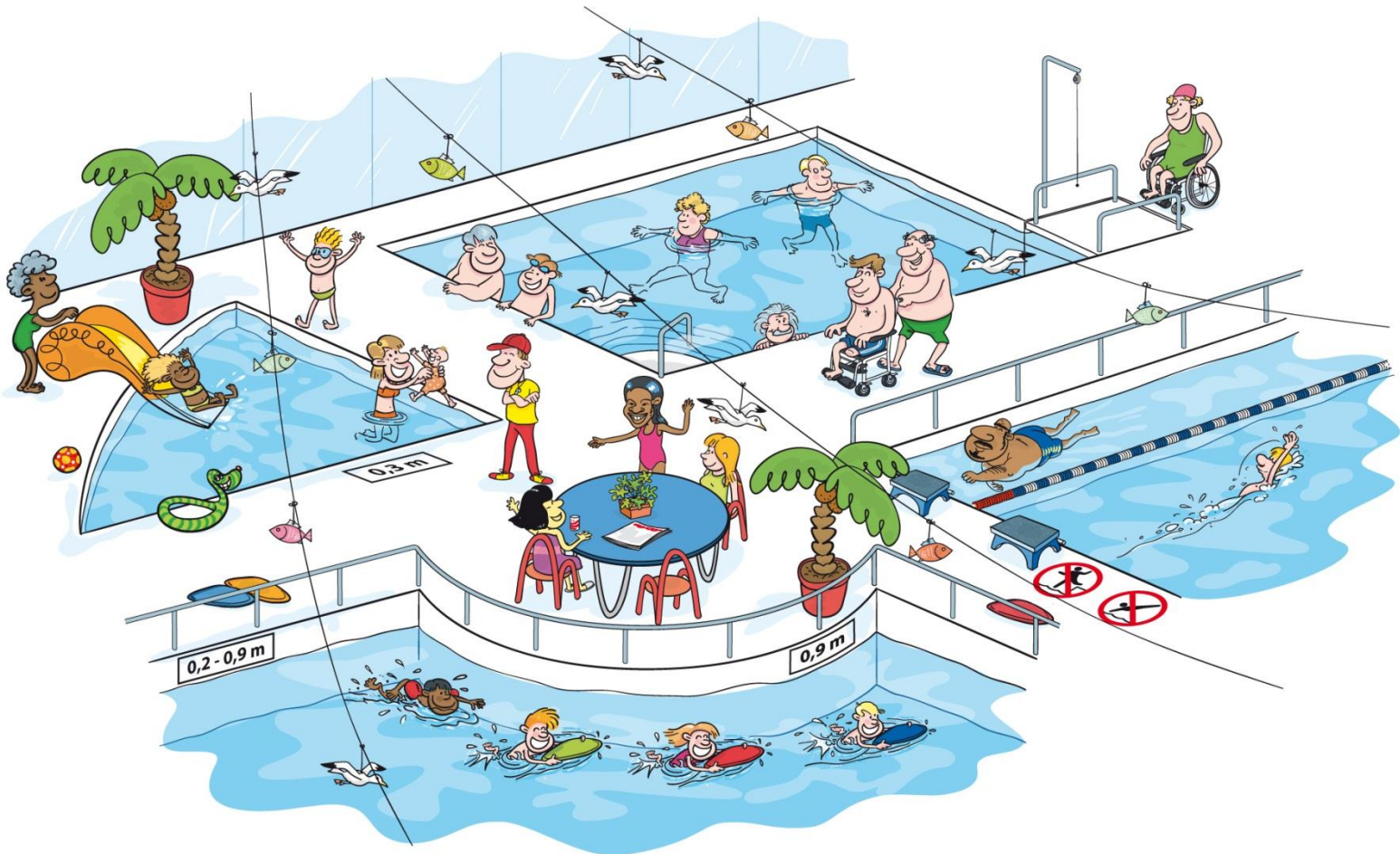


Juhend ujulate klientidele



Soome Ujumisõpetuse ja Vetelpääste Liit, 2013

2019. aasta augustis muudeti ujumisriiete tekste (lk 5).

