

# RL 25-01

## Svolgimento di aufguss manuali nella cabina sauna

### Exposé

La direttiva RL 25-01 definisce standard uniformi, conformi al diritto vigente e orientati alla pratica per lo svolgimento di aufguss manuali negli impianti sauna pubblici in Svizzera.

È stata elaborata con l'obiettivo di garantire e sviluppare in modo sostenibile la sicurezza, la qualità e la professionalità delle cerimonie di aufguss nella cultura sauna svizzera.



**Schweizer  
Sauna Bund**  
Fédération suisse des saunas  
Federazione Svizzera della Sauna

Stato: gennaio 2026

## Stato del documento e versionamento

### Identificazione del documento

**Titolo:** Direttiva RL 25-01 – Svolgimento di aufguss manuali nella cabina sauna

**Editore:** Federazione Svizzera della Sauna (FSS), Settore Formazione e Perfezionamento

---

### Panoramica delle versioni

Versione	Data	Stato	Descrizione
0.1	Primavera 2025	Bozza	Prima bozza interna
0.2	Dicembre 2025	Bozza	Ampliamento tecnico e revisione
0.9	Gennaio 2026	Bozza finale	Consolidamento formale e preparazione alla pubblicazione
1.0	1 febbraio 2026	In vigore	Prima pubblicazione

---

### Versione attuale

**Versione:** 1.0

**Stato:** gennaio 2026

**Entrata in vigore:** 1 febbraio 2026

---

### Stato di validità

Con l'entrata in vigore della versione 1.0 tutte le precedenti versioni preliminari della presente direttiva perdono validità.

Fa fede esclusivamente la versione attuale pubblicata.

---

### Sviluppo e revisione

La Federazione Svizzera della Sauna si riserva il diritto di verificare, sviluppare o adeguare la presente direttiva in base alle necessità.

Le modifiche vengono pubblicate sotto forma di nuove versioni e comunicate in modo appropriato.

---

### Relazione con il capitolo 9

Le disposizioni relative all'entrata in vigore, alla versione vincolante, alla responsabilità editoriale e ai contatti sono disciplinate in modo definitivo nel capitolo 9 (Disposizioni finali).

Il presente capitolo ha esclusivamente finalità di inquadramento documentale e trasparenza del versionamento.

## Indice

1	Ambito di applicazione .....	4
1.1	Scopo del capitolo .....	4
1.2	Ambito territoriale e istituzionale .....	4
1.3	Ambito materiale .....	5
1.4	Ambito personale .....	5
1.5	Delimitazioni .....	5
1.6	Relazione con altri regolamenti .....	5
2	Scopo della direttiva.....	6
2.1	Obiettivi .....	6
2.2	Gruppi destinatari.....	6
2.3	Funzione nel sistema di gestione della qualità e della sicurezza.....	6
3	Inquadramento nel sistema giuridico svizzero .....	6
3.1	Posizione giuridica .....	6
3.2	Basi giuridiche rilevanti (elenco non esaustivo) .....	7
3.3	Responsabilità.....	7
4	Definizioni.....	7
4.1	Aufguss .....	7
4.2	Tipologie di aufguss .....	7
4.3	Sostanze per aufguss .....	8
4.4	Personale di aufguss .....	8
4.5	Ospite della sauna .....	9
4.6	Impianto sauna.....	9
4.7	Cabina sauna .....	9
4.8	Sostanza aromatica .....	9
4.9	Tecnica di ventilazione manuale .....	9
4.10	Obbligo di sicurezza (dovere di diligenza) .....	10
4.11	Qualifica.....	10
5	Requisiti generali per lo svolgimento degli aufguss .....	10
5.1	Principi fondamentali.....	10
5.2	Presupposti nella cabina sauna .....	11
5.3	Informazione agli ospiti .....	12
5.4	Svolgimento tecnico dell'aufguss .....	12
5.5	Requisiti igienici.....	13
5.6	Criteri di interruzione .....	13
6	Impiego del personale .....	13

6.1 Principio generale .....	13
6.2 Qualifica tecnica del personale di aufguss .....	14
6.3 Responsabilità tecnica e supervisione .....	15
6.4 Formazione e istruzione .....	15
6.5 Istruzione aziendale .....	15
6.6 Idoneità sanitaria .....	16
6.7 Idoneità personale e comportamento .....	16
6.8 Documentazione .....	16
6.9 Pianificazione dell'impiego e rigenerazione del personale di aufguss .....	17
7 Svolgimento dell'aufguss .....	18
7.1 Principi generali .....	18
7.2 Preparazione .....	18
7.3 Informazione agli ospiti .....	19
7.4 Svolgimento dell'aufguss .....	19
7.5 Quantità dell'acqua per aufguss .....	20
7.6 Comportamento durante l'aufguss .....	21
7.7 Conclusione e ventilazione .....	22
7.8 Abbigliamento del personale di aufguss .....	22
7.9 Documentazione .....	23
8 Obbligo di sicurezza .....	23
8.1 Principio generale .....	23
8.2 Responsabilità .....	24
8.3 Tipiche fonti di pericolo negli aufguss .....	24
8.4 Misure di prevenzione dei pericoli .....	24
8.5 Comportamento in caso di eventi .....	25
8.6 Documentazione e tracciabilità .....	25
9 Disposizioni finali .....	26

# 1 Ambito di applicazione

## 1.1 Scopo del capitolo

Il presente capitolo definisce il quadro di applicazione della direttiva RL 25-01. Stabilisce in modo vincolante:

- per quali tipologie di imprese,
- per quali attività e
- per quali soggetti coinvolti

la direttiva trova applicazione e in quali casi non è applicabile.

