

## Info om Folkhälsans baby-, syskon- och familjesim

**Plats: Alberga simhall, Grindåkersgatan 15, 02650 Esbo**

- ✓ Kom in genom simhallens huvudingång. Barnvagnar kan lämnas till höger om ingången på utmärkta platser. Observera att på söndagar öppnar simhallens dörrar först kl. 7.40.
- ✓ Nämn i kassan att ni kommer på Folkhälsans babysim, ni får ett nyckelarmband av kassan. Med nyckelarmbandet öppnar man porten samt låser klädsåpet. Det finns omklädningsrum på flera ställen. Folkhälsans simmare använder de allmänna omklädningsrummen som finns i samma våning som bassängavdelningen. Det finns skötbord i omklädningsrummen.
- ✓ God hygien är viktigt så kom ihåg att alla simmare som är över 1 år skall tvätta sig noggrant utan simdräkt före simningen. Också håret/skägget bör tvättas eller vätas. Ta av alla smycken och klockan. Glasögon får användas. Ifall man inte vill väta håret skall man använda sim- eller duschmössa. Långt hår/skägg bör fästas med snodd.
- ✓ Folkhälsans sim ordnas i terapibassängen. Då ni kommer från damernas duschrut till bassängavdelningen hittar ni terapibassängen till höger. Från herrarnas duschrut går ni rakt fram. Vänta på att instruktörerna ger er lov att gå i bassängen.
- ✓ Ge ert namn och telefonnummer till instruktören ifall de inte finns på närvarolistan första gången ni kommer till simningen.
- ✓ Ifall ni vill simma i någon av de andra bassängerna, skall ni betala simhallsavgift till kassan. Gäster som vill komma och följa med simmet till bassängkanten är välkomna. Simhallsreglerna förutsätter att alla som rör sig på bassängområdet har baddräkt på sig och betalar simhallsavgift.
- ✓ Kom ihåg att alltid också följa simhallens egna regler och anvisningar.
- ✓ Endast tillåtet att fotografera och videofilma eget barn.

Vi önskar er trevliga simstunder!

Folkhälsans Babysim  
09 315 5532

[babysim@folkhalsan.fi](mailto:babysim@folkhalsan.fi)

Facebook: Folkhälsan babysim / vauvainti

Folkhälsan Vauvainti  
09 315 5532

[vauvainti@folkhalsan.fi](mailto:vauvainti@folkhalsan.fi)