



03-03-2023
Side 1 af 2

**Velkommen til
Møllestiens varmtvandsbassin.**



**Som aftalt er du tilmeldt:
Pensionisthold hver _____**

**SUNDHED OG
OMSORG**

Distrikt Midt
Grønnegade 10
8000 Aarhus C

Denne tid gælder, indtil du melder dig fra, hvilket skal ske senest d. 10. i måneden før næste kvartals start.

87 13 45 70

Folderen her 2 sider der skal læses grundigt igennem inden første gang.

Medbring: Badetøj, håndklæde, drikkedunk. Evt. badehætte og badesandaler

Der betales kvartalsvis forud pr. giro (sendes til e-boks)

Prisen er: 30,-kr pr. gang og 35,-kr pr. gang med gymnastik.

Beløbets størrelse afhænger af antal bassindage i kvartalet og kan variere, fx grundet helligdage.

Der betales også ved udeblivelse.

Ønsker du at stoppe, skal udmelding ske senest d. 10 i måneden før et nyt kvartal starter.

Stopper du i kvartalet, tilbagebetales det resterende beløb **ikke**.

Ved akut lukning refunderes beløbet **ikke**.

Spørgsmål vedr. pensionisthold skal rettes til:

Bassinkontoret, mandag – fredag kl. 9.00 – 10.00 på tlf. 87 13 45 70

Afbud: Ring ikke afbud for fravær enkelte gange.

Ønsker du ændret tid eller udmelding, ring da i telefontiden.

Bassintider a' 30 min. for pensionister og efterlønnere.

Mandag kl. 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30

Tirsdag kl. 10.00, 12.00, 13.00, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30

Onsdag kl. 10.00, 12.30, 14.00, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30

Torsdag kl. 9.00, 9.30, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00

Fredag kl. 11.00, 11.30, 12.00, 12.30,

Søndag kl. 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30

På de fremhævede tider er der instruktion ca. 20 min. Ønsker du en anden bassintid, ring da i telefontiden.

Bassinet er 8 x 12 x 1,16 / 1,46m. Vandets temperatur er ca. 33 grader

Der er altid en **Livredder** til stede, som du er velkommen til at spørge til råds vedr. øvelser i vand.

Hygiejnekrakterier

Man må ikke:

1. Være Inkontinens (ufrivillig vandladning)
2. Have diarré eller tynd mave
3. Have sår eller sårskorper
4. Have halsbetændelse eller øjenbetændelse
5. Have underlivs- eller blærebetændelse
6. Have svampeinfektioner, fodvorter
7. Være forkølelse eller have feber
8. Bruge medicinske plastre el. kinesio-tape
9. Kraftig menstruation
10. Have dårlig fungerende kolostomi
11. Have: dårligt reguleret blodtryk,
dårligt reguleret epilepsi,
dårligt reguleret sukkersyge
12. Have svær hjertelidelse.

Er du i tvivl, om kriterierne kan overholdes, skal du undersøge dette via egen læge.
Du er også altid velkommen til at rådføre dig med personalet ved bassinet

Den enkelte bruger har pligt til at gennemlæse de hygiejnekrakterier og regler, der er for brug af bassinet.

Husk altid at vaske badetøjet, inden det bruges igen.

Glemte ting

Glemte ting anbringes i et aflåst rum. Forespørgsel om glemte ting kan ske ved henvendelse til bassinkontoret dagligt mellem kl. 9 og 15.

Parkering

Muligt i parkeringskælder, indstil p-skive ved ankomst.

Tast selv reg. Nr. på tablet, der findes på gangen mod bassinet. Husk kvittering via sms. Parkering gælder 2 timer.

Møllestiens Café

Caféen er åben for alle, som kommer på Møllestien, og som gerne vil købe lidt mad eller en kop kaffe.

Åbningstider:

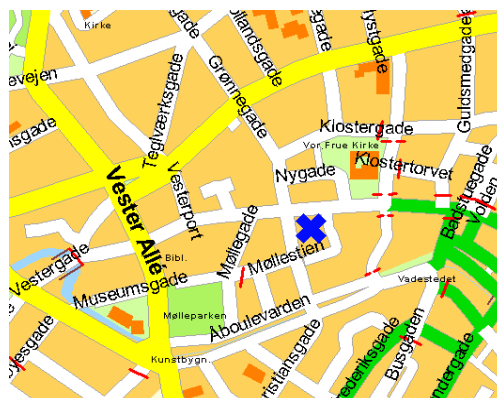
mandag til torsdag kl. 9.30 - 15.00
fredag kl. 9.30 – 14.00

Onsdag er der tillige åbent til kl. 17-19 med salg af lune retter og smørrebrød. I øvrigt er du altid velkommen til blot at være i caféen og hygge.

Vi håber, du vil få glæde af dette tilbud.

Regler som skal overholdes inden brug af bassinet

1. Omklædningstiden er beregnet til 15 min. før/efter din bassintid
2. Alle skal gå på toilettet inden afvaskning.
3. Det er vigtigt, at du vasker dig grundigt inden badetøjet tages på
Der er sæbe ved bruserne.
4. Makeup og smykker incl. ure/smartwatches skal tages af.
inden du går i bassinet.
Dette gælder også vielsesringe
5. Der må ikke
- tygges tyggegummi i vandet
- bruges plastre af nogen art i vandet.
- medbringes glas og porcelæn ved bassinet
6. Brug badehætte, eller gør håret vådt inden du går i bassinet.
7. Al form for udspring i bassinet er ikke tilladt
8. Gå aldrig i vandet, før der er en livredder til stede. Livredderens henvisninger og evt. påbud skal følges.



Venlig hilsen, personalet ved bassinet:
Mads, Anne, Anette, Jytte og Inger

03-03-2023