L'obiettivo è garantire un chiaro inquadramento tecnico e giuridico della direttiva quale standard di riferimento settoriale della Federazione Svizzera della Sauna.

---

## 1.2 Ambito territoriale e istituzionale

La presente direttiva si rivolge ai gestori di impianti sauna pubblici in Svizzera nei quali vengono svolti aufguss manuali da parte di personale impiegato dall'azienda.

Ai sensi della presente direttiva, per impianti sauna pubblici si intendono tutte le strutture gestite a fini commerciali che:

- sono condotte da persone singole, imprese o enti giuridici e
- sono accessibili fisicamente a una clientela esterna (ossia non utilizzate esclusivamente a titolo privato).

La direttiva descrive lo stato riconosciuto della buona pratica per:

- la pianificazione e l'organizzazione di aufguss manuali,
- il loro corretto svolgimento dal punto di vista tecnico,
- l'impiego del personale di aufguss nel rispetto della salute.

Essa costituisce una raccomandazione tecnica della Federazione Svizzera della Sauna (FSS).

La direttiva non ha valore giuridico direttamente vincolante, ma può essere utilizzata come standard di riferimento settoriale, in particolare in relazione a:

- assicurazione della qualità,
- sicurezza sul lavoro e tutela della salute,
- formazione, impiego e valutazione del personale sauna,
- direttive interne, contratti e certificazioni.

Sono ammesse deroghe, a condizione che mediante misure organizzative o tecniche equivalenti sia garantito un livello di protezione e di qualità comparabile.

### 1.3 Ambito materiale

La presente direttiva si applica esclusivamente agli aufguss manuali nei quali acqua, ghiaccio o liquidi preparati vengono applicati in modo mirato sulle pietre calde della stufa, al fine di intensificare in maniera controllata gli stimoli termici.

Non rientrano nell'ambito di applicazione della presente direttiva:

- impianti di aufguss automatizzati,
  - rituali e applicazioni di bagno turco,
  - applicazioni di inalazione, luce o aromi senza il classico processo di aufguss,
  - altre applicazioni termiche senza svolgimento manuale di aufguss.
- 

### 1.4 Ambito personale

La direttiva si rivolge in particolare a:

- gestori di impianti sauna pubblici,
  - persone responsabili dal punto di vista tecnico (ad es. direzione dell'impianto o di settore, responsabili della sicurezza),
  - persone incaricate dello svolgimento degli aufguss (maestri/e di sauna, personale specializzato di aufguss),
  - istituzioni che pianificano e realizzano attività formative nel settore degli aufguss,
  - autorità cantonali e comunali nell'ambito delle attività di vigilanza e controllo.
- 

### 1.5 Delimitazioni

La presente direttiva non si applica a:

- saune completamente private destinate esclusivamente all'uso personale o familiare,
  - saune temporanee o mobili senza un'attività regolare di aufguss,
  - competizioni di aufguss e formati di spettacolo con regolamenti autonomi e dichiaratamente divergenti.
- 

### 1.6 Relazione con altri regolamenti

La RL 25-01 è una direttiva nazionale della Federazione Svizzera della Sauna.

Essa non sostituisce le disposizioni di legge o le norme vigenti, ma le integra a livello operativo e pratico.

---

## 2 Scopo della direttiva

### 2.1 Obiettivi

La direttiva RL 25-01 ha l'obiettivo di definire standard uniformi, orientati alla pratica e alla tutela della salute per lo svolgimento di aufguss manuali negli impianti sauna pubblici della Svizzera.

In particolare, essa mira a:

- garantire aufguss sicuri e favorevoli alla salute,
  - rafforzare la qualità dei servizi nel settore sauna svizzero,
  - sostenere i gestori e le figure professionali nell'assunzione delle loro responsabilità,
  - creare una base tecnica chiara e verificabile per la formazione, il controllo e la valutazione.
- 

### 2.2 Gruppi destinatari

La direttiva si rivolge a:

- gestori di impianti sauna pubblici,
  - personale di aufguss e maestri/e di sauna,
  - enti di formazione e aggiornamento,
  - responsabili interni della sicurezza e della qualità.
- 

### 2.3 Funzione nel sistema di gestione della qualità e della sicurezza

La RL 25-01 funge da:

- quadro di orientamento operativo,
  - base per direttive interne e attività formative,
  - standard di riferimento per audit, certificazioni e processi di sviluppo della qualità.
- 

## 3 Inquadramento nel sistema giuridico svizzero

### 3.1 Posizione giuridica

La RL 25-01 è una direttiva settoriale non legislativa con carattere di norma tecnica.

Si colloca al di sotto delle disposizioni di legge, che tuttavia concretizza in forma orientata alla pratica.

In caso di controlli, perizie o valutazioni giuridiche, essa può essere considerata quale stato riconosciuto della prassi del settore.

### 3.2 Basi giuridiche rilevanti (elenco non esaustivo)

L'applicazione della presente direttiva avviene in particolare nel contesto di:

- Legge sul lavoro (LL),
  - Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni (OPI),
  - Legge e ordinanza sui prodotti chimici (LPChim / OPChim),
  - disposizioni cantonali in materia di igiene, aria ambiente e sicurezza d'esercizio,
  - prescrizioni della EKAS, della SUVA e delle autorità competenti di esecuzione.
- 

### 3.3 Responsabilità

La responsabilità per il rispetto delle disposizioni di legge e per la corretta attuazione della presente direttiva spetta al gestore dell'impianto sauna.

