



# Badhus

i Norrtälje kommun

NORRTÄLJE  
KOMMUN







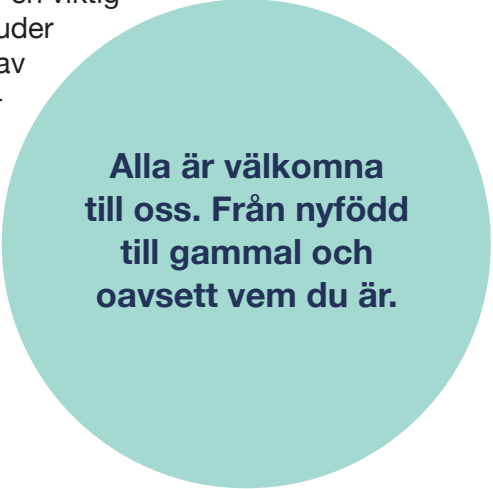
## Välkommen till badanläggningarna i Norrtälje, Rimbo och Hallstavik

Norrtälje kommun har fyra badanläggningar där vi erbjuder bad för allmänhet, skola och föreningsliv. Som besökare på våra badhus får du en helhetsupplevelse under trygga och trivsamma former med utbildad och serviceinriktad personal.

Alla är välkomna till oss. Från nyfödd till gammal och oavsett vem du är.

Vi har alla olika förutsättningar och olika önskningsar – vår målsättning är att badhusen ska ha något för alla. Tid för att bada, att röra sig, att träna, att bli världsmästare, tid för vuxensim i lugn och ro, för lek och skoj med familj och vänner, tid för rekreation eller för en viktig stund av social samvaro. Vi erbjuder ledarledda verksamheter i form av simskola för både barn och vuxna samt vattenfys i olika former, från klassisk vattengymnastik till Aqua tough och Yoga.

Badhusens viktigaste uppdrag är en ökad simkunnighet\* där skolbaden, med skolans kunskapsmål som grund, ger alla barn ett stöd i att lära sig



**Alla är välkomna  
till oss. Från nyfödd  
till gammal och  
oavsett vem du är.**

simma. Att kunna simma ger ökad trygghet, skapar fler möjligheter och höjer livskvaliteten.

När ni besöker badhusen är det viktigt att barn under 12 år och icke simkunniga ska medföljas av badande, eller ombytt, simkunnig vuxen. Observera också att badbevakning inte förekommer under badens alla öppettider. Livräddningskunnig personal finns dock alltid på anläggningen.

**\* Den nordiska simkunnighetsdefinitionen lyder: "Simkunnig är den som faller i vattnet, får huvudet under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan igen, på djupt vatten simmar 200 meter varav 50 meter ryggsim, allt i en följd."**







# Norrtälje badhus

Huvudbassängen är en 25-metersbassäng med åtta banor i den nya tävlingsbredden 2,5 meter. Badtemperaturen är 27–28 grader.

Norrtälje badhus har en stor familjedel med flera bassänger och en hopplagun med rutschkana från det gamla vattentornet. Badtemperaturen är 31 grader.

Det finns även en undervisningsbassäng med höj- och sänkbar botten som främst används till simundervisning, vattenfyssträning och andra verksamheter. På fredagarna har vi familjefredag mellan 16.30–19.30 med olika aktiviteter för olika åldrar och på helgerna är undervisningsbassängen öppen för allmänheten. Badtemperaturen är 32–33 grader.

Vår relaxavdelning med bastu, ångbastu och en varmpool, är öppen för dig över 19 år måndag–fredag. På lördagar och

söndagar är relaxavdelningen öppen för alla åldrar, barn under 12 år ska alltid medföljas av vuxen. På skollov och övriga röda dagar som infaller måndag–fredag är inte relaxavdelningen öppen för alla åldrar, utan endast för dig över 19 år.

På badhuset erbjuder vi simskolor för både barn och vuxna med simlärare utbildade av Svenska Livräddningssällskapet, olika vattenfysträningar, motionssim samt lek- och rekreatjonsbad.

Lokalerna är anpassade för olika funktionsvariationer och det finns ett könsneutralt bokningsbart Flexomklädningsrum.

Det finns ett café med enklare sortiment och det går också bra att ta med egen matsäck.



