

Regeln für die Saunaanlage

1. Vor dem Saunagang gut reinigen und richtig abtrocknen.
2. 2 Handtücher, ca. 180 x 60 cm, sind notwendig; eines als Sitzunterlage und eines zum Abtrocknen. Alle Körperteile sollten auf dem Handtuch sein, auch die Füße.
3. Günstige Saunatemperatur 80°C bis höchstens 100°C (80°C für Damen empfohlen).
4. Günstige Luftfeuchtigkeit 10% bis höchstens 20%, d.h. wenig aufgießen (Sauna ist kein Dampfbad).
5. Einmal alle 30 min ein sparsamer Aufguss, aber ohne Alkohol.
6. Jede/r SaunabesucherIn muss die Möglichkeit haben, auch beim Aufguss hinauszugehen. Verwehrt man ihm/ihr das Hinausgehen und es ergeben sich daraus gesundheitsschädliche Folgen, so kann der/die VerwehrerIn gerichtlich belangt werden.
7. Abkühlung in einem gut belüfteten Raum oder im Freien.
8. Vor dem Benützen des Tauchbeckens besteht Duschpflicht.
9. Längeres Schwimmen nach der Sauna kann zum Kollaps führen, kein Sport nach der Sauna!
10. Gönnen Sie sich nach der Sauna ausreichende Erholungszeit.
11. Nach dem Schwitzen ausreichende Flüssigkeitszufuhr, wie Mineralwasser, Fruchtsäfte, Tee, Gemüsesaft, Buttermilch, Sauermilch, sowie alkoholfreies Bier.

Besuchen Sie unsere Teebar. Betreten nur mit Bademantel. Bitte nehmen Sie keine Gläser oder Teeschalen in die Aufenthaltsräume mit.

12. Gehen Sie nie alkoholisiert in die Sauna. Dies kann schwere Folgen haben.
13. Machen Sie keine Alkoholaufgüsse. Verwenden Sie nur herkömmliche Aufgussmittel.

Alkohol kann explodieren und ist daher verboten.

14. Machen Sie keine Kräuteraufgüsse, dies kann zu Bränden führen. Es wird keine Haftung übernommen.
15. Der richtige Saunagänger unterhält sich nicht in der Saunakabine, sondern ruht und entspannt sich, da durch Sprechen in der Kabine zu viel Sauerstoff aufgebraucht wird.
16. Die Kabinen sind barfuß zu betreten (außer der Aufgießer).
Badesandalen sind vor der Saunakabine abzustellen.
17. Besuchen Sie die Saunaanlage nie mit Straßenschuhen.
18. Verwenden Sie bitte einen Haarfön nur in den Toilettenanlagen oder in der Garderobe.
19. Geben Sie ausgeliehene Gegenstände an der Kassa ab.
20. Bitte beachten Sie die Eintrittszeiten der Kabinen.
 - a. Aufgussaunen innen – zu jeder vollen und halben Stunde.
Lichtzeichen beachten!
 - b. Aufgussaunen außen – zu jeder Viertel- und Dreiviertelstunde.
Lichtzeichen beachten!
 - c. Kräutersauna kann jederzeit benützt werden.
 - d. Römische Sauna kann jederzeit benützt werden.
 - e. Infrarot-Sauna kann zu jeder Zeit benützt werden.
 - f. Trockensauna kann zu jeder Zeit benützt werden. Nicht Aufgießen!
 - g. Dampf-Sauna kann jederzeit benützt werden.
21. Bitte behandeln Sie die Einrichtungsgegenstände der Sauna schonend.
22. Verlassen Sie die Sauna vor Betriebsende rechtzeitig (nachsweitzen).
23. Saunakabinen nur unbekleidet benützen.