

Pack Bensos

Informations pour bénévoles-sauna, dit « Bensos »

Version Draft 29/10/2024

MERCI DE CONSULTER L'ESPACE BENSO POUR LA VERSION LA PLUS RECENTE

I. Horaires et inscriptions permanences	2
II. Tarifs et Encaissements	2
III. Communication entre Bensos	3
IV. Formation pour les nouveaux Bensos	4
V. Procédure d'ouverture du sauna et durant	4
VI. L'Accueil des Saunistes	5
VII. Charte de Comportement des Bénévoles	5
VIII. Procédure de fermeture du sauna	6
IX. Règles du sauna	6
X. Avantages Bensos	6
XI. Saunas privés pour le Public	7
Annexe 1 : Liste Bensos	9
Annexe 2 : Carnet des Recettes	10

Nota : Le/La BENSO est obligatoirement un membre cotisant de l'association B3J

Un **GRAND MERCI** à tous.x.tes pour votre engagement et au plaisir de partager ensemble une nouvelle saison sauna !

I. Horaires et inscriptions permanences

1. Le calendrier de l'année ainsi que les horaires d'ouvertures au public sont indiqués sur le [site internet B3J](#)
2. Les horaires de permanence sont les suivants :

Jours	1ere tranche (Benso ouvre) Dit : BO	2ème tranche Benso ferme) Dit : BF
Lun, mar, jeu	17h00-19h15	19h15-21h30
Samedi	11h00-14h45	14h45-18h30
Dimanche	11h00-14h45	14h45-18h30
AUBE	5h00-7h15	7h15-9h30

3. Inscriptions Permanences

Les inscriptions pour les permanences Bensos s'effectuent à partir de l'Espace Benso sur la page d'accueil du site www.bains3jetees.ch .

L'accès à cette page étant réservé aux Bensos, il faut d'abord se connecter en cliquant sur Connexion, également sur la page d'accueil, qui envoi vers le lien www.bains3jetees.ch/wp-login

Lors de la 1^{ère} connexion, il suffit de cliquer sur 'Mot de passe oublié' et ensuite indiquer l'adresse courriel utilisée lors de votre inscription membre afin de récupérer votre nom d'utilisateur ainsi que votre mot de passe.

II. Tarifs et Encaissements

1. Tarifs entrée sauna
 - Membres : 5 Frs
 - Public : 12 Frs
 - Gratuité pour les enfants jusqu'à 12 ans accompagnés d'un adulte

Paiement en espèces et par Twint possible mais le réseau téléphonique étant souvent faible, les gens doivent parfois se déplacer vers les cabines pour pouvoir de connecter à Twint.

Nouveau système pour la saison 2024-25 :

Seuls les paiements en espèces sont à enregistrés en utilisant les 2 compteurs mécaniques mis à disposition, un pour les entrées membres, le 2^{ème} pour les entrées non-membres.

A la fin de la session, il suffit d'indiquer sur la fiche Carnet des Recettes Espèces (Annexe 2) le nombre d'entrées membre et non-membres réglées en espèces ainsi que la recette y associée.

Les entrées réglées par Twint sont comptabilisées automatiquement à travers la plateforme Twint, demandant aucune comptabilité par les Bensos pendant la permanence.

Un des Bensos qui assurent la dernière tranche horaire est chargé d'envoyer par Whatsapp une photo de la fiche Carnet des Recettes Espèces à Joël Musy qui a la responsabilité de contrôler les recettes.

Ensuite, le même Benso doit assurer le versement, dans un délai raisonnable, du montant des recettes reçues en espèces durant les 2 séances, sur le compte de l'Association Association Bains 3 Jetées, IBAN CH23 0900 0000 1016 7716 9.

Lors du versement, merci d'indiquer 'Sauna B3J du DATE' comme information au bénéficiaire.

