



Sportzentrum Zuchwil

Zuchwil, September 2013 / PM

Unserer Saunaregeln

- Die Saunaanlagen sind Nacktzonen (hygienische Gründe)
- In allen Bereichen (inkl. Aussenbereiche) gilt ein Rauch- und Alkoholverbot
- Die Benützung von Geräten mit integrierter Kamera (Digicam, Handy, iPad, usw.) ist nicht gestattet (Ausnahme in den Garderoben)

Im Weiteren bitten wir Sie und empfehlen Ihnen für den geordneten Saunabetrieb

- **gegenseitige Rücksichtnahme**
- den **Garderobenschlüssel** immer auf sich tragen
- die **Sporttaschen** im Garderobenbereich lassen
- vor dem erstmaligen **Betreten eines Schwitzraumes** duschen
- vor dem Benützen des **Kaltwasserbeckens** duschen
- im Schwitzraum als Sitz- und Fussunterlage ein grosses **Badetuch** verwenden
- im Schwitzraum Ihre **Liege-/Sitzposition** den Platzverhältnissen anpassen
- im Schwitz- und Ruheraum **laute Gespräche** vermeiden
- beim **Aufguss** Rücksicht auf die Mitbadenden nehmen
- keine **eigenen Aufgussmittel** verwenden (u.a. wegen Brandgefahr)
- keine **Badeschlappen** und **Zeitschriften** mit in den Schwitzraum nehmen
- keine **Badetücher/-hosen** usw. im Schwitzraum zum trocknen zurück lassen
- keine **Liegen** im Innen- und Aussenbereich reservieren
- **bei Problemen oder Fragen kontaktieren Sie unseren Saunawart P. Maurhofer**
(oder eine unserer Betreuungspersonen)

Kontrollgänge, zur Hygiene und Sicherheit, durch unsere Betreuungspersonen können jederzeit erfolgen