Saunen

Modul 14

Sicherheit und
Gesundheitsschutz
im Gastgewerbe



INTERKANTONALER VERBAND FÜR ARBEITNEHMERSCHUTZ - **IVA**
ASSOCIATION INTERCANTONALE POUR LA PROTECTION DES TRAVAILLEURS - **AIPT**
ASSOCIAZIONE INTERCANTONALE PER LA PROTEZIONE DEI LAVORATORI - **AIPL**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.admin.ch

Regelung der Körpertemperatur



Luftströmung
(Konvektion)



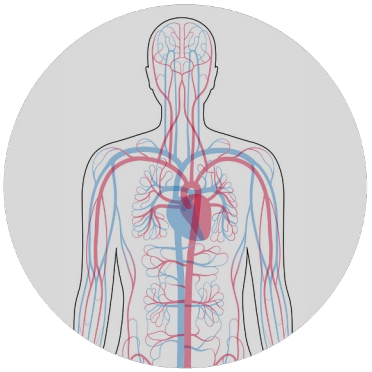
Ziel
Körperkerntemperatur
37°C



Wärmestrahlung



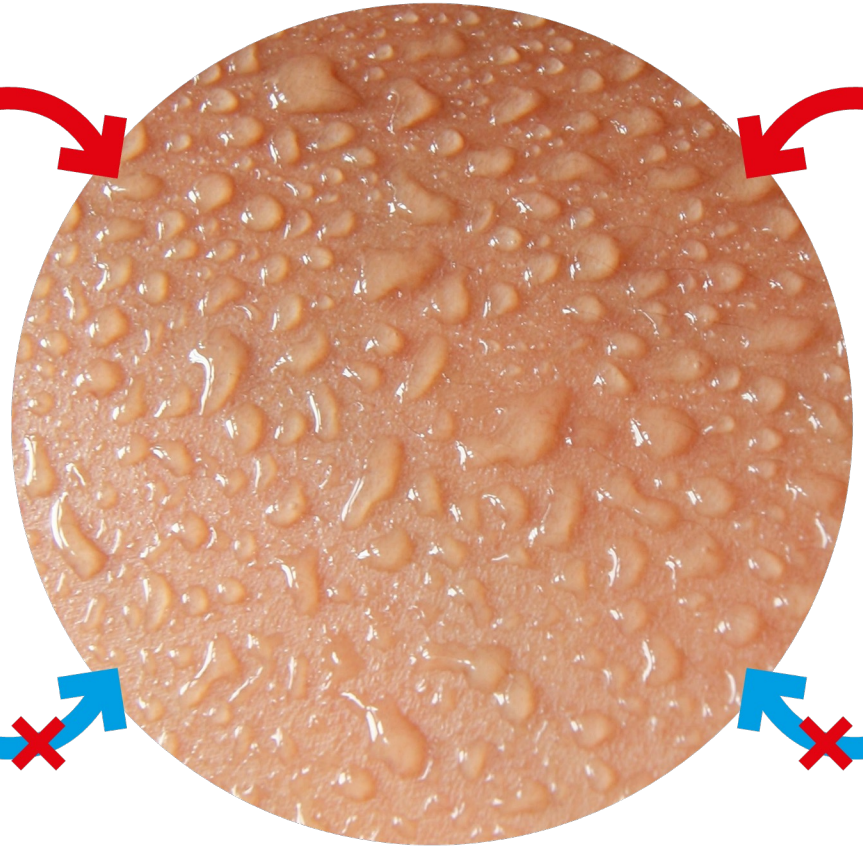
Verdunstungskälte



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 Saunaofens!

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

safeatwork.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.admin.ch