

REGLAMENTO DE LA TINA DE INMERSIÓN EN FRÍO DEL DSA

Generado por: Gerencia General	Revisado por:	Clave: Revisión:
Responsable del proceso: Área de deportes	Autorizado por: Consejo directivo	Documento de nueva creación: Página: 1 de 3

1. Objetivo:

Definir y describir el reglamento del uso de la tina de inmersión en frío del DSA. Este reglamento tiene como propósito normar el acceso, uso y cuidado de la tina de inmersión en frío, además de preservar el bienestar físico de los asociados, así como establecer lineamientos de seguridad e higiene.

2. Alcance:

Aplica para todos los socios y usuarios autorizados del DSA que utilicen la tina de inmersión en frío

3. Definiciones:

Inmersión en frío: Aplicación de frío en el cuerpo con fines terapéuticos

Tina de inmersión en frío: Recipiente con agua fría que proporciona terapia de frío

Miembros de la asociación: Asociados, asociados honorarios, usuarios temporales privilegiados y beneficiarios

Usuario: Persona que recibe el servicio

Guardavidas: Personal del DSA asignado en las albercas y operación de la tina de inmersión en frío

DSA: Deportivo San Agustín, A.C.

4. Descripción tina de inmersión en frío:

4.1 El DSA cuenta con una tina de inmersión en frío la cual es para el uso exclusivo de los miembros de la asociación

4.2 Horario de servicio: de las 6:00 a las 21:30 hrs. de lunes a viernes

4.3 Horarios en fines de semana y días festivos: de las 7:00 a 18:00 hrs. sábados y domingos

4.4 La tina de inmersión en frío deberá ser utilizada por una persona a la vez

5. Disposiciones generales:

5.1. El presente reglamento es de interés de toda la comunidad del DSA, y de observancia general para toda persona que utilice la tina de inmersión en frío.

5.2. El desconocimiento del presente reglamento no exime a ninguna persona de su cumplimiento o de las sanciones aplicables por incumplimiento de este.

5.3. El DSA, se reserva el derecho de cerrar y/o restringir el acceso a la tina de inmersión en frío en cualquier tiempo.

5.4. Este servicio será exclusivo para personas mayores de 18 años

5.5. Registro: Para poder utilizar la tina será necesario estar registrado con el guardavidas en la fecha y hora de la inmersión.

5.6. Operación: La operación y control de la tina estará a cargo de los guardavidas quienes podrán solicitar o negar el acceso a la tina a quien no cumpla con los requisitos.

5.7. Temperatura: La temperatura del agua oscilará entre los 5° y los 10°C, medida con un termómetro que se instalará para tal efecto, el personal que opera la tina no podrá modificar la temperatura del agua.

5.8. Duración: La inmersión tendrá una duración de entre 1 a 10 minutos dependiendo de la adaptación al medio frío de cada persona.

5.9. Firma de responsiva: Los socios que deseen introducirse en la tina deberán de firmar una carta responsiva donde se constate que se encuentra en perfecto estado de salud, y deberá de firmarla cada vez que ingrese.

5.10. Vestimenta: Se deberá de usar exclusivamente traje de baño

5.11. Ducha antes de usarse: Antes de ingresar a la tina será indispensable darse una ducha

5.12. El usuario expresamente deslinda al DSA de toda responsabilidad derivada del uso de la tina de inmersión en frío.

5.13. Para la aplicación del presente reglamento, el DSA se apoyará en sus guardavidas, quienes para ejercer sus funciones, tendrán entre otras, de forma enunciativa más no limitativa, las siguientes facultades:

- a. Permitir o negar el acceso a la tina de inmersión en frío
- b. Solicitar al usuario que firme la responsiva, en caso de negarse, no podrá hacer uso del servicio.
- c. Solicitar que el usuario espere su turno
- d. Solicitar que el usuario utilice la ropa adecuada
- e. Reportar a la gerencia de deportes y/o gerencia general todos los incidentes que se presenten en la tina de inmersión en frío.

6. Restricciones médicas:

- 6.1 Frecuencia de uso máximo: 3 veces por semana
- 6.2 Es importante que la persona esté enterada de que hay limitaciones para su uso y estas deberán ser a criterio de su médico personal.
- 6.3 El uso de la tina es bajo su propio riesgo/responsabilidad
- 6.4 No introducirse en caso de enfermedad neuronal, epilepsia, síndrome Raynaud, hipertensión, alergias al frío, trastornos vasculares periféricos, hipersensibilidad al frío, embarazo, arterioesclerosis.
- 6.5 Personas mayores a 70 años se recomienda un examen médico previo, expedido por su médico particular.
- 6.6 No introducirse si presenta lesiones cutáneas o heridas abiertas
- 6.7 Introducirse bajo influencia de alcohol o sustancias psicoactivas
- 6.8 Este equipo no está instalado para atender y/o solucionar enfermedades/lesiones deportivas no diagnosticadas por un médico.

7. Prohibiciones:

- 7.1 Introducir alimentos y bebidas
- 7.2 Introducirse con cremas, bloqueador solar o aceites y/o agregar cualquier sustancia al agua
- 7.3 Sumergir la cabeza en la tina
- 7.4 Uso de teléfonos, cámaras o dispositivos electrónicos durante la inmersión
- 7.5 Introducirse durante una tormenta eléctrica
- 7.6 Introducirse en estado de ebriedad
- 7.7 Correr, empujar y organizar juegos en la zona de la tina

8. Sanciones:

Cualquier infracción a lo dispuesto en el presente reglamento, que no tenga una sanción en particular, será motivo para que el DSA, imponga al asociado, cualquiera de las siguientes sanciones, de acuerdo con la gravedad del caso:

- a. Amonestación
- b. Prohibición de uso de la tina
- c. Suspensión de derechos por la Comisión de Honor y Justicia
- d. Las demás que procedan de conformidad con los estatutos y otros reglamentos

Este reglamento fue revisado y aprobado por el Consejo Directivo del Deportivo San Agustín, A. C. en la sesión celebrada el 8 de septiembre de 2025.