



## HTU Stadi ry:n hygieniaohjeet

Tässä lehtisessä ovat HTU Stadi ry:n hygieniaohjeet, kohderyhmänä kaikki seuran jäsenet lapsista aikuisiin.

Seura pitää uimareiden hygieniasta huolehtimista tärkeänä asiana. Seuramme uimarit ovat iso osa Koillis-Helsingin uimahallien käyttäjistä. Seuran jäsenet toivottavasti opettavat muille uimahallien käyttäjille esimerkillään oikeaa toimintaa peseytymisen ja muiden hygieniasoiden suhteen.

Ohjeet HTU Stadi ry:n uimareille peseytymiseen ja muihin hygienia-  
asioihin.

## 1. PESEYTYMINEN

- Peseydy huolellisesti ennen kuin laitat uikkarit päälle ja siirryt altaalle. Kuivaharjoitukset hyvä tehdä altaalla eri vaatteissa kuin uima-asussa.
- Peseydy nopeasti ja huomioi muut asiakkaan välttämättä varaamasta suihkua lämmittelyä yms. varten.
- Pese mahdolliset meikit ja hajuvedet huolellisesti pois
- Huuhtelee hiukset kunnolla, uimahattu päähän altaaseen jos on pidemmät hiukset. Seuran hatun saa jokainen jäsen.
  - Suurin osa altaaseen tulevasta liasta ja mikrobeista on ihmisistä lähtöisin.
  - Hiukset kulkeutuvat myös allasvesien suodatusjärjestelmään vaikeuttaen puhdistusprosessia.

## 2. SAUNOMINEN

- Suomalaiseen saunakulttuuriin kuuluu saunominen ilman että uima-asua.
- Suosittelemme käyttämään omaa laudeliinaa saunoessasi
  - Uimapuku tai pyyheliina ei ole laudeliina. Istuinalustana käytetyn uima-asun mukana kulkeutuu altaaseen mikrobeja, joita hikoilusta on syntynyt.

## 3. ALLASJALKINEIDEN KÄYTTÖ

- Allasjalkineiden käyttöä suositellaan, normaalit muoviset varvastossut sopivat hyvin.
  - Allasjalkineiden käyttö ehkäisee bakteerien leviämistä sekä tarttumista.
  - Muissa jalkineissa kuten lenkkareissa pesu- ja allasloihin tuleminen on kielletty.

**KIITOS, että huolehdit hygieniasta meidän kaikkien terveyden ja viihtyvyyden parhaaksi!**