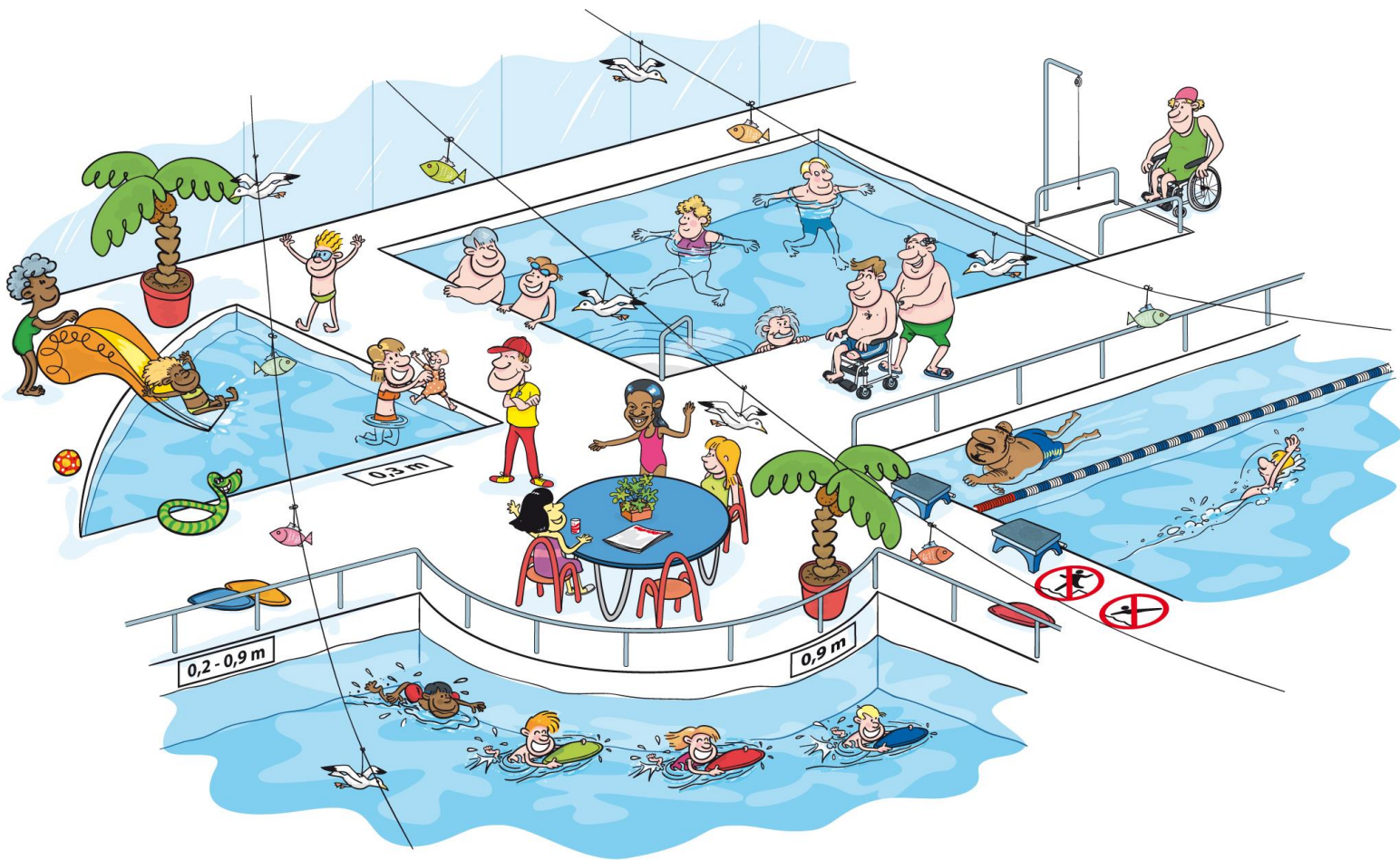


Tule uimahalliin!

Selkokielen opas uimahallin
asiakkaille, henkilökunnalle
ja järjestöille



Mitä tässä oppaassa on?

Oppaan tavoite on rohkaista käyttämään uimahallin palveluja.

Uimahallin säännöt ja tavat koskevat kaikkia asiakkaita samalla tavalla. Siksi on tärkeää, että jokainen asiakas tietää, miten uimahallissa toimitaan.

Tämä opas kertoo, miten käytät uimahallia ja uimahallin palveluja.

Uimahallissa voi uida, mutta siellä voi harrastaa myös muuta vesiliikuntaa.

Oppaan alkuosa auttaa varsinkin uimahallin asiakkaita. Yleisesti oppaasta on hyötyä esimerkiksi uimahallin työntekijöille ja järjestöille, jotka opastavat käyttämään uimahallin palveluja.

Lisäksi opas voi antaa näkökulmia esimerkiksi saavutettavuudesta uimahallien suunnittelijoille, rakennuttajille ja ylläpitäjille.

Uimataito on kansalaistaito, ja vesiliikunta edistää terveyttä

Suomessa sanotaan, että uimataito on kansalaistaito.

Kansalaistaito tarkoittaa,
että kaikkien pitäisi osata uida.
Tämä johtuu siitä, että
Suomessa on tuhansia järviä
ja muita luonnonvesiä.
Uimataito lisää ihmisen turvallisuutta.

Entä jos et osaa vielä uida?
Voit opetella uimaan uimahallissa.
Siellä pidetään uimakouluja.
Niitä on lapsille ja aikuisille.
Mene rohkeasti mukaan!

