

Inhoud

Landelijke richtlijnen voor sauna gebruik	2
Saunagang – 15 – 15 -15 minuten regel	3
Douchen vóór sauna gebruik.....	6
Droog de cabine in: voor een betere sauna-ervaring	8
Handdoeken in de saunacabine.....	13
Slippers is hygiënisch voor iedereen	20
Nat + vloer = glad	23
Koude gang na sauna gebruik.....	25
Geen herhaalde sauna-ingang zonder volledige afkoel- en rustfase....	31
Respectvol ruimtegebruik.....	34
Veiligheidsregels rondom de saunakachel	36
Veiligheids- protocol.....	39
Toegang en leeftijdsgrenzen	39
Verblijfsduur in de sauna	40
Medische omstandigheden & eigen risico.....	40
Gedragsregels in de sauna	41
Rol en positie van de stoker	41
Calamiteiten & incidenten	42
Versnaperingen in de sauna rustruimte	43
Soms geen opgieting? Dit is waarom.....	44
Opening - voorwaarden sauna van Zon en Leven.....	48
Veiligheidsregio's en adviezen rondom houtvuren.....	53

Landelijke richtlijnen voor sauna gebruik

- 15 – 15 – 15 minuten regel
- Douchen voor de sauna gebruik
- Droog de cabine in: voor een betere sauna - ervaring
- Handdoek in de sauna cabine
- Slippers is hygiënisch voor iedereen
- Nat + vloer =glad
- Veiligheidsregels rondom de sauna kachel
- Koude gang naar sauna
- Geen herhaalde saunagang zonder afkoeling



***Douche, afdrogen en droog
rust ruimte of sauna cabine
betreden***

Saunagang – 15 – 15 -15 minuten regel

Een saunagang is een kleine reis die je lichaam helpt om spanning los te laten en je energie te vernieuwen. Door een vast ritme aan te houden, geef je je lichaam de beste kans om zich aan te passen aan de warmte én de kou.

Zo ziet een complete ronde eruit:

1. Douchen

Je begint met een frisse douche. Zo verwijder je zweet, crème en parfum en kan je huid de warmte beter opnemen.

2. voetbad

Daarna neem je een warm voetbad. Dit brengt je bloedsomloop op gang en zorgt dat je lichaam rustig went aan de warmte.

3. Sauna (10–15 minuten, afhankelijk van je gevoel)

Neem plaats in de cabine en geniet van de warmte. Gemiddeld blijf je 10 tot 15 minuten binnen, maar luister vooral naar je lichaam. Korter mag altijd, langer alleen als het goed voelt.

4. Afkoelen (meestal 10–15 minuten)

Na de sauna koel je goed af met buitenlucht, een koude douche of een dompelbad. Hoe lang je dit doet, hangt af van de tijd die je in

de sauna zat: korter binnen betekent vaak ook wat korter afkoelen. Belangrijk is dat je lichaam echt terugkeert naar de normale temperatuur.

5. Rust (10–20 minuten)

Daarna neem je de tijd om te ontspannen. Ga rustig liggen of zitten, drink water en laat je lichaam herstellen. Dit is minstens zo belangrijk als de sauna zelf.

Pas daarna begin je eventueel aan een volgende ronde. Zo wissel je warmte, kou en rust af – de kern van een gezonde en plezierige sauna-ervaring.

Voorbeeld van een complete saunagang

Fase	Korte ronde	Gemiddelde ronde	Lange ronde*
Douchen	3 min	3–5 min	5 min
Voeten bad	2–3 min	3–5 min	5 min
Sauna	8–10 min	12–15 min	15–18 min
Afkoelen	8–10 min	10–15 min	15–20 min
Rusten	10–15 min	15–20 min	20–25 min

Douchen vóór sauna gebruik

Douchen

Om samen te zorgen voor een **frisse, veilige en aangename saunabeleving** vragen we alle gasten vriendelijk om:

1. **Te douchen vóór elk saunabezoek**
2. **Je goed af te drogen vóór je de cabine ingaat**

We leggen graag uit waarom dat belangrijk is:

Douchen vóór de sauna: fris voor jou én voor anderen

Hygiëne

Door te douchen verwijder je zweet, cosmetica, deodorant en crèmes van je huid. In de sauna verdamppt dit anders in de warme lucht, wat onprettig is voor anderen én extra belasting betekent voor het ventilatiesysteem.

+ een betere warmteregulatie

Een schone huid **transpireert beter**. Dat helpt je lichaam om de warmte in de sauna goed te verwerken, zodat je minder snel oververhit raakt.

+ respect voor de gedeelde ruimte!

De sauna is een plek van rust en zuiverheid. Met een fris lichaam toon je respect voor de anderen die daar ook ontspannen.

Droog de cabine in: voor een betere sauna-ervaring

Voor gezond en efficiënt zweten

Wanneer je gast de sauna bezoekt, is het belangrijk dat deze zich **na het douchen goed afdroogt voordat je de cabine binnengaat.**

Niet omdat het "netjes" is, maar omdat het direct invloed heeft op hoe je lichaam warmte verwerkt en hoe je kunt zweten.

