



*“Som udgangspunkt kan alle raske mennesker vinterbade”*

ANDERS MYRHØJ, KYSTLIVREDNINGSCHEF I TRYGFONDEN KYSTLIVREDNING.



## Solbjerg Vinterbadeklub Intro

Solbjerg Vinterbadeklub er blevet til med støtte fra



SuperBrugsen Solbjerg



# Intro til Solbjerg vinterbadeklub:

## Når du kommer:

- Du låser saunaen op med din personlige kode
- **Er du den første tænder du saunaen**
- Du låser klubhuset op med nøglen der hænger i saunaen og hænger den ind i saunaen igen med det samme
- Du tænder lysene i klubhuset
- Du henter baljer i klubhuset, som du fylder med rent koldt vand fra bruseren i det ene badeværelse
- Du stiller baljerne foran saunaen
- Du hælder rent vand i træspanen i saunaen

## Når du går:

- Du tømmer træspanen for vand og stiller den på plads i saunaen
- Du tømmer baljerne for vand, skyller dem rene og stiller på plads i klubhuset - med bunden i vejret
- Du slukker lysene i klubhuset
- Du låser klubhuset og hænger nøglen på plads i saunaen
- Du skruer saunaen ned på 80 grader, **er du sidste mand til lukketid, slukker du for saunaen**
- Du låser saunaen med din personlige kode

**Vand på saunaovnen:** Du må kun hælde to skefulde på ad gangen, for meget vand på ovnen kan ødelægge ovnen. Når du har hældt vand på, vender du timeglasset. Der må først hældes vand på igen, når timeglasset er løbet igennem.

**Temperaturen i saunaen:** Saunaen er kodet til at starte med en temperatur på 80 grader for at spare strøm. Når du kommer, er du velkommen til at skrue op til de 110 som ovnen kan klare. Det går ret hurtigt med at få temperaturen op.

Hvis ikke der er andre medlemmer når du går, skal du skrue ned til 80 igen, se vejledning herunder:



**Faste åbningstider** i saunaen, hvor saunaen kan tændes, og du kan låse dig ind:

- Mandag kl. 16-22
- Tirsdag kl. 16-19
- Onsdag kl. 6-9
- Torsdag kl. 16-22 - **Stilletime torsdag 16-17\***
- Fredag kl. 6-9
- Lørdag 12-17
- Søndag 7-12

\*Stilletime = ro og ingen børn

Tirsdag kl. 16.30-17.30 og søndag kl. 9.00-10.00, er "fællesskabs tidspunkter", hvor der er sandsynlighed for der kommer flere medlemmer

Vi opfordrer til at du bruger FB til at lave aftaler med andre medlemmer om dyp

Med venlig hilsen Vinterbade udvalget og Bestyrelsen Solbjerg Søsport

[solbjergvinterbadeklub@gmail.com](mailto:solbjergvinterbadeklub@gmail.com)