



guía del espacio de salud El Balneario Urbano de Quart de Poblet

AQUA **rt**

guía de l'espai de salut El Balneari Urbà de Quart de Poblet

esport





AQUARTESPORT el balneario urbano de Quart de Poblet, supone la consolidación del proyecto de deporte-salud impulsado desde el Ayuntamiento con el objetivo de incrementar vuestra calidad de vida. Sin necesidad de desplazarnos, a pocos metros de casa, contáis con un balneario público, moderno y accesible, donde combinar la práctica deportiva con saludables momentos de relajación y distensión.

Con este servicio continuamos avanzando juntos y juntas. Desde el Ayuntamiento os damos las gracias por la excelente acogida que ha tenido el balneario y reafirmamos nuestro compromiso de trabajar sin descanso para mejorar día a día nuestro pueblo. Deseamos que disfrutéis de **AQUARTESPORT** y que, unidos y unidas, consigamos hacer realidad nuevos retos.

AQUARTESPORT, el balneari urbà de Quart de Poblet, suposa la consolidació del projecte d'esport-salut impulsat des de l'Ajuntament amb l'objectiu d'incrementar la vostra qualitat de vida. Sense necessitat de desplaçar-vos, a pocs metres de casa, compteu amb un balneari públic, modern i accessible, on combinar la pràctica esportiva amb saludables moments de relaxació i distensió.

Amb este servei continuem avançant junts i juntes. Des de l'Ajuntament us donem les gràcies per l'excel·lent acollida que ha tingut el balneari i reafirmem el nostre compromís de treballar sense descans per millorar dia a dia el nostre poble. Desitgem que gaudiu d' **AQUARTESPORT** i que, units i unides, aconseguim fer realitat nous reptes.

Carmen Martínez
Alcaldesa de Quart de Poblet
Alcaldesa de Quart de Poblet

índice / índex

04 aquartsport

05 espacio agua / espai aigua

11 espacio sport / espai sport

13 uso / ús

16 horarios y tarifas / horaris i tarifes

17 normas a seguir / normes a seguir

“Un balneari públic, modern i accessible a Quart de Poblet”

Qué nos ofrece

Está científicamente reconocido que la hidroterapia (aplicación tópica del agua potable como medio o con fines terapéuticos) es relajante, tonificante y calmante, de tal forma que ayuda al organismo a mantener el equilibrio y a aliviar el estrés. No en vano, diferentes culturas han recurrido a este tratamiento desde hace miles de años.

El Ayuntamiento, cumpliendo su compromiso de dar respuesta a la creciente demanda de acciones para el mantenimiento y mejora de la salud a través de las actividades físicas, pone en marcha el Balneario Urbano **AQUARTESPORT**, que aporta a la ciudadanía de Quart de Poblet, sin necesidad de desplazarse, instalaciones modernas e integradas con servicios de hidroterapia para el bienestar físico y la relajación integral: Un espacio de salud dentro de la ciudad.

Què ens ofereix

Està científicament reconegut que la hidroteràpia (aplicació tòpica de l'aigua potable com a mitjà o amb fins terapèutics) és relaxant, tonificant i calmant, de manera que ajuda l'organisme a mantindre l'equilibri i a alleujar l'estrès. És per això que, diferents cultures han recorregut al tractament hidroteràpic des de fa milers d'anys.

L'Ajuntament, complint el compromís de donar resposta a la creixent demanda d'accions per al manteniment i millora de la salut a través de les activitats físiques, posa en marxa el Balneari Urbà **AQUARTESPORT**, que aporta a la ciutadania de Quart de Poblet, sense que li calga desplaçar-se, instal·lacions modernes i integrades amb serveis d'hidroteràpia per al benestar físic i la relaxació integral: un espai de salut dins de la ciutat.

nos ofrece los siguientes espacios y elementos:

Se utiliza previamente al inicio del recorrido hidroterápico. Es el paso obligado antes de sumergirnos en las actividades de AQUARTESPORT. Garantiza la limpieza e higiene de todos los visitantes que empiezan el circuito y previene los cambios térmicos por inmersión a diferentes temperaturas. Tiene regulación automática de la temperatura [38-40° C].

ens ofereix els espais i elements següents :

S'utilitza prèviament a l'inici del recorregut hidroteràpic. És el pas obligat abans de submergir-nos en les activitats d'AQUARTESPORT. Garanteix la neteja i higiene de tots els visitants que comencen el circuit i prevé els canvis tèrmics per immersió a diferents temperatures. Té regulació automàtica de la temperatura [38-40° C].

