

## Regole per un corretto uso della sauna

### Regolamento e saggi consigli

#### Regole per un corretto uso della sauna

- **Ai minori di 16 anni** è vietato l'accesso all'area delle saune.
- Nella zona delle saune non è consentito l'uso degli indumenti **(area nuda)**! Pertanto: niente costumi nella zona delle saune.
- Nel sole-whirlpool all'aperto è obbligatorio l'uso del costume.
- Prima di fare il bagno in piscina o prima di entrare in sauna siete gentilmente pregati di fare la doccia.
- E' **vietato l'uso dei cellulari!**
- L' Area benessere è un luogo destinato 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 mentre si usa la sauna!
- Vi preghiamo di utilizzare un telo sufficientemente lungo affinché il corpo non sia a contatto diretto con la panca. Ciò vale per i sia lettini nell'area relax che nelle saune per evitare che le gocce di sudore bagnino le panche di legno.

#### I saggi consigli.

#### Il modo corretto usare 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. Utilizzate un asciugamano grande per evitare il contatto con le panche di legno.
- **Se non vi sentite bene uscite subito dalla sauna!**  
La sauna fa bene al corpo e allo spirito. Bisogna tuttavia conoscere e rispettare i propri limiti.
- **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**  
Evitate di andare in doccia subito dopo essere usciti dalla sauna. Il vostro corpo ha bisogno di ossigeno, uscite all'aria fresca per raffreddarvi.
- **Ora fate una pausa.**  
Prima di tornare in sauna dovrete riposarvi per almeno 20 minuti.
- **Bere, bere, bere!**  
Ora il vostro corpo ha bisogno di essere reidratato. Nell'angolo delle tisane reidratanti potete bere l'acqua fresca di montagna e le nostre tisane alle erbe.

- **2–3 passaggi in sauna al giorno bastano**

E' importante la regolarità! 1–2 saune alla settimana, anche d'estate! Per amore dell'ambiente Riutilizzate gli asciugamani! Tutti i giorni laviamo inutilmente una mole enorme di asciugamani inutilizzati: un vero spreco oltre che una contaminazione delle nostre acque. Pensate prima all'ambiente!

#### Sauna naturista

Gentili ospiti, Vi ricordiamo che **nella zona Sauna non è previsto l'uso di indumenti.**

Questa regola vale solo per chi accede alla sauna vera e propria; esternamente alle cabine è naturalmente consentito indossare accappatoi, che però vanno lasciati fuori - assieme ad eventuali calzature da bagno - quando si entra nei locali caldi. Chi non si sente a proprio agio completamente svestito può tuttavia cingersi i fianchi con un asciugamano di cotone. Vi preghiamo anche di sistemare un asciugamano sul lettino su cui Vi sedete o sdraiate.

La nudità è profondamente radicata nella cultura della sauna, ed è un'abitudine perfettamente normale non soltanto nella regione di origine di questa tradizione, la Scandinavia, ma anche qui da noi in Trentino. Ovviamente assieme ai vestiti non si smettono anche le buone maniere: al contrario Vi raccomandiamo di avere il massimo rispetto per l'intimità e la tranquillità degli altri ospiti.

La piscina all'aperto (Sole-Whirlpool) deve essere utilizzata indossando indumenti da bagno.

Nel ringraziarVi, Vi auguriamo una piacevole permanenza.

#### Perché stare nudi in sauna?

La regola della nudità in sauna ha i suoi buoni motivi:

- **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 dagli indumenti che portiamo.
- **Salute per la pelle:** se si portano indumenti, le parti coperte del corpo si mantengono calde e umide, condizioni ottimali per lo sviluppo di batteri e funghi.
- **Maggior comfort:** siccome gli indumenti da bagno sono realizzati in materiali sintetici, non è piacevole sudare mentre li si indossa.