

# Allasharjoittelu terapia-altaalla

## Ohjattu vesivoimistelu 3.1.-30.6.2022

**Maanantaisin klo 13.00 - 13.30, klo 13.30 - 14.00 ja klo 14.00 - 14.30  
klo 16.00 - 16.30 ja klo 16.30 - 17.00**

**Torstaisin klo 11.00 - 11.30, klo 12.00 - 12.30 ja klo 12.30 - 13.00  
klo 16.00 - 16.30 ja klo 16.30 - 17.00**

**Perjantaisin klo 11.00 - 11.30 ja klo 11.30-12.00**

- Turvallisuuden vuoksi altaaseen ei voi mennä, ennen kuin ohjaaja on paikalla.

### Korttivaihtoehdot ohjattuun vesivoimisteluryhmään

- Kertalippu 12 €
- 10 kertaa 110 €

### Kortti oikeuttaa vesivoimistelun lisäksi käymään kuntosalilla omatoimisesti

- maanantaina klo 10.00 - 16.30
- torstaina klo 10.00 - 17.00
- perjantaina klo 10.00 - 12.00

### Tiedustelut

Salla Reinivuo: [salla.reinivuo@orton.fi](mailto:salla.reinivuo@orton.fi)

## Ohjeita allasosaston käyttäjälle

On tärkeää, ettei terapia-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 terapia-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.