

Vesiliikunta terapia-altaalla

Ohjattu vesivoimistelu 7.1.-18.6.2026

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
10.30–11.00				✓ Uusi ryhmä	
11.00–11.30		✓	✓	✓	✓
11.30–12.00		✓	✓		✓
12.00–12.30				✓	
12.30–13.00	✓			✓	
13.00–13.30	✓				
13.30–14.00	✓				
15.30–16.00	✓ Uusi ryhmä				
16.00–16.30	✓			✓	
16.30–17.00	✓			✓	

Huom! Torstaina 2.4.2026 ei ole ohjattua vesivoimistelua.

Korttivaihtoehdot ohjattuun vesivoimisteluryhmään

- Kertalippu 15,60 €
- 10 kerran lippu 136,30 €

Kuntosaliharjoittelu vesivoimistelun yhteydessä

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu maksaa 25,30 € ostettuna 10 kerran vesivoimistelukortin yhteydessä. Tämä oikeuttaa käyttämään kuntosalia vesivoimistelukortin voimassaoloajan.

Tiedustelut vapaista paikoista

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

Uusi allasryhmä polven tekonivelleikatuille

Ryhmä on tarkoitettu potilaille, jotka ovat käyneet hiljattain polven tekonivelleikkauksessa.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen

Lotta Markkanen: lotta.markkanen@orton.fi, puh. 040 664 9511

Hygienia-ohje altaan käyttäjille

Tartunnan torjunnan kannalta on tärkeää, ettet mene altaalle, jos Sinulla on ihon tai limakalvon tulehduksia, avoimia haavoja/haavaumia, suolen/rakon pidätyskyvyttömyyttä, äkillinen ripuli- tai oksennustauti, oireinen virtsatietulehdus tai kuukautiset. Nivel- ja muiden pistosten jälkeen tartunnan torjunnan kannalta voit mennä altaalle 24 tuntia pistoksen jälkeen.

Kaikista allaskelpoisuuteen liittyvistä asioista saat ohjausta ja neuvontaa omalta vastaavalta ohjaajalta.

Huomioithan allasosastolla

On tärkeää, ettei uima-allasvettä kuormiteta ylimääräisellä orgaanisella lialla, mikä johtaisi desinfioidun klooriannoksen lisäämiseen. Korkea uimaveden klooripitoisuus aiheuttaisi käyttäjille silmä- ja iho-oireita sekä lyhentäisi allasosaston uintivälineiden käyttöikää haurastuttamalla materiaaleja.

Riisu kaula- ja rannekorut sekä kellot pukuhuoneessa ennen peseytymistä. Koruissa on myös likaa eivätkä jalometallit pidä kloorivedestä. Uimapuku ja muut uintiin käyttämät varusteet (uintikengät/allastossut, -lakit, -lasit) on oltava puhtaat ja mahdollisimman kuivat ennen allasosastolle menoa.

Sido pitkät hiukset. Käytä hiusten suojaamiseen uintilakkia tai muuta hiussuojusta, ellei pese hiuksia. Poista meikit, jos aiot sukeltaa.

Peseydy huolellisesti pesutilan suihkussa käyttäen pesunestettä vartalon pesuun. Peseydy ennen saunaan menoa ja ennen uima-altaaseen menoa. Käy suihkussa lopuksi vielä uimapuku päällä, jotta mahdollinen näkymätön irtolika poistuu siitä. Uima-allas ei ole peseytymistä varten.

Jos tarvitset peseytymis-/ pukeutumisapua, keskustele terapiahenkilökunnan kanssa, miten asia parhaiten järjestyy. Pesutiloissa on käytettävissä suihkutuoli ja suihkujakkaroita.

Mene saunaan ilman uimapukua ja käytä laudesuojaa. Laudesuojat löytyvät pesuhuoneesta seinätelineestä.