

Træning i varmtvandsbassin

Velkommen i vores varmtvandsbassin. Vanddybden er 1,20 meter på det laveste og 1,50 meter på det dybeste. Vandet er cirka 34 grader varmt og tilsat klor.

INDEN DU SKAL I BASSINET

Inden du skal i bassinet, skal du vaske dig grundigt over hele kroppen. Det skyldes, at klor skaber stoffer, som irriterer huden, når det kommer i forbindelse med organisk materiale som hår- og hud-affald, sved, urin, kosmetik, sæberester og snavs.

Vær særligt omhyggelig med at vaske dig i de områder er fremhævet på tegningen herunder. Tag først dit badetøj på, når du har vasket dig.



Inden du går i bassinet, er det vigtigt, at du:

- fjerner make-up
- skyller håret godt eller tager en badehætte på
- tager dine smykker af hjemme eller på afdelingen.

Badetøj

Hvis du er indlagt skal du det bruge badetøj, som du får udleveret i fysioterapien. Hvis du ikke er indlagt, skal du medbringe dit eget badetøj. Vask badetøjet efter hver træning ved minimum 60 grader.

FORHOLDSREGLER

Du må ikke gå i bassinet, hvis du har:

- diarré
- problemer med at holde på urin eller afføring (inkontinens)
- åbne eller betændte sår
- kraftig menstruation, hvor en tampon ikke er nok
- infektioner, fx forkølelse, influenza eller blærebetændelse
- feber
- fodvorter
- indtaget alkohol.

Drik vand efter bassintræning

Det er vanddrivende at bade i bassinet, så det er vigtigt, at du drikker et glas koldt vand efter bassintræningen.

Meld afbud

Hvis du ikke kan deltage i den planlagte træning, skal du melde afbud på telefon 97 64 16 82 eller 97 64 16 83.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi Hjørring
Tlf. 97 64 16 82