

AVANTOUINTIOHJEITA

TUTUSTUTHAN ENNEN AVANTOON MENOA

- Älä mene avantoon alkoholin vaikutuksen alaisena, flunssaisena, kuumeisena tai muuten sairaana. Neuvottele lääkärisi kanssa avantouinnin aloittamisesta, mikäli sairastat sydän- ja verisuonisairauksia.
- Valvo lasten avantuintia (lapsen hätääntyessä saattaa uimataito unohtua).
- Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa liikunnalla.
- Älä mene yksin avantoon.
- Avantoon mennessä kannattaa käyttää jalkineita tai villasukkia. Ne suojaavat liukastumisilta, teräviltä kiviltä ja suolalta.
- Käsineiden ja päähineen käyttäminen on suositeltavaa.
- Avantoon mennessäsi muista, että kulkutiet ja portaat voivat olla liukkaita. Kulje rauhallisesti ja varoen.
- Älä hyppää koskaan avantoon pää edellä. Sukeltaminen ja pään kasteleminen avannossa ei ole suositeltavaa.
- Avannossa kannattaa ensimmäisillä kerroilla vain kastautua.
- Ensimmäisillä kerroilla kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia ja vaaratonta hengityksen salpautumista.
- Muista, että kylmä vesi kangistaa nopeasti. Tarkkaile lihastesi toimintakykyä.
- Pukeudu lämpimästi avantouinnin jälkeen ja nauti tarvittaessa lämmintä juotavaa.
- Ilmoita avannon ylläpitäjälle heti havaitsemistasi puutteista turvallisuuden lisäämiseksi, mes_kenttamestari@haapavesi.fi
- Tarvittaessa hälytä apua heti. Hätänumero **1 1 2**

AVANTOUINTIPAIKAN OSOITE:

KYLPYLÄSAARI
NIVALANTIE 61
86600 HAAPAVESI

YLLÄPITÄJÄN TIEDOT:
HAAPAVEDEN KAUPUNKI
LIIKUNTATOIMISTO
mes_kenttamestari@haapavesi.fi

Avantouinnin kausimaksu maksetaan uimahallin kassalle. Kassalta saa maksua vastaan rantasaunan pukuhuoneen ovikoodin sekä portin koodin.

Avantuintimaksu on koko kaudelta yhteensä 50 €, tai 25 € syksy ja 25 € kevät.

