

Info om vores svømmetilbud i Vadumhallen

Hvor:	Vadum Svømmehal, Søndermarken 20, 9430 Vadum
Hvornår:	Mandage på tildelt hold mellem kl. 10 og 19.30. Aftales med kontoret og afhænger af hvor der er plads Den tid man får tildelt, er den tid man møder badet og omklædt ved bassinkant
OBS OBS	Vi henstiller til at du IKKE spiser senere end 2 timer før bassin
Omklædning:	<p>I to af omklædningsrummene er der runddækkende liftsystem, badestole, bruselejer, stålifte m.m.</p> <p>Til stede er også praktiske hjælpere, der kan assistere i fornødent omfang f.eks. i forbindelse med liftning, lettere hjælp til omklædning og vask samt assistance til/fra bassin.</p> <p>Bemærk: du skal have din egen hjælper med, hvis du skal bruge vores liftsystem ifb. med omklædning, da det kræver 2 personer iflg. lovgivningen.</p> <p>Har du behov for omfattende hjælp til omklædning og/eller i selve bassinet, SKAL du så vidt muligt selv sørge for at medbringe en hjælper. Hjælperen der er med, SKAL kunne hjælpe med af-/påklædning, personlig hygiejne samt toiletbesøg, og hjælpe dig i bassinet, hvis dette er nødvendigt.</p>
Påklædning:	Hvis det skønnes (vurderes af leder fra klubben), skal du bruge inkontinens- badetøj ellers normalt badetøj. Desuden skal du medbringe håndklæde samt eventuelt badesko. Såfremt du ikke vasker hår inden du går i vandet, skal du bruge badehætte. Du må ikke bære smykker eller make-up i vandet.
Adgang til bassin:	Der er hejs, sliske og lang trappe i forbindelse med op og ned til bassinet. Du kan gå med støtte eller blive kørt i badestol fra omklædning til bassin Der er hjælp til at betjene hejsen.
I bassin:	Der er svømmelærere der kan give dig undervisning, lære dig at svømme, foreslå gode øvelser netop til dig, lave gode øvelser sammen med dig, undervise i vandgymnastik, undervise i brugen af vores Aqua-bikes (spinning-cykler) der står i bassinet, vejlede dig og din hjælper i gode øvelser og svømmearter.
Hjælpemidler i bassin:	Til rådighed er armpuder, svømmeplader, svømmebælter, veste, opdriftsbælter og meget andet.
Livreddere:	Der er uddannede livreddere til stede. Lider du af epilepsi, diabetes eller lignende sygdomme med anfalds-risiko, skal du meddele os dette.
Fremmøde:	Er du forhindret i at komme en enkelt gang, behøver du IKKE give besked. Ved længerevarende sygdom eller fravær, bedes du melde afbud til kontoret på tlf.: 98 16 72 82.
Kontingent:	Det kræver medlemskab af Parasport Aalborg at gå til svømning. Med medlemskab kan du deltage i foreningens øvrige idrætter og aktiviteter, deltage i klubbens arrangementer, modtage klubblade og lignende.

Husk – vores tilbud om svømning og anden idræt, er IKKE behandling og du er IKKE patient.

Rigtig god fornøjelse!