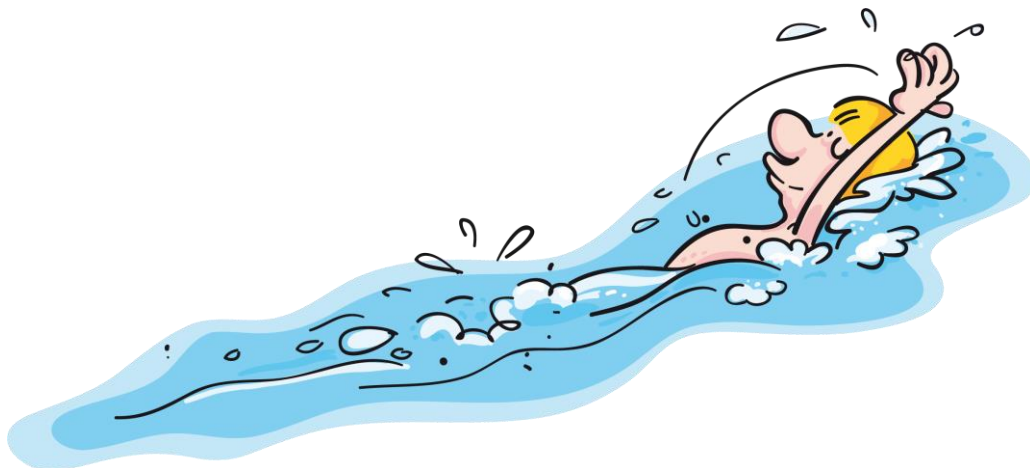
Uimahallin pitää olla
kaikenlaisten ihmisten käytössä.
Uimahallia voivat käyttää
kaiken ikäiset naiset ja miehet
sekä tytöt ja pojat.

Ihmisen kunto, elämäntilanne
tai kulttuuri eivät saa estää
uimahallin käyttämistä.

Uiminen on monella tavalla
hyvä liikunnan muoto.
Uimahallissa voi harrastaa
uimisen lisäksi muutakin vesiliikuntaa.
Vesiliikuntaa ovat esimerkiksi
vesijumppa ja vesijuoksu.
Vesiliikunta edistää terveyttä
ja pitää yllä kuntoa.

Voit tulla uimahalliin yksin,
perheen, ystävien tai
muiden ihmisten kanssa.
Siellä myös tapaat muita ihmisiä.

Liikunta ja yhdessä oleminen
virkistävät mieltä ja kehoa
ja auttavat jaksamaan elämässä.



Uimahallit ja niissä käyminen

(Katso myös kuvasarja sivuilla 16 – 18)

Uimataitoa ja terveysliikuntaa

Suomen luonnossa on paljon järviä ja muita vesiä, joissa voi oppia uimaan. Tämä on kuitenkin mahdollista vain, kun vedet ovat tarpeeksi lämpimiä uimiseen.

Uimahallit mahdollistavat uimisen ja muun vesiliikunnan vuoden kaikkina aikoina.

Uimahallissa voi siis myös oppia uimaan kaikkina vuodenaikoina.

Suomessa on noin 200 uimahallia. Ne ovat olemassa siksi, että ihmiset voivat opetella uimaan ja harrastaa vesiliikuntaa. Vesiliikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia, ja se sopii monille ihmisille iästä ja kunnosta riippumatta



Uimakoululainen harjoittelee uintia tangon avulla.



Vesijumpassa ohjaaja näyttää altaan reunalla, mitä altaassa täytyy tehdä.

Sisäänpääsystä peritään maksu

Kun menet uimahalliin,
sinulta peritään sisäänpääsymaksu.
Se on yleensä 4 – 8 euroa.

Jotkut ihmiset saavat alennusta
sisäänpääsymaksusta.
Heitä ovat esimerkiksi lapset,
eläkeläiset ja työttömät.

Voit maksaa uimahallissa käynnin
myös kausikortilla.
Se on edullisempaa kuin se,
että maksaisit aina
sisäänpääsyn kertamaksun.
Voit ostaa kausikortin
uimahallin kassalta.

Kun maksat sisäänpääsymaksun,
saat avaimen, rannekkeen tai kortin.

Rannekkeen tai kortin avulla pääset
menemään portista pukutiloihin.
Pukutiloja voidaan nimittää
myös pukuhuoneiksi.

Joissakin uimahalleissa
pukuhuoneeseen pääsee suoraan,
eli niissä ei ole porttia.

Pukutilat on tarkoitettu
vaatteiden vaihtamiseen.
Niissä on kaappeja,
joissa säilytät vaatteet ja
muut omat tavarasi sillä aikaa,
kun olet peseytymässä,
uimassa ja saunassa.

Saat oman kaappisi oven lukkoon
sillä rannekkeella, kortilla tai avaimella,
jonka sait, kun maksoit
sisäänpääsymaksun.
Jos sait kortin,
laita se lukossa olevaan lokeroon,
jolloin lukossa oleva avain
toimii normaalisti.

Muista lukita oma kaappisi,
kun menet uimaan.
Pidä avain tai ranneke mukana
koko sen ajan, jonka
olet uimahallilla.
Saat kaappisi oven auki avaimella tai
rannekkeella.

Muut maksut

Uiminen uima-altaassa sisältyy
sisäänpääsymaksuun.
Myös saunan ja suihkujen käyttäminen
sisältyvät pääsymaksuun.

Uimahallissa voi olla
myös ohjattua vesiliikuntaa,
esimerkiksi uimakouluja tai vesijumppaa.
Ohjattuun vesiliikuntaan osallistuminen
on yleensä maksullista,
eli maksat siitä erikseen.

Aika uimiseen on yleensä 1,5 – 2 tuntia

Uimahallit ovat hyvin suosittuja liikuntapaikkoja, koska niissä voi harrastaa monenlaista vesiliikuntaa. Tästä syystä uimahallissa voi olla joskus ruuhkaista.

Jotta ruuhkia ei syntyisi ja mahdollisimman moni voisi harrastaa vesiliikuntaa, uima-aika on rajoitettu.

Jokainen uimahalli määrää itse, kuinka kauan sen asiakkaat voivat olla uima-altaassa. Yleensä aikaa uimiseen ja muuhun vesiliikuntaan on 1,5 – 2 tuntia.

