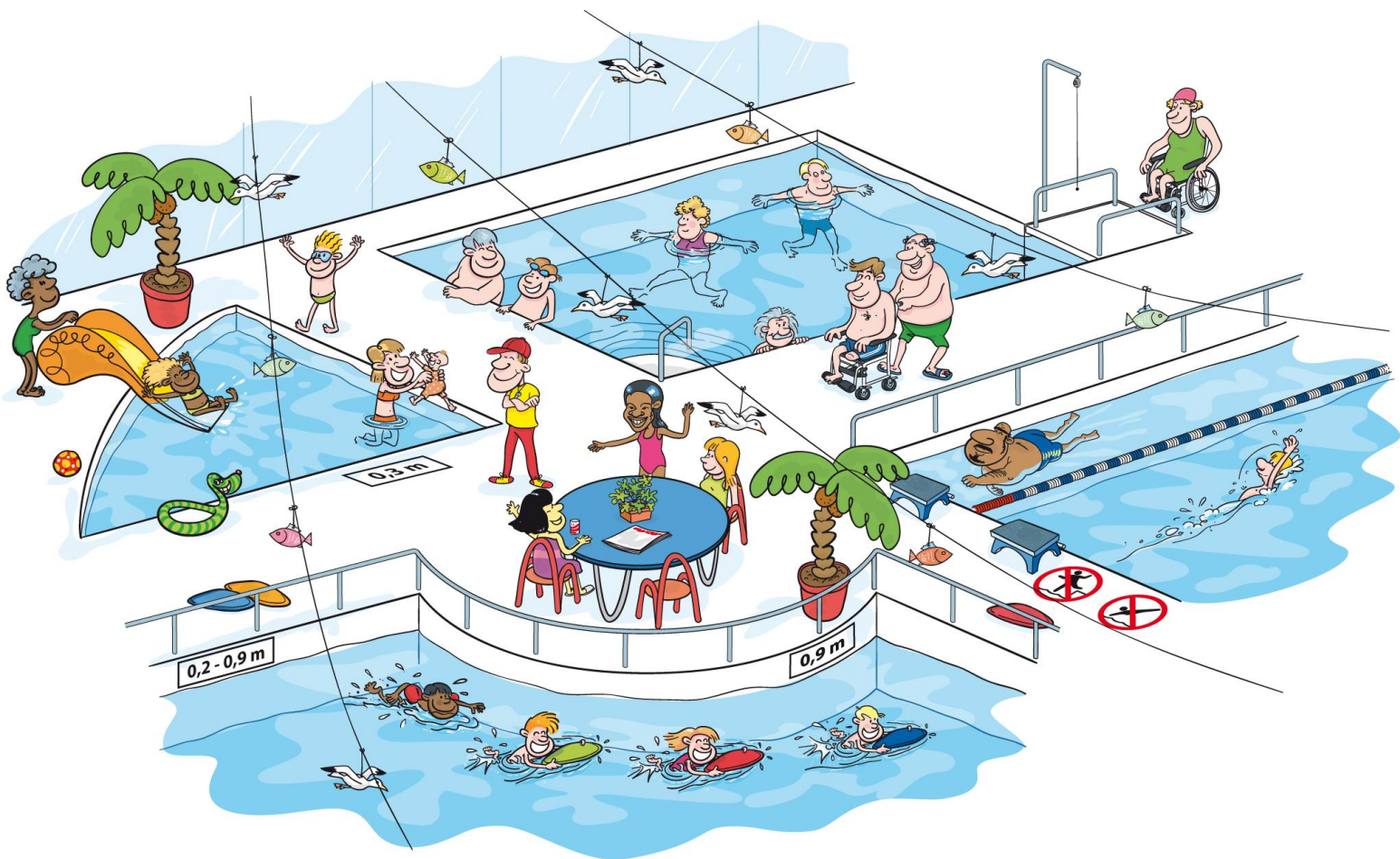


# Kom till simhallen!

## Guide för simhalls kunder





# Kom till simhallen!

## Guide för simhalls kunder

Handboken har uppgjorts av Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund med hjälp av bidrag från undervisnings- och kulturministeriet.

