

Välkommen till Farsta sim- och idrottshall!

Farsta sim- och idrottshall är en av över 400 idrottsanläggningar i Stockholms stad som idrottsförvaltningen har ansvaret för. Stadens mål är att främja ett rikt och levande idrotts- och friluftsliv för invånarna. Vi som arbetar inom idrottsförvaltningen vill bidra till att göra stockholmarna mer fysiskt aktiva. I vårt arbete ska barn, ungdomar, äldre och personer med funktionsnedsättningar prioriteras.

Vi vill att alla besökare ska känna sig välkomna och trygga i Stockholms stads sim- och idrottshallar. Därför finns det ett antal enkla regler som du som besökare, enskilt eller i grupp, ska följa.

Idrottsförvaltningens personal har till uppgift att erbjuda dig bra motionsmöjligheter, men ska också se till att det är trivsamt och tryggt i våra anläggningar. Undrar du över någonting går det alltid bra att fråga anläggningens personal. Tänk på att personalens anvisningar alltid ska följas.

Trivselreglerna finns också i anläggningens reception eller kassa. Idrottsförvaltningen erbjuder information på följande språk: engelska, finska, spanska, arabiska, bosniska, serbiska, somaliska, turkiska, tigrin (eritianska), persiska och kurdiska.



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
STOCKHOLMS STADS SIMHALLAR

Skogsräns



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
STOCKHOLMS STADS SIMHALLAR

Trivsel och trygghet

Idrottsförvaltningen vill att alla besökare ska känna sig välkomna och trygga i Stockholms stads sim- och idrottshallar. Därför har vi ett antal enkla regler som du som besökare, enskilt eller i grupp, ska följa. Undrar du någonting frågar du anläggningens personal.

Idrottsförvaltningens personal har till uppgift att erbjuda dig bra motionsmöjligheter, men ska också se till att det är trivsamt och tryggt i våra anläggningar. Personalens anvisningar ska därför alltid följas.

- Alla, både de som badar och är sällskap, ska betala entréavgift.
- Barn under 10 år, och besökare som inte kan simma, måste ha en vuxen person med sig hela tiden, någon som är minst 18 år. Den vuxne ansvarar för barnet och barnets säkerhet och ska kunna hjälpa till vid ombyte m.m.
- Alla som badar ska ha badkläder. Det är viktigt för hygien och för trivseln. Personalen avgör vad som är badkläder.
- Stockholms stads simhallar har inte badvakter och alla badar på eget ansvar.
- Vissa tider används banor och bassänger för simskola, simträning eller vattengympa. Då får bara de som är anmälda till aktiviteterna vara där.
- Anläggningen ansvarar inte för värdesaker. Använd därför alltid särskilda förvaringsskåp.
- Att dricka alkohol eller att röka är inte tillåtet någonstans i anläggningen.
- När anläggningens kassa stängt får besökarna bara vara kvar i 30 minuter.
- Att fotografera eller spela in film är inte tillåtet någonstans i anläggningen utan särskilt tillstånd.
- Om någon besökare bryter mot trivselreglerna har personalen rätt att stänga av den personen från anläggningen. Den som blir avstängd får inte tillbaka pengar för bad- eller träningstid som inte kan användas.
- Alla stölder, klotter och annan skadegörelse samt våld eller hot mot besökare och personal rapporteras och polisanmäls.



Tack!



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
STOCKHOLMS STADS SIMHALLAR

Trivselregler i idrottshallen

Den som hyr idrottshallen ansvarar för att ställa i ordning hallen och utrustning efter användning.

Se till att utrustningen är på det sätt den ska vara. Stolar, bord och övrig utrustning ska ställas tillbaka i rätt förråd.

Sargen och målburarna ska också ställas in i förrådet.

Idrottshallen ansvarar inte för dina kläder eller värdesaker.

Den som hyr och använder idrottshallen måste följa idrottsförvaltningens regler, som finns i hyreskontraktet.

Den som bryter mot reglerna, eller som inte följer personalens anvisningar kan stängas av från anläggningen.

Om reglerna inte följs, kan den som hyr idrottshallen få betala böter. Läs mer i hyreskontraktet om detta.



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
STOCKHOLMS STADS SIMHALLAR

Trivselregler i äventyrsbadet

Använd stegar och trappor för att gå ner i och upp ur vattnet.

Åk alltid med fötterna först.

Stanna inte upp i rutschkanorna.

