

Gode råd og vejledninger når du bader og går i sauna i Præstø Vinterbadeklub

Sikkerhed

Sørg for at du aldrig bader alene.

Både trappe og badebro kan være glat og kold. Så mange har gavn af badetøfler, eller neoprensko.

Saunaen

Vis hensyn når der er mange i saunaen. Giv plads til nye, når du har nydt saunaen i rimelig tid

Sid på et håndklæde i saunaen

Benyt en badekåbe eller klæde om dig, når man går ud og ind af broen

Saunaen er barfodsområde

Pas godt på vores ovn, hæld kun lidt vand på ad gangen (0,5 dl)

Rengøring

Medlemmer gør selv rent i sauna og omklædningsrum et par gange om ugen.

Rengøringsartikler, kost og gulvskrubbe findes i omklædningsrummet. Skriv dig på turnuslisten som ligger i omklædningsrummet.

Hvis ikke du ønsker at gøre rent, kan du betale dig fra det