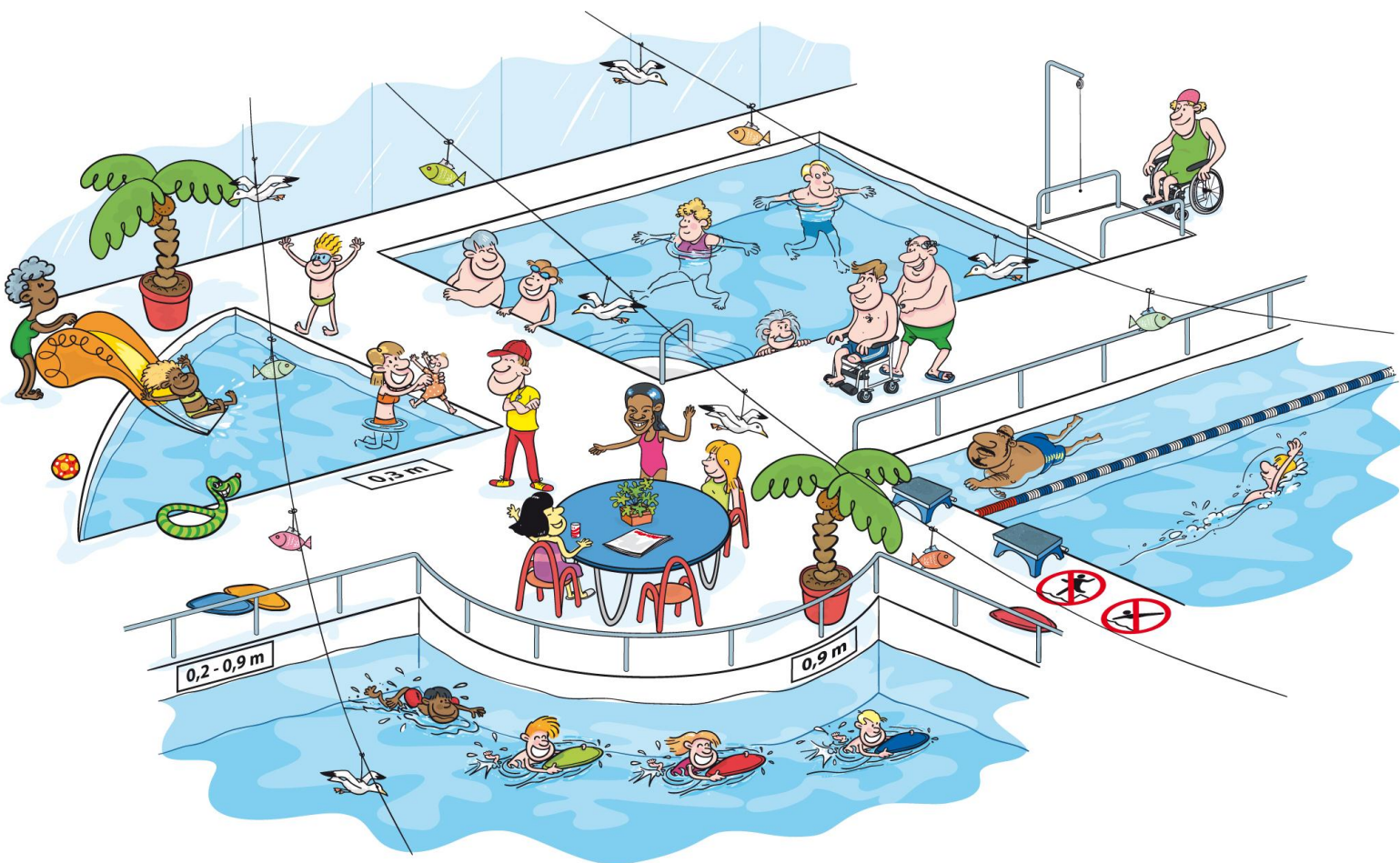


Tule uimahalliin!