Se emplea para el aseo total de la persona al finalizar la sesión de terma y/o baño de vapor.

Efecto beneficioso: Tonifica y favorece la elasticidad venosa y arterial gracias al contraste entre la temperatura de la ducha y el calor de la terma y/o baño de vapor. Sirve para refrescarse y aumentar la tensión arterial antes de pasar a otra actividad en caliente o finalizar la sesión.

S'empra per a la neteja total de la persona després de finalitzar la sessió de terma i/o bany de vapor.

Efecte beneficiós: Tonifica i afavoreix l'elasticitat venosa i arterial gràcies al contrast entre la temperatura de la dutxa i el calor de la terma i/o bany de vapor. Serveix per a refrescar-se i augmentar la tensió arterial abans de passar a una altra activitat en calent o de finalitzar la sessió.



ducha templada
dutxa temperada



Cabina con ambiente constante y controlado: **50° C y 70% de humedad.**

Sistema de relajación húmedo.

Efecto beneficioso: Activa la circulación y alivia el estrés. Fomenta la sudoración y ayuda a eliminar toxinas debido a la vasodilatación general que produce en todo el cuerpo.

Cabina amb ambient constant i controlat: 50°C i 70% d'humitat.

Sistema de relaxació humit.

Efecte beneficiós: Activa la circulació i alleuja l'estrès. Fomenta la sudoració i ajuda a eliminar toxines a causa de la vasodilatació general que produeix en tot el cos.

terma
terma

Cabina con ambiente constante y controlado: **45° C y 99 % de humedad.** Sistema de relajación muy húmedo.

Efecto beneficioso: Hidrata la piel, humidifica y mejora la funcionalidad de las vías respiratorias, permite mayor aporte de oxígeno al organismo, relaja [antiestrés natural] y purifica el cuerpo. Estimula la circulación sanguínea.

Cabina amb ambient constant i controlat: 45°C i 99% humitat.

Sistema de relaxació molt humit.

Efecte beneficiós: Hidrata la pell, humidifica i millora la funcionalitat de les vies respiratòries, permet major aportació d'oxigen a l'organisme, relaxa [antiestrés natural] i purifica el cos. Estimula la circulació sanguínia.

baño de vapor
bany de vapor

Bañera circular dotada de sistema de masaje, que se efectúa mediante chorros a presión de agua y aire a temperatura caliente [34–36°C]. Masaje lumbar y de miembros inferiores.

Efecto beneficioso: Aumenta la permeabilidad y elasticidad de los tejidos superficiales [aumento de la circulación sanguínea], efecto analgésico y de relajación muscular, efecto antiinflamatorio y reabsorción de edemas.
Efecto tonificante o relajante en función del tiempo de uso.

Banyera circular dotada de sistema de massatge, que s'efectua per mitjà d'eixides d'aigua a pressió i aire a temperatura calenta [34–36°C]. Massatge lumbar i de membres inferiors.

Efecte beneficiós: Augmenta la permeabilitat i elasticitat dels teixits superficials [augment de la circulació sanguínia], efecte analgèsic i de relaxació muscular, efecte antiinflamatori i reabsorció d'edemes.
Efecte tonificant o relaxant en funció del temps d'ús.

yacuzzi

Ducha de temperatura alternante, fría [15–18°C] y caliente [38–40°C], que recorre todo el cuerpo de pies a cabeza en circuito cíclico secuencial [masaje por agua].

Efecto beneficioso: Reacción térmica, tonificación del sistema nervioso [antiestrés], estimula el sistema circulatorio [buen funcionamiento endocrino del organismo], relajación muscular, tratamiento antidolor [recuperación acelerada de lesiones].

