

Consigne de sécurité pour les SPA

Les risques de noyade existent.

Merci de prendre connaissance de ces consignes

- La température de l'eau du spa ne doit jamais dépasser les 40°C, généralement, on la règle à 37°C. Il existe plusieurs mises en garde médicales pour l'utilisation du spa
- Les enfants ne sont pas autorisés à utiliser le spa sans la présence d'un adulte. Il est formellement interdit aux enfants de mettre la tête sous l'eau dans le spa.
- Par sécurité, il est obligatoire de couvrir le spa (intérieur et extérieur) de la bâche adaptée lorsque celui-ci n'est pas utilisé.
- Les femmes enceintes et les jeunes enfants doivent limiter la baignade à une dizaine de minutes dans une eau à 37°C maximum. Les personnes ayant des problèmes cardiaques, de surpoids, des troubles de la pression sanguine ou de diabète doivent consulter leur médecin avant d'utiliser le spa.
- L'usage de stupéfiants, d'alcool ou de médicaments pendant l'utilisation du spa peut entraîner une somnolence, une variation de la pression et de la circulation sanguine ou encore une hyperthermie – lorsque la température du corps dépasse de plusieurs degrés de la température normale.

Consignes de sécurité pour la piscine

Des consignes simples à respecter.

- **Les enfants ne doivent pas utiliser la piscine sans la surveillance d'un adulte, et l'adulte doit être un nageur compétent et sûr.**
- Eviter de se baigner seul, au cas où survienne une chute, une glissade ou un problème quelconque.
-
- Ne pas courir autour de la piscine.
-
- Eviter les jeux ou plongeurs dangereux.
-
- Eviter les récipients en verre autour de la piscine.
-
- Eviter les objets métalliques piquants ou coupants autour de la piscine.
-
- Pas de nage (trop) longue distance sous l'eau.
- Utiliser les jeux et jouets pour piscine avec soin.

- Toujours garder les jouets flottants et les jeux de piscine hors de l'eau après les avoir été utilisés. Les enfants ont une tendance naturelle à vouloir les atteindre en priorité.
- Nager depuis le bord jusqu'au fond de la piscine avant de plonger la première fois.

Consignes de sécurité pour le sauna

Quelques précautions sont à prendre en compte pour l'utilisation du sauna

- L'accès au sauna est déconseillé aux enfants de moins de 3 ans.
- Les enfants doivent être impérativement accompagnés d'un adulte dans le sauna.
- Les séances avec les enfants ne doivent pas dépasser 5 minutes.
- Il est important d'être au calme pendant une séance de sauna. C'est avant tout un moment de relaxation.
- La déshydratation : pensez à réduire la température de 10 degrés si un enfant accompagne un adulte dans le sauna .
- il faut le boire et faire boire l'enfant avant une séance de spa car le corps se déshydrate rapidement
- Le malaise : la chaleur peut vite devenir insupportable et beaucoup plus pour un enfant qui risque de tomber en syncope, d'où l'âge minimal conseillé.
- Les enfants et les adultes qui ont des problèmes cardiaques ou qui souffrent de spasmophilie ou autre maladie doivent être vigilants et consulter un médecin avant une séance de sauna. En cas d'infections aiguës comme une bronchite ou une grippe, l'utilisation du sauna est interdite pour l'enfant comme pour l'adulte.
- Les femmes enceintes doivent demander l'avis de leur médecin avant toute séance de sauna.