

Spielregeln für die Benutzung unserer Fassauna

1. ALLGEMEINE HINWEISE

- Die Benutzung der Fassauna erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen.
- Alkohol- oder Drogenkonsum vor und während des Saunierens verboten.
- Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten vor der Nutzung ärztlichen Rat einholen.

2. GESUNDHEIT & KÖRPERLICHE SICHERHEIT

- Nicht saunieren bei:
 - Fieber oder akuten Infekten
 - schweren Herz- oder Kreislauferkrankungen
 - Schwangerschaft (ohne ärztliche Freigabe)
 - offenen Wunden oder akuten Entzündungen
- Saunagang sofort abbrechen, wenn Schwindel, Übelkeit, Atemnot oder Unwohlsein auftreten.
- Empfohlene Aufenthaltsdauer: max. 8–15 Minuten pro Gang.

3. VERHALTEN IN DER SAUNA

- Sitzen oder liegen Sie immer auf einem Handtuch (Hygiene- und Hitzeschutz).
- Kein Kontakt mit dem Saunaofen – Verbrennungsgefahr!
- Bewegungen langsam und vorsichtig ausführen (Rutsch- und Kreislaufgefahr).

4. BRAND- UND HITZESCHUTZ (BESONDERS WICHTIG)

- Keine brennbaren Gegenstände (Kleidung, Handtücher, Kunststoffe) in Ofennähe.
- Ofenverkleidung und Sicherheitsabstände nicht verändern oder entfernen.

5. ABKÜHLUNG & ERHOLUNG

- Nach dem Saunagang:
 - zuerst an die frische Luft
 - anschließend kalt abduschen (Beine → Arme → Oberkörper)
- Danach mindestens 10–20 Minuten ruhen.
- Ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee trinken.

6. TECHNISCHE SICHERHEIT

- Bei Störungen, Rauchentwicklung oder ungewöhnlichen Geräuschen:
 - Sauna sofort verlassen
 - Ofen ausschalten
 - Betreiber informieren

