

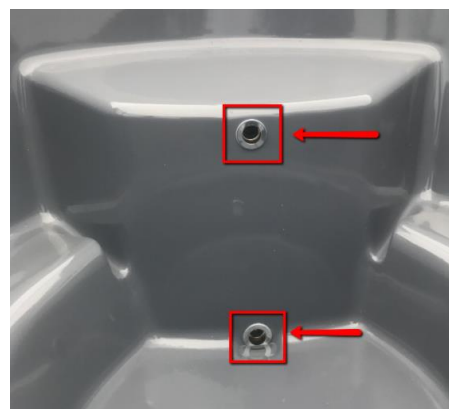
Eksempel på forslag til vejledning til brug af vildmarksbadet

1. Karret skylles med vand fra haveslangen, der er placeret på siden af skuret. Når dette er gjort, drejes hanen som er placeret til venstre for brændeovnen, mod venstre for at lukke afløbet.



2. Der fyldes koldt vand i karret med haveslangen, karret rummer ca. 1.700 liter vand, hvilket tager 1 til 1,5 time at fylde. Tilsæt 7 tabletter SUNWAC 4, som står i depotet inde i sommerhuset.

3. **VIGTIGT!** Der må først tændes op i ovnen, når vandet dækker begge huller i karret. Tændes ovnen tidligere end det, brænder ovnen sammen, hvilket betyder, at den skal skiftes.



4. Når der er tilstrækkeligt med vand i karret, kan I fyre op i ovnen. Om sommeren går der ca. 2 poser brænde til opvarmning, om vinteren ca. 3 poser. Det tager 4-5 timer, før vandet er tilstrækkeligt varmt ca. 39 til 40 grader. Sørg for hele tiden at have kraftig varme i ovnen. Læg låg på karret under opvarmningen, og rør engang i mellem i vandet med åren, for at sprede varmen. Når den ønskede temperatur er nået, stoppes der med at fyre i brændeovnen, og I kan nu hoppe i vandet.
Husk at drikke meget vand, og vær forsigtig med indtagelse af alkohol imens. Det varme vand kan dehydrere kroppen.

5. **VIGTIGT!** Karret må først tømmes, når ovnen er blevet kold (dagen efter). Dette gøres ved at dreje håndtaget til venstre for brændeovnen, så det flugter med røret. Det er normalt, at der bag ved skuret kommer vand op ad jorden, når vandet lukkes ud.

Vandet må aldrig genbruges, da bakterierne ikke kan styres i denne form for bade.



Denne vejledning er udarbejdet til et 1.700 liters vildmarksbad. Vejledningen må gerne kopieres og tilrettes andre lignende bade.