Tule ujulasse!

Juhend ujulate klientidele

Juhendi on Soome Haridus- ja Kultuuriministeeriumi abiga koostanud Soome Ujumisõpetuse ja Vetelpääste Liit.

Juhendi koostamisel ja selle sisu kommenteerimisel osalesid Soome Haridus- ja Kultuuriministeeriumi kehakultuuriosakond, Soome Ujumisõpetuse ja Vetelpääste Liidu büroo ning ujulate komitee, samuti immigratsiooniasutuste, liikumispuudega ja talitlushäiretega inimesi ühendavate asutuste ja ujulate esindajad ning juhendis käsitletavaid valdkondi muul viisil tundvad spetsialistid.

Suur tänu kõigile osalejatele.

Kellele juhend on mõeldud

See juhend on suunatud eeskätt ujulate klientidele.

Selle juhendi eesmärk on **juhendada personali, kliente ja ettevõtteid** selleks, et ujulateenused sobiksid kõigile, et neid teenuseid osataks pakkuda kõigile ning et teenuseid kasutades täidetaks ohutus- ja hügieeninõudeid.

Juhendi eesmärk on **suurendada personali arusaamist eri kultuuritaustadest ja pakkuda tuge teenuse korraldajale juhtudeks, kui ujula kasutamise käigus tekib probleeme.**

Juhend on ette nähtud ka **abivahendiks ettevõtetele**, et need oskaksid **pöörata tähelepanu ujumisoskuse ja kehakultuuri tähtsusele** ning et seal **õpetataks** muudest kultuuridest pärinevaid inimesi **ujulaid kasutama**.

Juhendis käsitletakse muu hulgas töökorraldusmeetmeid ja ruumilahendusi, mida peaksid arvesse võtma **hoonestajad, projekteerijad ja käituse eest vastutavad isikud**, et lihtsustada ujulate üldist kasutamist.

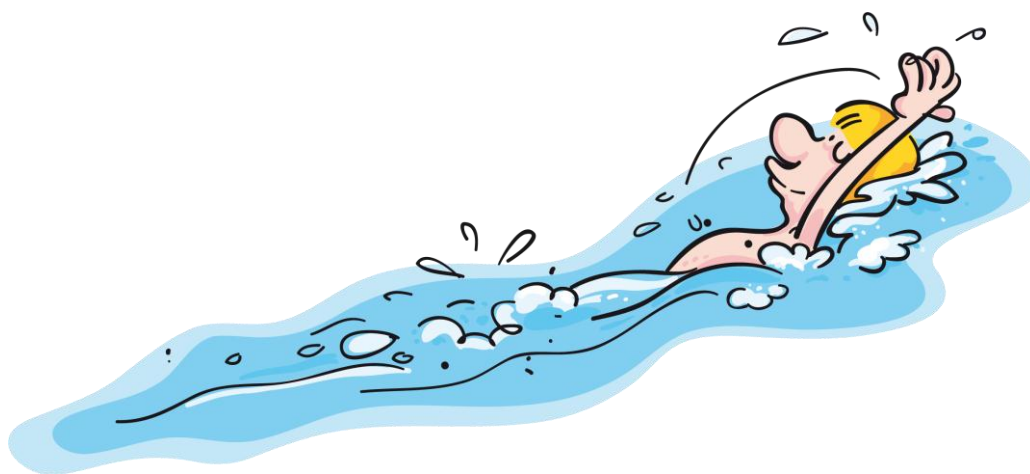
Ujumisoskus on kodanikuoskus

Soomes on ohtralt looduslikke veekogusid, seetõttu on **ujumisoskusel inimese enda ja tema lähedaste turvalisuse seisukohast eriti suur tähtsus**. Ütlus „Ujumisoskus on kodanikuoskus“ sobib väga hästi Soome oludesse. Seda eluliselt tähtsat oskust omandatakse järjest sagedamini ujulas.

Ujulaid peavad saama kasutada kõik inimesed, olenemata füüsilisest seisundist, majanduslikust olukorrast või kultuuritaustast.