## **Kontakt**

### **Norrtälje badhus**

**0176-746 35**

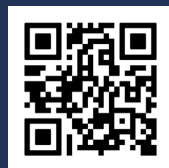
**[norrtaljebadhus@norrtalje.se](mailto:norrtaljebadhus@norrtalje.se)**

**[norrtalje.se/bad](http://norrtalje.se/bad)**

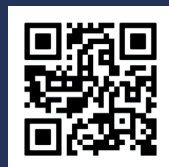
**[@norrtalje\\_badhus](https://www.instagram.com/norrtalje_badhus)**

## **Scanna QR-koden**

**Öppettider**



**Biljettpriser**





# Rimbo badhus

Rimbo badhus är ett bad för alla. Här trivs barnfamiljer, motionärer, unga, gamla och alla där emellan.

Rimbo badhus har en 25-metersbassäng med fyra banor, lekdel och vattenrutschkana. För de riktigt små finns en småbarnsbassäng. Badtemperaturen är cirka 27 grader.

Det finns även en undervisningsbassäng med varmare vatten, cirka 32-33 grader. Undervisningsbassängen används till stor del för simskolor, vattenfys och andra verksamheter. Kontakta badhuset för information om allmänhetens badtider i undervisningsbassängen.

Rimbo badhus har simskolor för både barn och vuxna med simlärare utbildade av Svenska Livräddningssällskapet, olika vattenfysträningar och motionssim.

Lokalerna är anpassade för olika funktionsvariationer och det finns ett könsneutralt bokningsbart Flexomklädningsrum.

Badhuset har ett café med enklare sortiment och det går också bra att ta med egen matsäck.



## Kontakt

Rimbo badhus

0175-740 05

[rimbobadhus@norrtalje.se](mailto:rimbobadhus@norrtalje.se)

[norrtalje.se/bad](http://norrtalje.se/bad)

@rimbobadhus

Rimbo badhus

Scanna  
QR-koden

Öppettider



Biljettpriser



# Hallstavik badhus

Norrtälje kommuns nyaste badhus. Här finns ett familjärt bad som har en stor huvudbassäng med fyra 25-metersbanor. Det finns en grundare bassängdel med en bubbelzon som sitter ihop med huvudbassängen och för de allra minsta finns en liten barnpool. Badtemperaturen är 29 grader.

Det finns även ett café med enklare utbud. Det går bra att ta med egen matsäck.



## Kontakt

### Hallstavik badhus

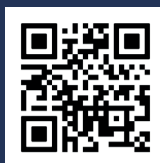
0175-256 26  
hallstabadhus@norrtalje.se  
norrtalje.se/bad

@hallstavikbadhus

Hallstavik badhus

## Scanna QR-koden

Öppettider



Biljettpriser







# Hallstavik utomhusbad

Norrtälje kommuns enda tempererade utomhusbad som håller cirka 27 grader. Badet har en småbarnsdel, lekdel med vattenrutschbana och hopplagun. Det finns även en klättervägg samt en 25-meters motionsbassäng.

I anslutning till bassängen finns omklädningsrum med dusch och bastu, ytor för solbad, en beachvolleybollplan samt en kiosk/cafeteria med ett enklare utbud. Det går också bra att ta med egen matsäck.



## Kontakt

Hallstavik utomhusbad

0175-256 26

[hallstabadhus@norrtalje.se](mailto:hallstabadhus@norrtalje.se)

[norrtalje.se/bad](http://norrtalje.se/bad)

[@hallstavikbadhus](https://www.instagram.com/hallstavikbadhus)

Hallstavik badhus

## Scanna QR-koden

Öppettider



Biljettpriser











# Simskola

Vår simskola riktar sig till alla åldrar och leds av simlärare utbildade av Svenska Livräddningssällskapet.

Att lära sig simma kan ta olika lång tid beroende på de enskilda förutsättningarna. Du är välkommen tillbaka till samma simskolegrupp flera gånger tills du är redo att gå vidare till nästa steg. Hos oss är grupperna Grodorna prioriterade och övriga grupper genomförs i mån av plats.

Du kan anmäla dig eller ditt barn till simskola i vår e-tjänst, där betalar du även för kursen. Anmälan och betalning kan också göras på plats i badhusen. I e-tjänsten hittar du hela vårt kursutbud. Inloggning krävs och du skapar själv dina inloggningsuppgifter.