2. Cotisations annuelles membres (octobre à septembre)

- 40 frs Cotisation individuels
- 80 frs Cotisation Famille 3 personnes : Maximum 3 personnes, soit 1 ou 2 adultes et 1 à 2 enfants jusqu'à 24 ans encore étudiant
- 80 frs Cotisation Famille 4 personnes : Maximum 4 personnes, soit 1 ou 2 adultes et 1 à 2 enfants jusqu'à 24 ans encore étudiant
- Paiement des cotisations uniquement en ligne par carte de crédit avec génération de carte membre automatique www.bains3jetees.ch/inscription/
- Le paiement et la génération de la carte peuvent être effectués sur place à partir d'un téléphone mobile
- Lors de l'enregistrement pour une Cotisations Famille, les noms de toutes les personnes couvertes par la cotisation doivent impérativement être renseignés afin de générer une carte nominative par personne

III. Communication entre Bensos

Le canal principal de communication entre Bensos est Whatsapp, comme suit :

BENSO OPS : Sujets opérationnels entre Bensos **uniquement** avec les règles suivantes :

- limiter les messages à ceux strictement liés au bon fonctionnement du sauna
- répondre uniquement si nécessaire - par exemple, quand Alessandro annonce l'addition d'un nouveau Benso dans le groupe, pas besoin de souhaiter la bienvenue ou d'envoyer les emojis ❤️
- En cas de réponse, répondez directement au message en appuyant 2 secondes sur le message pour ensuite sélectionner 'Répondre'

BENSOS communications comité : Communications du Comité sans possibilité de répondre

BENSO'S FUN : Destiné le partage des sujets *funs* et divers entre Bensos

B3J Sondages BENSO : Groupe qui sert uniquement pour les sondages Whatsapp

L'Espace Benso sur le site B3J : www.bains3jetees.ch/wp-login regroupe les informations plus administratives telle que le Pack Bensos, trombinoscope ou calendrier Sauna privé.

IV. Formation pour les nouveaux Bensos

Pour assurer une pleine autonomie lors de l'ouverture ou/et la fermeture du Sauna, il est demandé aux nouveaux arrivants de faire 2 ouvertures et 2 fermetures avec un BENSO confirmé différent (en binôme), afin de suivre une formation ad-hoc.

Cette formation est faite en deux étapes ; lors d'ouverture, et de fermeture du sauna.

La première étape consiste à observer la manière de faire d'une personne expérimentée.

La seconde étape consiste à opérer de façon satisfaisante sous supervision d'un/e BENSO expérimenté/e.

Il est important de s'inscrire sur le calendrier permanence sauna Hebdo **en binôme avec un Benso confirmé et pas tout seul !!!**

Il est conseillé d'éviter le cumul des tranches ouverture et fermeture lors de la vos premières séances.

V. Procédure d'ouverture du sauna

Ouverture (une heure avant l'ouverture public)

1. Prendre trousseau de clés dans boîtier à l'intérieur de la coque du bateau, fermer le boîtier et remettre le code sur 0000.
2. Ouvrir les portes intérieures et extérieures du sauna et placer les cadenas refermés dans l'anneau prévu à cet effet dans le couloir intérieur du sauna
3. Récupérer les clés de la soute pour avoir accès au stock de bois, le bois d'allumage ainsi que les produits de nettoyage
4. Débarrasser cendres du foyer, retirer le tiroir, allumer le feu dans Poêle
5. Évacuer les cendres dans le centenaire prévu à cet effet derrière le Sauna
6. **!!! Compléter le bois sous la banquette**
7. Procédure de nettoyage AQUAMA
 - a. L'AQUAMA est un produit de nettoyage éco-responsable
 - b. Dans la soute se trouve un bidon de 15 litres d'AQUAMA déjà prêt à l'emploi (25% AQUAMA / 75% Eau)
 - c. Remplir le seau avec 10cm d'AQUAMA diluée pour le nettoyage avec l'éponge du sol du sauna, du SAS entre le sauna et la porte principale, ainsi que de toute partie particulièrement sale
 - d. Pour les autres parties du sauna, employer le pulvérisateur contenant l'AQUAMA diluée, également stocké dans la soute
 - e. Le produit joue son rôle de nettoyer le bois sans besoin de frotter
 - f. L'AQUAMA résiduelle peut être versé dans la cuvette des WC (voir ci-dessous)
 - g. En cas de besoin de remplir le bidon de 15L, un bidon contenant l'AQUAMA **pure** se trouve dans le local à côté de la Balise
 - h. **ATTENTION : TOUJOURS DILUER L'AQUAMA PURE à 25% !**
 - i. **ATTENTION : L'AQUAMA EST FLAMMABLE – NE JAMAIS VERSER LE PRODUIT SUR LES PIERRES CHAUDES DU POELE**
8. Ajuster tirage, ajouter bois dans poêle selon besoin
9. **ATTENTION : LE TIROIR A CENDRES NE DOIT RESTER OUVERT QUE PENDANT LES 15 PREMIÈRES MINUTES DE CHAUFFE AU MAXIMUM AFIN D'EVITER UNE DEGRADATION DU POELE.**
10. Préparer seau en bois (essence d'eucalyptus) pas trop près du poêle
11. Ranger le flacon d'eucalyptus en bas à gauche de la porte en rentrant dans le sauna
12. Préparer baquet extérieur « bain de pieds »

