

# AVANTOUINTIOHJEITA

Avantouinti sopii lähes kaikille, mutta jos kärsit sairaudesta, neuvottele ensin lääkärin kanssa harrastukseen liittyvistä riskeistä. Etenkin sydän- ja verenpaineoireet saattavat estää avannossa käymisen.

- Avantoon ei saa mennä alkoholin vaikutuksen alaisena eikä sairaana.
- Ota kaveri mukaan, kun menet avantoon.
- Lämmittele lihaksisto ennen avantoon menoa.
- Avantoon mennessä kannattaa käyttää jalkineita tai villasukkia.
- Anna kehon jäähtyä saunan jälkeen ennen avantoon menoa. Saunan ja avannon välinen lämpöero aiheuttaa sydämelle kovan rasituksen ja verenpaineen vaihtelu saattaa aiheuttaa huimauksen tunnetta.
- Kulkutiet ja portaat voivat olla liukkaita. Kulje varoen.
- Älä hyppää avantoon pää edellä. Sukeltaminen ja pään kasteleminen ei ole suositeltavaa.
- Avannossa kannattaa ensimmäisillä kerroilla vain kastautua. Kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia ja vaaratonta hengityksen salpautumista.
- Huomioi veden virtaus.
- Pukeudu lämpimästi avantouinnin jälkeen.
- Ilmoita avannon ylläpitäjälle heti havaitsemistasi puutteista turvallisuuden lisäämiseksi.
- Tarvittaessa hälytä apua. Mieti ennakkoon, miten avun hälyttäminen tapahtuu. **Hätänumero on 112.**

Käynti avannolle/rantauintipaikalle uimahallista tapahtuu ainoastaan lukitun takaoven kautta.

- Avain on henkilökohtainen ja on lunastettava erikseen.
- Avain tulee palauttaa ennen uimahallin kesähuoltotaukoa uimahallin kassalle. Palauttamatta jätetystä avaimesta veloitetaan 30€ sakkomaksu.
- Ilman avainta uloskäynti on kielletty.
- Avaimen väärinkäyttö johtaa avaimen välittömään poisottoon. Maksettua maksua ei tällöin palauteta.
- Avanto/rantauintipaikka on uimahallista erillään oleva palvelu, jossa ei ole uinninvalvontaa!

Savonlinnan kaupunki liikuntatoimi