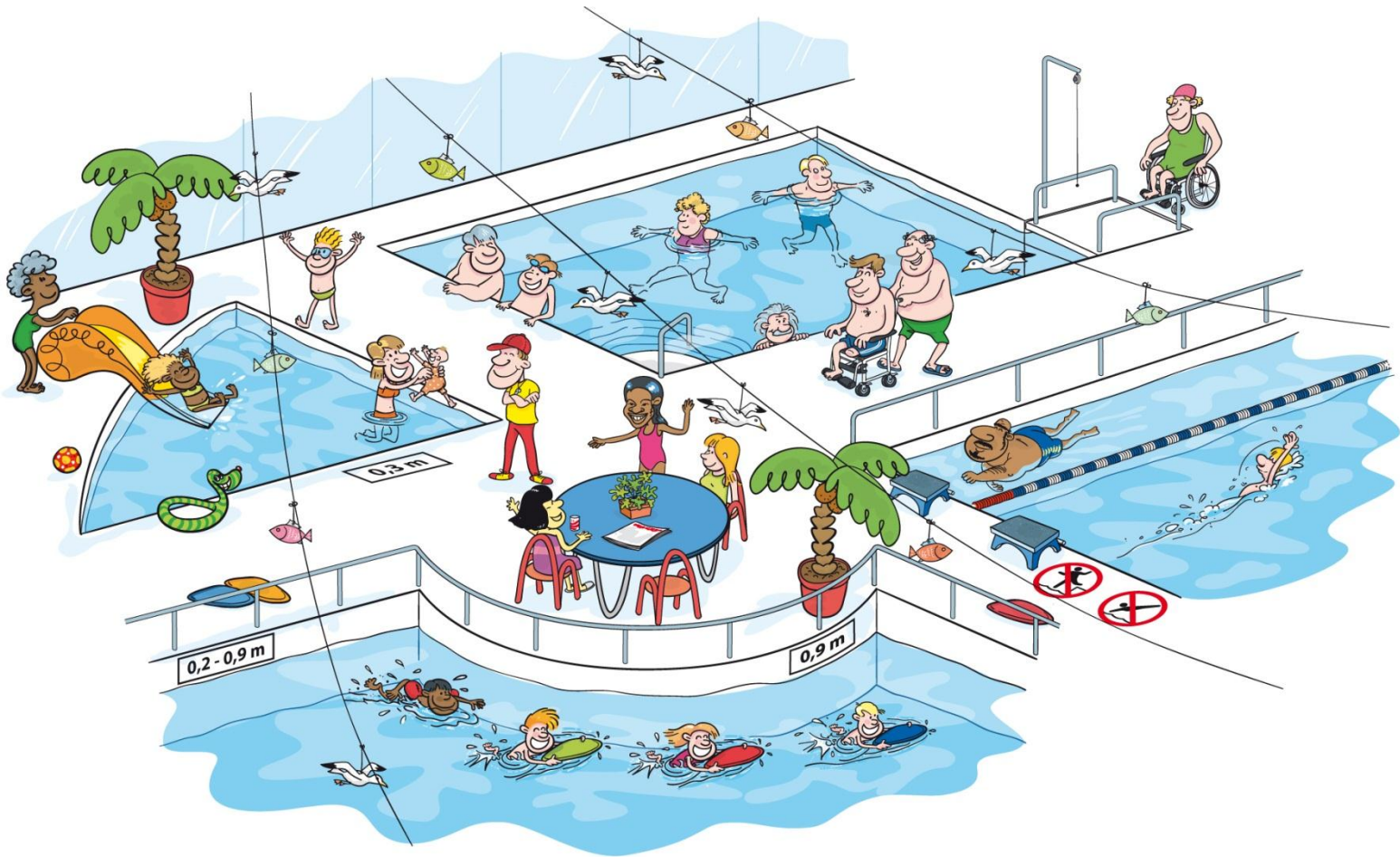


Tule uimahalliin!

Opas uimahallien asiakkaille



Tule uimahalliin!