13. Ouvrir WC, vider le seau d'AQUAMA diluée dans les toilettes, vérifier que le sachet de la poubelle soit propre, à défaut le changer
14. Ouvrir Douche + Cabines, vérifier état général
15. Ouvrir La Balise, préparer et allumer le feu dans le poêle
16. !!! Compléter le bois à côté du poêle, si besoin
17. Un vaporisateur d'AQUAMA diluée se trouve également dans la cuisine de la BALISE
18. Cuisine : sortir caisse et vérifier qu'il y a un fond de caisse de 200 frs.
19. Sortir Carnet des Recettes Espèces (voir Annexe 2) et ajouter nom et date
20. Option nocturne : Vérifier remplissage lampes à huile, mettre en place éclairages
Lampes à huile : Attention, pas de haute flamme (noircissement désagréable)
21. Vérifier combustion au sauna, durant la première heure
22. Préparer tisanes/thé pour les Saunistes
23. Durant la session sauna, le/la BENSO doit s'assurer régulièrement que tout va bien à l'intérieur du sauna
24. En particulier, s'assurer qu'il y ait suffisamment de bois dans le poêle ou qu'un/e des utilisateurs accepte volontiers de s'en occuper
25. Avant la transition avec le Benso qui assure la relève, faire décompte intermédiaire, l'inscrire dans le Carnet des Recettes Espèces et le vérifier avec, le Benso qui assure la relève ainsi que le fonds de caisse.

Toute observation utile concernant l'état ou l'opération du sauna, **il est indispensable de signaler toute chose manquante ou abimé sur le canal Whatsapp BENSO OPS.**

VI. L'Accueil des Saunistes

1. Toute personne souhaitant accéder au sauna doit d'abord passer par l'accueil afin de régler son entrée au tarif indiqué ci-dessus
2. Chaque personne doit laisser un objet de valeur qui sera placé dans un bac de l'armoire prévue à cet effet
3. En échange, la personne recevra un bracelet ayant le même numéro que le bac dans lequel ont été placé son objet de valeur
4. En règle générale, chaque adulte doit laisser un objet de valeur mais au Benso de s'adapter en cas de groupes de personnes ou de famille
5. La personne est ensuite invitée à utiliser les cabines extérieures (il n'y a plus de cabine intérieure) pour se changer avec les vestiaires à casiers mis à disposition pour ranger les affaires
6. Les casiers peuvent être sécurisés par les cadenas que chaque saunistes doit prévoir
7. A la fin de sa session, la personne revient à l'accueil afin de récupérer son objet de valeur en échange du bracelet
8. Pour le respect des autres utilisateurs en attente, une durée maximale de 90 minutes est conseillée

VII. Charte de Comportement des Bénévoles

Chaque bénévole s'engage à communiquer de manière respectueuse avec les utilisateurs, en évitant tout langage ou geste offensant

