**Guide til omklædning, bad og hygiejne inden besøg i svømmehallen.**

* Har du en smitsom sygdom, som eks. Forkølelse, diarre, øre- eller øjenbetændelse, betændelse i huden må du ikke bade.
* Har du fodvorter eller fodsvamp må du kun bade hvis du er under lægebehandling for det.
* Babyer skal bære bade-blebukser.
* Personer der ikke kan holde på urin eller afføring må ikke bade.
* Toiletbesøg skal altid efterfølges af brusebad uden badetøj
* Hele kroppen – uden badetøj – skal vaskes med sæbe og skylles grundig af. Make-up, hårspray, hårvoks og lign. skal fjernes før badning.
* Du skal vaske/ skylle håret eller bruge badehætte inden du går i svømmebassinet.
* Dit badetøj skal være rent, du må ikke bruge undertøj som badetøj.
* Du må ikke forurene bassinvandet med spytning, næsepudsning og urinering