

Retningslinjer og påbud

Du må ikke benytte bassinet, hvis du har:

Diarré

Feber

Forkølelse

Betændelsestilstand (betændelse i hud, hals, øjne, blære, underliv)

Åbne sår/rifter – spørg personalet (plaster og sprayplaster forefindes i vindueskarmen)

Fodsvamp/-vorter

Udflåd

Rådfør dig med din læge, hvis du har:

Svær hjertelidelse

Forhøjet blodtryk

Sukkersyge

Epilepsi

Er påbegyndt kemo-kur/strålebehandling



Lider du af inkontinens (ufrivillig vandladning og afføring), må du ikke benytte bassinet.

VED TVIVL – SPØRG PERSONALET



Til brugere af bassinet på eftermiddags- og aftenhold



Svøm dig glad

Velkommen

Vi byder dig velkommen i Seniorcenter Gulkrogs svømmesal. Vi håber, du må få nogle glade og behagelige stunder, der samtidig vil kunne styrke din krop og dit velvære.

Bassinets størrelse og dybde

Svømmesalen ligger på 1. sal. Der er såvel trapper som elevator.

Bassinet er 8,60 m x 10,60 m.

Dybden er fra 1,10 m til 1,35 m. Det betyder, at du kan bunde overalt.

Vandtemperaturen er ca. 32°, lufttemperaturen er 28° og luftfugtigheden er ca. 50%.

Den monterede lift ved bassinkanten er for badende, der ikke selv kan gå ad trapperne ned i vandet.

Hvad du skal medbringe

Badetøj – badesko – håndklæde og hårshampoo.

Tag et håndklæde med til at sidde på ved omklædning.

Faciliteter i omklædningsrummene

I omklædnings- og baderummene finder du svampe med sæbe til afvaskning. Endvidere er der mulighed for at benytte hårtørrer.

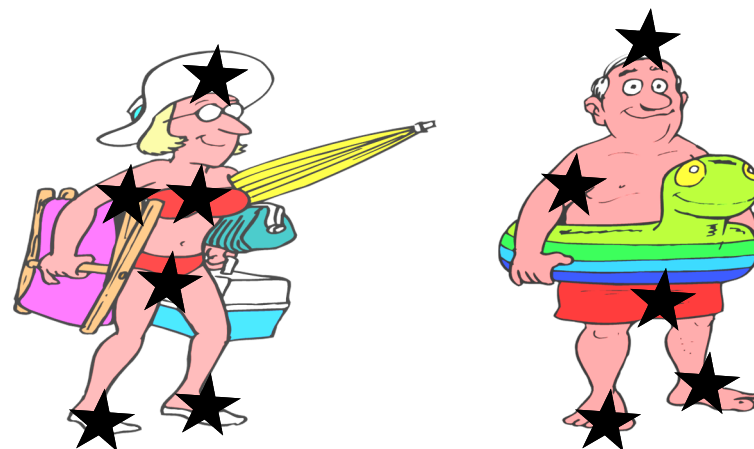
Der er mulighed for at sidde ned under bruserne, hvis du er usikker på benene.

GÅ IKKE I VANDET- FØR DER ER PERSONALE TIL STEDE I SVØMMESALEN.

Værdigenstande medtages i omklædningen på eget ansvar, så vi anbefaler, at du låser dine penge, ur og smykker mv. inde i de små skabe i omklædningen.

Baderegler

- ⇒ Toiletbesøg skal ske, før du går i brusebad.
- ⇒ Alle smykker, piercing og sminke **skal** tages af inden du vasker dig.
- ⇒ Indsæb hele kroppen, når du er i brusebad. Vær især **omhyggelig** med de intime steder samt
- ⇒ armhuler og fødder
- ⇒ Skyl sæben grundigt af.
- ⇒ Du **skal** vaske håret inden du går i bassinet, eller også benytte badehætte.
- ⇒ HUSK at skylle sæberester ud af badeskoene.
- ⇒ DU MÅ ALDRIG GÅ I VANDET, FØR DER ER PERSONALE TIL STEDE.
- ⇒ HUSK BADESKO TIL BRUG I VÅDOMRÅDERNE.



★ De steder på kroppen, der skal vaskes ekstra godt.