



REAL CASINO DE TENERIFE

FUNDADO EN EL AÑO 1840  
MEDALLA DE ORO DE LA ISLA  
MEDALLA DE ORO DE LA CIUDAD  
PLACA AL MÉRITO TURÍSTICO

# **NORMAS DE USO DE LA SAUNA**

- 1.- Si se ha comido, se debe esperar a que transcurra entre dos o dos horas y media antes de entrar en la sauna.**
- 2.- Si no hay comidas de por medio, el primer paso es darse una ducha de agua caliente, secándose bien para conseguir una mayor transpiración.**
- 3.- Acto seguido, conviene despojarse de cualquier objeto metálico que se lleve encima, como relojes, pulseras, pendientes, etc.**
- 4.- Cuando la temperatura de la sauna esté entre 50º y 60º ya se puede entrar preferiblemente desnudo.**
- 5.-Durante las primeras sesiones, es mejor sentarse en las partes bajas sobre una toalla, pues en esa zona la temperatura es menor.**
- 6.- Y a partir de la tercera o cuarta sesión ya se puede tomar la sauna de forma horizontal para recibir el mismo grado de calor en todo el cuerpo; así como subir al banco superior, bajando después al inferior.**
- 7.- Dentro de la sauna se aconseja respirar por la boca para limpiar las vías respiratorias, especialmente a personas fumadoras y bronquitis.**
- 8.- Con una temperatura entre 50 º o 60º, se puede entrar dentro de la sauna un tiempo de 10 a 15 minutos. Mientras que si la temperatura es mayor es aconsejable menor tiempo.**
- 9.- Al salir de la sauna, una ducha de agua tibia, no lo prolongamos demasiado, el proceso lo podemos repetir dos o tres veces.**