Kehakultuur on tähtis inimese tegutsemisvõime säilitamiseks. Nn elustiilihaiguste lisandumise üks oluline põhjus on kehakultuuri populaarsuse vähenemine. **Ujumine ja vesivõimlemine** sobivad peaaegu kõigile, **need on tähtsad tervisespordi ja taastusravi vormid**.

Vaimne reipus lisab vastupidavust. Ujulas käimisega kaasnev **veespordialade harrastamine ja sotsiaalne suhtlemine annavad juurde vaimset toimekust**, et argielus oleks piisavalt jaksu.



Ujulad ja ujulas käimine

(Vaadake ka pildisarja leheküljel 9)

Peamine on ujumisoskus ja tervisesport

Soomes on ujuma õppimiseks sobivaid veekogusid ohtralt, kuid neid saab kasutada vaid lühikest aega suvel. Seepärast on viimase 60 aasta kestel Soomes ehitatud 200 ujulat, mille peamine eesmärk on **luua tingimused ujumisõpetuseks ja ujumiseks**. Aastakümnete kestel on **tervise seisukohast piisava ja kõigile sobiva kehalise aktiivsuse tähtsus** kasvanud ka kehakultuuripoliitikas, sest elustiilihaigusi põdevate inimeste hulk kasvab ja elanikkond vananeb. Vesivõimlemine, millega saab tegelda ujulates, sobib peaaegu igale inimesele, olenemata tema eest ja tervislikust seisundist.

Sissepääs on tasuline

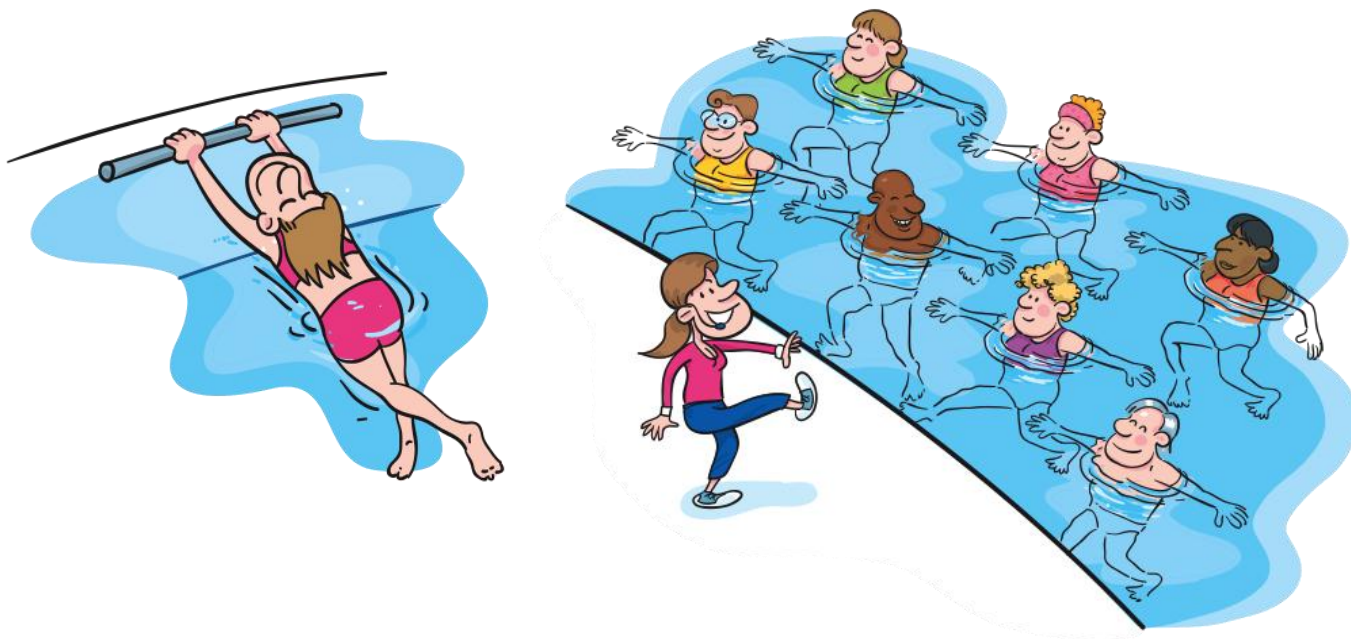
Ujulad kuuluvad peaaegu eranditult valdadele, seda kas otse või vallale kuuluva aktsiaseltsi kaudu. Ujula külastamise eest võetakse tasu. Ujulateenuseid soovitakse teha kõigile kättesaadavaks, seepärast püütakse sissepääsu hinda hoida madalal. Ühekordse külastuse hind jääb tavaliselt vahemikku 4–8 eurot, lisaks on saadaval hooajakaardid, mille puhul tuleb ühe korra tasu veelgi väiksem. Lapsed, pensionärid ja töötud pääsevad ujulasse soodushinnaga. Korraldatud ürituste eest (nt ujumiskoolid ja vesivõimlemine) võetakse tavaliselt eraldi osalemistasu.

