

ØHIF Baderegler

Det er nødvendigt med pinlig renlighed, da den høje temperatur i vandet forøger hastigheden for bakterievækst og kemiske reaktioner. Det er den bundne clor, der irriterer slimhinderne – den dannes ved en reaktion mellem den frie clor og organiske kvælstofforbindelser fra sved, urin, hudpartikler og snavs. Indholdet af bunden clor skal være så lavt som muligt. Det nedbringes ved god hygiejne. Svømmehallen er forpligtet til at holde en høj standard af hygiejne, og derfor gælder følgende regler:

Følg derfor disse regler, så alle kan færdes i og ved bassinet

- Udendørs fodtøj må ikke bruges i omklædningsrum eller svømmehal, brug overtrækssko eller stil skoene udenfor.
- Tag alle smykker af ! Også piercinger. Du må ikke komme i bassinet med smykker!
- Toilettet skal benyttes inden afvaskning. Ved efterfølgende toiletbesøg skal afvaskning uden badetøj gentages.
- Make-up, sololier og lign. skal fjernes inden brug af bassin.
- Vask dig grundigt over hele kroppen med sæbe. Skyl grundigt efter.
- Brug badehætte- eller skyl/vask håret, børst håret grundigt. igennem og træk løst hår ud, så det ikke ender i bassinet.
- Badebeklædning skal være ren.
- Efter brug af bassin: Vask klorvandet godt af kroppen, da det kan irritere huden.
- Tør dig godt, overalt på kroppen – specielt på udsatte steder for at undgå svamp.

Hvornår kan bassinet ikke benyttes

- Ved alle former for smitsomme sygdomme, f.eks. betændelser, diarré sygdomme, forkølelse, ondt i halsen, øre betændelse og betændelse af huden.
- Ukontrollable besvimelsesanfald/epilepsi.
- Feber.
- Ubehandlet fodsvamp og fodvorter.
- Problemer med at holde på urin og afføring.
- Ved alvorlig hjertesygdom eller ikke behandlet blodtryksforhøjelse/meget lavt blodtryk.
- Sår der væsker.
- Ukontrolleret diabetes.
- Medicinplastre eks. hormon og smerteplastre- siger brugsanvisningen at plastret kan blive siddende, så dæk det med "op – site "eller lign.

Brugere i medicinering

Hvis du er i behandling med cytostatica (en bestemt type gigtmicin, som for eksempel kan være methotrexat) anbefales det:

- At hvis du får medicinen dagligt, venter med at indtage den til efter du har været i bassinet
- Hvis du er i pulsbehandling f.eks. større doser en gang om ugen, anbefales det, at du venter 5 døgn, før du går i bassinet. Det gælder også hvis du får tabletter fra 20 mg en gang ugentligt.
- Begrundelsen er at medicinen er et cellehæmmende stof der kan udskilles i bl.a. sved og som påvirker både syge og raske celler.

Cancerbehandling: 5 dages pause fra bassin.

Regler for hjælpere

Max 1 hjælper pr. medlem.

Har du brug for en hjælper i vandet, skal din hjælper huske at opgaven er at hjælpe - IKKE deltage i undervisningen.

Dette af hensyn til træneren, der skal kunne se forskel på hjælper og medlem.