

## REGLAMENTO PARA USO DE LAS ZONAS COMUNES HUMEDAS SAUNA Y TURCO EN EL CONJUNTO RESIDENCIAL LA CASCADA P.H.

Este documento regula todas las actividades de los miembros de la comunidad **Conjunto residencial la Cascada y establece las bases** para prevenir los conflictos que se puedan producir al pretender y hacer uso de estas zonas húmedas Sauna y turco de la copropiedad,

### **APERTURA DE LAS ZONAS COMUNES HÚMEDAS: SAUNA Y TURCO para uso exclusivo de la comunidad de personas del Conjunto Residencial La Cascada P.H.**

#### **I. DE LOS USUARIOS.**

Podrán solicitar el acceso a las zonas comunes húmedas que hace referencia este reglamento:

Todos los residentes propietarios y arrendatarios previa revisión de la base de datos que reposa en la administración. del Conjunto Residencia La Cascada. PH, quien autorizara

**Nota:** El propietario que da en arriendo su apartamento, cede todos los derechos del disfrute de las zonas comunes tales como: Zonas húmedas, gimnasio, parqueadero, salones sociales, teatrino entre otras al arrendatario para su goce.

Podrán solicitar el acceso a las zonas húmedas Sauna y Turco, máximo al aforo (5) personas residentes, previa inscripción y autorización de la oficina de administración.

Se les otorgará el ingreso a las zonas comunes húmedas a los residentes, propietarios residentes, máximo seis personas **si**, y solo **si**, se encuentran a paz y salvo en cuotas de administración, y multas para tener derecho a su utilización.

La Administración revisará previo en la base de datos que reposa en la oficina de administración y procederá a autorizar el ingreso las zonas húmedas.

**Nota:** La copropiedad no se hace responsable **de los accidentes y lesiones que se produzcan en el uso del sauna y turco**, ni de las consecuencias económicas que pudieran derivarse de las mismas. Siendo responsabilidad del usuario, el consultar previamente con el médico, la conveniencia o no de tomar sesiones de sauna y turco.

#### **II. REQUISITOS PARA SU INGRESO.**

**CONJUNTO RESIDENCIAL LA CASCADA PH.** NIT 900.579.032-6.  
Calle 22D # 72-41. Teléfono (601)3228362. [www.conjuntolacascada.com.co](http://www.conjuntolacascada.com.co).

Correo electrónico. [administracion@conjuntolacascada.com.co](mailto:administracion@conjuntolacascada.com.co)

1. Ingresar a la página web del conjunto residencial la cascada. [www.conjuntolacascada.com.co](http://www.conjuntolacascada.com.co). Diligenciar el formulario con nombres apellidos completos, número de apto; igualmente el consentimiento informado. **Conocer el reglamento para uso de las zonas comunes húmedas sauna y turco en el conjunto residencial la cascada PH.**

**Nota:** Dado que el sauna y el turco favorecen la dilatación de los vasos sanguíneos, no se aconseja su práctica en personas que sufren: hipertensión arterial, varices internas o externas, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal o de epilepsia.

