

NORMAS Y RECOMENDACIONES PARA UTILIZAR SAUNA/JACUZZI

	SAUNA	JACUZZI
Tipo de calor	Seco	-
Temperatura	80°C a 90°C	35°C a 37°C
Aforo	3	3

✓ **CONTRAINDICACIONES:**

SAUNA

- Hipotensión arterial
- Hipertensión arterial
- Trastornos nerviosos
- Enfermedades cardiovasculares
- Embarazadas
- Reumatismos crónicos

JACUZZI

- Infecciones y enfermedades de la piel
- Embarazadas

✓ **NORMAS DE USO:**

- Para utilizar estos servicios pediremos día y hora en la recepción.
- La estancia será de 1 hora como máximo y podemos entrar hasta 3 personas.
- Antes de entrar hay que ducharse.
- Imprescindible utilizar una toalla para sentarse en el banco.
- Obligatorio el uso de bañador.
- No se puede entrar con joyas y objetos metálicos.
- Prohibido afeitarse, depilarse y hacerse manicuras y/o pedicuras.
- Prohibido utilizar jabón en el jacuzzi.
- Prohibido ponerse cremas o aceites corporales para utilizar estos servicios.
- La sauna es un baño de calor seco: no confundir con baños de vapor.
- Los menores de 18 años no pueden utilizar estos servicios.

✓ **RECOMENDACIONES:**

- Te recomendamos que las sesiones tengan una duración de 10 a 15 minutos.
- Te recomendamos que utilices estos servicios 1 o 2 veces a la semana.
- Después de hacer sauna enfriar el cuerpo con una ducha, empezando por los pies y acabando por la cabeza. Una vez seco, recomendamos reposar de 5 a 10 minutos.
- En caso de sensación de ahogo o mareo, salir inmediatamente.