



VITAL HORSENS

CENTRUM FOR SUNDHED OG TRÆNING

PRAKTISKE OPLYSNINGER

- ved brug af bassin



PRAKTISKE OPLYSNINGER:

Der er 3 omklædningsrum - 1 for herrer og 2 for damer.
Hvis du er afhængig af rollator, så skal du benytte vores, der er placeret på badeværelserne i omklædningsrummene

Bassinet måler 6 x 12 m og har en vanddybde på 1,20 m.
Badevandet er tilsat klor og salt og har en temperatur på 33°. Du må først gå i vandet, når der er personale tilstede i bassinrummet.

Venligst tag dine værdigenstande med ind i bassinrummet

HYGIEJNE FØR BASSIN:

1. Sæt sko udenfor døren eller tag de blå overtrækssko på, inden du går ind i omklædningsrummet.
2. Husk at tage alle smykker af.
3. Sminke fjernes.
4. Umiddelbart FØR du benytter bassinet, skal du i brusebad – UDEN BADETØJ.
Vask dig grundigt med sæbe. Vær særligt omhyggelig med de skraverede områder, vist på tegningen nedenfor. Vask håret eller benyt badehætte. Du må forvente at få vådt hår i bassinet.
5. Skyl sæben grundigt af inden du tager badetøj på.



Det er vigtigt med en god hygiejne i og ved bassinet. Kloren i vandet binder sig til alle organiske stoffer såsom sved, snavs, urin og døde hudceller. Jo flere urenheder vandet tilføres, jo mere klor tilsættes der. I den forbindelse dannes kloroform, som giver den typiske klorlugt og irriterer slimhinderne.

ALTSÅ: Jo bedre vask – jo færre gener

Du skal selv medbringe:

- sæbe/hårshampo
- Rent badetøj
- Rent håndklæde
- evt. badehætte



Vi opfordrer alle bassinbrugere til at hjælpe hinanden i omklædningsrummene.

BASSINET MÅ IKKE BENYTTES VED:

- smitsomme sygdomme, eksempelvis forkølelse, hals-, øjen- og ørebetændelse
- sår
- plaster eller anden form for tape på huden
- diarré indenfor 24 timer
- blærebetændelse

Hvis du har fodsvamp/fodvorter skal du bruge badesko.

Drik rigeligt efter træning i vand, da urinudskillelsen øges 6-7 gange på grund af trykket i vandet.