### III. DE SU USO.

1. El servicio de sauna y turco está dirigido a mayores de 18 años, y a aquellos menores que por prescripción médica recomiendan su uso.
2. Antes de iniciar una sesión de sauna y turco se debe haber descansado de 15 y 30 minutos y dos horas después de una comida.
3. Una sesión de sauna y turco debe durar máximo (45) cuarenta y cinco minutos, hacer de dos (2) a tres (3) fases o intervalos con salida del recinto.
4. Todo empieza obligatoriamente con una ducha de agua y jabón de pies a cabeza, para eliminar gérmenes, bacterias y limpiar la piel para facilitar la transpiración.
5. Es obligatorio utilizar una toalla para sentarse o acostarse dentro, y/o para secarse su transpiración; se debe salir en cuanto el sudor se deslice por el cuerpo. Esta primera fase no debe exceder los 15 minutos, entonces hay que ducharse nuevamente con agua fresca, secarse y concederse unos 10 minutos de descanso en reposo. Entonces puede contemplarse un segundo paso en el sauna y turco, de una duración equivalente al primero. Al salir, el protocolo es el mismo: ducha, secado y vuelta a la calma para el descanso. Si contempla un tercer paso, este debe ser interrumpido en cuanto sienta cansancio o una sensación de agobio que suele producir la sudoración continuada. Después de esta última sesión, se debe hacer un descanso de al menos, 15 minutos.
6. Como medida de seguridad, durante una sesión de sauna y turco es esencial escuchar a su propio cuerpo, salir a la más mínima señal de alerta, respetar las normas de uso y no saltarse las etapas.
7. Salir y ducharse con agua fría comenzando por los pies e ir ascendiendo hacia el centro del cuerpo.
8. El uso del traje de baño es el mismo tipo utilizado para las piscinas, tiene carácter obligatorio.
9. Ingresar al sauna y turco descalzo, dejando el calzado fuera.
10. No se frote la piel aliviando el sudor. Conseguirá provocarse picores.

**Nota.** Siendo un servicio que está muy relacionado con la limpieza e higiene, se recomienda extremar las medidas higiénicas personales.

## PROHIBICIONES

1. Está prohibido ingresar a sesiones de Sauna y turco a mujeres en estado embarazo
2. No hay que abusar y tomar más de (3) tres sauna y turcos en una sesión.
3. No se permite el ingreso con ningún tipo de envases de vidrio metal. Los expertos recomiendan: mientras está en su sesión de sauna o turco no beba líquidos de ningún tipo. Necesita soltar los líquidos que están en el cuerpo sin reponerlos, beba una vez haya acabado. Tome zumos de fruta o agua mineral.
4. Por razones de salud no está permitido el acceso a quienes padezcan una enfermedad transmisible o infectocontagiosa.
5. Totalmente prohibido el ingreso a personas en estado de embriaguez. Así como el consumo de drogas, alcohol o de medicamentos, antes o durante su utilización de las zonas húmedas Sauna y turco.
6. Esta prohibida la manipulación de los controles para el funcionamiento de los equipos. Esto solo lo realizarán las personas responsables de la zona húmeda, cualquier mal uso o daño causado en estos recintos serán cobrados a los responsables de estos hechos.
7. Se prohíbe ingresar pulseras, cadenas, anillos, u otros objetos que puedan causar quemaduras. Así mismo queda prohibido el ingreso de cremas, aceites, celulares, alimentos, bebidas y no se permite fumar dentro de las zonas comunales

La administración del Conjunto Residencial La Cascada, será la responsable de hacer cumplir las normas de uso, pudiendo expulsar del recinto a quienes incumplan los términos de la presente normativa, sin perjuicio de las demás responsabilidades a que hubiere lugar.

## IV. HORARIO

El horario de utilización del sauna y turco se establecerá por parte del Consejo de Administración en conjunto con la Administración y podrán ser modificados de acuerdo con las necesidades, previa orden de administración.

De presentarse congestión de personas a ingresar a estos recintos, el encargado podrá determinar turno de uso para máximo seis (6) usuarios, con una duración máxima de media hora por usuario.

El primer día hábil de la semana se cerrará el sauna y turco para llevar a cabo trabajos de limpieza y/o mantenimientos especiales.

Léase, publicase y cúmplase.  
Revisado CERS 2024-05-28

**CONJUNTO RESIDENCIAL LA CASCADA PH.** NIT 900.579.032-6.  
Calle 22D # 72-41. Teléfono (601)3228362. [www.conjuntolacascada.com.co](http://www.conjuntolacascada.com.co).

Correo electrónico. [administracion@conjuntolacascada.com.co](mailto:administracion@conjuntolacascada.com.co)