



Cold Hawaii  
Inland

**THY CABLEPARK**

Dør:  
Brug din unikke  
kode + afslut med  
#



# Sådan bruger du sauna

Den korte vejledning

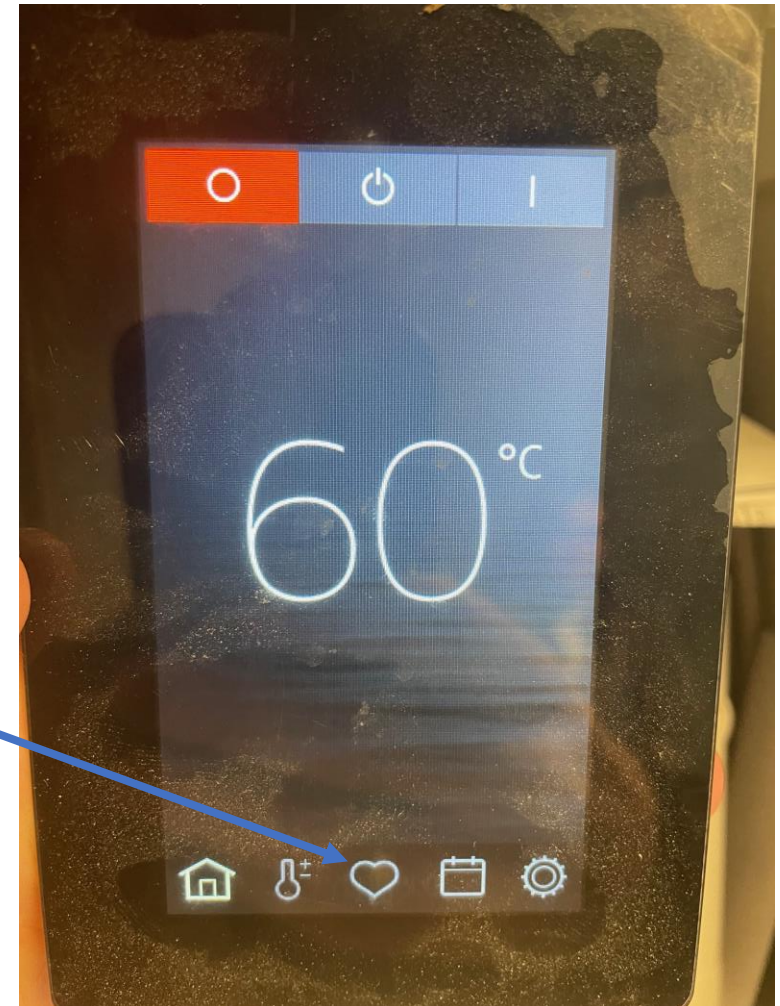
Tryk på:

- Hjerte og start – og start igen
  - Sluk altid efter brug

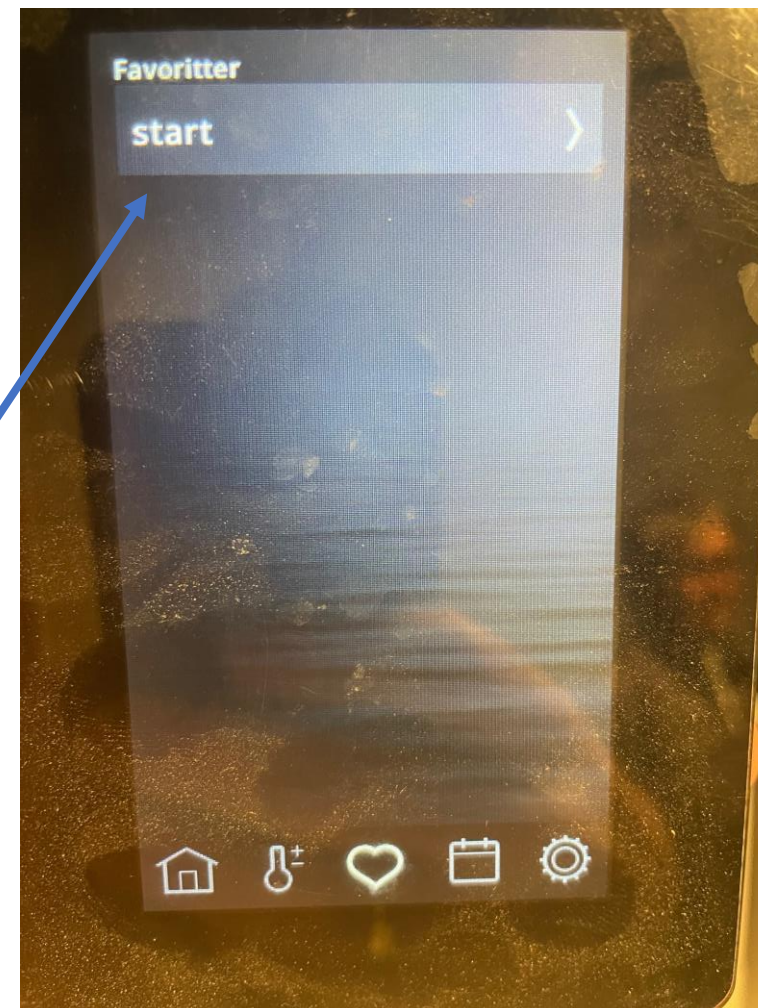
Rør (touch)  
skærmen så menu  
kommer frem



