



Urforma nu - Lisel Humla

Duscha smart innan bassängbad

Tack!

Varför då?: Tacka dig själv för att du tar del av de här tipsen och använder dig av dem. De andra som badar i samma bassäng kan tacka dig också. Följer du de här råden skyddar du inte bara dig själv vid bassängbad utan hjälper också badet och alla andra badare. Och det smartaste är alltså det du gör när du duschar **innan** bassängbadet.



De här råden får du av mig, Lisel Humla Sjöstedt. Jag jobbar som gruppträningssinstruktör och inspiratör i vattengympa. Jag älskar vattengympa i alla dess former och jag önskar verkligen alla vattengympa-deltagare det bästa. Därför är det av största vikt att hålla en hög hygien-standard.

Mail: lisel@urforma.nu Sajten: <https://urforma.nu/> Facebook: <https://www.facebook.com/Vattentraining/>

Bra att ha

Egen duschkräm, schampo och lagom rivig tvättsvamp eller liknande. Egna grejer som du vet att du tål, gärna oparfymerat av hänsyn till omgivningen. Helst inte oljebaserade produkter för de medför halkrisk. Har du långt hår är en hårsnodd nödvändig vare sig du har bad- eller duschmössa på eller ej. Bad- eller duschmössa om det är obligatoriskt.

I duschen innan bassängbadet

1. Duscha alltid naken, oavsett vad folk runt omkring dig gör. Mest hygieniskt och enklast.
2. Tvätta bort allt smink och ansiktskrämer även om du inte planerar att blöta ner ansiktet.
3. Tvätta dig i alla skrymslen och vrår. Tips: Kom ihåg mellan tårna.
4. Skrubba huden lagom för att få bort lösa hudflagor, men riv inte upp huden.
5. Att tvätta håret med schampo innan bassängbad är det bästa du kan göra för ditt hår. Då får du bort hårets naturliga sebum (fett) som kloret automatiskt fastnar på annars. Om du tvättar håret innan lossar också lösa hårstrån och hamnar i duschens avlopp istället för i bassängen. Har du tvättat, blött hår, uppsatt vid behov behöver du inte bad- eller duschmössa (som ofta blir varmt att ha på). Om det nu inte är krav på mössa.
6. Skölj bort all duschkräm och schampo noga innan du tar på badkläderna.
7. Duscha hela dig inklusive badkläderna.
8. Ps. Basta **inte** innan bassängbadet. Dels blir du svettig och behöver tvätta dig igen. Dels blir du uppvärmd så att bassängvattnet upplevs som onödigt kallt.

I duschen efter bassängbadet

1. Om det är svårt att hinna till en toalett för att kissa är det ok både för miljön och hygienien att kissa i duschen. Men du vill ju inte att någon ska märka det.
2. Om du duschade noga innan bassängbadet behöver du egentligen bara duscha med vatten efteråt.
3. Om du tvättade håret innan passar det att köra en balsamkur i håret nu.
4. Om du bastar, basta NAKEN och sitt på handduk.
5. Blir du svettig i bastun duscha gärna med duschkräm efteråt.
6. Bonus; avsluta med att duscha kallt. Det stimulerar och stärker hela dig. Gäller bara om du inte har några diagnoser som gör det olämpligt att utsätta sig för kyla.

Tack för att du vill bidra till en högre hygien-standard! Vi ses vid eller i bassängen!/Lisel Humla