Puhtaus ja siisteys ovat osa turvallisuutta

Päivän aikana uimahallissa voi käydä satoja asiakkaita. Siksi jokaisen asiakkaan on noudatettava sääntöjä, jotka koskevat siisteyttä ja puhtautta eli hygieniää.

Puhtaus on tärkeää, että kukaan ei sairastu uimahallissa käymisen takia.

Uimahallin pukutilat on tarkoitettu vain pukeutumiseen. Pesutilat on tarkoitettu vain peseytymiseen, ja allastilat on tarkoitettu vain uimiseen ja muuhun vesiliikuntaan.

Uima-altaiden veden puhtaus on niin tärkeää, että laki määrää siitä. Lain mukaan veden puhtauden täytyy olla tietyllä tasolla, että uimahalli voi olla auki.

Uimahallin altaiden veteen lisätään klooria puhtauden eli hygienian takia.

Jotta vesi pysyisi puhtaana, on tärkeää, että asiakkaat peseytyvät hyvin ennen altaaseen menoa. Lisäksi on tärkeää, että asiakkaat käyttävät puhdasta uima-asua.

Puhtaudesta huolehditaan myös säännöllisellä siivouksella, jonka ammattilaiset tekevät.

Uimarin puhtausohjeet

Seuraavaksi kerrotaan tärkeimmät puhtauteen liittyvät asiat, jotka asiakkaiden pitää ottaa huomioon. Tekstin tukena on symboleja eli tunnuskuvia. Niiden selitykset ovat sivuilla 19 – 20.

Älä syö eväitä pukutiloissa, pesutiloissa tai altailla.

Voit ostaa ja syödä eväitä uimahallin kahvilassa. Pukuhuoneessa voit tarjota vettä tai mehua lapselle.



Peseydy suihkussa ilman uima-asua ennen kuin menet saunaan ja uima-altaaseen.

Peseytyminen lisää turvallisuutta ja on muiden asiakkaiden huomioimista. Mene saunaan ilman uima-asua.



Ennen saunaa ja uintia peseydytään huolellisesti.

Älä vie uima-asua saunaan.

Voit mennä saunaan

pyyhe ympärilläsi.

Sinun kannattaa ottaa

uimahalliin kaksi pyyhettä.

Toista käytät saunassa

ja toiseen kuivaat itsesi.

Peseydy saunan jälkeen suihkussa.



Saunaan mennään
ilman uima-asua.

Huom!

Peseydy myös WC-käynnin jälkeen.

Naiset ja miehet eivät käytä samoja pukuhuoneita, pesutiloja ja saunoja.

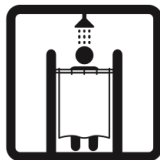


Siivoajat voivat käydä kaikissa puku- ja pesutiloissa. Miesten tilat voi siis siivota nainen, ja joskus naisten tilojen siivoaja voi olla mies.

Siivous järjestetään kuitenkin niin, että siitä on mahdollisimman vähän haittaa asiakkaalle.

Myös uimavalvoja voi käydä kaikissa tiloissa. Uimavalvoja voi joutua käymään puku- ja pesutiloissa esimerkiksi silloin, jos siellä tapahtuu häiriöitä.

Jos tarvitset suojaa toisten katseilta, kun pukeudut ja peseydyt, kysy neuvoa henkilökunnalta.



Uimahallissa käynnin ajan säilytät vaatteitasi ja muita tavaroitasi omassa pukukaapissasi.

Saat siihen avaimen, rannekkeen tai kortin, kun tulet uimahalliin ja maksat sisäänpääsymaksun.



Uimahallissa voi olla esteettömiä puku- ja pesutiloja ja esteetön WC eli vessa.

Uimahallissa voi myös olla pukeutumista varten yhdelle henkilölle tarkoitettuja pukukoppeja.

Näitä tiloja et voi varata vain omaan käyttöösi uimahallissa oleskelun ajaksi.

Uima-asu

**Uima-asun pitää olla
sellaista materiaalia,
josta ei irtoa nukkaa, likaa
eikä mitään muutakaan ainetta
uima-altaisiin.**

Jos uima-asussa on taskuja,
niissä ei saa olla paperia tai
mitään muuta, mistä irtoaa
nukkaa tai likaa altaaseen.

Uima-asun alla
ei saa käyttää alusasua.

Uima-asun täytyy myötäillä vartaloa,
koska löysä uima-asu
voi olla vaarallinen.

Löysä uima-asu voi tarttua rataköysiin,
kaiteisiin, portaisiin, tikkaisiin
tai muihin rakenteisiin.

Löysä uima-asu voi myös
kerätä vettä itseensä tai
asun ja vartalon väliin.
Näin syntyy painoa, joka
saattaa aiheuttaa vaarallisia tilanteita.

Jos uima-asussa on hihat, lahkeet
tai huppu, niiden pitää olla tiukat.

**Älä pue uima-asua yllesi kotona,
vaan vasta uimahallissa
peseytymisen jälkeen.**

Jotkut uimahallit sallivat
uimashortsit ja burkinit uima-asuna.
Kannattaa varmistaa
uimahallin verkkosivuilta tai kassalta,
saako uimahallissa käyttää niitä.

Burkini on naisten uimapuku,
joka peittää koko vartalon.
Vain kasvot, kädet ja jalkaterät
ovat paljaina.

Lasten turvallisuus on vanhempien vastuulla

Vanhemmat huolehtivat lastensa turvallisuudesta uimahallissa.

Uimahallin altailla on aina vähintään yksi uinninvalvoja. Hän valvoo yleistä turvallisuutta. Siksi hän ei voi toimia vain yhden henkilön tai tietyn ryhmän valvojana. Lapset ovat uimahallissa vanhempiensa vastuulla.

Lapset voivat tulla uimahalliin myös huoltajan kanssa. Huoltaja tarkoittaa tässä jotakuta muuta aikuista kuin lapsen omaa isää tai äitiä. Hänen pitää olla sellainen henkilö, jonka vanhemmat ja uimahallin edustaja hyväksyvät huoltajaksi.



