

## Vask dig – ellers er du en gris!

Desværre har vi iagttaget, at rigtig mange af vores medlemmer ”glemmer” at vaske sig eller vasker sig forkert (svømmeren har sit badetøj på, inde under bruseren og slæber sæberester med ud i svømmehallens bassin) inden besøget i svømmehallens dejlige vand.

Da klordoseringen sker automatisk afhængigt af hvor mange affaldsstoffer svømmeren tager med sig i vandet, så er det ekstremt vigtigt, at ALLE vasker sig og skyller sig korrekt.

Der tilsættes klor i vandet for at desinficere det og derved sænke risikoen for infektioner. Imidlertid er klor et kemikalie og det er vigtigt at bruge så lidt som muligt.

**De høje klordoser giver i øjeblikket særdeles ubehagelige bivirkninger for vores konkurrencesvømmere, trænere og halpersonale senere på aftenen. Disse bivirkninger er eksempelvis: kløen i øjnene, kløen på kroppen, hoste, og åndedrætsbesvær.**

### Fakta om en svømmer som vasker sig:

Ved et grund-brusebad med sæbe og omhyggelig afskylning fjerner svømmeren ca. 2/3 af kroppens affaldsstoffer i form af *kim, bakterier* og andre småfyre. Alligevel tilfører en nyvasket svømmer ca. 5 gram skidt til badevandet indenfor de første 10 min. I form af *slim, snot, sved, hår, døde hudceller* og forskellige sekreter fra kroppens naturlige åbninger. Hertil afgives der yderligere 25-30 ml. urin pr. svømmer.

Kosmetik af enhver art er en kæmpemæssig synder i denne sammenhæng, idet kosmetik er fremstillet kemisk og derfor fjernes ved hjælp af klorete i vandet.  
*Jo mere kosmetik – des mere klor*

Så se lige at få vasket skidt grundigt af og skyllet dig under bruseren, inden du skal til undervisning eller skal ind og træne det er til gavn for os alle!

*Bestyrelsen i Helsingør Svømmeklub*