Idrottsenheten vid undervisnings- och kulturministeriet, Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbunds byrå och simhallsdelegation samt representanter för invandrarorganisationer, organisationer som representerar rörelse- och funktionshindrade personer, simhallar samt instanser som på andra sätt känner till ämnesområdet har deltagit i utarbetandet av handboken och kommenterat innehållet i den.

Tack till alla medverkande.

## Guidens målgrupp

Denna guide riktas särskilt till simhallers kunder.

Syftet med denna guide är att **handleda personal, kunder och organisationer** för att simhallstjänsterna ska lämpa sig för alla, för att man ska kunna tillhandahålla tjänster för alla och för att tjänsterna ska användas enligt säkerhets- och hygienkraven.

Guidens syfte är att **öka personalens förståelse om olika kulturella bakgrunder och ge stöd åt tjänsteleverantörer om problem uppstår vid användningen av simhallen.**

Guiden är även avsedd som **ett hjälpmedel för organisationer** för att dessa ska kunna **betona vikten av simkunskap och tillräcklig motion för hälsan** och **handleda personer med olika kulturella bakgrunder i användningen av simhallar.**

I guiden framgår även **arrangemang och lokalarrangemang avsedda för byggherrar, planerare och underhållsansvariga** för att simhallarnas användbarhet ska kunna underlättas.

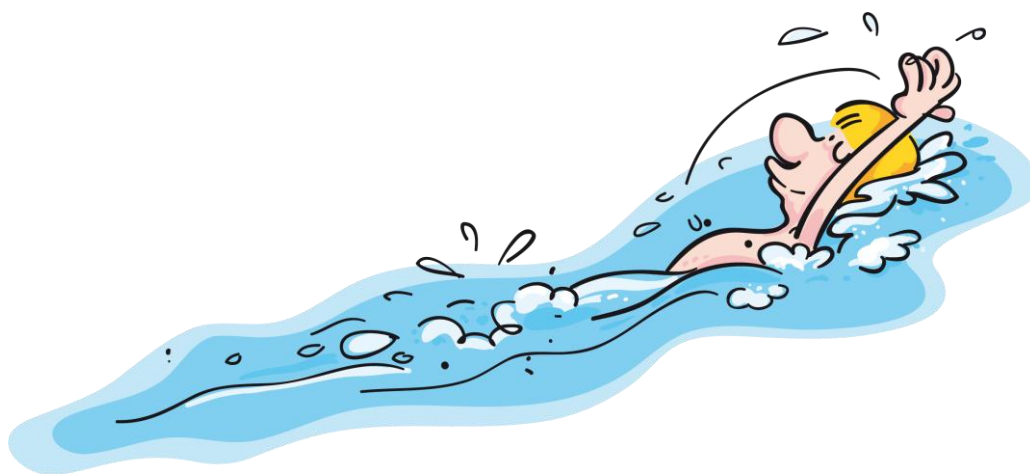
## Simkunnighet är en medborgarfärdighet

I Finland finns många naturliga sjöar och vattendrag. Därför har **simkunnigheten en särskilt stor betydelse för den egna och närstående personers säkerhet.** Uttrycket "Simkunnighet är en medborgarfärdighet" lämpar sig mycket väl för förhållandena i Finland. Denna livsviktiga färdighet skaffas allt oftare i simhall.

**Simhallerna ska vara tillgängliga för alla** oavsett fysisk kondition, livssituation eller kulturell bakgrund.

Motion är viktigt för att upprätthålla funktionsförmågan. Minskad motion är en betydande orsak till ökningen i välfärdssjukdomar. **Simning och övrig vattenmotion** lämpar sig för nästan alla och är **viktiga former av hälsomotion och rehabilitering.**

Mental vitalitet hjälper till att orka. **Den vattenmotion och de sociala kontakter** som förknippas med simhallsbesöket **skapar mental vitalitet** för att orka i vardagen.



## Simhallar och simhallsbesök

(Se även bildserien på sidan 9)

### Simkunnighet och hälsomotion i huvudroll

I Finland finns det gott om lämpliga naturliga sjöar och vattendrag för att lära sig simma, men dessa kan bara användas under den korta sommarperioden. Därför har man under de senaste 60 åren byggt över 200 simhallar i Finland. Simhallarnas främsta syfte har varit att tillhandahålla **ett ramverk för simundervisning och simning**. Under loppet av årtiodena har **betydelsen av tillräcklig motion som lämpar sig för alla** ökat även inom idrottspolitiken, eftersom välfärdssjukdomarna ökar och befolkningen åldras. De möjligheter till vattenmotion som simhallarna erbjuder lämpar sig för nästan alla oavsett personens ålder och kondition.

