

# NORMATIVA

# SAUNA C.E. LAIETÀ

- La sauna funcionarà durant les hores normals d'utilització dels vestidors.
- Estarà a una temperatura fixa, que és la recomanda per a la majoria de les persones i aconsellada pels especialistes en saunes. No estarà permès modificar la temperatura.
- La sauna seca, com la nostra, no s'ha de confondre amb la sauna humida, també anomenada bany turc, on la sudoració és més abundant.
- La temperatura aconsellable oscil·la entre els 70 i 100º C.
- El grau d'humitat s'ha de mantenir entre el 10% i el 30%, i es manté autoomàticament amb un dosificador.
- No és aconsellable prendre una sauna si no han passat 2 hores després de menjar. Tampoc no és aconsellable quan s'estigui es una situació anòmala (menstruació, hemorràgies, intervencions quirúrgiques recents, malalties, etc.) Sempre és aconsellable comentar-ho amb el metge, sobre tot si es pateixen problemes cardio-vasculars, i de tensió.
- Prendrem la sauna despulats i sense cap element metàl·lic sobre la pell, ja que podria ocasionar-nos cremades.
- És necessari utilitzar tovallola per posar-la sobre el banc, com a norma higiènica, així com l'utilització de peucs o sabatilles de goma.
- Abans d'entrar a la sauna, ens dutxarem amb aigua calenta i sabó, amb la qual cosa aconseguirem, a més de la necessària higiene, obrir els porus per a facilitar la sudoració. Després d'aquesta dutxa ens eixugarem molt bé, ja que l'aigua sobre els porus dificulta la transpiració.
- La primera sensació d'ofec que notem en entrar a la sauna és normal, i encara més si no estem acostumats. Es recomana prendre les primeres saunes a baixa temperatura, i sempre respirant per la boca i no pel nas.

## Cal tenir en compte que:

- La temperatura és més elevada en els bancs més alts de la sauna.
- Dintre de la sauna no es pot fumar, menjar, ni beure alcohol.
- És molt perillós deixar a l'interior de la sauna objectes inflamables com ara diaris, revistes, tovalloles o objectes similars.
- La durada normal d'una sauna oscil·la entre els 10 i els 30 minuts. Cada persona reconeixerà el seu temps de permanència, que notarà una lleu sensació d'ofec, molt típica de la sauna i que indicarà que ha de sortir. És normal, i no s'ha de forçar l'organisme, ja que poc a poc s'anirà acomodant.
- Al sortir de la sauna, refrescarem el nostre cos amb aigua freda. A les primeres saunes convé anar acostumant-se i fer-ho amb aigua tèbia.
- Finalment, és recomanable repetir la sauna una altra vegada seguint les mateixes instruccions.

## LA DIRECCIÓ



[www.laieta.cat](http://www.laieta.cat)

Pintor Ribalta, 2-8 / 08028 Barcelona  
Tel. 93 448 63 50 · Fax 93 333 82 46 · [cel@laieta.cat](mailto:cel@laieta.cat)