È possibile delegare singoli compiti; la responsabilità complessiva resta tuttavia in capo all'azienda.

---

## 4 Definizioni

Il presente capitolo definisce i termini centrali necessari per la comprensione e l'applicazione della direttiva RL 25-01.

Le seguenti definizioni sono valide per l'intero ambito di applicazione della presente direttiva e devono essere utilizzate in modo vincolante nella sua interpretazione e attuazione.

---

### 4.1 Aufguss

Un aufguss ai sensi della presente direttiva è la vaporizzazione mirata di liquidi sulle pietre calde della stufa di una sauna, con l'obiettivo di intensificare in modo controllato l'effetto termico all'interno della cabina sauna.

L'aufguss comprende:

- l'applicazione di acqua, ghiaccio o liquidi preparati sulle pietre della stufa nonché
  - la distribuzione attiva dell'aria calda generata mediante adeguate tecniche di ventilazione manuale.
- 

### 4.2 Tipologie di aufguss

A seconda dell'obiettivo, dello svolgimento e dei mezzi impiegati, si distinguono le seguenti tipologie di aufguss:

- **Aufguss standard**  
Aufguss classico con generalmente due o tre cicli, mediante utilizzo di acqua ed eventuali sostanze aromatiche.
- **Aufguss con ghiaccio**  
Aufguss eseguito con utilizzo di ghiaccio per aufguss, eventualmente arricchito con sostanze aromatiche.
- **Aufguss cerimoniale**  
Aufguss strutturato con cornice tematica, sequenza definita, comunicazione mirata con gli ospiti e utilizzo consapevole delle tecniche di ventilazione manuale.
- **Aufguss speciale**  
Aufguss con elementi complementari quali, ad esempio, miele, peeling, erbe o suoni, purché ammessi nel quadro della presente direttiva.

---

### 4.3 Sostanze per aufguss

Per sostanze per aufguss si intendono tutte le sostanze e i liquidi utilizzati durante un aufguss, in particolare:

- **acqua per aufguss:** acqua naturale o acqua arricchita con sostanze aromatiche,
- **ghiaccio per aufguss:** acqua congelata con o senza additivi aromatici,
- **sostanze aromatiche:** oli essenziali, concentrati o emulsioni utilizzati per la configurazione olfattiva.

È consentito utilizzare esclusivamente prodotti per i quali è disponibile una scheda di sicurezza (SDS) completa.

Le sostanze per aufguss devono essere conservate, etichettate e maneggiate in modo appropriato conformemente alla normativa vigente in materia di prodotti chimici.

---

### 4.4 Personale di aufguss

Per personale di aufguss si intendono tutte le persone che, su incarico o con il consenso del gestore, svolgono aufguss manuali.

Si distinguono:

- **maestri/e di sauna:** figure professionali qualificate con formazione comprovata ai sensi della presente direttiva,
- **personale incaricato dello svolgimento degli aufguss:** persone impiegate dall'azienda con formazione e istruzione documentate.

Tutto il personale di aufguss deve essere:

- formato dal punto di vista tecnico,
- idoneo dal punto di vista sanitario e

- istruito nei processi operativi dell'impianto.
- 

## 4.5 Ospite della sauna

Per ospite della sauna si intende ogni persona che si trova legittimamente all'interno della cabina sauna e partecipa all'aufguss senza intervenire attivamente nel processo.

Gli ospiti della sauna sono considerati persone da tutelare ai sensi delle disposizioni in materia di tutela della salute e di obbligo di sicurezza.

---

## 4.6 Impianto sauna

Un impianto sauna è l'insieme di tutti i locali e le installazioni funzionalmente collegate che servono all'esercizio della sauna, in particolare:

- cabine sauna,
  - aree di riposo e di soggiorno,
  - zone doccia e di raffreddamento,
  - zone di accesso, locali tecnici e ausiliari,
  - eventuali locali del personale e aree filtro.
- 

## 4.7 Cabina sauna

La cabina sauna è un locale strutturalmente delimitato, termicamente isolato e dotato di sistema di riscaldamento e ventilazione adeguata, destinato alla permanenza di persone a temperature comprese indicativamente tra 70 °C e 100 °C.

Un aufguss ai sensi della presente direttiva può essere svolto esclusivamente in una cabina sauna appositamente prevista a tale scopo.

---

## 4.8 Sostanza aromatica

Una sostanza aromatica è un prodotto chimico di origine naturale o sintetica utilizzato per la configurazione olfattiva dell'aufguss.

Le sostanze aromatiche sono soggette alle disposizioni della legislazione sui prodotti chimici e devono essere etichettate, conservate e utilizzate conformemente alle norme vigenti.

---

## 4.9 Tecnica di ventilazione manuale

Per tecnica di ventilazione manuale si intende qualsiasi movimento mirato, manuale o assistito, dell'aria finalizzato alla distribuzione controllata del vapore caldo all'interno della cabina sauna.

Tra le tecniche di ventilazione manuale comunemente utilizzate rientrano, tra l'altro:

- ventilazione con panno (asciugamano, bandiera),
- tecnica con ventaglio,
- movimenti circolari e a pala.

Le tecniche di ventilazione manuale devono essere sempre eseguite:

- in modo sicuro,
- adeguato allo spazio e
- rispettoso nei confronti degli ospiti.

---

#### 4.10 Obbligo di sicurezza (dovere di diligenza)

L'obbligo di sicurezza indica il dovere del gestore nonché del personale di adegussare di garantire, mediante misure adeguate, che non insorgano pericoli evitabili per ospiti o collaboratori.