Menu kan nu ses  
- tryk på hjertet

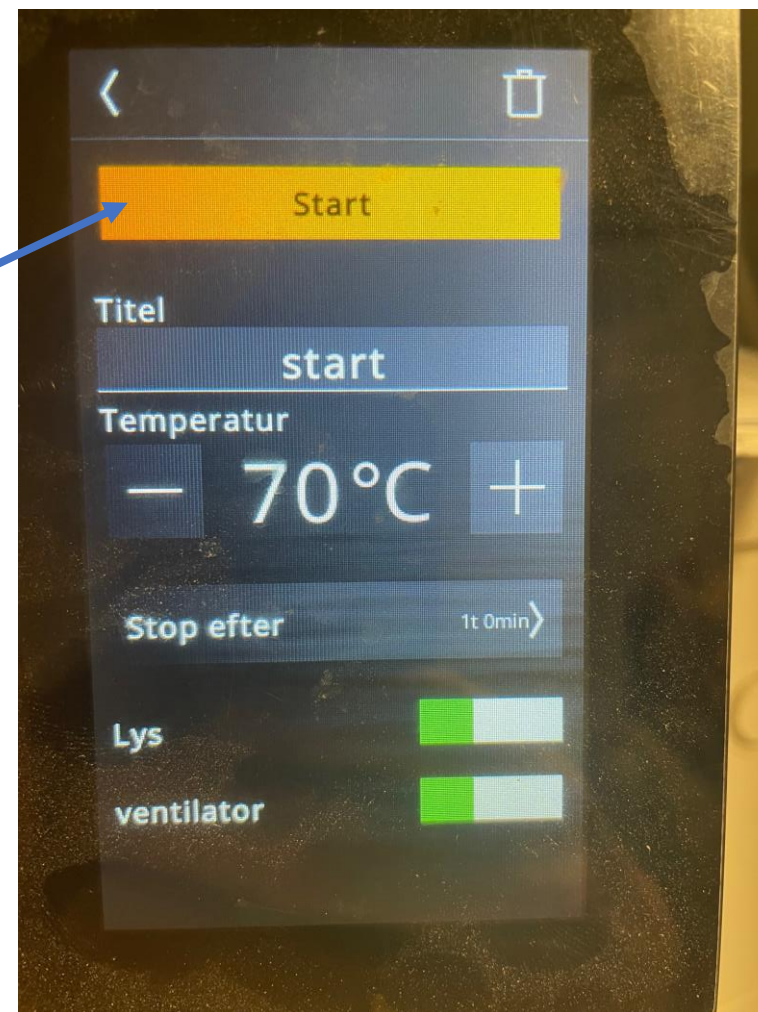


Tryk nu på Start



Menu kan nu se  
Tryk på start og  
sauna tænder

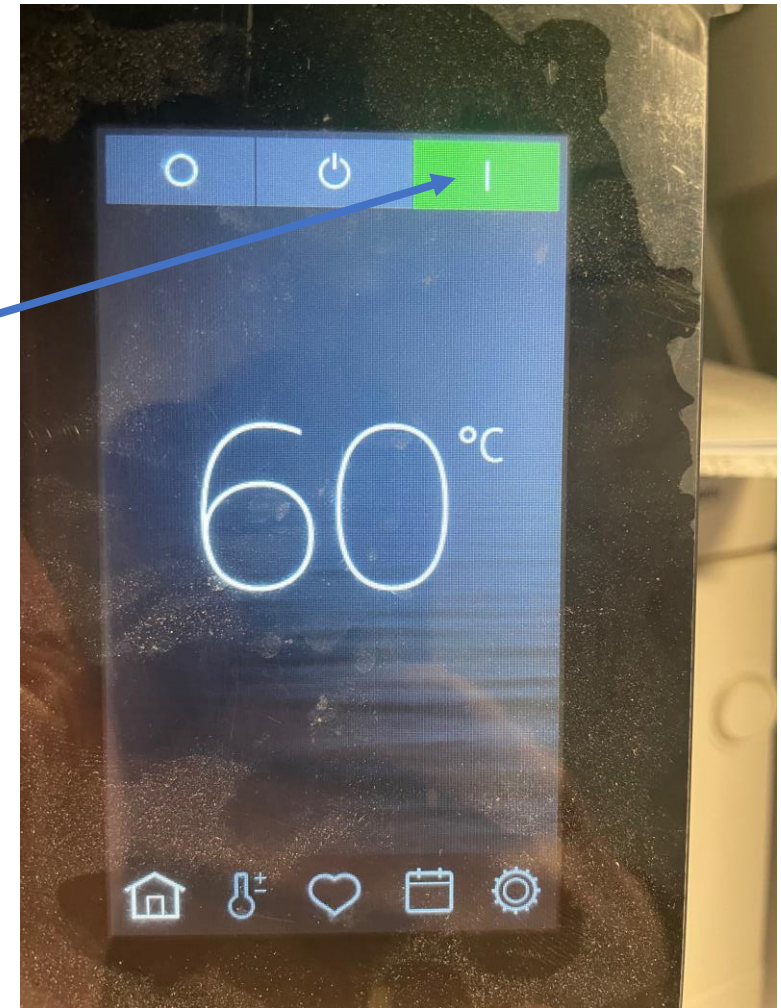
Kontroller at grader  
er korrekt og at  
sauna selv slukker



