

FAMILIEDAGEN

Zwaluwhoeve

REGELS EN RICHTLIJNEN

1

Laat uw kind nooit alleen de sauna ingaan. Er zijn niet alleen hete kachels, ook kiezen ze niet altijd de juiste positie in de sauna. Hete lucht stijgt op, dus hoe hoger je in een sauna zit, hoe warmer het is. Per bankhoogte kan de temperatuur al gauw zo'n 10 graden verschillen. Jonge kinderen kunnen dus het beste op de laagste saunabank of op het opstapbankje gaan zitten of liggen. Laat ze aan het einde van de saunagang in ieder geval zitten. Zo kan het lichaam weer wennen aan een verticale houding. Ook voorkomt dit duizeligheid bij het opstaan.

2

Wij adviseren ook om kinderen minder lang in de sauna te laten dan volwassenen. Een kinderlichaam warmt sneller op en houdt de warmte langer vast dan een volwassen lichaam. Het heeft ook alles te maken met de kleinere huidoppervlak en dat de zweetklieren nog niet volledig ontwikkeld en getraind zijn. Als vuistregel wordt meestal gehanteerd: 1 minuut per levensjaar, afhankelijk van de intensiteit van de sauna. Denk er aan: water is een sterkere geleider dan lucht, dus hoe vochtiger de sauna, hoe dieper en intenser de warmte voelbaar is. Laat uw kind nooit heen en weer, in en uit een sauna lopen, dat stoort andere gasten en is nadelig voor het peilen van de lichaamstemperatuur van de kinderen.

3

Laat uw kinderen geleidelijk wennen aan de hitte van de sauna dus kies eerst de mildere sauna's. Belangrijk is altijd goed te letten op uw kind. Voelt hij of zij zich niet meer comfortabel? Verlaat dan de sauna. Terugkomen kan altijd!

4

Kinderen houden de warmte langer vast, waardoor het lastig in te schatten is of het koelproces nu voldoende is. Laat ze trappetjes in warmte maken: lauw water, warm water, sauna, buitenlucht, lauw water, koud (of wisseldouche) douchen, zwembad, dompelbad en neem voldoende rust. Kinderen kunnen goed tegen warmte en kou maar hebben een langere hersteltijd nodig. Voorkom dat ze van extreme warme situaties te snel overgaan naar andere warme faciliteiten (ook warme baden) en laat uw kind nooit langer dan enkele seconden in hele koude baden.

5

Kinderen kunnen over het algemeen hun eigen lichaamsreacties nog niet zo goed inschatten. Zo willen ze bijvoorbeeld niet uit het water komen, terwijl ze het wel koud hebben. Bovendien raakt een kinderlichaam sneller onderkoeld dan bij een volwassene. Laat uw kind dus niet te lang in het dompelbad zitten, niet langer dan enkele seconden. Mocht u merken dat uw kind het te koud krijgt, dan zet u hem/haar gewoon onder een lauwe douche.

6

Laat kinderen niet alleen rondlopen. Naast hete saunakachels zijn er natuurlijk ook veel baden (zonder badmeesters). Uw kind moet beschikken over tenminste zwemdiploma A en B. Laat ze nooit zonder uw toezicht in en rond de baden. Hoewel stilte niet vereist is, blijft de focus op rust en ontspanning. Mede daarom zijn attributen en speelgoed in het resort niet toegestaan.