

# Reglementer

## Baderegler

- Al badning sker på eget ansvar og bad aldrig alene.
- Undgå badning, hvis du er påvirket af alkohol, medicin eller andre stoffer, eller hvis du føler dig utilpas.
- Sæt ikke dig selv eller andre i fare – svøm kun så langt, at du kan komme tilbage ved egen hjælp og svøm aldrig ind under isen.
- Bad ikke, hvis vandet lugter eller ser urent ud.

## Saunaregler

- Åbningstid: 1. september – 30. april, alle ugens dage kl. 06.00 – 23.00.
- Dit armbånd er personligt og skal altid bæres synligt på armen.
- Det er ikke tilladt at dele armbåndet med andre.
- **DET ER IKKE TILLADT AT MEDBRINGE GÆSTER, DER IKKE ER MEDLEMMER AF VINTERBADEKLUBBEN HOLBÆK. OVERTRÆDELSE MEDFØRER BORTVISNING.**

## Adfærd i saunaen:

- Sid altid på et håndklæde og dæk lænd/skridt.
- Når du sidder på øverste bænk, skal dine fødder placeres på et håndklæde.
- Efterlad saunaen pæn og ren – svab gulvet efter brug.
- Brug af mobiltelefoner og fotografering er strengt forbudt inde i saunaen.
- **TAL ALTID DÆMPET FOR AT RESPEKTERE ANDRES BEHOV FOR STILHED – MANGE BRUGER SAUNAEN TIL AFSLAPNING FREM FOR SAMTALE.**

## Hygiejne og brug af saunaen:

- Personlig hygiejne som scrub, barbering og negleklipning er ikke tilladt.
- Mindst én udluftningsluke skal altid være 100 % åben.
- Brug af dufte, olier eller andet på ovnen må kun foretages af et medlem fra klubbens gus-team og ved planlagte saunagus-events.
- Hvis du ønsker at hælde vand på ovnen, skal vandet altid være drikkevand fra bruseren og du skal altid spørge de øvrige personer i saunaen om lov.
  - **MAKS. 3 SMÅ ØSER VAND MÅ HÆLDES PÅ AD GANGEN.**
  - **VANDET SKAL HÆLDES FORSIGTIGT KUN PÅ HELT TØRRE OG VARME STEN – ALDRIG PÅ VÅDE STEN. OVERDREVEN BRUG AF VAND KAN ØDELÆGGE OVNENS VARMELEGEMER.**

**GOD FORNØJELSE**

kontakt@vinterbadeklubben.dk