

Snabbguide - A-Z om IFL Kämpasten

A

Aktiviteter

I Balders Hage har vi ledarledda gympapass och några träningsredskap för egen motion. Vill ni spela innebandy finns det klubbor. För utomhusaktiviteter finns fotbollar, badmintonracket, kubbspel, krocket, boule och flytvästar att låna. Kanot, roddbåt och cyklar finns också att tillgå liksom gångstavar (finns i Valhalls entré). Ca 1 km härifrån finns elljusspår. Karta över närområdet finns både i denna pärm och i Receptionen.

I Midgård finns biljardbord samt några sällskapsspel. Vill du ha en stunds avkoppling prova gärna vår massagestol. Hämta gärna ett aktivitetsblad i receptionen där du kan se vilka arrangerade aktiviteter vi har att erbjuda såsom mat- och dryckesprovningar, musikfrågesport, vernissagemålning m m.

Apoteksvaror

Fråga i Receptionen så hjälper vi dig med det du behöver. Vi har huvudvärkstabletter, näsdroppar, plåster mm. Har vi inte det du behöver försöker vi ordna hem det via apoteket i Sigtuna.

B

Bastu

I Balders Hage finns dam- och herrbastu. Det tar ca en halvtimme för bastun att bli varm. Handdukar finns i omklädningsrummen. OBS! Vi vill be dig att inte ta med några föremål av glas in i bastun och omklädningsrummen. Vi har ytterligare en bastu, Båken, nere vid Mälaren. Där svalkar du dig genom att ta ett dopp i Mälaren. Båken bokar du via Receptionen.

Bagagerum

Förvaringsrum för bagage finns i anslutning till Receptionen.

Bar

I Midgård finns en bar där du kan köpa något gott att dricka.

C

Cyklar

Om du vill ta en cykeltur in till Sigtuna eller bara utforska de närmsta omgivningarna finns det cyklar att låna. Karta över närområdet finns både i denna pärm och i Receptionen.

D

Datorer

Det finns fasta datastationer som är fria att använda för våra gäster på flera ställen runt om på anläggningen, t ex i Receptionsloungen och vid entrén till matsalen.

E

Elektriska apparater

I Sverige och på Kämpasten är 220 volt standard. Om du behöver låna en reseadapter till dina elektriska apparater, kontakta Receptionen. Där kan du också låna laddare till de vanligaste telefonerna och datamodellerna.

F

Frukost

Vår frukostbuffé serveras i Midgård och är öppen tisdag-fredag kl 07.00-09.00, måndag kl 08.00-09.00.

Första Hjälp

Plåster och enklare förband finns i Receptionen. En ”väggtafla” finns på handikapptaletterna i både Valhall och Midgård. Första hjälpen utrustning finns utplacerad runt om på anläggningen och finns markerad på de utrymningsplaner som är uppsatta i respektive avdelning/rum. Hjärtstartare finns tillgänglig i huvudbyggnaden ca 10 meter innanför entrén på vänster sida.

G

Gymnastik

I Balders Hage har vi ledarledda gympapass flera gånger i veckan. Se aktuella tider i Receptionen.

H

Hårtork

Hårtork finns på alla rum och förvaras i garderoben.

I

IT

Vi erbjuder våra gäster kostnadsfri trådlös uppkoppling på Kämpasten. Detta gäller såväl ditt gästrum som våra konferenslokaler. För det trådlösa nätverket behöver du i dagsläget ingen särskild inloggning. I Valhall finns flera gästdatorer och i Midgård finns en gästdator strax utanför matsalen där du kan koppla upp dig på Internet. Det går även bra att skriva ut från dessa datorer.

K

Kemtvätt

Lämna din tvättpåse tillsammans med tvättbeställning till Receptionen. Prislistan hittar du på tvättbeställningen.

Kioskvaror

I Receptionen kan du köpa godis, halstabletter, hygienartiklar och presentartiklar.

Klädvårdsrum

På såväl Övergården som Nedergården finns klädvårdsrum med tvättmaskin, torkskåp, strykjärn och skoputs. Din nyckel passar i låset. Klädvårdsrummen finns bredvid rum 8, 16, 74 och 82.

Kopiering

Kontakta Receptionen så hjälper vi dig gärna att kopiera.

Kreditkort

Vi tar emot de allra flesta kreditkort.

L

Läkare

Vid sjukdom, kontakta Receptionen för hjälp med att konsultera läkare eller boka tid. Vid akuta fall, ring SOS direkt på telefonnummer 112.

M

Massagestol

Vill du njuta av en avkopplande stund i vår massagestol finner du den i Midgård.

N

Nattbemanning

Receptionen och anläggningen är bemannad på kvällar och nätter. För att komma i kontakt med nattvärden ring Kämpastens växel 08-592 585 00.

Nycklar

På nyckelknippan med rumsnyckeln finns en bricka som går till ytterdörrarna i Valhall, Midgård och Balders Hage.

P

Parkering

Parkeringen är kostnadsfri och ligger direkt till höger efter infarten till Kämpasten. Tänk på att aldrig förvara värdesaker i bilen.

Post

Utgående post lämnas senast 16.30 i Receptionen där du även kan köpa frimärken. Väntar du post eller bud kontakta Receptionen.

R

Receptionen

Receptionen är bemannad dygnet runt måndag-fredag samt under helger vid bokningar. Här kan du få hjälp med det mesta; boka taxi, köpa hygienartiklar och kioskvaror, låna mobilladdare, kopiering osv.

Rökning

Rökning är endast tillåten utomhus. Om rökning skett på rummet tvingas vi sanera det och måste ta ut en avgift om 1 500 kr.

S

Strykjärn

Strykjärn och strykbräda finns i klädvårdsrummen på både Övergården och på Nedergården. Klädvårdsrummen finns bredvid rum 8, 16, 74 och 82.

Städning

Våra hotellrum städas varje dag mellan kl 09.30-14.00. Handdukar som läggs på badrumsgolvet byts ut. Handdukar som hängs tillbaka byts inte ut – detta för att minska påverkan på miljön.

T

Taxi

Taxi 020 erbjuder våra gäster fasta priser till Stockholm och Arlanda, telefon 020-20 20 20. Räkna med att det tar ca 20 minuter till Arlanda och 50 minuter till Stockholm. Receptionen hjälper dig gärna att boka taxi.

Telefax

08-592 513 74 är telefaxnumret till Kämpasten. Telefaxen finns i Receptionen i Valhall.

Telefon

08-592 585 00 är telefonnumret till Kämpasten och Receptionen. Till restaurangen är numret 08-592 585 12.

Tidningar

Dagstidningar finns både i Midgård och i Valhall. I caféutrymme mitt emot Receptionen finns också månadsmagasin som du gärna får låna och lämna tillbaka.

Träningsredskap

I Balders Hage finns några träningsredskap som är fria att använda för våra gäster. Där finns löpband, crosstrainer, motionscykel, samt maskiner och annan utrustning för styrketräning.

TV

TV finns på alla våra gästrum.

U

Utcheckning

Vi är tacksamma om du lämnar ditt rum senast kl 10.00 på avresedagen.

Utskänkningstillstånd...

...har vi för att kunna servera dig som gäst goda drycker. Det är inte tillåtet att ta med egen alkohol att förtära inom området.

V

Väckning

Väckning kan du själv ställa in på TV:n, instruktion finns på rummet.