

Att man ska tvätta sig innan man hoppar i bassängen är ingen nyhet. Men det räcker inte med att springa genom duschen. Då blir det alldeles för mycket av dig i bassängen. Smuts, bakterier, smink, hårvax och så vidare.

En grundregel är att klä av sig naken, duscha med tvål och först efter det ta på badkläderna. Har du redan tagit på badkläderna före duschen, fastnar det smuts i dem och resultatet blir inte fräscht. Vill du basta innan doppet så sitt gärna på en handduk!

Om du tvättar dig ordentligt före bassängbadet, hjälper du till att hålla bassängen fräsch. Ju fler som gör det, desto renare, roligare och hälsosammare blir det att bada.



En del tycker det ser bra ut med kallingar under badbyxorna. Tyvärr är det väldigt ofräscht. Kalsonger och trosor släpper ifrån sig fibrer som fastnar i filtren och det finns bakterier i dem (fast de ser rena ut). Så av med underkläderna, duscha och sen badkläder!



Om du badar med småbarn kan du hjälpa till genom att ta barnen till toan innan ni ska hoppa i bassängen. Då minskar risken att de får för sig att kissa i vattnet.



**Ingen** lukt  
av **klor** i  
**håret!**

Tvåla in dig ordentligt och tvätta håret, då drar du inte med smuts, smink eller hudflagor. Är du ordentligt ren innan bad slipper du lukten av klor i håret eller de röda utslagen på kroppen. Om många glömmer att tvätta sig måste simhallen öka mängden klor i vattnet och det blir mindre trevligt att bada för alla.

[www.goteborg.se/fritidnatur](http://www.goteborg.se/fritidnatur)



**Göteborgs Stad**  
Idrott & förening

Lite om bassänghygien  
och varför det är viktigt



Kom ihåg  
**tvålen** före  
**badet!**



**Göteborgs Stad**  
Idrott & förening