

HYGIENIAOHJEET

Suihku- ja allasosasto



Käyttäjien hygienialla ja toiminnalla on tärkein merkitys uima-allasveden ja kosteiden tilojen pintojen puhtauden kannalta



1. PESEYTYMINEN

- **Peseydy ennen uintia huolellisesti ilman uima-asua pesuainetta käyttäen**
- **Pese meikit ja hajuvedet huolellisesti pois**
 - Ilman uima-asua peseydyttäessä saadaan koko vartalo puhtaaksi
 - Meikit jäävät altaan reunoihin. Lisäksi mikrobit kiinnittyvät meikeissä käytettäviin rasvamolekyyleihin tullen näin paremmin klooria kestäviksi.
 - Hajuvedet jäävät leijumaan veden pinnalle, jossa vesiliikkujat hengittävät. Hajusteet voivat aiheuttaa hengitysvaikeuksia ja herkimmille jopa sairaskohtauksen.
- **Pese hiukset ja sido pitkät hiukset kiinni tai käytä uimalakkia/myssyä**
 - Suurin osa altaaseen tulevasta liasta ja mikrobeista on ihmisistä lähtöisin.
 - Irtohiukset jäävät allasveteen ja ne voivat joutua vesiliikkujan käsiin tai kasvoihin.
 - Hiuksissa olevat kemikaalit, esim. muotovaahto ja hiuslakka, liukenevat veteen. Myös irtoava hilse tippuu ihmisen kuivasta päänahasta helposti veteen.
- **Muista peseytyä myös WC:ssä käynnin jälkeen**
- **Aikuinen ole esimerkkinä lapsille ja noudata annettuja ohjeita**



2. KORUT, KELLLOT, OMAT TAVARAT

- **Ota korut ja kellot pois ennen pesu- ja allastiloihin siirtymistä**
 - Korut ja kellot keräävät itseensä paljon likaa ja irtoa, jotka huuhtoutuvat allasveteen
 - Irronneet korut aiheuttavat suodattamiin tukkeutumisia ja pohjalle jäädessään pistohaavoja
- **Uintivälineiden (mm. vesijuoksuvyö, uimalasit, räpylät, kellukkeet) tulee olla puhtaita ja ainoastaan uimahallikäyttöön tarkoitettuja**
 - Ulkovesissä rannalla käytettyjen välineiden mukana tulee mikrobeja ja bakteereita allasveteen.
 - Huuhtele ja kuivata välineet aina huolellisesti käytön jälkeen.
 - Uintivälineet on hyvä pestä säännöllisesti pehmeällä harjalla ja miedolla puhdistusaineliuoksella.
 - Välineet säilytetään kuivassa ja ilmastossa paikassa.
 - Kosteissa ja lämpimissä olosuhteissa bakteerit lisääntyvät huomattavasti.
- **Emme suosittele omien lelujen tuomista uimahalliin**
 - Omien vesilelujen välityksellä uimahalliin kulkeutuu turhaan mikrobeja
 - Leluihin jäänyt vesi pilaantuu ja on otollinen kasvualusta bakteereille
- **Älä tuo uimahalliin särkyviä esineitä**
 - Esineiden särkyminen aiheuttaa vaaratilanteen
 - Mm. lasipullot ovat kielletty uimahallin tiloissa
- **Ei lastenrattaita ja vaunuja uimahalliin**
 - Rattaiden ja vaunujen renkaat tuovat likaa uimahalliin
 - Vaara, että kuumaa juomaa kaatuu vaunuihin



3. SAUNOMINEN

- **Saunaan mennään ilman uima-asua (uima-asua ei voi myöskään käyttää istuinalustana)**
 - Kloori höyrystyy jo 35 asteen lämpötilassa
→ aiheuttaa hengitysvaikeuksia herkimmille
→ kloori on myrkyllistä hengitettynä.
 - Saunan lämmössä uimapukuun tarttuu hikeä ja likaa, joka suihkussa käynnistä huolimatta kulkeutuu uimapuvun mukana altaaseen
 - Lämpö + kloori pilaa uimapuvun ominaisuuksia
- **Jos haluat käyttää pyyhettä saunassa, ota erillinen pyyhe saunomista varten**
- **Saunoessa on hyvä käyttää omaa asianmukaista laudeliinaa**
 - Uimahallin kassalta voi ostaa kertakäyttöisen istuinsuojan
 - Kertakäyttöiset istuinsuojat laitetaan aina roska-astiaan
- **Älä käytä löylykiuluja jalkakylpyihin**
- **Heitä kiukaalle vain puhdasta vettä**
- **Alla olevalla käyttöoikeusmerkkiä käytävällä on oikeus saunoa uima-asussa**
 - Tällöinkin henkilön tulee peseytyä huolellisesti ennen uintia



Kirkkonummen uimahalli
Gesterbyntie 41
02400 Kirkkonummi
www.kirkkonummi.fi/uimahalli



