

Regole per un piacevole momento di relax

- I minori di 14 anni possono accedere alla piscina solo se accompagnati da un adulto.
- Ai minori di 14 anni è vietato l'accesso all'area spa.
- Nell'area piscina è obbligatorio l'uso della cuffia.
- Nella sauna Vi preghiamo di sistemare un asciugamano sul ripiano su cui Vi sedete o sdraiate. L'utilizzo del costume è a discrezione del singolo, chi decidesse di non indossarlo è pregato di rispettare la sensibilità altrui coprendosi con l'asciugamano.
- Prima di fare il bagno in piscina o di entrare in sauna e nel bagno turco siete gentilmente pregati di fare la doccia.
- Nei luoghi destinati al relax Vi preghiamo di essere discreti e di mantenere il silenzio.
- Per rispetto nei confronti degli altri ospiti non è consentito "riservare" i lettini con gli asciugamani.
- È vietato introdurre cibi e bevande in sauna e nel bagno turco.

Per amore dell'ambiente, riutilizzate gli asciugamani! Tutti i giorni laviamo molti asciugamani inutilizzati: un vero spreco! Pensiamo anche all'ambiente e ai nostri boschi!

Il modo corretto di fare la sauna

- **Prima di recarsi in sauna fare sempre la doccia**
Non si tratta solamente di una norma igienica. La doccia calda favorisce ed accelera la sudorazione. Asciugate bene la pelle in modo da attivare la circolazione.
- **Se non vi sentite bene uscite subito dalla sauna!**
- **Breve ed intensa invece di lunga e tiepida**
Sudate in sauna per 8 - 15 minuti. Ascoltatevi e lasciate che sia la vostra sensazione di benessere a determinare il tempo di permanenza in sauna. Negli ultimi due minuti sedetevi sulla panca per abituare la circolazione alla posizione verticale.
- **Importante: come raffreddarsi**
È importante fare una doccia subito dopo essere usciti dalla sauna.
- **Ora fate una pausa.**
Prima di tornare in sauna dovrete riposarvi per almeno 20 minuti. E' il momento ideale per un massaggio!
- **Bere, bere, bere!**
Dopo una sauna il vostro corpo ha bisogno di essere reidratato.
- **2-3 passaggi in sauna al giorno bastano**
È importante la regolarità! 1-2 saune alla settimana, anche d'estate!

Perché stare nudi in sauna?

I buoni motivi per entrare in sauna senza costume da bagno:

- **Miglioramento degli effetti benefici:**
gli effetti della sauna migliorano se si entra nella cabina nudi e con l'epidermide asciutta. In questo modo il calore raggiunge senza ostacoli la pelle, consentendo al sudore di evaporare. L'evaporazione del sudore comporta un effetto di raffreddamento, assai importante per il corpo. Questo effetto benefico si riduce se il sudore viene invece assorbito dal costume da bagno che portiamo.
- **Salute per la pelle:**
se si porta il costume da bagno, le parti coperte del corpo si mantengono calde e umide, condizioni ottimali per lo sviluppo di batteri e funghi.
- **Maggior comfort**
siccome il costume da bagno è realizzato in materiali sintetici, non è piacevole sudare mentre lo si indossa.