



SAUNA & BAGNO TURCO

INGRESSO € 4 - 6 INGRESSI € 20

FISSARE APPUNTAMENTO IN RECEPTION

LUNEDI - MARTEDI - GIOVEDI - SABATO - DOMENICA : uomini e donne
MERCOLEDI solo donne - VENERDI solo uomini - IN ORARI PISCINA
USCITA 30 MINUTI PRIMA DELLA CHIUSURA PISCINA.

E' OBBLIGATORIO :

- 1) SOTTOSCRIVERE IL REGOLAMENTO.
- 2) ESSERE in BUONA SALUTE E SENZA CONTROINDICAZIONI MEDICHE
- 3) SEDERSI su SALVIETTA/ACCAPPATOIO PERSONALE.
- 4) INDOSSARE SEMPRE IL COSTUME.
- 5) RITIRARE il BRACCIALE (*fucsia : solo sauna - giallo : nuoto libero + sauna*)
all' entrata (*depositando cauzione o abbonamento*) e riconsegnarlo all' uscita.

REGOLAMENTO SAUNA E BAGNO TURCO

LA SAUNA

La temperatura di una sauna varia dai 60/80° C con una percentuale di umidità tra il 30 ed il 40%. Sudare è un meccanismo naturale che ha la funzione di mantenere la temperatura corporea il più vicino possibile ai 37 gradi. Nel corso di una sauna il metabolismo ed i battiti cardiaci aumentano ed i vasi sanguigni si dilatano, con grande beneficio per la circolazione, soprattutto degli arti inferiori. L'aumento della temperatura corporea ha effetti benefici sulla muscolatura, che si rilassa e diminuisce la sua tensione favorendo il recupero muscolare.

Il calore può anche dare benefici a chi soffre di patologie respiratorie (bronchiti, sinusiti e riniti croniche). Vengono anche riconosciute proprietà positive per la mente, con effetti di riduzione sull'ansia e sullo stato di stress.

IL BAGNO TURCO

Si tratta di un trattamento che si svolge in un locale dove l'umidità relativa è del 100% formando una nebbia dalla temperatura stratificata, da 20/25°C al livello del pavimento fino a 40/50°C all'altezza della testa. La sudorazione è meno intensa che in un ambiente molto caldo come la sauna. Il bagno turco ha diversi effetti benefici: favorisce una profonda pulizia e purificazione della pelle, è utile per le vie respiratorie e ha un effetto tonificante e rilassante riducendo lo stato di stress.

PRECAUZIONI OBBLIGATORIE NELLA PRATICA DELLA SAUNA O DEL BAGNO TURCO:

- bere molta acqua, prima e dopo la seduta, infatti, con la sauna o il bagno turco si ha una grandissima perdita di liquidi, in mezz'ora si può espellere fino a un litro di sudore, con rischi di disidratazione;
- evitare nel modo più assoluto l'assunzione di alcolici nelle ore che precedono la sauna o il bagno turco;
- **se si vuole anche nuotare, mai dopo sauna o bagno turco, semmai prima.**
- non fare la sauna o il bagno turco subito dopo mangiato, ma neanche a stomaco completamente vuoto (utile frutta o yogurt);
- uscire sempre con calma dalla sauna o dal bagno turco, eseguire una breve doccia fredda per riportare la temperatura ad un livello normale e rimanere poi sdraiati per qualche minuto per dare modo alla pressione di tornare alla normalità;
- se durante la sauna o il bagno turco si avvertisse una qualsiasi sensazione di malessere, interrompere immediatamente la seduta e avvisare gli istruttori;

LA SAUNA O IL BAGNO TURCO SONO VIETATI NELLE SEGUENTI SITUAZIONI:

- In caso di pressione arteriosa troppo alta o troppo bassa
- in presenza di disturbi cardiaci
- durante stati febbrili
- in caso di patologie cutanee (anche per il rischio di trasmetterli agli altri)
- in presenza di varici (vene varicose)
- in gravidanza
- durante il ciclo mestruale (potenziale rischio di maggiore emorragia)
- nei bambini e durante l'età dello sviluppo.

E' SEVERAMENTE VIETATO L'ACCESSO AI RAGAZZI MINORENNI.

DURATA. Si consigliano sedute di massimo 10 minuti con qualche minuto di pausa per la doccia. E' comunque proibito superare i 30 minuti.

IN CASO DI COLPO DI CALORE.

Sintomi: aumento del battito cardiaco e della temperatura interna, malessere generale, mal di stomaco e sensazione di stordimento; in caso di tali disturbi si deve subito interrompere la sauna o il bagno turco e avvisare gli istruttori.

FA DIMAGRIRE?

E' uno dei miti da sfatare: la sauna o il bagno turco non hanno un effetto dimagrante. Il peso che si perde durante la seduta è legato alla perdita di liquidi con il sudore; liquidi che vengono reintegrati bevendo all'uscita della sauna o del bagno turco.