

Anleitung und Nutzungsregeln Sauna Leinegg

!!! Die Benutzung der Sauna erfolgt auf eigene Gefahr gemäß dieser Anleitung! Eltern haften für Ihre Kinder und wir für Nichts!!!

Den Schlüssel für die Sauna hat Robert. Diesen gibt er zusammen mit diesen Hinweisen und gegen eine Extra-Gebühr von 10,- EUR / Saunanutzung und Tag heraus.

Ein großes Handtuch für jeden Saunanisten ist Pflicht, denn es gilt die Regel: **KEIN SCHWEIß AUFS HOLZ!** Wir empfehlen zusätzlich einen Bademantel und Badeschlappen um zwischen und nach den Saunagängen eine gemütliche Pause einzulegen.

Die Anleitung für die Saunanutzung besteht aus drei Teilen und beinhaltet folgendes:

Teil A: Vorbereitende Maßnahmen

Teil B: Verhalten während des Saunierens

Teil C: Abschließende Maßnahmen

Teil A: Vorbereitende Maßnahmen

1. Im Waschraum befindet sich eine Plane, die auf ein Brett gewickelt ist. Diese kann direkt an der Sauna eingehängt werden und mit zwei langen Jurtenstangen als Vordach gespannt werden. Wenn die Bänke und die Feuerschale darunter platziert werden ist es perfekt für die Pause zwischen den Gängen.



2. An der Vorder- und Rückseite befinden sich Lüftungsöffnungen zwischen den Balken direkt unter dem Dach. Diese sind mit den jeweilig passenden Plexiglasscheiben jeweilig passenden zu schließen.



3. Die Aufheizphase der Sauna dauert ca. +/- 2 Std. Bitte achtet darauf den Ofen nicht zu überfüllen, sondern lieber regelmäßig Holz nachzulegen. Der Aschekasten unter der Glasscheibe dient dabei als Zug. Vorsicht: Den Kasten nicht zu weit öffnen!!!



4 .Ein Duschkopf befindet sich im Waschraum. Dieser kann, entweder über die Quelle oder über die Bachpumpe angeschlossen werden und direkt in den Schlitz in dem Baum links von der Sauna gesteckt werden. Der Mehraufwand lohnt sich!

5. Regelmäßig Holz kontrollieren (ca. alle 30 min), sonst geht das Aufwärmen dementsprechend länger :-)

6. Beim Aufschließen gleich den Riegel wieder mit dem Vorhängeschloss sichern! So kann niemand in der heißen Sauna eingeschlossen werden.

7. Die Lüftungsklappe hinter dem Ofen darf nicht verschlossen werden! Diese dient als Sauerstoffzufuhr für den Ofen und die Sauna!



Teil B: Verhalten während des Saunierens

1. Die erste und wichtigste Regel: KEIN SCHWEIß AUFS HOLZ!!! Immer ein Handtuch unterlegen, auch unter die schwitzenden Füße. DANKE!

2. Genießen und Schwitzen! Normalerweise 3 Gänge á 15 min. Einen Aufguss mit verschiedenen Düften (wenn noch welche vorhanden sind, ansonsten gerne selbst mitbringen) gehört beim saunieren dazu. Einfach langsam das Wasser mit einer Schöpfkelle über die Steine gießen. :-)

3. Zum Ende eines Saunagangs empfiehlt es sich die letzten 2 min im sitzen zu verbringen, um den Kreislauf nicht überstrapazieren.

Teil C: Abschließende Maßnahmen

1. Die Sauna zum Schluss noch einmal Aufheizen!

2. Am nächsten Tag, alles Ausfegen, den Aschekasten leeren und den Ofen säubern und auf bitte noch einmal Holz auffüllen! Die nächsten Nutzer danken es euch!

3. Die Plexiglasscheiben wieder herausnehmen und unter den jeweiligen Öffnungen platzieren.

4. Den Duschkopf und die Plane wieder im Waschraum versorgen.

5. Saune verschließen und Schlüssel wieder bei Rob abgeben. :-)

Vielen Dank für das Befolgen dieser Regeln! Wenn wir uns alle daran halten, haben wir alle lange etwas davon! Wenn etwas nicht in Ordnung war oder ihr Verbesserungsvorschläge habt, meldet es uns gerne.

Eure MÄWO-Crew