## VÅRA KURSER

### **BOJfriend (Norrtälje och Rimbo)**

Till BOJfriendgruppen är barn mellan 3–5 år välkomna. Här behövs inga förkunskaper. Vi har med oss en vuxen i vattnet och övar med BOJfriends speciellt framtagna simhjälpmedel.



### **Leksim (Hallstavik)**

Leksim är för barn mellan 4–5 år. Här behövs inga förkunskaper. Vi har med oss en vuxen i vattnet och övar vattenvana och grunderna för simning.



## Leksim fortsättning (Hallstavik)

Efter att du gått Leksim tillsammans med vuxen är du välkommen att prova denna grupp, utan medföljande vuxen. Ålder 4–5 år.



## Groda med vuxen

Groda med vuxen är från det år man fyller 5. Här behövs inga förkunskaper. Vi övar genom lek och vattenvaneövningar för att känna oss trygga i vattnet. Vi lär oss arm- och bentag och börjar öva grunderna för ryggsim och vattensäkerhet. Så småningom kan vi simma 10 meter.



## Groda

Groda är man från det år man fyller 6. Här behövs inga förkunskaper. Vi övar genom lek och vattenvaneövningar för att känna oss trygga i vattnet. Vi lär oss arm- och bentag och börjar öva grunderna för ryggsim och vattensäkerhet. Så småningom kan vi simma 10 meter.



## Säl

Fortsättningsgrupp 1.

Vi har lärt oss simma 10 meter på djupt vatten och tränar nu vidare för att klara ännu längre! Vårt mål är att simma 25 meter bröstsim samt 10 meter ryggsim med liksidiga arm- och bentag.



## Haj

Fortsättningsgrupp 2.

För att bli Haj ska man kunna simma 25 meter bröstsim. Vi tränar upp vår teknik och siktar på 200 meter bröstsim och 50 meter ryggsim. Vi provar också på livräddning.



## Märkesgrupp/Livräddning

Deltagarna ska vid kursstart kunna simma 200 meter bröstsim. Vi utökar våra simkunskaper tekniskt och blir ännu bättre på att flyta och trampa vatten. Vi tränar också mycket livräddning.



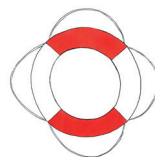
## Vuxensimskola

Vi erbjuder simundervisning för dig som är vuxen och som inte tidigare haft möjligheten att lära dig simma. Med utbildade instruktörer lär vi dig simma från grunden. Vi tränar vattenvana och simteknik. Vi tränar också bort vattenrädsla.



## Privatlektioner

Kan bokas i mån av plats och enligt överenskommelse på respektive bad.





# Till dig som medföljande vuxen



Du som följer med barn och icke-simkunniga till badhuset har ett stort ansvar.

Medföljande vuxen ska ha fyllt 18 år och vara simkunnig\*. Du som vuxen ansvarar alltid för medföljande barn.

Medföljande vuxen ska alltid kunna se alla medföljande barn under besöket, små barn ska vara inom en armlängd. Detta gäller under hela besöket. Tänk på att armpuffar, dynor och liknande ger en falsk trygghet.

Var inte själv med för många barn.

Våra anläggningar är skärmfria – lämna mobiltelefoner och dylikt hemma eller i skåpet. Skåp för värdesaker finns i simhallarna.

Barn drunknar snabbt och tyst – var uppmärksam!

Du som fyllt 12 år och simkunnig\* är, med vårdnadshavares godkännande, välkommen utan medföljande vuxen.



*\*Den nordiska simkunnighetsdefinitionen lyder: "Simkunnig är den som faller i vattnet, får huvudet under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan igen, på djupt vatten simmar 200 meter varav 50 meter ryggsim, allt i en följd."*

# LILLPOOLEN



# Vattenfys

Vattenfys och vattengymnastik är träningsformer som passar alla åldrar eftersom det är skonsamt och inte sliter på kroppen samtidigt som det kan ge en rejäl utmaning i både kondition och styrka. Vattnet ger ett motstånd som du själv kan reglera, till exempel genom att variera mellan öppna och stängda händer eller genom att använda bälten, handskar eller hantlar. Eftersom vatten ger lika motstånd oavsett om du rör kroppen fram eller tillbaka i vattnet, betyder detta att du slipper träningsvärk, något som andra träningsformer kan ge.

