

## Regeln für die Saunagäste

Die Sauna Niderwis steht allen Personen das ganze Jahr zur Verfügung. Beachten Sie die Öffnungszeiten auf unserer Website und ob Frauen- oder Männertag ist.

Da unsere Sauna mit der Badi verbunden ist, geniessen Sie das Privileg, mit Ihrem Eintritt in die Sauna auch das Schwimmbecken zur Abkühlung oder für einen kurzen Schwumm benützen zu dürfen. Zusätzlich stehen Ihnen der Kiosk oder das Restaurant zur Benützung während der Badisaison offen. Nicht erlaubt ist hingegen der Aufenthalt in den übrigen Bereichen der Badi wie zum Beispiel das Liegen auf der Liegewiese.

Für die weiter gehende Benützung unserer Badi lösen Sie bitte wie unsere übrigen Badigäste einen Badieintritt.

Die Sauna ist nicht durch eine ständig anwesende Aufsichtsperson überwacht. Während der Öffnungszeit sind Sie als Besucherin oder Besucher deshalb selbst für Ruhe und Ordnung verantwortlich.

Die Benützung unserer Sauna steht grundsätzlich allen offen. Sie erfolgt in jeder Beziehung besonders aber hinsichtlich Gesundheit und Wohlbefinden auf eigene Verantwortung.

Jegliche Haftung der Gemeinde wird wegbedungen.

Jugendliche ab 12 Jahren haben nur in Begleitung einer erwachsenen Person Zutritt.

Vom Saunabesuch strikte ausgeschlossen sind Personen mit ansteckenden Krankheiten, Hautausschlägen, offenen Wunden etc.

Personen, welche diese Regeln nicht einhalten, werden von der Benützung ausgeschlossen. Bei Sachbeschädigungen werden die Fehlbaren ermittelt und zu Schadensersatz verpflichtet.

## **Wesentliche Punkte zur Beachtung:**

Der Eintritt ist gleich zu Beginn zu bezahlen. Tragen Sie Ihren Namen gut leserlich in die Tagesliste ein. Es werden Stichproben über den korrekten Eintritt und Eintrag vorgenommen!

Planen Sie genügend Zeit für Ihren Saunabesuch ein

Seifen Sie sich zu Beginn gründlich ein und duschen Sie anschliessend.

Verwenden Sie als Sitz- und Liegeunterlage im Schwitz- und im Ruheraum ein Badetuch.

Duschen Sie vor dem Einstieg ins Kaltwasserbecken zuerst gründlich kalt.

Das Essen, das Trinken alkoholischer Getränke und das Rauchen sind in den Räumlichkeiten der Sauna verboten.

Bewegungsübungen und andere Anstrengungen während und nach der Sauna sind nicht gesundheitsfördernd, da der Kreislauf mit der Umstellung auf die Temperaturdifferenz genügend gefordert wird.

Unterhalten Sie sich im Schwitz- und im Ruheraum mit Rücksicht auf die anderen Gäste nur leise.

Wir zählen auf Ihr Verständnis und Ihre Zusammenarbeit.

Elisabeth Bayer, Saunaleiterin

Im September 2020