



## Nyhedsbrev November 2024

---

### Kære medlemmer

Er vi klar til vinterkulden? Ja, mere end nogensinde. To trapper på broen, mahogni på gelænderne, gummimåtter på trinnene, renoverede brusekabiner, et fantastisk klubhus med nyrepareret tag, ny beklædning på østsiden og en velfungerende sauna. Samt frem for alt rigtig mange glade og vinterparate medlemmer, mange nye, som ser frem til vintersæsonen – for nogles vedkommende første sæson som vinterbadere. Alle er medlemmer, som passer på både hinanden, klubfællesskabet og de faciliteter, vores kommune har betroet os, så vi alle fortsat kan glæde os over vores fantastiske klub.

Har vi udfordringer? Ja, men næppe større end at de kan klares: Fx rengøring i sauna og klubhus, hensyntagen til hinanden - også i saunaen og i tonen på Facebook, skal der betales for saunagus, læskærme og mulighed for ophængning af håndklæder tilbage på broen, hvordan får vi flere aktive medlemmer med i diverse opgaver i klubben ... osv. Alt sammen forhåbentlig håndterbart, så vi fortsat har en klub, hvor vi giver en hånd, respekterer forskelligheder og tager hensyn til hinanden, og hvor alle brugere af faciliteterne fortsat kan glæde sig over både samvær, det kolde gys og den varme sauna.

Pas godt på hinanden og det gode klubfællesskab.

Bestyrelsen

### Status: Antal medlemmer

Den 1. oktober åbnede vi for 214 nye medlemmer. Bestyrelsen bød velkommen til dem, som mødte op til et kort intro-arrangement den 29/9 med rundvisning og orientering om klubben samt udlevering af låsearmbånd. Der var tydelig glæde over medlemskabet, og store forventninger til livet som vinterbader i vores klub med adgang til de faciliteter, vi kan tilbyde i kraft af vores brugeraftale med Fredensborg Kommune. Velkommen til alle nye, og tak alle "gamle" for at tage rigtig godt imod vores nye medlemmer.



*En kold morgen den 7. januar 2024*

Ikke alle nye er endnu garvede vinterbadere. Nogle har måske umiddelbart mest fokus på saunaen som indgang til livet som vinterbader, men vent bare, erfaringen tyder på, at på et tidspunkt skifter det! Heldigvis kombineres vinterbadning fint med sauna. Vægtningen finder vi hver især ud af.

Aktuelt har vi 774 medlemmer. Tilgangen er sket gradvist, især de seneste 3 år – efter Covid 19 - har interessen og tilgangen været stor. I efteråret 2021 var vi 280 medlemmer. I både 2022 og 2023 optog vi 150 nye samt nu i 2024 214.

Mange spørger: Hvor mange har vi plads til? Det er bestyrelsens vurdering, at vores faciliteter kan bære det nuværende antal. Nu og da vil der være trængsel, men god plads på andre tidspunkter. Vi vurderer løbende, og umiddelbart har vi ikke planer om at optage flere. Der kommer fortsat nye på vores venteliste, men for ikke at skabe falske forventninger må vi overveje at lukke for denne mulighed, fx når vi når op på 350 ventende.

Bestyrelsens udgangspunkt er, at når vores kommune stiller de givne faciliteter til rådighed for klubben, gælder det om at vi som klub anstrenger os for at så mange som muligt af de interesserede, får adgang.



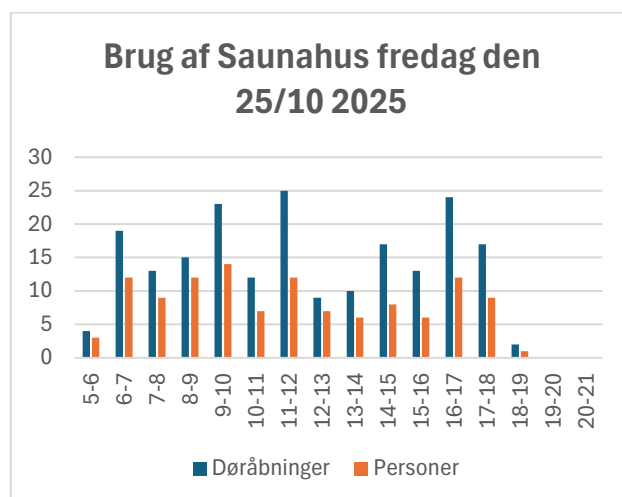
Stille morgen på broen den 5. november 2024

