

SAUNA Y BAÑO TURCO



La Sauna es un baño de aire caliente (80-100° C) y seco (10 -15 % de humedad relativa) con ocasionales y cortos “golpes” de vapor, alternando con aplicaciones de agua fría, realizado en un habitáculo de madera, con gradas en su interior.

El Baño Turco o de vapor, también llamado hammam (baño, en árabe), se practica desde hace milenios. Se trata de un baño de calor húmedo en el que la temperatura no es uniforme; en el suelo hay entre 20 y 25 grados, a metro y medio unos 40 grados y otros 50 grados a la altura de la cabeza. Además, tiene una humedad relativa del 99%, que produce la clásica “niebla”.

Normativa

- **No se permite su uso a menores de 16 años.**
- **El aforo máximo es de 8 personas tanto para la sauna como para el baño turco.**
- **Se debe tomar con bañador y toalla para sentarse o tumbarse sobre ella.**
- **Está prohibido introducir libros, revistas o papeles en el interior.**
- **Está prohibido usar sustancias adiposas, jabonosas, aceitosas, cremosas o cualquier otro tipo de sustancia dentro del baño sauna. Queda también prohibido a los usuarios, echar sustancias en el calentador del baño sauna.**
- **Está prohibido afeitarse, depilarse, comer o realizar cualquier otro acto que produzca residuos.**
- **En todo momento se atenderá a las indicaciones del personal del Club o carteles informativos expuestos.**
- **Debido a las características de este tipo de espacios se exige a los bañistas un correcto comportamiento de obra y palabra, que no produzca molestias en el resto de usuarios.**

RECOMENDACIONES



Efectos-Beneficios

- Ejercita el sistema cardiovascular.
- Elimina toxinas
- Mejora la respiración.
- Mejora las dolencias articulares.
- Prepara el cuerpo para otros tratamientos terapéuticos y estéticos.
- Ayuda a recuperar los músculos y el organismo después del ejercicio.
- Actúa sobre el sistema nervioso produciendo una sensación de reposo y bienestar.

Procedimiento

- Realizar una ducha previa con agua y jabón. Secarse bien antes de entrar.
- Quitarse todos los objetos de metal para evitar quemaduras.
- Dentro, instalarse en los bancos inferiores sobre la toalla y con los pies a la misma altura, Progresivamente se puede ir subiendo a los bancos superiores.
- No deben realizarse trabajos musculares o hablar.
- La ingesta de líquidos se debe realizar en las pausas o mejor, al finalizar.
- La duración de cada fase debe estar comprendida entre 8 y 12 minutos.
- Al salir, debe realizarse una ducha fría de las extremidades hacia el centro.
- Conviene reposar durante 15-30 minutos antes de volver a entrar.
- No es conveniente realizar más de 3 entradas a la sauna.
- Realizar no más de 2 saunas a la semana y preferiblemente en la primera mitad del día.

Contraindicaciones

- No se recomienda a mujeres embarazadas o a aquellas que deseen quedar en estado.
- No se recomienda a mujeres con la menstruación.
- No entrar con hambre ni con el estómago demasiado lleno.
- No entrar en estado de agotamiento.
- No se recomienda a personas ancianas, diabéticas, epilépticas, hipertiroideos, personas con problemas cardiacos, con hipertensión arterial, con trastornos de presión o problemas de venas varicosas, con enfermedades inflamatorias agudas en los órganos internos, con insuficiencia renal, con enfermedades oculares, con enfermedad bronquial severa, con edemas, en estados anémicos, con dermatitis o problemas de vasodilatación.
- En caso de duda de su posible utilización deberán consultar a su médico.