

Bassängträning

Bassängen är utrustad med automatiserad klorering. Desto mer smuts i vattnet, desto mer klor tillsätts. Eftersom vattnet är 34 grader och bassängen hårt belastad är det jätteviktigt att alla följer hygienföreskrifterna för att minimera klorhalten. Låg klorhalt gör det trevligare att träna och risken för överkänslighet minskar. Med hänsyn till alla allergiker är det också viktigt att inte använda parfymer eller parfymerade produkter (till exempel hårstyling, rakvatten, hudlotion) före eller efter bassängträningen.

Allmänna hygienföreskrifter

- Endast personer utan pågående infektion (till exempel urinvägsinfektion, hudinfektion, övre luftvägsinfektion, diarré eller liknande) får delta i bassängträning.
- Barn behöver följas av förälder eller annan vuxen. Den vuxna kan vara med i vattnet eller stå på sidan av bassängen för att ha uppsikt över sitt barn. Inga syskon kan följa med.
- Skor lämnas utanför omklädningsrummet.
- Alla duschar och tvättar av hela kroppen ordentligt före bassängträningen, det räcker inte att man duschat på morgonen hemma.
- Duschar och tvättar av sig gör man innan man tar på badkläder.
- Toalettbesök uträttas före påbörjad duschning.
- Medtag egna badlakan, badkläder och hygienartiklar. Badkläder och handduk bör tvättas och torkas mellan varje träningspass.
- Sätt gärna upp långt hår eller använd badmössa.
- Vid fotvårter används egna plastskor/sockor.

Vid frågor eller ändring av tid

Kontakta oss på 0910-77 49 50.