Opas uimahallien asiakkaille

Oppaan on laatinut Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämän avustuksen turvin.

Oppaan laatimiseen ja sisällön kommentointiin on osallistunut opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntayksikkö, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton toimisto ja uimahallivaliokunta sekä edustajia maahanmuuttajajärjestöistä, liikkumis- ja toimimisesteisiä edustavista järjestöistä, uimahalleista sekä muilla tavoin oppaan aihepiirin tuntevista tahoista. Kiitokset kaikille osallistuneille.

Kenelle opas on tarkoitettu

Tämä opas on suunnattu erityisesti uimahallien asiakkaille.

Tule uimahalliin - oppaasta on tehty myös laajempi asiakkaille, henkilökunnalle ja järjestöille suunnattu versio, jonka alkuosa on yhteneväinen tämän oppaan kanssa. Oppaasta on tehty myös selkkokieliset versiot.

Tämän oppaan tarkoitus on **opastaa henkilökuntaa, asiakkaita ja järjestöjä**, jotta uimahallipalvelut sopisivat kaikille, palveluja osattaisiin tarjota kaikille ja palveluja käytettäisiin turvallisuus- ja hygieniavaatimusten mukaisesti.

Oppaan tarkoitus on **lisätä henkilökunnan ymmärrystä erilaisista kulttuuritaustoista ja tarjota tukea palvelunjärjestäjälle, jos uimahallin käytössä tulee ongelmia.**

Opas on tarkoitettu myös **apuvälineeksi järjestöille**, jotta nämä osaisivat **korostaa uimataidon ja terveyden kannalta riittävän liikunnan tärkeyttä** ja **opastaa** eri kulttuuritaustoista tulevia uimahallien käyttämiseen.

Oppaassa tulee esiin myös **rakennuttajien, suunnittelijoiden ja ylläpidosta vastaavien huomioitavaksi tarkoitettuja järjestelyjä ja tilaratkaisuja**, joilla uimahallien käytettävyyttä yleisesti voidaan helpottaa.

Uimataito on kansalaistaito

Suomessa on runsaasti luonnonvesiä, minkä johdosta **uimataidolla on erityisen suuri merkitys oman ja läheisten turvallisuuden takia.** Sanonta ”Uimataito on kansalaistaito” sopii mitä parhaiten Suomen olosuhteisiin. Tämä elintärkeä taito hankitaan yhä useammin uimahallissa. **Uimahallien tulee olla kaikkien käytettävissä** fyysisestä kunnosta, elämäntilanteesta tai kulttuuritaustasta riippumatta.

Liikunta on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Elintasosairauksien lisääntymisen yhtenä merkittävänä syynä on vähentynyt liikunnan harrastaminen. **Uinti ja muu vesiliikunta** soveltuvat lähes kaikille ja **ovat tärkeitä terveystuottojen ja kuntoutuksen muotoja.**

Henkinen virkeys auttaa jaksamaan. Uimahallikäyntiin liittyvät **vesiliikunta ja sosiaaliset kontaktit tuottavat henkistä virkeyttä** arjessa jaksamiseen.



Uimahallit ja niissä käyminen

(Katso myös kuvasarja sivulla 9)

Uimataito ja terveysliikunta päärooleissa

Suomessa uimataidon oppimiseen sopivia luonnonvesiä on runsaasti, mutta niitä on mahdollista käyttää vain lyhyen kesäkauden ajan. Niinpä kuluneiden noin 60 vuoden aikana on Suomeen rakennettu 200 uimahallia, joiden ensisijaisena tarkoituksena on ollut tarjota **puitteet uimaopetukselle ja uinnin harrastamiselle**. Vuosikymmenten saatossa on **terveyden kannalta riittävän ja kaikille sopivan liikunnan merkitys** korostunut myös liikuntapolitiikassa, koska elintasosairaudet lisääntyvät ja väestö ikääntyy. Uimahallien tarjoamat vesiliikuntamahdollisuudet soveltuvat lähes kaikille henkilön iästä ja kunnosta riippumatta.