Esso comprende in particolare:

- misure di sicurezza strutturali e tecniche,
- istruzioni e procedure operative,
- vigilanza personale durante lo svolgimento dell'adegussare.

---

#### 4.11 Qualifica

Per qualifica si intende l'idoneità tecnica comprovata allo svolgimento di adegussare.

Una qualifica ai sensi della presente direttiva comprende:

- corsi di formazione completati presso enti riconosciuti o attestazioni equivalenti a livello aziendale,
- istruzioni documentate,
- conoscenze in materia di igiene, sicurezza, conoscenza delle sostanze e primo soccorso.

---

### 5 Requisiti generali per lo svolgimento degli adegussare

#### 5.1 Principi fondamentali

Un adegussare manuale è un'intensificazione termica mirata della fase di permanenza in sauna e comporta requisiti elevati in termini di professionalità, sicurezza e responsabilità.

Ogni adegussare deve:

- favorire la salute e non sovraccaricare gli ospiti,
- essere svolto in modo sicuro e privo di pericoli evitabili,

- essere eseguito correttamente dal punto di vista tecnico e basarsi su un'azione qualificata,
- essere pianificabile e organizzato in modo comprensibile e tracciabile.

L'aufguss non è un fine a sé stante, bensì parte integrante di un esercizio sauna globale, orientato al benessere, alla prevenzione e alla sicurezza.

---

## 5.2 Presupposti nella cabina sauna

### 5.2.1 Temperatura e clima ambientale

Per lo svolgimento degli aufguss devono essere presenti condizioni climatiche adeguate:

- temperatura consigliata della cabina: 85–100 °C,
- umidità relativa dell'aria prima dell'inizio dell'aufguss: ca. 5–15 %,
- funzionamento garantito dei sistemi di immissione e di estrazione dell'aria.

Un aufguss non può essere svolto se:

- sono presenti guasti tecnici,
- dispositivi di misurazione o di sicurezza sono fuori servizio,
- non è garantita un'adeguata ventilazione.

---

### 5.2.2 Stufa per sauna e area della stufa

La stufa per sauna deve:

- essere sicura per l'esercizio, sottoposta a manutenzione e omologata per l'uso pubblico,
- essere protetta contro contatti accidentali,
- essere equipaggiata con pietre pulite e stabilmente posizionate.

L'area della stufa deve:

- essere mantenuta libera da materiali infiammabili,
- non essere utilizzata come superficie di appoggio.

---

### 5.2.3 Disposizione delle panche e vie di passaggio

All'interno della cabina sauna deve essere garantito:

- almeno un percorso di movimento libero e antiscivolo per il personale di aufguss,
- il mantenimento della visibilità sugli ospiti,
- la possibilità di uscire dalla cabina in qualsiasi momento senza pericoli.

Materiali o oggetti di scena non devono ostruire le vie di passaggio.

## 5.3 Informazione agli ospiti

Prima di ogni aufguss deve essere effettuata un'informazione personale agli ospiti.

Essa deve avvenire in modo calmo, comprensibile e oggettivo.

Devono essere comunicati almeno i seguenti aspetti:

- tipologia di aufguss,
- durata approssimativa o numero dei cicli,
- sostanze aromatiche utilizzate (con indicazione di eventuali intolleranze),
- carattere volontario della partecipazione e possibilità di lasciare la cabina in qualsiasi momento.

Cartelli informativi o display digitali non sostituiscono l'informazione personale.

---

## 5.4 Svolgimento tecnico dell'aufguss

### 5.4.1 Sostanze per aufguss

È consentito utilizzare esclusivamente:

- sostanze per aufguss autorizzate con scheda di sicurezza (SDS),
- sostanze aromatiche correttamente diluite.

Sono in particolare vietati:

- oli essenziali non diluiti direttamente sulle pietre calde,
  - liquidi oleosi o ad alto contenuto alcolico senza autorizzazione aziendale,
  - sostanze di provenienza sconosciuta.
- 

### 5.4.2 Tecnica di versamento

Il liquido deve essere:

- distribuito in modo uniforme sulle pietre della stufa,
- non versato direttamente su resistenze o sensori.

Valore indicativo:

- ca. 30–60 ml di acqua per m<sup>3</sup> di volume della cabina per ciclo.

Tra un ciclo e l'altro devono essere previste brevi pause, al fine di evitare un sovraccarico degli ospiti.

---

### 5.4.3 Distribuzione dell'aria (ventilazione manuale)

La distribuzione dell'aria avviene mediante tecniche di ventilazione manuale adeguate, conformemente al capitolo 4.9.

Devono essere rispettati i seguenti principi:

- nessuna ventilazione diretta verso il viso degli ospiti,
  - assenza di movimenti bruschi o aggressivi,
  - adattamento della tecnica alle dimensioni della cabina e alla distribuzione degli ospiti.
- 

## 5.5 Requisiti igienici

Durante e dopo l'aufguss devono essere rispettati i seguenti standard igienici:

- utilizzo di sostanze per aufguss in contenitori puliti e contrassegnati,
- pulizia o sostituzione di panni di ventilazione, ventagli e accessori dopo l'uso,
- aspetto del personale curato e pulito.

Un aufguss non può essere svolto se:

- il personale è affetto da malattie contagiose,
  - sono presenti ferite aperte o alterazioni cutanee infettive,
  - vi è influenza di alcol o farmaci.
- 

## 5.6 Criteri di interruzione

Un aufguss deve essere interrotto immediatamente se:

- un ospite collassa o manifesta disturbi acuti,
- si verificano incendi, sviluppo di fumo o guasti tecnici,
- il personale di aufguss presenta limitazioni di salute,
- non è più possibile rispettare le prescrizioni rilevanti per la sicurezza.