Kellukkeet tukevat uimataidon oppimista.

Huoltajan pitää olla uimataitoinen, eli hänen täytyy osata uida. Hänen täytyy myös pystyä vastaamaan lasten turvallisuudesta.

Vanhemmat tai huoltajat valvovat lapsia koko uimahallissa olemisen ajan.

Lapsia ei saa jättää yksin tai keskenään. Jos lapset ovat pieniä ja uimataidottomia, heidän kanssaan saa olla vain lasten altaissa. Ne ovat tarpeeksi matalia.

Pinnalla pysyminen kellukkeiden tai kelluttavan uima-asun avulla ei ole uimataittoa.

Vanhemman tai huoltajan pitää pysyä niin lähellä uimataidotonta lasta, että hän pystyy tarttumaan lapseen ojentamalla kätensä.



Pienet lapset eivät saa olla yksin uima-altaissa.

Syviin altaisiin voit mennä vain, jos osaat uida.

Uimahallissa on matalien
altaiden lisäksi syviä altaita.
Niitä voit käyttää vain,
jos osaat uida.

Vesijuoksun harrastajan
kannattaa hankkia uimataito,
vaikka juoksuvyö pitää hänet pinnalla.

Uimataidon voi opetella uimakoulussa.
Lapsille ja aikuisille järjestetään
uimakouluja uimahalleissa.

**Kun osaat uida,
voit käyttää uimahallin palveluja
entistä monipuolisemmin.**

Käyttäydy rauhallisesti, ota muut huomioon ja varo märkiä pintoja.

Uimahallissa on tärkeää
liikkua rauhallisesti ainakin
kahdesta syystä.

Ensinnäkin uimahallin märät lattiat
voivat olla liukkaita.
Erityisesti lammikoita
on syytä varoa.
Rauhallinen liikkuminen ehkäisee
liukastumisia ja kaatumista.

Toiseksi, uimahallissa käy
hyvin monenlaisia ihmisiä,
ja ihmisten erilaisuus täytyy
ottaa huomioon.

Jotkut asiakkaista voivat olla
vanhoja ihmisiä, tai ihmisiä,
jotka näkevät tai kuulevat huonosti.
Joillekin liikkuminen voi olla
vaikeaa ja hidasta.
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.

Uimahallissa kävijän muistilista

Uimahalli on tarkoitettu uinnin ja muun vesiliikunnan harrastamiseen.

Lisäksi uimahalli on tarkoitettu uimataidon oppimiseen.

Uimaan voi opetella uimakouluissa, joita uimahallit järjestävät.

Uimahallissa peritään sisäänpääsymaksu.

Yleensä aikaa uimiseen ja muuhun vesiliikuntaan on 1,5—2 tuntia.

Peseydy ennen kuin menet saunaan.
Peseydy myös ennen uima-altaaseen menemistä.
Peseydy myös WC-käynnin jälkeen.
Käytä aina puhdasta uima-asua.

Älä syö eväitä uimahallin puku-, pesu-, sauna- tai allastiloissa.

Älä ajele ihokarvoja uimahallin puku-, pesu-, sauna- tai allastiloissa.

Lapset ovat vanhempien tai huoltajien vastuulla 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

Seuraavassa on symboleja eli tunnuskuvia, jotka kertovat, miten uimahallissa toimitaan.

Kuvat on numeroitu. Kuhunkin kuvaan liittyvä teksti on numeroitu samalla numerolla kuin kuva, jota se selittää.

1 - 2

Kun tulet uimahalliin, maksat sisäänpääsymaksun kassalle tai maksuautomaattiin. Saat kassalta avaimen, rannekkeen tai kortin.

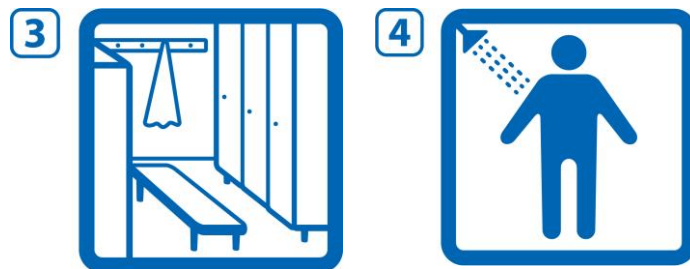
Rannekkeella tai kortilla pääset portin kautta pukutiloihin. Kaikissa uimahalleissa ei ole portteja.

Uimiselle tai muulle vesiliikunnalle on aikaa yleensä 1,5 – 2 tuntia.



3 - 4

Saat pukukaapin oven suljettua rannekkeella, kortilla tai avaimella. Jos sinulla on kortti, laita se lukossa olevaan lokeroon, jolloin lukossa oleva avain toimii normaalisti.



3 – 4 jatkoa

Ota avain tai ranneke mukaan,
kun menet pesutiloihin ja uima-altaille.

Peseydy huolellisesti
ennen kuin menet altaille tai saunaan.
Jos olet meikannut, pese meikit pois.
Kastele hiukset tai käytä uimalakkia.

Jos haluat suojaa muiden katseilta,
kun pukeudut ja peseydyt,
kysy henkilökunnalta,
miten tämä olisi mahdollista.

Joissakin uimahalleissa on
puku- ja pesutiloja,
jotka on tarkoitettu ryhmille.
Niissä voi olla myös

esteettömiä puku- ja pesutiloja
tai suihkuja, joiden edessä on verho.
Uimahallissa voi myös olla
pukeutumista varten
yhdelle henkilölle tarkoitettuja
pukukoppeja.
Näitä, tai esimerkiksi WC-tilaa,
et voi varata itsellesi
koko uimahallissa käymisen ajaksi.
Vaatteet on säilytettävä pukukaapissa.

