

Fremskridt

– en del af din vej frem

Varmtvandsbassin



Når du deltager i bassinet, skal du:

Så vidt muligt møde op hver gang og melde afbud hvis du ikke kommer.

Deltage aktivt med de ressourcer, du har

Praktisk information:

Vandet i bassinet er ca. 34° og ca. 1,2 m dybt

Du skal medbringe badetøj, badesandaler og håndklæde. Badetøjet skal vaskes mellem hver bassintræning.

Hygiejne:

- Sæt skoene eller tag badesko på, inden du går ind i omklædningsrummet.
- Inden du går i bassinet skal du vaske dig uden badetøj grundigt med sæbe under de brusere, der er tilknyttet bassin.
- Afvaskning skal ALTID ske efter toiletbesøg
- Make-up og smykker skal tages af
- Plastre og tyggegummi er ikke tilladt i bassinet
- Brug badehætte eller gør håret vådt hvis du vil have hovedet under vandet



Du må ikke deltage i bassin hvis du lider af/har:

- Dårligt reguleret: Blodtryk, epilepsi eller sukkersyge
- Inkontinens (ufrivillig vandladning)
- Diarré / tynd mave
- Sår eller sårskorper
- Hals- øjen- blære- eller underlivsbetændelse
- Svampeinfektioner eller fodvorter
- Forkølelse eller feber
- Medicinske plastre
- Svær hjertelidelse
- Dårligt fungerende colostomi
- Er du i kemo- eller gigtbehandling skal du tage en snak med personalet, inden du opstarter træning i bassin



Er du i tvivl, om du kan overholde kriterierne, skal du undersøge dette via egen læge. Du er også altid velkommen til at rådføre dig med personalet ved varmtvandsbassinet.



God fornøjelse!

Ønskes du af teamet i Fremskridt

