

# SAUNA REGELN

- ✘ Vor dem Betreten der Sauna **immer duschen** – nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den störenden Fett- und Schweißfilm der Haut zu entfernen
- ✘ Gut abtrocknen – eine trockene Haut schwitzt besser
- ✘ Badeschlappen vor der Sauna deponieren
- ✘ Die Sauna unbekleidet mit großem Bade- oder Saunatuch betreten
- ✘ Saunatur rasch schließen – so geht keine Hitze verloren
- ✘ Großes, trockenes Saunatuch unter den ganzen Körper legen – so gelangt kein Schweiß aufs Holz
- ✘ Die Sauna dient der Entspannung – daher bitte ruhig verhalten
- ✘ Aufgüsse werden ausschließlich von Mitarbeitern durchgeführt
- ✘ Gesundheit geht vor! – Bei Unwohlsein Sauna frühzeitig verlassen
- ✘ Nach dem Saunagang immer duschen
- ✘ Genügend trinken!
- ✘ Im Ruheraum gilt absolute Stille!
- ✘ Das Fotografieren im Saunabereich ist nicht gestattet!