

HYGIENANVISNINGAR

Dusch- och bassängavdelningen



Användarnas hygien och agerande har den största betydelsen för renligheten gällande badvattnet i bassängerna och de fuktiga utrymmenas ytor.



1. TVÄTTNING

- **Tvätta dig utan baddräkt ordentligt med tvättmedel före simningen.**
- **Tvätta noggrant bort make-up och parfym.**
 - Hela kroppen blir ren då man tvättar sig utan baddräkt.
 - Make-up fastnar på bassängkanterna. Dessutom fäster sig mikroberna vid fettmolekylerna i make-up och blir mer klorresistenta.
 - Parfym flyter på vattenytan där andra simmare andas in dem. Parfym kan orsaka andningssvårigheter och t.o.m. ett sjukdomsanfall för de känsligaste.
- **Tvätta håret och bind fast långt hår eller använd badmössa.**
 - Största delen av smutsen och mikroberna i bassängen kommer från människorna.
 - Hårstrån som lossnat blir kvar i vattnet och kan fastna i simmarens händer eller ansikte.
 - Kemikalierna i håret, t.ex. formskum och hårspray, löses upp i vattnet. Också mjäll faller lätt i vattnet från människors torra skalp.
- **Kom ihåg att tvätta dig också efter toalettbesök.**
- **Vuxen; var ett exempel för barnen och följ anvisningarna**



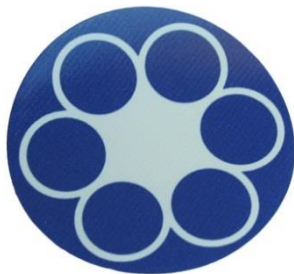
2. SMYCKEN, KLOCKOR, ÄGODELAR

- **Ta bort smycken och klockor innan du går till tvätt- och bassängutrymmena.**
 - Smycken och klockor samlar mycket smuts och hudceller som sedan sköljs i bassängvattnet.
 - Smycken som lossnat orsakar stockningar i filtren, och sticksår om de faller till botten.
- **Simutrustningen (bl.a. vattenlöpningsbälte, simglasögon, simfötter, simring) ska vara ren och avsedd endast för simhallsbruk.**
 - Utrustning som använts på stranden kan föra med sig mikrober och bakterier till bassängvattnet.
 - Skölj och torka alltid utrustningen ordentligt efter användningen.
 - Det är bra att tvätta simutrustningen regelbundet med en mjuk borste och mild tvättlösning.
 - Redskapen förvaras på ett torrt och luftigt ställe.
 - Bakterier förökar sig betydligt i fuktiga och varma förhållanden.
- **Vi rekommenderar inte att egna leksaker tas med till simhallen**
 - Mikrober sprids onödigt i simhallen via egna vattenleksaker.
 - Vattnet i leksakerna förorenas och är ett lämpligt växtunderlag för bakterier.
- **Ta inte med sköra föremål till simhallen**
 - Föremål som går sönder kan orsaka en farlig situation.
 - Bl.a. glasflaskor är förbjudna i simhallens utrymmen.
- **Inte med barnvagnar in i simhallen**
 - Ringarna medför smuts in i simhallen
 - Faran är att någon het dryck faller ner i vagnen



3. BASTUBAD

- **Man badar bastu utan baddräkt (baddräkten får inte heller användas som sittunderlag)**
 - Klor förångas redan vid 35 graders värme
→ orsakar andningssvårigheter för de känsligaste
→ är giftigt att andas in.
 - I bastuvärmen fastnar svett och smuts i baddräkten och detta överförs till bassängen med hjälp av baddräkten, trots att man duschar.
 - Värme och klor förstör baddräktens egenskaper.
- Om du vill använda en handduk i bastun, ta med en skild handduk för det ändamålet
- **Det är bra att använda en egen sitthandduk i bastun**
 - Man kan köpa ett engångssittskydd i simhallens kassa.
 - Sittskydden av engångsnatur läggs alltid i skräpkorgen.
- **Använd inte bastuns vattenhinkar till fotbad**
- **Kasta bara rent vatten på bastuugnen**
- **Personer med nedanstående märke har rätt att bada bastu i baddräkt**
 - Också dessa personer ska tvätta sig ordentligt före simningen



4. BADDRÄKT OCH BASSÄNGSKOR

- **En lämplig baddräkt är en sådan som uppfyller följande krav:**
 - Baddräkten ska vara gjord av ett material som inte lösgör ludd, smuts eller några ämnen i bassängvattnet.
 - Baddräkten är kroppsnära. Ju mer tyg och veck det finns i baddräkten, desto mer smuts och bakterier överförs till vattnet.
 - Baddräkter saknar fickor, så papper, ludd och smuts från fickor smutsar inte ner bassängen.
 - Det är förbjudet att använda underkläder som baddräkt eller under baddräkten.