Un'interruzione deve essere documentata internamente e, se necessario, segnalata agli enti competenti.

---

# 6 Impiego del personale

## 6.1 Principio generale

Lo svolgimento di aufguss manuali è un'attività tecnicamente impegnativa e fisicamente gravosa.

Può essere svolta esclusivamente da personale idoneo, formato e fisicamente in grado di sostenere il carico termico.

La responsabilità per la selezione, l'impiego e la supervisione del personale di aufguss spetta al gestore dell'impianto sauna o all'unità tecnicamente responsabile da esso incaricata.

## 6.2 Qualifica tecnica del personale di aufguss

### 6.2.1 Requisiti minimi

Il personale di aufguss deve soddisfare almeno i seguenti requisiti:

- aver compiuto il 18° anno di età,
- essere a conoscenza dei processi aziendali, dei rischi e delle sostanze utilizzate,
- disporre di una formazione BLS-AED valida (non più vecchia di 24 mesi),
- essere stato istruito sui contenuti della presente direttiva.

Lo svolgimento degli aufguss è consentito esclusivamente a persone che siano:

- formate dal punto di vista tecnico,
- istruite a livello aziendale e
- fisicamente e psicologicamente idonee.

---

### 6.2.2 Persona tecnicamente responsabile

In ogni impianto deve essere designata almeno una persona tecnicamente responsabile.

Essa è competente per:

- la selezione e la formazione del personale di aufguss,
- l'organizzazione delle istruzioni,
- la supervisione tecnica e l'assicurazione della qualità,
- il ruolo di referente in caso di domande, scostamenti o eventi.

Questa funzione può essere ripartita a livello organizzativo tra più persone, ma deve essere chiaramente definita e documentata.

La persona tecnicamente responsabile deve disporre di una qualifica riconosciuta e comprovabile, in particolare:

- completamento di una formazione come maestro/a di sauna o equivalente, con almeno **50 ore di insegnamento teorico**,
- contenuti formativi, tra cui:
  - termofisiologia e carico cardiovascolare,
  - effetti del calore e dell'umidità dell'aria,
  - tipologie e svolgimento degli aufguss,
  - igiene, sicurezza e comportamento in caso di emergenza,
  - sostanze aromatiche e loro uso corretto,
  - basi giuridiche (diritto del lavoro, dei prodotti chimici e dell'igiene),
- conclusione con esame e rilascio di certificato o diploma.

Sono inoltre considerate idonee dal punto di vista tecnico le persone con formazione in ambito medico-terapeutico o delle scienze motorie, purché venga comprovata una formazione di base specifica sugli afgang di almeno 12 ore.

---

### 6.3 Responsabilità tecnica e supervisione

Lo svolgimento degli afgang avviene sempre sotto la responsabilità tecnica di una persona qualificata ai sensi del punto 6.2.2.

La presenza permanente di tale persona durante ogni singolo afgang non è obbligatoria, a condizione che:

- siano presenti altri collaboratori istruiti e
  - questi siano autorizzati ad adottare, se necessario, misure rilevanti per la sicurezza.
- 

### 6.4 Formazione e istruzione

Prima del primo impiego, ogni persona incaricata dello svolgimento degli afgang deve essere formata o istruita dal punto di vista tecnico.

Ciò avviene mediante:

- partecipazione a una formazione riconosciuta oppure
- istruzione interna all'azienda da parte di una persona tecnicamente responsabile.

Tutte le formazioni e istruzioni devono essere documentate per iscritto.

La documentazione comprende:

- nome della persona istruita,
- data e durata,
- nome e qualifica della persona che ha impartito l'istruzione,
- firme.

La documentazione deve essere conservata per almeno cinque anni.

---

### 6.5 Istruzione aziendale

Oltre alla qualifica di base, prima del primo impiego è necessaria un'istruzione specifica relativa all'impianto.

Essa comprende in particolare:

- visita dell'impianto,
- istruzione sui sistemi della stufa, di ventilazione e di sicurezza,
- indicazioni sui percorsi e sulla disposizione delle panche nella cabina sauna,

- procedure di segnalazione e di emergenza.

L'istruzione deve essere documentata e confermata.

---

## 6.6 Idoneità sanitaria

### 6.6.1 Requisiti

Il personale di aufguss deve essere in grado, dal punto di vista sanitario, di affrontare il carico termico e il lavoro con gruppi di persone.

Sono richiesti in particolare:

- un sistema cardiovascolare stabile,
  - un'adeguata resistenza fisica,
  - buona capacità di attenzione e di reazione.
- 

### 6.6.2 Motivi di esclusione

L'impiego non è consentito in presenza di:

- infezioni acute o febbre,
  - influenza di alcol o sostanze stupefacenti,
  - allergie gravi note alle sostanze aromatiche utilizzate,
  - situazioni di stress psicologico acuto.
- 

## 6.7 Idoneità personale e comportamento

Il personale di aufguss rappresenta l'azienda e svolge una funzione di esempio e di fiducia.

È richiesto:

- comportamento calmo, rispettoso e neutrale,
  - assenza di influenze o giudizi nei confronti degli ospiti,
  - assenza di linguaggio, gesti o messe in scena erotizzanti,
  - tutela della privacy e del distacco personale degli ospiti.
- 

## 6.8 Documentazione

L'impiego del personale di aufguss deve essere documentato internamente, in particolare:

- attestati di qualifica e formazione,
- protocolli di istruzione,
- corsi di formazione e perfezionamento.

