

Allasharjoittelu

Huom. allashuollon aikana 10.-23.5. ei ole toimintaa.

Ohjattu vesivoimistelu 3.5. – 22.6.2021

Maanantaisin ja torstaisin klo 13.00 - 13.30

- Ryhmän jälkeen mahdollisuus omatoimiseen uintiin valvojan ollessa paikalla klo 13.30-13.45
- Turvallisuuden vuoksi altaaseen ei voi 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 10.00 - 13.00
- torstaina klo 11.00 - 13.00

Omatoiminen uinti 3.5.-22.6.2021

Maanantaisin, tiistaisin ja perjantaisin klo 12.00 - 13.00

Korttivaihtoehdot omatoimiseen uintiin

- Kertalippu 6,50 €
- 10 kerran uintikortti 60 €
- Yhdistelmäkortti kuntosali- ja allasharjoittelu, 10 kertaa 80 €.
 - Yhdistelmäkortti oikeuttaa käymään kuntosalilla
 - maanantaina klo 10:00-13.00
 - tiistaina klo 11.00-12.00
 - perjantaina klo 11.00-12.00
- Turvallisuuden vuoksi altaaseen ei voi mennä, ennen kuin ohjaaja on paikalla.
- Ei ennakkoilmoittautumista!

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

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.