

إتحاد الساونا الألماني

قواعد السلوك في حمام الساونا

- مقتطفات من قواعد السلوك "للبيت النموذجي والإستحمام" -

إلى زائري الساونا الأعزاء!

مرحبا بكم في مرافق خدماتنا للساونا.

من أجل أن تتاح الفرصة لجميع زائري الساونا للإرتياح والإستحمام والتمتع بالآثار الصحية الإيجابية لحمام الساونا، فإننا نطلب منكم الإلتزام الدقيق بقواعد الساونا التالية. حيث أن القواعد المبينة أدناه، تم إختيارها من بين الأحكام الواردة في قواعد "البيت النموذجي والإستحمام"

(Muster-Haus- & Badeordnung) لإتحاد الساونا الألماني:

1) لا يسمح بإستخدام الساونا وغرف التعرق إلا عاريا. وبالتالي فإننا نولي أهمية كبيرة لضمان أن جميع زوار الساونا يتصرف وفقا لقواعد اللياقة السارية المفعول لدينا. ومن هنا تعتبر الأفعال الجنسية والتمثلات محظورة تماما. وفي حالة القيام بتصرفات جنسية لا داعي لها، نقوم بفرض حظر فوري يمنع الشخص المعني من الدخول الى الساونا مرة ثانية.

2) يجب الإغتسال بشكل كامل قبل الدخول إلى غرف التعرق أو أحواض الماء.

3) يجب أن تكون الفوط أو المنشفات، المستخدمة في غرف التعرق ذات المقاعد الخشبية، كبيرة بما فيه الكفاية. ولا يجوز تلويث المقاعد الخشبية بالعرق. وتبقى أحذية الحمام خارجاً، أمام غرفة الساونا.

4) لا يجوز الدخول إلى مطعم الساونا إلا مع إرتداء مناشف حمام جافة وتغطي الجسم كاملا.

5) لا يجوز إستعمال كراسي الراحة والإستحمام إلا مع إرتداء مناشف حمام أو وضع وسادة من مناشف جافة وكبيرة.

6) يحظر القيام بالمخابرات الهاتفية أو بتصوير الصور أو الفيديو في غرف الساونا. ولا يجوز إستعمال الوسائل الألكترونية التي تمكنكم من أخذ الصور و/أو الفيديو (على سبيل المثال: الهاتف الذكي أو الحاسوب اللوحي أو قارئ الكتب الألكترونية وما شابه ذلك) إلا في الأماكن المخصصة لذلك.

7) تستغرق مدة مكوثكم في غرفة التعرق من 8 الى 12 دقيقة، ويبلغ الحد الأقصى لهذه المدة 15 دقيقة. ويمكنكم تكرار عملية التعرق مرتين الى ثلاث مرات. بعد كل جلسة تعرق يتم تبريد الجسم أولاً في الهواء الطلق ومن ثم تحت الدوش البارد. ولا بد من غسل الجسم من العرق بشكل كامل قبل الدخول الى بركة الغطس الباردة.

8) ولمزيد من الإسترخاء بعد الإنتهاء من جلسة التعرق في الساونا، من المستحسن الدخول إلى غرف الراحة. ولا بد لزوار الساونا الإلتزام بالهدوء واللفظ في غرف الإسترخاء. وينبغي تجنب الضوضاء والأصوات بشكل مطلق في الغرف الهادئة.

إتحاد الساونا الألماني	هاتف: 0 - 0521 / 96679	رقم ضريبة القيمة المضافة:
مايزن شتراسه 83	فاكس: 19 - 0521 / 96679	DE 124 006 781
(33607) بيليفيلد		الرقم الضريبي:
		305 581 306 38