Dutxa de temperatura alternant, freda [15–18°C] i calenta [38–40°C], que recorre tot el cos de cap a peus en circuit cíclic seqüencial [massatge per aigua].

Efecte beneficiós: Reacció tèrmica, tonificació del sistema nerviós [antiestrés], estimula el sistema circulatori [bon funcionament endocrí de l'organisme], relaxació muscular, tractament antidolor [recuperació accelerada de lesions].

ducha escocesa
[alternancia bitérmica] dutxa escocesa
[alternança bitèrmica]





Se trata de un pasillo con un sistema de chorros de agua laterales bitérmicos [alternando agua fría y caliente a diferentes presiones] y cantos rodados en el suelo que activan la circulación. Con un simple paseo sobre las piedras, recibimos el efecto del agua en las piernas y pies. Así, se activa la circulación de las plantas de los pies y se estimulan los puntos de energía que controlan el resto del cuerpo, eliminando la sensación de pesadez.

Efecto Beneficioso: Masaje en la zona de actuación [y flebítico], que estimula el sistema circulatorio. Elimina la tensión de miembros inferiores [relajación muscular]. Distensión nerviosa.

Es tracta d'un corredor amb un sistema de brolles d'aigua lateral, bitèrmics [alternant aigua freda i calenta a diferents pressions] sobre un camí de pedres de riu que activen la circulació. Amb un simple passeig sobre les pedres, rebem l'efecte de l'aigua en les cames i en els peus. Així, s'activa la circulació de les plantes dels peus i s'estimulen els punts d'energia que controlen la resta del cos per a eliminar la sensació de pesadesa.

Efecte Beneficiós: Massatge en la zona d'actuació [i flebític], que estimula el sistema circulatori. Elimina la tensió de membres inferiors [relaxació muscular]. Distensió nerviosa.

pediluvio
pediluvi

espacio agua
espai aigua



Piscina a temperatura entre **[31 y 33°C]**.

Dispone de un espacio de bienestar donde se aplican tratamientos que se realizan con agua a presión. El SPA busca principalmente conseguir relax, vitalidad y salud.

Efecto beneficioso: Relaja tensiones y activa la circulación. **Consta de:**

cuellos de cisne

Chorros localizados al borde de la piscina con una salida de agua a fuerte presión para masajear cuello, hombros y espalda.

volcanes

La ebullición generada en el agua por las burbujas de aire que surgen del suelo del SPA sobre pies y piernas.

chorros laterales

Elementos situados en las zonas laterales del Spa, que impulsan agua a presión en distintas zonas de las piernas.

cascadas

Chorros con salida de agua en forma de amplia cascada con baja presión recomendados para cuando existe alguna lesión cervical.

banco de hidromasaje

Espacio de hidromasaje donde el agua sale impulsada a la zona lumbar, a la zona de asiento del banco y a las piernas.

Piscina a temperatura entre **[31 i 33°C]**.

Disposa d'un espai de benestar on s'apliquen tractaments per mitjà de l'aigua a pressió. L'SPA busca principalment aconseguir relax, vitalitat i salut.

Efecte beneficiós: Relaxa tensions i activa la circulació. **Consta de:**

colls de cigne

Brolladors localitzats a la vora de la piscina amb una eixida d'aigua a forta pressió per a fer massatges de coll, muscles i esquena.

volcans

Ebullició generada en l'aigua per les bombolles d'aire que ixen de terra sobre peus i cames.

brols laterals

Elements situats a les zones laterals de l'SPA, que impulsen aigua a pressió en distintes zones de les cames.

cascades

Brollador amb eixida d'aigua en forma d'amplia cascada amb baixa pressió recomanats per a quan hi ha alguna lesió cervical.

banc d'hidromassatge

Espai d'hidromassatge on l'aigua ix impulsada a la zona lumbar, a la zona de seients del banc i a les cames.

spa [salud por medio del agua]
spa [salut per mitjà de l'aigua]

espacio sport espai sport



sala cardiovascular

Este espacio posibilita la realización de un trabajo cardiovascular de diferente intensidad acorde con la condición física de cada persona. De esta forma se logra: mantener o incrementar el tono muscular, ganar mayor fuerza y estabilidad articular, trabajar aeróbicamente y favorecer la resistencia general.

