



**Saunaordnung
für die Fasssauna**
der Landesfinanzschule Bayern
Stettiner Str. 15 – 25
91522 Ansbach

Telefon: 0981 1802 – 0
Telefax: 0981 1802 – 1100
E-Mail:
poststelle@landesfinanzschule-bayern.de
Homepage: www.lfs.bayern.de

An der Nordseite der Mehrzweckhalle wurde dank des Fördervereins der Landesfinanzschule Bayern e. V. eine Fasssauna aufgestellt. Dazugehörige Ruhe- und Umkleieräume inkl. WC und Duschen finden Sie in der Mehrzweckhalle (nach dem Haupteingang erste Türe links).

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 18:00 – 22:00 Uhr

Montag	Herrensauna
Dienstag	Gemeinschaftssauna
Mittwoch	Damensauna
Donnerstag	Gemeinschaftssauna

Bitte beachten Sie unbedingt die folgenden Saunaregeln und denken Sie daran, dass Sie die Sauna auf eigene Gefahr nutzen.

Bei Herz- und Kreislauferkrankungen ist vor dem Saunabesuch unbedingt der behandelnde Arzt zu kontaktieren. Bei akuten Erkrankungen darf die Sauna nicht benutzt werden. Aus Sicherheitsgründen sollten Sie die Sauna niemals alleine betreten.

Für Aufgüsse steht in der Fasssauna ein Kübel ausschließlich mit klarem Wasser zur Verfügung. Insbesondere im Hinblick auf mögliche allergische Reaktionen ist die Zugabe eines Aufgussesextrakts nicht erlaubt.

Bitte helfen Sie mit, die Sauna, die Sie kostenlos besuchen können, stets in einem sauberen und sehr guten Zustand zu erhalten.

Bitte tragen Sie sich vor Benutzung der Sauna **bis spätestens 17:00 Uhr** in die an der Anmeldung aufliegende Liste ein. Eventuell auftretende Schäden oder Störungen melden Sie bitte umgehend der Anmeldung.

Der richtige Saunabadeablauf:

Vorbereitung



Sie benötigen: Bademantel, Saunaliegetuch, Handtuch, Badelatschen, Duschbad und ca. 3 Stunden Zeit.

Vor dem Betreten der Sauna sollte man aus hygienischen Gründen duschen und sich gründlich abtrocknen, damit das Duschwasser nicht in der Sauna verdunstet und den Körper unnötig kühlt.





Saunagang



Wenn möglich, legt man sich in der Saunakabine für ca. 10 – 15 Minuten auf die Bank.

Da der Körperschweiß salzhaltig ist, achtet man darauf, dass der Schweiß nicht aufs Holz tropft (deshalb das große Saunaliegetuch).

Kurz vor dem Verlassen der Kabine setzt man sich hin, um den Kreislauf wieder an die aufrechte Position zu gewöhnen.

<p>Frische Luft</p> 	<p>In der Saunawärme steigt die Körperkerntemperatur um ca. 1 ° C an. Um die erwärmten Atemwege abzukühlen, sucht man den Freiluftbereich für wenige Minuten auf.</p> <p>Um Kreislaufbeschwerden auszuschließen, bleibt man nicht stehen, sondern bewegt sich langsam.</p>
<p>Abkühlen</p> 	<p>Da das Saunabad zu den sog. wechselwarmen Bädern gehört, kühlt man sich unter der Dusche oder der Schwallbrause ab.</p> <p>Da kaltes Wasser heftige Kreislaufreaktionen auslösen kann, achtet man darauf, das kalte Wasser zunächst nicht direkt auf den Kopf oder in das Gesicht zu bekommen.</p> <p>Wer mag, kann auch einen Saunaguss durchführen.</p> <p>Durch die Kälte und das Gewicht des Wassers werden die kleinen Blutgefäße der Haut mechanisch zusammengedrückt und der Blutdruck steigt kräftig an. Personen mit hohem Blutdruck meiden deshalb den Saunaguss.</p>
<p>Warmes Fußbad</p> 	<p>Um die Körperkerntemperatur wieder auf den normalen Wert zu senken, nimmt man nach den Kaltwasseranwendungen ein warmes Fußbad.</p> <p>Sollten keine Fußwärmbecken vorhanden sein, kann man sich mit einer Decke oder einem Handtuch und dicken Socken behelfen.</p>
<p>Entspannen</p> 	<p>Das Saunabad dient der Ruhe und Erholung. Bis zum nächsten Saunagang entspannt man deshalb, wenn möglich, in liegender Position im Ruheraum.</p> <p>Da man durch das intensive Schwitzen viel Wasser verliert, sollte man den Wasserhaushalt schnell wieder ausgleichen. Zwischen den Saunagängen muss man deshalb viel trinken!</p>

Die Leiterin der Landesfinanzschule Bayern
gez. Andrea Knoll