

REGOLE SAUNA INFRAROSSI

IMPORTANTE! LEGGERE PRIMA DELL'UTILIZZO

- **Non utilizzare in caso di:** patologie cardiovascolari, febbre, varici, diabete, emofilia, tumore, gravidanza, in allattamento e durante il ciclo mestruale, sotto i 6 anni e oltre i 75 anni, sotto l'effetto di alcolici o di stupefacenti.
- **Non entrare in sauna a stomaco vuoto**, ma dopo uno spuntino leggero.
- **Effettuare una doccia calda** prima dell'utilizzo.
- **Asciugare perfettamente il corpo** prima di entrare in sauna (l'acqua rovina il legno e altera l'umidità dell'ambiente).
- **Usare sempre un asciugamano asciutto** (mai quello utilizzato per asciugarsi) per la seduta e uno sotto i piedi (il sudore danneggia il legno della sauna).
- **Non indossare costumi da bagno o indumenti intimi, la sauna va fatta nudi** (gli abiti potrebbero irritare la pelle, impedire la respirazione e rilasciare sostanze tossiche alle alte temperature).
- **Non entrare con ciabatte**, non usare metalli o indossare monili.
- **Non toccare il legno della sauna** con alcuna parte del corpo compreso pavimento, seduta e pareti laterali.
- **Non toccare e non fissare** gli irradiator.
- **Non superare i 30/45 minuti** di utilizzo.
- **Non uscire dalla sauna rapidamente**, attendere 5-10 minuti dalla fine della sessione.
- **Effettuare una doccia tiepida** al termine.
- **Reintegrare i liquidi e i sali minerali** persi con il sudore dopo 15 minuti dalla fine della seduta.