Mediante el uso:

Cinta de caminar/correr. Bicicleta estática estándar. Bicicleta estática reclinada. Elíptica. Remo. Stepper.

Efectos de la actividad física y el trabajo cardiovascular:

sala cardiovascular

L'espai possibilita fer un treball cardiovascular de diferent intensitat segons la condició física de cada persona. D'aquesta manera s'aconsegueix: mantindre o incrementar el to muscular, guanyar major força i estabilitat articular, treballar aeròbicament i afavorir la resistència general.

Per mitjà de l'ús de: Cinta de caminar/córrer. Bicicleta estàtica estàndard. Bicicleta estàtica reclinada. El·líptica. Rem. Stepper

Efectes de l'activitat física i el treball cardiovascular:



Incrementa

- El consumo calórico.
- El número de vasos sanguíneos coronarios.
- El calibre de los vasos.
- La eficacia del corazón.
- Mejor distribución de la sangre periférica y su retorno.
- Contenido de oxígeno arterial.
- El número de células rojas y volumen sanguíneo.
- La tolerancia al estrés.

Disminuye

- Colesterol sérico y los triglicéridos.
- La intolerancia a la glucosa.
- La obesidad.
- La adherencia plaquetaria [aterosclerosis].
- La presión arterial sanguínea.

Incrementa

- El consum calòric.
- El nombre de vasos sanguinis coronaris.
- El calibre dels vasos.
- L'eficàcia del cor.
- Millor distribució de la sang perifèrica i el seu retorn.
- Contingut d'oxigen arterial.
- El nombre de cèl·lules roges i volum sanguini.
- La tolerància a l'estrés.

Disminueix

- Colesterol sèric i els triglicèrids.
- La intolerància a la glucosa.
- L'obesitat.
- L'adherència plaquetària [arteriosclerosi].
- La pressió arterial sanguínia.

Uso

AQUARTESPORT nos oferta cinco circuitos diferentes:

[ESPORT-Relajante. ESPORT-Tonicante. AQUA-Relajante. AQUA-Tonicante. Circuito BÁSICO AQUARTESPORT].

Todos ellos están pensados para seguir un orden establecido y, de este modo, conseguir los efectos deseados. Se deben respetar los pasos marcados sin alterar el sentido de las actividades. También es importante guardar los tiempos establecidos por el monitor/a de apoyo o a través de los carteles indicadores. Si necesita un tratamiento más personalizado, consulte primero con los técnicos de apoyo, ya que AQUARTESPORT tienen soluciones saludables y adecuadas a sus necesidades. El acceso a la zona de Balneario Urbano es de 1 hora. Una vez dentro del recinto y durante el tiempo de uso y disfrute, los usuarios/as contarán con el apoyo del monitor/a, quien se encargará de favorecer la correcta utilización de los distintos elementos y será el responsable de los usos y tiempos de estancia en los distintos espacios y elementos.

Durante la hora que incluye el servicio, se puede disfrutar de:

La zona hidroterápica (AQUA), que incluye: ducha higiénica [obligatoria previamente al uso de zonas de agua], terma, baño de vapor, ducha templada, jacuzzi, duchas bitérmicas escocesas y pediluvio.

**SPA [piscina de hidromasaje que consta de cueillos de cisne, cascadas, volcanes, zona de bancos y chorros laterales].*

La sala de elementos aeróbicos-cardiovasculares de la 1ª planta, que permite trabajar la forma física [ESPORT]. Consta de: cinta de caminar/córrer, bicicleta estática estándar, bicicleta estática reclinada, elíptica, remo, stepper.

USOS

AQUARTESPORT ens ofereix cinc circuits diferents: [ESPORT-Relaxant. ESPORT-Tonicant. AQUA-Relaxant. AQUA-Tonicant. Circuit BÀSIC AQUARTESPORT].

Tots estan pensats per a seguir un ordre establert i, així aconseguir els efectes desitjats. S'han de respectar els passos marcats sense alterar el sentit de les activitats. També és important seguir els temps que el monitor/a de suport assenyalava a través dels cartells indicadors. Si necessita un tractament més personalitzat, consulte primer amb els tècnics de suport, ja que AQUARTESPORT té solucions saludables i adequades a les seues necessitats.