Vald võtab enda kanda suure osa ujula käituskuludest ja see võimaldab hoida hindu madalal.

Ujula administratsioon võib oma klientidele esitada **turvalisuse ja hügieeniga seonduvaid nõudeid, mille eesmärk on ujula käituskulude ja sissepääsu hinna hoidmine madalal tasemel**.

Ujula fuajees on kassa (või makseautomaat), kus tuleb maksta sissepääsutasu. Olenevalt ujulast saate kassast võtme, randmepaela või kaardi. Randmepaela ja kaardiga tuleb riietusruumi minna tavaliselt läbi värava.

Riidekapi lukk avatakse ja suletakse võtme või randmepaelaga. Kui kassast anti kaart, asetage see kapilukku; seejärel toimib kapis olev võti nagu tavaliselt. Võti või randmepael võtke basseini kaasa.



Piltidel näete ujumiskooli õpilast ja vesivõimlejaid.

Ujumisaeg on piiratud, et kõik mahuksid ujuma

Tänapäeval pakutakse ujulates lisaks ujumisele ka palju muid veekehakultuuri vorme, basseinide valikut on täiendatud multifunktsionaalsete basseinide ja väikelaste basseinidega.

Tänu heale sobivusele ja veekehakultuuri vormide lisandumisele on ujulad soositud ja aeg-ajalt lausa rahvarohked tervisespordi harrastamise kohad. Seetõttu on **ujumisaeg** ujulates **piiratud ja selle pikkus on tavaliselt 1,5–2 tundi**. Iga ujula võib ise kehtestada maksimaalse lubatud ujumisaega ja kõik kasutajad peavad sellest kinni pidama.

Puhtus ja hügieen on tähtsad

Ujulad pakuvad võimalust õppida ujuma, käia ujumas ja harrastada muid veespordialasid. Ujula **riietus-, pesemis- ja basseiniruumid on ette nähtud ainult riietumiseks, pesemiseks ja veekehakultuuriks**. Kõrge hügieenitase on range nõue, millega tagatakse ujujate turvalisus. **Basseinivee kvaliteedinõuded** on kehtestatud seadusnormidega ja neid tuleb alati täita. Enda hoolikas **pesemine, ujumiseks ette nähtud puhas ujumisriietus ning ruumide korrapärane ja professionaalne koristamine** tagavad hea hügieeni ja seepärast siin järeleandmisi ei tehta. Järgnevas tutvustatakse tähtsamaid nõudeid, mida tuleb järgida. Sümbolid on mõeldud tekstile täienduseks.

Sümbolite seletused leiате leheküljelt 10.

Riietus-, pesemis- või basseiniruumis söömine on keelatud. Toitu osta ja einestada saab kohvikus. Riietusruumis võib lapsele anda vett või mahla.



Enne sauna ja ujuma minekut tuleb end ilma ujumisriieteta üleni puhtaks pesta. See on hea hügieeni seisukohast väga tähtis.



Ujumisriideid ei tohi viia sauna. Vajaduse korral võite sauna minnes endale ümber mähkida saunalina.

