

SAUNA- & BADEREGELN

SAUNA & BATHING RULES

SAUNA BOOT



Mache nur Sauna und gehe ins Wasser, wenn du dich wohl und körperlich Gesund fühlst – Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Only use the sauna and go into the water if you feel well and in good physical health – never swim on a full or completely empty stomach.



Nie alkoholisiert oder unter Drogen in die Sauna und ins Wasser! Medikamente und Suchtmittel beeinflussen deinen Körper.

Never enter the sauna or the water whilst under the influence of alcohol or drugs! Medicines and addictive substances affect your body.



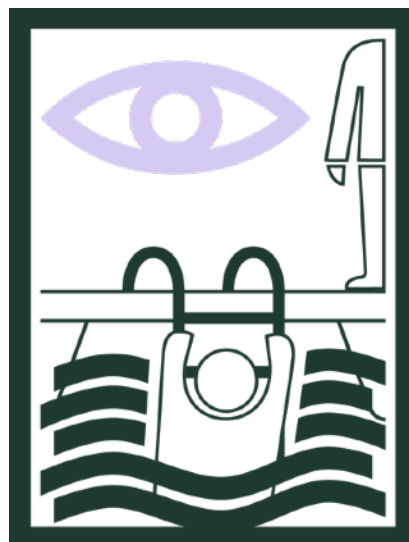
Nie überhitzt ins Wasser springen! Der Körper braucht Anpassungszeit.

Never jump into the water when overheated! Your body needs time to adjust.



Atme normal und kontrolliert wenn du dich im See abkühlst – hyperventilieren ist lebensgefährlich.

Breathe normally and in a controlled manner when cooling off in the lake – hyperventilating is life-threatening.



Abkühlen nach der Sauna nie allein – habt immer ein Auge aufeinander.

Never cool off alone after the sauna – always keep an eye on one another.



Sei nicht waghalsig! Gehe keine Risiken ein.

Don't be reckless! Don't take any risks.

