

Talviuinnin turvallisuusohjeita

Seuran vastuu

Seura vastaa siitä, että talviuinti Simpan rannassa on turvallista. Ylläpito noudattaa kuluttajaviraston ohjeita.

Kunta vastaa laiturin rakenteista.

Avanto: Avannossa on uppopumppu, joka on asennettu kauemmas laiturin päästä. Se aiheuttaa virtausta laiturista poispäin, joka tulee ottaa huomioon. Pumppu toimii ajastimella ja siitä on ajat näkyvillä pukuhuoneiden ilmoitustaululla. Laituri ja avanto on valaistu.

Turvavarusteet: Portaiden päässä on köysi nousemisen helpottamiseksi. Pelastusrengas on laiturin päässä, ensiapukaappi on pukuhuoneissa ja miesten pukuhuoneessa on lämpöpeitto. Lämpömatto on yläportaalla.

Kunnossapito: Talviuintipaikan rakennukset, laitteet, kulkureitit ja varusteet pyritään pitämään kunnossa. Mikäli havaitset puutteita tai vikoja, niin ilmoitathan niistä ylläpitohenkilöille. Yhteystiedot ovat pukuhuoneissa.

Ohjeet ja opasteet: Talviuintia koskevat opasteet ovat pukuhuoneissa ja seuran www-sivuilla avantouinti-osiossa.

Käyttäjän vastuu (TuKes)

1. Käyttäjän vastuulla on, että hän perehtyy seuran antamiin turvallisuutta koskeviin ohjeisiin ja noudattaa niitä.
2. Käyttäjän tulee huomioida sääolosuhteet ja noudattaa asianmukaista varovaisuutta. Vaikka yläporras on lämmitetty, niin laitteisiin voi tulla häiriöitä tai teho ei kovalla pakkasella riitä. Liukastumisen estämiseksi olisi hyvä ottaa aina tukea kaiteesta.

3. Avantoon ei koskaan pitäisi lähteä uimaan yksin. Lue ennen avantoon menoa ohjeet ja noudata niitä. Ne saattavat vaihdella eri paikoissa.
- Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa liikunnalla; esim. sauvakävellessä, hiihtäen tai lumitöillä.
 - Ota kaveri mukaan, kun menet avantoon, hän auttaa, jos jotain sattuu.
 - Saunasta ei ole hyvä mennä liian nopeasti avantoon eikä avannosta saunaan. Saunan ja avannon välinen lämpötilaero aiheuttaa sydämelle kovan rasituksen ja verenpaineen vaihtelu saattaa aiheuttaa huimauksen tunnetta.
 - Avantoon mennessä kannattaa käyttää jalkineita tai villasukkia. Uimareille on tarjolla erityisiä avantouintiin tarkoitettuja tossuja, jotka suojaavat myös liukastumisilta, teräviltä kiviltä ja suolalta. Käsineiden ja päähineen käyttäminen on suositeltavaa.
 - Avantoon mennessä muista, että kulkutiet ja portaat voivat olla liukkaita. Kulje rauhallisesti ja varoen.
 - Pumpun, jolla avanto pidetään auki, virtaus voi olla voimakas, joten huomioi se irrottaessasi otteen portaista.
 - Älä hyppää koskaan avantoon pää edellä. Sukeltaminen ja pään kasteleminen avannossa ei ole suositeltavaa. Pään kastelu lisää lämmönluovutusta, josta voi olla seurauksena alilämpöisyys.
 - Avannossa kannattaa ensimmäisillä kerroilla vain kastautua. Tottumattomille kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia ja vaaratonta hengityksen salpautumista. Kun keho sopeutuu kylmään, voi vähitellen avannossa oloaikaa pidentää.
 - Muista, että kylmä vesi kangistaa nopeasti. Tarkkaile lihastesi toimintakykyä.
 - Pukeudu lämpimästi avantouinnin jälkeen ja nauti lämmintä juotavaa tarvittaessa.
 - Ilmoita avannon ylläpitäjälle heti havaitsemistasi puutteista turvallisuuden lisäämiseksi.
 - Tarvittaessa hälytä apua heti. Mieti ennakkoon, miten avun hälyttäminen käytännössä tapahtuu. Yleinen hätänumero on **112**. Osoite ja ajo-ohjeet ovat pukuhuoneissa ja ilmoitustaululla.