Sisäänpääsystä peritään maksu

Uimahallit ovat lähes poikkeuksetta kuntien omistuksessa joko suoraan tai kunnan omistaman osakeyhtiön kautta. Uimahallissa käynnistä peritään sisäänpääsymaksu. Uimahallipalvelut halutaan kaikkien saavutettaviksi, joten sisäänpääsyn hintataso pyritään pitämään alhaisena. Uimahallin kertamaksu vaihtelee yleensä välillä 4–8 €, ja lisäksi on saatavilla kausikortteja, joita käyttämällä maksu jää kertaa kohden pienemmäksi. Lapset, eläkeläiset ja työttömät pääsevät uimahalliin alennetulla hinnalla. Ohjatusta toiminnasta (kuten uimakoulut ja vesijumprat) peritään yleensä erillinen osallistumismaksu.

Kunta maksaa suuren osan uimahallin käyttökustannuksista, mikä mahdollista alhaisen hintatason. Uimahallin ylläpitäjä voi esittää uimahallin asiakkaille **turvallisuuteen ja hygieniaan liittyviä vaatimuksia, joiden tarkoituksena on uimahallin käyttökustannusten ja sisäänpääsymaksun pitäminen alhaisina**.

Uimahallin aulassa on kassa (tai maksuautomaatti), johon sisäänpääsymaksu maksetaan.

Uimahallista riippuen kassalta saa avaimen, rannekkeen tai kortin. Rannekkeen ja kortin kanssa kulku pukutiloihin tapahtuu yleensä kulkuportin kautta.

Pukukaapin lukko toimii avaimella tai rannekkeella. Jos saa kortin, laitetaan tämä kaapin lukkoon, jolloin kaapissa oleva avain toimii normaalisti. Avain tai ranneke otetaan mukaan altaille.



Kuvissa uimakoululainen ja vesijumppaajia.

Rajoitettu uintiaika, jotta kaikki mahtuvat uimaan

Nykyisin on uimahalleissakin tarjolla monia erilaisia vesiliikuntamuotoja uinnin ohella, ja allasvalikoimaa on täydennetty mm. monitoimialtailla ja pienten lasten kahlualtailla. Hyvän soveltuvuuden ja lisääntyneiden vesiliikuntamuotojen ansiosta uimahallit ovat suosittuja ja ajoittain jopa ruuhkaisia liikuntapaikkoja. Tämän vuoksi uimahalleissa on **rajoitettu uintiaika, joka on tyypillisesti 1,5–2 tuntia**. Jokainen uimahalli saa itse määrätä soveltamansa uintiajan, jota kaikkien kävijöiden tulee noudattaa.

Siisteys ja hygienia tärkeitä

Uimahallit tarjoavat mahdollisuuden opetella uimataito ja harrastaa uintia sekä muuta vesiliikuntaa. Uimahallin **puku-, pesu- ja allasilat on tarkoitettu vain pukeutumiseen, peseytymiseen ja vesiliikuntaan. Korkea hygieniataso** on ehdoton vaatimus, jolla taataan uimareiden turvallisuus.

Allasvesien laatuvaatimukset on määritelty lainsäädännössä ja niiden tulee toteutua aina. Uimareiden huolellinen **peseytyminen, uimiseen tarkoitettu puhdas uima-asu ja tilojen säännöllinen ja ammattimainen siivoaminen** takaavat hyvän hygienian ja ovat sen vuoksi asioita, joista ei tingitä.

Alla on esitetty tärkeimpiä huomioitavia asioita. Symbolit on tarkoitettu tekstin tueksi. Symbolien selitykset löytyvät sivulta 10.

Eväitä ei saa syödä puku-, pesu- tai allasiloissa. Eväitä voi ostaa ja nauttia kahvilassa. Pukutiloissa voi tarjota vettä tai mehua lapselle.



Ennen saunaa ja uintia peseydytään ilman uima-asua. Tämä on tärkeää hyvän hygienian turvaamiseksi.



Saunaan ei voi viedä uima-asua. Tarvittaessa saunaan voi mennä pyyhe ympärillä.

