

SAUNA-REGELN REGELN FÜR DIE NUTZUNG DER SAUNA

1. Vor dem Betreten des Saunareals und vor Beginn der Nutzung ist es notwendig, sich mit den Regeln vertraut zu machen.
 2. Die Sauna ist ein integraler Bestandteil des Schwimmbades und unterliegt den allgemeinen Regeln.
 3. Bitte beachten Sie, dass die Nutzung der Sauna nur volljährigen Personen gegen Vorlage eines Ausweises gestattet ist.
 4. Vor dem Betreten der Sauna müssen alle Metallgegenstände entfernt werden, da sie Verbrennungen verursachen können.
 5. Vor dem Baden in der Sauna ist es notwendig, den ganzen Körper unter der Dusche mit Seife und warmem Wasser zu waschen und dann trocken zu wischen.
 6. Für das Bad in der Sauna müssen Sie sich mit Seife und zwei Handtüchern versorgen; einer dient zum Abwischen und der andere als Unterlage für die Bank.
 7. Bevor Sie den Saunaraum betreten, müssen Sie unbedingt die Poolschuhe ausziehen.
 8. Ein Badzyklus dauert etwa 25 Minuten: 8-13 Minuten Aufenthalt in einem warmen Raum, gefolgt von 8-12 Minuten allmähliche Abkühlung des Körpers mit Wasser (im zweiten und dritten Zyklus sollte der Aufenthalt in einem warmen Raum nicht länger als 10 Minuten sein).
 9. Nach der Sauna sollten Sie sich etwa 20-30 Minuten ausruhen. Es ist ratsam, mäßige Mengen an Mineralwasser oder Säften zu trinken.
 10. Alle Veränderungen des Wohlbefindens, die auf eine Unverträglichkeit des Saunabades hinweisen, sollten ernst genommen werden, einschließlich der Unterbrechung des weiteren Bades.
 11. Badtemperatur:
 - Trockensauna 90-95° C,
 - Dampfbad 40-60° C
 12. In der Sauna ist es verboten:
 - das Betreten von Kleidung und Schuhen,
 - Laufen im Gelände, Lärm und laute Gespräche,
 - Berühren und Manipulieren elektrischer Geräte,
 - das Mitbringen von Geschirr, Speiseresten und allen Fremdkörpern in die Sauna.
 13. Die Sauna darf nur von gesunden Personen genutzt werden.
 14. Es ist verboten, die Sauna für Personen zu benutzen, deren äußere Anzeichen darauf hindeuten: mangelnde persönliche Hygiene, ansteckende Hautkrankheiten und andere Infektionskrankheiten, Pilze, Warzen, Erythem, Rose usw. Offene Schnitte, schwer heilende Wunden, häufige Injektionen in die Extremitäten, Atembeschwerden, Gleichgewichtsstörungen, aggressives Verhalten.
 15. Es ist Frauen verboten, die Sauna während der Menstruation zu benutzen.
 16. Verletzungen, gesundheitliche Probleme oder eine Verschlechterung des Wohlbefindens sind unverzüglich dem nächstgelegenen Servicemitarbeiter zu melden.
- DRÜCKEN SIE IN NOTSITUATIONEN UND BEI EINER STARKEN GESUNDHEITVERSCHLECHTERUNG DIE ALARMTASTE**