Tout type de harcèlement, qu'il soit verbal, physique ou visuel, est inacceptable

Un bénévole doit intervenir immédiatement si un utilisateur ou un bénévole se sent harcelé et signaler l'incident au Comité (comite@bains3jetees.ch)

Les bénévoles doivent être conscients que la nudité peut être une norme dans les installations de sauna, mais cela ne donne pas lieu à des comportements inappropriés ou irrespectueux envers les utilisateurs ou d'autres bénévoles

VIII. Procédure de transition & de fermeture du sauna

Relève

1. Lors de la relève, vérifier le décompte intermédiaire préparé par le Benso qui a assuré l'Ouverture et prendre possession des clefs !
2. Demander au Benso précédent toute information utile ou indispensable à la continuation de l'exploitation du sauna (consommables en suffisance, dégâts, choses à réparer, etc.).
Pensez au Benso qui ouvre la prochaine fois !
3. Lors de la relève, faire un tout de vérification au sauna : feu suffisant, ambiance générale, seau d'eau en bois à remplir, etc.

Lorsque l'heure de fermeture approche :

4. Effectuer le décompte et clôture dans le Carnet de Recettes Espèces, transmettre une copie du carnet à Joël (voir Section II - Tarifs et Encaissements) en indiquant qui vire la recette si autre personne que le Benso
5. Vérifier qu'il reste 200frs. de fond de caisse et, dans la mesure du possible, avec le plus de monnaie possible
6. Noter le montant à virer sur le compte de l'Association (voir Section II - Tarifs et Encaissements).

A la fin de la Session :

7. Au sauna, vider au lac la bassine « bain de pieds », pacer la bassine à l'intérieur du sauna
8. Récupérer éclairages et fermer le Sauna sans nettoyer !!!
9. Récurer et fermer douche/WC, papier hygiénique en suffisance, poubelle vidée
10. Remettre la caisse ainsi que le classeur Carnet des Recettes dans tiroir du meuble de cuisine
11. Nettoyer la balise selon les besoins, remettre en état les couvertures sur les fauteuils et remettre des tasses propres sur la petite table dans le local repos, laver, ranger vaisselle, etc. a la cuisine et passer l'aspirateur
12. Remettre en charge les lampes situées dans la cabine des vestiaires
13. Vérifier les derniers points affichés sur la porte de La Balise avant de quitter les lieux
14. Verrouiller La Balise, remettre trousseau dans boîtier, mettre code sur 0000

Il est indispensable de signaler toute chose manquante ou abîmée.

IX. Règles du sauna

1. Ces règles s'appliquent aussi bien aux bénévoles qu'aux utilisateurs
2. La tenue à l'intérieur du sauna est le port d'un maillot de bain. La nudité est tolérée à l'intérieur du sauna, mais pas à l'extérieur du sauna par respect des promeneurs sur la plage, qui reste un endroit public
3. Se laver avec la douche à disposition ou avec l'eau du lac **avant d'entrer dans le Sauna**
4. Deux linges de bain, un pour poser sous les fesses, un pour les pieds
5. Pour le respect des autres utilisateurs en attente, une durée maximale de 90 minutes est conseillée

X. Avantages Bensos

Les avantages présentés ci-dessous sont proposés pour encourager et remercier les Bensos :

