



Ordens- & adfærdsregler

- **Forummet er et omklædningsrum ikke et opholdsrum**
- **Vis respekt, og hav altid de intime kropsdele tildækket**
- **Sørg for at dit tøj og dine sko, fylder så lidt som muligt**
- **Våddragter må ikke medbringes i saunaen**
- **Bær aldrig sko eller tøj i baderummet eller steamrummet**
- **Medbring blot håndklæde til steamrummet**
- **Luk altid døren efter dig mellem de forskellige rum**
- **Bær altid dit nøglearmbånd synligt når du er i saunaen**
- **Udlån af nøglearmbånd er ikke tilladt da det er personligt**
- **Medbring ikke gæster – heller ikke egne børn - medlemskabet er personligt**
- **Hunde er ikke velkommen i saunaen**
- **Vand og væsker må ikke hældes på steamrums ovnen**
- **Medbring ikke egne drikkevarer eller madvarer**
- **Opfør dig med respekt overfor alle de andre Vikinger i saunaen**

Ophold i saunaen er på eget ansvar! Overtrædelse af ordens- og adfærdsregler kan medføre bortvisning fra saunaen, og udmeldelse af klubben.

VIGTIGT!

Hvis du er vinterbader så er det vigtigt, at du tænker over din sikkerhed når du bader. Følg som minimum disse råd:

- **Tjek badeforhold og kend broens redningsudstyr**
Tjek vejret på DMI.dk, og husk at tjekke badevandskvaliteten inden du går i vandet på badevand.dk.
- **Pas på is på badetrappen, og på badebroen.**
Hold badetrappe fri for is inden du går i vandet. Bevæg dig altid stille på badebroen da den kan være glat.
- **Sænk kroppen roligt ned i vandet og husk hovedbeklædning**
Spring aldrig i vandet fra broen, og gå aldrig direkte fra saunaen ned i iskoldt vand. Husk hovedbeklædning så du ikke besvimer af kuldechok.
- **Bad aldrig alene!**
Bad sammen med andre. Det er vigtigt, at du kan få hjælp skulle du komme i problemer. Så hav altid minimum en ven med dig eller sørg for, at bade sammen med andre.