Uimahallissa ei saa syödä
pukutiloissa, pesutiloissa,
saunassa eikä altailla.
Näissä tiloissa ei myöskään saa
ajella ihokarvoja.

5 - 6

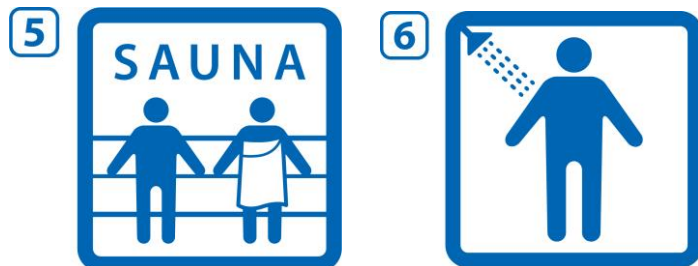
Jos aiot mennä saunaan,
peseydy hyvin ennen
kuin menet sinne.
Voit ottaa uimahallille mukaan
pienen pyyhkeen,
jonka päällä istut saunassa.
Älä jätä pyyhettä saunaan.

Jos käytät kertakäyttöisiä istuinsuojia,
laita ne käytön jälkeen roska-astiaan.

Älä mene saunaan uima-asussa.
Voit kietoa pyyhkeen ympärillesi.

Voit ottaa uimahalliin kaksi pyyhettä:
toista käytät saunassa ja
toiseen kuivaat itsesi.

Peseydy myös saunan jälkeen.



7 - 8

Uima-asun täytyy olla puhdas.
Sen täytyy myös muuten soveltua
uimahallissa käytettäväksi.

Pienet lapset eivät saa olla
uimahallissa yksin tai keskenään.
Vanhempien tai huoltajien
on valvottava heitä koko ajan.

Syviin altaisiin voit mennä vain,
jos osaat uida.

Altaisiin ei yleensä saa hypätä.
Jos hyppääminen on sallittu,
uimahalli on erikseen merkinnyt paikat,
joista saa hypätä.
Altaan reunoilta ei saa hypätä altaaseen.

7



8



9 - 10

Käy uimisen jälkeen suihkussa.
Huuhtelee uima-asu ja
puristele se kuivaksi.
Näin pukutilat pysyvät
mahdollisimman kuivina.

9



10



Opaste-, varoitus- ja kieltoymbolit

Alla esitellään tässä oppaassa esiintyvät symbolit eli tunnus kuvat, joiden tarkoitus on helpottaa tämän oppaan tekstin ymmärtämistä.

Kuvat kertovat niistä asioista, jotka ovat tärkeimpiä puhtaudelle ja turvallisuudelle.

Kuvat voi ladata internetistä osoitteesta www.suh.fi/symbolit

Symbolit eli tunnus kuvat ja niiden viestit:



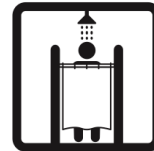
Peseydy ennen uintia.
Peseydy ennen sauna.



Ei uima-asussa saunaan.
Ei uima-asussa suihkuun.



Voit mennä saunaan
pyyhe ympärilläsi.



Suihkun edessä on
verho tai ovi.



Älä juokse.



Varo, lattia voi olla
liukas.



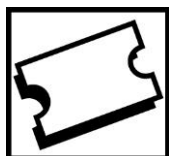
Älä hyppää altaaseen.



Älä syö eväitä puku-,
pesu- tai allastiloissa.

Muita symboleja

Nämä symbolit ovat
Helsinki kaikille -projektista.
Niitä voi olla käytössä uimahallissa.
Symbolit voi ladata täältä:
www.hel.fi/helsinkikaikille



Lipunmyynti



Naisten pukuhuone



Miesten pukuhuone



Naisten pesuhuone



Miesten pesuhuone



Sauna

Käyttöoikeusmerkki



Jollakin uimahallin asiakkaalla
voi olla käytössään oheinen merkki.
Se tarkoittaa, että hänellä on
vamman, sairauden tai muun syyn takia
oikeus pitää uima-asua saunassa ja pesutiloissa.

Uimahallien käyttäminen ja saavutettavuus

Uimahallien saavutettavuus tarkoittaa, että kaikki ihmiset voivat käyttää uimahallia ilman esteitä.

Esteet voivat olla rakenteellisia, kuten korkeita kynnyksiä, painavia ovia tai epäselviä opasteita.

Myös tietojen ja taitojen puute, asenteet ja väärät käsitykset voivat estää ihmisiä käyttämästä uimahalleja.

Osalle ihmisistä uimahalli on uusi ja vieras asia. Oppaan loppuosa auttaa ymmärtämään ja ohjaamaan niitä ihmisiä, jotka eivät ole tottuneet käymään uimahallissa.

Uimahalli ja sen palvelut voivat olla vieraita monesta syystä. Seuraavaksi käydään läpi joitakin tärkeimpiä syitä.

Vesi voi olla vieras ympäristö

Kaikki ihmiset eivät ole tottuneet veteen. Osa heistä voi tulla seudulta, jolla luonnonvedet ovat harvinaisia, samoin uimahallit ja kylpylät.

Ympäristön vedettömyydestä seuraa, että uimataidon hankkiminen on ollut mahdotonta. Myös veden vaarat ovat jääneet tuntemattomiksi. Tällöin voi olla esimerkiksi vaikea huomata, miksi lapsia täytyy valvoa niin tarkasti uimahallissa tai rannalla.

Lisäksi voi olla vaikea ymmärtää uimahallin sääntöjä, jotka koskevat turvallisuutta ja hygieniää eli puhtautta.

Opastaminen puhtauden ja turvallisuuden noudattamiseen on henkilökunnan ja järjestöjen tehtävä. Opastaminen vaatii taitoa ja hienotunteisuutta.

