

# TRIVSELREGLER

## Ha kul

Att ha kul går som en grön tråd i vår verksamhet. Grön för att vi strävar mot att vara miljömedvetna och när man har kul brukar man må bra!

## Se till att alla andra har trevligt

Tänk på att det ska vara trevligt för alla. För våra badgästers skull tillåter vi inte publik i badet. Här vill vi att det ska kännas bekvämt att gå i badkläder utan att bli uttittad av fullt påklädda personer. Om man inte kan eller vill byta om till badkläder rekommenderar vi er att välja en annan aktivitet/utflykt.

Alla betalar entréavgift.

I badet ska alla byta om till rena badkläder eller liknande. Vi kan inte veta var man varit med sina vanliga kläder, exempelvis i stallet, borstat hunden, tömt dasset. Hjälp oss att hålla badmiljön ren!

Inga mobiltelefoner, datorer, surfplattor, kameror eller liknande får användas i badet.

## Tryggt och säkert

Följ skriftliga säkerhetsanvisningar och instruktioner och de från personalen.

Barn under 12 år måste ha badande/ombytt vuxet (18 år) sällskap.

Gustavsbergsbadet har inga badvakter, alla badar på eget ansvar.

All personal är utbildad i livräddning, hjärt och lungräddning samt sjukvård.

I träningslokalerna har vi gymnastikskor som sitter tryggt och säkert på fötterna när du tränar.

# TRIVSELREGLER

## Rent och fräscht

Innan badet kräver vi att man tvättar sig i våra duschar helt utan kläder (naken) och tvättar håret (eller använder badmössa) innan man sätter på sig rena badkläder och simmar.

Vi bjuder på tvål/schampo inne vid duscharna.

Barn under tre år måste ha bra/godkända baby-badbyxor som sitter åt. Barn under 3 år orkar endast bada ca 30 minuter, därefter blir de slöa och bajsar på sig lätt

Små barn kan inte reglera värme, max 34 grader rekommenderas för små barn. Vår bubbelpool är ca 38 grader varm. Med anledning av detta får man inte bada bubbelpool med barn under 3 år.

Tänk på att ni bör ha krafter kvar för att klä på er och ta er hem på ett trevligt sätt.

Övriga badgäster (och de med allergi) varken vill eller tål att bada i ditt hårspray, deodorant, rakvatten, bodylotion med mera. Med andra ord; se till att det blir trevligt för alla!

Egen matsäck äts med fördel vid 25 meter motionsbassängen. Tänk på att sitta på torra land då ni äter er mat, så att bassängerna kan hållas rena och fräscha.

I styrke- och träningslokalerna har vi naturligtvis rena träningskläder.

Sköljmedel är ett organiskt material och ska inte förekomma i bassängvattnet. Undvik därför att tvätta badkläderna i sköljmedel.

## Våga prova något nytt

Stärk din självkänsla och våga prova något nytt, då blir du kanske lite gladare!

Förseelse mot trivselreglerna, som är ägnat att störa eller väcka förargelse hos andra besökare, leder till avvisning från anläggningen. Självklara regler såsom att man inte får ha hunden med sig gäller naturligtvis.