Opas uimahallien asiakkaille, henkilökunnalle ja järjestöille edistämään kaikkien mahdollisuuksia käyttää uimahallipalveluja



Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2013

Uima-asuja koskevia tekstejä on muutettu elokuussa 2019 (sivut 5 ja 14).

Tule uimahalliin!

Opas uimahallien asiakkaille, henkilökunnalle ja järjestöille edistämään kaikkien mahdollisuuksia käyttää uimahallipalveluja

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 ohjevihko on tarkoitettu

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.

Oppaan alkuosa on suunnattu erityisesti asiakkaille. Muilta osin ei opasta ole jaoteltu erikseen uimahallin henkilökunnan, asiakkaiden tai järjestöjen osuuksiin, vaan **kaikkien kohtien sisältö on tarkoitettu lisäämään eri tahojen keskinäistä ymmärrystä.**

Oppaasta on tehty myös lyhyempi asiakkaille suunnattu versio, jonka sisältö on yhteneväinen tämän oppaan alkuosan (sivujen 1-10) kanssa.

Oppaasta on tehty myös selkokielliset versiot.

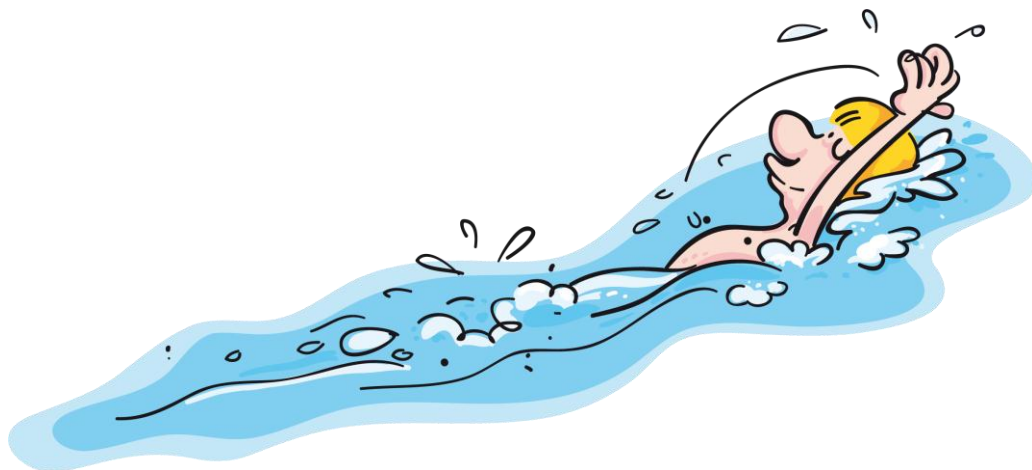
Uimataito on kansalaistaito

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 terveysliikunnan 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 terveystoiminta 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 vesijumppaaja.

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 allastilat 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 allastiloissa. 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.

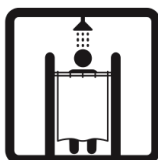
Saunan jälkeen peseydytään. Myös WC:ssä käynnin jälkeen peseydytään.



Naisille ja miehille on omat puku-, pesu- ja saunatilansa. Tiloja voi siivota myös vastakkaista sukupuolta oleva siivooja, tai tiloissa voi käydä vastakkaista sukupuolta oleva uinninvalvoja esimerkiksi häiriötilanteissa. Yleensä pyritään järjestämään niin, että tästä aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa uimahallin asiakkaille. Siivooja 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 **suojaa 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.** Jos uima-asussa on taskuja, tulee myös taskujen olla tyhjt **kaikesta allasvettä likaavasta materiaalista** (paperi, nukka, muu lika). **Alusasun käyttö uima-asun alla on kiellettyä.** Uima-asu on **vartaloa myötäilevä** ja uima-asun **hihat, lahkeet ja huppu ovat mahdollisimman tiukkoja**, jolloin vältetään takertuminen allasvarusteisiin (kuten rataköydet, kaiteet, portaat ja tikkaat). Vartaloa myötäilevä asu ei kerää vettä itseensä tai asun ja vartalon väliin. **Uima-asu puetaan päälle vasta uimahallissa peseytymisen jälkeen**, ei kotona. Kannattaa varmistaa uimahallin verkkosivuilta tai kassalta suhtautuminen uimashortsien tai burkinien käyttöön uima-asuna.