- **Vi rekommenderar bassängskor i tvätt- och bassängutrymmena**
 - Använd öppna gummiskor med botten som fäster som bassängskor.
 - Se till att skodon är rena och använd dem inte i de övriga utrymmena.
 - Användningen av bassängskor förebygger att bakterier sprids och smittar (fotsvamp).
 - *Fotsvamp är ett vanligt problem som hälften av oss har mellan tårna, ofta dock symtomfritt.*

- **Det rekommenderas att man sköter baddräkten på ett ändamålsenligt sätt**
 - Den tvättas i maskin efter varje användning.
 - Den torkas på ett luftigt ställe.
 - Den förvaras torrt.



5. HÅRFÄRGNING, RAKNING OCH FOTFILNING

- **Det är förbjudet att raka sig (skägg, ben, armhålor, intimo­mråden) i simhallens utrymmen**
 - Håren täpper till avloppssystemet
- **Hårfärgning i simhallens utrymmen är förbjudet**
 - Hårfärgen klottrar ner simhallens utrymmen.
- **Filning av fötter i simhallens utrymmen rekommenderas inte**
 - Huden som lossnar smutsar ner och sprider sjukdomar.

6. MAT OCH DRYCK

- **Det rekommenderas att man endast äter i simhallens café**
 - Vatten eller saft kan avnjutas i omklädningsrummen.
 - Man kan ta med sig en vattenflaska till bassängutrymmena.
 - Man ska komma ihåg att själv slänga skräpet i skräpkorgen.
- **Tuggummi får inte ätas i bassängutrymmena**
 - Tuggummi kan utgöra en risk för kvävning och dessutom stocka vattencirkulationssystemet och smutsa ner.
- **Användning av rusmedel i simhallens utrymmen är absolut förbjudet**
- **Användning av snus är förbjudet i omklädnings-, tvätt- och bassängutrymmena**



7. SIMMA INTE OM DU ÄR SJUK!

- **Kom till simhallen endast om du är frisk. Man får inte simma då man är sjuk.**
 - Sjukdomar som hindrar simning är bl.a. feber, ögon-, öron- och hudinflammationer, öppet eller varande sår, magsjuka, urinvägsinfektion
 - Sjukdomar sprider sig bäst just innan de bryter ut
- **Att simma då man är sjuk kan öka risken för följsjukdomar, och de som lider av en infektionssjukdom kan smitta ner andra simmare**
- **Undvik simhallen om du har löss eller springmask**
- **Undvik simhallsbesök om du vet att du har en sjukdom som möjligtvis kan sprida sig med hjälp av bassängvatten, luft eller annan yta**
- **Om du har en sjukdom som kan orsaka sjukdomsanfall, som tex. epilepsi eller diabetes, rekommenderar vi att informera detta för simövervakarna så att de kan agera rätt vid nödfall**



8. MISSÖDEN MED AVFÖRING OCH UPPKASTNINGAR

- **Se till att alla barn över 1 år går på toaletten innan de kommer till bassängerna**
 - Om barnet förrättar sina behov eller kastar upp i bassängen, lyft snabbt bort barnet och informera omedelbart personalen så att de kan reagera så fort som möjligt.
 - Meddela också genast om du märker eller misstänker att det finns avföring eller uppkastningar i bassängen.
- **Undvik att simma med barnet genast efter en måltid**
 - Barn kastar lättare upp då de andas in vatten när magen är full.
- **Följ med magfunktioner av ett barn med blöjor**
 - Undvik att simma då magen brukar fungera
- **Vi rekommenderaar att små barn använder simblöja**
 - Använd simblöja om barnet inte kan berätta att det behöver uppsöka toalett. Gå på toaletten före simningen även i det fallet.
- **Meddela också genast personalen om du märker att det finns avföring, sekret eller uppkastningar i de övriga utrymmena**



**Simhallens personal har rätt och skyldighet att ingripa i
agerande som bryter som hygienanvisningarna och att påpeka
försummelsen!**



Tack för att du sköter om din hygien och håller Kyrksläotts simhall ren!

