

ZONA SPA I BENESTAR (Normativa)

JACUZZI

El jacuzzi o hidromassatge és una teràpia que, gràcies a una banyera amb aigua calenta (màxim 35°C) equipada amb diversos tipus de jets, es generen bombolles d'aire les quals proporcionen massatges a diferents zones del cos, creant tota una experiència de relaxació i hidroteràpia.

Aquesta tècnica combina l'efecte de l'aigua amb l'acció dels massatges, la qual cosa contribueix a alleugerir tensions, millorar la circulació sanguínia i promoure la relaxació muscular.

L'hidromassatge és una teràpia efectiva i beneficiosa quan s'utilitza de manera adequada. Amb l'objectiu de garantir una experiència segura i efectiva per a tots els usuaris/es cal seguir les normes d'ús, reconèixer els beneficis i estar al corrent de les contraindicacions pot assegurar una experiència positiva i segura.

> NORMES D'ÚS

- **Consulta Prèvia:** Abans d'iniciar qualsevol tractament d'hidromassatge, és fonamental consultar un professional de la salut, especialment si es pateix alguna malaltia o condició mèdica.
- **Higiene:** És essencial mantenir una bona higiene personal i de l'àrea d'hidromassatge. Es recomana dutxar-se abans d'utilitzar les instal·lacions.
- **Vestimenta:** cal portar el casquet i la roba de bany adequats.
- **Durada del Tractament:** Limitar el temps d'exposició al hidromassatge a sessions de 15 a 30 minuts per evitar l'esgotament o la deshidratació.
- **Hidratació:** Beure suficient aigua abans i després de la sessió per mantenir-se hidratat.
- **Escoltar el Cos:** Prestar atenció a les senyals del cos. Si es sent incomoditat, mareig o qualsevol malestar, és recomanable sortir de l'àrea d'hidromassatge immediatament.

> BENEFICIS

- **Relaxació Muscular:** L'hidromassatge ajuda a alliberar la tensió acumulada en els músculs, la qual cosa contribueix a una major relaxació.
- **Millora de la Circulació:** L'aigua calenta i el massatge estimulen la circulació sanguínia, la qual cosa pot ajudar a reduir la inflamació i millorar l'oxigenació dels teixits.
- **Alleujament de l'Estrès:** La combinació d'aigua i massatge promou l'alliberament d'endorfines, la qual cosa pot contribuir a la reducció de l'estrès i l'ansietat.
- **Alleujament del Dolor:** Pot ser eficaç per alleugerir dolors musculars, articulars i condicions com l'artritis.
- **Millora de la Flexibilitat:** L'hidromassatge pot ajudar a augmentar la flexibilitat i el rang de moviment de les articulacions.

> CONTRAINDICACIONS

- **Malalties Cardiovasculars:** Les persones amb problemes cardíacs han d'evitar l'hidromassatge, especialment amb aigua calenta.
- **Embaràs:** Les dones embarassades han de consultar el seu metge abans d'utilitzar el hidromassatge.
- **Infeccions de la Pell:** Qualsevol infecció cutània o lesió oberta pot empitjorar amb l'exposició a l'aigua.
- **Febre o Malalties Infeccioses:** No s'ha de fer servir l'hidromassatge en cas de febre o malalties contagioses.
- **Trastorns Neurològics:** Les persones amb certes condicions neurològiques han de tenir precaució i consultar un professional.

SAUNA

La sauna seca, també coneguda com a sauna finlandesa, és un tipus de sauna que es caracteritza per l'ús d'alta temperatura i baixa humitat. Típicament construïdes amb fusta, ja que ajuda a mantenir la calor i proporciona un ambient acollidor.

A diferència d'altres tipus de saunes, la sauna finlandesa manté una humitat relativa baixa, que normalment es troba entre el 10% i el 20%. La temperatura a dins sol variar entre 70 °C i 100 °C. Aquesta calor intensa és el que provoca la sudoració intensa del cos.

És un espai destinat al benestar físic i mental. És important que els usuaris/es coneguin les normes de funcionament, així com els beneficis i contraindicacions associades a la seva utilització.

> NORMES D'ÚS

- **Consulta Prèvia:** Abans d'iniciar qualsevol tractament a la sauna, és fonamental consultar un professional de la salut, especialment si es pateix alguna malaltia o condició mèdica.
- **Higiene:** És essencial mantenir una bona higiene personal.
 - És obligatori dutxar-se i eixugar-se abans d'entrar a la zona de relaxació per neteja de l'espai.
 - S'ha d'utilitzar una tovallola per seure i evitar el contacte directe amb les superfícies.
 - Es prohibeix l'ús de productes que generin olors fortes o substàncies irritants a l'interior de la sauna.
- **Vestimenta:** cal portar sabatilles i roba de bany adequats. Tovallola.
- **Comportament a la Sauna:**
 - S'ha de mantenir un ambient de respecte i tranquil·litat, evitant sorolls molestos i converses excessivament animades.
 - L'ús de dispositius electrònics està prohibit per preservar la tranquil·litat de l'espai.
- **Durada del Tractament:** Es recomana un temps màxim d'ús de 15-20 minuts per sessió, amb intervals d'almenys 10 minuts entre sessions. Se suggereix una freqüència d'ús d'1-3 vegades per setmana, depenent de la tolerància individual.
- **Hidratació:** Beure suficient aigua abans i després de la sessió per mantenir-se hidratat.
- **Escoltar el Cos:** Prestar atenció a les senyals del cos. Si se sent incomoditat, mareig o qualsevol malestar, és recomanable sortir de la sauna immediatament.

