

# Allasharjoittelu

Ohjattu vesivoimistelu 3.8. – 18.12.2020

**Maanantai klo 13.00 - 13.30 \*)**  
**klo 16.30 - 17.00 \*\*)**

**Torstai klo 13.00 - 13.30 \*)**  
**klo 16.30 - 17.00 \*\*)**

\*) Ryhmän jälkeen on mahdollisuus omatoimiseen uintiin valvojan ollessa paikalla klo 13.30 - 13.45.

\*\*) Ennen ryhmän alkua on mahdollisuus omatoimiseen uintiin valvojan ollessa paikalla klo 16.15 - 16.30.

Oman turvallisuutesi vuoksi altaaseen ei saa mennä, ennen kuin ohjaaja on paikalla. Ei ennakkoilmoittautumista!

**Korttivaihtoehdot ohjattuihin vesivoimisteluryhmiin**

- Kertalippu 11,50 €
- 10 kertaa 105 €

**Kortti oikeuttaa vesivoimistelun lisäksi käymään kuntosalilla omatoimisesti**

- maanantaina klo 12.00 - 13.00 ja klo 15.00 - 16.30
- keskiviikkona klo 15.00 - 16.45
- torstaina klo 11.00 - 13.00 ja klo 15.00 - 16.30.

Omatoiminen uinti 3.8. – 18.12.2020

**Maanantai klo 11.00 - 12.00**  
**Tiistai klo 11.00 - 12.00**  
**Perjantai klo 12.00 - 13.00**

Ilta-aikaan sisäänkäynti ainoastaan pääovesta.

Kortit voi ostaa Ortonin kassalta: avoinna ma- to klo 7.45 - 18.00 ja pe 7.45 - 16.00.

Huomioithan, että altaalla voi olla vesivoimistelun ja uinnin aikana kuntoutujia harjoittelemassa.

Korttivaihtoehdot omatoimiseen uintiin

- 10 kerran uintikortti 60 €
- Kuntosali- ja allasharjoittelu 10 kerran yhdistelmäkortti 80 €.

**Tervetuloa!**

Tiedustelut asiakaspalvelusta 09 4748 2705.

## Ohjeita allasosaston käyttäjälle

On tärkeää, ettei uima-allasvettä kuormiteta ylimääräisellä orgaanisella lialla, mikä johtaisi desinfioivan klooriannoksen lisäämiseen.

Korkea uimaveden klooripitoisuus voi aiheuttaa käyttäjille silmä- ja iho-oireita sekä lyhentää allasosaston uintivälineiden käyttöikää haurastuttamalla materiaaleja.

Tartunnan torjunnan kannalta on tärkeää, ettet mene altaalle, jos sinulla on ihon tai limakalvon tulehduksia, haavaumia, pidätyskyvyttömyyttä, ripuli- tai oksennustauti, virtsatietulehdus tai kuukautiset.

Nivel- ja muiden pistosten jälkeen tartunnan torjunnan kannalta voit mennä altaalle 24 tuntia pistoksen jälkeen.

### Huomioitavia asioita ennen saunaan ja uima-altaaseen menoa

Kaula- ja rannekorut, kellot tulee riisua pukuhuoneessa ennen peseytymistä. Koruissa on myös likaa eivätkä jalometallit pidä kloorivedestä.

Uimapuku ja muut uintiin käytettävät varusteet (uintikengät/allastossut, - lakit, - lasit) on oltava puhtaat ja mahdollisimman kuivat ennen allasosastolle menoa.

Pitkät hiukset tulee sitoa ja tarvittaessa tulee käyttää uintilakkia. Meikit poistetaan, jos aikoo sukeltaa.

### Pesutilassa:

- peseydy suihkussa ilman uimapukua
- käytä pesunestettä vartalon pesuun
- peseydy ennen saunaan menoa sekä ennen uima-altaaseen menoa

### Saunassa:

- sauno ilman uimapukua ja
- käytä laudesuojaa. Ne löytyvät pesuhuoneesta seinätelineestä.

Käy lopuksi vielä suihkussa uimapuku päällä, jotta mahdollinen näkymätön irtolika poistuu siitä.