

Badregler

- Tvätta dig alltid innan du går in i bastun.
- Tag med dig en handduk att sitta på inne i bastun. Stanna så länge du tycker att det är skönt, av och till går du ut och svalkar dig med en uppfriskande dusch.
- Visa hänsyn mot andra bastubadare. Bada inte i högre temperaturer än att alla kan uppskatta det.
- Avsluta alla bastubad med en sval dusch.
- Klä aldrig på dig direkt efter bastubadet, då börjar du svettas på nytt. Sitt kvar naken utanför bastun och koppla av, njut en kall dryck och känn hur gott du mår! Klä på dig först när kroppen har blivit avkyld och hudens porer tillslutna.