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

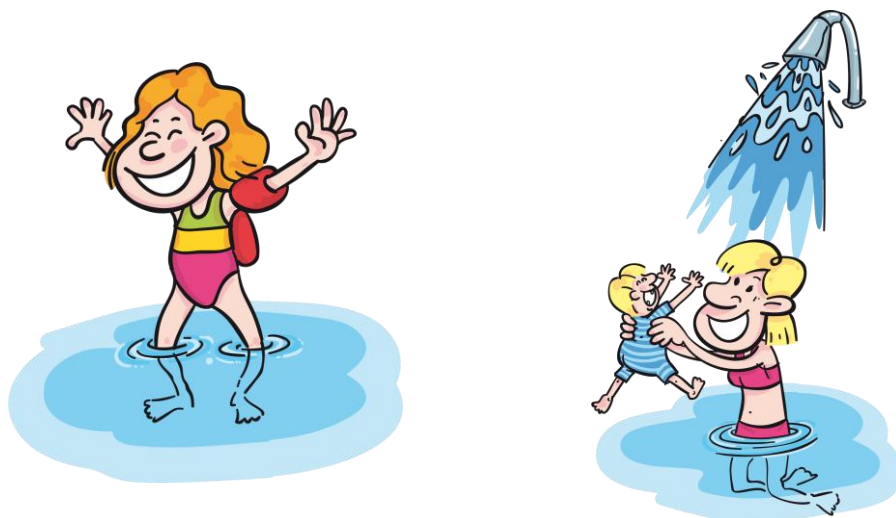
Vanhemmat huolehtivat lastensa turvallisuudesta

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 käyttäydytään 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 sauna- 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.

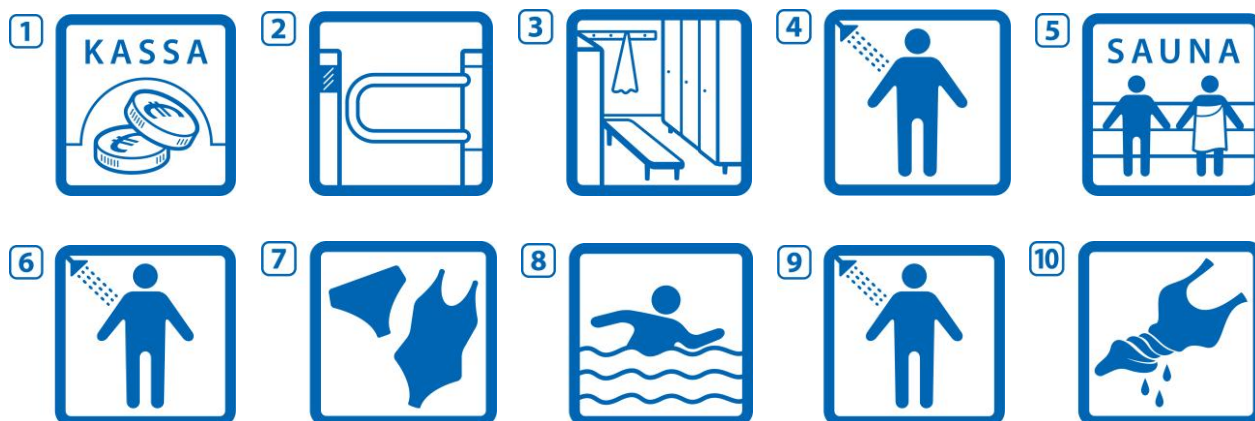
Syvä allas on tarkoitettu vain uimataitoisille.

