



KINDER IN DER SAUNA

Liebe Eltern,

bitte beachten Sie folgende Hinweise für Ihren Saunabesuch mit Kindern:

- Kinder sollten am Tag des Saunabesuchs **gesund** sein.
- Begleiten Sie Ihre Kinder bei jedem Saunagang.
- Kinder (ab 3) **ohne Saunaerfahrung** sollten nur **fünf Minuten** in der Saunakabine verweilen und **auf der untersten Bank** sitzen.
- Kinder **mit Saunaerfahrung** und zunehmendem Alter können **bis zu zehn Minuten** pro Saunagang in der heißen Kabine verweilen.
- Kinder sollten in der Sauna **niemals auf der obersten Bank** sitzen.
- Lassen Sie Ihr Kind **keinen Aufguss** mitmachen.
- Empfohlen wird zu Beginn die Nutzung der Licht- und Aromasauna.
- **Verlassen** Sie mit Ihrem Kind **sofort die Saunakabine**, falls es sich **unwohl fühlt**, über Hitze klagt, weint, unruhig wird, oder hinaus möchte.
- **Kühlen** Sie Ihr Kind **schonend ab**. Gehen Sie mit Ihrem Kleinkind dazu ein paar Minuten an die **frische Luft** und waschen Sie danach von Hand den kleinen Körper mit **lauwarmem Wasser** (ca. 24 bis 26 °C) ab. Kinder ab fünf Jahren können Sie mit einem sanften Strahl kühlem Wasser abwaschen.
- Lassen Sie ein Kleinkind **nicht ins eisige Tauchbecken**.
- Machen Sie **maximal zwei Saunagänge** mit Ihrem Nachwuchs.
- Gönnen Sie Ihrem Kind nach dem letzten Saunagang eine zwanglose **Ruhepause**.
- Achten Sie auf **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**.

