



UIMAHALLIN KÄYTTÄJÄN HYGIENIAN ABC

YLEISTÄ

- ❖ Jos tiedät sairastavasi allasveden, ilman tai pinnanvälityksellä mahdollisesti leviävää tautia, vältä käyttämästä uimahallia, kylpylää tai muuta yleistä pesutilaa.
- ❖ Noudata tiloissa siisteyttä ja toimi rauhallisesti.

YLEISESSÄ PESUTILASSA

- ❖ Pese koko keho huolellisesti aina ennen uima-altaaseen, saunaan tai WC-tiloihin siirtymistä taikka ennen istumista minkäänlaiselle pesutilassa olevalle istuimelle.
 - koko kehonhuolellinen pesu ei ole mahdollista uimahousut tai -puku yllä.
- ❖ Älä käytä yleistä pesutilaa ihokarvojen poistoon tai hiuksien värjäämiseen.
- ❖ Älä käytä saippuaa tai shampoota enempää kuin se kehon puhdistamisen kannalta on tarpeellista.

UIMA-ALTAASSA/-ALLASTILASSA

- ❖ Noudata kaikkia uimahallin pitäjän antamia ohjeita.
- ❖ Allastilojen käyttäjille annetaan usein ohjeita seuraavien asioiden osalta:
 - liikkuminen allastilassa ja altaassa
 - altaaseen hyppääminen.
 - pukeutuminen (ei mm. shortseja).
 - uimalakin käyttö (suositellaan).
 - hiusten kasteleminen (edellytetään).
 - pitkien hiusten sitominen (edellytetään).

SAUNASSA

- ❖ Älä käytä uimahousuja tai -pukua saunoessasi.
- ❖ Käytä tarkoitukseen sopivia istuinalusia
 - uimahousut, -puku tai pyyhkeet eivät ole sopivia istuinalusia.
- ❖ Älä käytä löylyastiaa jalkakylpyihin.
- ❖ Heitä kiukaalle vain puhdasta vettä.

Lähde: Uimahallien ja sivutilojen hygieniaopas (Keinänen, Kivikallio, Suontamo, Houhala, Aurola).