### En inträdesavgift uppbärs

Simhallarna ägs nästan utan undantag av kommuner, antingen direkt eller via ett aktiebolag som ägs av kommunen. En inträdesavgift uppbärs för simhallsbesök. Man vill att simhallstjänsterna ska vara tillgängliga för alla, och därför försöker man hålla inträdesavgifterna på en låg nivå.

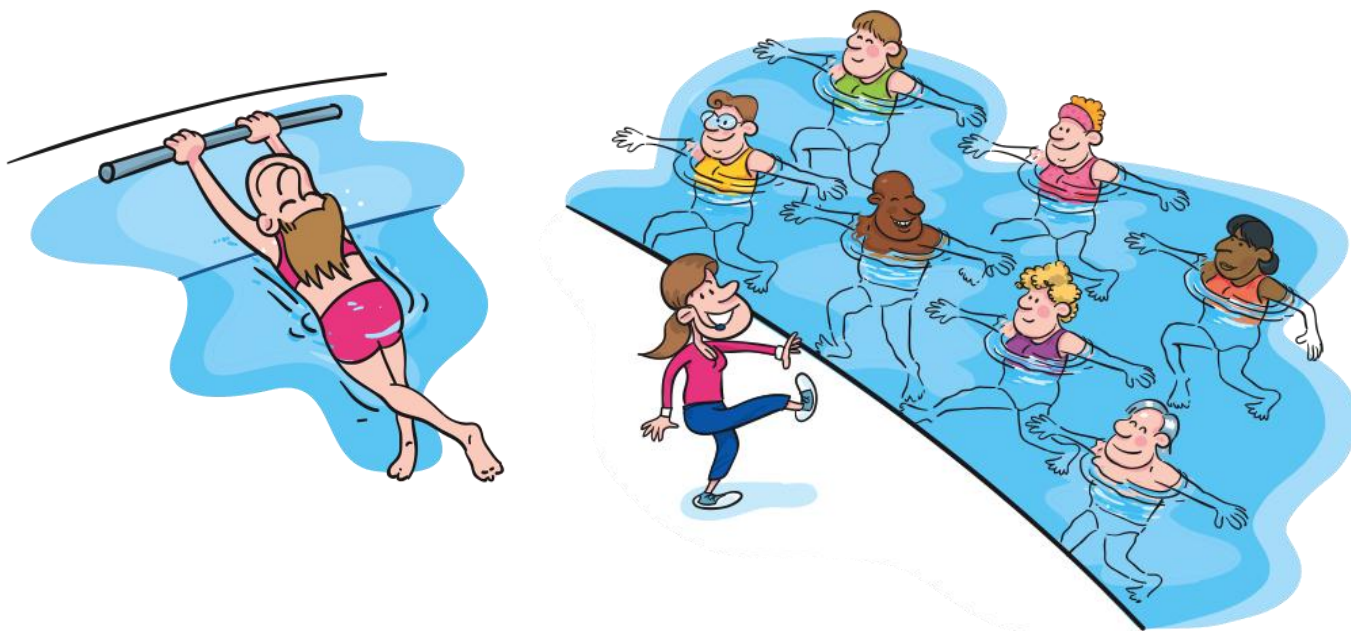
Engångsavgiften för simhallsbesök är oftast mellan 4 och 8 euro, och utöver detta finns det säsongskort som gör att avgiften per gång blir lägre. Barn, pensionärer och arbetslösa kan besöka simhallen till ett rabatterat pris. För ledda aktiviteter (som simskolor och vattengymnastik) uppbärs i allmänhet en separat deltagaravgift.

Kommunen betalar en stor del av simhallens driftkostnader, vilket möjliggör en låg prislåda.

Den som driver simhallen kan lägga fram **krav på säkerhet och hygien i syfte att hålla simhallens driftkostnader och inträdesavgifter låga**.

