



REGLAMENTO DE USO Y RECOMENDACIONES ZONAS HÚMEDAS

CÓDIGO	DEP-LNS-02
VERSIÓN	02
FECHA	07/11/2025

1. OBJETIVO

Garantizar el bienestar de todos los usuarios mediante normas de higiene, seguridad y comportamiento en las zonas húmedas del Club Ecopetrol Bogotá.

2. ALCANCE

Todos los usuarios de zonas húmedas compuestas por sauna, turco y jacuzzi del Club Ecopetrol Bogotá,

3. OBLIGACIONES DE LOS USUARIOS

- 3.1. Informar antecedentes cardiovasculares o de tensión arterial.
- 3.2. Usar traje de baño y chanclas
- 3.3. Mojarse con agua fría antes del ingreso a sauna, turco y jacuzzi.
- 3.4. Hacer buen uso de las duchas y su dotación (jabón)
- 3.5. No permanecer en las cámaras por períodos consecutivos mayores de 15 a 20 minutos, para evitar el sobrecalentamiento corporal o deshidratación
- 3.6. En caso de sentir náuseas, fatiga, mareo o algún síntoma irregular de salud, oprimir el botón de parada de emergencia
- 3.7. Dejar una salida de baño cerca de la zona que se encuentra en caso de emergencia.
- 3.8. Participar en los simulacros y evacuar las zonas en caso de materialización de una emergencia.
- 3.9. Finalizada la sesión de zonas húmedas desocupar los lockers.

4. PROHIBICIONES GENERALES

- 4.1. Ingreso de niños menores de 14 años y mujeres gestantes.
- 4.2. Ingreso de alimentos.
- 4.3. Fumar e ingresar en esta zona en estado de embriaguez o bajo el efecto de sustancias psicoactivas.
- 4.4. Llevar a cabo procesos de belleza (manicura, pedicura, tinturas capilares, matizar cabello, depilaciones, afeitarse, entre otros)
- 4.5. Uso de aceites, cremas, mascarillas, cosméticos, tintes, matizantes, esponjas, piedras pómex otros elementos de aseo.
- 4.6. Uso del celular o cualquier otro dispositivo de filmación en esta área
- 4.7. Ingresar objetos de valor, tecnológicos o que puedan causar quemaduras como pulseras, cadenas, anillos.
- 4.8. Dejar bajo llave lockers con objetos personales.
- 4.9. Uso de pantalonetas cortas que usan para correr, lycras de ejercicio o ropa interior

5. RECOMENDACIONES

- 5.1. Dado que la 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.
- 5.2. Consultar con su médico tratante sobre uso, frecuencia y temporalidad de zonas húmedas en caso de antecedentes cardiovasculares o tensión arterial.
- 5.3. Por razones de salud no está permitido el acceso a quienes padecan una enfermedad transmisible o infectocontagiosa.



- 5.4. 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
- 5.5. Salir y ducharse con agua fría comenzando por los pies e ir ascendiendo hacia el centro del cuerpo.
- 5.4. Ingresar de agua o bebidas hidratantes para evitar deshidratación asegurándose de no usar recipientes de acero inoxidable, metálicos o de vidrio.
- 5.6. Acatar el horario es el establecido en las franjas, y las indicaciones del personal encargado.
- 5.7. No realizar actividad física durante el uso de las zonas húmedas
- 5.8. 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.

6. CONTROL DE INGRESO

- 6.1. Para el uso de zonas húmedas se deberá realizar reserva del servicio con un mínimo de 24 horas previas, indicando nombre completo, teléfono de contacto, edad, numero de cedula, fecha y hora de reserva al correo electrónico gimnasio@clubecopetrol.com al WhatsApp 321 4928175.
- 6.2. Los horarios para solicitar reserva serán martes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm y sábados y domingos de 9:00am a 12:00 pm
- 6.3. Se permite el acceso a la zona húmeda 10 minutos antes del horario reservado.
- 6.4. Para el ingreso a zonas húmedas todo asociado deberá presentar el carné con el sello de refrendación del mes en vigencia que toma el servicio; en caso de no presentarlo el Club Ecopetrol Bogotá podrá reservarse el derecho de admisión a dicho espacio.
- 6.5. El primer día hábil de la semana se cerrarán las zonas húmedas para llevar a cabo trabajos de limpieza y/o mantenimientos especiales.
- 6.6. Todo usuario menor a 63 años deberá presentar previo al ingreso soporte del pago del servicio.
- 6.7. Todo usuario mayor a 63 años deberá presentar documento de identidad que acredite su edad.

7. CONTROL DE CAMBIOS

VERSIÓN	FECHA	JUSTIFICACIÓN
1	26/06/2025	Se crea documento y publica.
2	7/11/2025	Se actualiza el numeral 6 frente a reserva y acceso a las zonas húmedas.

8. CONTROL DE FIRMAS

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Yensy Abril		
Líder 2 - Experto Yensy Angelica Abril	Coordinación de Deportes Makenzie Betancourt Villalba	Gerente General Lyda Milena Zabaleta R
VoBo DE HSEQ:		RIGE A PARTIR DEL 9 DE NOVIEMBRE 2025