



## Badekultur

For at bevare badekulturen har vi følgende rammer:

- vi tager udvidet hensyn til hinanden
- mobiltelefonen er lydløs; samtaler foregår udenfor badet
- musik er personlig; hovedtelefoner skal anvendes
- rygning og husdyr hører til udenfor Søbadets område
- leg og boldspil foregår i vandet og ikke på broerne
- anvend affaldsbeholdere og ryd pænt op
- det er ikke tilladt at fotografere andre badende på Søbadet

*Regler & kultur for Sommerbadning findes på vores website!*



## Sommer for alle

Sommermånederne er for alle, og Charlottenlund Søbad byder vores gæster varmt velkommen.

Når solen skinner fra en blå himmel, er der travlhed på hele badet. Salget af is er på højtryk i kiosken, og personalet arbejder med at holde alt pænt og rent.

Vi gør vores ypperste for at skabe den bedste badeoplevelse sammen med gæster og medlemmer, så vi bevarer badekulturens fine værdier

## Badedage

Søbadet er varme og langsomme sommerdage, hvor badekulturen holdes i hævd og mobiltelefonen er på lydløs.

Et fristed, hvor vi sammen bidrager til at nyde sommeren uden alverdens teknologiske hjælpemidler. Der soles, snakkes, grines og selvfølgelig bliver der badet, svømmet og leget i vandet.

Hold et kærligt øje med hinanden. Der er ingen livredere tilknyttet Søbadet



## Charlottenlund Søbad

Charlottenlund Søbad er en forening for glade vinterbadere, der elsker Øresund året rundt.

Sommermånederne er for alle, både gæster og foreningens badere.

[www.charlottenlund-soebad.dk](http://www.charlottenlund-soebad.dk)



## Vinterbadning

En tur i Øresund om vinteren er en fantastisk oplevelse. Vinterbadning er chokterapi. Kroppen nedkøles ekstremt hurtigt, og blodkarrene trækker sig sammen. For at håndtere kuldechokket udsender hjernen en cocktail af endorfiner og adrenalin i blodet. Det er det, der giver os velvære i store mængder. Bad aldrig alene, og husk vinterbadning skal trænes, så kroppen gradvis vænner sig til kulden.



## Smuk kølighed

Ud over det iskolde vand og den indbydende varme er oplevelsen af Charlottenlund Søbads smukke beliggenhed et ekstra plus til velvære. Sne og is er en betagende oplevelse om dagen og om aftenen glimter lysene i det mørke Øresund fra Hellerup og Sverige. Klare nætter byder med mellemrum på månestråler, der oplyser badet og giver vinterbadningen et twist af eventyr.

*Regler & kultur for Vinterbadning findes på vores website!*



## Foreningen

Charlottenlund Søbad er en privat forening for vinterbadere, der nyder glæden ved Øresund året rundt. Vi byder gæster velkommen på Søbadet i sommermånederne, mens vintermånederne er forbeholdt foreningens medlemmer. To sider af Søbadet; de glade varme sommerdage for alle og de kolde mørke vinterdage for medlemmer.



## Sauna

Saunaen er afslapning, velvære og nydelse. Dæmpet samtale og høfligt hensyn øger fornøjelsen for alle. Saunaen er tør varme med en temperatur på omkring 85 grader. Vinterbadere veksler gerne mellem et eller flere dyp i det iskolde hav og den varme sauna. Det giver flere og større temperaturudsving; en effektiv måde at få afgiftet kroppen, sjælen og rensset ud i stresshormonerne.