Träning i vatten formar och stärker kroppen samtidigt som vi arbetar med balans och rörlighet.

## VI ERBJUDER FLERA OLIKA FORMER AV VATTENFYS

Klassisk vattengymnastik på djupt eller grunt vatten

Djupvattenträning med flytbälte

Cirkelfys

Tabata / intervallträning

Vattenjogg

Boka Vattenfys via vår e-tjänst på [norrtafje.se/bad](https://norrtafje.se/bad)

Där kan du se vårt utbud och bokningsbara pass. Du bokar och betalar din träning direkt i vår e-tjänst. Tjänsten kräver att du loggar in och du skapar själv dina inloggningsuppgifter. Du kan också komma till något av våra badhus så hjälper vi dig att boka.

Scanna  
QR-koden

Webbiljett







# Ren och fräsch

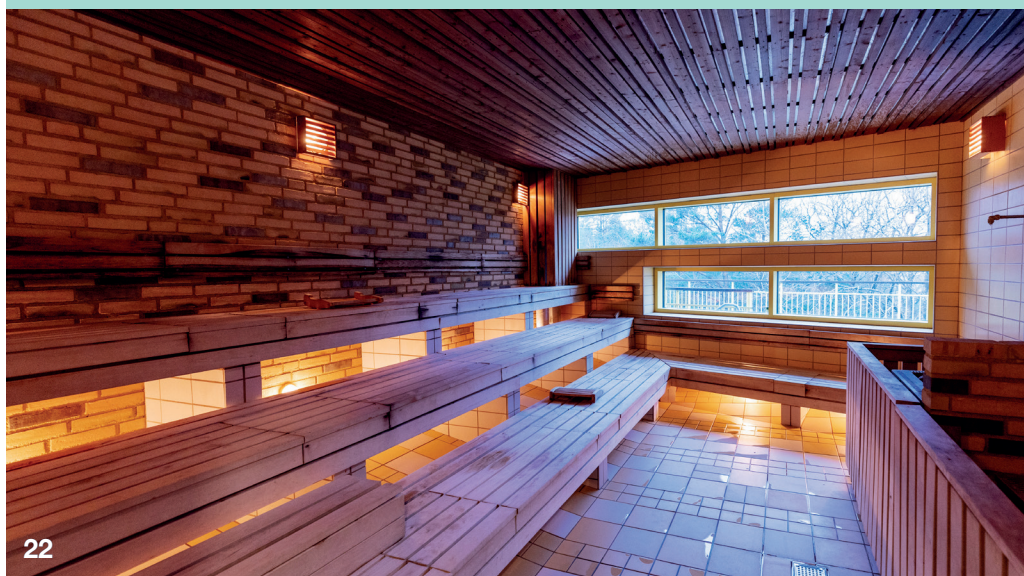
Tvätta noggrant hela kroppen utan badkläder, använd tvål och schampo!

Vi är många som delar samma vatten. Är alla badgäster noggrant nyduschade när de går i bassängen förblir vattnet rent och reningssystemet behöver mindre mängd kemikalier.

Kom ihåg att tvätta håret.



Kloret som finns i vattnet älskar smuts och bakterier och dras direkt till dig om du är oduschad. Tänk på att saker som vi normalt uppfattar som rena, exempelvis hudlotion, hårprodukter, smink, parfym och liknande, omvandlas till smuts i vattnet.





Rent klor luktar inte. Luktar du klor efter badet betyder det att du inte tvättade dig tillräckligt noga innan du gick i bassängen.

Först efter att du har duschat tar du på dig badkläderna. Tänk på att ha badkläder i rätt material, detta för att hjälpa vattenkvaliteten och för att skona våra reningssystem.

Rätt material på badkläder är:

Polyester, lycra, nylon, elastane, polyamide, spandex.

Observera att underkläder inte är tillåtet i bassängen.

Icke blöj fria barn använder badblöja, vi rekommenderar även babybadbyxa (finns att köpa i receptionerna). Vuxna som är i behov av inkontinensskydd använder vattenanpassade sådana.

Tänk på våra allergiker och undvik starka dofter i anläggningen.





