

## Saunaordnung

### Zweck und Nutzung der Saunaanlage

1. Die Saunaanlage des Schwimmzentrum dient der Gesundheitsförderung und der Erholung der Badegäste.
2. Für die Benutzung der Saunaanlage sind die Empfehlungen des Deutschen Sauna-Bundes e.V. zu beachten, die im Schwimmzentrum eingesehen werden können.
3. Die Saunaanlage ist ein textilfreier Bereich.

### Saunagäste

1. Die Saunaanlage dürfen Kinder ab dem 3. Lebensjahr besuchen. Personen unter 16 Jahren wird der Zutritt zur Saunaanlage nur in Begleitung eines Erwachsenen gestattet.



## **Verhalten in der Saunaanlage**

1. Die Benutzung der Schwitzräume ist nur unbedeckt gestattet.
2. Während des Saunaaufenthaltes empfiehlt sich keine sportliche Betätigung
3. Sauna- und Warmlufträume mit Holzbänken sind nur mit ausreichend großen Liegetuch zu benutzen, das der Körpergröße entspricht. Die Holzteile dürfen nicht vom Schweiß verunreinigt werden.
4. Technische Einbauten , wie z.B. Heizkörper, Beleuchtungskörper, Saunaheizgeräte einschließlich deren Schutzgitter und Messfühler dürfen nicht mit Gegenständen belegt werden.
5. Badeschuhe werden aus Sicherheitsgründen vor den Schwitzräumen abgestellt.
6. Aus Gründen gegenseitiger Rücksichtnahme sind in Schwitzräumen laute Gespräche, Schweißschaben, Bürsten oder Kratzen nicht erlaubt. Außer dem Liegetuch oder einer Sitzunterlage wird in die Schwitzräume nichts mitgenommen.
7. Nach dem Aufenthalt in den Schwitzräumen ist vor Benutzung des Kaltwassertauchbeckens oder anderer Badebecken der Schweiß abzuduschen.
8. In Ruheräumen sollen sich Badegäste rücksichtsvoll und ruhig verhalten.
9. Ruheliegen dürfen nur mit einem Bademantel oder mit einer trockenen, körpergroßen Unterlage benutzt werden.

## **Besondere Hinweise**

1. Personen mit gesundheitlichen Problemen sollen klären, ob für sie beim Saunabaden besondere Risiken bestehen.
2. Traditionell bestehen in Sauna- und anderen Schwitzräumen besondere Bedingungen, wie z.B. höhere Raumtemperaturen, gedämpfte Beleuchtung, Stufenbänke und unterschiedliche Wärmequellen. Diese erfordern besondere Vorsicht.
3. Saunaaufgüsse werden ausschließlich vom Personal durchgeführt.
4. Das Mitbringen von Aufgussmitteln durch Badegäste ist nicht zulässig.