

## Leiðbeiningar um öryggismál fyrir setlaugar.

### Öryggismál.

Öryggi er eitt af aðal atriðunum við notkun á setlaugum. Til að fyrirbyggja slys skal í upphafi temja sér rétt verklag við notkun á setlaugum og fullorðnir kenna börnum hvernig umgangast skuli setlaugar með varúð. Hér verða sett fram nokkur atriði sem vert er að hafa í huga vegna öryggismála fyrir setlaugar.

1. Við uppsetningu á setlaug skal fylgja að lámarki 40cm hæð frá göngusvæði umhverfis setlaugina uppá brún setlaugar eins og byggingarreglugerðir segja til um.
2. Setja skal læsanlegt lok á setlaugina til að fyrirbyggja að börn geti dottið ofaní setlaug fulla af vatni.
3. Tryggja skal að lok geti ekki lokast eða fallið tilbaka að sjálfu sér.
4. Allir rofar við setlaug sem ræsa t.d. ljós, nudd, seguloka eða annan þann búnað sem tilheyrir setlauginni skuli útbúnir sem loftpumpur, tilbúin stjórnborð eða rofar með 12v spennu. Ekki skal nota rofa með 230v spennu þar sem það getur skapað slysaættu vegna bleytu. Gott er að það sé vel sýnilegt hvort kveikt hafi verið á búnaði eða ekki , t.d. með gaumljósi.
5. Hitastig vatns sem rennur í setlaugina skal ekki vera hærra en 45°C.
6. Hitastig vatns skal kannað með hitamæli eða hendi áður en einhverjum er hleypt ofaní setlaugina. Aldrei skal treysta eingöngu á stillingar hitastýringa og aðra þá öryggisþætti sem tengdir eru við hitastýringar.
7. Börn skulu aldrei vera eftirlitslaus í setlaug.
8. Lítil börn skulu nota flotkúta eða annan þann búnað sem hentar þeim til að halda þeim betur á floti í setlauginni.
9. Lítil börn þola minni hita en fullorðnir og því þarf að taka tillit til þess þegar fólk fer saman í setlaug. Nota skal lærra hitastig fyrir börn.
10. Varast skal notkun of sterkra skammta af hreinsiefnum t.d. klórtafla þar sem lítil börn hafa tilhneigingu til að drekka vatnið í setlauginni.
11. Varast skal of mikla áfengis eða lyfjanotkun í setlaugum.

12. Varast skal hálkumyndun við setlaug, bæði vegna vatns og frosts. Ekki er ráðlegt að leyfa börnum að hlaupa við setlaug vegna hálkumyndunar.
13. Varast skal að vera of lengi í einu í heitri setlaug þar sem það getur valdið ofhitnun á líkama. Börnum og barnshafandi konum er bent sérstaklega á þetta.
14. Varast skal á vorin þegar húð okkar er viðkvæm eftir veturinn og óvön sterkri sólarbirtunni endurvarpi frá vatninu í setlauginni sem eykur birtu frá sólinni. Nota skal sólarvörn fyrir húðina fyrstu dagana á vorin.
15. Fólki með smitandi sjúkdóma eða blæðandi sár ekki ráðlegt að fara í setlaug með öðrum.
16. Setlaugar skal þrifa eftir notkun og sótthreinsa reglulega með umhverfisvænum efnum til að fyrirbyggja bakteríumyndun.