



## Saunaregeln

Der Zutritt für Minderjährige ist ab 16 Jahren in Begleitung der Eltern gestattet.

Nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen. Trinke vor und nach dem Saunagang genug Wasser und/oder Tee. Empfehlenswert sind calcium- und magnesiumreiche Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte (mind. 1 Liter).

Vor dem Betreten der Sauna immer duschen – nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den störenden Fettfilm von der Haut zu entfernen.

Vor der Sauna gut abtrocknen (trockene Haut schwitzt besser).

Die Sauna unbekleidet betreten.

Lege ein grosses Saunatuch auf die Sitzbank, achte darauf nicht direkt aufs Holz zu schwitzen.

Um Schwindel oder gar einen Ohnmachtsanfall zu vermeiden, richte Dich die letzten zwei Minuten auf und verbringe diese sitzend. Bewege dazu die Beine, um die Blutzirkulation zu unterstützen.

Denke an die Gesundheit! Verlasse die Sauna sofort, wenn Du dich nicht wohl fühlst.

Um die Atemwege zu kühlen und Sauerstoff zu tanken, ist es üblich, etwa zwei Minuten an die frische Luft zu gehen.

Nach dem Verlassen der Sauna immer duschen.

Das Tragen eines Bademantels ausserhalb der Sauna ist Pflicht.

Das Abkühlen im See erfolgt auf eigene Gefahr. Jede Haftung wird abgelehnt.

Eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielst Du, wenn die dafür notwendige Abkühlung mit Kaltwasser, Frischluft und Ruhezeit zwischen den Saunagängen erreicht wird.

Die Ruhejurte dient der Entspannung. Bitte lege Dich aus Hygienegründen auf Dein eigenes grosses Tuch.

Die Ruhejurte ist ein Ort der Stille, die Empfangsjurte bietet Raum für Kommunikation.

Die Nutzung jeglicher fotofähiger Geräte ist lediglich in der Empfangsjurte gestattet.

Die Verhaltensregeln vom Bund und Kanton bezüglich COVID-19 und das Schutzkonzept der Sauna am See sind zu befolgen.

Aus Platzgründen bitten wir Dich grosse Taschen oder Rucksäcke in der Garderobe zu verstauen.

Mit dem Kauf der Eintrittskarte erklärst Du dich mit diesem Reglement einverstanden.