



WELLNESS OPERATOR

### **KI LIFE srl**

Via Nazionale, 220  
61022 Cappone di Colbordolo (PU)  
Tel. +39 0721 496077  
Fax +39 0721 496678  
www.kilife.it - E-mail: info@kilife.it  
Capitale sociale Euro 21.000,00  
C.F. / P.I. 02439500410

## **CONTROINDICAZIONI MEDICHE SULL'UTILIZZO DELLA SAUNA**

- L'esposizione prolungata a temperature elevate può indurre a ipertermia.
- L'ipertermia si verifica quando la temperatura interna del corpo raggiunge troppi gradi al di sopra della normale temperatura corporea di 37 ° C. I sintomi di ipertermia comprendono un aumento della temperatura normale del corpo, vertigini, letargia, sonnolenza e svenimenti.
- Gli effetti dell'ipertermia includono anche una percezione errata del calore, il non riconoscimento della necessità di uscire dalla sauna, non accorgimento di imminente pericolo, danni fisici nelle donne in gravidanza, fisica impossibilità di uscire dalla sauna e incoscienza.
- Non utilizzare la cabina a raggi infrarossi se si ha abusato di alcool, droghe o durante l'assunzione di farmaci.
- L'utilizzo in tali condizioni rischia di far aumentare il rischio di ipertermia mortale.
- Le donne incinte o le persone deboli di salute dovrebbero consultare il proprio medico prima di utilizzare qualsiasi sauna a infrarossi.
- Attenzione al rischio di incendio: non usare la stanza per asciugare i vestiti, costumi da bagno, ecc
- Non appendere asciugamani sopra gli induttori a infrarossi o qualsiasi oggetto posto sulla stufa o sugli schienali.
- Se si nota un leggero oscuramento delle pareti attorno agli elementi riscaldanti (infrarossi o a stufa) interrompere immediatamente l'utilizzo.
- Controllare regolarmente le panche per la necessaria manutenzione.
- Sostituire le parti di legno che mostrano segni di deterioramento.
- Attenzione al dispositivo di riscaldamento perché raggiunge alte temperature all'utilizzo.
- I minorenni devono essere adeguatamente sorvegliati o essere in presenza di un adulto quando utilizzano una sauna infrarossi.
- E' consigliato l'utilizzo di uno schienale posteriore per evitare ustioni da contatto accidentale.
- Rischio di shock elettrico: la sauna è alimentata da tensione (monofase o trifase) per cui si può correre il rischio di un shock elettrico se l'installazione di questa apparecchiatura non è stata realizzata in conformità con i codici locali e nazionali o dal personale autorizzato.
- Non è consentito il montaggio di prese elettriche a parete o ciabatte all'interno della sauna.
- Non gettare dell'acqua o altre sostanze sopra gli emettitori a infrarossi.
- Non utilizzare la sauna in presenza di un qualsiasi codice di guasto.
- Per motivi di sicurezza deve sempre essere possibile aprire la porta della sauna dall'esterno, per cui non bloccare le porte di accesso con nessun tipo di oggetto o serratura.



WELLNESS OPERATOR

### **KI LIFE srl**

Via Nazionale, 220  
61022 Cappone di Colbordolo (PU)  
Tel. +39 0721 496077  
Fax +39 0721 496678  
www.kilife.it - E-mail: info@kilife.it  
Capitale sociale Euro 21.000,00  
C.F. / P.I. 02439500410

## **PRECAUZIONI PER UTILIZZO DELLA SAUNA**

- **Prima di usare la sauna, consultate il vostro medico**, specialmente se vi è già stata diagnosticata qualche condizione fisica non ottimale. **Questo vale anche per le donne durante la gravidanza.**

- **Togliete orologi, gioielli e monili**, specialmente metallici, prima di entrare in sauna. Possono diventare molto caldi fino a danneggiare la cute (il sudore raffredda la pelle ma anelli e bracciali possono arrivare a scottare). Altri monili non metallici possono restringersi con il calore, procurando altrettanto disagio.

- Dopo un pasto abbondante, aspettate una o due ore prima di una sauna, in modo da non sovraccaricare il sistema circolatorio.

- **Non entrate in sauna a stomaco vuoto.** Per far fronte al calore e raffreddare il corpo con la sudorazione il corpo compie un lavoro supplementare, per il quale ha bisogno di energia. Una sauna senza un nutrimento adeguato può provocare nausea o svenimento. L'ideale è un pasto leggero ma nutriente almeno un'ora prima della sauna.

- **Evitate di entrare in sauna dopo esservi rimessi da una malattia lunga** o grave o se vi sentite esausti o deboli. La prima volta che entrate in sauna iniziate a temperatura relativamente bassa e aumentatela gradualmente, man mano che vi ci abituate.

- **Non forzate il corpo a sopportare il caldo**, se non vi sentite a vostro agio. Con il tempo e l'esposizione al calore, il vostro corpo si abituerà a temperature sempre più alte.

- **Restate in sauna per circa 10-15 minuti**, uscite a rinfrescarvi e rientrate, ripetendo il ciclo finché lo desiderate. Non restate in sauna periodi di tempo prolungati, che possono causare deidratazione e svenimento.

- **Bevete acqua in abbondanza dopo una sauna.** È importante rimpiazzare i fluidi perduti dopo la sudorazione. Anche sale e potassio vanno rimpiazzati; vitamine e minerali aiutano a mantenere il nutrimento ottimale se fate saune frequenti e prolungate.

- **Se spruzzate acqua sulle pietre della stufa**, per portare l'umidità dell'aria al livello desiderato, fate attenzione alla quantità. Troppa acqua può causare un'ondata di vapore caldissimo che si diffonde rapidamente, quindi in tali frangenti è bene avvertire gli altri e sedersi tutti sulle panche più alte.



WELLNESS OPERATOR

**KI LIFE srl**

Via Nazionale, 220  
61022 Cappone di Colbordolo (PU)  
Tel. +39 0721 496077  
Fax +39 0721 496678  
www.kilife.it - E-mail: info@kilife.it  
Capitale sociale Euro 21.000,00  
C.F. / P.I. 02439500410

**BAGNO TURCO: INDICAZIONI D'UTILIZZO**

Il bagno turco è un bagno a vapore con umidità del 100% (o poco meno – il bagno turco è permeato da una coltre di nebbia) e temperatura intorno ai 40-50° all'altezza della testa e 20-25° a livello del pavimento. La traspirazione è meno intensa che in sauna, ma se la permanenza è prolungata, la quantità di sudore emesso può essere paragonabile. Per favorire la circolazione è preferibile trovare una posizione comoda sdraiandosi all'altezza desiderata (la temperatura aumenta verso l'alto) e tenendo le gambe al di sopra del busto.

Prima di un bagno turco è consigliata una doccia tiepida. Una bevanda calda (analcolica) predispone alla sudorazione. La frizione con un guanto di crine stimola la circolazione e l'eliminazione delle cellule morte.

Come per la sauna, chi è affetto da malattie cardiache o da valori bassi o alti di pressione sanguigna dovrebbe prima consultare il proprio medico. Dopo una permanenza di non oltre venti minuti, si esce dal bagno turco per fare una doccia fresca e una pausa di relax. Eventuali sensazioni di malessere o di pulsazione alle tempie sono comunque il segnale di smettere e di fare una pausa