

Ohjeet kaikille talviuimareille KAUSI 1.10.2024-30.4.2024

VRVK:n Talviuintipaikka on käytössä vain jäsenille ja kontin avain on henkilökohtainen.

Avantouinti tapahtuu jäsenen omalla vastuulla.

Vierailijat eivät ole sallittuja ilman maksettua kertalippua, pukuhuonekontin avainta ei saa luovuttaa muille henkilöille. Näin ollen myöskään avantoon ei ole sallittua mennä ilman maksettua jäsenyyttä tai kertalippua. Myymme kertalippuja ainakin kerran viikossa ja paikalla on silloin henkilökuntaa opastamassa talviuintipaikalla sekä toimii myös turvanasi, jos haluat tulla yksin pulahtamaan. Ajankohdat ilmoitetaan vrvk.fi tapahtumakalenterissa ja facebookissa sekä rannassa.

Talviuintipaikan kunnossapidosta ja kausikorttien/kertalippujen myynnistä vapaaehtoisvoimin vastaa VRVK:n Ranta- ja Venekerho.

Otamme mielellämme vastaan parannusehdotuksia ja tietoa mahdollisista puutteista sähköpostiin: vrvktalviuinti@gmail.com ja mikäli on kiireellistä asiaa avantouintiin liittyen: Puh: **Päivi Ainasoja 041 530 9201, lisäyhteystietoja rannassa.**

Avantouintia ei suositella tehtävän yksin eli mielellään kaverin kanssa turvallisuuden vuoksi.

Laiturit, kulkuväylät sekä pukukoppi saattavat olla todella liukkaita. Kulje siis aina varoen.

Ensiaputarvikkeita löytyy mahdollisiin haavoihin pukukopeista. Molemmissa on myös hypotermia peitot.

Hätätilanteessa soita 112. Paikan osoitteen löydät kaikista tauluista rannalla. Tarvittaessa huuda kovaa apua. Kaupungin ulkoilupolut kulkevat vastarannalla sekä portin tuntumassa. Myös rannalla saattaa olla venekerholaisia. Ensiapuhjeet löytyvät laiturilta ja pukukopista.

Pukukopit ja avanto ovat käytössä 6.00-20.30 välisenä aikana. Pukukoppiin mahtuu kerralla n. 8 hlöä / puoli.

Valitettavasti toistaiseksi wc tiloja ole rannassa.

Huomioithan, että puomia pidetään suljettuna talviaikoina kahvilan ollessa kiinni. Puomi saattaa olla auki jonkun jäsenen käydessä rannalla. Puomi pidetään auki virallisesti vain päivinä, kun rannalla on uintilippujen kertamyyntiä ja paikalla henkilökuntaa tai kahvilan ollessa auki.

Muissa tapauksissa on vaarana että venekerhon jäsen saattaa lähtiessä laittaa puomin kiinni, kuten venekerhon ohjeissa sanotaan. Jätähän autosi siis alueen ulkopuolelle. Kahvila on talvitauolla joulukuusta-tammikuun puoleenväliin.

Muista pois lähtiessäsi sulkea pukuhuoneen ulko-ovi, ettei ovi jää auki. Kaappeihin ei saa jättää omia lukkoja.

Alueelta tulee poistua viimeistään 21.00 mennessä. Vartiontiliike aloittaa vartionnin ja kaikilta alueella olijoilta 21.00 jälkeen tarkistetaan henkilöllisyyspaperit. **Pukukopit ovat aika-ajastettu. Älä mene siinä enää 20.30 jälkeen uimaan.**

Huomioithan terveydelliset seikat. **Älä mene avantoon päihteiden vaikutuksen alaisena, flunssaisena, kuumeisena tai muuten sairaana. Mikäli sairastat sydän- ja verenpaine- tai muita sairauksia keskustele ensin lääkärin kanssa ennen avantouinnin aloittamista.**

Avantouinti tapahtuu jäsenen omalla vastuulla. Ota aina kaveri mukaan, Se on vahva suosituksemme.

• MUISTA OTTAA RANNEKE MUKAAN AVANNOLLE!!! Hätätapauksiin on olemassa varaohje, jonka saat mukaasi rannekeen noudon yhteydessä.

- Huomioi sää-, tuuli- ja jääolosuhteet pihassa, laiturilla ja vedessä
- Vedenkorkeus rannassa vaihtelee joskus todella paljon.
Seuraa meriveden korkeutta: www.ilmatieteenlaitos.fi/vedenkorkeus
- Älä hyppää koskaan avantoon pää edellä. Sukeltaminen ja pään kasteleminen avannossa ei ole suositeltavaa. Pään kastelu lisää lämmönluovutusta, josta voi olla seurauksena alilämpöisyys sekä huimaus.
- Avannossa kannattaa ensimmäisillä kerroilla vain kastautua. Tottumattomille kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia ja vaaratonta hengityksen salpautumista. Kun keho sopeutuu kylmään, voi vähitellen avannossa oloaika pidentää.
- Muista, että kylmä vesi kangistaa nopeasti. Tarkkaile lihastesi toimintakykyä.
- Vesijuoksuvyö ei ole pelastusväline. Ensiapuhjeet löytyvät laiturilta ja pukukopista. Pelastusrenkas laiturilla.
- Pukeudu lämpimästi avantouinnin jälkeen. Löytötavaroita voi tiedustella vrvktalviuinti@gmail.com

Hinta on 50 € kausi, lokakuusta 2024-31.4.2025. Hinta sisältää rannekemaksun. Kerta lippu 5 €.

Vain **korttimaksu** tai mobilepay rannekeen noudon yhteydessä. Käteistä emme valitettavasti voi ottaa vastaan. Jäseniksi otamme vain yli 18-vuotiaita tai tapauskohtaisesti vanhempien kanssa nuorempiakin. Kertalipulla voi tulla uimaan nuoremmatkin.

Ota yhteyttä jos kysyttävää, ilmoitettavaa tai havaitset puutteita : Talviuintipaikasta vastaa VRVK:n Ranta- ja venekerho **yhteystietoja: vrvktalviuinti@gmail.com, Päivi Ainasoja 041-5309201**