

# Værdi og adfærdskodeks for Sorø vinterbadeklub.

Sorø vinterbadeklub hedder "Hold hovedet koldt" – et lidt drilsk navn, der både har en konkret og en symbolsk betydning. Den symbolske betydning er basal for os: Hos os er det afgørende at kunne tænke og handle ud fra almindelig sund fornuft og hensyn til andre. For at undgå tvivl om, hvad det er vi mener med dette, har vi udarbejdet et mere vejledende kodeks for vores adfærd.

I Sorø Vinterbadeklub er der plads til alle, der overholder vores adfærdsregler.

## Baderegler

Badning sker på eget ansvar.

Man skal bade med omtanke af hensyn til egen og andres sikkerhed. Vi følger de regler som "rådet for større badesikkerhed" har lavet:

1. Tjek badeforhold og kend redningsudstyret
2. Pas på is på trappe og bro
3. Sænk kroppen roligt ned i vandet
4. Bad aldrig alene
  
5. Træk vejret roligt
6. Hold øje med hinanden
7. Hold dig tæt ved trappe eller opgang
8. Svøm aldrig under isen

Man må ikke foretage hovedspring fra bro eller andre "vilde" udspring.

## Adfærd

Klubbens aktiviteter er for medlemmer. Med mindre de er direkte annonceret som åbne arrangementer.

Vi hilser på hinanden når vi mødes og vi hjælper hinanden til en god oplevelse.

Man kan bade med og uden badetøj. Hvis man bader uden badetøj, bør man være diskret og tage hensyn til andre – både badende medlemmer og andre, der færdes i området. Til og fra omklædning og bad har man badekåbe eller håndklæde om kroppen.

Al anden adfærd på området herunder gymnastik-, yoga-, og udstrækningsøvelser skal altid foregå påklædt.

Der må ikke fotograferes uden samtlige tilstedeværendes accept.

Mobiltelefoner skal være sat på lydløs.

Rygning er ikke tilladt.

## Regler i sauna

I omklædningsrummet kan man skifte tøj. Omklædningsrummet er ikke kønsopdelt og man skal opføre sig diskret og ikke stødende.

Tag ikke mere plads på bænken eller brug af flere knager end nødvendigt: gør plads til andre og til afstand til andre!

Brug af bruser bør være kort – til skyl efter søbad. Hårplejer, barbering og anden personlig pleje skal ikke foregå i foreningens eneste toilet/baderum. På grund af Corona-regler kan man ikke benytte bruseren nu.

Man skal undgå kropskontakt med bænke i saunaen, derfor skal man medbringe håndklæde til at sidde/ligge på. Håndklædet tages med ud når man forlader saunaen for at bade. Man kan ikke holde på en plads i saunaen.

Drikkedunk kan tages med ind i saunaen, indeholdende almindeligt postevand – ikke citrus, urtedrik, mineralvand eller andet.

Inden overøsning af vand på ovnene skal der spørges om lov blandt de andre tilstedeværende. Det er ikke alle der synes om varm damp og pludselig temperaturstigning.

Æteriske olie må kun bruges af gusmestre efter aftale med bestyrelsen

I forbindelse med covid19-regler: Der må ikke medbringes væske til afspritning i saunaen. Det udgør en brandfare.

Hold dig løbende orienteret på hjemmesiden under nyheder – der kan ske ændringer – ikke mindst på grund af corona restriktioner.

Vis altid hensyn så alle kan gå glade i bad!

Mange hilsner

Bestyrelsen