

Hinweise zum Verhalten in der Sauna - Saunaordnung

Die Sauna ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Bitte vermeiden Sie jeden Lärm und verhalten Sie sich so, dass die anderen Saunanutzer nicht gestört oder belästigt werden.

1. Bitte lassen Sie sich vom Arzt Ihre Saunatauglichkeit bestätigen. Eine ärztliche Konsultation ist auch bei vorübergegangenen Unpässlichkeiten angebracht.
2. Ein Saunabesuch umfasst zwei und mehr Stunden. Bitte verschaffen Sie sich vorher etwas Ruhe und Abstand von den täglichen Problemen und planen Sie die notwendige Zeit reichlich ein.
3. Sie benötigen für den Saunabesuch folgende Utensilien: Badepantoletten, zwei große Handtücher, evtl. Bademantel, Duschbad.
4. Gehen Sie nicht hungrig, bei Unwohlsein oder mit vollem Magen in die Sauna.
5. Suchen Sie vor dem ersten Schwitzgang die Toilette sowie die Reinigungsdsuche auf und führen Sie eine gründliche Ganzkörperreinigung mit Wasser und Duschbad durch. Ein Gebrauch von Reinigungs- und Pflegemitteln in Glasflaschen ist untersagt.
6. Trocknen Sie sich vor dem Betreten des Schwitzraumes gründlich ab. Die Badepantoletten sind zum Schutz der Sitzflächen und zur Vermeidung einer Stolpergefahr seitlich vor dem Schwitzraum abzustellen.
7. Betreten Sie den Schwitzraum nicht mit kalten Füßen, sondern frottieren Sie sich mit dem Handtuch gründlich warm (nicht heiß duschen). Stellen Sie sich eine Sanduhr ein, um Ihre Schwitzzeit zu überwachen. Nutzen Sie bitte als Sitz- und Fußunterlage in der Trockensauna Ihr Handtuch. Vermeiden Sie bitte das Abtropfen des Körperschweißes auf die Holzteile.
8. Das Abbürsten im Schwitzraum bitten wir zu unterlassen, um nicht weitere Nutzer durch Spritzer zu belästigen. Die Durchführung der Aufgüsse ist nur dem Personal der Schwimmhalle vorbehalten. Eigenmächtigkeiten können zu Verpuffungen führen.
9. Vor der Nutzung des Abkühlbeckens ist ein gründliches Abduschen (möglichst kalt) vorzunehmen.
10. Ihr Wohlbefinden entscheidet über die Häufigkeit der Schwitzgänge.
11. Vor dem Betreten des Ruheraumes ist ein gründliches Abtrocknen erforderlich. Für die Liege im Ruheraum wird um die Nutzung einer Ganzkörperunterlage (eigenes Handtuch oder Bademantel) gebeten. Eine Reservierung der Liegen ist nicht gestattet. Im Ruheraum sind Gespräche zu vermeiden.
12. Bei auftretenden gesundheitlichen Beschwerden informieren Sie bitte sofort das Personal! Ein Nottaster befindet sich im Schwitzraum.
13. Kinder unter zehn Jahren ist die Nutzung der Sauna nur in Begleitung Erwachsener gestattet. Bis zum Alter von zehn Jahren kann die Nutzung der Sauna ohne Geschlechtertrennung erfolgen.
14. Der Alkoholenuss ist vor und während des Saunabesuches nicht gestattet.
15. Wenn es die Schwimmbeckenbelegung zulässt (siehe gesonderter Aushang), besteht die Möglichkeit, innerhalb der gelösten Zeit, dieses ohne zusätzliche Eintrittskarte zu nutzen. Als Einschränkung hiervon gilt die Regelung für Kinder bis 14 Jahre ab 20.00 Uhr.
16. Vermeiden Sie eine Überschreitung der Nutzungszeit. Dies würde den Erwerb einer Karte zum Nachzahlungstarif nach sich ziehen. Wollen Sie vor oder nach der Saunazeit die Möglichkeit der Schwimmbeckennutzung in Anspruch nehmen, so ist dies nur in Verbindung mit einer Eintrittskarte „Bad“ möglich, und es sind erforderlichenfalls die Umkleieräume zu wechseln (Optimierung der Sauna- Kapazität).
17. Für die Nutzung der Sauna gilt die Haus- und Badeordnung entsprechend.