

SØC VINTERBADEKLUB



Regler, etik og god saunakultur

Der skal være plads til alle

- 1 Der skal være plads til alle**
Vi viser hensyn, taler ordentligt til hinanden og respekterer personlige grænser.
- 2 Den lille sauna er rolig og duftfri**
Her prioriterer vi ro, og der bruges ingen dufte eller æteriske olier.
- 3 Mobiltelefoner er tilladt**
Vil du afspille musik eller anden lyd, spørger du de andre først.
- 4 Ingen reserverede pladser**
Man reserverer ikke pladser med håndklæder eller ting. Når der er travlt, gør vi plads til hinanden.
- 5 Hygiejne og håndklæde**
Skyl dig inden saunaen, og sid altid på et stort, tørt håndklæde.
- 6 Badetøj er obligatorisk**
SØC's gældende regler om badetøj følges.
- 7 Æteriske olier**
I den store sauna må medlemmer bruge ægte æteriske olier. Olierne skal kunne fremvises, hvis en gusmester spørger. Den lille sauna er altid duftfri.
- 8 Under saunagus bestemmer gusmesteren**
Gusmesteren sætter rammerne for gusen, og anvisninger om bl.a. ro, musik, dør og afvikling følges.
- 9 Alkohol og mad**
Ingen alkohol eller mad i saunaen. Der kan godt være arrangementer i klubben, hvor dette indgår.
- 10 Vi passer på hinanden i vandet**
Vi anbefaler, at man bader sammen med andre. Alle må slå isen op, men vi hjælper hinanden og tænker på sikkerheden.
- 11 Vis hensyn til andre brugere**
Vær opmærksom på roere og andre aktiviteter på vandet. Der skal være plads til alle.
- 12 Ryd op efter dig**
Efterlad området, som du selv ønsker at finde det. Glemte ting opbevares i én uge og smides derefter ud. Rygning og vaping er ikke tilladt på sauna- og badeområdet.



Gæster er velkomne. Gæster må gerne komme selv efter gæstereglerne. Tager du en gæst med, er du ansvarlig for, at gæsten kender og følger reglerne.



Oplever du problemer eller adfærd, der ikke passer til vores fællesskab, så kontakt den ansvarlige for vinterbaderne.