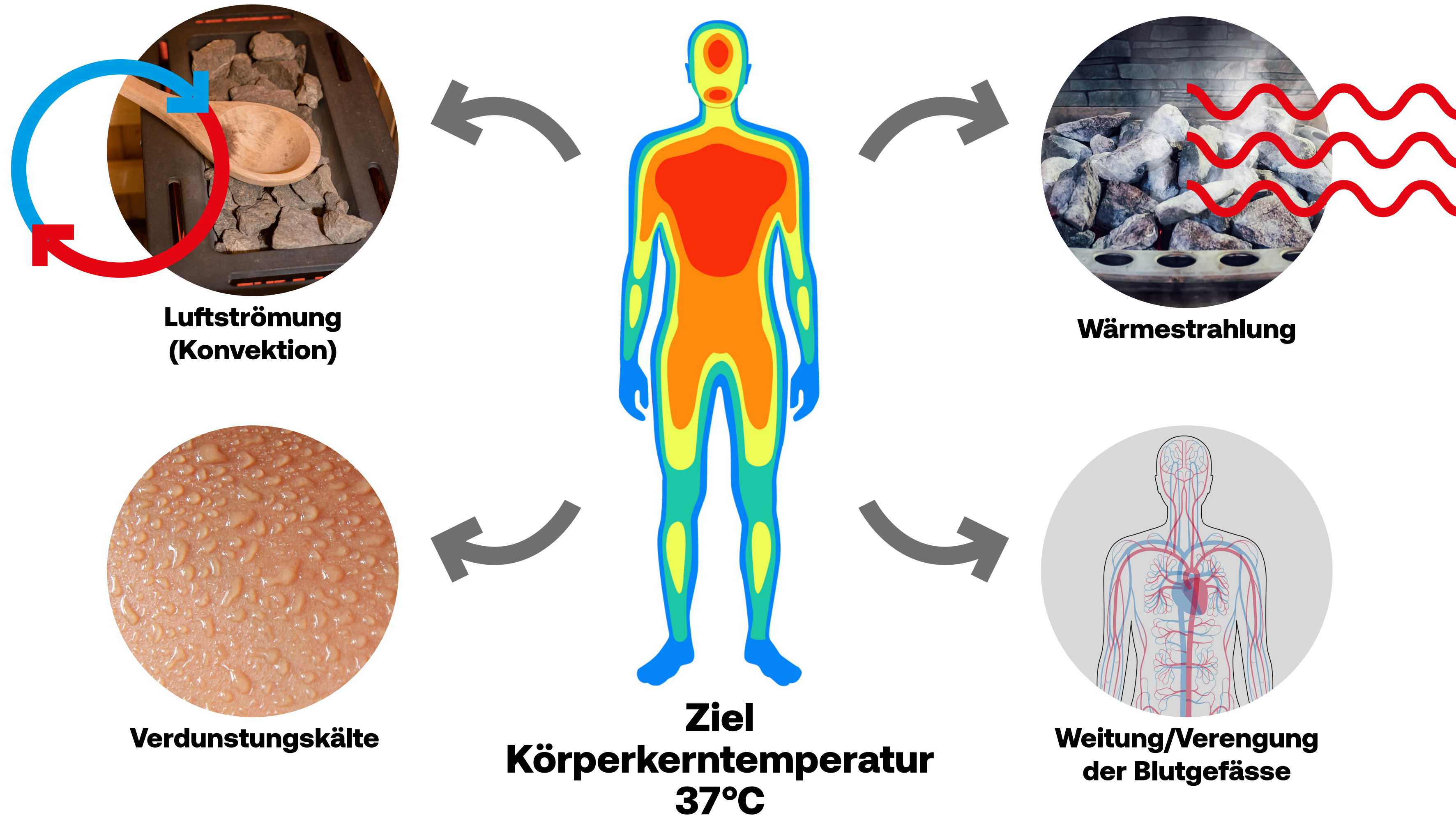


# Saunen





# Regelung der Körpertemperatur



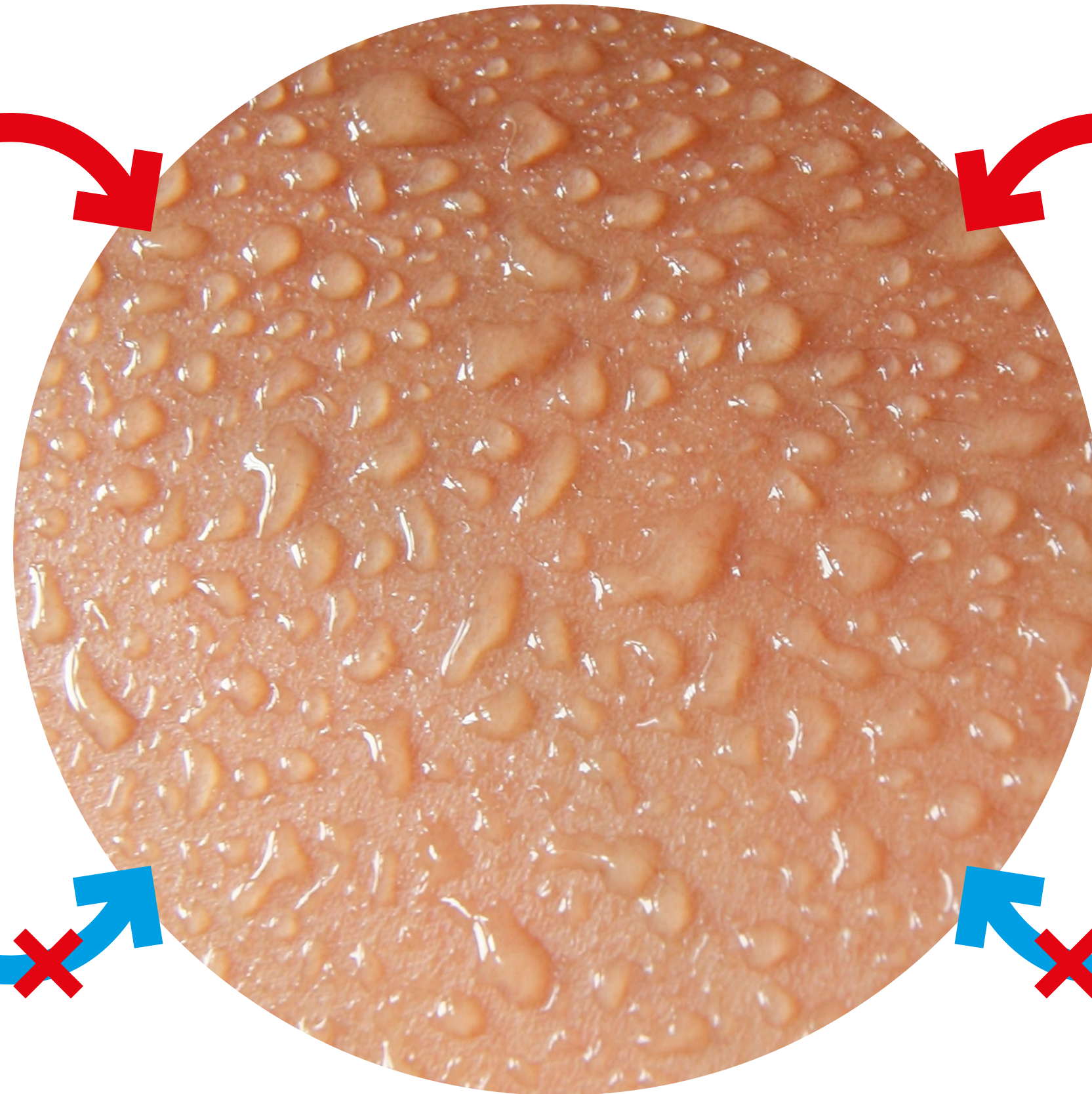


# Sauna 90°C

**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?





[safeatwork.ch](https://safeatwork.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS  
[www.ekas.ch](https://www.ekas.ch)