



# Sauna

## Heures d'ouverture

• LUNDI	*08:00 – 22 :15	Mixte
• MARDI	*08:00 – 22 :15	Hommes
• MERCREDI	*08:00 – 22 :15	Femmes
• JEUDI	*08:00 – 22 :15	Mixte
• VENDREDI	*08:00 – 22 :15	Mixte
• WEE-KEND	*08:00 – 18 :45	Mixte



\*ouverture dès l'heure indiquée, sur demande au 021 692 26 40 pour que le sauna soit enclenché.

## Tarif abonnements

CHF 100.- / année ou CHF 60.- / semestre

## Règlement de comportement

1. Accès uniquement aux personnes majeures.
2. Il est interdit de :
  - Consommer des aliments et des boissons dans la cabine du sauna
  - D'utiliser téléphones portables et appareils photos dans le secteur sauna
  - De pénétrer dans la cabine du sauna avec des tongs ou autres chaussures
3. L'espace du sauna est une zone de calme – veuillez respecter la tranquillité des autres utilisateurs/utilisatrices et éviter les conversations à haute voix, aussi bien dans le sauna que dans la salle de repos.
4. Pour éviter d'endommager le thermostat, seules 1 à 2 louches d'eau doivent être versées sur les corps de chauffe.
5. La Direction des Sports :
  - Décline toute responsabilité en cas d'accident, de vol ou de perte d'objets personnels.
  - Se réserve le droit de procéder à la fermeture des infrastructures du sauna pour des besoins d'entretien, vérifications techniques et manifestations exceptionnelles. Les dates des fermetures seront annoncées sur le site internet des sports universitaires.

## Règlement d'hygiène

1. La douche est obligatoire avant de pénétrer dans la cabine du sauna et avant de se plonger dans le bain froid.
2. L'utilisation d'une serviette est obligatoire lorsque vous êtes allongé pour éviter que les sels de la transpiration ne tachent le bois des banquettes.
3. Il est interdit de : se raser, s'épiler ou de faire de l'exfoliation dans l'espace sauna, salle de repos et douches.
4. **Les personnes ne respectant pas ces 2 règlements ou adoptant un comportement contraire aux règles de bienséance se verront refuser l'accès au sauna.**

Nous vous souhaitons un agréable moment de détente !



## Pour votre bien

1. Le sauna a une température maximale de 80 °C.
2. Des huiles essentielles d'eucalyptus sont pulsées régulièrement.
3. Le sauna favorise la transpiration et l'évacuation des toxines, sels usés, urée. Il active la circulation sanguine, et est bénéfique pour la vitalité. Il aide à évacuer le stress.
4. Détente musculaire, délassément : permet de récupérer après un effort physique, soulage les courbatures. Favorise le sommeil.

**Il est recommandé à toutes les personnes ayant un antécédent cardio-vasculaire ou respiratoire et aux femmes enceintes de prendre l'avis de leur médecin traitant avant d'accéder à nos installations.**

## L'art de faire du sauna

1. Compter au minimum 2 heures et apporter 2 grandes serviettes (1 pour s'asseoir, 1 pour se sécher), des sandales de bains et du savon.
2. Passer sous la douche : pour des raisons d'hygiène et pour enlever le film gras sur la peau retardant la transpiration.
3. Se sécher avant d'entrer dans le sauna (une peau humide empêche la transpiration).
4. Il est conseillé de prendre un bain de pieds chaud (3 à 5 minutes) afin de se préparer à la chaleur.
5. Éviter toute agitation et rester tranquille durant la séance de sauna.
6. Utiliser une grande serviette (recouvrant tout le corps, également les pieds) pour s'asseoir ou se coucher dans le sauna. Attention : la chaleur monte, il fait donc plus chaud sur les bancs du haut. Plus vous vous installez vers le haut, plus il fera chaud. Les débutants devraient commencer par les bancs inférieurs ou moyennement élevés.
7. Si la séance de sauna est prise en position allongée, il est conseillé de se redresser 2 minutes avant la fin de la séance et de faire quelques légers mouvements avec les jambes afin de stimuler la circulation sanguine.
8. En cas même de léger malaise, quittez immédiatement le sauna. Pensez en premier lieu à votre santé !
9. La durée moyenne d'une séance de sauna est de 8 à 12 minutes, pouvant aller jusqu'à 15 minutes maximum.
10. Des arrosages ont lieu régulièrement dans les cabines de sauna. Idéalement s'installer dans le sauna 5 à 10 minutes avant l'arrosage afin de débiter par une transpiration légère. L'arrosage est considéré comme le point culminant de la séance et dure de 4 à 5 minutes provoquant une forte transpiration. Ne pas entrer dans le sauna durant l'arrosage !
11. Passez sous la douche après chaque séance de sauna, et surtout avant de vous immerger dans le bassin d'eau froide.
12. Afin d'optimiser l'effet bénéfique du sauna sur la santé, la durée et l'intensité de la période de refroidissement doivent être suffisantes, tant à l'air libre qu'en eau froide.
13. Après le refroidissement, il est conseillé de prendre un bain de pieds chaud. De cette façon, le restant de chaleur accumulée dans le corps est évacué. Ce procédé est un excellent remède contre les rhumes. Le bain de pieds (jusqu'au niveau des chevilles) évite également à l'organisme de continuer de transpirer.
14. Se détendre dans une aire de détente.
15. Il est vivement déconseillé de faire plus de 3 séances de sauna de suite.