



NORMATIVA SAUNES

Les saunes, situades una al vestidor femení i una al masculí, han de romandre sempre tancades amb clau per evitar mals usos i per prevenir que la canalla s'hi pugui fer mal.

ACCÉS:

Per accedir-hi, cada soci/a pot demanar la clau al bar-restaurant o bé pot comprar una còpia a Farré Sabaters (C/Barcelona 31, Balaguer) per poder utilitzar-la sempre que vulgui sense haver de dependre dels horaris del bar-restaurant.

FUNCIONAMENT:

Per engegar la sauna, s'ha de prémer el botó verd temporitzat que es troba just al costat de la porta d'accés, el qual s'il·luminarà i activarà la sauna durant 30 minuts. La sauna necessita un temps d'escalfament previ a adquirir la temperatura adequada; en cas de voler continuar utilitzant-la més estona, només cal tornar a prémer el botó i funcionarà durant un altre període de 30 minuts.

AFORAMENT MÀXIM: 2 PERSONES

Queda prohibit:

- L'ús de la sauna a menors de 18 anys
- L'ús de la sauna en cas de patir:
 - Hipotensió arterial
 - Diabetis
 - Afeccions cardiovasculars
 - Varius
- L'ús de la sauna en cas d'embaràs
- L'ús de la sauna després d'ingerir begudes alcohòliques o àpats copiosos
- Fumar, menjar o beure dins de la sauna
- Afaitar-se i/o depilar-se a l'interior de la sauna
- Deixar cap objecte sobre el calefactor

És obligatori:

- L'ús de tovallola individual com a mesura d'higiene
- Tancar la sauna amb clau després d'utilitzar-la

Es recomana:

- Entrar-hi en repòs. En cas d'haver realitzat exercici físic: descansar 15-20minuts.
- Es convenient dutxar-se i assecar-se abans d'entrar-hi.
- Sortir de la sauna si et sents marejat, tens nàusees o malestar.
- S'aconsella respectar el temps de digestió dels àpats abans d'usar la sauna
- No allargar molt el temps d'ús per evitar deshidratació
- 2-3 sessions per setmana com a màxim