# En hållbar framtid

Vi arbetar för att lämna så litet klimatavtryck som möjligt. Detta gör vi genom att ha moderna vattenreningsystem med funktioner som UV-ljus och värmeväxlare, och tillsammans med rena badgäster gör detta att vi kan använda minimalt med kemikalier samt spara energi.

I vårt arbete med att minska förbrukningen har engångsartiklar näst intill försvunnit, vi siktar på att dessa produkter helt ska bli ett minne blott. I duscharna har vi skumtvål vilket kraftigt har reducerat svinnet. Vi källsorterar och återvinner – såklart!

En badanläggning kräver mycket städ. Vi planerar miljömedvetet, varför och hur vi gör. Vi är noggranna vid dosering av medel och använder ångtvättar som gör rent helt utan kemikalier.

**Vi arbetar för att  
lämna så litet  
klimatavtryck som  
möjligt.**





**SIMLÄRARE**

## HBTOI-certifierade



Norrtälje kommuns badverksamhet certifierades 2018 via RFSL. Vi arbetar systematiskt för att säkerställa att alla blir bemötta likvärdigt och att alla ska känna sig välkomna hos oss. Vi har en utvecklingsplan och följer upp och utvärderar vår verksamhet ur ett HBTOI-perspektiv. Nyanställda utbildas.

På våra anläggningar finns duschdraperier/skärmväggar men även enskilda omklädningsrum. Kontakta baden för att boka enskilt utrymme.

För att bada hos oss behöver du använda badkläder i godkänt material (läs mer om detta på sid. 23). Vilken modell och hur mycket du vill täcka är däremot valfritt. Nederdel är dock obligatorisk för alla.

## Trivsel- och säkerhetsregler på våra badanläggningar

- Allt bad sker under eget ansvar.
- Barn under 12 år och/eller ej simkunniga, ska medföljas av badande eller ombytt simkunnig vuxen.
- Att vara simkunnig innebär att kunna simma 200 meter.
- Alla besökare ska erlägga entréavgift för att få tillträde till badanläggningen.
- Du som vårdnadshavare har ansvaret för barn under 18 år.
- Lämna aldrig små barn längre bort än en armlängds avstånd.
- Icke blöjfria barn använder badblöja, vi rekommenderar även babybadbyxa (finns att köpa i receptionen). Vuxna som är i behov av inkontinensskydd använder vattenpassade sådana.



- Duscha hela kroppen noggrant och utan badkläder före bad. Ej tvättat hår täcks av badmössa.
- Undvik starka dofter i anläggningen.
- Detta är en skärmfri anläggning.
- Fotoförbud gäller på hela anläggningen.
- Du ansvarar själv för dina eventuella värdesaker.
- Det är inte tillåtet att medföra glas, porslin och/eller dylikt.
- Observera att det inte är tillåtet att förtära alkohol eller att röka i anläggningen eller på tillhörande altaner.
- Notera att det förekommer både manlig och kvinnlig personal i omklädningsrum, duschar och bastur.
- Personal har rätt att avvisa besökare som inte följer badets trivsel- och säkerhetsregler eller missköter sig. Erlagd entréavgift återbetalas ej.
- Vid längre nedstängning med anledning så som driftstopp eller åska (utomhusbad) skrivs tillgodokvitto (giltigt ett år) till de gäster som anlänt till badet 30 minuter eller mindre före stängningen. Ingen återbetalning.
- Samtlig personal är utbildad inom vattenlivräddning, HLR och första hjälpen.

Lokala föreskrifter kan förekomma på de olika anläggningarna.



## Kontakt

[norrstalje.se/bad](http://norrstalje.se/bad)

### **Norrtälje badhus**

Idrottsbacken 11, Norrtälje

0176-746 35

[norrstaljebadhus@norrstalje.se](mailto:norrstaljebadhus@norrstalje.se)

### **Rimbo badhus**

Krögaregången 3, Rimbo

0175-740 05

[rimbobadhus@norrstalje.se](mailto:rimbobadhus@norrstalje.se)

### **Hallstavik badhus och utomhusbad**

Ansgarsvägen 20, Hallstavik

0175- 256 26

[hallstabadhus@norrstalje.se](mailto:hallstabadhus@norrstalje.se)

