



Sauna-Aufguss-Staatsmeisterschaft 2014

Hygienemaßnahmen:

- Saubere Handtücher
- Handtuch nicht auf den Boden legen und dann damit aufgießen (Bakterienschleuder!)
- Kein Schweiß ins Aufguss-Tuch (extra Tuch zum Schweiß abtrocknen)
- Tragen eines Saunakilts bw. Saunatuches (Damen: Top oder Bikinioberteil)
- Kein Servieren von Schokolade oder Speisen in der Saunakammer
- Kein Verwüsten der Saunakammer mit Birkenblättern oder Reisig
- Ordnungsgemäße Nachbereitung der Saunakammer

Sicherheitsvorschriften:

- Fluchtweg frei halten
- E-Geräte nur mit Batterie oder Akku in der Saunakammer
- Sichtfenster in Augenhöhe muss frei bleiben
- Kein Hantieren mit offenem Feuer, kein chemischer Rauch, Nebel etc.
- Kein Alkohol oder entzündliche Stoffe auf die Saunasteine
- Kein Abstellen von Gegenständen am Saunaofen bzw. auf der Umrandung des Ofens
- Verabschiedung mit Hinweisen auf das Verhalten nach dem Aufguss

Allg. Kriterien Pflichtaufguss/Show-Aufguss:

Pflicht: max. 2 Wedeltücher, max. 3 Däfte, Musik ist erlaubt

max. Aufgussdauer 10-12 min.

Show: max. 1 Helfer für Licht, Musik etc. – dieser darf nicht aktiv in den Aufguss eingreifen!

max. Aufgussdauer 15-18 min.