

VORSCHRIFTEN FÜR DIE NUTZUNG DER SAUNA

1. Bitte lesen Sie die Vorschriften vor dem Betreten der Sauna.
2. Bei der Benutzung der Saunakabinen sind die Vorschriften strikt zu befolgen.
3. Jegliche Einstellungen an der Saunaanlage, insbesondere an der Heizung des Saunaofens, dürfen nur von einem Mitarbeiter der Bedienung vorgenommen werden.
4. Nur gesunde Menschen dürfen die Sauna benutzen.
5. Nur Erwachsene können die Sauna benutzen. Minderjährige dürfen die Sauna ausschließlich in Begleitung einer erwachsenen Aufsichtsperson benutzen.
6. Die Saunabesucher erklären ihre volle körperliche und gesundheitliche Eignung zur Inanspruchnahme dieser Behandlungsarten und sind für ihre Gesundheit verantwortlich.
7. Saunabesucher sind verpflichtet, die Ordnung einzuhalten und den benutzten Raum sauber zu halten.
8. Es wird empfohlen, die Sauna zweimal pro Woche zu nutzen, um die Leistungsfähigkeit des Körpers zu verbessern.
9. Bevor Sie in die Sauna gehen, nehmen Sie ein Bad mit Seife, um den Körper von Kosmetika und Schmutz zu befreien.
10. Entfernen Sie Metallschmuck, um mögliche Verbrennungen zu vermeiden.
11. Tragen Sie in der Sauna keine Brille oder Kontaktlinsen.
12. Die Sauna muss in einem Baumwollanzug benutzt werden.
13. Beim Aufwärmen des Körpers sollten Sie je nach Verträglichkeit des Körpers allmählich von den niedrigeren zu den höheren Bänken übergehen.
14. Beim Saunabesuch sollten Sie darauf achten, Ihre Muskeln zu entspannen und so viel geistige Entspannung wie möglich zu erreichen: bleiben Sie ruhig und gelassen.
15. Nach dem Saunabesuch während der Körperkühlung wird die Verwendung von Seife nicht empfohlen.
16. **In der Sauna ist es verboten:**
 - Kleidung und Schuhe zu tragen,
 - kosmetische Eingriffe durchzuführen,
 - Lärm zu machen und sich laut zu unterhalten,
 - Geschirr, Lebensmittel und jegliche Fremdgegenstände mitzubringen,
 - Alkoholgetränke mitzubringen,
 - sich unanständig bzw. auf eine Art und Weise zu verhalten, die allgemein als derb oder beleidigend gilt,
 - Tabak zu rauchen,
 - die Ausrüstung zu zerstören bzw. beschädigen.
17. Nach dem Aufenthalt in der Sauna ist es strengstens verboten, die Whirlpool-Badewanne zu benutzen, und körperliche Anstrengung wird nicht empfohlen.
18. Wenn Sie sich unwohl fühlen, drücken Sie sofort den Notrufknopf.
19. Die Benutzung der Sauna wird nicht empfohlen:
 - unmittelbar nach einem intensiven Ausdauertraining, - Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
 - Zuckerkranken,
 - Betrunkenen,
 - schwangeren Frauen,
 - Frauen während der Menstruation.
20. Personen, die gegen die Ordnung oder die Bestimmungen dieser Vorschriften verstoßen, werden aus der Einrichtung verwiesen, ohne dass ein Anspruch auf Rückerstattung bereits gezahlter Gebühren besteht.
21. Die Benutzung der Sauna ist gleichbedeutend damit, dass die Person alle oben genannten Vorschriften gelesen hat und sie akzeptiert.
22. Die Leitung der Einrichtung haftet nicht für Unfälle, die durch Nichtbeachtung dieser Vorschriften und der Anweisungen des Personals verursacht werden.