

# VIRKISTYSUIMALA ZIMMARIN TOIMINTAOHJEET VESIJUOKSIJOILLE

- Vesivyö ei ole pelastusväline. Uimataidoton voi juosta ainoastaan altaan matalassa päässä. Vesivyö ei ole myöskään uimataidottomille lapsille tarkoitettu kelluntaväline.
- Kun menet vesivyön kanssa ensimmäistä kertaa veteen, kokeile sen ominaisuuksia rinnansyvyisessä vedessä. Opettele hallitsemaan tasapainosi ja kehosi hyvin. Käytä tarvittaessa avustajaa. Kiristä vyö tarpeeksi tiukalle noin navan korkeudelle.
- Aamuisin vesijuoksijoille on varattu radat 1 ja 2. Iltaisin noin klo 15.00 jälkeen ja viikonloppuisin rata 6. Hallin muut käyttäjät huomioon ottaen voimme tarvittaessa lisätä tai vähentää juoksuratoja. Muutokset ovat mahdollisia.
- Vesijuoksuradoilla on oikeanpuoleinen liikenne. Ruuhka-aikoina juostaan peräkkäin, jotta nopeammat juoksijat pääsevät hitaampien ohi.
- Zimmarin vesivyöt ovat kovassa käytössä. Muista huuhdella vyö jokaisen käytön jälkeen, koska kloorivesi haurastuttaa vyötä. Vyöhön ei saa tehdä solmuja.
- Suosittelemme oman juoksuvyön hankkimista hygieniasyistä.
- Vesijuoksu on helppoa. Yhtä ainoata oikeaa tapaa juosta ei ole. Zimmarin uimaopettajat opastavat tarvittaessa ensikertalaisia vyön käytössä ja juoksussa. Kysy rohkeasti neuvoa.
- Vesijuoksu on mukavaa ja samalla voi rupertella kaverin kanssa kuulumiset, mutta ota huomioon myös muut juoksijat. Aina ei mahdu rinnakkain juoksemaan.
- Vesijuoksussa pää on vedenpinnan yläpuolella, jolloin hiukset ja kasvot eivät kastu. Silti jokaisen uimarin ja juoksijan on pestävä hiukset ennen altaaseen menoa tai käytettävä uimalakkia. Palvelupisteessä on myytävänä vesijuoksuun tarkoitettuja uimamyssyjä. Myös kaikki hajusteet ja meikit on pestävä pois ennen harjoittelua.
- Näitä ohjeita ja neuvoja noudattamalla voimme kaikki nauttia vesijuoksuharrastuksesta.