4. UIMA-ASU JA ALLASJALKINEET

- **Asianmukainen uima-asu on sellainen, joka täyttää seuraavat vaatimukset:**
 - Uima-asun on oltava materiaalia, josta ei irtoa nukkaa, likaa tai mitään aineita allasveteen.
 - Uima-asu on vartaloa myötäilevä. Mitä enemmän uima-asussa on kangasta ja poimuja, sitä enemmän veteen siirtyy likaa ja bakteereja.
 - Uima-asussa ei ole taskuja ja näin myöskään taskuihin jääneitä papereita, nukkaa ja likaa ei pääse altaaseen.
 - Alusasun käyttö uima-asuna tai uima-asun alla on kielletty.
- **Suosittelimme käyttämään allasjalkineita pesu- ja allasiloissa**
 - Käytä allasjalkineina avonaisia kumijalkineita, joissa on pitävä pohja.
 - Huolehdi allasjalkineiden puhtaudesta ja älä käytä jalkineita muissa tiloissa.
 - Allasjalkineiden käyttö ehkäisee bakteerien leviämistä sekä tarttumista (jalkasieni).
 - *Jalkasieni on yleinen ongelma sillä arviolta puolet meistä kantaa sitä varpaiden välissä, usein kuitenkin oireettomana.*
- **Uima-asu on suositeltavaa huoltaa asianmukaisesti**
 - Pestään koneessa jokaisen käyttökerran jälkeen.
 - Kuivatetaan ilmastossa paikassa.
 - Säilytetään kuivana.

5. HIUSTEN VÄRJÄYS, KARVOJEN POISTO JA JALKOJEN RASPAUS

- **Ihokarvojen (parta, säätet, kainalot, intiimialueet) ajelu on uimahallin tiloissa kielletty**
 - Karvat ovat haitaksi viemärijärjestelmälle.
- **Hiusten värjääminen uimahallin tiloissa on kielletty.**
 - Hiusväri sotkee uimahallin tiloja.
- **Jalkojen raspaus uimahallin tiloissa ei ole suositeltavaa**
 - Irtoiho lisää yleistä likaisuutta ja edesauttaa sairauksien leviämistä.

6. SYÖMINEN JA JUOMINEN

- **Ruokailu on suositeltavaa ainoastaan uimahallin kahviossa**
 - Vettä tai mehua voi nauttia pukutiloissa.
 - Vesipullon voin ottaa mukaan allastiloihin.
 - Roskat on muistettava itse huolehtia roska-astiaan.
- **Purukumien syönti allastiloissa on kielletty**
 - Purukumi aiheuttaa tukehtumisvaaran sekä sen lisäksi voi tukkia vedenkiertojärjestelmän sekä sotkee paikkoja.
- **Päihdyttävien aineiden käyttö uimahallin tiloissa on ehdottomasti kielletty**
- **Nuuskan käyttö puku-, pesu-, ja allastiloissa on kielletty**



7. EI SAIRAANA UIMAAN!

- **Tulethan vain terveenä uimahalliin. Sairaana ei saa tulla uimaan.**
 - Uimisen estäviä sairauksia ovat mm. kuume, silmä-, korva-, ja ihotulehdukset, avohaava tai märkivä haava, vatsatauti, virtsatientulehdus
 - Taudit leviävät parhaiten juuri ennen puhkeamistaan
- **Sairaana uiminen voi lisätä jälkitautien vaaraa, ja infektioita sairastavat voivat tartuttaa taudin muihin uimareihin**
- **Vältä uimahalliin tulemista täi- ja kihomatotartunnan aikana**
- **Jos tiedät sairastavasi allasveden, ilman tai pinnan välityksellä mahdollisesti leviävää tautia, vältä käymistä uimahallissa**
- **Mikäli sairastat kohtauksia aiheuttavaa sairautta mm. epilepsia, diabetes niin suosittelemme kertomaan sairaudesta henkilökunnalle, jotta henkilökunta osaa toimia oikein hätätapauksessa**



8. ULOSTE- JA OKSENNUSVAHINGOT

- **Huolehdiathan, että kaikki yli 1-vuotiaat käyvät vessassa ennen altaille tuloa**
 - Jos lapsi ulostaa tai oksentaa altaaseen niin nosta lapsi altaasta pois nopeasti ja ilmoita asiasta välittömästi henkilökunnalle, jotta henkilökunta voi reagoida mahdollisimman nopeasti.
 - Ilmoita myös heti, jos huomaat tai epäilet että altaassa on uloste- tai oksennusvahinko.
- **Vältä uintia lapsen kanssa heti ruokailun jälkeen**
 - Lapsi mm. oksentaa herkemmin vedettyään vettä henkeen vatsan ollessa täysi
- **Tarkkaile vaippaikäisen lapsen vatsantoimintaa**
 - Vältä uimista vatsan ”toimitusaikaan”
- **Suosittelimme käyttämään pienillä lapsilla uimavaippaa**
 - Mikäli lapsi ei osaa kertoa WC-hädästään suosittelimme uimavaipan käyttöä. Tällöinkin on syytä käydä vessassa ennen uintia.
- **Ilmoita henkilökunnalle myös heti jos huomaat, että muissa tiloissa on uloste-, erite- tai oksennusvahinko**

**Uimahallin henkilökunnan on oikeus ja vastuu puuttua
hygieniaohjeita rikkovaan toimintaan ja huomauttaa hygienian
laiminlyönnistä!**



**Kiitos, että huolehdit hygieniasta ja pidät Kirkkonummen uimahallin
puhtaana!**