



SAUNA & STEAM ROOM RULES

- The minimum age to use the sauna is 15 years old.
- Shower before entering the sauna or steam room.
- Swimsuit required. Please bring a towel to sit on.
- Shoes, street clothes, workout clothes, or rubberized clothing are prohibited in the sauna or steam room.
- Paper products, reading material, and electronic devices are not permitted.
- Do not use oils while in sauna or steam room.
- Do not shave, cut nails, or perform personal grooming in the sauna or steam room.
- Do not use immediately after vigorous exercise. Cool down before use.
- Do not exercise in the sauna or steam room.
- Do not use after consuming alcohol or drugs, including anticoagulants, antihistamines, vasoconstrictors, stimulants, hypnotics, or tranquilizers.
- Do not spray water or put wet paper towels on the heating stones or sensor.
- If you feel nauseous, dizzy, or faint, please contact the lifeguard.
- One should not use the sauna or steam room without supervision or another person in the immediate area.
- Limit yourself to a maximum of 10 minutes in the sauna or steam room. Long exposures may result in nausea, dizziness, or fainting.
- Pregnant women, elderly persons, and those suffering from heart disease, epilepsy, diabetes respiratory problems, emotional disorder, high or low blood pressure, or other disabilities should not enter the sauna or steam room unless authorized by a physician.
- Members are required to follow the YMCA Code of Conduct at all times.
- Do not open the door for cooling; exit the sauna or steam room instead.

Alert YMCA staff and call 911 in the event of an emergency.



To review our member code of conduct, please scan the QR code.



NORMAS DE LA SAUNA Y EL BAÑO DE VAPOR

- La edad mínima para usar el sauna es de 15 años.
- Dúchate antes de entrar al sauna o al vapor.
- Es obligatorio usar traje de baño.
Por favor trae una toalla para sentarte.
- No se permite usar zapatos, ropa de calle, ropa de ejercicio o ropa de hule en el sauna o vapor.
- No se permiten productos de papel, material de lectura ni dispositivos electrónicos.
- No uses aceites dentro del sauna o vapor.
- No te afeites, cortes las uñas ni realices arreglos personales en el sauna o vapor.
- No uses el sauna o vapor inmediatamente después de hacer ejercicio intenso. Enfríate primero.
- No hagas ejercicio en el sauna o vapor.
- No uses el sauna o vapor después de consumir alcohol o drogas, incluyendo anticoagulantes, antihistamínicos, vasoconstrictores, estimulantes, somníferos o tranquilizantes.
- No rocíes agua ni coloques toallas de papel mojadas sobre las piedras calientes o el sensor.
- Si sientes náusea, mareo o desmayo, por favor avisa al salvavidas.
- No se debe usar el sauna o vapor sin supervisión o sin que haya otra persona cerca.
- Límitate a un máximo de 10 minutos en el sauna o vapor. Permanecer más tiempo puede causar náusea, mareo o desmayo.
- Las mujeres embarazadas, personas mayores y quienes tengan enfermedades del corazón, epilepsia, diabetes, problemas respiratorios, trastornos emocionales, presión alta o baja u otras condiciones médicas no deben entrar al sauna o vapor a menos que lo autorice un médico.
- Los miembros deben seguir el Código de Conducta de la YMCA en todo momento.
- No abras la puerta para enfriar el sauna o vapor; mejor sal de la habitación.

Avise al personal de la YMCA y llame al 911 en caso de una emergencia.



Para revisar nuestro Código de Conducta para miembros, por favor escanea el código QR.