I simhallens entré finns en kassa (eller en betalautomat) där du betalar inträdesavgiften. Beroende på simhall får du en nyckel, ett armband eller ett kort i kassan. Med armband och kort kommer du oftast till omklädningsrummen via en port.

Klädskåpets lås fungerar med nyckel eller armband. Om du får ett kort, sätter du det i skåpets lås, och då fungerar nyckeln i skåpet normalt. Nyckeln eller armbandet tar du med till bassängerna.



Bilden visar en elev i simskolan och vattengymnaster.

## Simtiden är begränsad för att alla ska få simma

Idag erbjuder simhallarna även många olika former av vattengymnastik utöver simning, och bassängutbudet har utvidgats med bl.a. multifunktionsbassänger och vadbassänger för små barn. Tack vare sin lämplighet och det ökade antalet vattenmotionsformer är simhallar populära och även tidvis till trängsel fyllda motionsplatser. Därför har simhallarna en **begränsad simtid, normalt 1,5–2 timmar**. Alla simhallar får själva bestämma sina simtider som alla besökare ska iaktta.

## Renlighet och hygien är viktigt

Simhallarna tillhandahåller en möjlighet att lära sig simma, att simma och syssla med övrig vattenmotion. Simhallens **omklädningsrum, tvättrum och bassänger är endast avsedda för klädbyte, tvätt och vattenmotion. En hög hygienivå** är ett ovillkorligt krav för att säkerställa simmarens säkerhet.

**Kraven på bassängvattnets kvalitet** fastställs i lagstiftningen och ska alltid förverkligas. God hygien säkerställs av att simmarena **tvättar sig omsorgsfullt, har en ren baddräkt som är avsedd för simning och att lokalerna städas regelbundet och yrkesmässigt**. Av denna anledning kompromissar man inte med dessa saker.

Nedan presenteras de viktigaste sakerna som ska iakttas. Symbolerna är avsedda som stöd för texten.

Symbolernas förklaringar återfinns på sidan 10.

**Medhavd mat får inte ätas i omklädningsrummen, tvättrummen eller bassänglokalerna.** Mat kan köpas och ätas i caféet. I omklädningsrummen kan vatten eller saft ges åt barn.



**Tvätta dig utan baddräkt före bastu och simning.** Detta är mycket viktigt för att säkerställa god hygien.



**Baddräkter får inte tas med i bastun.** Vid behov kan du gå i bastun med en handduk kring dig. Då är det bra att ta med sig två handdukar till simhallen.

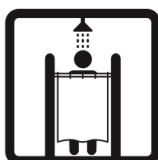
**Tvätta dig efter bastun. Tvätta dig också efter toalettbesök.**



**Det finns separata omklädningsrum, tvättrum och bastur för damer och herrar.** En städare av motsatt kön kan städa lokalerna eller en simövervakare av motsatt kön kan besöka lokalerna till exempel vid störningar. I allmänhet försöker man ordna detta så att det orsakar så liten olägenhet för simhallens kunder som möjligt. Städarna utför ett viktigt arbete som kräver yrkeskunskap för att upprätthålla en hög hygienivå, och simövervakaren ansvarar för simhallens allmänna säkerhet. Renligheten, hygienen och säkerheten är i allas intresse.  
(Symboler för omklädningsrum, tvättrum och bastu i detta avsnitt: projektet Helsingfors för alla)



Om du behöver **skydd mot andras blickar när du klär dig eller tvättar dig**, kan du **fråga personalen** om möjlighet till detta. Vid användningen av omklädningsrummet, tillgängliga omklädningsrum och tvättrum, toalett och andra motsvarande lokaler bör du observera att dessa inte kan reserveras för hela simhallsbesöket, utan **kläderna förvaras i ett klädska**.



Klor tillsätts i simhallarnas bassängvatten. **Baddräkten ska vara tillverkad i ett material som inte lösgör ludd, smuts eller andra ämnen i bassängen.** Baddräkten **har inga fickor** och därför inte heller papper som blivit kvar i fickan, och ludd eller smuts kommer inte i bassängen. **Underkläder får inte användas under baddräkten.** Baddräkten ska **följa kroppen**. Då undviker man att baddräkten fastnar i bassängutrustningen (som banlinor, räcken, trappor och stegar). En baddräkt som följer kroppen samlar inte vatten i sig och inte heller mellan baddräkten och kroppen. Om baddräkten har ärmar och byxben, ska dessa vara spända. I stället för en huva är en **badmössa** ett lämpligt skydd för huvudet. **Baddräkten klär du dig på först i simhallen efter att du tvättat dig**, inte hemma.

