

NORMAS Y RECOMENDACIONES DE USO DE SAUNA

Estas instalaciones son para el uso y disfrute de los clientes alojados en Turismo Blanche Neige.

Deseamos encuentre todo a su gusto. Ante cualquier necesidad o incidencia, no dude en contactar con la recepción de Turismo Blanche Neige.

BENEFICIOS	NO DEBEN UTILIZAR EL SAUNA PERSONAS QUE TIENEN
<p>- <i>Elimina toxinas y aumenta defensas. Abre los poros y elimina del cuerpo metales pesados. También elimina alcohol, nicotina, sodio, ácido sulfúrico y combate el colesterol.</i></p> <p>- <i>Desestresante, libera endofrinas y ayuda a combatir insomnio y estrés.</i></p> <p>- <i>Mejora función cardiovascular, dilata los vasos sanguíneos.</i></p> <p>- <i>Ayuda a mejorar respiración.</i></p>	<p>- <i>Hipotensión arterial.</i></p> <p>- <i>Hipertensión arterial.</i></p> <p>- <i>Trastornos nerviosos.</i></p> <p>- <i>Enfermedades cardiovasculares.</i></p> <p>- <i>Embarazadas.</i></p> <p>- <i>Reumatismos crónicos.</i></p> <p>- <i>Heridas en la piel.</i></p> <p>- <i>No entrar al sauna luego de hacer ejercicios, espere estar reposado .</i></p>

HORARIO: 7:00 - 20:00

- Aforo máximo 5 personas.
- No se permite el uso de sauna a menores de 18 años.
- No está permitido fumar o ingerir alimentos en el sauna.
- Es **obligatorio** el uso de **toalla personal** como medida de higiene personal a fin de evitar posibles contagios.
- Se requiere llevar bañador y utilizar zapatillas de baño al salir de la sauna y antes de entrar en las duchas.
- Hacer turnos de 15 minutos con descansos y tomar una ducha de agua tibia o fría entre turnos.
- Se recomienda hidratarse entre sesiones por la pérdida de líquidos debido al calor

Consejos de seguridad

Si puedes utilizar el sauna sin problemas, ten en cuenta los siguientes consejos de seguridad:

- Las sesiones deben ser cortas. Puedes aumentar tu tolerancia al calor a lo largo de varias visitas.
- Limita las sesiones de 15 a 20 minutos. Incluso las personas sanas deben limitar su tiempo de 15 a 20 minutos en un sauna.
- Observa cómo te sientes. Si eres sensible al calor, te sientes mareado, con náuseas o empiezas a sentirte incómodo, sal del sauna inmediatamente.

- Mantente hidratado. Siempre hidrátate de antemano y bebe de dos a cuatro vasos de agua fresca después de cada sesión. Bebe agua mineral o jugo para reemplazar los electrolitos perdidos a través de la sudoración.
- Utiliza el sistema del amigo. Trae a un amigo o miembro familiar contigo en caso de que ocurran problemas.
- Quítate las joyas. Las joyas de metal, incluyendo anillos y aretes pequeños, pueden calentarse muy rápidamente y causar irritación o quemaduras en la piel.
- Protege tu cabello. El sauna puede dejar los tallos de tu cabello secos y quebradizos. Puedes protegerlo con una toalla o gorro de ducha.
- Vístete adecuadamente. Será bueno usar ropa suelta, un traje de baño o una toalla, ya que la ropa pesada puede provocar sobrecalentamiento.
- Descansa y refréscate después. Acuéstate o siéntate por lo menos 10 minutos, luego dúchate con agua fría para ayudar a que la temperatura de tu cuerpo vuelva a niveles normales.