L'accés a la zona de Balneari Urbà és d'1 hora. Una vegada dins del recinte i durant el temps d'ús i gaudi, els usuaris/àries comptaran amb el suport del monitor/a, qui s'encarregarà d'afavorir l'ús correcte dels diferents elements i serà el responsable dels usos i temps d'estada en els diferents espais i elements.

Durant l'hora que inclou el servei, es pot gaudir de:

La zona hidroteràpica (AQUA), que inclou: dutxa higiènica [obligatòria prèviament a l'ús de zones d'aigua], terma, bany de vapor, dutxa temperada, jacuzzi, dutxes bitèrmiques escoceses i pediluvi.

**SPA [piscina d'hidromassatge que consta de colls de cisne, cascades, volcanes, zona de bancs i brols laterals].*

La sala d'elements aeròbics-cardiovasculars de la 1a planta, que permet treballar la forma física [ESPORT] consta de: cinta de caminar/córrer, bicicleta estàtica estàndard, bicicleta estàtica reclinada, el·líptica, rem, stepper.





*El uso del SPA estará condicionado en determinados horarios por la utilización de este espacio para actividades dirigidas rehabilitadoras, formativas y de aprendizaje. Al inicio de cada temporada se establecerán los horarios de estas actividades.

*L'accés a l'SPA estarà condicionat en determinats horaris per l'ús de l'espai per a activitats dirigides rehabilitadores, formatives i d'aprenentatge. A l'inici de cada temporada s'establiran els horaris d'aquestes activitats.

Los beneficios que nos puede aportar el Espacio de Salud AQUARTESPORT se obtienen cuando se realiza la actividad de forma regular. Los más destacados son:

RELAJACIÓN, producida por la distensión nerviosa.

REEDUCACIÓN RESPIRATORIA, pues la presión hidrostática fortalece la musculatura inspiratoria.

LIMPIEZA de las toxinas de los poros.

ESTIMULACIÓN de la circulación sanguínea por la elevación o disminución de la frecuencia cardíaca y la vasodilatación.

HIDRATACIÓN de la piel, que adquiere mayor suavidad y tersura, evitando su resecación.

Els beneficis que ens pot aportar l'Espai de Salut AQUARTESPORT s'obtenen quan es fa l'activitat de forma regular. Els més destacats són:

RELAXACIÓ, produïda per la distensió nerviosa.

REEDUCACIÓ RESPIRATÒRIA, perquè la pressió hidrostàtica enforteix la musculatura inspiratòria.

NETEJA de les toxines dels poros.

ESTIMULACIÓ de la circulació sanguínia per l'elevació o disminució de la freqüència cardíaca i la vasodilatació.

HIDRATACIÓ de la pell, que adquireix major suavitat i finor, per a evitar el seu ressecament.

Indicaciones [beneficios]

1. Disminución del dolor.
2. Facilita la movilidad articular [en artrosis y artritis].
3. Facilita los movimientos respiratorios y la dilatación de los bronquios, mejorando la respiración.
4. Reducción del estrés y ansiedad.
5. Relajación de la musculatura de toda la zona de la columna vertebral [cervical, dorsal, lumbar y sacra].
6. Reeducción de músculos inactivos durante tiempo.
7. Mejoría a nivel cardiológico y circulatorio.
8. Reforzamiento de actividades funcionales.

Contraindicaciones

1. Enfermedades infecto-contagiosas.
2. Enfermedades agudas con fiebre y/o víricas comunes.
3. Enfermedades respiratorias o cardiológicas graves o descompensadas [bronquitis crónica severa, enfisema, HT A o descompensada, infarto agudo de miocardio, insuficiencia cardíaca].
4. Algunas enfermedades de piel o mucosas [infecciones por bacterias, virus u hongos].
5. Enfermedades neurológicas graves.

