

# Bli Poolklar!

## Trivsel och trygghet på Sundstabadet

### Hur blir jag Poolklar?

Poolklar blir du genom att följa tre enkla steg:

1. Klä av dig naken.
2. Tvätta kroppen med tvål och vatten, håret med schampo.
3. Ta på dig rena badkläder. Du får inte ha kalsonger eller trosor under badkläderna.

### Varför är det viktigt att duscha ordentligt innan bad?

Många tänker oftast att man ska duscha före bad för att du är smutsig vilket inte stämmer. Det handlar inte om hur smutsig du är - du kanske duschade innan du gick till badhuset, men om du tog på dig deodorant, hudlotion och/eller hårprodukter behöver dessa tvättas bort. Alla hud- och hårprodukter som du har på dig när du går ner i bassängen gör att klorhalten måste höjas för att rena vattnet. Det är därför du alltid omedels duscha innan du hoppar ner i bassängen.

### Måste jag använda både tvål och schampo när jag duschar?

Ja, alltid!

Det räcker inte bara att skölja sig snabbt utan du måste använda tvål och schampo för att få bort lösa hårstrån, hudavlagringar, smink och rester av produkter.

Vill man absolut inte tvätta håret går det bra att använda badmössa som täcker hela håret.

### Varför ska jag duscha utan badkläder?

Tar du på dig badkläderna innan du duschar så fastnar det lösa hårstrån, hudavlagringar, smink och rester av produkter som du sedan tar med dig ner i bassängen.

### Är jag tillräckligt ren?

Om du tvättar dig ordentligt före badet så luktar din hud och ditt hår inte klor efteråt. Klorlukter beror nämligen på att du inte var tillräckligt ren innan du gick ner i bassängen.

### Vad händer om vattenkvaliteten är dålig?

I första hand handlar det om att begränsa hur många som får bada i bassängen och hur länge. Det ta för att bassängernas reningssystem inte klarar av att rena vattnet om för många badar samtidigt.

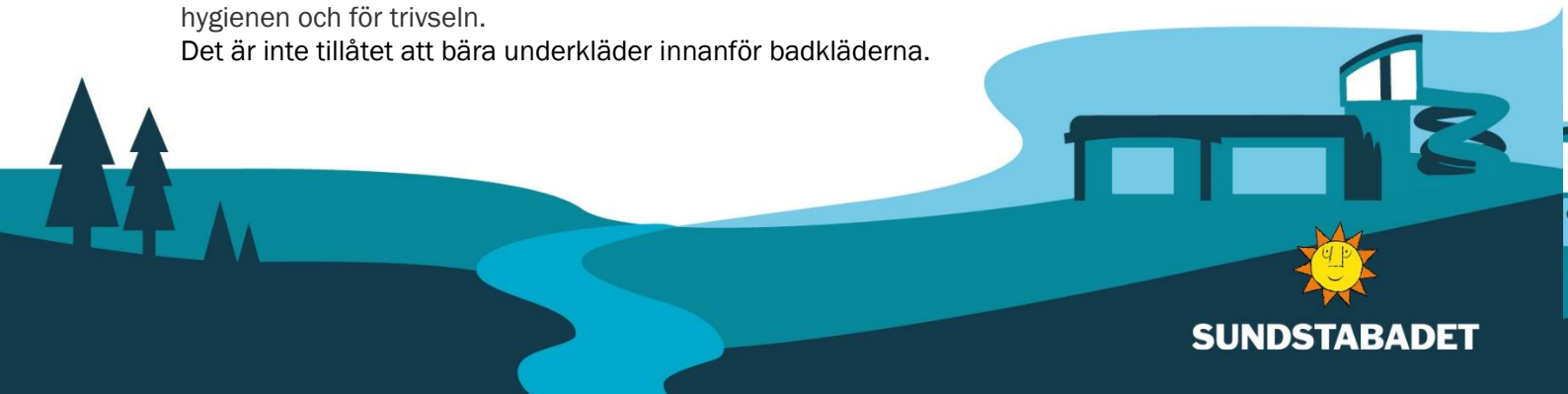
Om vattenkvaliteten är under våra gränsvärden måste vi stänga bassängen för rening.

Alla som vistas i poolområdena ska bära kläder av funktionsmaterial. Bomull är ej tillåtet eftersom det släpper ifrån sig fibrer som hamnar i vattnet och täpper till reningssystemet som gör att vattenkvaliteten blir sämre.

### Vad är badkläder?

Alla badgäster ska bära badkläder av material avsett för bad som täcker könet. Det är viktigt för hygien och för trivseln.

Det är inte tillåtet att bära underkläder innanför badkläderna.



### Vad ska barnet ha på sig?

Alla bär badkläder, även små barn.

### När används badblöja?

Barn som använder blöja i vardagen, ska bära badblöja samt badkläder eller godkänd babybadbyxa. Medföljande vuxen ansvarar för att regler kring badblöja och badkläder följs. Om det kommer fekalier i poolen startas en process som innebär att vi måste stänga poolen och rengöra.

### När och hur badar jag med min bebis?

Vi rekommenderar bad med bebis från ca 3 månaders ålder i någon av våra varmare bassänger, och att man inte badar längre än ca 30 minuter. Bebisar upp till 12 månader behöver inte duscha hela kroppen, men behöver tvätta rumpan.

### Hur betar jag mig i bastun?

- Vi sitter på en handduk.
- Det är okej att dricka vatten, men äter gör vi på avsedda platser i anläggningen.
- För att undvika olyckor håller vi varken vatten eller placerar något på eller vid värmeaggregatet.
- Var rädd om dig själv och dina medmänniskor. Tänk på att det är påfrestande att vara i den starka värmen, ta en paus i ditt bastande och fyll på med vatten.

### Omlädningsrum – För allas trevnad!

- Vi tar av oss skorna vid skogränsen och placerar dem i skåpet.
- Hela vår anläggning är skärmfri, vilket innebär att vi låser in alla skärmar i skåpet under besöket.
- Undviker vi att använda parfym och andra starka dofter.
- Vi visar hänsyn och respekt för varandra.
- Duschar och omlädningsrum bemannas av både manlig och kvinnlig personal.
- Enskilda omlädningsrum med möjlighet att nyttja hjälpmedel finns att tillgå. Bokning krävs, kontakta Sundstabadets reception 054-540 24 60.

### Trygg hos oss

Känner du dig otrygg eller blir du utsatt för något obehagligt, kontakta personalen så fort som möjligt för att få hjälp.

Vi polisanmäler stölder och annan skadegörelse, hot och våld mot eller emellan besökare/personal.

Du ska alltid känna dig trygg och välkommen hos oss. Personalen finns för din trygghets skull.

Nu är du Poolklar! 

Med vänlig hälsning  
Personalen på Sundstabadet