Sel juhul tasub ujulasse minnes kaasa võtta kaks saunalina.

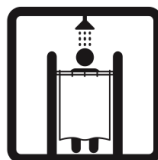
Pärast saunaskäimist tuleb end pesta. Ka pärast WC-s käimist tuleb end pesta.



Naistele ja meestele on eraldi riietus-, pesemis- ja saunaruumid. Ruumide koristaja võib olla ka vastassoost, samuti võivad näiteks häireolukorra puhul ruumides käia vastassoost vetelpäästetöötajad. Nende tööd püütakse korraldada nii, et see häiriks ujula kliente võimalikult vähe. Koristaja töö nõuab professionaalsust ja see on tähtis kõrge hügieenitaseme säilitamiseks, vetelpäästetöötaja vastutab ujula üldise turvalisuse eest. Puhtus, hügieen ja turvalisus on kasuks kõigile. (Selles punktis kasutatud riietus-, pesemis- ja saunaruumide sümbolid pärinevad projektist „Helsingi kõigile“.)



Kui vajate **riietus- ja pesemisruumis kaitset võõraste pilkude eest, küsige personalilt**, millised võimalused teil selleks on. Riietuskabiini, piireteta riietus- ja pesemisruumi, WC ja muude ruumide kasutamisel tuleb silmas pidada, et neid ei tohi võtta kogu ujulaskäigu ajaks oma kasutusse, vaid näiteks **riideid tuleb hoida riidekapis**.



Ujula basseinivette lisatakse kloori. **Ujumisriietus peab olema materjalist, millest ei eraldu basseini ebemeid, mustust ega mingeid aineid.** Ujumisriietus **olgu taskuteta**, sest nii ei pääse basseini ka taskutesse jäänud paberid, ebemed või mustus. **Ujumisriietuse all ei tohi kanda aluspesu.** Ujumisriietus peab **liibuma vastu keha** ja selle varrukad, sääred ja müts peavad olema võimalikult kitsad, et see ei takerduks basseinivarustuse (rajaköite, käsipuude, väravate ja redelite) külge. Liibuv ujumisriietus ei ima endasse vett ega lase seda rõivaeseme ja keha vahele. **Pange ujumisriided selga alles ujulas pärast enda pesemist**, mitte kodus. Ujula kodulehelt või kassast tuleks kontrollida, kas ujulas tohib kanda šortse või burkiinit.



Enne sauna ja ujuma minemist peske end hoolikalt. Sauna minge ilma ujumisriieteta.

Laste turvalisuse eest peavad hoolitsema nende vanemad

Turvalisus on kõige tähtsam. Basseiniruumis on alati vähemalt üks vetelpäästetöötaja, kes jälgib üldist ujumisohtust. Vetelpäästja ei või keskenduda ühe inimese või teatud rühma valvamisele.

Ujulas viibivate laste eest vastutavad nende vanemad. Vanemate asemel võib lapsi ujulasse tuua ka hooldaja. Hooldajaks võib olla nii ujula kui ka laste vanemate poolt heaks kiidetud isik, kes oskab ujuda ja tunneb vastutust laste turvalisuse eest. **Vanemad või hooldajad peavad valvama laste järele kogu ujulas viibimise aja.**

Lapsi ei tohi jätta ujulasse üksi. Väikelastega, kes ei oska ujuda, tohib minna vaid lastele ette nähtud madalasse basseini. Laste ujumisirõngad, muud ujumisvahendid või täispuhutav ujumisriietus ei asenda ujumisoskust. Lapsevanem või hooldaja peab viibima käeulatuses kaugusel lastest, kes ei oska ujuda.



Sügavasse basseini ainult ujuda oskajad

Ujulas on sügavaid basseine, kuhu võivad minna vaid need, kes oskavad ujuda. Sügavad basseinid ei sobi väikeste laste ega ujumisoskuseta inimeste jaoks. Vesijooksuvööd ei ole päästevahendid, ka vesijooksu harrastajatel tasub kõigepealt ujuma õppida. **Ujumisoskus mitmekesistab märgatavalt ujulateenuste kasutusvõimalusi.**

Märjad pinnad võivad olla libedad

Ehkki ujulate põrandad tehakse libisemiskindla pinnaga plaatidest, **võivad märjad põrandad siiski olla libedad.** Eriti tähelepanelik olge veeloikudes.