Hieronder leggen we uit hoe dat precies werkt, en waarom het belangrijk is en kan je gasten uitleggen waarom!

Zweten = afkoelen

Je lichaam regelt je temperatuur in de sauna door te **zweten**. Zweet verdampt op de huid en voert warmte af. Dat is het natuurlijke **koelsysteem** van je lichaam.

Voor dit proces moet je huid **open en droog** zijn. Pas dan kunnen de zweetklieren goed hun werk doen.

Wat gebeurt er als je met een natte huid de sauna binnengaat?

Als je na het douchen nog nat bent en met water op je huid of haar de sauna betreedt:

De huid is afgesloten

Water vormt een **laagje op de huid**. Dat lijkt onschuldig, maar het heeft een afsluitende werking. Hierdoor kunnen zweetdruppels zich moeilijk vormen en niet goed verdampen.

Je lichaam moet eerst het water verdampen

Voordat je begint te zweten, zal je lichaam eerst de **aanwezige waterlaag op je huid** proberen te verdampen. Dat kost extra energie en **stelt het echte zweten uit**, waardoor je kernlichaamstemperatuur sneller stijgt.

Hitte hoopt zich sneller op

Doordat het zweten vertraagd is, kan je lichaam zijn warmte niet goed kwijt. Hierdoor loop je meer risico op:

- **Oververhitting**
- **Duizeligheid of misselijkheid**
- **Plotseling zwakte of flauwte**
- Een veel **onaangename** gevoel van **benauwdheid**

De warmtebeleving wordt verstoord

De saunawarmte werkt van buiten naar binnen. Als je huid bedekt is met water, verandert dat het **temperatuurverloop**, waardoor je:

- Het sneller **te warm** krijgt
- Of juist het gevoel hebt dat het **niet werkt**
- Minder genieten van de ontspannen werking van de warmte

Ook huid crèmes, bodylotion en make-up werken afsluitend

Net als water kunnen verzorgingsproducten een **barrière op de huid vormen**, waardoor zweten moeilijker gaat. Dit verstoort niet alleen je zweetmechanisme, maar zorgt er ook voor dat deze stoffen verdampen in de saunalucht – wat voor anderen onaangenaam of zelfs irriterend kan zijn.

De juiste volgorde voor efficiënt zweten:

1. **Douche grondig** vóór je de sauna ingaat – zonder zeepresten, parfum of make-up.
2. **Droog je goed af**, vooral je rug, borst, benen en gezicht.
3. **Neem plaats op een droge handdoek**, zodat ook je zweet niet op het hout terechtkomt.
4. **Voel je lichaam opwarmen** – na een paar minuten zal het zweten vanzelf starten.
5. **Luister naar je lichaam**: verlaat de sauna bij duizeligheid, benauwdheid of een bonzend hoofd.

Waarom het belangrijk is?

Door droog de sauna in te gaan:

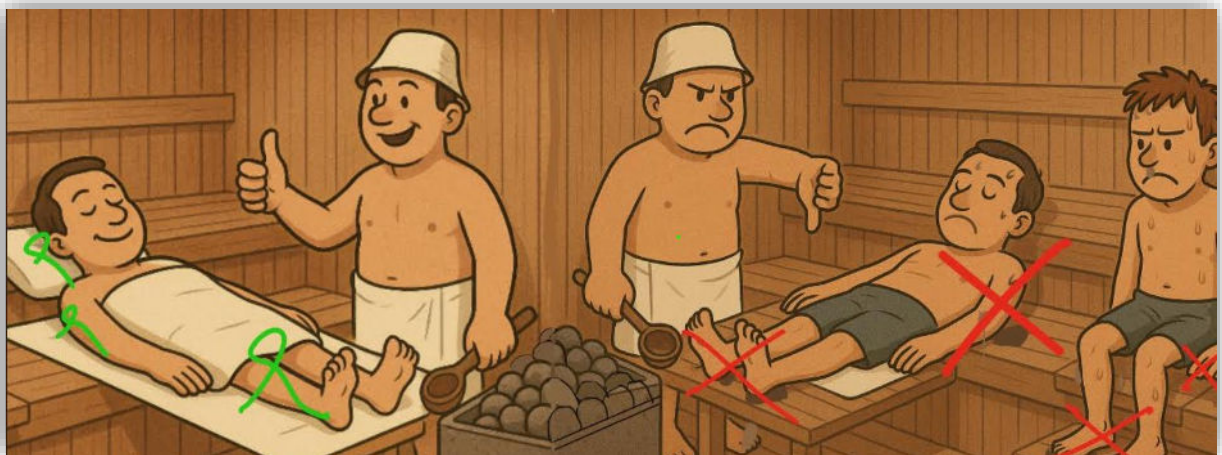
- Laat je je lichaam **natuurlijk zweten**
- Verminder je de kans op oververhitting
- Voorkom je een benauwd of misselijk gevoel
- Respecteer je de **gezondheid en het comfort van anderen**
- Geniet je optimaal van de **ontgiftende en ontspannende werking** van de sauna

Handdoeken in de saunacabine

In de sauna transpireer je – dat is gezond en hoort erbij. Maar als zweet direct op het hout komt:

- Trekt het in het hout en laat vlekken achter
- Kan het onaangename geurtjes veroorzaken
- Het onhygiënisch is voor de volgende gast

Een handdoek vangt al je transpiratievocht op en houdt de banken schoon en droog.