1. Sauna Benso directement avant ou après ouvertures publiques

- Un Benso qui assure une Ouverture et/ou une Fermeture de session peut profiter gratuitement du sauna directement avant et/ou après la session
 - Durant de telle session, le Benso peut également convier amis et proches dans la limite du raisonnable (max 5 personnes) sans obligation de le noter
 - Si le Benso souhaite qu'une session soit réservée à ses invités, il doit impérativement l'ajouter dans le 'Calendrier saunas privés' qui se trouve dans l'Espace Benso sur le site B3J sous Bénévoles
 - Sinon, la session sera considérée ouverte à d'autres Bensos
2. Sauna Benso Privé
- Tous les Bensos ont la possibilité de réserver le sauna pour une utilisation privée (avec amis / proches) sous condition de respecter les conditions ci-après
 - Un sauna privé peut être réservé une fois par saison, le mercredi ou le vendredi, à condition qu'il reste un soir de la semaine disponible pour l'ensemble des Bensos. Le sauna peut également être réservé les jours d'ouverture au public, mais seulement deux heures après la fermeture au public.
 - La réservation du sauna doit faire l'objet d'une demande auprès du Benso chargé de la gestion du calendrier au sein du Comité. Le sauna Benso privé sera signalé dans le 'Calendrier saunas privés' qui se trouve dans l'Espace Benso sur le site B3J sous Bénévoles
 - Merci de ne pas inscrire un sauna privé directement avant ou après ouvertures publiques, ceci afin de favoriser le Benso 'permanence' qui souhaite faire l'ouverture et / ou la fermeture, à moins de se mettre d'accord préalablement avec ce Benso
 - Le tarif pour un Sauna Benso Privé est de 30 frs. à régler uniquement par versement sur le compte de **Association Bains 3 Jetées, IBAN CH23 0900 0000 1016 7716 9**
3. Sauna Privé entre Bensos
- Afin de fédérer et de remercier les équipes, les Bensos peuvent se retrouver au sauna gratuitement (au moins 5 personnes)
 - Obligation d'informer au préalable (1 jour avant minimum) tous les Bensos (via WhatsApp OPS et 'Calendrier saunas privés').
4. Gratuité des saunas durant les heures d'ouvertures publiques - merci de vous annoncer au Benso qui assure l'accueil
5. Afin d'encourager la communication et la transparence, tout Benso est invité à participer aux séances du Comité par simple demande préalable. Dans la mesure du possible, un PV sera communiqué aux Bensos à la suite des réunions

XI. Saunas privés pour le Public

Toute personne, membre ou pas, peut réserver le sauna à des fins privées **uniquement les vendredis en envoyant un courriel à info@bains3jetees.ch**

La gestion de ses saunas privés pour le public est assurée par le comité avec les dates confirmées indiquées dans 'Calendrier saunas privés' qui se trouve dans l'Espace Benso sur le site B3J sous Bénévoles .

Le tarif pour un sauna privé pour le Public est de **350 fr.**, un montant de 150 fr sera remis au bénévole présent avec les 200 fr restant revenant à l'Association.

Règles générales :

- Maximum 12 personnes ou plus, avec l'accord préalable du bénévole.
- En règle générale, une session de sauna privée ne doit pas dépasser une durée de 2h30, y compris le temps passé à la balise (vestiaire et collation)

- Sont inclus dans le prix : eau fraîche, tisanes, thé ou café
- Réservation et paiement : La demande doit être faite quelques jours à l'avance par courriel à info@bains3jetees.ch et sera confirmée en fonction de la disponibilité du sauna et d'un bénévole.
- Conditions générales:
 - Une réservation ne sera définitive que lorsque la disponibilité d'un bénévole a été confirmée par courriel
 - Le montant de 350 Frs. est à régler au maximum 4 jours après cette confirmation sans possibilité de remboursement
 - Le nombre de participants dans un sauna privé est limité à 12
 - **Compte : Association Bains 3 Jetées, Nyon IBAN CH23 0900 0000 1016 7716 9**

Annexe 1 : Liste Bensos

Cette liste est mise à jour chaque année et également au fil de la saison. Un trombinoscope est également disponible dans l'Espace Benso du site internet bains3jetees.ch (code d'accès personnel Benso indispensable) :