Tällöin mukaan uimahalliin kannattaa ottaa kaksi pyyhettä.

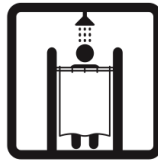
Saunan jälkeen peseydytään. Myös WC:ssä käynnin jälkeen peseydytään.



Naisille ja miehille on omat puku-, pesu- ja saunatilansa. Tiloja voi siivota myös vastakkaista sukupuolta oleva siivoaja, tai tiloissa voi käydä vastakkaista sukupuolta oleva uinninvalvoja esimerkiksi häiriötilanteissa. Yleensä pyritään järjestämään niin, että tästä aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa uimahallin asiakkaille. Siivoaja tekee tärkeää ja ammattitaitoa vaativaa tehtävää korkean hygieniatason ylläpitämiseksi, ja uinninvalvoja vastaa uimahallin yleisestä turvallisuudesta. Siisteys, hygienia ja turvallisuus ovat kaikkien etu. (Tämän kohdan puku-, pesu- ja saunatilasymbolit: Helsinki kaikille – projekti)



Jos tarvitsee **suoja**a muiden katseilta **pukeutumis- ja peseytymistilanteissa**, mahdollisuutta tähän **voi tiedustella henkilökunnalta**. Pukukopin, esteettömän puku- ja pesutilan, WC-tilan ja muiden vastaavien tilojen käytössä on huomioitava, että niitä ei voi varata omaan käyttöön koko uimahallikäynnin ajaksi vaan **vaatteet säilytetään pukukaapissa**.



Uimahallien allasvesiin lisätään klooria. **Uima-asun on oltava materiaalia, josta ei irtoa nukkaa, likaa tai mitään aineita altaaseen.** Uima-asussa **ei ole taskuja**, ja näin myöskään taskuihin jääneitä papereita, nukkaa ja likaa ei pääse altaaseen. **Alusasun käyttö uima-asun alla on kiellettyä.** Uima-asu on **vartaloa myötäilevä**, jolloin vältetään takertuminen allasvarusteisiin (kuten rataköydet, kaiteet, portaat ja tikkaat). Vartaloa myötäilevä asu ei kerää vettä itseensä tai asun ja vartalon väliin. Jos uima-asussa on hihat ja lahkeet, tulee näiden olla tiukkoja. Hupun sijasta sopiva pään suoja on **uimalakki**. **Uima-asu puetaan päälle vasta uimahallissa peseytymisen jälkeen**, ei kotona. Lähes kaikissa uimahalleissa on mm. shortsien ja väljien uimashortsien käyttö uima-asuna kielletty. Ne soveltuvat paremmin ulkoiluun ja uimarannoille, eivät uimahalleihin.



Ennen saunaa ja uintia peseydytään huolella. Saunaan mennään ilman uima-asua.

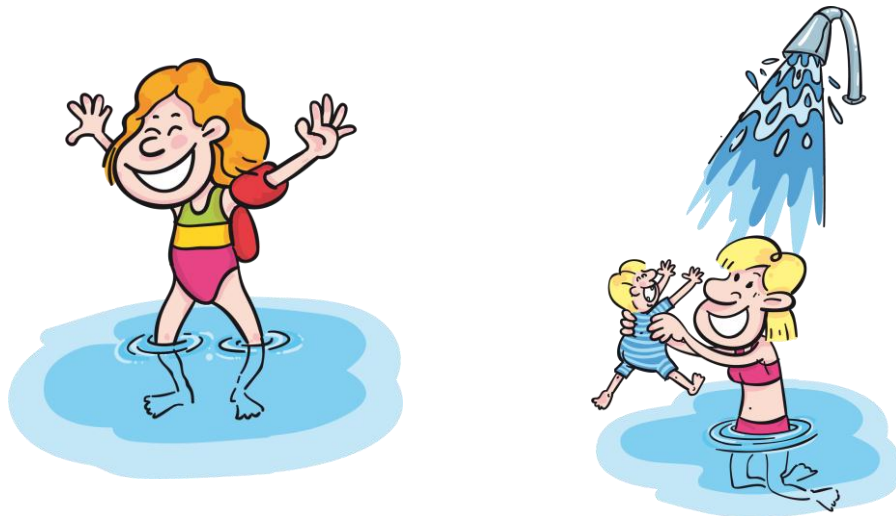
Vanhemmat huolehtivat lastensa turvallisuudesta

