

UIMAHALLIETIKETTI

Yhteisen viihtyisyyden ja hygieenisyyden vuoksi toivomme sinun noudattavan yleistä vesiliikuntaetikettiä. Näin mahdollistat itse uimaveden puhtauden ja miellyttävän uinti- tai vesiliikuntakokemuksen.

Peseydy kunnolla ennen uimaan menoa

Käy alasti suihkussa. Huuhtelee itsesi kunnolla, hiukset mukaan lukien (poistaen myös hiustenmuotoilutuotteet, irtoshiukset, kosteusvoiteet, meikit jms.). Muista jättää uima-asu



saunomisen ajaksi pesutilaan.

Sopiva asu vesiliikuntaan

Mene altaaseen vain uima-asussa, joka on tarkoitettu uimahallissa uimiseen, ei shortseissa. Mikäli et halua kastella hiuksiasi, käytä uimalakkia. Vesijuoksussa voit käyttää myös suihkumyssyä. Muista laittaa pitkät hiukset kiinni.

Valitse oikea rata

Valitse rata – aina kun mahdollista – jolla uidaan suunnilleen samaa vauhtia kuin itsekin uit. Näin kaikki pääsevät nauttimaan uinnistaan omalla vauhdilla.

Huomioi muut

Samalle radalle mahtuu yllättävän monta uimaria, kun otat toiset huomioon. Käytä oikeanpuoleista liikennettä eli pidä kaikki raajasi omalla puolellasi.

Päädyssä lepääminen

Levätessäsi altaan päädyssä jätä altaan päädyn keskikohdalle riittävä tila muille käänöksen tekemiseen. Siirry siis levätessä aivan rataköyden viereen. Voit myös huilia



kauempanakin altaan päädystä, rataköyden kupeessa.

Ohitus

Jos uidessasi haluat ohittaa, läpsäytä ohitusmerkiksi kevyesti edelläsi uivan jalkapohjaa, huomioiden myös vastaantulevat uimarit. Edellä olevan tulisi hidastaa hieman vauhtiaan ohittamisen helpottamiseksi. Jos itse haluat päästää perässäsi uivan ohitsemi, kannattaa uida päädyssä vasemmanpuoleiseen reunaan, pysähtyä ja antaa toisen mennä käännöksessä ohi.

Saunassa

Jos käy saunassa, on peseydyttävä ennen saunaa ja myös saunan jälkeen. Jos saunassa haluaa käyttää istuinsuojaa, kannattaa uimahallikäynnille ottaa mukaan pieni pyyhe istuinsuojaksi. Uimahallissa ei istuinsuojia yleensä ole tarjolla. Istuinsuoja otetaan mukaan saunasta poistuttaessa. Huom! Kertakäyttöiset istuinsuojat laitetaan aina roska-astiaan! Saunaan ei voi viedä uima-asua, mutta tarvittaessa voi laittaa pyyhkeen ympärilleen. Jos haluaa käyttää pyyhettä saunassa, kannattaa uimahallikäynnille ottaa mukaan kaksi pyyhettä. Uimavedessä oleva kloori tarttuu ihmisen ihoon sekä uima-asuun. Saunan kuuma lämpötila aiheuttaa sen, että kloori alkaa höyrystyä ja saattaa aiheuttaa herkimmille hengitysvaikeuksia. Saunan lämmössä uimapukuun tarttuu hikeä ja likaa, joka suihkussa käynnistä huolimatta kulkeutuu uimapuvun mukana altaaseen.



Lapset

Alle 10-vuotias tai uimataidoton pääsee uimaan vain vähintään 15-vuotiaan uimataitoisen henkilön kanssa. 8-vuotta täyttänyt voi tulla yksin uimaan, jos hän osaa uida ja hänellä on mukana vanhempien allekirjoituksella ja yhteystiedoilla varustettu lappu. Yli 7-vuotiaat menevät oman sukupuolen pukuhuoneisiin. **HUOM.** 25 m ja 50 m altaissa sekä hyyppyaltaassa uiminen edellyttää vähintään 25 metrin uimataitoa.



Vesijuoksu

Vesijuoksua voi harrastaa vain sille varatulla alueella. Muistathan, että vesijuoksussa kierto tapahtuu suunnan mukaan. Vesijuoksu tulee suorittaa peräkkäin (etenkin ruuhka-aikana), jottei juoksu häiritse ohi meneviä uimareita tai muita vesijuoksijoita.

Uimavalvoja

Uimavalvojen tehtävänä on valvoa sääntöjen noudattamista, joten kunnioita heidän työtään. He ovat myös sinua varten, joten käänny heidän puoleensa, mikäli jokin asia askarruttaa. Nuoret lapset aina vanhempien valvonnassa. Uimavalvojat huolehtivat yleisestä turvallisuudesta.

