

**Bokningslistan för SAMSÖ-bastun**

Sätts upp ca en vecka före månadsskiftet.

Fredagar, som inte är helgdagar, och andra dagar som avslutar en arbetsvecka, får man boka bara en timme efter kl 13 - för att så många som möjligt skall ha en chans.

Andra dagar, en eller två timmar.

Uppvärmning av aggregatet tar ungefär en timme. - Var försiktig med timern.

Stäng av efter sista dagsturen.

Använd, vid behov, hett vatten på stenarna.

Tvätta dig i DUSCHRummet, inte på laven.

Avlägsna allt vatten inne i bastun, det finns ingen golvbrunn!

Lyft upp trätrallarna.

Spillvatten gör att trallarna börjar ruttna...

Tvårester, tomflaskor och snusprillor gör ingen efterföljare glad

-- snygga därför ALLTID till efter dig---

Och släck lamporna.

Ta det försiktigt med temperaturväxlingarna om du har hjärtåkomma eller t ex influensa.

Rejäl svettning + duschning är för övrigt det enda sättet att bli riktigt REN---  
i ett badkar ligger man ju bara i sin egen smuts!

Bli ren, bli lycklig!

Mens sana in corpore sano,

som redan de gamla romarna så sant sade.

Kista 1981

BASTUVÄNNERNA  
i SAMSÖ brf