Indicacions [beneficis]

1. Disminució del dolor.
2. Facilita la mobilitat articular [en artrosi i artritis].
3. Facilita els moviments respiratoris i la dilatació dels bronquis, millorant la respiració.
4. Reducció de l'estrès i ansietat.
5. Relaxació de la musculatura de tota la zona de la columna vertebral [cervical, dorsal, lumbar i sacra].
6. Reeduació de músculs inactius durant temps.
7. Milloria a nivell cardiològic i circulatori.
8. Reforçament d'activitats funcionals.

Contraindicacions

1. Malalties infectocontagioses.
2. Malalties agudes amb febra i/o víriques comunes.
3. Malalties respiratòries o cardiològiques greus o descompensades [bronquitis crònica severa, emfisema, HT A o descompensada, infart agut de miocardi, insuficiència cardíaca].
4. Algunes malalties de pell o mucoses [infeccions per bacteris, virus o fongs].
5. Malalties neurològiques greus.

horarios y tarifas

horaris i tarifes

	8 h.	9 h.	10 h.	11 h.	12 h.	13 h.	14 h.	15 h.	16 h.	17 h.	18 h.	19 h.	20 h.	21 h.	
lunes															dilluns
martes															dimarts
miércoles															dimecres
jueves															dijous
viernes															divendres
sábado															dissabte
domingo															diumenge

Sala cardio a partir del 1 de octubre de lunes a viernes de 8 a 22 horas, sábados de 9 a 21 horas y domingo de 9 a 14 horas.
Sala cardio a partir de l'1 d'octubre de dilluns a divendres de 8 a 22 hores, dissabtes de 9 a 21 hores i diumenges de 9 a 14 hores.

Los importes de los distintos servicios de AQUARTESPORT son :
El seu preu d'AQUARTESPORT són :

Entrada puntual / Entrada puntual	5,00 Euros
Bono 10 accesos / Abonament 10 accessos	35,00 Euros
Bono 20 accesos / Abonament 20 accessos	65,00 Euros
Entrada Cardio [únicamente sala ESPORT] [nuevo] Entrada Cardio [únicament sala ESPORT] [nou]	1,50 Euros
Bono Cardio 10 accesos [únicamente sala ESPORT] [nuevo] Abonament Cardio 10 accessos [únicament sala ESPORT] [nou]	10,50 Euros
Bono Cardio 20 accesos [únicamente sala ESPORT] [nuevo] Abonament Cardio 20 accessos [únicament sala ESPORT] [nou]	19,50 Euros

Bono ORO [Personas Mayores + 65 años-jubilados/as-pensionistas]:
Abonament OR [Persones Majors + 65 anys-jubilats]:

Bono ORO 10 accesos / Abonament OR 10 accessos	20,00 Euros
Bono ORO 20 accesos / Abonament OR 20 accessos	36,00 Euros

Bono ORO Temporada [Personas Mayores + 65 años-jubilados/as-pensionistas]:
Abonament OR Temporada [Persones Majors + 65 anys-jubilats]:

Periodo de inicio de temporada [de septiembre al 14 de febrero] Període d'inici de temporada [de setembre al 14 de febrer]	55,00 Euros
2º periodo [del 15 de febrero al fin de temporada en julio] 2º període [des del 15 de febrer fins al final de temporada al juliol]	55,00 Euros

Las entradas se adquieren directamente en el mostrador de Conserjería de la Piscina Cubierta. Los bonos, bonos oro y bonos oro temporada se adquirirán de forma habitual en las oficinas del área de deportes, sitas en el primer piso del Complejo Polideportivo Municipal, cuyo horario de atención al público es de lunes a viernes de 9 a 14 h, y lunes y jueves de 17 a 20 h. Las personas que ya dispongan de tarjeta de usuario/a podrán renovar su bono de 10 o 20 accesos entregando su tarjeta en conserjería y formalizando su depósito a tal efecto. El número de bonos será limitado, siendo necesario para obtener el mismo presentar el Carnet Municipal de Jubilado/a o pensionista, o cualquier otro documento que acredite esta condición. El servicio de Bono Cardio es totalmente independiente y funciona con tarjetas específicas. Por tanto, es necesaria la obtención de la tarjeta "Bono Cardio" para la adquisición de bonos.

