

Turvallisen avovesiliikuntapaikan suosituksia

Suosittelusten tavoitteena on:

- parantaa avovesiliikunnan eli avovesiuinnin, avovesijuoksun, avovesijumpan ja avovedessä pelattavien pallolajien turvallisuutta
- madaltaa kynnystä omaehtoiseen avovesiliikuntaan
- lisätä yleisten uimarantojen käyttöä kuntoliikuntapaikkoina
- kannustaa käyttäjälähtöiseen suunnitteluun ja toiminnan järjestämiseen

Sijainti

Avovesiliikuntapaikka sijaitsee yleisellä valvotulla tai valvomattomalla uimarannalla, jonka uimaveden laatua valvotaan sosiaali- ja terveysministeriön antamien asetusten mukaisesti.

Suunnittelu ja ylläpito

Avovesiliikuntapaikan suunnittelussa ja ylläpidossa tehdään tiivistä yhteistyötä kunnan, uimaseurojen ja muiden vesiliikuntayhdistysten ja -yritysten kanssa. Avovesiliikuntapaikan poijujen, köysien ynnä muiden välineiden sijainti, etäisyydet ja kunto sekä informaation saatavuus tarkistetaan säännöllisesti.

Vastuu ja turvallisuusasiakirja

Avovesiliikuntapaikan turvallisuudesta vastaa palveluntarjoaja, joka laatii paikalle turvallisuusasiakirjan riskien arvioinnin pohjalta. Myös ohjatusta avovesiliikunnasta tulee tehdä turvallisuusasiakirja. Rantavalvonnan tarve tulee arvioida uudelleen toiminnan lisääntyessä rannalla. (Kuluttajaturvallisuuslaki (920/2011).

Toiminta

Avovesiliikuntapaikalla järjestetään eri lajien ohjausta, jossa opastetaan turvalliseen omaehtoiseen liikuntaan avovedessä sekä säännöllisiä avovesiliikunnan viikkotunteja ja tapahtumia ammatti- ja pelastustaitoisten ohjaajien johdolla.



SUOMEN UIMALIITTO



SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO

uimaliitto.fi/uinti/avovesiuinti

Informaatio

Avovesiliikuntapaikalla on esillä seuraavat tiedot

- ohjeet turvalliseen avovesiliikuntaan:
 - älä liiku yksin avovedessä
 - älä mene veteen ukonilmalla
 - tiedosta viileän veden riskit: käytä neopreeniasusteita ja märkäpukua viileässä vedessä
 - käytä kirkkaanväristä uimalakkia
 - käytä kovapohjaisia tossuja rannalla, jumpassa ja pelatessa matalassa vedessä
 - tarkista vesijuoksuvoion istuvuus ja riittävä kelluttavuus
 - käytä uimarinpoijua avovesiuinnissa
 - pysy radalla/reitillä ja noudata kiertosuuntaa
 - muista juoda riittävästi
- tieto veden syvyydestä ja sen vaihtelusta avovesiuintiradalla/reitillä, -juoksuradalla ja pelialueella
- avovesiuintiradan/reitin ja -juoksuradan kartta, johon on merkitty
 - radan/reitin pituus ja kiertosuunta
 - poijujen sijainti ja etäisyys toisistaan
 - rantautumispaikkojen sijainti
- palloilulajien pelialueiden sijainti ja koko
- pelastusvälineiden sijainti

Avovesiuintirata

- veden syvyys radalla on vähintään 1,4 metriä
- merkitään reunaköydellä ja poijuilla, jos vieressä on veneväylä tai muu alue, jonne ei tule uida
- mieluiten rannan suuntainen ja pituudeltaan vähintään 25 metriä
- käännöskohdat merkitään isoilla kääntöpoijuilla ja radan keskilinja rataköydellä
- kiertosuunta on määritelty

Avovesiuintireitti

- veden syvyys on vähintään 1,4 metriä
- ulottuu korkeintaan 200 metrin päähän rannasta
- käännöskohdat merkitään isoilla kääntöpoijuilla ja niiden välit pienemmillä poijuilla vähintään 25 metrin välein
- kiertosuunta on määritelty

Avovesijuoksurata

- veden syvyys on vähintään 1,8 metriä
- mieluiten rannan suuntainen ja vähintään 25 metriä pitkä
- käännöskohdat merkitään isoilla kääntöpoijuilla ja radan keskilinja rataköydellä tai pienemmillä poijuilla 5 metrin välein
- kiertosuunta on määritelty

Avovesijumppapaikka

- veden syvyys on vähintään 1,4 metriä
- matalan veden pohja on tasainen, ja se tarkistetaan silmämääräisesti ennen käyttöä

Palloilulajit avovedessä

- pelialue sijoitetaan siten, etteivät muut vedessä/rannalla olijat joudu pallon heittolinjalle
- pelialue rajataan poijuilla, rataköysillä tai ilmatäytteisillä putkilla
- pelejä voidaan pelata matalassa ja syvässä vedessä
- matalan veden pohja on tasainen, ja se tarkistetaan silmämääräisesti ennen käyttöä
- rantavesipallo:
 - 2 x 2 kpl maalitolppia tai kelluvat vesipallomaalit ja vapaavalintaisen kokoinen pelialue TAI
 - 2,5 metriä leveät ja 0,8 metriä korkeat maalit, 16 metriä pitkä ja 12 metriä leveä pelialue sekä veden syvyys vähintään 1,8 metriä (pelin viralliset vaatimukset)
- vesikoripallo: vapaavalintaisen kokoinen pelialue ja 2 kelluvaa koria
- vesilentopallo: vapaavalintaisen kokoinen pelialue ja tolppiin kiinnitetty verkko tai kelluva verkko



SUOMEN UIMALIITTO

uimaliitto.fi/uinti/avovesiuinti



**SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO**