

Bassinregler

Sikkerhedsregler

Det er ikke tilladt at gå i vandet før instruktøren er stede.

Gå roligt - gulvene kan være glatte.

Kontaktlinser ødelægges af vandet - derfor er brugen af disse på eget ansvar.

Sørg for at få rigeligt at drikke - husk vandet og rummet er varmt.

Føler du dig utilpas - kontakt instruktøren omgående.

Hygiejneregler

Medbring altid selv badetøj, håndklæde og shampoo.

Tag alle smykker af.

Benyt toilettet inden du går i vandet.

Vask dig grundigt med sæbe, vask hår eller brug badehætte.

Sæben skal skylles grundigt af inden du tager badetøj på.

Husk ikke at bruge creme eller make up den dag du skal i bassinet.

Har du åbne sår, sårskorper eller større rifter må du *ikke* gå i vandet. Er du i tvivl, spørg instruktøren.

Badetøj skal være rent inden brug.