

Æteriske olier i saunaen

Information til Vikingeklubbens medlemmer om dufte, hensyn og brug af olie på saunaovnen.

Dufte i saunaen

Æteriske olier giver forskellige duftoplevelser. Eukalyptus og pebermynte opleves ofte som friske og kraftige, mens fyr, gran og cedertræ giver skovduft. Citrusolier som appelsin og bergamot dufter friskt og sødligt, og lavendel forbindes ofte med en roligere duft. Hvilke dufte man foretrækker, er individuelt.

Tag hensyn til andre

Æteriske olier er koncentrerede planteekstrakter. Naturlige duftstoffer kan også give allergi eller andre gener, og ingen bestemt olie kan anbefales som allergivenlig for alle. En duft, du selv synes er mild, kan være generende for andre. Vær derfor opmærksom på de øvrige gæster i saunaen, og brug aldrig mere olie end klubbens regler tillader.

Opbevar olierne efter producentens anvisninger, og undgå at bruge olie direkte på huden eller hælde ufortyndet olie på ovnen.

Klubbens regler for olie

- Olie må kun bruges i de tidsrum, der er angivet i saunaplanen.
- Du skal selv medbringe olien. Kun æteriske olier fra Urtegaarden er tilladt.
- Brug højst tre dråber olie i én skefuld vand. Hæld højst vand med olie på ovnen én gang hvert 15. minut. Brug sanduret på væggen.
- Du må først hælde vand med olie på ovnen, når Søren, Gunnar eller Bent fra bestyrelsen har vist dig fremgangsmåden.

Når saunaen lukker

De sidste, der forlader saunaen kl. 20.00, skal lufte ud.

Læs mere om duftstoffer og allergi hos Videncenter for Allergi: www.videncenterforallergi.dk/allergener/parfume/