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 kieltoymbolit

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:



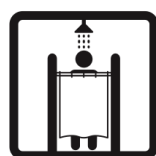
Peseytyminen ennen uintia
Peseytyminen ennen saunaa



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

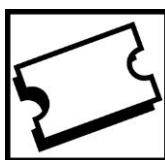


Ei eväitä puku-, pesu-
tai allastilassa

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.

Seuraavassa on tarkasteltu lähemmin tärkeimpiä yksityiskohtia uimahalleista ja uimahallien saavutettavuudesta

Erilaiset kulttuuritaustat ja erityispiirteet uimahallin käyttöä ajatellen

Suomessa asuu yhä enemmän eri maista tulleita henkilöitä. Käyttäjä voi olla lähtöisin seudulta, jossa ei ole lainkaan vesistöjä eikä uimahalleja tai kylpylöitä. **Uimataito, uiminen ja uimahallissa toimiminen voivat olla vieraita asioita. Veden vaaroja ei osata tunnistaa. Sen vuoksi esimerkiksi lapsia ei osata valvoa riittävästi.**

Korkeita **hygieniavaatimuksia** ja hygieniaan vaikuttavia tekijöitä **ei välttämättä ymmärretä. Turvallisuus- ja hygienia-asioissa opastaminen** vaatiikin niin uimahallin henkilökunnalta kuin järjestöiltä taitoa ja hienotunteisuutta.

Henkilön kulttuuritausta voi vaikuttaa siihen, kuinka oma tai toisten **alastomuus** koetaan. Joissakin kulttuureissa ei voida olla alastomana toisen läsnä ollessa eikä myöskään tilassa, jossa on muita alastomia henkilöitä. Jopa liian paljastava uima-asu tai miesten läsnäolo voi muodostaa esteen uimahallin käytölle. Tällaisissa tapauksissa **saatetaan tarvita joitakin erityisjärjestelyjä uintivuorojen, tilojen ja henkilökunnan osalta.** Paras ratkaisu on kuitenkin **molemminpuolinen joustaminen sopivan toimintatavan löytämiseksi.**

Juuri maahan tullut maahanmuuttaja **ei osaa välttämättä lainkaan suomen kieltä eikä aina myöskään englantia. Hän voi olla lukutaidoton ja uimataidoton.**

Maahanmuuttajalla voi olla täysin **erilainen käsitys uimahallissa toimimisesta** tai hänellä ei ole kokemusta uimahalleista lainkaan. Tämä voi koskea myös vanhempia henkilöitä, vaikka he olisivat asuneet maassa jo pitkään. **Itsenäinen uimahallin käyttö voi olla vaikeaa.**

Paras ratkaisu tällaisissa tilanteissa on järjestää **ohjattuja ryhmäkäyntejä uimahalliin.** Samasta kulttuurista tulleen, Suomessa pidempään asuneen ja suomen kieltä puhuvan henkilön mukana olo ohjatuilla uimahallikäynneillä auttaa **uimahalliin totuttautumisessa.** Eri kunnissa on hyvinkin erilainen maahanmuuttajatilanne, joten **ohjattujen uimahallikäyntien tarvetta** ja käytännön järjestelyjä on järkevää **selvitellä yhteistyössä uimahallin henkilökunnan, järjestöjen ja kunnan maahanmuuttajavastaavan tai kunnan sosiaaliohjaajan kesken.**

Yleisestikin on **omien uimaopetus- ja vesiliikuntaryhmien toteuttamisesta aina sovittava** uimahallin henkilökunnan kanssa tai paikallisen liikuntapalvelun / tilan hallinnoijan / tilavarauksista vastaavan kanssa. Pääsääntöisesti uimakoulut ja vesiliikuntaryhmät järjestää uimahalli itse tai kunnan liikuntatoimi, jonkun verran myös järjestöt ja uimaseurat.

