

AVANTOUINTIOHJEET – KUOPION PURSISEURA RY

Avantouinti on virkistävää, mutta vaatii huolellisuutta. Noudata näitä ohjeita, jotta avantouinti on turvallista kaikille.

Ennen avantoon menoa

- Älä mene avantoon, jos olet **alkoholin vaikutuksen alainen, flunssassa, kuumeessa** tai muuten **sairaana**.
- Jos sinulla on **sydän- tai verenkiertosairus**, keskustele lääkärin kanssa ennen avantouinnin aloittamista.
- **Lämmittele kehoa kevyesti** ennen avantoon menoa (esim. kävely).
- **Käy avantoon aina kaverin kanssa.** Yksin ei saa mennä.
- **Lasten avantouintia tulee aina valvoa.**

Avannolla ja vedessä

- **Avantotossujen käyttö on pakollista.** Ne suojaavat liukastumiselta, teräviltä kiviltä ja kylmältä.
- Käytä tarvittaessa **käsineitä ja päähinettä**.
- Kulje **rauhallisesti**, sillä kulkutiet ja portaat voivat olla **liukkaita**.
- **Älä hyppää avantoon.** Mene veteen rauhallisesti.
- **Älä sukella tai kastele päätä.** Pään kastelu lisää kehon jäähtymistä.
- Ensimmäisillä kerroilla **kastautuminen riittää**. Kylmä vesi voi aluksi salpauttaa hengitystä – se on normaalia.
- Lisää vedessä oloaikaa **vähitellen**, kun keho tottuu kylmään.

Saunan ja avannon välillä

- Älä siirry **liian nopeasti saunasta avantoon tai avannosta saunaan**. Suuri lämpöero rasittaa sydäntä ja voi aiheuttaa huimausta.

Avantouinnin jälkeen

- **Pukeudu heti lämpimästi.**
- Juo tarvittaessa **lämmintä juotavaa**.
- Jos piha on hiekoitettu, **pyyhi tossut** ennen pukuhuoneeseen menoa.

Yhteiset vastuut

- **Ensimmäinen tulija:** Tarkista avanto ja lakaise ohutkin lumikerros laiturilta. Poista jää kaiteista, jos mahdollista.
- **Viimeinen lähtijä:** Sammuta saunat ja valot Luotsista.
- Ilmoita heti avannon ylläpitäjälle (0400 571 382), jos huomaat **puutteita tai vaaratilanteita**.
- Hätätilanteessa **hälytä apua heti. Hätänumero on 112.**