# SAUNA

**Wie wird die Sauna beheizt?** Das Aufheizen erfolgt mit einem Holz-Saunaofen mittels Hartholz. Der Betrieb mit Nadelholz, Holzbriketts oder Kohle- Briketts ist untersagt. Bei der Nutzung entstehen extrem hohe Temperaturen am Saunaofen und Schornstein, es besteht **Verbrennungsgefahr!** Die Aufheizphase des Holzofens beträgt ca. +/- 45 Minuten, danach sind maximal 2 Holzscheite für den Betrieb ausreichend. Während des Betriebs darf der Saunaofen, außer zum befeuern über die Ofentür, nicht berührt werden. Die Innentemperatur darf 100° Celsius nicht überschreiten, durch öffnen der Tür und der Zwangsbelüftung kann für ausreichend Sauerstoff und Abkühlung gesorgt werden!

**Was muss ich bezüglich Hygiene und Reinigung beachten?** Die Nutzung erfolgt unter Beachtung der „allgemein bekannten Saunaregeln“, insbesondere sind sämtliche Flächen wie Liegebänke, Rückenlehnen, Kopfstützen und Boden mit Handtüchern zum Schutz vor Schweiß abzudecken (**Handtuchpflicht**). Das Betreten der Sauna ist nur ohne Schuhe gestattet. Essen und trinken im Saunaraum ist untersagt, von Alkoholgenuss während des Saunierens wird generell abgeraten.

**Was muss bei Aufgüssen beachtet werden?** Es dürfen keine Aufgussmittel oder Öle auf das Saunaholz gelangen. Keine Flaschen im Innenbereich insbesondere in Ofennähe abstellen. Saunaaufgüsse nur mit geeigneten zugelassenen Mitteln und nie unverdünnt mit maximal 3-4 Kellen durchführen. Alkoholhaltige Flüssigkeiten gehören nicht auf die Saunasteine und den Saunaofen und führen zu Brand- und Explosionsgefahr.

**Sonstiges** Nehmt keine elektronische Geräte wie z.B. Smartphones oder Bluetooth Lautsprecher mit in die Sauna, da diese durch die Hitze beschädigt werden und Explosionsgefahr besteht. Lasst die Sauna, insbesondere den Saunaofen nie ohne Aufsicht! Die verantwortliche Aufsichtsperson, muss das 18. Lebensjahr vollendet haben. Nach der Nutzung sollte die Tür mindestens 1 Stunde zum Auskühlen geöffnet bleiben. **Die Nutzung der Sauna erfolgt generell auf eigene Gefahr bzw. auf eigene Gefahr jeglicher Nutzer. Bei Risiken oder Bedenken sollte von einem Saunagang abgesehen werden, ggf. ist ein Arzt zu konsultieren.** Die Sauna dient insbesondere der körperlichen Erholung und Entspannung. Lärmbelästigung ist zu vermeiden. Aus Sicherheitsgründen wird die Nutzung ab zwei Personen empfohlen. VIEL SPAß ! Ansprechpartner:

Christian Ruf (0163-163161/ sauna@astoria-rudergemeinschaft.de)
Simon Buck (0171-1931487, sauna@astoria-rudergemeinschaft.de)

**Die Ansprechpartner stehen Euch für eine Einweisung & Fragen zur Verfügung.**