



Norme Comportamentali per Sauna e Bagno Turco

Per garantire un'esperienza piacevole e sicura a tutti gli utenti, si prega di osservare le seguenti norme:

Prima di entrare:

- **Doccia:** Lavarsi accuratamente con acqua e sapone prima di entrare nella sauna o nel bagno turco.
- **Togliere gioielli e oggetti:** Evitare di indossare gioielli, orologi, lenti a contatto o altri oggetti che potrebbero danneggiarsi con il calore.
- **Asciugamano:** Portare con sé un asciugamano grande abbastanza per coprire completamente il corpo e sedersi sopra nelle panche.
- **Idratazione:** Bere molta acqua prima, durante e dopo l'utilizzo della sauna o del bagno turco.

Durante l'utilizzo:

- **Rispetto:** Mantenere un comportamento silenzioso e rispettoso verso gli altri utenti.
- **Spazio personale:** Mantenere una distanza di circa 30 cm dagli altri utenti.
- **Panche:** Non occupare le panche per lunghi periodi se la sauna o il bagno turco sono affollati.
- **Sudore:** Evitare di toccare o strofinare il sudore con le mani. Lasciarlo asciugare sul proprio asciugamano.
- **Gettate di acqua & di essenze:** in sauna è tassativamente vietato gettare acqua sulla stufa e spargere essenze e/o aromi.
- **Cibo e bevande:** Non è consentito portare cibo o bevande all'interno della sauna o del bagno turco.
- **Comportamento adeguato:** Evitare comportamenti che possano disturbare gli altri utenti, come parlare a voce alta o fare rumore.

Dopo l'utilizzo:

- **Doccia fresca:** Fare una doccia fresca per abbassare la temperatura corporea.
- **Relax:** Riposare per alcuni minuti prima di rivestirsi e uscire.
- **Idratazione:** Continuare a bere acqua per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione.

Norme aggiuntive:

- **Minori:** L'ingresso nella sauna è generalmente vietato ai minori di 16 anni.
- **Salute:** Consultare il proprio medico in caso di dubbi sulla propria idoneità all'utilizzo della sauna o del bagno turco.
- **Donne incinte:** Le donne incinte dovrebbero consultare il proprio medico prima di utilizzare la sauna o il bagno turco.
- **Malattie:** Se si è affetti da malattie infettive o contagiose, è consigliabile evitare di utilizzare la sauna o il bagno turco.

Grazie per la collaborazione nel mantenere un ambiente pulito, sicuro e piacevole per tutti gli utenti.