

Piscine du Naye

NOTICE D'UTILISATION DU SAUNA

- ☒ L'usage du Sauna est **réservé** uniquement aux personnes ayant acquitté le **droit d'accès**, reconnaissable par un **bracelet d'identification** (article 7 du règlement intérieur).
- ☒ L'usage du Sauna est **interdit** aux personnes de **moins de 16 ans**.
- ☒ L'usage du Sauna est **interdit** aux personnes souffrant de **problèmes cardiaques, pulmonaires, asthmatiques, ou vasculaires**.
- ☒ La **douche** est **obligatoire** avant toute nouvelle baignade après le Sauna.
- ☒ Pour des **raisons d'hygiène**, vous devrez **utiliser une serviette** entre vous et le banc du Sauna.

Le Sauna peut accueillir « 12 personnes assises maximum ».

Pour les non-initiés, il est conseillé d'utiliser le Sauna comme suit :

- * Prendre une douche en se savonnant
En entrant, vous ressentirez une sensation d'oppression respiratoire due à la différence de température ; prenez la précaution de respirer profondément par la bouche (éviter de respirer par le nez – claustrophobes s'abstenir).

Le choix vous est donné de « vous asseoir » ou de vous « allonger ».
- * Premier passage 4 minutes pour les débutants, 15 minutes maximum pour les autres.
- * Sortir à l'issue de ce 1^{er} passage pour aller prendre une douche de courte durée (elle ne doit pas être brutale) ou prendre un bain dans la Piscine : y rentrer doucement afin d'éviter d'être saisi.
- * Retour dans le Sauna une seconde fois pour la même durée.
- * Reprendre une douche à l'issue du 2^{ème} passage.
- * La possibilité vous est ensuite offerte de retourner dans le Sauna ; vous pouvez prendre une dernière douche en vous savonnant vigoureusement (l'usage du gant de crin est très recommandé).

Il est déconseillé de rester plus de 20 minutes lors de chaque passage. Certaines personnes ne peuvent rester que 10 minutes à chaque passage.