



NORMATIVA SAUNA

- Queda prohibido verter agua en las piedras de las saunas.
- Es obligatorio acceder a las saunas con chanclas, bañador y toalla.
- Está prohibido el acceso con calzado de calle.
- Es obligatorio ducharse antes del acceso a la sauna.
- No está permitido el uso de las duchas de la sauna para higiene personal.
- Las puertas de acceso a la sauna deberán permanecer siempre cerradas.
- No se permite la manipulación de los botones de control.
- No está permitido el uso de aparatos electrónicos en la sauna.
- Está prohibido comer y beber en la sauna.
- Queda prohibido introducir objetos metálicos, periódicos, vidrios y plásticos.
- No está autorizada la entrada a menores de 18 años.
- Está prohibido la utilización de aceites o esencias en la sauna.
- Queda prohibido el uso por personas que tengan procesos infecciosos transmisibles, debiéndolo comunicar al personal de administración del centro de inmediato.

Recomendaciones iniciales

- El tiempo de estancia recomendado es: 10 minutos - 5 minutos de descanso - 10 minutos.
- Las personas que presenten alguna de las contraindicaciones médicas descritas (embarazo, hipertensión, problemas cardiovasculares, etc.) tienen prohibido el acceso a la sauna, salvo que cuenten con una autorización médica expresa, bajo su estricta y exclusiva responsabilidad.
- Para conseguir el máximo bienestar no se recomienda iniciar un tratamiento con el estómago lleno (mínimo dos horas de digestión), después de la ingesta de alcohol y tampoco realizarlo tras una sesión de ejercicio físico intenso.
- Salga de la sauna si en cualquier momento de la sesión se encuentra mareado, con náuseas o siente malestar.

Indicaciones:

- La terma de calor seco funciona a 80°C y su principal efecto versa sobre la eliminación de toxinas y tensiones.

Contraindicaciones:

- No está indicada para personas que padezcan varices, estén embarazadas o parto reciente (especialmente si ha sido por cesárea), enfermedades cardiovasculares, varices, hipotensos, hipertensos, con trastornos respiratorios, problemas venosos y linfáticos, problemas graves de tiroides.
- No se recomienda su uso en caso de: reumatismos crónicos, resfriados leves, stress, asma, broncopatías diversas leves, acné, sobrepeso, contracturas musculares, fibromialgia, esclerosis múltiple, hipertensión arterial severa, hipotensión arterial, enfermedades cardiovasculares, fiebre, anorexia, cólicos nefríticos, enfermedad bronquial severa, embarazo, varices heridas abiertas, problemas venosos y linfáticos, epilepsias graves, perturbaciones de esfínteres; y después de ingerir bebidas alcohólicas.