

INDICAZIONI PER IL CORRETTO UTILIZZO DI SAUNA E BAGNO TURCO

ATTENZIONE L'USO IMPROPRIO DI SAUNA E BAGNO TURCO PUO' ESSERE PERICOLOSO

L'apparato cardio-circolatorio in particolare è fortemente stimolato dal grande calore della sauna e dal caldo umido del bagno turco

ATTENERSI ALLE SEGUENTI ISTRUZIONI

PER UTILIZZARE SAUNA E BAGNO TURCO E' OBBLIGATORIO ESSERE IN POSSESSO DI CERTIFICATO MEDICO DI STATO DI BUONA SALUTE E IN OGNI CASO NON AVERE IN CORSO AFFEZIONI DI ALCUN GENERE, IN PARTICOLARE CARDIO-CIRCOLATORIE, IPERTENSIVE, INFETTIVE O DERMATOLOGICHE, NONCHE' NON ESSERE IN STATO DI DEBILITAZIONE O IN GRAVIDANZA.

NON SUPERARE LA PERMANENZA MASSIMA DI 15 MINUTI IN SAUNA / BAGNO TURCO. L'AVVISATORE ACUSTICO SUONA OGNI 5 MINUTI. IN CASO DI EMERGENZA PREMERE L'APPOSITO PULSANTE SITUATO ALL'INTERNO DI SAUNA / BAGNO TURCO.

CAPIENZA MASSIMA: SAUNA 4 UTENTI, BAGNO TURCO 8 PERSONE

PRIMA DI ENTRARE IN SAUNA O BAGNO TURCO, SE PROVENIENTI DA UN ALLENAMENTO, IN PARTICOLARE SE INTENSO, RIPRENDERSI DALL'AFFATICAMENTO RIPOSANDOSI PER UNA VENTINA DI MINUTI E REINTEGRARE I SALI MINERALI PERSI CON LA SUDORAZIONE, REIDRATANDOSI SORSEGGIANDO ACQUA O BEVANDE ASSOLUTAMENTE NON GHIACCiate. AL TERMINE DI SAUNA O BAGNO TURCO, RIPOSARSI E REIDRATARSI ALLO STESSO MODO. NON ENTRARE ALTRESI' IN SAUNA O BAGNO TURCO PER ALMENO DUE ORE DOPO UN PASTO PRINCIPALE E TANTOMENO A STOMACO COMPLETAMENTE VUOTO.

Prima di entrare in sauna o bagno turco fare una doccia e quindi asciugarsi accuratamente per pulire la pelle dalle impurità accumulate sia durante il giorno che durante l'attività fisica, liberando i pori e favorendo la sudorazione durante la permanenza in sauna o bagno turco.

Per favorire una corretta sudorazione di tutto il corpo è obbligatorio entrare in sauna completamente nudi, senza costumi o ciabatte (che, alle alte temperature della sauna, possono essere nocivi per la pelle e addirittura rilasciare esalazioni tossiche). Nel bagno turco è invece ammesso l'uso di costumi e ciabatte. Ricordarsi di togliere anche lenti a contatto, orologi, anelli ecc. che potrebbero scottare o danneggiarsi con il calore.

E' altresì obbligatorio entrare in sauna o bagno turco con un telo che deve essere steso sulla panca prima di sedersi. Anche i piedi devono poggiare sul telo evitando che il sudore bagni le panche dove poi siederanno altre persone. Nel bagno turco prima di sedersi è buona norma lavare con un getto d'acqua la panca, operazione da ripetere anche prima di lasciare il bagno turco.

Non è consentito portare alcun oggetto all'interno di sauna o bagno turco, tantomeno bibite, libri o giornali. Sauna e bagno turco sono luoghi di relax: chiacchiere e rumori devono essere lasciati fuori ed è necessario il massimo rispetto delle norme igieniche generali e della buona educazione (non ci si spalma oli o creme, no manicure / pedicure !)

AVVISARE GLI ADDETTI IN CASO DI GUASTI O MALFUNZIONAMENTI

TENERE SEMPRE ACCURATAMENTE CHIUSE LE PORTE DI SAUNA E BAGNO TURCO

Gli abbonati fitness possono liberamente accedere a sauna e bagno turco, se disponibili, rispettando le indicazioni per il loro corretto uso, indicativamente nei seguenti orari:

SETTEMBRE - GIUGNO	Sauna	Bagno Turco
Lunedì	7 - 22.30	8.30 - 22.30
Martedì	8.30 - 22-30	7 - 22.30
Mercoledì	7 - 22.30	8.30 - 22.30
Giovedì	8.30 - 22-30	7 - 22.30
Venerdì	7 - 22.30	8.30 - 22.30
Sabato	9 - 17	9 - 17
Domenica	9 - 13	9 - 13

LUGLIO - AGOSTO		
Lunedì	14 - 21	Bagno Turco
Martedì	9 - 14	Sauna
Mercoledì	14 - 21	Sauna
Giovedì	9 - 14	Bagno Turco
Venerdì	14 - 21	Bagno Turco
Sabato	9 - 13	Sauna

NELL'UTILIZZO DI SAUNA E BAGNO TURCO, PER IL DOVUTO RISPETTO VERSO GLI ALTRI UTILIZZATORI, SI RICHIAMA L'ATTENZIONE SUI SEGUENTI PUNTI

- **SI DEVE FARE UNA DOCCIA PRIMA DI ENTRARE IN SAUNA O BAGNO TURCO (oltretutto, non facendola, si vanificano i benefici di utilizzo)**
- **IN SAUNA SI ENTRA NUDI (senza costumi o ciabatte che, alle alte temperature della sauna, possono rilasciare sostanze tossiche) CON UN TELO CHE DEVE ESSERE STESO DOVE CI SI SIEDE (per ovvi motivi d'igiene)**
- **NEL BAGNO TURCO è ammesso l'uso di costumi e ciabatte ma E' TASSATIVO L'UTILIZZO DEL TELO CHE DEVE ESSERE STESO DOVE CI SI SIEDE**
- **NON SI DEVE PORTARE NULLA ALL'INTERNO DI SAUNA O BAGNO TURCO, tantomeno bibite, libri o giornali, ED È ALTRESÌ NECESSARIO IL MASSIMO RISPETTO DELLE NORME IGIENICHE GENERALI E DELLA BUONA EDUCAZIONE (non ci si spalma oli o creme, no manicure / pedicure !)**
- **PER INFORMAZIONI PIU' DETTAGLIATE SI RINVIA ALLE INDICAZIONI COMPLETE PER IL CORRETTO UTILIZZO DI SAUNA E BAGNO TURCO (consegnate in sede di prima iscrizione alla palestra e in ogni caso disponibili in copia in segreteria)**

SI RICORDA CHE IL RISPETTO DELLE NORME IGIENICHE GENERALI E DELLA BUONA EDUCAZIONE NON E' FACOLTATIVO

SI INVITANO TUTTI GLI UTENTI A SEGNALARE I COMPORTAMENTI DIFFORMI PER I PROVVEDIMENTI PREVISTI DAL REGOLAMENTO DI UTILIZZO DELL'IMPIANTO