



STEAM & SAUNA RULES

REGLAMENTO DE VAPOR Y SAUNA

Steam Room: Maximum Temperature: 100°F – 110°F
Time Limit: 10 Minutes

Sala de Vapor: Temperatura Máxima: 37.8°C – 43.3°C
Límite de Tiempo: 10 Minutos

Sauna: Maximum Temperature: 160°F – 170°F
Time Limit: 10 Minutes

Temperatura Máxima: 71.1°C – 76.7°C
Límite de tiempo: 10 minutos

- **Appropriate attire is required.** | Se requiere de ropa apropiada.
- **Cell phones are prohibited.** | Prohibidos los teléfonos celulares.
- **Must be at least 18 years old.** | Debe tener al menos 18 años de edad.
- **DO NOT wear rubberized clothing.** | NO utilizar ropa con hule.
- **Members who feel faint or dizzy should exit immediately.** | Los miembros que sientan desmayo o mareo deben salir de inmediato.
- **Use NO MORE THAN 10 MINUTES. Long exposure may result in nausea, dizziness or fainting.** | NO se utilice MÁS DE 10 MINUTOS. Una exposición demasiado larga puede causar náusea, mareo o desmayo.
- **The light MUST REMAIN ON for safety reasons.** | La luz deberá PERMANECER ENCENDIDA por razones de seguridad.
- **Due to the high heat and humidity (steam room), use of the sauna and steam rooms increases pulse rate and body temperature and changes blood pressure. Individual effects are unpredictable and could be physically hazardous.** | Debido a la alta temperatura y humedad (sala de vapor), el uso de la sauna y las salas de vapor aumenta la frecuencia del pulso y la temperatura corporal y cambia la presión arterial. Los efectos individuales son impredecibles y pueden ser físicamente peligrosos.
- **Wait AT LEAST 5 MINUTES after exercising to cool down before entering. DO NOT EXERCISE in sauna or steam room.** | Debe esperarse POR LO MENOS 5 MINUTOS después de hacer ejercicio para poder entrar. NO HACER EJERCICIO en la sauna o en la sala de vapor.
- **Altering controls, pouring water on thermostat or rocks, shaving, food and drink (other than water) ARE NOT permitted.** | No se permite alterar los controles, echar agua en el termostato o en las rocas, rasurarse y comer y beber (aparte de agua).
- **No glass containers.** | Prohibidos los contenedores de vidrio.
- **Please remove all personal items after use.** | Por favor retire todos sus artículos personales después de usarse.

Individuals at high risk (pregnant women; individuals taking prescription medicine; those with elevated blood pressure, circulatory deficiencies, diabetes, heart disease, emotional disorders, or history of seizures or epileptic seizures; individuals prone to dizziness or lightheaded episodes; and those under the influence of alcohol or recreational drugs) should be advised not to use the sauna or steam room unless authorized by a physician.

| A las personas con alto riesgo (mujeres embarazadas, personas que toman medicamentos recetados, personas con presión arterial elevada, con deficiencias circulatorias, diabetes, enfermedades del corazón, trastornos emocionales o antecedentes de convulsiones o convulsiones epilépticas, personas expuestas a mareos o aturdimiento, así como aquellas bajo influencia del alcohol o de drogas recreacionales) se les aconseja no utilizar la sauna o la sala del vapor a menos que cuente con la autorización de un médico.