

Sicherheitsanweisungen für die Nutzung der Mobilen Sauna

1. Vor der Nutzung

- a. Konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie gesundheitliche Bedenken haben oder an Herz-Kreislauf-Problemen, Bluthochdruck, Atemwegserkrankungen, Diabetes, Epilepsie oder anderen chronischen Erkrankungen leiden.
- b. Personen unter Alkohol- oder Drogeneinfluss dürfen die Sauna nicht nutzen.
- c. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren dürfen die Sauna nur in Begleitung eines Erwachsenen nutzen.
- d. Schwangere sollten vor der Nutzung der Sauna ärztlichen Rat einholen.
- e. Sorgen Sie dafür, dass ausreichend Trinkwasser vorhanden ist, um während und nach der Nutzung hydriert zu bleiben.

2. Während der Nutzung

- a. Duschen Sie vor der Nutzung der Sauna, um die Haut zu reinigen und die Sauna hygienisch zu halten.
- b. Stellen Sie sicher, dass die Sauna korrekt auf die gewünschte Temperatur eingestellt ist. Die empfohlene Temperatur liegt zwischen 70°C und 90°C.
- c. Die maximale Verweildauer in der Sauna sollte 15-20 Minuten nicht überschreiten. Gönnen Sie sich zwischen den Saunagängen mindestens 10 Minuten Pause und trinken Sie Wasser.
- d. Setzen Sie sich auf ein Handtuch und vermeiden Sie direkten Kontakt mit den heißen Oberflächen.
- e. Verlassen Sie die Sauna sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen, Schwindel, Übelkeit oder Atembeschwerden verspüren.

3. Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen

- a. Überhitzen Sie die Sauna nicht. Verwenden Sie nur die vom Hersteller empfohlene Heizleistung und Brennstoffe.
- b. Vermeiden Sie die Verwendung von elektrischen Geräten in der Nähe der Sauna, da diese eine Brandgefahr darstellen können.
- c. Verwenden Sie keine brennbaren oder entzündlichen Stoffe in der Sauna.
- d. Offenes Feuer und Rauchen sind in der Sauna streng verboten.
- e. Halten Sie die Sauna während des Gebrauchs geschlossen, um ein sicheres und stabiles Saunaklima zu gewährleisten.

4. Nach der Nutzung

- a. Schalten Sie die Sauna nach der Nutzung vollständig ab.
- b. Lassen Sie die Sauna abkühlen, bevor Sie sie reinigen oder weiter transportieren.

- c. Stellen Sie sicher, dass alle Zubehörteile, wie z.B. Saunasteine und Handtücher, gereinigt und ordnungsgemäß aufbewahrt werden.

5. Sicherheitsvorkehrungen für die Aufstellung

- a. Die Sauna muss auf einem stabilen, ebenen Untergrund aufgestellt werden, um ein sicheres Betreten und Verlassen zu gewährleisten.
- b. Stellen Sie sicher, dass keine brennbaren Materialien in der Nähe der Sauna gelagert werden.
- c. Der Aufstellort sollte über eine gute Belüftung verfügen, insbesondere wenn die Sauna im Innenbereich genutzt wird.

Notfallmaßnahmen

- Im Falle eines Notfalls (z.B. Feuer, gesundheitliche Probleme) verlassen Sie die Sauna sofort und suchen Sie einen sicheren Ort auf.
- Wählen Sie im Notfall den Notruf unter der Nummer 112
- Halten Sie immer ein Erste-Hilfe-Set in der Nähe der Sauna bereit.