Turvallisuus on keskeisellä sijalla. Allastilassa on aina vähintään yksi uinninvalvoja, joka keskittyy yleisen uintiturvallisuuden valvontaan. Uinninvalvoja ei voi toimia yhden henkilön tai tietyn ryhmän valvojana.

Lapset ovat uimahallissa vanhempiensa vastuulla. Omien vanhempien sijasta voivat lapset tulla uimahalliin myös huoltajan kanssa. Huoltajana voi toimia sekä uimahallin että lasten vanhempien hyväksymä henkilö, joka on uimataitoinen ja tuntee vastuunsa lasten turvallisuudesta.

Vanhemmat tai huoltajat huolehtivat lasten valvonnasta koko uimahallikäynnin ajan.

Lapsia ei saa jättää uimahalliin itsekseen. Pienten uimataidottomien lasten kanssa ollaan vain matalissa lapsille tarkoitetuissa altaissa. Lasten kellukkeet, uintivälineet tai kelluttavat uima-asut eivät korvaa uimataittoa. Vanhemman tai huoltajan tulee olla käden mitan päässä uimataidottomista lapsista.



Syvään altaaseen vain uimataitoisena

Uimahallissa on syviä altaita, jotka on tarkoitettu vain uimataitoisille. Syvät altaat eivät sovellu pienille lapsille tai uimataidottomille. Vesijuoksuvyöt eivät ole pelastusvälineitä, joten myös vesijuoksuun osallistuvien kannattaa ensin hankkia uimataito. **Uimataito monipuolistaa huomattavasti uimahallipalveluiden käyttömahdollisuuksia.**

Märät pinnat voivat olla liukkaita

Vaikka uimahallien lattiapinnat tehdään liukkautta estävillä laatoilla, **voivat märät lattiapinnat silti olla liukkaita.** Erityisesti on varottava lammikoita.

Uimahallin tiloissa käytäydtyään rauhallisesti ja muut huomioiden. Uimahallikävijöiden joukossa on mm. iäkkäitä, heikkonäköisiä, huonokuuloisia sekä vaikeasti ja hitaasti liikkuvia henkilöitä.

Juokseminen ja meluaminen eivät kuulu uimahalliin.





Uimahallissa käyttäydytään rauhallisesti ja muut huomioiden.



Altaaseen hyppääminen on yleensä kiellettyä.
Jos hyppääminen on sallittua, on huomioitava muut altaan käyttäjät.
Altaaseen hyppääminen on sallittu vain siihen osoitetuista kohdista, ei reunoilta.

Uimahallikäynnin muistilista

Uimahalli on tarkoitettu uimaan oppimiseen ja uinnin ja muun vesiliikunnan harrastamiseen.

Uimahallin sisäänpääsystä peritään maksu.

Uimahalleissa on useimmiten rajoitettu uintiaika 1,5—2 tuntia.

Ennen saunaa ja uintia peseydytään.

Ennen altaaseen menoa peseydytään huolella ja pukeudutaan puhtaaseen, uimahalliin soveltuvaan uima-asuun.

Myös WC:ssä käynnin jälkeen peseydytään.

Eväitä ei syödä uimahallin puku-, pesu-, sauna- tai allastiloissa.

Ihokarvoja ei ajella uimahallin puku-, pesu-, sauna- tai allastiloissa.

Vanhemmat tai huoltajat huolehtivat lasten valvonnasta koko uimahallikäynnin ajan.

Syvä allas on tarkoitettu vain uimataitoisille.

Kohtelias ja muut huomioiva käytös parantaa viihtyisyyttä ja turvallisuutta.



