

Allasharjoittelu terapia-altaalla

Ohjattu vesivoimistelu 2.1.-30.6.2023

Maanantaisin	klo 12.30 - 13.00, klo 13:00 – 13.30 ja klo 13.30 - 14.00 klo 16.00 - 16.30 ja klo 16.30 - 17.00
Tiistaisin	klo 11.00 - 11.30 ja klo 11.30 - 12.00
Keskiviikkoisin	klo 11 - 11.30 ja 11.30 - 12.00
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 13,50€
- 10x -lippu 118€

Muutoksia Ortonin liikuntakortteihin 1.10.2022 alkaen

- omatoiminen kuntosaliharjoittelu maksaa 22€ ostettuna 10x vesivoimistelukortin yhteydessä ja se oikeuttaa käyttämään kuntosalia vesivoimistelukortin voimassaoloajan

Tiedustelut vapaista paikoista

Salla Reinivuo: salla.reinivuo@orton.fi, puh. 040 639 6224

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.