Vergeet je voeten niet

Ook je voeten verliezen zweet in de sauna. Door ze op je handdoek te plaatsen:

- Hou je de vloer en banken hygiënisch

- Vermijd je dat anderen in jouw zweetsporen stappen
- Blijf je zelf warmer en comfortabeler zitten

Kies het juiste formaat handdoek

Gebruik bij voorkeur een grote badhanddoek of saunadoek van minimaal ca. 60 x 120 cm of groter. Zo zorg je dat:

- Je billen, rug, benen én voeten op de doek passen
- Je geen contact maakt met het hout
- Je bij het liggen ook met je hoofd en armen op de doek ligt

Comfort en respect

Met een goede handdoek draag je bij aan:

- Een frisse en prettige sfeer in de sauna
- Respect voor anderen die na jou komen
- Een warm en zacht oppervlak voor jezelf

Handdoekgebruik in de sauna – Formaat, functie en verzorging

Hygiëne, comfort én het behoud van de sauna vragen om goed handdoekgebruik.

Om de saunabanken schoon, veilig en in goede staat te houden, hanteren we enkele richtlijnen voor het gebruik van handdoeken. Deze regels zijn bedoeld voor alle gasten en vrijwilligers, inclusief stokers.

Het juiste formaat: zittend én liggend gebruik

- Gebruik een grote saunahanddoek van minimaal 60 x 180 cm (bij voorkeur 70 x 200 cm).
- De handdoek moet het volledige zit- of ligoppervlak bedekken, inclusief onder de voeten, om contact met het hout te vermijden.
- Een te kleine handdoek is niet toegestaan – dit leidt tot zweet op het hout, verkleuring, geur en verhoogd schoonmaakwerk.

Geen (te) donkere handdoeken – risico op verkleuring van het hout

- Donkere of felgekleurde handdoeken (zoals zwart, rood, blauw) kunnen afgeven bij hoge temperaturen en vocht, vooral als ze nieuw zijn of synthetische kleurstoffen bevatten.
- Dit kan permanente verkleuring veroorzaken op de houten banken.
- Kies bij voorkeur voor lichte, neutrale tinten (wit, beige, lichtgrijs) en goed uitgewassen handdoeken.

Handdoek onder de voeten = verplicht

Het is verplicht dat ook de voeten volledig op de handdoek staan, óók wanneer je zit.

- Dit voorkomt zweetplekken, vlekken
- Versnelde slijtage van het hout

Bij voorkeur gebruik je een extra kleine handdoek of badmat voor je voeten bij het betreden van de cabine of als je voeten buiten je lig doek zouden komen.

- Aparte handdoek om af te drogen (buiten de cabine)

- Gebruik altijd een aparte handdoek of omslagdoek om je af te drogen na het douchen of afkoelen.

De handdoek die je gebruikt op de saunabank moet droog zijn bij binnenkomst – natte handdoeken verhogen de kans op schimmel, geur en verkleuring.

Zorg daarom altijd voor minimaal twee handdoeken:

- Eén voor op de bank (lig/zit)
- Eén om je af te drogen en eventueel om te slaan tijdens de sauna gang

Vervangen en verzorgen van handdoeken

- Vervang je saunahanddoek zodra hij te nat, vuil of bezweet is geworden.
- Was je handdoeken regelmatig op hoge temperatuur (minimaal 60 °C) zonder wasverzachter – dit houdt ze fris, absorberend en veilig voor gebruik in de sauna.
- Laat gebruikte handdoeken goed drogen om muffe geur en bacteriegroei te voorkomen.

Checklist: wat neem je idealiter mee naar de sauna?

- 1 grote handdoek (min. 60 x 180 cm) voor op de bank
- 1 kleine handdoek voor onder de voeten (of bij rustplek buiten)
- 1 handdoek om je af te drogen
- (Optioneel) extra handdoek of omslagdoek voor tijdens het rusten
- (Optioneel) badjas voor buiten de cabine
- Slippers

Samenvattend:

Een goede saunahanddoek is groot genoeg, van absorberend materiaal, in lichte kleur, en wordt alleen gebruikt om op te zitten of liggen. Voeten horen ook op de doek. Gebruik een aparte handdoek om je af te drogen en houd de handdoeken schoon en droog. Zo zorgen we samen voor hygiëne, comfort én behoud van onze sauna.

Handdoeken op of bij de kachel

Veiligheidsregel: **geen handdoeken op of bij het rek rond de saunakachel**

Het is **niet toegestaan** om handdoeken, kleding of andere spullen op of over het rek bij de saunakachel te hangen. Dit brengt ernstig brandgevaar met zich mee en kan leiden tot gevaarlijke situaties.