Lisäapua totuttautumistilanteissa antavat ymmärrettävinä symboleina toteutetut opasteet ja omalle kielelle käännetyt ohjeet. Ryhmässä totuttautuminen voi johtaa lopulta nopeastikin itsenäiseen uimahallin käyttöön.

Elämäntilanne voi tehdä uimaopetukseen tai vesiliikuntaryhmään osallistumisen käytännössä mahdottomaksi. **Pienten lasten yksinhuoltajalle** uimahallin uimaopetukseen tai ohjattuun vesiliikuntaan osallistuminen vaatisi sekä **lastenhoidon järjestämistä** että **osallistumismaksun kohtuullistamista.** Yhtenä ratkaisuna voi olla **perheuintiryhmät**, joissa on ohjausta sekä vanhemmalle että lapselle.

Vanhemmat henkilöt, joilla ei ole läheisten tukiverkkoa, voivat myös tarvita opastusta itsenäiseen uimahallin käyttöön.

Sekä **järjestöjen että kunnan/uimahallin tarjoama tuki** on näissä tilanteissa tarpeen.

Uimataito

Suomen olosuhteissa uimataito on kansalaistaito. Suomessa on runsaasti järviä, jokia ja lampia sekä pitkä rannikkoalue, joten vesillä ja veden äärellä oleminen on normaalia. Suomessa on lähes puoli miljoonaa kesämökkiä, vähintään puoli miljoonaa venettä ja noin 3000 uimarantaa.

Vesi on uimataidottomalle vaarallinen elementti, joten hyvä uimataito on helpoin ja halvin keino välttää hukkumisonnettomuuksia. Suurin osa uimarannoista on valvomattomia, joten hätätilanteessa avun saanti voi kestää liian kauan.

Uimataito hankitaan yhä useammin uimahallissa, koska sääolosuhteista johtuen on luonnonvesien käyttöjaksot hyvin lyhyt. Uimaan voi opetella joko uimakoulussa tai sellaisen henkilön kanssa, joka osaa uida. Opettelu aloitetaan matalassa altaassa veteen totuttelulla. Syvään altaaseen voi mennä vasta, kun osaa uida hyvin ja kellua veden pinnalla. Käsipohjaa liikkuminen tai lyhyt uintimatka pinnalla pysyen ei vielä tarkoita uimataitoa.

Jokainen voi oppia uimaan. Jopa vedenpelkoinen voi tottua veteen matalassa altaassa. Uiminen näyttää helpolta, mutta harva oppii ensimmäisellä kerralla, joten syvempiin altaisiin pääsy edellyttää useita harjoittelukertoja matalassa altaassa.

On tärkeää tietää, kuinka pitkään jaksaa uida ja missä ei pidä uida. Omia voimia ei pidä yliarvioida. Luonnonvesissä tulee pysyä rannan lähellä ja uida rannan suuntaisesti siten, että jalat ylettyvät tarvittaessa pohjaan. Luonnonvedet ovat usein sameita, joten onnettomuuden sattuessa on avun saanti tai toisen auttaminen erittäin vaikeaa. Luonnonvedet ovat myös kylmiä, joten lihaskrampit ja liiallinen kylmettyminen voivat yllättää hyvänkin uimarin.

Uinti on terveysliikuntaa

Erilaisten elintavoista johtuvien sairauksien määrä on kasvamassa. Työhön ja arkiaskareisiin liittyvä liikunta on vähentynyt. Vapaaehtoinen terveysliikunta onkin tärkeä toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Uimahalli tarjoaa tähän lähes kaikille soveltuvat puitteet. Vedessä liikkuminen sopii niillekin, joille muu liikkuminen on vaikeaa esimerkiksi vamman, heikon lihaskunnon tai nivelvaivojen takia. Jo muutama liikuntakerta viikossa voi parantaa toimintakykyä merkittävästi.

