

Välkommen till oss på Actic Sydpoolen!

Vi hoppas att ni/du får en trevlig tid hos oss. För att undvika tråkiga olyckor ber vi dig nu om din hjälp. Våra regler är till för att förhindra olyckor och för allas trevnad och därför är det bra att gå igenom dem innan ni besöker oss. Den som ej respekterar regler eller övriga anvisningar från personalen riskerar att bli avstängd från badet.

Allmän information

- Bad sker alltid under eget ansvar.
- Se efter din kompis badvakta varandra.
- Spring ej halkrisken är stor.
- Snorkel och simfenor får ej användas.
- Bad får endast ske i godkända badkläder badbyxor, badshorts, baddräkt, bikini, badlinnen och burkini.
- Åldersgräns för entré till Sydpoolen är simkunnig dock lägst 12 år. Icke simkunnig tillsammans med vuxet sällskap (18 år).
- Alla måste vara ombytta i badet.
- Barn med en högre ålder än 7 år får ej gå in i motsatta könets omklädningsrum.
- Fotografering av personer inne i badanläggningen och omklädningsrummen är inte tillåten utan särskilt tillstånd.
- Filmningsförbud råder inne i badanläggningen och i omklädningsrummen.
- Barnvagnar parkeras på särskild angiven plats. Inga barnvagnar är tillåtna inne i badanläggningen p.g.a. brandsäkerhetsskäl.
- Det är förbjudet att röka inom Actic Sydpoolens område.
- Medhavd matsäck får endast förtäras på anvisade platser.

Entrén

- 1 biljett = 1 person.
- Tänk på att gå en person i taget genom grindarna.

Omklädningsoch duschrum

- Respektera skogränsen och lås in dina skor i skåpen.
- Värdesaker låses in i förvaringsskåpen som finns inne i simhallen och vid receptionen.
- Duscha utan badkläder före bad och bastubad.

- Förtäring inne i duschutrymmen och bastu är ej tillåten.
- Basta utan badkläder.

Äventyrsbadet

- Följ anvisningarna för rutschbanorna.
- Hopp från kanterna är inte tillåtet i äventyrsdelen.

Motionsbassängen

- Motionsbassängen är i första hand avsedd för motionssim.
- Endast en person åt gången får befinna sig på trampolinerna.
- Endast simkunniga får nyttja trampolinerna.
- Följ anvisningarna för bubbelpoolen.

Undervisningsbassängen

- Undervisningsbassängen är i första hand avsedd för simskoleundervisning.
- Dykning är förbjuden.

Terapibassängen

- Terapibassängen är i första hand avsedd för rehabilitering och kursverksamhet.

Tävlingsbassängen

- Tävlingsbassängen är i första hand avsedd för simskola, simträning och motionssim.

Gym

- Gymmedlemmar skall bära sitt medlemskort synligt.
- Endast inneskor är tillåtna ej barfota.
- Torka av redskap och dynor efter dig.
- Plocka undan vikter och redskap efter användning.
- Vila inte i maskinerna, låt andra träna mellan dina set.
- Omedelbar avstängning vid dopingmisstanke.
- Medlem/besökare kan bli avstängd vid oönskat beteende som utgör en säkerhetsoch/eller arbetsmiljörisk.
- Undvik att tala i mobiltelefonen på gymmet.

Gruppträning

- Anmäl din närvaro i kiosken i entrén, gymmet eller receptionen
- Avboka din plats senast 2 timmar innan klassen startar.

- Om du inte dykt upp 10 minuter innan passet cancelleras din bokning.
- Är du bokad men inte dyker upp på klassen registreras detta och du spärras från bokningen efter tre ej avbokade men uteblivna gånger. För att aktivera dig igen debiterar vi dig en avgift på 100 kr.
- Alla använder rena inneträningsskor i våra lokaler.
- Då introduktionen är en viktig del av programupplägget ber vi dig komma i tid till klasserna.
- Vänligen respektera startoch sluttiden för klassen.
- Vänligen stäng av din mobiltelefon under klassen.
- Undrar du något eller vill du komma med beröm eller synpunkter? Välkommen fram till instruktören efter klassen.
- Är du förkyld eller har en infektion i kroppen ber vi dig att inte träna.

Vänliga hälsningar från all personal i Sydpoolen!

Tveka aldrig att be oss om hjälp, vårt arbete är att se till att du trivs och har det bra här!