Ujularuumides käituge rahulikult ja teisi arvestades. Ujula küllastajate seas on eakaid, vaegnägijaid ja -kuuljaid ning liikumiskõuetega ja aeglaselt liikuvaid inimesi. **Ujulas ei sobi joosta ega lärmata.**





Ujulas tuleb käituda rahulikult ja teisi arvestades.



Basseini hüppamine on tavaliselt keelatud.

Kui vette hüppamine on lubatud, arvestage ka teiste basseini kasutajatega.

Basseini hüppamine on lubatud vaid selleks ette nähtud kohtades, mitte basseini äärtelt.

Ujula külastaja meelespea

Ujula on ette nähtud ujuma õppimiseks, ujumiseks ja muude veespordialade harrastamiseks.

Sissepääs ujulasse on tasuline.

Ujulates on tavaliselt piiratud ujumisaeg pikkusega 1,5—2 tundi.

Enne sauna ja ujuma minekut tuleb end puhtaks pesta.

Enne basseini minekut peske end hoolikalt ja seejärel pange selga puhtad, ujulas kasutamiseks sobivad ujumisriided.

Ka pärast WC-s käimist tuleb end pesta.

Riietus-, pesemis-, sauna- või basseiniruumis söömine on keelatud.

Ujula riietus-, pesemis-, sauna- või basseiniruumis ei tohi ennast raseerida.

Vanemad või hooldajad peavad valvama laste järele kogu ujulas viibimise aja.

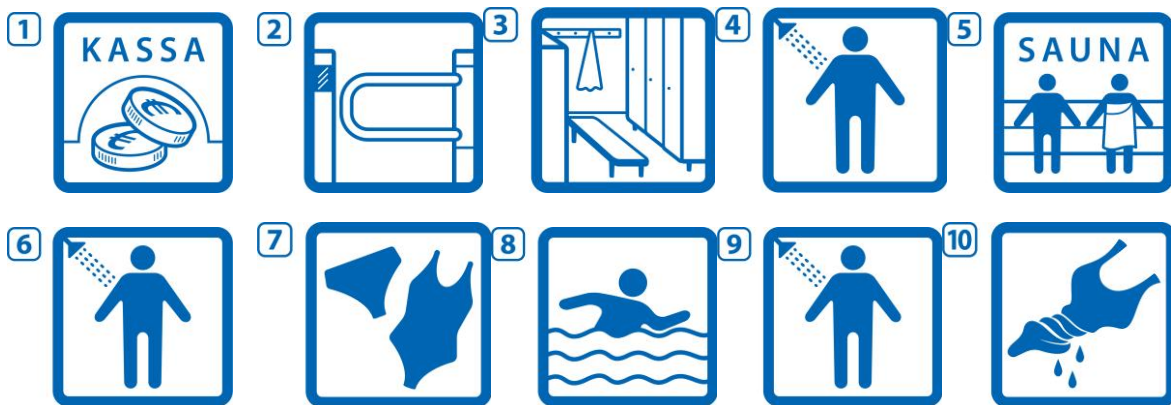
Sügav bassein on ainult nende jaoks, kes oskavad ujuda.

Viisakas ja teisi arvestav käitumine loob meeldiva ja turvalise õhkkonna.



Vetelpäästetöötajad keskenduvad üldise ujumisturvalisuse jälgimisele.

Ujulas käitumine



1 - 2

Ujula fuajees on kassa (või makseautomaat), kus tuleb maksta sissepääsutasu. Olenevalt ujulast saate kassast võtme, randmepaela või kaardi.

Randmepaela ja kaardiga tuleb riietusruumi minna tavaliselt läbi värava.

Ujula külastusaeg on harilikult piiratud pikkusega 1,5—2 tundi.