La documentazione deve essere disponibile in caso di controlli interni o esterni.

---

## 6.9 Pianificazione dell'impiego e rigenerazione del personale di aufguss

### 6.9.1 Pianificazione dei turni e tempi di impiego

Lo svolgimento degli aufguss deve essere considerato in modo vincolante nella pianificazione dei turni e dell'impiego.

Devono essere pianificati:

- preparazione e tempi di allestimento (15 minuti),
  - svolgimento dell'aufguss,
  - attività di chiusura e documentazione,
  - fase di rigenerazione, comprensiva di raffreddamento, igiene personale e cambio d'abito.
- 

### 6.9.2 Limite di carico

In linea di principio, una figura professionale non dovrebbe svolgere più di un aufguss completo per ora di lavoro.

Aufguss di durata inferiore a sei minuti sono ammessi solo se ciò è espressamente disciplinato nell'ambito di una valutazione aziendale del carico o dei rischi.

---

### 6.9.3 Raffreddamento e rigenerazione

Dopo ogni aufguss deve essere prevista una fase di normalizzazione della temperatura corporea, ad esempio mediante:

- permanenza all'aria aperta,
  - docce fredde o pediluvi,
  - movimento leggero in aree temperate.
- 

### 6.9.4 Attività durante la rigenerazione

Nei primi 15 minuti successivi alla conclusione di un aufguss, le attività dovrebbero essere limitate a:

- sorveglianza degli ospiti oppure
- attività leggere e non fisicamente gravose.

Le attività di pulizia non sono obbligatorie in questa fase e, se possibile, dovrebbero essere svolte in un momento successivo o da altri collaboratori.

### 6.9.5 Compensazione dei liquidi

È necessario garantire il reintegro dei liquidi persi.

Devono essere messi a disposizione bevande adeguate (ad es. acqua, tè non zuccherati).

---

### 6.9.6 Inquadramento dell'attività

Un aufguss svolto conformemente alla presente direttiva non è automaticamente considerato «lavoro in condizioni di calore» ai sensi del diritto del lavoro.

Resta riservata una valutazione aziendale dei rischi.

---

## 7 Svolgimento dell'aufguss

### 7.1 Principi generali

L'aufguss è un processo strutturato e temporalmente delimitato, che si svolge secondo una sequenza definita.

L'obiettivo è offrire agli ospiti un'esperienza sauna sicura, controllata e di elevata qualità.

L'aufguss si articola nelle seguenti fasi:

- preparazione,
- informazione agli ospiti,
- svolgimento dei cicli di aufguss,
- conclusione e ventilazione.

Durante l'intero processo occorre prestare attenzione allo stato fisico degli ospiti, al clima ambientale e agli aspetti rilevanti per la sicurezza.

---

### 7.2 Preparazione

#### 7.2.1 Controllo tecnico e organizzativo

Prima dell'inizio di un aufguss occorre assicurarsi che:

- la stufa per sauna sia regolarmente in funzione,
- i sistemi di ventilazione, illuminazione e di chiamata d'emergenza funzionino correttamente,
- la cabina sia priva di pericoli di inciampo o scivolamento,
- tutte le sostanze per aufguss necessarie siano disponibili e correttamente etichettate.

Un aufguss non deve essere avviato qualora vengano riscontrate carenze rilevanti per la sicurezza.

### 7.2.2 Accesso e occupazione

La capienza massima della cabina sauna non deve essere superata.  
Sono determinanti:

- le superfici di seduta e di appoggio disponibili,
- le vie di fuga e di movimento,
- la visibilità e la libertà di azione del personale di aufguss.

Al raggiungimento del limite di capacità, l'accesso deve essere regolato o chiuso.

---

## 7.3 Informazione agli ospiti

Immediatamente prima dell'inizio dell'aufguss viene fornita un'informazione orale agli ospiti presenti.

Essa deve essere svolta in modo calmo, oggettivo e rispettoso.

Devono essere comunicati almeno:

- tipologia e carattere dell'aufguss,
- sostanze aromatiche utilizzate (con indicazione di eventuali intolleranze),
- numero dei cicli e durata approssimativa,
- volontarietà della partecipazione e possibilità di lasciare l'aufguss in qualsiasi momento.

L'informazione agli ospiti serve all'orientamento e alla sicurezza ed è parte integrante del processo di aufguss.

---

## 7.4 Svolgimento dell'aufguss

### 7.4.1 Applicazione delle sostanze per aufguss

Le sostanze per aufguss devono essere applicate in modo controllato e uniforme sulle pietre della stufa.

Devono essere rispettati i seguenti principi:

- versamento esclusivamente sulle pietre, non su resistenze o sensori,
- distribuzione uniforme sull'intera superficie delle pietre,
- assenza di versamenti bruschi o a shock.

La quantità di liquido utilizzata deve essere adattata alle dimensioni del locale, alla temperatura e alla densità degli ospiti.

---

### 7.4.2 Impiego delle sostanze aromatiche

Le sostanze aromatiche devono essere:

- dosate secondo le indicazioni del produttore,

- preventivamente diluite,
- utilizzate singolarmente o in combinazioni testate.

Non sono ammessi:

- l'aggiunta diretta di oli non diluiti sulle pietre calde,
- miscele spontanee senza ricetta definita,
- sostanze aromatiche prive di scheda di sicurezza.

---

#### *7.4.3 Distribuzione dell'aria (ventilazione manuale)*

Dopo l'applicazione delle sostanze per aufguss avviene la distribuzione mirata dell'aria mediante tecniche di ventilazione manuale adeguate.

