



Vi finns, Vi syns och
Vi är tillgängliga för dig!

OBS Viktig information!

Förhållningsätt till samtliga badande

- **ALLA ska vänta ute i hallen** tills den personen som tar dagens närvaro släpper in dig.
- Ta hänsyn till din nästa, vänligt bemötande, kan vara trångt i bassängen vid vissa pass, ge varandra plats
- Det finns flytvästar att låna så man även kan vara på den djupare delen av bassängen
- Omklädningsrummet jämte bassängen är först och främst för rörelsehindrade.
- Om du är sen av någon anledning och inte det finns någon som kan öppna, knacka på glasfönstret/dörren i bassänghallen så släpps du in den vägen

Badrock eller liknande är nödvändigt om brandlarmet går. Är vi i bassängen så måste vi utrymma genom glasdörrarna och kan då inte gå till omklädningsrummen. Vid larm låses dörrarna automatiskt vid andra utgångar.



Alla **ska** duscha innan vi går i bassängen. Tvätta dig med tvål & vatten samt schamponera håret (eller använd badmössa). Var noggrann med underliv, under armar och fötter. Efter duschen tar vi på badkläder och skor/tofflor. Klorhalten i bassängen ökar om vi inte tvättar oss tillräckligt!

Det är krav på badskor från sjukhuset för att gå in i bassänghallen. Detta är pga. halkrisken *försäkringen samt smittorisken (fotsvamp). *Försäkringen gäller inte om ni inte har badskor om ni faller och skadar er till och från bassängen.

Ta med dig, badkläder, badskor, badmössa, badkappa, handduk, hygienartiklar måndagar kl 18.15 och 19.15, onsdagar 17.45, torsdag 11.00, torsdag 17.45, **inläpp 30 min innan start** eller enligt överenskommelse med den som registrerar dagens närvaro.

OBS! Ni får ej gå i bassängen förrän tidigast 15 min innan passet startar.

Om inte dessa förhållningsregler följs är det till grund att du kan bli av med din plats. Det finns många som står i kö för att träna med oss.

Hilde Kindblad, (RE), Birgitta Voigt (RE), Siw Sjödin (RE), Stana Danilovic (NE) Christina Bermudez. (HL), Birgitta Bylund (BC)