Er geldt slechts één uitzondering op deze regel: tijdens een opgietsessie mag de stoker tijdelijk zijn of haar handdoek over het rek hangen, aan de kant van de kachel.

Deze handdoek dient als bescherming tegen de extreme hitte die vrijkomt bij het wapperen. De handdoek wordt uitsluitend tijdens het opgieten gebruikt en direct daarna weer verwijderd. Dit gebeurt met zorg en onder verantwoordelijkheid van de stoker.

Voor alle andere gasten geldt onverminderd: laat geen enkel item achter in de buurt van de kachel. Zo zorgen we samen voor een veilige saunaomgeving

Slippers is hygiënisch voor iedereen

Slippers zijn verplicht in het saunagebouw – maar niet in de cabine

Voor ieders veiligheid en hygiëne is het dragen van slippers verplicht in het gehele saunagebouw, behalve in de saunacabines zelf. Daar worden slippers buiten de cabine uitgetrokken en netjes geplaatst.



Let op: loop niet op blote voeten over het gras en vermijd dat je met natte slippers door het gras loopt. Gras, zand en modder blijven gemakkelijk aan natte slippers plakken en worden vervolgens

het gebouw in gelopen. Dit leidt niet alleen tot vervuiling en uitglijgevaar, maar zorgt ook voor een intensief schoonmaakwerk – iets dat we met elkaar willen voorkomen.

We vragen iedereen om slippers alleen te gebruiken op de paden en betegelde gedeelten en om alert te zijn op schone voeten en slippers bij het naar binnen gaan.

Zo houden we samen het saunagebouw schoon, veilig en prettig voor alle bezoekers – en besparen we de vrijwilligers onnodige dweilklussen.

Waarom slippers?

Op blote voeten kun je makkelijker in contact komen met:

- Bacteriën of schimmels (zoals voetschimmel of wratten)
- Resten van zeep, haren of ander vuil op de vloer

Slippers vormen een **barrière** tussen jouw voeten en de vloer en helpen zo om alles schoon en veilig te houden.

Minder kans op uitglijden

Natte tegels kunnen glad zijn. Met slippers:

- Heb je **meer grip** op natte vloeren
- Voorkom je uitglijden en vervelende valpartijen
- Kun je **zelfverzekerd en veilig** lopen, ook als het druk is

Comfort en respect

Slippers dragen laat zien dat je:

- **Zorg draagt voor je eigen gezondheid**
- **Respect hebt voor de gezamenlijke ruimtes**
- Bijdraagt aan een **veilige en ontspannen sfeer** voor iedereen

Kies slippers die geschikt zijn voor sauna's:

- Goed schoon te maken
- Waterbestendig
- Antislip-zool

Gebruik van slippers en betreden van het gebouw!

Nat + vloer = glad

Wanneer je met een nat lichaam of natte handdoek de rustruimte binnenloopt, kan het water op de vloer terechtkomen. Dit zorgt voor:

- **Grote kans op uitglijden** – voor jezelf én voor anderen
- **Gevaarlijke situaties** als mensen op blote voeten lopen
- **Vervelende natte plekken** op ligbedden, kussens of vloerkleden

Rust betekent ook comfort voor anderen

Niemand legt graag zijn handdoek op een stoel die nog nat is. Door de rustruimte droog te betreden:

- Houd je de **ruimte hygiënisch en aangenaam**
- Draag je bij aan de **gezamenlijke rust en ontspanning**
- Voel je je zelf ook prettiger en warm na het afkoelen

Wat kan je doen?

- **Droog je lichaam goed af** na het douchen, zwemmen of saunabezoek voordat je de rustruimte binnen gaat!
- **Gebruik een handdoek om op te zitten of liggen**
- Laat je natte handdoeken buiten de rustruimte.

Koude gang na sauna gebruik

Direct na de sauna koud water gebruiken – wat je behoort weten!

Waarom koud afkoelen belangrijk is:

- Het sluit je poriën en herstelt je bloedsomloop na het opwarmen.
- Het voorkomt na-zweten en duizeligheid.
- Het helpt je lichaam en hoofd weer terug te schakelen naar normaal niveau.

Wat je niet moet doen:

- ✗ ***Niet ineens met ijskoud water over je hoofd of borst spoelen.***
- ✗ ***Dat kan een plotselinge schok geven voor je hart- en bloedvaten.***
- ✗ ***Niet direct in het dompelbad springen zonder eerst te ademen en af te koelen.***

Hoe doe je het wél goed?

- ✓ Rustig naar buiten – adem frisse lucht in om je longen en hart te kalmeren.
- ✓ Begin met afspoelen van je benen en armen – altijd van beneden naar boven.

- ✓ Pas daarna de romp en eventueel het hoofd.
- ✓ Koud dompelbad? Alleen als je je rustig en stabiel voelt, kort en beheerst.
- ✓ Na het afkoelen: rust nemen! Je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen.