## Statistik for oktober 2024

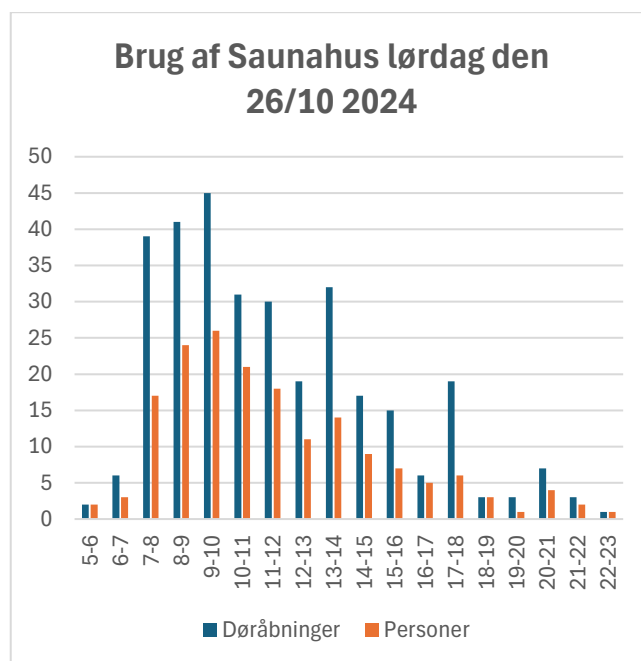
Det nye låsesystem giver os mulighed for at få et relativt præcist billede af, hvor meget klubhuset benyttes og hvornår på døgnet.

I de to første uger af oktober (3-16/10) er der registreret 385 af vores ca. 774 medlemmer som brugere af klubhuset. I gennemsnit

benyttes klubhuset dagligt af mere end 100 medlemmer.



Alene for Saunahuset ligger antallet af daglige brugere omkring 100. Fx er der registreret 86 brugere af Saunahuset fredag den 25. oktober. Antallet af registrerede døråbninger kan give et indtryk af, hvor meget saunahuset benyttes. Figuren viser således både antal døråbninger og antal registrerede brugere fordelt på døgnet. I nedenstående figur ses en tilsvarende opgørelse for lørdag den 26. oktober, hvor 125 medlemmer har benyttet Saunahuset.



Her er spidsbelastningen mellem kl. 7 og 10 og væsentlig flere brugere end om fredagen.

## Saunaen – gensidig hensyntagen

Flere medlemmer giver flere brugere af saunaen, mere slitage, behov for mere rengøring og behov for hensyntagen til flere.

At tage hensyn til hinanden er en afgørende og naturlig del af klublivet hos os, uanset om det er at give plads til hinanden, kun at hælde vand på ovnen efter accept fra alle i saunaen, samt ikke at udvise adfærd, som generer andre. Selv om det gennemgående fungerer godt, er det et emne, vi løbende skal være opmærksom på. Bestyrelsen har således modtaget en henvendelse fra et medlem, som oplyser, at hun har oplevet flere situationer i saunaen, som for hende er meget grænseoverskridende. Hun efterlyser et regelsæt, så vi alle kan være i saunaen og føle os godt tilpas, mens vi er der.

En sådan henvendelse ser bestyrelsen på med stor alvor. Så vidt vi kan vurdere, handler det om, hvordan man håndterer den grad af nøgenhed, der altid vil være i en sauna, især hvordan man sidder, om man holder mere eller mindre fri udstilling, samler benene eller tildækker sig en anelse med et håndklæde, altså almindelig anstændig adfærd.

Vi henstiller derfor, at alle tænker sig om, udviser behørig respekt i forhold til andre, vurderer situationen, hvordan man sidder i saunaen og gerne trække håndklædet lidt for de dele af kroppen, som kan opleves anstødelige af andre, så vi undgår, at andre føler sig forulempet. Med risiko for at blive misforstået, vil vi også minde om, at vi i en klub som vores ofte skal huske at se den anden vej, fx når andre klæder om eller sidder "forkert" i saunaen.

Det er muligt, at vi skal udbygge vores hus- og saunaregler, men som udgangspunkt vil vi helst undgå at få indført yderligere regler.

Bestyrelsen henstiller, at alle tænker en ekstra gang over egen adfærd og bidrager til, at alle kan gå i saunaen og føle sig godt tilpas.