I nästan alla simhallar är det förbjudet att använda bl.a. shorts och vida badshorts som baddräkt. De lämpar sig bättre för badstränder och uteliv än simhallar.



Tvätta dig omsorgsfullt utan baddräkt före bastu och simning. Gå i bastun utan baddräkt.

## Föräldrarna sköter om barnens säkerhet

**Säkerheten är central.** I bassänglokalen finns det alltid minst en simövervakare som koncentrerar sig på att övervaka den allmänna samsäkerheten. Simövervakaren kan inte fungera som övervakare för en person eller en viss grupp.

**Föräldrarna ansvarar för barnen i simhallen.** Barnen kan också besöka simhallen med en målsman i stället för med föräldrarna. En person som godkänts av både simhallen och barnets föräldrar och som är simkunnig samt ansvarar för barnens säkerhet kan verka som målsman. **Föräldrarna eller målsmännen sköter om övervakningen av barnen under hela simhallsbesöket.**

Barn får inte lämnas ensamma i simhallen. Små barn som inte är simkunniga ska endast vistas i grunda bassänger som är avsedda för barn. Flythjälpmiddel, simutrustning eller baddräkter som håller barnen flytande ersätter inte simkunnighet. Föräldern eller målsmannen ska finnas inom en armlängd från barn som inte kan simma.



## Den djupa bassängen är endast för simkunniga

I simhallen finns djupa bassänger som är avsedda endast för simkunniga personer. De djupa bassängerna lämpar sig inte för små barn eller personer som inte är simkunniga. Bälten för vattenlöpning är inte räddningredskap, så det är bra för dem som deltar i vattenlöpning att först lära sig simma. **Simkunnigheten gör att möjligheterna att använda simhallarnas tjänster blir betydligt mångsidigare.**

## Våta ytor kan vara hala

Trots att simhallarnas golv har halkskyddade plattor **kan våta golvytor ändå vara hala.** Var särskilt försiktig vid pölar.

**Bete dig lugnt och ta hänsyn till andra i simhallen.** Bland simhallens besökare finns bl.a. äldre personer, personer med nedsatt syn, personer med nedsatt hörsel samt personer som har svårt att röra sig och som rör sig långsamt. **I simhallen springer och väsnas vi inte.**







Bete dig lugnt och ta hänsyn till andra i simhallen.



Det är i allmänhet förbjudet att hoppa i bassängen.

Om det är tillåtet att hoppa i bassängen, ska du ta hänsyn till andra som använder bassängen.

Det är endast tillåtet att hoppa i bassängen från angivna platser, inte från kanterna.

## Minneslista för simhallsbesök

Simhallen är avsedd för att lära sig simma, för simning och annan vattenmotion.

En inträdesavgift uppbärs för simhallsbesök.

Simtiden i simhallarna är oftast begränsad till 1,5–2 timmar.

Tvätta dig före bastu och simning.

Innan du går i bassängen ska du tvätta dig omsorgsfullt och klä dig i en baddräkt som lämpar sig för simhallen.

Tvätta dig också efter toalettbesök.

Ät inte medhavd mat i simhallens omklädningsrum, tvättrum, bastu eller bassänglokaler.

Raka inte kroppshår i simhallens omklädningsrum, tvättrum, bastu eller bassänglokaler.

Föräldrarna eller målsmännen sköter om övervakningen av barnen under hela simhallsbesöket.

Den djupa bassängen är endast avsedd för simkunniga personer.

Ett artigt beteende och hänsyn till andra ökar trivseln och säkerheten.



Simövervakarna fokuserar på att övervaka den allmänna simsäkerheten.

## Verksamhet vid simhallsbesök



### 1–2

I simhallens entré finns en kassa (eller en betalautomat) där du betalar inträdesavgiften. Beroende på simhall får du en nyckel, ett armband eller ett kort i kassan.

