



## Folkehelseopplysning fra Nes svømmehall

### Stort sprang for folkehelsen i Nes kommune

Den 31. juli åpnet Nes svømmehall. Med dette har Nes kommune tatt et stort steg i å investere i folkehelsen til nesbuene. Aldri før har så mange hatt et lavterskeltilbud for uorganisert aktivitet som denne svømmehallen tilbyr. Er du ikke en av de over 10.000 bade- og svømmegjester som vi har hatt i gjennom karusellen i august, da skulle du prøve å ta en tur innom. Her vil du bli møtt av serviceorientert personale, som kan guide deg til en god opplevelse med aktivitet i vann.

### Masse aktivitet

Svømmehallen er et sant aktivitetshus. Så klart, om du ønsker å svømme dine ukentlige 1.000 meter, ligger forholdene til rette for det. Men svømmehallen har rom for alle! En kan tidlig krøkes for å være trygg i vann på babysvømming og søskensvømming. For de litt større (og mye større) er det mulighet for lek og moro gjennom skliekonkurranser, stupetrening og en 17 meter lang hinderløype. For de som liker andre typer aktiviteter er det for en liten tilleggssum, tre ganger i uken mulighet for å bli trent av fysioterapeut Ida Sjørbotten i vårt varme terapibasseng. Hun vil hjelpe hver enkelt med å styrke kroppen og holde den i god stand. De sang- og badeglade kan kose seg maks med Allsang i bassenget.

Vann er den perfekte treningsarena. Vannet er utrolig skånsomt overfor din kropp, da du kan føle deg nesten vektløs. På samme tid gir vannet motstand, og kan dermed fungere som vekttrening, og styrkelse av muskler, uten å gi harde støt til ledd og knokler. I tillegg er svømmeferdigheter en viktig del av livet for å kunne utfolde seg i den flotte, norske natur. Nes svømmehall gir deg rammene for en sikker treningsplass for å lære eller forbedre dine svømmeferdigheter. Det er ikke mange andre idretter som er så relevant som svømming: når du er på ferie, ute og fisker, ute og seiler, eller hva du nå gjør nær en vannkant.

Det er ulike tilnærminger til å være i vann på, og alle bidrar på sitt vis med bedre helse. Både gjennom å skape trygghet og trivsel i vann, bedre svømmeegenskaper, styrke kroppen, og ikke minst skape glede og sosialt fellesskap.

### Sikkerhet og hygiene

Hygiene og sikkerhet er viktig for å ivareta folkehelsen, og er i høysete hos oss i Nes svømmehall. Det skal være sikkert for alle våre badegjester å komme i svømmehallen. I Nes svømmehall bruker vi klor til å rense vannet. Om noen ikke vasker seg grundig uten badetøy før de hopper i bassenget, vil dette klor bli aktivert for å fjerne det man ikke har fått vasket vekk. Det kan være alt fra hårprodukter, svette eller annet organisk materiale som vi alle har på kroppen vår. Når kloren blir aktiv, da kan du lukte klor, og dermed vet du at noen ikke har vasket seg før de hoppet i bassenget. La oss alle hjelpe hverandre med å minne oss selv og andre badegjester om at vi må vaske hele kroppen fra topp til tå, og uten badetøy, før bading. Vi har såpe gratis til rådighet i dusjene. Både badegjester og personalet skal føle seg trygge i svømmehallen, derfor oppfordrer vi alle til å følge våre trivselsregler. Da kan alle ha en utrolig god opplevelse i svømmehallen 😊

Skribent: Teis Lund Gregersen, daglig leder, Nes svømmehall