Nivå Pingvinerne har eksisteret i snart 20 år, de sidste 7 år med adgang til sauna, en 2-3 år med den nuværende sauna. Kulturen og stemningen har altid været god – uden andre regler om saunaadfærd end de nuværende. Den kultur med gensidig hensyntagen vil vi gerne bevare.

Husk også vores regel, altid at have håndklæde mellem krop og bænk/væg samt også håndklæde under fødderne. Har du ikke et meget stort badehåndklæde, så brug to eller flere. Husk også at tage dem med ud, når du forlader saunaen, også når du forventer at komme tilbage. Man kan ikke reservere plads i saunaen med et håndklæde.

Endelig minder vi om den meget vigtige regel: **Ingen former for fodtøj i saunaen.**

Vær også opmærksom på, at andre brugere af havnen, herunder Trekostens gæster, kan finde det upassende at møde nøgne personer på havneområdet. Vi henstiller, at alle under vandring mellem klubhus og badebro som minimum er tildækket af et håndklæde.

## Anbefalinger til saunagus

*fra Einar Arnalds Jonasson, Gasmester.*

Når vi tager til saunagus, handler det blandt andet om velvære og udrensning af kroppen.

For at forberede kroppen er det vigtigt at drikke godt inden. Det er næsten for sent når gusen starter. Spis noget saltholdigt inden, nødder, chips eller lignende. En banan er også god. Vask huden med sæbe for at fjerne creme og fedtresten så sveden frit kan løbe ud. Saunagusen er kendt for at styrke immunforsvaret samt stimulere

affaldsstoffers udskillelse gennem nyrer, lever og hud. De æteriske olier optages via ens hud, luftveje og slimhinder. Når man tager helbadedragter eller badetøj på nedsætter man virkningen af saunagusen. I vores badklub er det dog eget valg. I Tyskland er det de fleste steder forbudt at tage badetøj på med begrundelse af hygiejnen. Gusmesteren dækker sig til for ikke tager fokus fra gusen og for at beskyttes sig ved kontakt med den varme ovn.

Det er meget vigtigt når I er i saunaen, om det er i dagligdagen eller til saunagus, at I sidder på et tykt håndklæde som kan tage imod sveden og at I også har håndklæde under fødderne. Enten med et stort håndklæde eller to mindre. Dette er for at skåne vores bænke mest muligt.

Mange kan godt lide at have en uldhue på i saunaen og i vandet. Den isolerer hovedet for varmen i saunaen og for kulden i vandet. Afslut saunagus med et dyp i havet og vask ikke huden så olierne hænger ved huden.

For at give plads til så mange medlemmer som muligt til denne populære aktivitet henstiller vi til, at du forlods maksimalt tilmelder dig 2 saunagus pr måned. Hvis der er ledige pladser, den dag gusen holdes, skrives det ud i Facebook gruppen og så er der ingen begrænsninger på tilmelding. Der åbnes for tilmeldinger til saunagus efterfølgende uge om søndagen kl. 14. Jeg lægger begivenhederne op på hjemmesiden en dag eller to i forvejen og så står der at tilmelding er lukket indtil den åbner om søndagen kl. 14. Hvis vi ændrer tidspunktet for åbning af tilmelding, kan I altid se det i begivenheden.

God fornøjelse og vi ses i saunaen  
Einar Arnalds Jonasson  
Gusmester.

## **Rengøring – hjælp søges!!!**

Alle brugere af saunaen og klubhuset i det hele taget kan se, at **vi har brug for mere rengøring**. Kommunen sørger for rengøring af klubhuset én gang ugentlig og er ikke indstillet på at øge frekvensen, men har forståelse for, at vi har behov for mere. Forudsat foreningen selv finansierer en ekstra rengøring, vil kommunen være behjælpelig med at organisere, at honoreringen kan udbetales som B-indkomst.

***Er der to – eller flere - af vores medlemmer, som er villige til at give en hånd med ekstra rengøring i klubhuset, et par gange om ugen, mod betaling, så send senest den 15. november en mail til bestyrelsen, [nivaapingvinerne@gmail.com](mailto:nivaapingvinerne@gmail.com).*** Honoreringen vil være 250 kr. i timen. Som udgangspunkt tænker vi, at to personer hver benytter 4 timer ugentlig på opgaven med rengøring onsdag og fredag.

Honoreringen er et brud med vores praksis, at medlemmernes indsats for klubben er u-honoreret. Rengøringen klares normalt af eksterne, og er i så fald betalt. Er nogle af medlemmerne interesseret i at gøre det på samme vilkår, ser vi gerne en sådan løsning.