Samenvatting

- ✓ Direct koud afkoelen is goed, maar doe het gecontroleerd.
- ✓ Begin met frisse lucht en koud water over de benen – voorkom schrikreacties of overbelasting van je hart.

Let op: koude afkoeling na de sauna – extra risico's voor 60+

Voor saunagasten van 60 jaar en ouder is het belangrijk om extra voorzichtig te zijn bij de overgang van warm naar koud. Het plotseling afkoelen met koud water direct na een saunasessie kan namelijk een heftige lichamelijke reactie veroorzaken.

Wat gebeurt er in het lichaam?

Na een saunabeurt is het lichaam:

- Sterk doorbloed: bloedvaten zijn wijd open door de hitte.
- De hartslag is verhoogd om warmte kwijt te raken.
- Het zenuwstelsel is ontspannen en de bloeddruk tijdelijk lager.

Wanneer er dan ineens ijskoud water over het lichaam komt (bijv. met een stortemmer, dompelbad of koude slang), gebeurt er dit:

- De bloedvaten trekken plotseling samen (vasoconstrictie).
- De bloeddruk kan acuut stijgen.

- Het hart moet ineens veel harder werken – met risico op hartritmestoornissen of zelfs een hartinfarct bij gevoelige personen.

Mogelijke risico's:

- Duizeligheid of flauwvallen
- Hartritmestoornissen
- Hoge bloeddrukpieken
- In zeldzame gevallen: hartkramp of infarct

Wat is dan wél veilig voor 60+?

- Stap 1: Buitenlucht
Rustig naar buiten gaan na de sauna – adem diep in, koel het lichaam langzaam af via de huid.
- Stap 2: Koud water – van beneden naar boven
Begin met de voeten en benen, daarna de armen en pas later de romp.
Vermijd direct koud water op de borst of hoofd.
- Stap 3: Korte koude douche of voeten bad
Een milde koude prikkel is prima – het hoeft niet extreem koud of snel te zijn.
- Stap 4: Rustfase
Neem na het afkoelen minstens 10-15 minuten rust, met aandacht voor hydratatie.

Belangrijk advies voor sauna 60+:

- ✘ Ga niet plots in ijskoud water of onder een stortemmer.

- ✓ Koel geleidelijk af, luister naar je lichaam, en neem de tijd.

Zo blijf je veilig en geniet je optimaal van je saunabezoek.

Geen herhaalde sauna-ingang zonder volledige afkoel- en rustfase

Het komt voor dat gasten:

Na een paar minuten in de sauna snel naar buiten gaan, zich onder de koude douche spoelen en vervolgens direct – nog nat – de sauna weer binnengaan, vaak met het idee dat dit “verkoelend werkt” en zij dan langer in de cabine kunnen blijven.

Waarom dit niet de bedoeling is:

Het doorbreekt de natuurlijke saunagang

- Een goede saunagang bestaat uit **verwarming, afkoeling én rust.**
- Door steeds opnieuw binnen te gaan zonder herstelmoment, raakt het lichaam uit balans.
- Dit verhoogt de kans op oververhitting, hartklachten of flauwvallen – zeker bij langere verblijftijd.
- Een nat lichaam in de sauna verstoort het klimaat
- Water op de huid verdampt en verhoogt de luchtvochtigheid in de cabine.
- Dat kan voor anderen klam en onaangenaam aanvoelen.

- Bovendien verzwaart het de belasting voor het afzuigstelsel en de ventilatie.

Het beïnvloedt de sfeer voor andere gasten

- De constante in- en uitloop is storend en onrustig.
- Het lijkt alsof de normale afspraken niet voor iedereen gelden.

Wat is dan wél de juiste manier?

- Verlaat na een volledige saunaronde de cabine.
- Neem voldoende tijd voor afkoeling én een rustpauze van minimaal 10–15 minuten, (Wanneer je aanhoudt dat je de tijd in de sauna ook gebruikt als tijd om af te koelen, zit je altijd goed).
- Droog je altijd af vóór je opnieuw de sauna ingaat – een droge huid zweet beter.

Samenvatting:

- Ga niet nat of onrustig opnieuw de sauna in zonder pauze.
- Volg de natuurlijke saunagang met afkoelen, rusten en pas daarna een nieuwe ronde.
- Dit is veiliger, hygiënischer en zorgt voor een prettige sfeer voor iedereen.

Respectvol ruimtegebruik

Ruimte maken in de saunacabine bij drukte

In de saunacabine houden we rekening met elkaar. Wanneer het rustiger is, is het uiteraard prima om wat ruimer te zitten of liggen. Zodra er meer gasten binnenkomen, wordt er van iedereen verwacht dat hij of zij – in stilte en zonder commentaar – ruimte maakt, zodat ook nieuwkomers rustig kunnen plaatsnemen.

Deze vorm van vanzelfsprekendheid hoort bij de saunacultuur van rust, wederzijds respect en onuitgesproken samenwerking. Een vriendelijk knikje of een kleine verschuiving kan al genoeg zijn. Het doel is om de stilte en ontspannen sfeer voor iedereen te bewaren

Gedrag tijdens opgielingen

Tijdens opgielingen wordt er zittend plaatsgenomen, tenzij het expliciet anders wordt aangekondigd door de saunameester. Zitten draagt bij aan veiligheid, gelijkwaardigheid en ruimteverdeling. Liggen is dan niet toegestaan.

