

## AVVERTENZE SULLA SAUNA E IL BAGNO A VAPORE

**Sauna:** calore secco, temperatura massima 80° - 90°C., umidità relativa 5 – 25%

**Bagno a vapore:** calore umido, temperatura massima 38° - 35°C., umidità relativa 95%

La risposta del corpo al calore è simile in entrambi i casi; l'aumento di temperatura della superficie corporea provoca dilatazione dei vasi sanguigni cutanei e sudorazione consentendo alla temperatura interna dell'organismo di mantenersi nei limiti della norma.

Nella sauna il sudore evapora più facilmente perché c'è aria secca, pertanto la temperatura corporea si mantiene più bassa anche a temperature esterne di 80 – 90°C.

Nel bagno di vapore le condizioni di elevata umidità ostacolano l'evaporazione del sudore e la temperatura corporea aumenta maggiormente e più rapidamente nonostante la temperatura esterna raggiunga al massimo i 38 – 40°C.

### ***Durata del trattamento***

E' consigliabile non superare i 10 – 15 minuti di permanenza in sauna e i 6 -12 minuti nel bagno a vapore. I nuovi frequentatori non dovrebbero superare i 5 minuti durante le prime sedute e aumentare la durata nelle successive molto gradatamente. E' necessario un leggero raffreddamento, con doccia prima di entrare nel bagno caldo. Uscire immediatamente qualora si avvertissero disturbi quali nausea, cefalea, vertigini, brividi).

### ***Rischi per una prolungata permanenza***

Gli effetti nocivi legati all'utilizzo della sauna o del bagno di vapore, dipendono quasi esclusivamente dal loro uso improprio. La prolungata permanenza oltre i tempi consigliati è spesso causa di rischi per la salute legati soprattutto allo stato di ipotensione acuta e disidratazione che vengono a determinarsi. Tali rischi sono ulteriormente accresciuti in caso di particolari condizioni predisponenti quali: precedente esecuzione di esercizi fisici strenui, precedente assunzione di pasti copiosi e/o bevande alcoliche, l'essere affetto da condizioni morbose febbrili o problemi cardiaci.

**N.B.** Per l'utilizzo della sauna e del bagno di vapore è richiesto un certificato medico specifico.



### ***Alcuni consigli***



1. Fare una doccia saponata ben calda.
2. Asciugarsi con cura.
3. Se si hanno i piedi freddi, frizionarli o fare un pediluvio caldo.
4. Entrare in cabina con una permanenza di 10 – 12 minuti seduti sulla panca intermedia, piedi all'altezza della panca.
5. Usciti dalla sauna fare un bagno freddo o doccia tiepida e un pediluvio caldo.
6. Relax per 10 minuti, poi nuovamente in sauna per 10 – 12 minuti seduti nella panca intermedia o più alta.
7. Ripetere la fase 5.
8. Relax per 20 - 30 minuti, eventuale doccia tiepida e pediluvio caldo.



### ***Attenersi alle seguenti norme***



- Utilizzare un asciugamano personale per sedersi.
- Non indossare catenine, orologi, anelli.
- Non introdurre giornali.
- Non stendere biancheria ad asciugare.
- Non radersi.
- Non utilizzare creme o oli per il corpo.
- Chiedere il consenso per il colpo di calore.
- Non bagnare le sonde interne della temperatura.