Uimahallin palvelutarjonta

Uimahallissa on mahdollista harrastaa uintia ja muuta vesiliikuntaa itsenäisesti tai ohjatusti. Itsenäisesti voi harrastaa mm. uintia ja vesijuoksua, rentoutua monitoimialtaan tai porealtaan hierontapisteissä. Kun uimahalliin tullaan uimataidottomien lasten kanssa, ollaan heidän kanssaan lastenaltaalla. Vanhemman tai huoltajan tulee olla käden mitan päässä uimataidottomista lapsista. Ohjattu vesiliikunta tapahtuu yleensä ryhmissä, ja osallistumisesta saattaa joutua maksamaan erillisen osallistumismaksun (sisäänpääsymaksun lisäksi). Tarjolla on mm. lasten ja aikuisten uimakouluja, erilaista vesiliikuntaa ja vesijuoksua, joissakin uimahalleissa myös vauvauintia. Huom! Jos haluaa toteuttaa uimaopetusta tai ohjattua vesiliikuntaa omalle ryhmälle, on tästä aina erikseen sovittava uimahallin henkilökunnan kanssa. Yksityishenkilöille allasta tai allasosastoa ei yleensä voi antaa omaan käyttöön. Oman lähialueen uimahallista ja uimahallin tarjoamista palveluista saa tietoa kunnan nettisivuilta tai käymällä uimahallissa.

Koulut käyttävät liikuntatunneilla uimahalleja koululaisten uinninopetukseen.

Uimaseurat, sukelluseurat ja melontaseurat käyttävät uimahallia omiin harjoituksiinsa.

Kilpauinnista ja uimahypyistä kiinnostuneiden kannattaa ottaa yhteyttä paikalliseen uimaseuraan.

Uimahalli voi myös vuokrata ulkopuoliselle seuralle, järjestölle ja yritykselle altaan tai koko allasosaston esimerkiksi illalla aukioloajan ulkopuolella. Erityisesti uimaseurat käyttävät hyvin usein tätä mahdollisuutta. Yksityishenkilöille allasta tai allasosastoa ei yleensä vuokrata.

Uimahallin yhteydessä on usein kuntosali ja liikuntasali. Kuntosaliharjoittelu on yleensä itsenäistä, mutta kuntosalin käytöstä peritään erillinen maksu. Liikuntasalissa järjestetään ryhmäliikuntaa, ja tästäkin peritään yleensä erillinen maksu.

Uimahallin yhteydessä on lähes aina myös kahvila. Kahvilan tiloissa nautitaan vain kahvilasta ostettuja tuotteita. Eväitä ei voi lainkaan nauttia allastilassa, pesutilassa eikä saunassa. Mehun tai veden tarjoaminen esim. lapselle on mahdollista pukutiloissa, kun noudattaa siisteyttä.

Palvelutalojen ja vastaavien laitosten yksittäiset uima-altaat

Palvelutalon uima-altaan vuokraaminen uimaopetukseen ja vesijumppaan voi olla yksi vaihtoehto, jos uimahallin on mahdotonta tarjota naistenvuoroa, tai peseytyminen ja uima-asun käyttö on aluksi luontevaa vain tietyille ryhmälle varatussa tilassa. Tällöin on huomioitava, että ryhmästä vastaavan henkilön tulee olla pelastus- ja elvytystaitoinen ja hänen tulee tuntea avunhälytysjärjestelmä. Hän ei voi jättää ryhmää altaaseen ilman jatkuvaa valvontaa vaan hänen pitää olla koko ajan paikalla altaalla. Sama periaate koskee tilanteita, joissa vuokrataan esimerkiksi uimahallin allas tai allasosasto ulkopuolisen käyttöön.

