

Att man ska tvätta sig innan man hoppar i bassängen är ingen nyhet. Men visste du att det inte räcker med att springa genom duschen sedan du tagit på dig badkläderna? 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 därefter ta på badkläderna. Du som gillar att basta innan doppet – sitt gärna på en handduk i bastun!

## Kom ihåg tvålen före badet!

Om du tvålar in dig ordentligt och tvättar håret när du duschar, slipper du dra med dig smuts, rester av krämer och smink, hudflagor och annat läbbigt. Bassängen – och dina medbadare – tackar för det. En annan positiv effekt är att du slipper lukten av klor i håret eller de röda utslagen på kroppen om du är ordentligt ren innan.

## Dusch först – badkläder sen!

Om du vill duscha effektivt måste du vara naken. Har du redan tagit på dig badkläderna före duschen, fastnar det grejor i dem och resultatet blir inte fräscht. Om många glömmar bort det här, blir simhallen tvungen att öka mängden klor i vattnet och det blir mindre trevligt att bada för alla.

## Lämna kallingarna i skåpet!

En del tycker att det ser bra ut med märkeskallingar under badbyxorna. Tyvärr är det väldigt ofräscht. Bomullskallingar är inte gjorda för att bada i. De släpper ifrån sig fibrer som fastnar i filtren och så finns det bakterier i dem (även om de ser rena ut). Så: av med kallingarna, dusch och sen badbrallor!



IDROTTSFÖRVALTNINGEN

[www.stockholm.se/idrott](http://www.stockholm.se/idrott)

**Ta barnen  
till toan!**

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.

**Bassängen  
tackar.**

Om du tänker på att tvätta dig ordentligt före bassängbadet hjälper du till att hålla bassängen fräsch. Ju fler som gör som du, desto renare, roligare och hälsosammare blir det att bada. Och så ska det ju vara!

**Håll dig  
fräsch!**

Lite om bassänghygien  
och varför det är viktigt