Alastomuus ja toisen sukupuolen läsnäolo voivat estää uimahallin käyttämistä

Joissakin kulttuureissa alastomuus koetaan hyvin yksityiseksi. Uimahallissa on kuitenkin oltava ilman vaatteita esimerkiksi suihkussa ja saunassa. Myös uima-asu voi tuntua liian paljastavalta.

Uimahallissa miehet ja naiset ovat yleensä yhtä aikaa allastiloissa. Tämä voi estää joitakin ihmisiä käyttämästä uimahallia.

Jos alastomuus ja toisen sukupuolen läsnäolo estävät uimahallin käytön, tarvitaan ehkä erityisjärjestelyjä. Niitä voidaan tehdä uintivuoroissa, tilojen käytössä ja henkilökunnan työvuoroissa.

Paras ratkaisu löytyy, kun uimahallin henkilökunta ja maahanmuuttajien edustajat sopivat yhdessä, miten eri tilanteissa toimitaan.

Kielitaidon puute voi vaikeuttaa uimahallissa toimimista

Jos uimahallin asiakas on muuttanut Suomeen äskettäin, hän ei yleensä osaa suomea eikä aina englantiakaan.

Hän ei ehkä osaa lukea, eikä hänellä ole uimataittoa tai kokemusta uimahalleista. Hänen käsityksensä niistä voi olla erilainen kuin muilla.

Jos uimahalli on uusi asia, voi olla parasta osallistua ohjattuun uimahallikäyntiin. Silloin voi opetella kokeneen henkilön ohjauksessa, miten uimahallissa toimitaan. Ohjatun uimahallikäynnin avulla oppii helposti ja nopeasti käymään uimahallissa itsenäisesti.

Kuinka paljon kunnassa tarvitaan ohjattuja uimahallikäyntejä? Se kannattaa selvittää yhteistyönä, johon osallistuvat esimerkiksi uimahallin henkilökunnan edustajat, järjestöjen edustajat sekä kunnan sosiaaliohjaaja tai maahanmuuttajavastaava.

Joskus jokin tietty ryhmä haluaa omaa uimaopetusta tai vesiliikuntaa. Silloin uimahallista saa tietoa, miten sen järjestämiseksi on toimittava.

Uimakoulut ja vesiliikuntaryhmät ovat yleensä uimahallin tai kunnan liikuntatoimen järjestämiä. Myös järjestöt ja uimaseurat järjestävät uimakouluja ja vesiliikuntaryhmiä.

Uusille asiakkaille on usein hyötyä selkeistä ja helpoista opasteista. Opasteet voivat olla symboleja eli tunnuskuvia.

Ne kertovat, miten eri tiloissa ja tilanteissa pitää toimia.

Myös kirjallisista ohjeista voi olla hyötyä, jos ne on käännetty asiakkaan omalle kielelle.

Elämäntilanne voi estää osallistumasta uimakouluun tai vesiliikuntaryhmään

Joskus ihmisen elämäntilanne voi olla sellainen, ettei hän voi osallistua uimakouluun tai vesiliikuntaan. Yksi tällainen tilanne voi olla pienten lasten yksinhuoltajuus.

Yksinhuoltaja ei voi lähteä uimahalliin ilman erityisiä järjestelyjä. Hänen on esimerkiksi saatava lastenhoitaja uimahallissa käymisen ajaksi. Lisäksi osallistumismaksu voi olla liian korkea.

Usein uimahallissa käyminen on mahdollista, jos voi ottaa lapset mukaan. Tässä auttaa esimerkiksi se, jos uimahallissa on perheuintiryhmä.

Perheuintiryhmä on sellaista ohjattua vesiliikuntaa, johon vanhemmat ja lapset voivat osallistua yhdessä.

Ilman uimataittoa veteen on vaarallista mennä

Suomessa uimataito on kansalaistaito. Se tarkoittaa, että jokaisen pitäisi osata uida.

Suomessa on paljon luonnonvesiä. Luonnonvesiä ovat esimerkiksi järvet, lammet, joet ja meri. Suuri osa Etelä- ja Länsi-Suomesta on meren äärellä.

Uimataito lisää turvallisuutta. Jokainen ihminen voi oppia uimaan, jopa sellainen, joka pelkää vettä.

Uimahalli on turvallinen paikka opetella uimaan.
Uimista voi opetella uimakoulussa tai sellaisen henkilön kanssa,

joka itse osaa uida hyvin.
Uimakoulussa saa oikean uimataidon.
Lisäksi siellä voi saada tietoa siitä, miten luonnonvesissä on turvallisinta uida.

Uiminen on terveellistä

Uiminen on terveysliikuntaa, eli se lisää fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Terveysliikunta ehkäisee sairauksia. Lisäksi se voi ylläpitää ja parantaa toimintakykyä.

Vedessä liikkuminen sopii hyvin monenlaisille ihmisille. Vaikka ihmisellä olisi nivelvaivoja, lihasten heikkoutta tai jokin vamma, hän voi harrastaa vesiliikuntaa.

Uimahallin palvelut eli mitä uimahallissa voi tehdä

Uimahallissa voi harrastaa monenlaista vesiliikuntaa itsenäisesti tai ohjatusti.

Itsenäisesti voi esimerkiksi uida ja harrastaa vesijuoksua. Voi myös rentoutua hierontapisteillä monitoimialtaassa tai porealtaassa.

Ohjattua toimintaa ovat esimerkiksi aikuisten ja lasten uimakoulut, vauvauinti sekä vesijuoksu ja muut vesiliikunnan lajit.

Ohjattu vesiliikunta tapahtuu yleensä ryhmissä. Niissä voidaan periä osallistumismaksu.

Jos asiakas on uimahallissa uimataidottomien lasten kanssa, lapsia ei saa jättää keskenään. Lasten valvonta on aina vanhempien tai huoltajien tehtävä.

Myös ryhmät ja yhteisöt käyttävät uimahalleja

Yksittäisten asiakkaiden lisäksi uimahallia käyttävät erilaiset ryhmät ja yhteisöt.

