

Badstuevettregler – Tanken Arena

1. Vennligst vær ren når du går inn i badstuen.
2. Alle skal sitte på håndkle.
3. All bruk av badstue og bading skjer på eget ansvar. Ikke bad eller svøm alene eller uten tilsyn.
4. Vær oppmerksom på at gulv kan være glatte både inne og ute.
5. Vis hensyn – hold et rolig lydnivå i badstuen.
6. Spør de andre før du har vann på ovnen.
7. Barn under 18 år må være i følge med foresatt.
8. Om du føler deg uvel, svimmel eller trøtt – gå ut av badstuen med en gang.
9. Røyking er ikke tillatt. Det er heller ikke lov å ta med snus eller mat inn i badstuen.

Pust ut. Senk skuldrene. Nyt opplevelsen.

Pakkeliste til badstuen

- Husk badetøy.
- Ta med to håndklær: ett til å sitte på (obligatorisk) og ett til å tørke deg med.
- Sandaler eller badesko.
- Pose til vått badetøy.
- En stor flaske vann.
- Vi anbefaler å ta av smykker og briller – de blir fort varme i badstuen.