Med armband och kort kommer du i allmänhet till omklädningsrummen via en port.

Längden på simhallsbesöket är oftast begränsad till 1,5–2 timmar.

### 3–4

Klädskåpets lås fungerar med nyckel eller armband. Om du får ett kort, sätter du det i skåpets lås, och då fungerar nyckeln i skåpet normalt. Nyckeln eller armbandet tar du med till bassängerna.

Tvätta dig omsorgsfullt innan du går till bassängen. Tvätta även bort smink. Vät håret eller använd en badmössa.

Om du behöver skydd mot andras blickar när du klär dig eller tvättar dig, kan du fråga personalen om möjlighet till detta. I vissa simhallar kan det finnas separata tillgängliga omklädningsrum och tvätterum, klädskaåp eller duschar som utrustats med draperier. Dessa lokaler kan även vara avsedda för grupper.

Vid användningen av omklädningsrummet, tillgängliga omklädningsrum och tvätterum, toalett och andra motsvarande lokaler bör du observera att dessa inte kan reserveras för hela simhallsbesöket, utan kläderna förvaras i ett klädskaåp.

Medhavd mat får inte ätas i omklädningsrummen, tvätterummen, basturna eller bassänglokalerna. Kroppshår får inte rakas i omklädningsrummen, tvätterummen, basturna eller bassänglokalerna.

### 5–6

Om du går i bastun, ska du tvätta dig både före och efter bastubesöket.

Om du vill använda ett sittskydd i bastun, kan du ta med dig en liten handduk till simhallen. I allmänhet finns det inga sittskydd i simhallen. Ta med dig sittskyddet när du lämnar bastun. Obs! Engångssittskydd slängs alltid i sopkärlet!

Baddräkter får inte tas med i bastun, men vid behov kan du ha en handduk kring dig. Om du vill använda handduk i bastun, lönar det sig att ta med två handdukar för simhallsbesöket.

### 7–8

I simhallen får du endast använda en ren baddräkt som lämpar sig för användning i simhall. Föräldrarna eller målsmännen övervakar små barn och personer som inte kan simma under hela simhallsbesöket. De djupa bassängerna är endast avsedda för simkunniga personer. Det är i allmänhet förbjudet att hoppa i bassängerna. Om det är tillåtet att hoppa i bassängen, ska du ta hänsyn till andra som använder bassängen. Det är endast tillåtet att hoppa i bassängen från angivna platser, inte från kanterna.

### 9 och 10

Efter simningen ska du duscha en gång till. Skölj baddräkten och vrid av den. Då hålls omklädningsrummet så torrt som möjligt.

## Skylt-, varnings- och förbudssymboler

Symbolerna i denna guide är avsedda att **stödja textförståelsen och textens läsbarhet**. Symbolernas syfte är att lyfta fram saker som är väsentliga för hygien och säkerhet. Symbolerna kan laddas ned på [www.suh.fi/symbolit](http://www.suh.fi/symbolit)

### Symboler i guiden och förklaringar till dessa



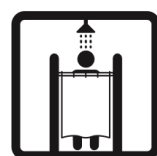
Tvätt före simning  
Tvätt före bastu



Baddräcker får inte tas  
med i bastun  
Baddräcker får inte tas  
med i duschen



Vid behov kan du gå  
i bastun  
med en handduk  
kring dig



Dusch med draperi eller  
dörr



Spring inte



Golvet kan vara halt



Förbjudet att hoppa  
i bassängen

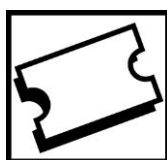


Ingen medhavd mat i  
omklädningsrum,  
tvättrum eller  
bassänglokalen

### För kännedom:

Helsingfors för alla-projektets allmänna symboler som kan användas i simhallarna.

Helsingfors för alla-projektets symboler finns på adressen [www.hel.fi/helsinkikaikille](http://www.hel.fi/helsinkikaikille)



Biljettförsäljning



Omklädningsrum damer/herrar



Tvättrum damer/herrar



Bastu

### För kännedom:



Personer som använder detta märke har rätt att ha på sig baddräkten i simhallens bastu eller tvättrum på grund av till exempel sjukdom eller skada.