Turvallisuus

Uimahallin tuottamat palvelut kuuluvat kuluttajaturvallisuuslainsäädännön piiriin. Uimahallin henkilökunta vastaa uimahallin yleisestä turvallisuudesta ja toteuttaa näin lainsäädännön vaatimukset. Henkilökunnalla on myös valtuudet ja velvollisuus vaatia uimahallin käyttäjiltä turvallisuutta edistävää käyttäytymistä. Uinninvalvojan ohjeita tulee noudattaa. Uinninvalvojan päätehtävänä on uintiturvallisuuden valvonta allastilassa. Puku- ja pesutiloihin voi tehdä tarkastuskäyntejä myös vastakkaista sukupuolta oleva valvoja. Yleensä pyritään järjestämään niin, että tästä aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa uimahallin asiakkaille, ja tarkastuskäynnit tekee samaa sukupuolta oleva valvoja.

Vanhemmat tai huoltajat vastaavat aina lasten turvallisuudesta. Lapsia ei voi jättää uimahalliin itsekseen. Jos lapsi on varttuneempi ja uimataitoinen, voi uimahallin henkilökunta myöntää luvan itsenäiseen uimahallikäyntiin. Uinninvalvoja voi testata uimataidon ennen luvan myöntämistä. Käytännöt vaihtelevat eri uimahalleissa, joten on suositeltavaa, että lapsen vanhempi on mukana lupaa kysyessä.

Uimahallissa on syviä altaita, jotka on tarkoitettu vain uimataitoisille. Näitä ovat mm. uintiallas, hyppyalas ja ainakin lasten osalta myös monitoimiallas. Altaan syvyys on usein merkitty altaan seinään tai muualle altaan lähelle. Ainoastaan lapsille tarkoitettut altaat (nimityksiä ovat mm. opetusallas, lastenallas, pienten lasten kahluuallas) soveltuvat uimataidottomille lapsille. Näissäkin altaissa on vanhempien tai huoltajan aina valvottava lapsia. Pieni lapsi voi hukkua matalaan veteen.

Altaaseen hyppääminen on yleensä kiellettyä. Jos hyppääminen on sallittua esim. uintialtaan syvässä päässä, on noudatettava uinninvalvojan ohjeita ja varovaisuutta, ettei hyppää muiden uimareiden päälle. Hyppytasojen ja ponnahdusautojen käyttö vaatii aina uinninvalvojan luvan. Lattiat ovat märkiä ja voivat olla sen takia liukkaita. Uimahallin tiloissa ei saa juosta.

Pitkät hiukset voivat takertua allasvarusteisiin. On suositeltavaa sitoa hiukset pesun jälkeen tai käyttää uimalakkia. Saunojen kiukaat ovat polttavan kuumia, joten lapsia on valvottava myös saunassa.

Vain puhtaana uimaan

Hygieniavaatimukset ovat tiukkoja ja niiden lähtökohtana on terveyden suojeleminen. Tarkoituksena on estää tauteja aiheuttavien mikrobien (kuten bakteerien, virusten ja alkueläinten) aiheuttamat sairastumiset sekä varmistaa, että veden puhdistamiseen käytetyn kloorin ja haitallisten aineiden määrä saadaan pidettyä mahdollisimman alhaisena altaissa. Allasveden laatuvaatimukset on asetettu lainsäädännössä, joten niiden tulee aina toteutua. Niinpä uimahallin henkilökunnalla on valtuudet vaatia käyttäjiä noudattamaan peseytymisestä, uima-asusta ja yleisestä siisteydestä annettuja ohjeita.

Huolellinen peseytyminen alastomana ja puhtaana uimahalliin tarkoitetun uima-asun käyttö ovat tärkeimpiä ja helpoimpia keinoja varmistaa, että altaiden vesi pysyy puhtaana.

Uima-asut

Uima-asusta ei irtoa nukkaa, likaa tai mitään aineita altaaseen.
Jos uima-asussa on taskuja, tulee myös niiden olla tyhjät allasvettä likaavasta materiaalista.
Uima-asu on vartaloa myötäilevä.
Uima-asun hihat, lahkeet ja huppu ovat mahdollisimman tiukkoja.
Alusasun käyttö uima-asun alla on kiellettyä.

