



Valkyriens værdigrundlag og regelsæt

Vores værdigrundlag er: at fremme sundhed og velvære gennem vinterbadning og gennem åbenhed, venlighed, hjælpsomhed, hensyntagen og omsorg at skabe et socialt samvær til glæde for alle og at dele glæden ved natur.

Det betyder:

- at vi værner om Valkyriens gode ånd.
- at vi hilser på hinanden, når vi mødes og hjælper nye medlemmer
- at vi behandler hinanden med respekt og handler med pli
- at vi overholder de regler, Valkyrien har defineret som sine
- at vi tager hånd om sikkerheden og holder øje med hinanden
- at vi tager medansvar og dyrker fællesskabet
- at vi er aktive for klubben og hjælper med, hvor vi kan
- at vi rydder op efter os og ikke medbringer personlige ting til anbringelse i fællesrum, så det bliver en god oplevelse for alle at bruge de fælles faciliteter.

Via dit medlemskab bekræfter du din tilslutning til det grundlag og de regler, der er gældende for Valkyrien

Medlemskab af Valkyrien er et PERSONLIGT MEDLEMSKAB

Medlemskabet er oprettet til dig personligt og du må under ingen omstændigheder overlade dit nøglearmbånd til andre.

Regler om badning og sikkerhed

Før du går i vandet

Bad aldrig alene

Tjek badeforhold (strøm – vind) og kend redningsudstyret.

Er du påvirket af alkohol/euforiserende stoffer, må du ikke bade.

Sænk kroppen roligt i vandet.

Når du er i vandet

Træk vejret roligt

Hold øje med hinanden

Hold dig tæt ved trappen

Svøm aldrig under isen

Pas på nyis – kan være skarp

Hvis uheldet er ude

Førstehjælpskasse findes i skab ved toiletter

Ring 1-1-2.

Sig navn og adresse tydeligt.

Valkyrien Søndre Molevej 30, 4600 Køge

Hjertestarter findes på Valkyriens ydervæg ud mod molen

Svømmeveste og tæpper findes i skab ved toiletterne

Redningskrans findes på gelænder ved broen og på klubhusets væg

Læs mere om badesikkerhed:

Rådet for større badesikkerhed

Regler for brug af saunaen:

Sæsonen: 1. september – 31. maj

Saunaen er åben fra kl. 6.30- 21. 30

Saunaen er åben for både damer og herrer

- Saunaen er åben fra kl. 6.30- 21. 30
- Man SKAL bade, før man går i sauna, sidde på håndklæde el. lign og have et klæde under fødderne
- Badetøj er IKKE tilladt i saunaen.
- Du må være nøgen eller tildækket efter eget valg
- Gør ikke noget der kan krænke andres blufærdighed
- Det er kun tilladt at, hælde æteriske olier på saunaovnen inden for bestemte tidsrum. Se folder og opslag.
Regler for at hælde vand på saunaen: der må efter behov højst hældes to skefuld vand på saunaovnen
- Efterlad fodtøj uden for saunaen
- Medbring kun vand i brudsikker flaske, brug ikke engangsplastflasker

Regler omkring saunagus

Saunagus arrangeres af saunagusgruppen i samarbejde med bestyrelsen.

På Valkyriens hjemmeside <https://www.valkyrien-koege.dk> under Medlemssider > Gus i Valkyrien (kræver login) finder du program og link til tilmelding til gus. Der tilbydes 4 slags gus: gus med olie og gusmester, gus uden olie med gusmester, åben gus med gusmestre, fri gus uden gusmester.

Der må ikke hældes vand med olier på ovnen uden for de tider, der er angivet.

Regler for brug af omklædningsrum

Lokalerne er KUN beregnet til omklædning

Det er ikke tilladt at nyde mad og drikke i omklædningsrummet.

Man har selv ansvar for opsyn med sine værdigenstande og ejendele

Fodtøj placeres under bænke i indgangspartiet. Al færdsel med udendørs fodtøj er forbudt indendørs.

Omklædningsrummet er fotofrit område

Udendørsbruser

- Bruseren er til afskylning. Der må ikke bruges nogen form for sæbe eller shampoo.

Alkoholpolitik

- Alkohol må nydes i Havstuen og i det fri, men IKKE i omklædning og i saunaen.

Rygepolitik

- Tobaksrygning er IKKE tilladt på Valkyriens område.
- Der sættes beholdere til cigaretskod ved indgangene til området.

Fotografering

- Indhent tilladelse fra de tilstedeværende inden du fotograferer personer i Valkyrien.
- Sauna og omklædningsrum er fotofrit område

Kaffeordning

- Valkyrien stiller kaffe/te gratis til rådighed i Havstuen.

Hvordan modtager vi nye medlemmer i Valkyrien?

- Ved ønske om medlemskab eller indmeldelse SKAL man deltage i et intromøde.
- Der afholdes 2 møder pr. måned, som finder sted den **1. mandag og den 3. torsdag i måneden.**
- Efter mødet og indbetalt indmeldelsesgebyr og kontingent modtager man sit personlige nøglearmbånd.

Regler for brug af Havstuen

- Havstuen er Valkyriens opholdsstue til daglig brug for klubbens medlemmer.

Havstuen er primært til brug til bestyrelsesmøder, festudvalgsmøder og andre fælles arrangementer i Valkyrien, såsom de årlige mærkedage, måneskinsbadning m.v.

- På opslagstavlen og på Valkyriens hjemmeside vil det fremgå, hvilke tidspunkter Havstuen er optaget til disse gøremål.
- Vask op efter dig og efterlad altid køkkenet pænt og ryddeligt

Oprydning

- Hele Valkyriens område efterlades altid ryddeligt. Hjælp med at holde orden og ryd op efter dig selv

Åbent hus

- To gange om året holder Valkyrien ÅBENT HUS, hvor alle er velkomne.

Børn/unge

Egne børn og børnebørn under 18 år er velkomne i Valkyrien søndag eftermiddag mellem kl. 13 -17.

Gæstepolitik

- Gæster fra andre vinterbadeklubber er velkomne efter nærmere aftale
- Hvert medlem kan medbringe 1 gæst en gang imellem. Gæstens navn skal skrives i en bog i Havstuen sammen med medlemmets navn og dato for besøg.

Høvisk opførsel

- I følge dansk lov er det generelt tilladt at bade nøgen fra stranden i Danmark. Det er imidlertid i.h.t. Politiets Ordensbekendtgørelse ” forbudt at udvise uanstændig opførsel, der er egnet til at forulempe andre eller vække offentlig forargelse”.
- Med afsæt heri og in mente, at vi ikke er en klub for naturister, men en klub for vinterbadere har bestyrelsen vedtaget følgende:
At alle minimum har håndklæde om livet ved al færdsel på broen, på området i øvrigt og ved solbadning badetøj i henhold til den generelle ordenbekendtgørelse, som nævnt ovenfor.

Rengøring

- Valkyriens faciliteter rengøres af et professionelt rengøringselskab
- Forårsrengøring:
1 gang årligt indkaldes foreningens egne medlemmer til afholdelse af forårsrengøring

Eksklusion, karantæne og påtaler

Medlemmer, der overtræder Valkyriens vedtægter og regler eller optræder krænkende kan gives karantæne eller ekskluderes. Regler findes i klubbens vedtægter.

Valkyriens Bestyrelse
August 2020