Soms komt het voor dat gasten hierop reageren door hoorbaar ongenoegen te uiten of de cabine met commentaar te verlaten. We wijzen erop dat dit de sfeer en ervaring van andere deelnemers verstoort. Respectvol gedrag betekent in dit geval: stilte bewaren, ook als je besluit om de cabine te verlaten.

Mocht een gast zich herhaaldelijk niet kunnen vinden in deze werkwijze, dan is het gesprek hierover beter geschikt buiten de cabine. Maak dan een afspraak via de mail met de coördinator dan kan er een gesprek plaats vinden over de beweegredenen van deze afspraak.

Veiligheidsregels rondom de saunakachel

Voor een veilige en prettige sauna-ervaring vragen we iedereen rekening te houden met de volgende belangrijke regels:

Geen oliën op de kachel te gooien dit is een taak van de stoker!

Etherische oliën, kruidenextracten en opgiemiddelen mogen **uitsluitend worden gebruikt door de opgieter!**

Zelf oliën op de kachel gieten kan leiden tot:

- **Schroeilucht of irritatie** aan ogen en luchtwegen
- **Gevaarlijke dampvorming** of zelfs steekvlammen
- **Beschadiging van de kachel** of het saunahout

Laat het opgieten dus over aan degene die daarvoor is opgeleid!

Houd nooduitgangen en ventilatieopeningen vrij

Voor jouw veiligheid en die van anderen is het essentieel dat:

- **Nooduitgangen altijd goed bereikbaar zijn**
- **Ventilatieroosters niet worden geblokkeerd**

Zet dus geen handdoeken, tassen, emmers of meubels voor uitgangen of luchtopeningen. In geval van nood telt elke seconde.

Geen spullen op of tegen de kachel

De kachel wordt extreem heet en is **uitsluitend bedoeld voor verwarming van de ruimte**. Het is **verboden om hier iets op of tegenaan te leggen**, zoals:

- Handdoeken of kleding (brandgevaar!)
- Emmers of geuoliën (smelt- of brandgevaar)
- Decoratie of persoonlijke spullen

Laat de kachel altijd **vrij en onbedekt**.

Veiligheids- protocol

Doel: Het waarborgen van veiligheid, gezondheid en welzijn van alle gebruikers en vrijwilligers in en rondom de sauna's van de vereniging.

Toegang en leeftijdsgrenzen

- Geen toegang voor kinderen onder de 6 jaar. (alleen in overleg met saunastoker sauna max 60° .)
- Geen deelname aan opgietingen onder de 12 jaar, ook niet onder begeleiding.
- Kinderen tussen 6 en 12 jaar alleen onder direct toezicht van een ouder/verzorger.
- Geen baby's in de sauna – wegens onrijpe warmteregulatie en extreem risico op oververhitting.

Verblijfsduur in de sauna

- Maximale aangeraden verblijfsduur: 15 minuten per saunaronde.
- Tijdens opgietingen: 12 minuten max., tenzij anders bepaald door de stoker.
- Bij klachten (duizeligheid, benauwdheid): direct de sauna verlaten.
- Leden zijn zelf verantwoordelijk voor hun lichamelijke grenzen.

Medische omstandigheden & eigen risico

- Personen met hartproblemen, hoge/lage bloeddruk, diabetes, of andere medische aandoeningen dienen:
 - vooraf medisch advies in te winnen, bij huisarts.
 - hun gebruik aan te passen of te vermijden.
- De vereniging, stokers of andere leden zijn niet medisch aansprakelijk.
- Geen beroep op aanwezige leden met medische beroepen (BIG-registratie) – zij zijn daar niet in functie.

Gedragsregels in de sauna

- Douchen is verplicht vóór gebruik van de sauna.
- Stilte en rust worden verwacht tijdens saunasessies.
- Niet lopen, rennen of schreeuwen.
- Tijdens opgietingen is liggen niet toegestaan, alleen zitten.
- Bij overtreding mag de stoker de opgieting weigeren of de sauna sluiten.
- De richtlijnen van de stoker zijn bindend.

Rol en positie van de stoker

- De stoker is een vrijwilliger, niet een dienstverlener.
- Stokers geven een opgieting als een extra gift, niet op aanvraag.
- Zij mogen leden aanspreken op gedrag, gezondheid, of veiligheid.
- Bij structureel ongepast gedrag mag een lid de toegang worden ontzegd (tijdelijk of structureel) in overleg met het bestuur.

Calamiteiten & incidenten

- Bij onwel wording: direct koelen, laten rusten, indien nodig in overleg met de stoker 112 bellen.
- Zorgen dat de poort wordt geopend door een ander lid, zodat de ambulance het terrein kan betreden en wordt naar het saunagebouw wordt begeleid.
- Helikopter kan alleen landen op een cirkel van minimaal 20 meter in doorsnede.
- Incidenten worden schriftelijk gemeld via een intern formulier, door de stoker.
- Bij ambulance-inzet: meld dit altijd aan het bestuur.
- Impact op stoker en andere leden wordt serieus genomen en kan leiden tot tijdelijke sluiting van de sauna.

