



Vattenträning  i massagepool

## Regler vid vattenträning

### Ta med dig

- badkläder
- handduk
- badskor, för att undvika halkolyckor, fotsvamp, fotvårtor och smuts i vattnet.

### Hur går det till

Vid entren får du sätta på dig skoskydd.

I omklädningsrummet finns dusch. Före poolträning tvålar du in dig och duschar utan badkläder. Ta på badkläder, badskor och ta med handduken till poolen.

Detta för en bra vattenkvalitet i poolen och positiv trivsel för alla.

### OBS

Har du ett sår, sårskorpa eller vanligt plåster, är det viktigt att du talar om för personalen, så att du kan få ett vattenskyddande plåster. Detta för att undvika spridning av bakterier i poolen.

**Så önskar vi dig ett riktigt skönt pass  
i träningspoolen!**

HJÄRTEBRA  
är en del av



evidendo.com