

TRIVSELREGLER

Före bad

Duscha naken

Tvätta dig noga med tvål och schampo

Tvätta dig extra noga på dessa platser ●

Ta på badkläder (ej kalsonger eller trosor)

Bada och njut

Efter bad

Duscha dig noga - även innan du bastar (Du behöver inte använda tvål igen)

Tack!

SHARCIYADA DABASHA

Dabasha ka hor

Inta ad dharka sibto ku qubeyso sabun iyo shanbo

Sifican oo dhaq melahan ●
(calamada leh)

Gasho dharka dabasha

(Haa kaa dul gashan kastomada ama nigiska)

Dabal fican

Dabasha ka bacdi.

Sifican u guqubeyso biyo cad inta anad gelin pastoga

Mahad sa nidin!

Duscha före bad!

قواعد الارتياح

قبل السباحة

عليك أن تأخذ دوشاً بعد خلع كافة ملابسك

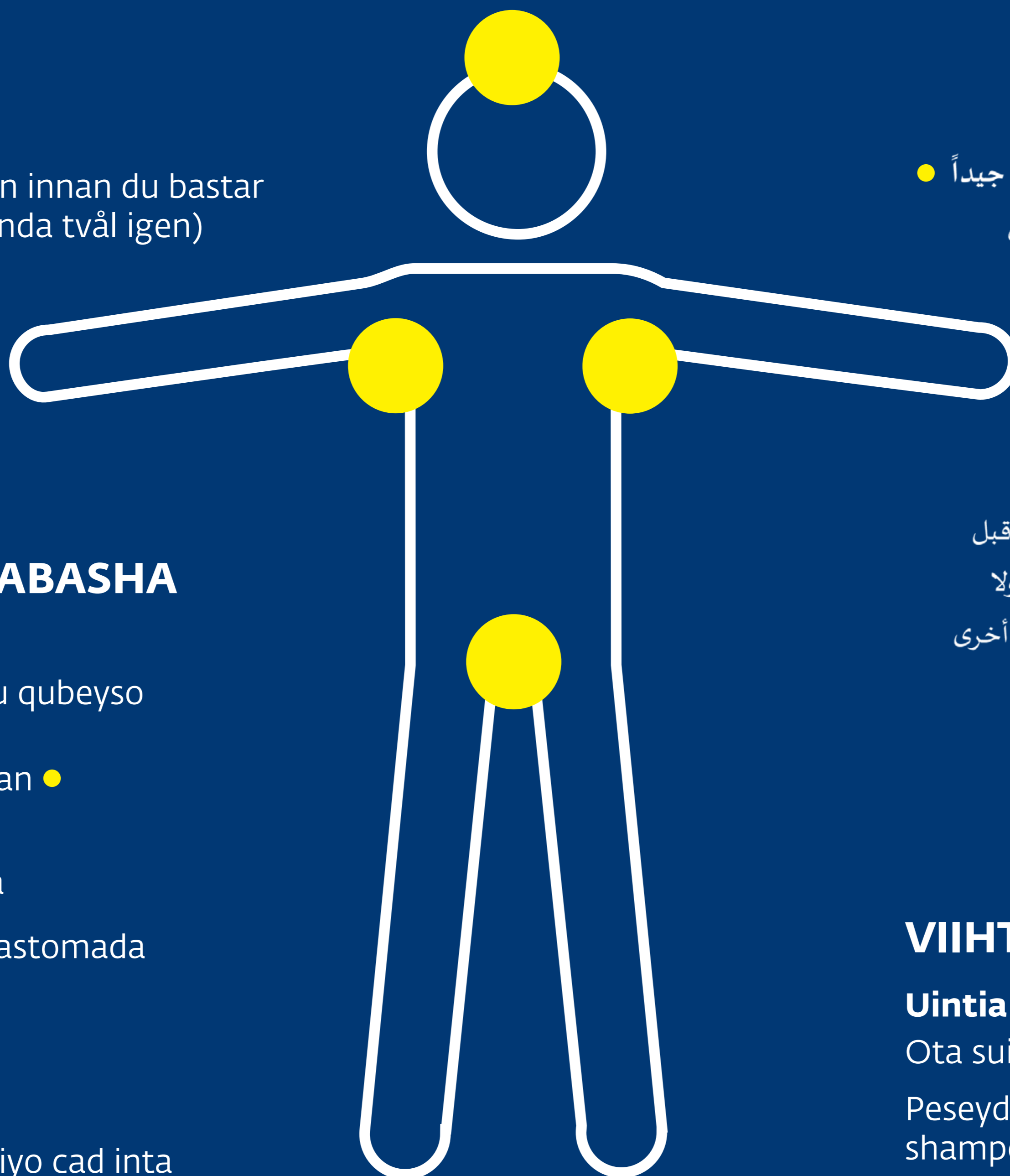
استحم جيداً بالصابون والشامبو

● احرص على تنظيف هذه الأماكن جيداً
قم بارتداء ملابس السباحة (وليس كلسون أو كيلوت)

● اسبح واستمتع

بعد السباحة

● عليك أن تأخذ دوشاً - أيضاً قبل حمام البخار (باستو/ساونا)، ولا داعي لاستخدام الصابون مرة أخرى



HYGIENE RULES

Before swimming

Shower naked

Wash thoroughly using soap and shampoo

Take extra care when washing these areas ●

Put on swimwear (no underwear)

Swim and enjoy!

After swimming

Shower thoroughly - including before taking a sauna (You do not need to use soap again)

Thank you!

VIIHTYVYSSÄÄNNÖT

Uintia ennen

Ota suihku alastomana

Peseydy huolella saippuaa ja shampoota käyttäen

Pese nämä paikat erityisen huolellisesti ●

Pukeudu uimavaatteisiin (ei alus- tai pikkuhousuihin)

Nauti uinnista

Uinnin jälkeen

Peseydy huolella - myös saunaa ennen (saippuankäyttö ei enää ole tarpeellista)

Kiitos!



Vallentuna
kommun

Med tillstånd av