Les entrades s'adquireixen directament en el taulell de Conserjería de la Piscina Coberta. Els abonaments, abonaments or i abonaments or temporada s'adquiriran de forma habitual en les oficines de l'àrea d'esports, en el primer pis del Complex Poliesportiu Municipal. L'horari d'atenció al públic és de dilluns a divendres de 9 a 14 h, i dilluns i dijous de 17 a 20 h. Les persones que ja disposen de targeta d'usuari/ària podran renovar l'abonament de 10 o 20 accessos. El nombre d'abonaments d'or serà limitat, per a obtenir-lo caldrà presentar el Carnet Municipal de Jubilat/da o Pensionista, o qualsevol altre document que n'acredite la condició. El servei d'abonament Cardio és totalment independent i funciona amb targetes específiques, per tant, cal obtenir la targeta abonament Cardio per a poder-lo adquirir.



normas a seguir

normes que cal seguir

En todo el recinto rigen las normas básicas de utilización de las Piscinas Cubiertas Climatizadas de Quart de Poblet y las propias de este espacio, que son:

- La persona usuaria deberá conocer y aceptar las normas de uso de la instalación y seguir en todo momento las indicaciones del personal.
- El **acceso a la zona de BALNEARIO URBANO** se efectuará con las tarjetas autorizadas de usuario/a a través de los tornos mecánicos que serán personales e intransferibles, no pudiendo en ningún caso acceder dos o más usuarios mediante el uso de una misma tarjeta. La entrada se realizará en las horas en punto, permitiéndose el acceso a la zona de vestuarios 10 minutos antes.
- Las tarjetas son reutilizables y deben devolverse al Área de Deportes una vez agotados los servicios incorporados en ellas. En caso de extravío o deterioro de la tarjeta, su reposición supondrá el pago de 3 euros.
- Todos los servicios caducan en la fecha de finalización de temporada. No obstante las tarjetas podrán ser reutilizadas, tal y como se indica en el apartado anterior.
- **No se autoriza la entrada en la zona de baño con ropa y calzado de calle.**
- **Es obligatorio el uso de las duchas** antes de la inmersión en cumplimiento de normativa higiénico-sanitaria y como prevención de los cambios térmicos por inmersión.
- **Los/as usuarios/as con incontinencia** deberán utilizar obligatoriamente bañadores protectores desechables.
- Queda prohibido introducir recipientes de vidrio y otros materiales cortantes en todo el recinto.

En tot el recinte regeixen les normes bàsiques d'ús de les Piscines Cobertes Climatitzades de Quart de Poblet i les pròpies del Balneari Urbà, que són:

- La persona usuària ha de conèixer i acceptar les normes d'ús de la instal·lació i seguir en tot moment les indicacions del personal.
- L'**accés a la zona de BALNEARI URBÀ** s'efectuarà travessant el torniquet de pas per mitjà de les targetes autoritzades d'usuari/ària que seran personals i intransferibles. En cap cas podran accedir dos o més usuaris amb una mateixa targeta. L'entrada es farà a les hores en punt. No obstant això, es podrà accedir 10 minuts abans a la zona de vestidors.
- Les targetes són reutilitzables i s'han de tornar a l'Àrea d'Esports després d'haver esgotats, els serveis que s'hi inclouen. En cas de pèrdua o deteriorament de la targeta, caldrà pagar 3 euros per a recuperar-la.
- Tots els serveis caduquen en la data de finalització de temporada. No obstant això les targetes podran ser reutilitzades, tal com s'indica en l'apartat anterior.
- **No s'autoritza l'entrada a la zona de bany amb roba i calçat de carrer.**
- **És obligatori l'ús de les dutxes** abans de la immersió per tal de complir la normativa higienicosanitària i com a prevenció dels canvis tèrmics per immersió.
- Les persones usuàries **amb incontinència** han d'utilitzar obligatòriament banyadors protectors d'un sol ús.
- Queda prohibit introduir recipients de vidre i altres materials tallants en tot el recinte.
- L'edat **mínima** per a accedir a AQUARTESPORT





