

## Snabbguide - A-Z om 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. Roddbåt och cyklar finns också att tillgå liksom gångstavar och reflexvästar. Kontakta Receptionen för mer information. Ca 1 km härifrån finns elljusspår. Karta över närområdet finns i Receptionen.

#### 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 som är varm från kl 1700. 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. Båkens bastu bokar du via Receptionen till en mindre kostnad.

#### Bagagerum

Förvaringsrum för bagage finns i anslutning till Receptionen.

#### Bar

I Paviljongen, vår restaurangbyggnad, finner du baren en trappa upp. I anslutning till baren finns en lounge samt en härlig balkong med utsikt över Mälaren.

### 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 i Receptionen.

### D

#### Datorer

Det finns fasta datastationer som är fria att använda för våra gäster på flera ställen runt om på anläggningen. Kontakta Receptionen för mer information.

### 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 Paviljongen och är öppen dagligen kl 07.00-09.00.

### Första Hjälp

Plåster och enklare förband finns i Receptionen. En ”väggtavla” finns på handikapptoaletterna i både Valhall och Paviljongen. 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 nära Receptionen (ca 10 meter innanför entrén på vänster sida).

## G

### ”Gym”/ 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. Strax nedanför restaurangbyggnaden erbjuder vi också ett utomhusgym.

### 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 badrummen.

## I

### IT

Vi erbjuder våra gäster kostnadsfri trådlös uppkoppling på Kämpasten. Detta gäller såväl ditt gästrum som våra konferenslokaler. För det trådlösa nätverket, KSTEN GUEST, behöver du en inloggning som du får vid incheckningen. I Valhall finns flera gästdatorer 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 före kl 09.00 och du får tillbaka den nästkommande dag. Prislistan hittar du på tvättbeställningen.

### Kioskvaror

I Receptionen kan du köpa tuggummi, halstabletter, hygien 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 16 och 82.

### Kopiering

Kontakta Receptionen så hjälper vi dig gärna att kopiera.

## Kreditkort

Vi tar emot Visa, Mastercard, American Express samt Diners.

## L

### Läkare

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

## N

### Nycklar

På nyckelknippan med rumsnyckeln finns en bricka som går till ytterdörrarna i Valhall 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. För gäster med elbil erbjuder vi 10 st laddstationer.

### Post

Utgående post lämnas senast 16.00 i Receptionen. Väntar du post eller bud kontakta Receptionen.

## R

### Receptionen

Receptionen är bemannad dygnet runt. För att komma i kontakt med Receptionen ring 08-592 585 00. Här kan du få hjälp med det mesta; boka taxi, köpa hygienartiklar och kioskvaror, låna mobilladdare, kopiering osv.

### Rökning

Rökning är tillåten utomhus. Från 1 juli 2019 gäller dock en ny lag i Sverige som innebär att rökning är förbjuden på t ex uteserveringar, vid entréområden till hotell och på andra utrymmen på hotellområdet där grupper antas samlas. Om rökning skett på hotellrummet 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 16 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

Räkna med att det tar ca 20 minuter till Arlanda och 50 minuter till Stockholm. Receptionen hjälper dig gärna att boka taxi.

### Telefon

08-592 585 00 är telefonnumret till Kämpasten och Receptionen.

### Tidningar

Dagstidningar finns både i Paviljongen och i Valhall. I caféutrymme mittemot Receptionen finns också månadsmagasin som du gärna får låna och lämna tillbaka.

### Träningsredskap/"gym"

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. Strax nedanför restaurangbyggnaden erbjuder vi också ett utomhusgym. I Balders Hage har vi ledarledda gympapass flera gånger i veckan. Se aktuella tider i Receptionen.

## TV

TV finns på alla våra hotellrum.

## 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.