

Regelung der Körpertemperatur



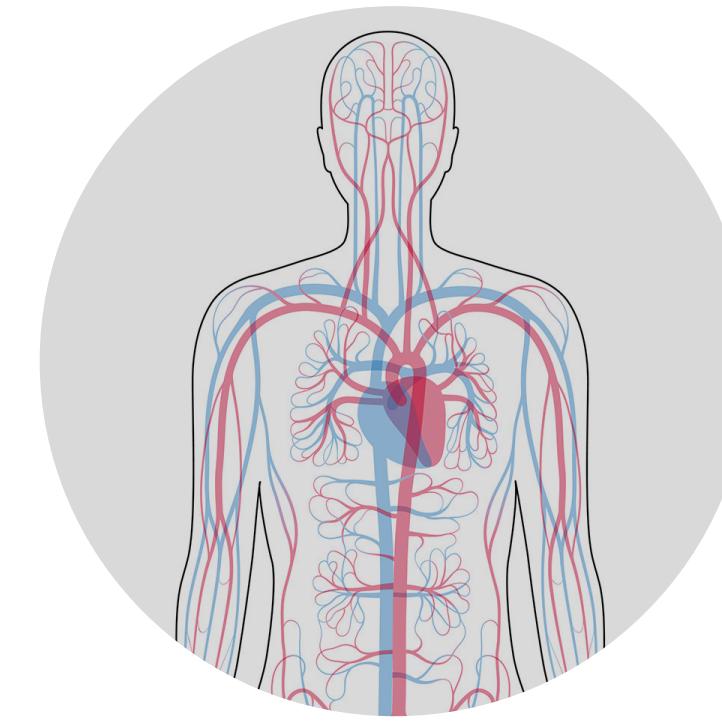
Luftströmung
(Konvektion)

Wärmestrahlung



Verdunstungskälte

Ziel
Körperkerntemperatur
 37°C



Weitung/Verengung
der Blutgefäße

Sauna 90°C

**Starkes Schwitzen
Körperkerntemperatur steigt trotzdem**

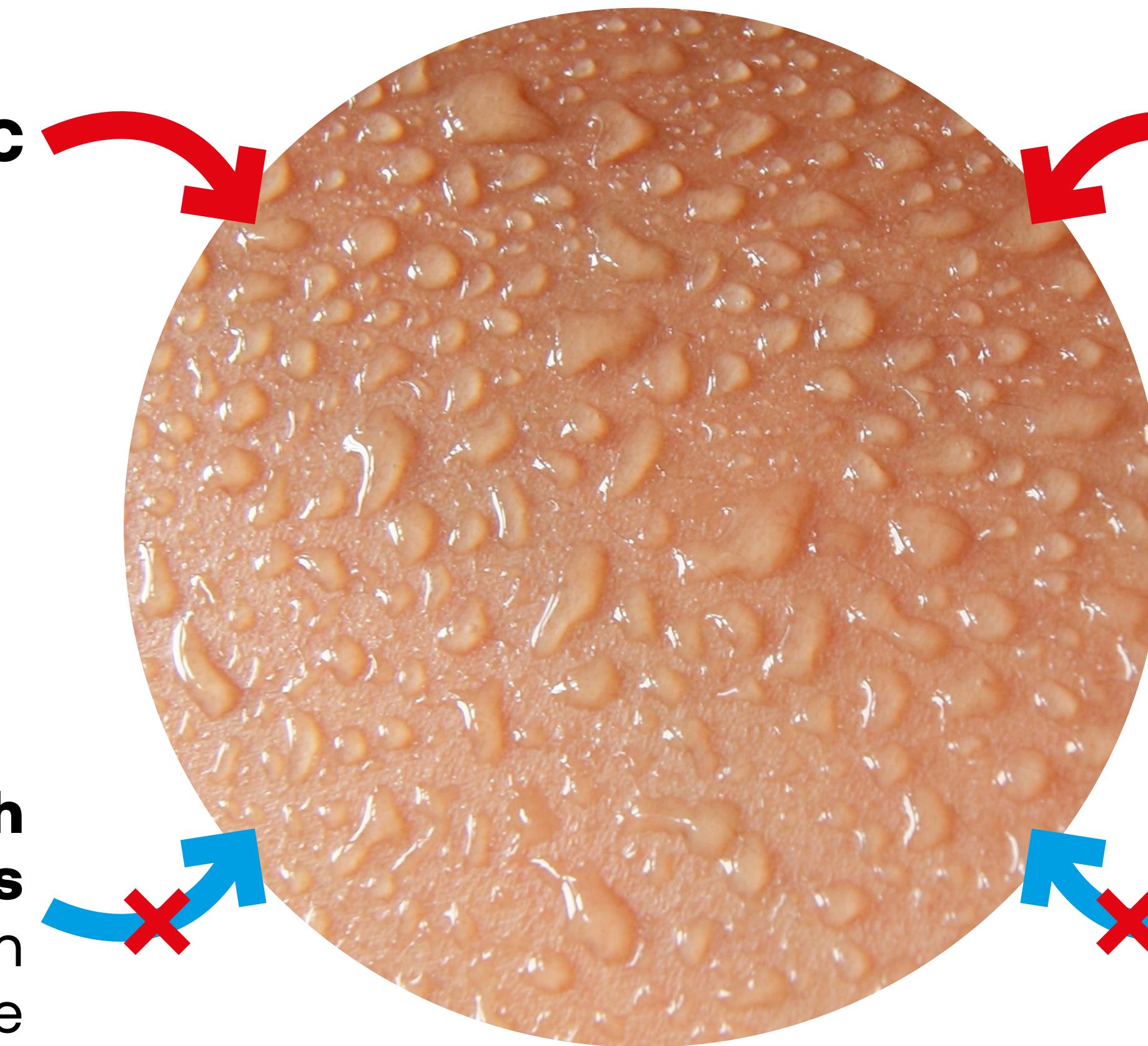
Lufttemperatur 90°C

Wärmestrahlung

**Wasserdampf durch
Aufguss**

kaum Verdunstung wegen
hoher Luftfeuchte

Weitung Blutgefäße
wenig Kühleffekt



Und Sie?

