

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

**Plats: Nordsjö simhall, Nordsjövägen 5, 00980 Helsingfors**

- ✓ Ingång från Nordsjövägen via huvuddörren (gamla sidan). Simhallens dörr öppnas kl. 7.30. Folkhälsans simmare får använda gruppomklädningsrummen ("Tilaussauna 1 ja 2") som finns till vänster från ytterdörren, en våning ner med trapporna men också de allmänna omklädningsrummen. Observera att dörrarna till gruppomklädningsrummet öppnar kl. 7.45 och den allmänna sidan kl. 8.05.
- ✓ Vi önskar att ni avlägsnar er från gruppomklädningsrummet 15 min efter att simningen tagit slut, så att nästa grupp ryms in. Obs! Gruppomklädningsrummen skall vara tomma senast kl. 10.45.
- ✓ Barnvagnen kan lämnas vid glasväggen på höger sida om ytterdörren, man kan inte ta dem till nedre våningen. Det finns inte skåp i gruppomklädningsrummen. Ifall ni önskar låsa in värdeföremål, finns det skåp bredvid kassan (pant 0,50€). Ni kan också ta med dem till bassängkanten.
- ✓ 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 våtas. Ta av alla smycken och klockan. Glasögon får användas. Ifall man inte vill våta håret skall man använda sim- eller duschmössa. Långt hår/skägg bör fästas med snodd.
- ✓ Folkhälsans sim ordnas i terapibassängen. Den finns till höger när ni kommer ut från omklädningsrummen. Vänta på att instruktören ger lov att gå i bassängen. Kom ihåg att det inte är tillåtet att simma med simshorts i Nordsjö simhall.
- ✓ Ge ert namn och telefonnummer till instruktören ifall de inte finns på närvarolistan första gången ni kommer till simningen.
- ✓ Ifall ni vill simma också i någon av de andra bassängerna, skall ni betala inträdesavgift till kassan.
- ✓ Gäster som vill komma och följa med simmet till bassängkanten är välkomna. Simhallsreglerna förutsätter att alla som rör sig vid bassängområdet har baddräkt på sig och betalar inträdesavgift.
- ✓ 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 / vauvauinti

Folkhälsan Vauvauinti  
09 315 5532

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