Bara en åkande i taget får starta när lampan lyser grönt i rutschkanorna.

Bubbelpoolen är bara till för att sitta och koppla av i.

Barn under 10 år, och besökare som inte kan simma, måste ha en vuxen person med sig hela tiden, alltså någon som är minst 18 år.

Fenor, snorklar eller annan simutrustning får inte användas i äventyrsbadet.



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
STOCKHOLMS STADS SIMHALLAR

Trivselregler i simbassängen

Var försiktig och dyk eller hoppa aldrig i vattnet. Du kan skada dig själv eller andra. Knuffa aldrig någon i vattnet.

Simma så att du inte stör andra som simmar.

Motionsbanan är bara till för motionssimmare. I motionsbanan simmar du hela tiden på höger sida och motsols.

Häng inte på linorna.

I hopptornet får det bara vara en person i taget.

Vissa tider används banor och bassänger för simskola, simträning eller vattengympa. Då får bara de som är anmälda till aktiviteterna vara där.

Ta alltid upp de vattenleksaker som du haft i bassängen.



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
STOCKHOLMS STADS SIMHALLAR

Trivselregler i simhallen

Barn under 10 år, och besökare som inte kan simma, måste ha en vuxen person med sig hela tiden, alltså någon som är minst 18 år.

Se efter barnen hela tiden.

Alla personer som är i simhallen ska ha lämpliga kläder. Personalen avgör vad som är lämpliga kläder.

Alla som badar ska ha badkläder. Det är viktigt för hygien och för trivsln. Personalen avgör vad som är badkläder.

Det är lätt att halka i simhallen. Gå försiktigt och spring aldrig.



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
STOCKHOLMS STADS SIMHALLAR

Trivselregler i gruppträningslokalen

Den som tränar Bodypump måste vara minst 16 år. För all annan gruppträning gäller minst 14 år.

Ingen deltagare släpps in när ett pass har börjat.

Av säkerhetsskäl är bara plastflaskor tillåtna i gruppträningslokalen.

Mobiltelefoner ska vara helt avstängda eller ha avstängda ljudsignaler.

Inga ytterkläder, skor eller väskor får tas med i träningslokalerna.

I gruppträningslokalen ska du ha på dig träningskläder och träningskor som bara används inomhus.

Visa hänsyn och smyg ut om du är tvungen att lämna träningspasset innan det är slut.



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
STOCKHOLMS STADS SIMHALLAR

Trivselregler i gymmet

Åldersgränsen i idrottsförvaltningens gym är 16 år.

Av säkerhetsskäl är bara plastflaskor tillåtna i gymmen.

Mobiltelefoner ska vara helt avstängda eller ha avstängda ljudsignaler.

Inga ytterkläder, skor eller väskor får tas med in i gymmet.

I gymmet ska du ha på dig träningskläder och träningskor som bara används inomhus.

Lägg tillbaka alla vikter och handtag på rätt plats.

Instruktörer har företräde till maskinerna.

Vid "set-träning" – gå ur maskinerna mellan varje set.

Alla som är i gymmet ska kunna visa entrékort eller kvitto.

Idrottsförvaltningen utför kontroller.



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
STOCKHOLMS STADS SIMHALLAR

Trivselregler i dusch och bastu

Duscha och tvätta dig noga före bastu- och bassängbad.

Du ska ta av dig badkläderna när du duschar.

Sitt på en handduk i bastun, inte på dina badkläder.

Det är heller inte tillåtet att använda bastun för personlig hygien som nagelklippning, rakning m.m.

Det är inte tillåtet att äta exempelvis smörgåsar eller frukt i bastun.

Visa hänsyn i bastun genom att hålla en låg ljudnivå.

Släng inte vatten på bastuaggregatet eftersom det kan skadas då.



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
STOCKHOLMS STADS SIMHALLAR

Trivselregler i omklädningsrummet

Ta av dig skor och stövlar vid skogränsen och ta med till skåpet.

Sim- och idrottshallen ansvarar inte för dina kläder eller värdesaker. Därför rekommenderar vi att du alltid använder särskilda förvaringsskåp med lås.

Visa hänsyn mot andra besökare som kan ha astma eller allergi. Undvik därför att till exempel använda sprayer och stark parfym.

Lämna inte kvar ditt hänglås i sim- och idrottshallen. Hänglåsen "klipps" bort varje kväll.



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
STOCKHOLMS STADS SIMHALLAR