

## VETT OCH ETIKETT- SKOLA FÖR VUXNA

Simhallen är inte bara till för barn – det är både kul och bra träning för vuxna!



# FÖRLÄNG BADSÄSONGEN - GÅ TILL SIMHALLEN

**O**avsett väder är simhallens vattentemperatur alltid lika pålitlig, och det kan verka som att det bara är att slänga sig i vattnet och börja simma. Som att det är någon genetisk förutsättning vi alla delar. Till viss del är det så. Se bara på små bebisar som kan dyka med hjälp av sina föräldrar och instinktivt håller andan när de får huvudet under vattnet. Eller barn som hoppar, dyker och plaskar och rör sig lika obehindrat som delfiner i vattnet. Men tyvärr går det inte att leva på gamla meriter från spädbarnstiden. Barn badar medan vi vuxna simmar och hur gärna du än vill göra en kanonkula från trampolinen, putta i folk från bassängkanten och snärta folk med handduken, är det inte längre okej! Du kanske tycker att det låter självklart, men av någon anledning verkar just simhallen vara ett ställe där vuxna har problem med vett och etikett! Med dessa råd kommer din vistelse i simhallen att underlättas:

**1** Acceptera att du är som en turist – lite i vägen och ganska störig. Undvik att ta kort – alla vill inte vara med på bild när de sitter i bastun eller simmar runt i bassängen...

**2** Alla duktiga simmare har svarta badkläder. Köp de mest färgglada badkläder du kan hitta tills du är redo att uppgradera dig till en svart, enkel sak. Nu i början kan du åtminstone få lite beröm för din snygga outfit. Beröm i alla avseenden är alltid positivt.

**3** Använd badtofflor i duschen. Majoriteten gör faktiskt det och det är att föredra för att slippa massa konstiga hudåkommor.

**4** Näsklämma kan kännas som världens bästa uppfinning för den som ogillar att få in vatten i näsan, men det är bra att lära sig hur man lyckas med detta utan hjälpmedel. Med andra ord – skippa näsklämman.

**5** Badrock används bara av husvagnscampare, barn och elitsimmare. Du tillhör antagligen inte någon av dessa kategorier.

**6** Ha en vattentät liten bag. Bra att lägga grejer i och bära med sig ut till bassängen. Packa ner vattenflaska, en liten handduk, nycklar och mobil.

**7** Kliv diskret ner i vattnet. Håll gärna i simbassängens kant och försök att liksom ljudlöst glida ner i vattnet som en hal ål. Satsa alltså hellre på ett klassiskt karringdopp än en kanonkula.

**8** Det finns inget värre än någon som fått en crawlkurs i present och tar upp alla motionsbanor med sitt förbannade plaskande, medan alla bredvid tvingas simma med livet som insats. Var inte den personen.

**9** Simma. Stå inte bara och titta nyfiket på vad alla andra gör – och gör det absolut inte i duschen.

**10** Omklädningsrummet är en ganska laddad zon så sätt på dig kläder. Framförallt på underkroppen innan du ställer dig framför spegeln och kammar dig. Det gäller alla – inga undantag.

*Så där, råden kommer kanske inte göra dig till en bättre simmare, men garanterat till en riktig gentlehen!*



Frida A. Werander arbetar som personlig tränare i Stockholm. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood (inmood.se), där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg Uthållig & stark på [halsaochfitness.se](http://halsaochfitness.se).