

## IR-SAUNA-ORDNUNG

### § 1. Allgemeines

- 1.1 IR-Sauna ist ein integraler Teil des Erholungszentrum *Auf dem Kliff* und gelten hier Allgemeine Ordnung des Zentrums und auch obige Ordnung.
- 1.2 Vor dem Hineintreten in IR-Sauna soll man sich mit obiger Ordnung sowie Kontraindikationen für Nutzung dieser Dienstleistung vertraut machen.
- 1.3 Kauf einer einmaligen oder Dauerkarte, die zur Nutzung dieser Dienstleistung berechtigt, bedeutet, dass der Nutzer die Ordnung zur Kenntnis genommen hat und sich verpflichtet, ihre Bestimmungen sowie Anordnungen und Informationen des Personals zu befolgen.
- 1.4 Optimale Nutzungszeit beträgt bei der empfohlenen Temperatur zwischen 45-60°C 30 Minuten.
- 1.5 Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren dürfen IR-Sauna nur mit Zustimmung und Verantwortung von Eltern oder Kurator und bei Obhut einer volljährigen Person benutzen.
- 1.6 Das Erholungszentrum *Auf dem Kliff* trägt für verlorene oder im Gebiet des Zentrums hinterlassene Gegenstände und Geld keine Verantwortung.

### § 2. Wie soll man sich für Aufenthalt in IR-Sauna vorbereiten?

- 2.1 Sauna darf man direkt nach Körperanstrengung, auf nüchternen Magen oder nach einem reichen Mahl nicht benutzen. Das Baden in Sauna ist eine oder zwei Stunden nach der Mahlzeit in Anspruch zu nehmen.
- 2.2 Vor dem Reingehen in Sauna darf man keine Körpercremes und -lotionen verwenden. Der ganze Körper ist unter der Dusche zu waschen und Gesicht abzuschminken. Schmuck und Brillen sind im Haus zu lassen. Die Kontaktlinsen tragenden Personen können sie behalten – Nutzung der IR-Sauna ist keine Kontraindikation für diese Personen, aber es ist empfohlen, sich mit den vom Hersteller der Kontaktlinsen angegebenen Informationen vertraut zu machen, ob es keine besonderen Kontraindikationen für die Art der benutzten Kontaktlinsen gibt.
- 2.3 Es ist empfohlen, drei Handtücher mitzunehmen, das eine um den Körper umzuwickeln und Schweiß während des Aufenthalts zu absorbieren, das zweite um darauf zu sitzen und das dritte unter die Füße.
- 2.4 In die Sauna gehen wir ohne Schlappen, setzen uns aufs Handtuch. Das Handtuch (Badetuch) soll so gelegt werden, dass kein Körperteil die Holzoberfläche direkt berührt.
- 2.5 Nach dem Aufenthalt sind Flüssigkeiten zu ergänzen, denn während des Aufenthalts in Sauna verlieren wir große Wassermengen.
- 2.6 Nach Herausgehen aus der IR-Sauna können wir den Körper abkühlen – Abkühlung beginnen wir von Füßen in Richtung Herz, das ist jedoch nicht nötig. Unter der hohen Temperatur und beim Öffnen der Poren wird die Haut tief gereinigt und werden Toxine und Schwermetalle weggeräumt. Diese Metalle sind im Wasser enthalten und beim Duschen können sie wieder von der Haut absorbiert werden. Deswegen waschen wir

nach dem Rausgehen aus der Sauna nur leicht das Gesicht mit dem Wasser oder alkoholfreiem Tonic.

- 2.7 IR-Sauna können nur gesunde und solche Personen benutzen, deren Beschwerden keine Kontraindikationen für Nutzung solcher Anlagen bilden.
- 2.8 Schwangere Frauen oder diejenigen, die vermuten, schwanger zu werden, sollten auf Nutzung der Sauna verzichten.
- 2.9 In der Sauna-Kabine können sich gleichzeitig 3 Personen befinden.
- 2.10 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren können die Sauna mit Zustimmung und auf Verantwortung der Eltern oder des Kurators sowie unter Obhut volljähriger Person benutzen.
- 2.11 Mitarbeiter des Erholungszentrums *Auf dem Kliff* tragen für die verlorenen oder im Gebiet des Zentrums hinterlassene Gegenstände oder Geld keine Verantwortung.
- 2.12 Jeder Benutzer der IR-Sauna nutzt sie auf eigene Verantwortung. Frühere ärztliche Beratung wird empfohlen.

### § 3. In der Sauna ist untersagt:

- Manipulieren an Saunaeinstellung, An- und Ausschalten, Änderung der Temperatur u.ä.
- Nackt baden
- Lärm machen, lautes Benehmen, Störung bei Erholung anderer Nutzer,
- Hineinbringen in die Sauna von Getränken, Ernährung, irgendwelcher Gegenstände ausschließlich Handtücher,
- Aufenthalt in betrunkenem Zustand oder unter Einfluss anderer Rauschmittel,
- Zudecken der Infrarotstrahler mit dem Handtuch,
- Aufenthalt der Tiere.

### § 4. Nutzungskontraindikationen

- Akute Gelenkverletzungen (von den letzten 48 Stunden),
- Akute und chronische, mit Erhöhung der Körpertemperatur verbundene Erkrankungen
- Krankheiten der Kreislaufsystems mit sklerotischen Änderungen
- Instabile arterielle Hypertonie
- Entzündliche Herzerkrankungen
- Überstandener Schlaganfall
- Kreislaufinsuffizienz
- Epilepsie
- Multiple Sklerose

- Organische Krankheiten des Nervensystems
- Lungen- Nieren- Leberkrankheiten
- Bösartige Tumoren
- Hämophilie und andere Neigungen zu Blutungen
- Hautpilzkrankheit
- Unterfunktion der Nebennieren
- Lupus Erythematodes
- Überstandene Infektionskrankheiten
- Erster Monat nach Operation oder Eingriff
- Schwangerschaft oder deren Verdacht
- Menstruation (Wärme kann übermäßige Blutung verursachen)
- Fortgesetzte Therapie in Kryokammer
- Eine natürliche Gegenindikation ist eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes nach einem Aufenthalt in der Sauna
- Ein Gegenindikation sind auch Schmerzen während des Aufenthalts in der Sauna

Besondere Vorsicht ist bei chirurgischen Implantaten, künstlichen Gelenken, Silikonimplantaten, in dem Brustimplantaten, bei Einnahme oder Verwendung pharmakologischer Präparate, in dem auch Salben, Gele und Heilcreme verschiedener Art geboten. Vor dem Saunanutzung ist in solchen Fällen ärztliche Beratung empfohlen!