

Etikk og oppførsel

- 1 Badstuere hilser alltid på hverandre.
- 2 Ta hensyn til andre besøkende. Vi gir hverandre en god badstuopplevelse.
- 3 Et harmonisk sted å være: Vi er rolige og lavmælte i badstua. Ta hensyn, - ikke alle ønsker å prate mens de er i badstua.
- 4 Fysisk nærhet: Ikke alle synes det er behagelig med nærkontakt med andre – er det trangt, spør om det er greit å sitte skulder til skulder.
- 5 I badstua ser vi hverandre i øynene. Usømmelig oppførsel, f.eks. å stirre på andre eller å være innpåsliten, tolereres ikke.
- 6 Har du hjerteproblemer, er gravid eller har ekstraordinære helsetilstander, er det viktig å konsultere legen din før du bruker badstu – spesielt i kombinasjon med vinterbading.
- 7 Ha et oppmerksomt blikk – om andre ser dårlige ut eller får et illebefinnende: Gi straks bistand og tilkall hjelp: **113**

Regler

- 1 Det er obligatorisk med dusj eller sjøbad før du går inn i badstua.
- 2 Bruk **alltid** badehåndduk under deg når du sitter i badstua.
- 3 Skyll/tørk føtter før du går inn i badstua ved inngangsdør. Fottøy settes igjen utenfor.
- 4 Alle må følge anvisningen for den enkelte badstu-kveld: med eller uten badetøy/håndduk.
- 5 Det skal kun brukes ferskvann i badstubøtta – **ikke** saltvann. Saltvann gir rust.
- 6 Ta hensyn til andre før du kaster vann på ovnen – hør om det er greit med temperaturøkning.
- 7 Glass må ikke bringes inn i badstua – og drikkeflaske eller plastkopper skal stå utenfor.
- 8 Hygiene er ekstra viktig: Ingen barbering i badstua – heller ingen skrubb, manikyr, pedikyr, hårbørsting osv.
- 9 Verdisaker oppbevares i garderobe eller i vindfanget sammen med drikkeutstyr og annet – mobil tas **ikke** med inn i badstua.