

Saunaregeln

Es ist verboten die heißen Steine zu berühren.

Auf nassem Boden besteht Rutschgefahr

Lassen Sie keine Kleidungsstücke oder andere Gegenstände auf oder in der Nähe des Saunaofens liegen.

Lehnen Sie sich nicht an oder über den Saunaofen um sich zu trocknen.

Benutzen Sie keine Flaschen und Flüssigkeiten in der Nähe der Sauna.

Es ist verboten private Öle, Seifen oder Dergleichen auf die Lavasteine zu gießen.

Lassen Sie die Badeschlappen am Boden vor der Sauna.

Bevor Sie sich auf die Saunabank setzen breiten Sie Ihr Handtuch aus und setzen sich darauf.

Verhalten Sie sich ruhig.

Richtiges Saunaverhalten

Nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.

Die Sauna unbekleidet, mit einem Handtuch um sich darauf zu setzen, betreten.

Duschen und trocknen Sie sich bevor Sie in die Sauna gehen.

Saunadurchgang – Zeit je nach Bedarf – zwischen 5 und 15 min.

Beginnen Sie mit wenigen Minuten und überschreiten Sie nicht 15 min.

Duschen Sie nach Beendigung eines Saunadurchganges und ruhen Sie entsprechend Ihrem Bedürfnis ausreichend nach.

Nach dem Saunadurchgang ist es empfehlenswert Wasser zu trinken.

Regole corrette della sauna

È vietato toccare le pietre laviche incandescenti.

Su pavimento bagnato c'è il rischio di scivolare

É vietato lasciare sulla stufa o vicino indumenti e oggetti ad asciugare

É vietato appoggiarsi sopra la stufa per asciugarsi.

È vietato versare liquidi da bottigliette di plastica o lasciate nelle vicinanze.

È vietato versare oli o profumi personali sulle pietre

É vietato salire con le ciabatte sulle panche della sauna

Prima di sedersi mettere sempre un asciugamano sulle panche in legno.

Usare solo un mestolo alla volta per versare l'acqua sulle pietre.

Osservare il silenzio.

Uso corretto della sauna

Fare sempre una doccia accurata prima di entrare in sauna.

Asciugarsi bene prima di entrare in sauna

Rilassarsi nella sauna per 5-15 min. poi uscire e fare una doccia fredda o calda (a piacere)

Asciugarsi e rilassarsi avvolti da un asciugamano per 15 min.

Si può ripetere l'esercizio un'altra volta a piacere

La sauna deve diventare una piacevole abitudine da ripetere una volta o due alla settimana

Dopo la conclusione della sauna è consigliabile di bere tanta acqua

Si ricorda che l'uso corretto e igienico della sauna si completa entrando avvolti dal solo telo senza costume da bagno