

# Nimm Dir eine Auszeit vom Trubel

## Kraft schöpfen im Ruheraum E780a

### An wen wendet sich der Raum?

Der Raum richtet sich an Beschäftigte und Studierende, die aus gesundheitlichen Gründen eine ruhige Auszeit im Uni-Alltag brauchen (z.B. aufgrund von chronischen Erkrankungen oder Behinderungen, Schwangerschaft oder akuten Beschwerden wie Migräne oder Kreislauf-Problemen). Er kann auch von Personen genutzt werden, die sich „nur“ entspannen wollen, sofern niemand mit akuten oder chronischen Beschwerden eine der Liegen benötigt. Bitte geben Sie in diesem Fall Ihre Liege frei.



### Wie kann ich den Raum nutzen?

Von 7.00 bis 20.00 Uhr können Sie jederzeit eine freie Liege nutzen. Bitte stellen Sie auf der Parkscheibe außen an der Tür ein, wann Sie die Liege wieder freigeben. So können Sie mit anderen kommunizieren, ohne selbst bei Ihrer Entspannung gestört zu werden. Sollten keine besonderen medizinischen Gründe vorliegen, bitten wir Sie, die Liege nach ca. 30 Minuten wieder freizugeben.

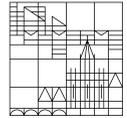
### Was kann ich im Raum machen?

Bitte respektieren Sie das generelle Ruhegebot des Raums, damit alle NutzerInnen hier Kraft schöpfen können. Niemand möchte andere darum bitten, mit dem Telefonieren aufzuhören oder den Ton leiser zu stellen. Sehen Sie daher auch davon ab, zu telefonieren, Musik ohne schalldämpfende Kopfhörer zu hören o.Ä. – auch wenn Sie alleine im Raum sind. Schalten Sie zudem bitte Ihr Smartphone auf lautlos.



### Wie trage ich dazu bei, den Raum zu erhalten?

Achten Sie darauf, dass die Liegen nicht mit Ihren Schuhen in Berührung kommen – Ihre Schuhe können Sie gerne ausziehen, so haben Sie es auch bequemer. Bitte essen Sie nicht im Raum und trinken Sie hier auch keine Getränke, die Flecken verursachen könnten. Bitte legen Sie, falls nötig, beim Verlassen des Raums das Kopfkissen und das Polster wieder zurecht, damit die nächsten BesucherInnen eine einladende und gemütliche Atmosphäre vorfinden.



# Time to rest

## Draw strength in the relaxation room E780a

### Who can benefit from the room?

The room is designed for staff members and students with health issues who need a quite break during their day at the university (e.g. chronic illnesses or disabilities, pregnancy or acute symptoms like migraine headache, circulatory problems). Also people who just want to relax can use it if nobody with acute or chronic ailments is in need of a seat. In this case, please vacate your seat.



### How can I use the room?

From 7 am till 8 pm you can use the seats whenever they are vacant. To communicate with other users without being disturbed in your relaxation break, we invite you to set the parking disc at the door so others know when the seat will be free again. Further, we kindly ask you to vacate the seats after approx. 30 minutes. Of course, medical reasons are an exception to this rule.

### What am I supposed to do in the room?

Please respect the general rule to be silent at all times so that everybody is able to draw strength here. As nobody likes to beg others to stop using the phone or to turn down the volume, we also kindly ask you not to lead phone calls, listen to music without sound-absorbing head- or earphones etc. even when you are alone in the room. Please also set your smartphone to silent mode.



### How can I contribute to maintain the room?

Please mind that your shoes do not touch the seats – you are invited to take off your shoes and thus make yourself feel even more comfortable. You may drink water but we kindly ask you not to eat anything in the room and also not to drink beverages that could cause stains. When you leave the room we request you to arrange the pillows if necessary so the next users will find a welcoming and cosy atmosphere.