



“Som udgangspunkt kan alle raske mennesker vinterbade”

ANDERS MYRHØJ, KYSTLIVREDNINGSCHEF I TRYGFONDEN KYSTLIVREDNING.



Solbjerg Vinterbadeklub Intro

Opdateret 25. august 2024

Solbjerg Vinterbadeklub er blevet til med støtte fra



Intro til Solbjerg vinterbadeklub:

Når du kommer:

- Du låser saunaen op med din personlige kode
- Du skruer saunaen op til 110 grader
- 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 tænder lysene inde i saunaen
- 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 træspanden i saunaen

Når du går:

- Du tømmer træspanden 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
- Du slukker lysene inde i 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 i september 2024*, hvor saunaen er varm, og du kan låse dig ind:

- Mandag -
- Tirsdag kl. 15.30-18
- Onsdag -
- Torsdag kl. 19.00-21.00
- Fredag -
- Lørdag kl. 12.00-16.00
- Søndag kl. 9.00-13.00

*Der kommer flere åbningstider fra oktober og frem

Tirsdag kl. 16.30 og søndag kl. 9.00, 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