Versnaperingen in de sauna rustruimte



Hapjes & Gastvrijheid – Vrijwillig en op eigen initiatief

Sommige stokers kiezen ervoor om tijdens hun stookbeurt **lekkere hapjes of**

thee aan te bieden aan de gasten. Dat wordt natuurlijk zeer gewaardeerd, maar het is goed om te weten:

- **Dit is geheel op eigen initiatief van de stokers en voor eigen rekening van de stokers!**
- Het aanbieden van hapjes of drankjes is **geen verplichting**.
- Net als het **stoken en opgieten** gebeurt dit alles op **vrijwillige basis**.

We vertrouwen erop dat iedereen doet wat binnen zijn of haar mogelijkheden past en beseft dat dit geen verplichting is.

Soms geen opgieting? Dit is waarom

Een opgieting is een intense en gezamenlijke beleving die vraagt om **rust, veiligheid en wederzijds respect**. De stoker (opgieter) is verantwoordelijk voor het verloop én de veiligheid van de sessie. In sommige situaties kan de stoker besluiten om **geen opgieting te doen** of om een sessie af te breken.

Waarom kan een opgieting worden overgeslagen?

* **Afspraakregels worden niet nagekomen**

Bijvoorbeeld:

- * Gasten blijven **te lang in de cabine zitten voorafgaand aan de opgieting**, waardoor ze al oververhit zijn
- * Er wordt **niet geluisterd naar instructies** (zoals stil zijn of zitten)
- * Gasten blijven **liggen terwijl zittend gevraagd is**
- * Er zijn **te veel mensen** in de cabine, waardoor veiligheid of bewegingsruimte niet gegarandeerd is
- * Stoker is na vorige opgieting nog niet voldoende hersteld.

Dit zijn voorbeelden waarop er geen veilige en of respectvolle opgieting mogelijk is.

Onveilige omstandigheden

- ✘ De stoker heeft het recht en de verantwoordelijkheid om de opgieting niet door te laten gaan als:
 - ✘ De hitte te extreem zou worden (bijvoorbeeld bij overvolle cabine of slechte ventilatie)
 - ✘ Gasten signalen van oververhitting vertonen
 - ✘ De sfeer in de cabine **onrustig of onveilig aanvoelt**

Veiligheid gaat altijd vóór sfeer of planning.

De stoker zorgt voor de veiligheid van alle gasten, en grijpt in wanneer er risico's ontstaan.

Als die veiligheid niet kan worden gegarandeerd, is het zijn of haar plicht om de opgieting **niet te starten of voortijdig te beëindigen**.

Gasten helpen dus mee aan een goede opgieting

Wil je dat een opgieting doorgaat en voor iedereen aangenaam is? Dan vragen we onze gasten om:



- ✓ **Te luisteren naar de aanwijzingen van de stoker**
- ✓ **Tijdig de cabine te betreden (niet te vroeg, niet te laat)**
- ✓ **Altijd rechtop te zitten**, met je hele lichaam op je handdoek
- ✓ **Stilte en rust te bewaren tijdens de sessie**
- ✓ De sauna **direct te verlaten als je je niet goed voelt.**
- ✓ Eenmaal de sauna verlaten tijdens de opgieting? Dan blijf je er ook uit!

Opening - voorwaarden sauna van Zon en Leven

Binnen onze vereniging gelden al geruime tijd vaste afspraken rondom het stoken van de sauna. Deze afspraken zijn bekend en worden consequent gehanteerd op alle afdelingen.

Reguliere saunadagen (volgens het vaste rooster)

- Op reguliere openingsdagen (zoals vermeld in het rooster) wordt er gestookt ongeacht het aantal aanwezige gasten.
- Het is immers niet vooraf bekend hoeveel leden er precies komen.
- De sauna is op deze dagen standaard open, en stokers voeren hun dienst uit volgens planning.

Extra sauna-momenten (buiten het vaste rooster)

Voor extra saunamomenten buiten het reguliere schema gelden de volgende afspraken:

Deze extra momenten mogen alleen doorgaan als er minimaal **zes betalende gasten** zijn aangemeld, en de coördinator is op de hoogte.

- De extra thema sauna's moeten minimaal één week van tevoren worden aangemeld bij de coördinator.
- De coördinator draagt er zorg voor dat deze momenten worden doorgegeven aan de vrijwilliger die verantwoordelijk is voor de plaatsing op de website en het versturen van een nieuwsflits aan de leden. **Zodat alle leden** op de hoogte zijn van de extra opening van de sauna en ook welkom zijn!

Thema-sauna's

Naast de reguliere en extra momenten worden er soms speciale **thema-sauna's** georganiseerd. Denk hierbij aan avonden met een bijzonder programma, sfeer of beleving.