> BENEFICIS

- **Relaxació Muscular:** La calor ajuda a alleugerir tensions i disminuir el dolor muscular.
- **Millora de la Circulació:** L'exposició a la calor estimula la circulació sanguínia, afavorint l'oxigenació dels teixits.
- **Desintoxicació:** La sudoració promou l'eliminació de toxines del cos.
- **Millora de la Salut Respiratòria:** La calor seca pot ajudar a obrir les vies respiratòries i millorar la respiració en algunes persones.
- **Beneficis per a la Pell:** La sudoració pot contribuir a la neteja i rejuveniment de la pell.

> CONTRAINDICACIONS

- **Malalties Cardiovasculars:** Persones amb malalties del cor, hipertensió no controlada o problemes circulatoris han de consultar un metge abans d'utilitzar la sauna.
- **Embaràs:** Es recomana evitar l'ús de la sauna durant l'embaràs, especialment en el primer i tercer trimestre.
- **Infeccions o Malalties de la Pell:** Aquells amb infeccions cutànies o malalties dermatològiques han d'abstenir-se d'utilitzar la sauna.
- **Problemes Respiratoris:** Persones amb asma o problemes respiratoris greus han de consultar un metge abans d'entrar a la sauna.
- **Deshidratació:** S'ha d'evitar l'ús de la sauna si s'està deshidratat o si s'ha consumit alcohol.

ZONA DE RECUPERACIÓ

És un espai on les persones poden relaxar-se i recuperar-se millorant el seu benestar físic i mental. Està equipat amb hamaques i làmpades amb llum infraroja terapèutica.

Les ones d'infraroig tenen un gran efecte en el cos. Per una banda, la llum roja (llum visible amb longituds d'ona de 630 a 700 nm) afecta principalment a la superfície de la pell, mentre que la llum infraroja propera (invisible, amb longituds d'ona de 700 a 1200 nm) penetra més profundament en els teixits i músculs. Ambdues tenen propietats curatives, però es dirigeixen a diferents capes del cos. Aquesta capacitat de penetració permet que la radiació generi efectes terapèutics en una àmplia gamma de teixits.

Quan els rajos infraroigs penetren en els diferents òrgans del cos, aquests òrgans es reactiven, enforteixen i revitalitzen, ja que aquests rajos regulen el flux sanguini i normalitzen tots els sistemes.

> NORMES D'ÚS

- **Consulta Prèvia:** Es recomana consultar amb un professional de la salut si tenen dubtes sobre la seva capacitat per utilitzar aquest espai de manera segura.
- **Tenir en compte:**
 - No tocar les làmpades per evitar cremades o molèsties.
 - No moure les hamaques. Cal mantenir una distància adequada entre la font de llum i la pell així com evitar l'exposició prolongada directa als ulls, ja que pot ser perjudicial.
- **Higiene:** És essencial mantenir una bona higiene personal i de l'espai. Es recomana dutxar-se abans d'utilitzar les instal·lacions.
 - S'ha d'utilitzar una tovallola per tombar-se i evitar el contacte directe amb les superfícies.
 - Es prohibeix l'ús de productes que generin olors forts o substàncies irritants.
- **Vestimenta:** cal portar sabatilles i roba de bany adequats. Tovallola.
- **Comportament:** S'ha de mantenir un ambient de respecte i tranquil·litat, evitant sorolls molestos i converses excessivament animades. L'ús de dispositius electrònics està prohibit per preservar la tranquil·litat de l'espai.
- **Durada del Tractament:** La durada de les sessions pot variar, però generalment es recomana que no superin els 15-30 minuts per sessió.
- **Hidratació:** Beure suficient aigua abans i després de la sessió per mantenir-se hidratat.

- **Escoltar el Cos:** Prestar atenció a les senyals del cos. Si se sent incomoditat, mareig o qualsevol malestar, és recomanable sortir de la zona immediatament.

> **BENEFICIS**

- **Relaxació muscular:** La calor generada per la llum infraroja pot ajudar a alleugerir la tensió muscular, la qual cosa pot ser útil després d'un dia estressant o d'activitats físiques intenses.
- **Millora de la circulació:** La calor pot ajudar a dilatar els vasos sanguinis, millorant així la circulació sanguínia i promovent una millor oxigenació dels teixits.
- **Alleugeriment del dolor:** Moltes persones utilitzen la llum infraroja per ajudar a reduir el dolor crònic, com ara el dolor articular o muscular.
- **Millora del son:** Un ambient de relaxació amb llum infraroja pot ajudar a crear un ambient tranquil que fomenti un millor son.
- **Reducció de l'estrès i l'ansietat:** La combinació de calor i un ambient relaxant pot ajudar a reduir els nivells d'estrès i ansietat, promovent una sensació general de benestar.
- **Cicatrització:** Està associada amb una millora en la curació de ferides i lesions, ja que pot estimular la regeneració cel·lular.
- **Tractament de problemes dermatològics:** Pot ser útil en el tractament de condicions de la pell com l'acne o la psoriasi. Millora el to i textura de la pell així com pot reduir les arrugues i línies fines.

> **CONTRAINDICACIONS**

- **Embaràs:** Es recomana evitar l'ús de llum infraroja durant l'embaràs, a menys que ho indiqui un professional de la salut.
- **Malalties cardiovasculars:** Les persones amb afeccions cardiovasculars o hipertensió haurien de consultar un metge abans d'utilitzar aquest tractament.
- **Infeccions agudes:** No s'hauria d'aplicar en zones amb infeccions agudes o inflor.
- **Càncer:** Les persones amb càncer o en tractament oncològic han de ser cauteloses amb l'ús de llum infraroja i consultar el seu metge.



- **Alteracions de la sensibilitat:** Si hi ha alteracions en la sensibilitat de la pell o la circulació, és millor evitar el tractament.