

Ohjeita uintiin ja saunomiseen seuran järjestämässä toiminnassa. Ohje on tehty rannalla uimisen näkökulmasta, mutta soveltaen toimii myös uimahallissa ja kylpylöissä.

Ennen uintia

Jokainen uintikerta tulee suunnitella erikseen huomioiden paikka, pelaajien ikä ja määrä

- Tämä ohje antaa suunnittelulle pohjaa ja minimi vaatimuksia
- Nimeä uimavalvoja ja ohjaajat uintia varten
- Määritä ohjeistus uintia varten. Esim. saako hypätä laiturilta, saako sukeltaa (luvalla/ilman) jne.
- Jos uimarannalla on uimavalvoja, ole häneen yhteydessä (uimahallissa henkilökuntaan)
- Käy kaikki ohjeet läpi myös pelaajien kanssa
- Tiedä missä ollaan. Uimapaikan osoite kaikilla tiedossa ja 112 sovellus puhelimiin.

Henkilöstö

Uimaan ja saunaan mennessä tulee huolehtia riittävästä valvonnasta. Tässä esitetään minimi määrät henkilöstöä. Nimikkeinä käytetään uimavalvoja ja ohjaaja. Uimavalvojien, ohjaajien pitää olla 18 vuotta täyttäneitä. Osallistuvien ikä, uimataito sekä paikka pitää huomioida riittävän henkilöstön ja uintiryhmien määrittelyssä.

Uimavalvoja

- Uinti edellyttää aina nimettyä uimavalvojaa
- Uimavalvojan tulee olla uimataitoinen
- Hänellä olisi hyvä olla tietoa ja taitoa pelastamisesta sekä ensiavun antamisesta

Ohjaaja

- Uimavalvojan lisäksi rannalla/laiturilla pitää olla vähintään 1 ohjaaja 10 pelaajaa kohden. Eli aina vähintään kaksi (2) valvojaa.
- Saunassa tulee olla aina vähintään 1 ohjaaja.
- Peseytymisen aikana myös pesutiloissa on hyvä olla ohjaajia.

Uimavalvojan tehtävät:

- Uimavalvojan ja ohjaajien on ennen uimista selvitettävä rannalla olevien pelastusvälineiden sijainti sekä avunhälyttämisohjeet. Samoin heidän on tutustuttava uimapaikkoihin ja niiden mahdollisiin vaaratekijöihin sekä ympäristöön.
- Uintivalvoja rannalla/laiturilla valvoo uintia eikä tee mitään muuta, kuten juttele, leiki, ota aurinkoa jne.
- Uimavalvojalla on varusteena uimapuku ja mahdollisesti t-paita viileällä ilmalla, pelastusrengas tai muu pelastusväline ja pilli, kello sekä puhelin. Puhelinta ei kannata pitää taskussa (ettei kastu) vaan lähietäisyydellä esim. rannalla.
- Varautuu pelastamaan tarvittaessa.
- Uimavalvoja määrittää uintialueen oman uimataitonsa ja pelaajien uimataidon sekä olosuhteiden mukaan.
- "Käyttää ylintä päätösvaltaa rannassa."

Ohjaajan tehtävät:

rannalla/laiturilla

- Uimavalvojan ja ohjaajien on ennen uimista selvitettävä rannalla olevien pelastusvälineiden sijainti sekä avunhälyttämisohjeet. Samoin heidän on tutustuttava uimapaikkoihin ja niiden mahdollisiin vaaratekijöihin sekä ympäristöön.

- Pidettävä luku järvessä olevista pelaajista.
- Valvoo ettei vedessä ole yhtä aikaa liikaa lapsia.
- Valvoo järjestystä, sovittuja pelisääntöjä ja uintiaikaa

saunalla

- Kertoo/kertaa uinnin ja saunomisen pelisäännöt.
- Valvoo löylyn heittoa.
- Valvoo peseytymistä ja tarvittaessa auta pienimpiä.