

Velkommen til FOFs hold i varmtvand på Djursland

For at vi alle kan få en god oplevelse, når vi er med på et af FOF Djurslands hold i varmtvandsbassinerne, er der nogle regler, vi alle skal overholde.

Da bassinernes vandtemperatur er mere end 30 grader, kan bakterierne hurtigt vokse. Det er bakterieindholdet der afgør, hvor meget klor, der skal tilsættes vandet. Klor giver irritationer af slimhinder og hud, derfor er det vigtigt, at klorkoncentrationen er så lav som muligt. Dette kan vi alle være med til at nedsætte ved at følge nogle enkelte regler.

1. Medbring altid selv badehåndklæde, hårshampoo og creme til kroppen.
2. Tag **alle** smykker af.
3. Tag skoene af **før** du går ind i omklædningsrummet.
4. Benyt toilettet. Hvis du skal på toilettet under et bassinophold, **skal** du tage dit badetøj af og vaske dig i skridtet bagefter.
5. Vask dig grundigt med sæbe **uden** badetøj. Du skal enten bære badehætte eller vaske dit hår, inden du går i bassinet.
6. Sæben skal skylles godt af inden du tager dit badetøj på.
7. Husk ikke at smøre creme og lægge make-up på huden den dag du skal i bassinet, da der skal meget skrubbet til for at få fedtet af huden.
8. Hvis du har åbne sår, sårskorper eller større rifter, må du **ikke** gå i vandet. I tilfælde af tvivl, så spørg instruktøren.
9. Plastre må ikke bæres i vandet. Hvis du er ordineret morfinplastre, skal du tage en snak med instruktøren
10. Badetøj skal være rent inden brug.

Man har maks. 20 minutter før og efter til omklædning, da der er hold før og efter dig, som også skal igennem omklædningen.

Vi glæder os til at få en rigtig god sæson, hvor alle får en masse ud af træningen.



Særligt for babysvømning

Der må kun være én voksen i vandet pr. gang, og det skal være den samme under hele undervisningsgangen.

Baby skal bære svømmeble i vandet. Kan bestilles inden start på holdet ved underviser.