandé aux porteurs de lentilles de contact, de les enlever afin d'éviter tout incident.

L'accès au sauna et au hammam est interdit aux femmes enceintes présentant des problèmes d'hypertension ou lorsque la grossesse est considérée comme une grossesse à risque (pour tout motif).

Il est fortement recommandé d'enlever tous types de bijoux à l'intérieur du sauna et du hammam.

6- Protocole d'utilisation :

Le sauna :

1- Le Sauna est prévu pour accueillir jusqu'à 5 personnes maximum.

2- Pour préparer le corps, il est indispensable de commencer la séance par une douche chaude et savonnée à prendre avec la douche située devant la cabine de sauna.

3- Pour des raisons d'hygiène, vous placerez votre serviette sur les bancs en bois du sauna. Le port du maillot de bain est obligatoire.

4- Le premier passage dans le sauna dure entre 5 et 10 minutes maximum. Pour les débutants le temps de passage doit être plus court.

Après ce premier passage en cabine, il faut prendre une douche, se sécher et se rendre dans la salle détente pendant environ 10 minutes.

On peut ensuite recommencer la procédure 2 à 3 fois maximum.

Le troisième passage n'est pas conseillé pour les débutants, il est indispensable d'écouter votre corps avant de le débiter.

5- En sortant de la cabine, il faut s'hydrater (pas d'alcool) pour compenser la perte d'eau engendrée par la sudation.

Le hammam :

1- Le Hammam est prévu pour accueillir jusqu'à 5 personnes maximum.

2- Pour préparer le corps, il est indispensable de commencer la séance par une douche chaude et savonnée à prendre avec la douche située devant la cabine de hammam.

3- Le port du maillot de bain est obligatoire.

4- Le premier passage dans le hammam dure entre 5 et 10 minutes maximum.

Après ce premier passage en cabine, il faut prendre une douche froide, se sécher et se rendre dans la salle détente pendant environ 10 minutes.

Recommencer la procédure 2 à 3 fois maximum.

5- En sortant de la cabine, il faut s'hydrater (pas d'alcool) pour compenser la perte d'eau engendrée par la sudation.

7-Conditions particulières d'accès

L'accueil des usagers pourra être ponctuellement refusé en cas d'impondérables, avaries, interdiction d'ordre légal, manque de main d'œuvre, de combustibles, d'électricité ou tout autre problème susceptibles d'entraver l'utilisation et le bon fonctionnement de l'établissement.

Fait à Gap, le 7/03/2019

Le Maire Adjoint chargé des Sports

LE MAIRE ADJOINT CHARGÉ DES SPORTS

Daniel GALLAND

Daniel GALLAND