È necessario garantire:

- assenza di ventilazione diretta verso il viso degli ospiti,
- distribuzione uniforme del calore all'interno del locale,
- adattamento dell'intensità alla situazione degli ospiti.

Tra i singoli cicli devono essere rispettate brevi fasi di recupero.

---

## 7.5 Quantità dell'acqua per aufguss

### *7.5.1 Principio generale*

La quantità di acqua utilizzata durante l'aufguss influisce in modo determinante sul carico termico degli ospiti e del personale di aufguss.

Essa deve essere dosata in modo da generare una formazione di vapore controllata, uniforme e compatibile con la salute.

La quantità di acqua non deve provocare né un carico termico improvviso né un sovraccarico dei singoli ospiti.

---

### *7.5.2 Fattori di influenza e valori indicativi*

La quantità di acqua necessaria dipende da diversi fattori, in particolare:

- volume della cabina sauna,
- temperatura del locale caldo,
- dimensioni e potenza della stufa per sauna,
- quantità, tipologia e qualità delle pietre,
- tipologia di aufguss,
- altezza e forma del soffitto della cabina.

Per aufguss classici, studi indicano valori fino a 60 g di acqua per metro cubo di volume del locale.

Per quantità fino a 30 g di acqua per metro cubo di volume del locale, esistono consolidate esperienze pratiche che ne confermano l' idoneità e la compatibilità con la salute.

---

### *7.5.3 Quantità elevate superiori a 30 g/m<sup>3</sup>*

Per uno svolgimento orientato alla salute di aufguss con una quantità di acqua superiore a 30 g per metro cubo di volume del locale, si raccomanda di effettuare test interni nel rispettivo locale sauna.

Le conoscenze acquisite devono essere:

- documentate e
- integrate nelle istruzioni operative o di servizio aziendali.

I valori indicativi relativi alla quantità di acqua si riferiscono a una temperatura ambiente di 90 °C nel punto di misurazione, conformemente alle prescrizioni sulla misurazione della temperatura nella cabina sauna.

---

### *7.5.4 Responsabilità e adattamento*

La dosatura concreta della quantità di acqua per aufguss rientra nella responsabilità tecnica del personale incaricato dello svolgimento.

Devono essere costantemente considerati:

- le reazioni degli ospiti,
- il carico attuale di vapore e calore,
- le prescrizioni aziendali.

In presenza di segnali di sovraccarico o malessere, la quantità di acqua deve essere immediatamente ridotta o l' aufguss interrotto.

---

### *7.5.5 Delimitazione rispetto a formati speciali e competitivi*

Le disposizioni del presente capitolo si applicano esclusivamente all' esercizio regolare degli aufguss negli impianti sauna pubblici.

Per competizioni di aufguss, aufguss di spettacolo o formati speciali si applicano regolamenti separati, chiaramente distinti dal servizio regolare sotto il profilo organizzativo e contenutistico.

---

## **7.6 Comportamento durante l' aufguss**

Durante l' intero svolgimento dell' aufguss, il personale di aufguss deve:

- osservare costantemente il clima ambientale e gli ospiti,

- prestare attenzione a segnali di sovraccarico o malessere,
- mantenere in ogni momento la capacità di intervento e decisione.

Non sono ammessi:

- distrazioni causate da telefoni cellulari o altri dispositivi,
- conversazioni o commenti superflui,
- elementi di spettacolo, intrattenimento o messa in scena.

L'attenzione è sempre rivolta alla sicurezza, alla calma e alla professionalità.

---

## 7.7 Conclusione e ventilazione

Dopo l'ultimo ciclo di aufguss segue una conclusione chiaramente riconoscibile. Essa può includere un breve saluto o un ringraziamento agli ospiti.

Successivamente occorre:

- aprire la porta della sauna,
- ventilare adeguatamente la cabina,
- controllare il locale per eventuali impurità, oggetti dimenticati o anomalie tecniche.

Prima di un nuovo aufguss deve essere garantito che la cabina sia nuovamente pronta per l'esercizio.

---

## 7.8 Abbigliamento del personale di aufguss

### 7.8.1 Abbigliamento della parte superiore del corpo

Il personale di aufguss dovrebbe svolgere l'aufguss indossando un abbigliamento adeguato.

La Federazione Svizzera della Sauna raccomanda espressamente di indossare un idoneo abbigliamento della parte superiore del corpo durante lo svolgimento degli aufguss.

La raccomandazione è finalizzata a:

- tutela della salute del personale di aufguss,
- riduzione di un carico termico eccessivo,
- igiene nell'area degli ospiti,
- immagine professionale e uniforme nei confronti degli ospiti.

Sono considerati idonei in particolare:

- capi leggeri e traspiranti (ad es. maglietta),
- materiali permeabili all'umidità, compatibili con la pelle e resistenti al calore,
- eventuale abbigliamento aziendale uniforme, se previsto dal gestore.

È da considerare che tessuti fortemente sintetici, aderenti o ad accumulo di calore possono aumentare il carico termico e pertanto non sono raccomandati.

La configurazione concreta dell'abbigliamento può essere disciplinata a livello aziendale. Sono ammesse deroghe, purché:

- sicurezza, igiene e professionalità restino garantite e
- non derivi un carico sanitario maggiore per il personale di aufguss.

Costumi, travestimenti tematici o elementi di abbigliamento scenografici non sono previsti nell'esercizio regolare degli aufguss. Per le competizioni si applicano regolamenti separati.