Uinninvalvojat keskittyvät yleisen uintiturvallisuuden valvontaan.

Toiminta uimahallikäynnillä



1 - 2

Uimahallin aulassa on kassa (tai maksuautomaatti), johon maksetaan sisäänpääsymaksu.

Uimahallista riippuen kassalta saa avaimen, rannekkeen tai kortin.

Rannekkeen ja kortin kanssa kuljetaan pukutiloihin yleensä kulkuportin kautta.

Uimahallikäynnin kesto on yleensä rajoitettu 1,5–2 tuntiin.

3 - 4

Pukukaapin lukko toimii avaimella tai rannekkeella. Jos saa kortin, laitetaan tämä kaapin lukkoon, jolloin kaapissa oleva avain toimii normaalisti. Avain tai ranneke otetaan mukaan altaalle. Ennen altaalle menoa peseydytään huolella. Myös meikit pestään pois. Hiukset kastellaan tai käytetään uimalakkia.

Jos tarvitsee suojaa muiden katseilta pukeutumis- ja peseytymistilanteissa, mahdollisuutta tähän voi tiedustella henkilökunnalta. Joissakin uimahalleissa voi olla tarjolla ryhmille tarkoitettuja tai erillisiä esteettömiä puku- ja pesutiloja, pukukoppeja tai verholla varustettuja suihkuja.

Pukukopin, erillisen puku- ja pesutilan, WC-tilan ja muiden vastaavien tilojen käytössä on huomioitava, että niitä ei voi varata omaan käyttöön koko uimahallikäynnin ajaksi vaan vaatteet säilytetään pukukaapissa.

Eväitä ei saa syödä puku-, pesu-, sauna- tai allastiloissa.

Ihokarvoja ei saa ajella puku-, pesu-, sauna- tai allastiloissa.

5 - 6

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.

7 - 8

Uima-asuna tulee käyttää vain uimahallikäyttöön soveltuvaa puhdasta uima-asua.

Vanhemmat tai huoltajat valvovat pieniä lapsia ja uimataidottomia koko uimahallikäynnin ajan. Syvät altaat on tarkoitettu vain uimataitoisille. Altaisiin hyppääminen on yleensä kiellettyä. Jos hyppääminen on sallittua, on huomioitava muut altaan käyttäjät. Altaaseen hyppääminen on sallittu vain siihen osoitetuista kohdista, ei reunoilta.

9 ja 10

Uimisen jälkeen käydään vielä suihkussa. Uima-asu huuhdellaan ja puristetaan kuivaksi, jolloin pukutilat pysyvät mahdollisimman kuivina.

Opaste-, varoitus- ja kielto-symbolit

Tässä oppaassa esitetyt symbolit on tarkoitettu tukemaan tekstin ymmärtämistä ja luettavuutta. Symbolien tarkoituksena on korostaa hygienian ja turvallisuuden kannalta oleellisia asioita. Symbolit ovat ladattavissa www.suh.fi/symbolit

Oppaassa esiintyvät symbolit ja niiden tarkoitus:



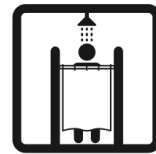
Peseytyminen ennen uintia
Peseytyminen ennen saunaa



Ei uima-asussa saunaan
Ei uima-asussa suihkuun



Saunaan voi mennä
pyyhe ympärillä



Suihku verholla tai ovella



Älä juokse



Lattia voi olla liukas



Altaaseen hyppääminen
kiellettyä



Ei eväitä puku-, pesu-
tai allastilassa

Tiedoksi:

Helsinki kaikille – projektin yleisiä opastesymboleita, joita voi olla käytössä uimahalleissa.

Helsinki kaikille - symbolit löytyvät: www.hel.fi/helsinkikaikille



Lipunmyynti



Pukuhuone naiset/miehet



Pesuhuone naiset/miehet



Sauna

Tiedoksi:



Oheisen merkin käyttäjällä on oikeus esimerkiksi sairauden tai vamman takia pitää uima-asua yllä uimahallin sauna- ja pesutiloissa.