

Gulkrogcentret

Område Øst

Til brugere af bassinet



SVØM DIG GLAD

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

Her finder du oplysninger om :

1. Bassinets størrelse og dybde
2. Hvad du skal medbringe
3. Omklædningsrummenes faciliteter
4. Baderegler
5. Dito
6. Retningslinjer og påbud



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

Du skal huske : badetøj, badesko, håndklæde og hårshampoo.

Faciliteter i omklædningsrummene

Vi beder dig anbringe dit overtøj i garderoben over for receptionen, da pladsen i omklædningsrummene er begrænset.

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

Der er skabe, hvor du kan låse penge og værdigenstande inde.

Lader du penge eller smykker etc., ligge i dit tøj, er dette på eget ansvar, så få det låst ind.

Tag et håndklæde med til at sidde på ved omklædning.

Man får ikke hjælp til omklædning.

Vi forventer, at man hjælper hinanden.

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

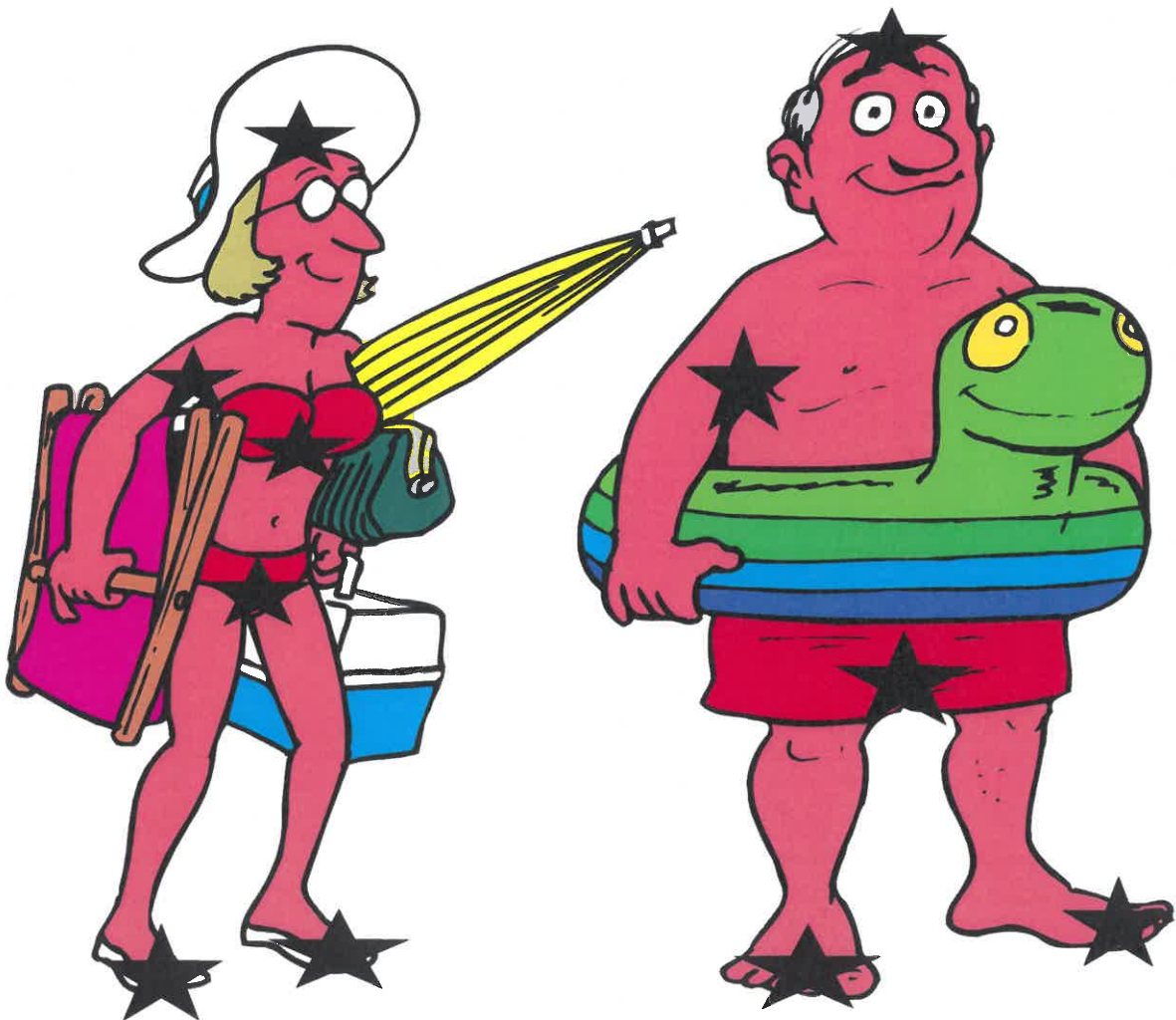
Baderegler

Bassinet er ca. 32 grader varmt og er et følsomt miljø.

Det er derfor af stor betydning, at vandet er så rent og bakteriefrit som muligt.

Du skal derfor, ligesom alle andre, der benytter bassinet, overholde følgende baderegler [se også næste side].

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





Baderegler

- ⇒ Toiletbesøg skal ske, før du går i brusebad.
- ⇒ 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.



- ⇒ DU MÅ **ALDRIG** GÅ I VANDET, FØR DER ER PERSONALE TIL STEDE.
- ⇒ **HUSK** BADESKO TIL BRUG I VÅDOMRÅDERNE

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

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



Tilmelding og betaling

Svømning er for alle førtidspensionister,
folkepensionister og efterlønsmodtagere.



Tilmelding til personalet i svømmesalen,
direkte tlf. nr. 21 58 78 68 - Henny

I Receptionen kan du købe et svømmekort:

En enkeltbillet koster kr. 25,00

Et 10 turs kort koster kr. 200,00

Inden du går ind i omklædningsrummet sørger personalet for
at klippe dit svømmekort.



God fornøjelse
i
Gulkrogs svømmesal!