---

### 7.8.2 Abbigliamento della parte inferiore del corpo e calzature

La Federazione Svizzera della Sauna raccomanda, in aggiunta all'abbigliamento della parte superiore del corpo:

- un abbigliamento corto e che consenta libertà di movimento (ad es. pantaloncini sportivi, pestemal o kilt),
- calzature da bagno antiscivolo con cinturino al tallone.

Questa raccomandazione è finalizzata alla prevenzione delle cadute, alla sicurezza dei movimenti all'interno della cabina sauna e alla riduzione dei rischi di scivolamento e inciampo.

---

## 7.9 Documentazione

L'aufguss deve essere documentato internamente almeno con le seguenti indicazioni:

- data e ora,
- tipologia di aufguss,
- nome della persona responsabile dello svolgimento.

Eventi particolari (ad es. interruzioni, episodi di natura sanitaria) devono essere annotati separatamente e trasmessi secondo le prescrizioni aziendali.

---

## 8 Obbligo di sicurezza

### 8.1 Principio generale

L'obbligo di sicurezza vincola i gestori di impianti sauna pubblici nonché le persone da essi incaricate ad adottare tutte le misure ragionevolmente esigibili per evitare pericoli per ospiti e collaboratori in relazione agli aufguss manuali.

Tale obbligo si applica:

- in via preventiva (mediante pianificazione, organizzazione e formazione) nonché
- in via reattiva (mediante un comportamento adeguato in caso di eventi o scostamenti).

L'obbligo di sicurezza costituisce parte integrante del sistema aziendale di gestione dei rischi e della qualità.

---

## 8.2 Responsabilità

La responsabilità principale per il rispetto dell'obbligo di sicurezza spetta all'organizzazione che gestisce l'impianto sauna.

Compiti e doveri possono essere delegati a livello organizzativo, in particolare a:

- direzioni operative o di settore,
- responsabili della sicurezza,
- persone tecnicamente responsabili ai sensi del capitolo 6.

La responsabilità complessiva resta in ogni caso in capo al gestore.

---

## 8.3 Tipiche fonti di pericolo negli aufguss

Nel contesto degli aufguss manuali sussistono in particolare i seguenti potenziali rischi:

- **acqua calda e vapore**  
→ rischio di scottature o reazioni di spavento,
- **alte temperature e carico termico**  
→ rischio di disturbi circolatori o alterazioni dello stato di coscienza,
- **umidità su pavimenti e panche**  
→ rischio di scivolamenti e cadute,
- **sostanze aromatiche e sostanze per aufguss**  
→ irritazioni delle vie respiratorie, reazioni allergiche,
- **impianti tecnici**  
→ rischio di incendio, interruzione di corrente, malfunzionamenti della stufa o della ventilazione.

Tali rischi devono essere rilevati in modo sistematico e ridotti mediante misure adeguate.

---

## 8.4 Misure di prevenzione dei pericoli

Per adempiere all'obbligo di sicurezza devono essere attuate in particolare le seguenti misure:

- selezione, formazione e impiego appropriati del personale di aufguss,
- rispetto delle disposizioni della presente direttiva nella pianificazione e nello svolgimento degli aufguss,
- controllo regolare della stufa per sauna, della ventilazione, dell'illuminazione e dei dispositivi di sicurezza,

- conservazione sicura e utilizzo corretto delle sostanze per aufguss e delle sostanze aromatiche,
  - informazione chiara agli ospiti e possibilità di lasciare la cabina in qualsiasi momento,
  - intervento immediato in presenza di pericoli riconoscibili.
- 

## 8.5 Comportamento in caso di eventi

In caso di incidenti, emergenze o scostamenti rilevanti per la sicurezza occorre:

- interrompere immediatamente l'aufguss,
- assistere la persona interessata ed eventualmente richiedere assistenza medica,
- documentare internamente l'evento.

A seconda della tipologia dell'evento, devono essere adottate ulteriori misure conformemente alle prescrizioni interne o agli obblighi legali di notifica.

---

## 8.6 Documentazione e tracciabilità

A tutela dell'obbligo di sicurezza, devono essere disponibili a livello aziendale almeno i seguenti documenti:

- attestati di formazione e qualifica del personale,
- attestazioni di manutenzione e controllo degli impianti tecnici,
- protocolli relativi a eventi particolari o interruzioni.

La documentazione serve alla garanzia della qualità interna nonché come prova nei confronti delle autorità di vigilanza e di esecuzione.

---

## 9 Disposizioni finali

La presente direttiva è stata elaborata dalla Federazione Svizzera della Sauna (FSS), Settore Formazione e Perfezionamento, tenendo conto di standard europei esistenti (tra cui DGfdB R 26.30.04) ed è stata adattata alle condizioni specifiche della Svizzera.

Per gli impianti membri della Federazione Svizzera della Sauna, la presente direttiva costituisce uno standard tecnico di riferimento determinante per lo svolgimento di aufguss manuali.

Per i non membri, essa funge da linea guida ai sensi dello stato riconosciuto della buona pratica.

---

### Entrata in vigore

La presente direttiva entra in vigore il **1 febbraio 2026**.

---

### Versione vincolante

**La versione in lingua tedesca costituisce la versione originale e giuridicamente vincolante della presente direttiva.**

---

### Contatto

Federazione Svizzera della Sauna (FSS) – Settore Formazione e Perfezionamento

[www.saunabund.ch](http://www.saunabund.ch) | [kontakt@saunabund.ch](mailto:kontakt@saunabund.ch)

© 2026 Federazione Svizzera della Sauna

Tutti i diritti riservati. La ristampa, la riproduzione o la diffusione digitale sono consentite solo previa autorizzazione scritta.