On suositeltavaa sallia uimahallikäyttöön tarkoitetut uimashortsit ja pitkähihaiset ja pitkälahkeiset vartalonmyötäiset burkinit ja muut uima-asut, mikäli nämä täyttävät edellä kuvatut materiaalin soveltuvuudelle, hygienialle ja turvallisuudelle asetetut vaatimukset.

Uimahallin henkilökunta

Uimahallissa työskentelee useita henkilöitä erityyppisissä tehtävissä. He vastaavat opetus- ja ohjauspalveluista, turvallisuudesta ja tilojen ja tekniikan ylläpidosta. Tehtävänimikkeitä ovat mm. uimahallin esimies, uinninvalvoja, uimaopettaja, vesiliikunnan ohjaaja, siivooja ja huoltomies.

Naisten vuoro

Vain naisille tarkoitetulla uimahallivuorolla voidaan saada uimahallikäyttäjiksi naisia, joiden ei ole mahdollista esiintyä vähäpukeisena miesten läsnä ollessa. Naistenvuorolla sen osan henkilökunnasta, jolla on mahdollisuus päästä tai nähdä puku-, pesu- ja allastiloihin, tulee olla naisia. Myös valvontakameroiden sulkeminen voi tulla kyseeseen, jos tästä ei aiheudu turvallisuustason heikkenemistä. Ikkunoiden verhoamisella voidaan tarvittaessa rajoittaa näkyvyyttä allastilaan.

Koululaisten uinninopetus

Koululaisten uinninopetuksen mahdollistaminen kaikille saattaa vaatia samantyyppisiä toimenpiteitä kuin edellä kuvattu naistenvuoro.

Opetushallituksen vuonna 2004 antaman perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan perusuimataito kuuluu vuosiluokkien 1—4 liikunnanopetuksen tavoitteisiin. Vuosiluokkien 5—9 tavoitteina on, että oppilas kehittää uimataitoaan ja opettelee vedestä pelastamisen taitoja. Uimataito ja vedestä pelastamisen taito ovat tärkeitä kansalaistaitoja, joten on tärkeää, että lapset voivat osallistua koulun uinninopetukseen.

Tilaratkaisut, apuvälineet

Uimahallin käyttöön liittyvä alastomuus voi olla eri kulttuureista tulleille esteenä uimahallin käytölle. Katseilta suojaa tarjoavat ratkaisut ovat tällöin tarpeen.

Uimapuvun vaihtoa varten suositellaan ovella tai verholla suljettavaa pukukoppia, ryhmäpukutilaa tai parhaana vaihtoehtona erillistä esteetöntä puku- ja pesutilaa, joka palvelee sekä liikkumis- ja toimimisesteisiä että henkilöitä, jotka tarvitsevat suojaa muiden katseilta. Uima-asun vaihto voi tapahtua myös esim. WC-tilassa, jos muita vaihtoehtoja ei ole.

Suihkussa käyntiä varten suositellaan ovella tai verholla suljettavaa suihkua tai edellä mainittua esteetöntä puku- ja pesutilaa.

Esteetöntä puku- ja pesutilaa suositellaan järjestettäväksi aina, jos se on rakenteellisesti mahdollista.

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

Esteettömän puku- ja pesutilan käytöstä ja vaatteiden säilytyksestä tulee sopia henkilökunnan kanssa.

Keskeinen lainsäädäntö ja ohjeistus

Lait ja asetukset www.finlex.fi

Terveydensuojelulaki 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 – soveltamisopas
Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry www.suh.fi

Kuluttajaviraston ohjeet uimahallien ja kylpylöiden turvallisuuden edistämiseksi
Kuluttajaviraston julkaisusarja 4/2002
Turvallisuus- ja kemikaalivirasto www.tukes.fi

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet
Opetushallitus www.oph.fi

Symbolit

Tässä oppaassa olevia symboleja on ladattavissa:

www.suh.fi/symbolit

www.hel.fi/helsinkikaikille