- Voor deze thema-sauna's geldt, uit veiligheidsoverwegingen en voor het waarborgen van de kwaliteit van de beleving, een **maximum aantal deelnemers**.
- Alleen zo kan iedere aanwezige gast de themasauna veilig én met plezier beleven.
- Voor deelname aan een thema-sauna kan een **extra bijdrage** worden gevraagd. Deze bijdrage is altijd **kostendekkend**; er wordt door de vereniging geen winst op gemaakt.

Sauna activiteiten afgelast

Sauna-activiteiten kunnen worden afgelast indien:

- er geen stoker beschikbaar is
- wanneer de stoker zich ziek heeft gemeld.
- Daarnaast kunnen activiteiten worden geannuleerd wanneer door de weersdiensten code geel of code rood is afgegeven.

Besluitvorming hierover vindt altijd plaats in overleg met de coördinator en het bestuur. De belangrijkste afweging hierbij is **veiligheid**, waarbij de aanwezigheid en inzetbaarheid van de stoker centraal staan en of alle leden ons terrein veilig kunnen bereiken en de op/afrit begaanbaar is.

Persoonlijke omstandigheden of meningen van individuele leden — zoals het weer valt hier wel mee! — zijn hierbij niet bepalend.

Weercodes worden gehanteerd als algemene veiligheidsmaatregel voor alle betrokkenen. Het genomen besluit is dan ook niet afhankelijk van individuele mogelijkheden of standpunten, maar van gezamenlijke verantwoordelijkheid en veiligheid alle leden.

Belang van vrijwilligers

Toch kan het door omstandigheden soms anders lopen dan gepland of anders dan een gast misschien verwacht. Denk bijvoorbeeld aan een wijziging in het programma, een andere stoker dan aangekondigd, of een aanpassing in de aanvangstijd. We doen altijd ons best dit zo goed mogelijk te communiceren, maar vragen ook begrip van onze gasten voor onverwachte situaties.

Praktische tip – Voorkom teleurstelling

De planning van de sauna kan soms door omstandigheden wijzigen. Controleer daarom altijd de **stokersagenda van het desbetreffende terrein van Zon en Leven** voor de meest actuele informatie over openingstijden en stookdiensten. (Tijdens het kampeer seizoen, kan je ook altijd de gasten dienst bellen van het betreffende terrein)

Sauna Starnmeer open

Op de reguliere sauna dagen van Starnmeer kan je op de voorpagina van Starnmeer, zonder in te loggen, zien of de sauna die dag is geopend.

Veiligheidsregio's en adviezen rondom houtvuren

Het stoken van houtvuren – waaronder ook sauna's met een hout gestookte kachel vallen – is onderhevig aan **veiligheidsvoorschriften** die per regio kunnen verschillen. In Nederland zijn de **veiligheidsregio's** en de **brandweer** verantwoordelijk voor het monitoren van de risico's en het afgeven van adviezen of verboden.

Wie geeft de adviezen af?

- De **veiligheidsregio** is wettelijk verantwoordelijk voor de coördinatie van brandveiligheid en rampenbestrijding in een bepaald gebied.
- Binnen deze veiligheidsregio speelt de **brandweer** een centrale rol. Zij monitoren onder andere weersomstandigheden zoals langdurige droogte, harde wind en verhoogd risico op natuurbranden.
- Op basis hiervan kan de brandweer een **stookadvies** of een **stookverbod** afgeven.

Hoe worden deze adviezen bekendgemaakt?

- De adviezen worden gepubliceerd via de officiële **website van de veiligheidsregio** en vaak ook via de **lokale gemeentewebsites**.
- Soms wordt er gebruikgemaakt van landelijke of regionale **nieuwsmedia** om inwoners snel te informeren.
- In een aantal regio's is er een "**stookwijzer**" beschikbaar (online of via een app), waarin actueel te zien is of hout stoken verantwoord is.

Wat betekenen deze adviezen voor onze vereniging?

- Als er een **negatief stookadvies** of **stookverbod** van kracht is, dan betekent dit dat er **niet met houtvuur gestookt mag worden**.
- Voor onze vereniging is dit bindend: de stokers en coördinatoren volgen altijd de adviezen en verboden van de brandweerregio op.
- Dit is niet alleen een kwestie van veiligheid, maar ook van **wettelijke naleving en verantwoordelijkheid** richting de omgeving.

Waarom zijn deze adviezen belangrijk?

- **Natuurbrandpreventie:** bij droogte en wind kan een vonkje of rook uit een schoorsteen al gevaar opleveren.
- **Gezondheid:** bij ongunstige weersomstandigheden (mist, windstilte) kan houtrook blijven hangen en schadelijk zijn voor omwonenden.
- **Veiligheid:** voorkomen van onnodige risico's voor gasten, vrijwilligers en de omgeving.

De coördinator en het bestuur controleren dit

Controleer bij twijfel altijd de actuele informatie via de website van de **veiligheidsregio** van jouw gebied. Houd er rekening mee dat adviezen per regio en zelfs per dag kunnen verschillen.

Veiligheidsregio's in Nederland

