

# Regler for brug af RISF SAUNA til træning



- For at kunne deltage i en træning skal du være tilmeldt en tid der er slået op i Holdsport.dk
- Saunaen må kun anvendes til træninger, hvor der er mindst 3 tilmeldte via Holdsport.dk – og hvor mindst 3 er mødt frem. Husk at afmelde dig, hvis du IKKE kommer
- Alle brugere **tilmelder sig i Holdsport.dk**  
Er det ikke gjort på forhånd, **så skal det gøres på dagen** - også selvom du ikke bruger saunaen (dette er en sikkerhedsregel mhp. corona-smitteopsporing)
- Til hver træning skal der være en sauna-passer, der har ansvar for at åben og lukke – inklusive rengøring
- HUSK at tjekke at du er skrevet på medlemslisten med navn, mail og tlf.nr – inklusive navn og tlf. på en pårørende. Listen hænger på hoveddøren indenfor
- Al omklædning foregår udenfor, hvor du også hænger din badekåbe/dryrobe og badehætte.  
**Badetøj er påkrævet i saunaen**, hvor det er tilladt at have bryst og brystkasse fri for tøj for begge køn
- Medbring **2 rene håndklæder**. Et til at tørre dig i og et saunahåndklæde så stort at ryg, hænder, popo og fødder ikke rører bænke eller ryglæn, nederste bænk berøres kun af fødder ved op/nedstigning.  
Håndklæder vaskes på minimum 60 grader efter hvert brug
- **Hænder sprittes af når du går ind og ud af sluse/sauna**
- Dørene skal holdes lukket – må kun åbnes kortvarigt når man går ud/ind
- Der må max. være 5 personer i sauna ad gangen pga. corona
- Du må KUN sidde på en af de 5 frie pladser
- Der må kun være 1 person i slusen
- **Skyl altid fødderne** fri for sand inden du går ind i slusen
- **Ingen sko** i sauna eller sluse og **ingen vand** på saunaovnen
- **Mad/drikke er IKKE tilladt i hverken sauna eller sluse**
- Er der ledig plads må du gå i saunaen (hvis du er tilmeldt) - DOG har de bookedede tider fortrinsret
- Som sauna-passer, med ansvar for at åbne og lukke, kan du oprette ekstra træninger. Kræver mindst 3 tilmeldte til træningen og at det slås op i Holdsport.dk minimum 24 timer før. Kontakt Lotus

**Dyrk ny nationalsport i Roskilde Issvømmer Forening - RISF**

Vel mødt, god træning og nyd varmen i saunaen

♥ - Fællesskab gennem isvand!

Bestyrelsen i RISF