Nom	Prenom	email	Tel
AALSTAD	Regi	aalstadrh@gmail.com	079 585 31 47
AJAMI	Mio	ajamimio@gmail.com	079 262 24 85
BAGHAÏ	Eva	eva.baghai@bluewin.ch	078 831 37 02
BERTALMIO	Stéphane	Bertalm3@gmail.com	079 241 78 15
BESNARD	Morgane	morgane.besnard@ehl.ch	079 737 28 24
BOUDET	Salomé	bdtsalome@gmail.com	+33 659 45 68 31
BOULICAULT	Gaël	gael.boulicault@gmail.com	+39 774 266 103
CADIOU	Yann	ycadiou67@gmail.com	+33 602 16 29 71
CLAVADETSCHER	François	clavavich@gmail.com	079 320 19 26
DORNIER	Mado	madoleman@gmail.com	079 460 27 55
FAVRE	Cécile	cjkfavre@gmail.com	079 686 82 17
FRAPPAOLO	Alessandro	a.frappaolo@bluewin.ch	078 644 06 94
FROOM	Daliah	daliah.froom@web.de	076 477 77 42
GLATZ	Sylvia	sylvia.glatz@gmail.com	079 535 14 13
HACHET	Nicolas	hachetnicolas@orange.fr	+33 784 20 77 14
HALLER	Sigi	sigihaller@bluewin.ch	079 657 13 87
HAMBLIN	Toby	toby.hamblin@stratarium.com	079 521 25 98
KAMISCHKE	Steffi	kamistefi@yahoo.de	079 958 14 07
KOBEL	Roland	rbk53@bluewin.ch	079 635 40 20
KUYPER	Nathalie	nk.geslin@bluewin.ch	078 620 68 00
MAIRE	Christelle	christellebmaire@yahoo.fr	079 559 70 14
MONTARNAL	Thomas	ateliermontarnal@gmail.com	077 410 40 49
MURARIU	Valentin	vmurariu@gmail.com	078 930 93 00
MUSY	Joel	joelmusy@bluewin.ch	079 272 13 17
NIKULA	Marja	marnikuja@yahoo.com	078 719 44 62
NYFFELER	Tali	tali.nyffeler-sadras@bluewin.ch	076 451 16 21
PETER	Martin	dr_mpeter@yahoo.fr	076 436 90 60
POZZA	Katryn	k.pozza@bluewin.ch	079 723 55 77
RIBORDY	Christophe	chribo2@msn.com	079 307 74 66
SCAGNETTI	Lorena	scagnettilorena@gmail.com	079 454 00 63
SCHALLER	Anik	anik.schaller@gmail.com	077 464 62 61
SCHELL	Béatrice	beaschell@icloud.com	078 631 96 81
SCHMIDT	Marc	schmidt.marc.a@gmail.com	079 716 36 45
TENDON	Caroline	carolinetendon@hotmail.fr	078 763 22 28
THIEL	Gabrielle	gabrielle.thiel@gmail.com	079 399 99 24

Annexe 2 : Carnet des Recettes

Dans un délai raisonnable (maximum une semaine) prière de virer la recette reçue en espèce sur le compte de l'Association Bains3Jetees, Nyon IBAN CH23 0900 0000 1016 7716 9
La recette payée par Twint sera directement comptabilisée à travers la plateforme Twint.

Carnet des Recettes Espèces

La caisse doit contenir 200 fr. à l'ouverture et à la fermeture.
Merci d'indiquer tout écart à Joël : joelmusy@bluewin.ch / Whatsapp 079 272 13 17

Date	Noms des Bensos	Nombre d'entrées	
		Membres	Non-Membres
<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>	1ère Session : _____	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
		x 5 Fr. =	x 12 Fr. =
	Total session :	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
	2ème Session : _____	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
		x 5 Fr. =	x 12 Fr. =
	Total session :	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
	Total 2 sessions :	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
		↘ + ↙	
	Total à verser sur le compte B3J - IBAN CH23 09000000101677169 :	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	

Date	Noms des Bensos	Nombre d'entrées	
		Membres	Non-Membres
<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>	1ère Session : _____	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
		x 5 Fr. =	x 12 Fr. =
	Total session :	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
	2ème Session : _____	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
		x 5 Fr. =	x 12 Fr. =
	Total session :	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
	Total 2 sessions :	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
		↘ + ↙	
	Total à verser sur le compte B3J - IBAN CH23 09000000101677169 :	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	