



SAUNAREGELN IN DER SGM-HALLE

1. Zeit nehmen, in Ruhe kommen

Nehmen Sie sich genügend beim saunieren, mindestens 1-2 Stunden und achten Sie darauf, dass Sie bereits vor dem Saunagang entspannt sind. Lassen Sie Ihren Körper erst zur Ruhe kommen.

2. Angenehme Atmosphäre der Entspannung

Aus Gründen des eigenen Vorteils, der Rücksicht auf andere und der Entspannung, bitte in der Sauna und im Ruheraum sich ruhig verhalten und unnötige laute Gespräche vermeiden.

3. Duschen vor der Sauna

Ziehen Sie im Umkleideraum Ihre Sachen aus und nehmen Sie eine Dusche oder Bad vor dem Saunagang zur Vorreinigung Ihres Körpers. **Das Duschen vor dem saunieren ist Pflicht!**

4. Trocken in die Sauna

Trocknen Sie sich bevor Sie die Sauna betreten gut ab. So schwitzen Sie schneller und besser in der Sauna. Nass wird nur das Wasser auf Ihrer Haut verdunsten und Sie herunterkühlen, das verzögert das Schwitzen.

5. Nicht mit leerem Magen oder nach dem Essen

Gehen Sie nicht mit leerem Magen in die Sauna und auch nicht nach dem Essen. Ihr Körper soll sich nicht mit Hunger oder Verdauung beschäftigen, sondern nur mit dem Saunieren. Ihr Kreislauf wird es Ihnen danken.

6. Die Sauna unbekleidet betreten

In den meisten Saunen ist es erwünscht, dass Sie ohne Badekleidung also textilfrei saunieren. Ein großes Handtuch um den Körper ist natürlich erlaubt und sinnvoll.

7. Großes Handtuch

Betreten Sie die Sauna mit einem geeigneten großen Handtuch. Auch unter Ihren Füßen sollte ein Handtuch sein, wenn Sie auf den Holzbalken sind. Es darf kein Schweiß aufs Holz gelangen.

8. Geeignete Saunabank/Position wählen

Sitzen oder liegen Sie die erste Zeit entspannt. Wählen Sie jene Höhe der Saunabank, die Ihnen angenehm ist. Nicht vergessen: **Je höher sie sitzen, desto heißer ist es.**

9. Vor dem Aufguss aufsetzen

Wenn es langsam Zeit für den Aufguss wird, sollten Sie sich aufsetzen. Genießen Sie den Aufguss unbedingt im Sitzen, um Schwindel bzw. Kreislaufprobleme vorzubeugen.

10. Zeitlimit beachten

Ein Saunagang sollte nicht mehr als 20 Min. dauern. Berücksichtigen Sie den üblichen Ablauf in der Sauna, der oft durch ein Ampelsystem angezeigt wird. Betreten Sie die Sauna nicht kurz vor oder mitten im Aufguss.

11. Bei Unwohlsein Sauna verlassen

Hören sie auf Ihren Körper und verlassen Sie die Sauna rechtzeitig, bevor Ihnen schlecht wird.

12. Abkühlen und ausruhen

Nach verlassen der Saunakammer kühlen Sie sich mit kaltem Wasser ab. Nun pausieren Sie mindesten so lange, wie Sie in der Saunakammer waren. Die Sauna wirkt nur positiv auf Ihre Gesundheit, wenn Sie sich nach dem Schwitzen ordentlich abkühlen.

13. Genügend trinken

Trinken sie nach der Sauna reichlich, um das Wasser wieder dem Körper zuzuführen, dass Sie durchs Schwitzen verloren haben. Trinken Sie keinen Alkohol beim Saunabaden.

Geschäftsstelle der Sportgemeinschaft Moosburg 1862 e.V.