Uanset den organiserede rengøring: Går man med våde fødder eller badesko i omklædningen, skal alle huske at tørre op efter sig, så gulvet ikke sejler i vand.

## **Brug af brusekabiner mv.**

Brusekabinerne virker!! Udbedringen af skader/fejlkonstruktion samt montering "trykknop-brusesystem" i Saunanuset er afsluttet, og alt virker tilsyneladende perfekt. Tak til kommunens folk for at tage hånd om sagen.

Enkelte medlemmer har spurgt, om der ikke kan sættes forhæng ved brusekabinerne i



Saunahuset. Den mulighed har bestyrelsen overvejet, men den blev afvist allerede ved åbningen af Saunahuset, og det er fortsat vores holdning. Dels bliver sådanne forhæng meget hurtigt ulækre, og dels er brusekabinerne udelukkende tænkt til det hurtige skyl, som kan klares på et par minutter. Der skal være plads til alle.

Husk efter brusebad, uanset om det er i saunahuset eller i klubhusets fællesdel: Alle der benytter brusere fjerner vandet på gulvet med skraber/gummisvaber som findes ved brusekabinerne til samme formål.

### **Praktiske opgaver – vil du hjælpe?**

Vores klub fungerer kun i kraft af medlemmernes frivillige indsats, og der er løbende behov for hjælp fra medlemmerne til løsninger på en række praktiske opgaver, fx udbedring skader på belægning på bro og trappe-trin, reparere/vedligeholde broen, feje fliserne, vaske vinduerne til saunaen, montering og nedtagning af svømmehegnet, vedligeholdelsesopgaver på vores bygninger, samt meget andet, som ikke kræver kommunalt organiserede og betalte håndværkere. Vi må også forudse, at der igen kommer kraftige storme, hvor der bliver brug for hjælp til at fylde og tømme sandsække.

Det vil være rigtig fint med mulighed for nu og da at kunne få hjælp til fx sådanne praktiske opgaver. Er du villig til at give en hånd, så send en mail til bestyrelsen: [nivaapingvinerne@gmail.com](mailto:nivaapingvinerne@gmail.com).

### **Kommende arrangementer – hvem vil hjælpe til?**

Der er tradition for, at klubben tilbyder forskellige sociale arrangementer i løbet af året, fx Nytårskur den 31/12, Fuldmånebadning i januar/februar samt et bidrag til den årlige havnedag. Den tradition vil vi så vidt

muligt fastholde, gerne med nytænkning, og gerne udbygget med andre arrangementer.

Vi forventer at holde Nytårskur den 31/12 kl. 9-10. Det tager bestyrelsen sig af.

Fuldmånebadning er et arrangement, som afholdes ved fuldmåne i enten januar (14/1) eller februar (12/2). I 2025 vil vi desuden gerne fejre klubbens 20års jubilæum, helst på dagen den 26. maj. Alle, der er villige til at stå for eller bistå med afholdelse af disse – eller andre arrangementer: Hold jer ikke tilbage!!! – og giv gerne hurtigt bestyrelsen ([nivaapingvinerne@gmail.com](mailto:nivaapingvinerne@gmail.com)) besked om interessen.

### **Facebookgruppen: Nivå Pingviner**

Denne gruppe er kun for medlemmer af vores klub, Nivå Pingvinerne. Den tidligere åbne FB-gruppe er nedlagt, hvorefter den nuværende lukkede gruppe ændrer navn til Nivå Pingvinerne. Navneskiftet har ingen praktisk betydning, alle medlemskaber fortsætter uændret.

Tanken med gruppen er, at den benyttes til information om stort og småt i foreningen, glemte og fundne sager, rødt flag, arrangementer mv. Erfaringen viser, at det ikke er en god ide at bruge gruppen som debatforum om forslag til ændringer, som bestyrelsen skal tage stilling til. Opslag, der opleves som kritik af andre medlemmers adfærd, vil i nogle situationer hurtigt eskalere, og en uenighed ender som en endnu større uenighed uden at komme en løsning nærmere.

Derfor, er der medlemmer, som har forslag til ændringer, som bestyrelsen skal forholde sig til, så send en mail til bestyrelsen på [nivaapingvinerne@gmail.com](mailto:nivaapingvinerne@gmail.com). Vi går ikke ind i debatter på Facebook, men vi læser de mails, vi får og bestræber os på at svare hurtigt.