3 - 4

Riidekapi lukk avatakse ja suletakse võtme või randmepaelaga. Kui kassast anti kaart, asetage see kapilukku; seejärel toimib kapis olev võti nagu tavaliselt. Võti või randmepael võtke basseini kaasa. Enne basseini minekut peske end hoolikalt. Ka meik tuleb eemaldada. Juuksed kastke märjaks või pange pähe ujumismüts.

Kui vajate riietus- ja pesemisruumis kaitset võõraste pilkude eest, küsige personalilt, millised võimalused teil selleks on. Mõnes ujulas võivad olla saadaval rühmade jaoks mõeldud või erilised piiratud riietus- ja pesemisruumid, riietuskabiinid või kardinatega varustatud dušid.

Riietuskabiini, eraldi riietus- ja pesemisruumi, WC ja muude ruumide kasutamisel tuleb silmas pidada, et neid ei tohi võtta kogu ujulaskäigu ajaks oma kasutusse, vaid näiteks riideid tuleb hoida riidekapis.

Riietus-, pesemis-, sauna- või basseiniruumis söömine on keelatud.

Riietus-, pesemis-, sauna- või basseiniruumis ei tohi ennast raseerida.

5 - 6

Kui lähed sauna, tuleb end pesta nii enne kui ka pärast saunaskäimist.

Kui soovid saunas kasutada istumisalust, tasub selle jaoks ujulasse kaasa võtta väike käterätt.

Ujulas ei ole istumisaluseid tavaliselt saadaval. Istumisalust tuleb saunast lahkudes kaasa võtta. NB!

Ühekordsed istumisalused tuleb alati visata prügikasti!

Ujumisriietega ei tohi sauna minna, kuid vajaduse korral võite endale ümber mähkida saunalina.

Kui soovite sauna minna saunalinaga, tasub ujulasse kaasa võtta kaks saunalina.

7 - 8

Ujumisriided peavad olema puhtad ja ujulas kasutamiseks sobivad.

Vanemad või hooldajad peavad valvama laste ja ujumisoskuseteta isikute järele kogu ujulas viibimise aja. Sügavad basseinid on ainult nende jaoks, kes oskavad ujuda. Basseini hüppamine on tavaliselt keelatud. Kui vette hüppamine on lubatud, tuleb seejuures arvestada teiste basseini kasutajatega.

Basseini hüppamine on lubatud vaid selleks ette nähtud kohtades, mitte basseini äärtelt.

9 ja 10

Pärast ujumist käige veel duši all. Ujumisriided loputage ja väänake välja, et riietusruumid püsiksid võimalikult kuivad.

Suunavad, hoiatus- ja keelusümbolid

Selles juhendis esitatud sümbolid on mõeldud selleks, et **aidata teksti paremini lugeda ja mõista**. Sümbolite eesmärk on tõsta esile hügieeni ja turvalisuse seisukohast olulist teavet. Sümboleid saab alla laadida veebiaadressilt www.suh.fi/symbolit

Juhendis esinevad sümbolid ja nende tähendus



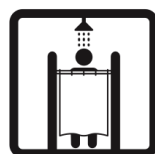
Pesemine enne ujumist
Pesemine enne sauna



Ujumisriietes
saunaminek keelatud
Ujumisriietes duši alla
minek keelatud



Sauna minnes võib
ümber mähkida
saunalina



Kardina või uksega dušš



Ära jookse



Põrand võib olla libe



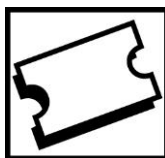
Basseini hüppamine
keelatud



Riietus-, pesemis- või
basseiniruumis mitte
süüa

Teadmiseks

Projekti „Helsingi kõigile“ üldised suunavad sümbolid, mida võidakse ujulates kasutada. „Helsingi kõigile“ sümbolid leiad veebilehelt www.hel.fi/helsinkikaikille



Piletite müük



Riietusruum naised/mehed



Pesemisruum naised/mehed



Saun

Teadmiseks



Juuresoleva märgi kasutajal on nt haiguse või puude tõttu õigus ujumisriided
sauna- ja pesemisruumides selga jätta.