Man kan evt. ændre grader, hvornår den skal stoppe, tænde og slukke lys.

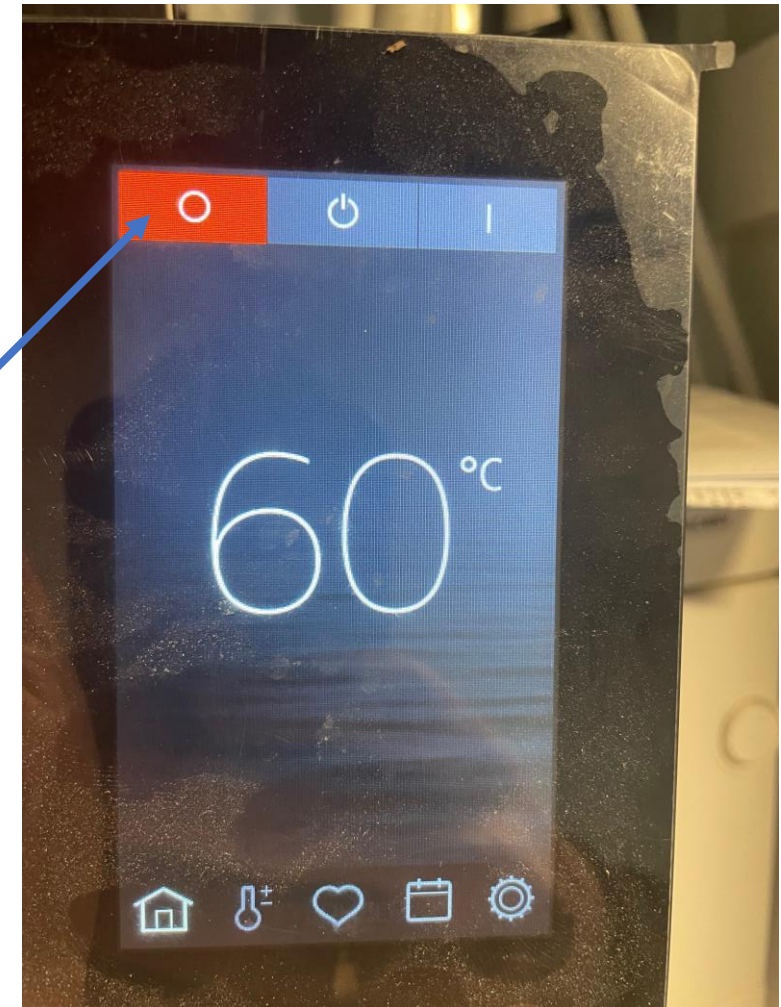
Sauna er nu tændt  
og vil varme op.

Det tager ca. 10 min.  
Afhængig af  
temperatur udenfor





Man skal slukke  
sauna øverst til  
venstre



Husk:  
Sluk sauna  
Lås begge døre med  
din kode

Efterlad alt pænere  
end da du kom



## Regler :

Sauna efterlades i samme stand som ved åbning.

Sidste person har ansvaret.

Ved brug af sauna, benyttes håndklæde eller badetøj.

Skyl fødder inden du går ind i sauna.

Klæd ikke om inde i saunaen - Brug omklædningsrum og bad

Vandet i bruseren er dejligt varmt - men tag gerne korte bade du

kommer jo for det kolde vand

Ingen mad i saunaen.

Brug af klubhus - kan arrangeres med udvalget

## Gode baderåd før du går i vandet

- Bad aldrig alene
- Tjek badeforhold og kend redningsudstyret
  - Pas på is på trappe og bro
  - Sænk kroppen roligt i vandet.

## Når du er i vandet

- Træk vejret roligt
- Hold øje med hinanden
- Hold dig tæt ved trappe eller opgang
  - Svøm aldrig under isen.

Livredning:

Ring 1-1-2

Hjertestarter er placeret ved  
klublokale udenfor døren