- La edad mínima para acceder a Aquartespport es de 13 años. Los menores de 6 a 12 años únicamente podrán acceder acompañados de adultos responsables mayores de 18 años.
 - Por su seguridad, está estrictamente prohibido acceder si presenta algún síntoma de enfermedad como: mareos, náuseas, vómitos, fiebre, dificultad para respirar, dolor de pecho, dolor de cabeza, etc. Caso de presentar alguno de estos síntomas debe de inmediato cesar en la actividad y ponerlo en conocimiento del personal técnico de la instalación.
 - Es obligatorio el uso de toalla/albornoz, bañador, gorro y chandlas en la zona termal AQUA, y prendas y calzado deportivo adecuado en la zona cardiovascular ESPORT. En cualquier caso, para preservar las condiciones higiénicas del balneario y para la mayor comodidad de las personas que utilicen este servicio, se recomienda llevar albornoz y/o toalla, en general, y colocar una toalla en los respaldos y asientos de las máquinas cardiovasculares.
 - Los usuarios/as de Aquartespport respetarán en todo momento las actividades dirigidas (bebés, discapacitados, personas mayores, aquaeróbic) que sean coincidan con horarios de apertura de este espacio, ya que tienen prioridad en la utilización de la zona de SPA.
 - A fin de evitar lipotimias, bajadas de tensión, u otros problemas de salud, conviene haber ingerido alimentos de forma ligera antes de acceder a Aquartespport, teniendo en cuenta que para evitar problemas de hidrocución [corte de digestión] deberá haber transcurrido entre una y dos horas desde la última ingesta de alimentos.
 - El acceso a Aquartespport para usuarios/as de este servicio se realizará por los vestuarios de la planta primera, a excepción de las personas con discapacidad, que accederán por planta baja.
 - La permanencia en cada uno de los distintos espacios no es ilimitada ni privativa: Se ajustará a los tiempos recomendados de cada elemento y se regirá por el respeto y derecho de utilización del resto de usuarios/as.
- és de 13 anys. Els menors de 6 a 12 anys únicament podran accedir acompanyats d'adults responsables majors de 18 anys.
- Per la seua seguretat, està estrictament prohibit l'accés si presenta algun símptoma de malaltia com ara: marejos, náusees, vòmits, febra, dificultat per a respirar, dolor de pit, mal de cap, etc. Cas de presentar algun dels símptomes citats ha de cessar immediatament l'activitat i fer-ho saber al personal tècnic de la instal·lació.
 - És obligatori l'ús de toalla/barnús, banyador, gorro i xanquetes en la zona termal AQUA, i roba i calçat esportiu adequat en la zona cardiovascular ESPORT. En tot cas, per a preservar les condicions higièniques del balneari i per a una major comoditat de les persones que l'utilitzen, es recomana portar barnús i/o toalla, en general, i col·locar una toalla en els respalders i seients de les màquines cardiovasculars.
 - Les persones usuàries d'AQUARTESPSPORT respectaran en tot moment les activitats dirigides (bebés, discapacitats, persones majors, aquaeròbic) que coincideixen amb els horaris d'obertura de l'espai, ja que tenen prioritat en l'ús de la zona de l'SPA.
 - A fi d'evitar lipotímies, baixades de pressió, o altres problemes de salut, convé haver ingerit aliments de forma lleugera abans d'accedir a AQUARTESPSPORT. Cal tindre en compte que a fi d'evitar problemes d'hidrocució [tall de digestió] ha d'haver transcorregut entre una i dues hores des de l'última ingesta d'aliments.
 - L'accés a AQUARTESPSPORT per a les persones que en són usuàries es farà pels vestidors de la planta primera, llevat de les persones amb discapacitat, que accediran per la planta baixa.
 - La permanència en cada un dels diferents espais no és il·limitada ni privativa: Caldrà ajustar-la als temps recomanats de cada element i es regirà pel respecte i el dret d'ús de les altres persones.



COMPLEJO POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
Carrer Antic Regne de Valencia, s/núm.
46930 Quart de Poblet

OFICINAS SITUADAS EN LA PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL
Teléfono: 96 152 24 41 – Fax: 96 129 75 50

*correu-e: esports2@quartdepoblet.org
www.quartdepoblet.org*