

## PESEYTYMINEN JA HYGIENIA

- Ensin suihkuun ilman uima-asua, pese itsesi huolellisesti!
- Jos menet saunaan niin jätä uima-asu pois.
- Saunan jälkeen suihkuun ilman uima-asua.
- Ja sitten uima-asu päälle ja uimaan.
- Jos et ole pessyt hiuksiasi, käytä uimalakkia.
- Shortseilla tai uimashortseilla ei saa uida.

### Miksi peseytyä?

Ajattele, jos kukaan ei peseytyisi ennen altaaseen menemistä! Peseytymisellä varmistamme sen, että vesi pysyy puhtaampana, jolloin esimerkiksi klooria tarvitaan vähemmän.

**Huolellisella peseytymisellä voit välttää ihon oireilua** (esim. ihottuma tyyppistä). Kloorattu vesi reagoi iholla olevaan likaan niin kuin sen on tarkoituskin. Vielä kunnon pesun jälkeenkin ihmisestä voi 10 minuutin uinnin aikana siirtyä veteen 15 miljoonaa bakteeria.

### Uima-asu

Mitä enemmän kangasta ja poimuja uima-asussa on, sitä enemmän uimaveteen siirtyy mekaanisia epäpuhtauksia ja bakteereita. Tästä johtuen tiukka linja: shortsit ja urheiluhousut kielletty. Palvelupisteestä vuokraamme mielellämme sopivan uima-asun, jos et sellaista omista.

Uima-asu täytyy saunoessa riisua siksi, että uimavedessä oleva kloori saunan lämpötilassa alkaa höyrystyä ilmaan ja saattaa aiheuttaa herkimmille hengitysvaikeuksia.

### **Uimapuku + kuumuus + kloori = myrkyllisiä kaasuja!**

Näiden ohjeiden huolellinen noudattaminen on meidän kaikkien yhteiseksi hyväksi.

Henkilökunta toivottaa mukavia uintihetkiä ja vastaa mielellään jos sinulla on kysyttävää hygienian hoidosta uimahallissamme.