Esimerkiksi koululaiset voivat käydä liikuntatunnilla uimaopetuksessa.

Myös uimaseurat, sukellusseurat ja melontaseurat voivat käyttää uimahallia harjoituksiinsa.

Erilaiset yhteisöt voivat vuokrata uimahallista altaan tai allasosaston. Niitä voi vuokrata esimerkiksi silloin, kun uimahalli ei ole auki yleisölle. Varsinkin uimaseurat käyttävät tätä mahdollisuutta.

Joskus jokin tietty ryhmä voi haluta oman uimakoulun tai omaa ohjattua vesiliikuntaa. Näistä pitää sopia uimahallin henkilökunnan kanssa.

Yksityishenkilö ei yleensä voi vuokrata allasta tai allasosastoa omaan käyttöönsä.

Uimahallissa on usein myös liikuntasali, kuntosali ja kahvila

Uimahallissa on usein muitakin tiloja kuin puku-, pesu- ja allastilat. Tavallisimpia ovat kuntosali, liikuntasali ja kahvila.

Kuntosalissa harjoittelu on yleensä itsenäistä, eli siellä ei ole ohjaajaa. Kuntosalin käyttämisestä täytyy maksaa erikseen.

Liikuntasalissa järjestetään ryhmäliikuntaa. Myös siitä täytyy maksaa yleensä erikseen.

Useimmissa uimahalleissa on myös kahvila. Kahvilasta voi ostaa juotavaa ja syötävää. Kahvila ei ole tarkoitettu omien eväiden nauttimiseen.

Omia eväitä ei saa nauttia myöskään uimahallin puku- ja pesutiloissa, saunassa eikä altailla. Lapselle voi tarvittaessa antaa mehua tai vettä pukutiloissa, kunhan tekee sen siististi.

Tietoa oman alueen uimahallista, sen palveluista, hinnoista ja aukioloajoista saa suoraan uimahallista. Lisäksi tietoa saa kunnan nettisivuilta.

Myös palvelutaloissa ja laitoksissa on uima-altaita

Monissa palvelutaloissa ja niiden kaltaisissa laitoksissa on uima-allas vesiliikuntaa varten.

Joskus palvelutalon uima-altaan vuokraaminen uimaopetukseen tai vesijumppaan voi olla hyvä vaihtoehto uimahallille. Näin on esimerkiksi silloin, kun naiset tarvitsevat oman uintivuoron, mutta uimahalli ei voi järjestää sitä.

Naiset voivat tarvita oman uintivuoron esimerkiksi kulttuuriin liittyvistä syistä.

Jos uima-allas vuokrataan jollekin ryhmälle, ryhmässä on aina oltava vastuuhenkilö. Tämä koskee kaikkia ryhmiä. Vastuuhenkilön pitää olla pelastus- ja elvytystaitoinen. Hänen on myös osattava hälyttää apua hätätilanteessa.

Vastuuhenkilö ei saa jättää ryhmää ilman valvontaa missään tilanteessa.

Laki määrää turvallisuudesta

Laki määrää, että uimahallien ja niiden palveluiden pitää olla turvallisia. Virallisesti sanoen uimahallien palvelut ovat kuluttajaturvallisuuslainsäädännön piirissä.

Uimahallien yleinen turvallisuus on henkilökunnan vastuulla. Siksi henkilökunnalla on oikeus ja velvollisuus vaatia asiakkaita noudattamaan uimahallin sääntöjä.

Allastiloissa turvallisuutta valvoo uinninvalvoja.

Asiakkaiden on noudatettava hänen ohjeitaan. Joskus turvallisuus edellyttää, että uinninvalvoja käy puku- ja pesutiloissa.

Uinninvalvoja voi olla nainen tai mies. Hänellä on oikeus tarkistaa myös ne tilat, jotka kuuluvat vastakkaiselle sukupuolelle. Yleensä kuitenkin pyritään siihen, että naisten tilat tarkistaa nainen ja miesten tilat tarkistaa mies.

Lasten turvallisuus on aina vanhempien tai huoltajan vastuulla. Heidän on valvottava lapsia koko uimahallissa olemisen ajan.

Jos lapsella on tarpeeksi ikää ja hän osaa uida hyvin, hän voi kysyä uinninvalvojalta lupaa käydä uimahallissa itsenäisesti. Olisi hyvä, että vanhempi on mukana luvan kysymisessä. Uinninvalvoja voi testata lapsen uimataidon ennen luvan antamista.

Osa uimahallin altaista on tarkoitettu vain uimataitoisille asiakkaille. Näitä ovat esimerkiksi uintiallas ja hyppyalas.

Altaan syvyys on merkitty sen seinään tai altaan lähelle.

Uimataidottomille lapsille soveltuvat vain lastenaltat. Niistä käytetään erilaisia nimityksiä, kuten lastenallas, opetusallas ja pienten lasten kahluuallas.

Altaaseen hyppääminen on yleensä kielletty. Jos hyppääminen on sallittua esimerkiksi altaan syvässä päässä, on noudatettava varovaisuutta ja uinninvalvojan ohjeita.

Hyppytason ja ponnahdusautojen käyttöön on aina kysyttävä lupa uinninvalvojalta.

Uimahallin lattiat ovat märkiä, ja siksi ne voivat olla myös liukkaita. Tästä syystä uimahallin tiloissa ei saa juosta.

Jos asiakkaalla on pitkät hiukset, ne tulisi sitoa pesun jälkeen tai kätkeä uimalakin alle. Tämä johtuu siitä, että pitkät hiukset voivat muuten takertua allasvarusteisiin ja aiheuttaa vaaratilanteita.

Saunojen kiukaat ovat niin kuumia, että niiden koskettamisesta saa palovammoja. Saunassa on toimittava varovaisesti, ja lapsia on valvottava myös saunassa.

Vain puhtaana saa mennä uimaan

Uimahallin asiakkaiden terveyttä suojellaan tarkalla hygienialla. Siksi uimahallissa on sääntöjä, jotka määräävät peseytymisestä.

