



## Vejledning til Det Danske Saunaselskabs medlemmer angående COVID-19 og saunabadning efter genåbning med restriktioner fra myndighederne.

Det Danske Saunaselskab har, på baggrund af udmeldinger fra myndighederne (SSI, Sundhedsstyrelsen, Erhvervsministeriet og Miljøministeriet samt vores søsterforening i Tyskland Deutsche Sauna Bund), forfattet følgende vejledende råd ud fra vores indgående kendskab til mikroklimaet i saunaer.

### Personlig hygiejne:

- Ved ankomsten til badeanlægget sprittes hænderne af med desinficerende håndsprit
- Der skal foretages grundig afvaskning med sæbe både før og efter saunabadet.
- Der kan dog tillades afkølinger under saunabadningen ved dyp i havet, en sø eller med vippespand/bruser, evt. koldt vandskar/bassiner må kun benyttes efter afvaskning.
- Der skal i eller ved lokaler, hvortil offentligheden har adgang, så vidt muligt være vand og flydende sæbe eller håndsprit (70-85% alkohol) tilgængeligt for deltagere og besøgende. Der bør være engangshåndklæder til brug også.

### I saunaen bør følgende særlige hensyn tages af alle:

- Man skal sidde med minimum 1 meters afstand og alle med ansigtet i samme retning. Ved min. 2 m. afstand til en bænk overfor kan man godt sidde med ansigterne mod hinanden. *NB. To personer fra samme husstand kan sidde sammen og tælle for en.*
- Der skal være styr på antallet af personer i saunaen jf. til hver tidsgældende regler fra myndighederne.
- Der bør laves afmærkede siddepladser og brug af de laveste bænke bør undgås!

### Saunagus:

- Gusmestre og gæster bør ikke vifte i saunaen.
- Æteriske olier og damp er OK, men stadig uden viften med håndklæder eller lignende.
- Ved gussioner i offentlige saunaer tilrådes det, at KUN gusmesteren åbner og lukker døren til saunaen.
- Alt udstyr bør rengøres før og efter brug.

### Rengøring af saunaen:

- Der bør foretages ekstra udluftning og rengøring af saunaen i forbindelse med brug af denne.
- Efter hver saunagus/hold gæster rengøres bænke og andre kontaktflader:
  - Desinfektionsmiddel godkendt af Fødevarermyndigheden: Desinfektion UN1903 kan bruges  
Læs [sikkerhedsdatablad](#) og [Produktinformation](#) grundigt inden brug.  
*Fortyndes: 20 ml til 1L vand, 2 DL til 10L vand. Kan bruges med en forstøver.*
  - Alternativt kan sæbe med f.eks. flydende brun sæbe eller lign. blandet i en spand varmt vand og en stiv børste, gerne med "mohikanerhår" bruges.  
*Da sved ikke er smittebærende, kan man undlade afvaskning af bænke, der er varmere end 65° C.  
Temperaturen kan måles med et kontaktløst infrarødt termometer.*
- Rengøringshyppigheden afgøres af saunaens belastning akkurat som før COVID-19.

### Rengøring udenfor saunaen:

- Der skal effektivt, synligt og tidsbestemt foretages grundig rengøring af alle håndtag på alle døre og diverse armaturer.
- Toiletter, bade- og omklædningsfaciliteter rengøres grundigt (hyppighed efter en konkret vurdering), alle overflader afvaskes og kontaktpunkter desinficeres.
- Vasketøj, som for eksempel håndklæder og badetøj, bør efter brug vaskes ved minimum 60 grader.

Hvis efterspørgslen er stor, kan man begrænse saunabade tiden per person (inkl. korte afkølingspauser) til 45 eller 30 min. Ikke kortere, da det mindsker effekten af saunabadet.

Folk i risikogruppen bør kun gå i private saunaer.

Held og lykke og husk at bruge Jeres sunde fornuft og myndighedernes øvrige anvisninger!

For mere information se: [www.saunaselskab.dk/covid-19](http://www.saunaselskab.dk/covid-19)

Med varme sauna-hilsener

Det Danske Saunaselskab  
[info@saunaselskab.dk](mailto:info@saunaselskab.dk)

**Husk! Hyppige saunabade (gerne med kolde bade ind imellem) styrker vores immunforsvar og giver os større modstandskraft mod feberhede.**