Welche Regeln sollten beim Besuch
der Sauna beachtet werden?

Schwindel / Kreislaufzusammenbruch



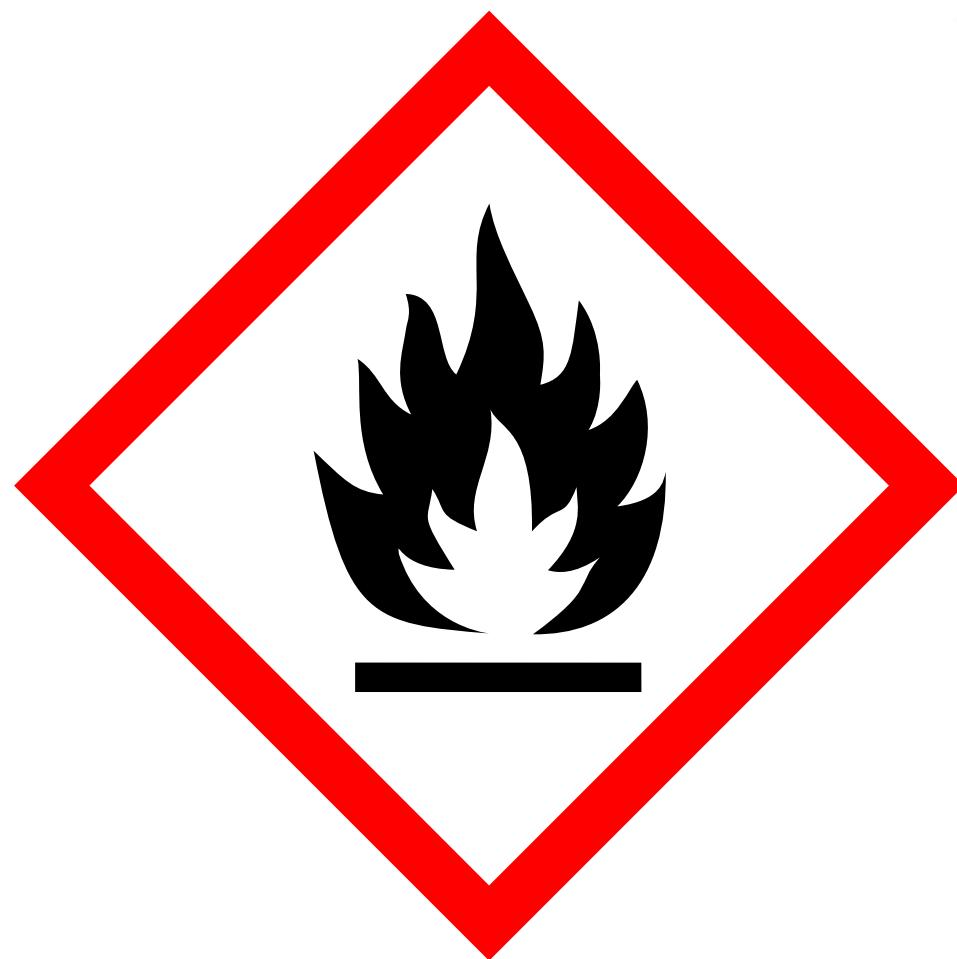
Bei Schwindel und Bewusstsein:

- Vorsicht Sturzgefahr: hinlegen
- Beine hochlagern oder -halten
- Tür der Sauna öffnen
- Sauna möglichst schnell verlassen
- Beine mit kaltem Wasser kühlen (zum Herz hin)
- Ausruhen, bis sich Kreislauf stabilisiert hat
- Bei Übelkeit Seitenlage
- Zu Arztbesuch raten

Bei Bewusstlosigkeit:

- Rasch aus der Sauna holen
- Sofort Erste Hilfe anfordern (interne Notfallnummer, 112 oder 144)
- Lebensrettende Sofortmassnahmen
- Kühlen: Beine mit kaltem Wasser (zum Herz hin), feuchte, kühle Kompressen auf Stirne, Nacken, Arme

Brandgefahren nicht vergessen



Saunaofen

Keine brennbaren Gegenstände
(Handtücher, Getränkeflaschen) beim
Einschalten und laufendem Betrieb
in der Nähe des Saunaofen!

Hochentzündliche alkoholische Desinfektionsmittel

Möglichst nicht alkoholische
Desinfektionsmittel verwenden

Üben Sie den Notfall

Szenario: ein Paar befindet sich in der Sauna, eine Person wird ohnmächtig, die andere drückt den Alarmknopf...

Und Sie?

Was können Sie im Betrieb verändern
und verbessern?

SAFE AT WORK

Unfälle verhüten, Berufstätige schützen.

Prévenir des accidents, protéger les travailleurs.

Prevenire incidenti, proteggere lavoratori.

safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.ch