Altaaseen saa mennä vain peseytymisen jälkeen. Puhtauden avulla voidaan estää tautien tarttumista.

Peseytyminen ennen altaaseen menoa auttaa myös pitämään veden puhtaana. Mitä puhtaampana altaan vesi pysyy, sitä vähemmän siihen tarvitsee lisätä klooria.

Laki määrää, miten puhdasta altaiden veden pitää olla.

Uimahallin henkilökunnalla on oikeus vaatia, että asiakkaat noudattavat ohjeita peseytymisestä, siisteydestä ja uima-asusta.

Kaikkein tärkeintä on, että asiakkaat peseytyvät huolellisesti ja alastomina.

Lisäksi on tärkeää, että uima-asu soveltuu uimahalliin. Nämä ovat helppoja keinoja varmistaa, että altaiden vesi pysyy puhtaana.

Uima-asuja koskevat määräykset

Uima-asun täytyy olla sellainen,
että se soveltuu uimahalliin.

On suositeltavaa, että uimahalli sallii
myös pitkähihaiset, pitkälahkeiset

ja vartalonmyötäiset uima-asut.
Niiden pitää kuitenkin täyttää
vaatimukset puhtaudesta,
materiaalista ja turvallisuudesta.

Millainen on uima-altaaseen sopiva uima-asu?

Uima-asusta ei irtoa nukkaa,
likaa eikä mitään aineita veteen.

Uima-asun taskuissa ei ole mitään,
mikä voi liata altaan vettä.

Uima-asu myötäilee vartaloa.

Uima-asun hihat, lahkeet ja huppu
ovat tiukat.

Uima-asun alla ei saa käyttää
alusvaatteita.

Uimahallin henkilökunnassa on monen alan ammattilaisia

Uimahalli on monen ihmisen työpaikka.
Uimahallin työntekijät vastaavat
esimerkiksi ohjauksesta, turvallisuudesta
ja tilojen teknisestä ylläpidosta.

Uimahallin työntekijöiden tehtävien
nimikkeitä ovat esimerkiksi
uimahallin esimies, uinninvalvoja,
uimaopettaja, vesiliikunnan ohjaaja,
siivooja ja huoltomies.

Oma vuoro auttaa naisia käyttämään uimahallia

Kaikkien naisten kulttuuri ei salli
uima-asussa esiintymistä,
jos uimahallissa on myös miehiä.
Siksi naisille voidaan järjestää
omia uintivuoroja.

Naisten omalla uintivuorolla
voi olla vain naisia työntekijöinä,

joilla on oikeus mennä
puku-, pesu- ja allastiloihin.

Lisäksi voidaan sulkea valvontakamerat
ja verhota allastilojen ikkunoita.
Nämä toimet eivät kuitenkaan saa
heikentää turvallisuutta.

Koululaisten uinninopetus voi vaatia erityistoimia

Koulujen opetussuunnitelmaan kuuluu,
että koululaiset oppivat uimaan.
Koululaisten uimaopetus voi joskus vaatia
samanlaisia toimia kuin naisten uimavuoro,
jota edellä kuvailtiin.

Uimataittoa aletaan opettaa
jo pienille koululaisille.
1 – 4-luokkalaisten pitäisi oppia

liikuntatunneilla uimisen perustaidot.
5 – 9-luokkalaiset kehittävät
uimataittoa edelleen.
Lisäksi he opettelevat, miten
toinen ihminen pelastetaan vedestä.

On hyvin tärkeää,
että kaikki lapset voivat osallistua
uinnin opetukseen liikuntatunneilla.

Saavutettavuutta voidaan edistää tilaratkaisuihin ja apuvälineillä

Uimahalli voi käyttää monia keinoja,
jotka lisäävät saavutettavuutta
eli sitä, että kaikenlaiset ihmiset
voivat käyttää uimahallia.

Jos asiakkaan kulttuuri estää
uimahallin käytön alastomuuden takia,
voidaan etsiä ratkaisuja,
jotka suojaavat katseilta.
Esimerkiksi pukukoppiin
voidaan asentaa ovi tai verhot.

Myös ryhmäpukuhuone tai
esteetön puku- ja pesutila
voivat olla hyviä ratkaisuja.

Uima-asun voi vaihtaa
myös WC-tilassa,
jos muita vaihtoehtoja ei ole.
Suihku voidaan suojata
ovella tai verholla,
tai ehkä asiakas voi käyttää
esteetöntä puku- ja pesutilaa.

Esteettömän puku- ja pesutilan
järjestäminen on suotavaa aina,
kun se on mahdollista.

Edellä mainittuja tiloja
ei voi varata itselle koko ajaksi,
vaan vaatteet säilytetään pukukaapissa.

Esteettömän puku- ja pesutilan käytöstä
ja vaatteiden säilytyksestä sovitaan
aina henkilökunnan kanssa.

Keskeinen lainsäädäntö ja ohjeistus

Lait ja asetukset www.finlex.fi

Terveysuojelulaki 763/1994

Sosiaali- ja terveysministeriön asetus
uimahallien ja kylpylöiden allasvesien
laatuvaatimuksista ja valvontatutkimuksista
(ns. allasvesiasetus) 315/2002

Kuluttajaturvallisuuslaki 920/2011

Ohjeet

Sosiaali- ja terveysministeriön asetus 315/2002
uimahallien ja kylpylöiden allasvesien
laatuvaatimuksista ja valvontatutkimuksista – soveltamisohje
Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto www.valvira.fi

Tukes-ohje 1/2015 Uimahallien ja kylpylöiden
turvallisuuden edistäminen
Turvallisuus- ja kemikaalivirasto www.tukes.fi

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet
Opetushallitus www.oph.fi

Symbolit

Ohjevihkossa olevia symboleja voi ladata:

www.suh.fi/symbolit

www.hel.fi/helsinkikaikille