

Turvallisesti Tuorinniemessä

Tervetuloa
Herttoniemen Hylkeisiin



Tervetuloa Herttoniemen Hylkeisiin

- Herttoniemen Hylkeiden kotiranta, Tuorinniemen talviuintipaikka, on Helsingin kaupungin omistama
- Herttoniemi-seura vuokraa sen talviuintipaikaksi
- Kausi kestää 1.9.-30.4.
- Tuona aikana vain jäsenet voivat käydä uimassa Tuorinniemessä
 - Ei vieraita, perheenjäseniä, kavereita tai kokeilijoita
- Jäsenyys henkilökohtainen
- Herttoniemen Hylkeissä on yli 600 jäsentä
- Herttoniemi-seuran talviuintitoimikunta organisoii talviuintia



Avain

- Henkilökohtainen
- Merkitse avaimen numero jäsenrekisteriin omien tietojesi yhteyteen
- Muista lukita ovet lähtiessä
 - Varmista että ketään ei jää lukkojen taakse
- Jos lopetat uimisen, palauta avain
 - Ohjeet herttoniemi.fi-sivustossa: Talviuinnin lopettaminen
 - Kesäksi avaimia ei kerätä pois



Pukukopit, wc:t

- Lämpimät pukukopit: naisten ja unisex
- Kirjoita päiväkirjaan: päivämäärä, kellonaika, nimi, avaimen numero ja järjestysnumero, ja mahdollisia terveisiä
- Muista hygienia, käytä käsidesiä
- Pukukoppeihin voi joutua jonottamaan
- WC:t vain talviuimareiden käytössä talvikaudella
 - Uimareilla ei ole velvollisuutta päästää ketään vessaan
- Riisuminen ja pukeminen onnistuu myös laiturilla ja rakennuksen välissä
 - Kuittaa silloinkin nimesi kopeissa olevaan päiväkirjaan
- Kesäkauden eli koulujen lomakauden ajan pukukopit ovat yleisessä käytössä
 - Älä lukitse pukukopin ovea; rantapelastajat huolehtivat lukitsemisesta



Siivous

- Uimarit huolehtivat pukukoppien ja laiturin siisteydestä
- Siivousvälineitä naisten pukukopissa
- Huolehdi, että pukukoppi jää siistiksi lähdettyäsi
 - Lakaise hiekka
 - Pyyhi vesi
 - Puistele matto
 - Tyhjennä vati
- Vältä veden valuttamista, erityisesti pinnoille, jotka voivat jäätyä
 - Riisu uimapuku esim. pyyhkeen päällä
 - Laita tossut ja hanskat vatiin valumaan
- Siivooja käy kahden viikon välein



Laituri

- Talvella luminen ja mahdollisesti liukas
- Matot estävät lumen ja jään kertymistä, mutta niiden reunojen ulkopuolelle jää lunta ja jäätä
- Laiturin lumenluonnista ja hiekoituksesta vastaavat uimarit
- Harja, petkele ja hiekoitushiekkää löytyy miesten wc:stä



Portaat

- Portaat ovat jyrkät ja jatkuvat veden alle
- Myös kaiteet jatkuvat veden alle
- Lähde uimaan suoraan eteenpäin
- Talvella portaissa lämpölevyt, jotka pitävät portaat sulana
 - Kovalla pakkasella voivat kerätä jäätä
- Portaat voivat olla levän vuoksi liukkaat myös kesäkaudella
- Varovasti portaissa!



Avanto ja pumppu

- Avanto pidetään auki pumpulla
- Paina AINA uimaan mennessä pumpun pysäytysnappia (sähkökaapin oikeassa päädystä)
 - Pumppu pysähtyy 3 minuutiksi
- Varo terävää jään reunaa: se voi viiltää



Turvallisuus, hätätilanteet

- Jos ihmishenkiä on vaarassa: soita 112
- Elvytysohjeet pukukoppien ovissa
- Sammutuspeite ja käsisammutin kummassakin pukukopissa
 - Tutustu etukäteen niiden toimintaperiaatteeseen
- Ilmoita vastuuhenkilöille puutteista
- Varoita muita Hylkeitä postaamalla Facebook-ryhmään
- Veden lämpötilatieto löytyy netistä osoitteesta <https://uiras.fvh.io/>



Viestintä ja vuorovaikutus

- Ohjeita pukukoppien kansioissa ja ilmoitustauluilla
- Ohjeet netissä: www.herttoniemi.fi
 - Turvallisuusohjeet
 - Jäsenhakemuslomakkeet
 - Ohjeet avainten palauttamisesta
- Facebook-ryhmä
 - Vuorovaikutteinen
 - Vain jäsenten käytössä
- Facebook-sivu
 - Talviuintitoimikunnan infokanava
 - Kommentointimahdollisuus kaikilla
- Sähköposti
 - Infoviestit muutaman kerran vuodessa
 - Laskut



Talviuintiohjeita

- Varusteet:
 - Uimapuku ja pyyhe
 - Myös pipo, tossut, käsineet
- Mene lämpimänä uimaan: kävely, sauvakävely, hölkkä, pyöräily, hiihto, (rulla)luistelu tai muu liikunta lämmittää lihakset
- Kun menet uimaan, mene päättäväisesti veteen
- Vedessä voi hengästyttää
 - Huohota niin kauan kuin siltä tuntuu, se menee ohi
- Viivy vedessä niin kauan kuin hyvältä tuntuu
 - Talviuinnin hyödyt saa lyhyelläkin pulahduksella
- Päätä ei tarvitse kastella
- Vedestä noustua olo on mahtava!



Varovasti

- Portaissa
 - Sekä pukukoppirakennuksen että laiturin portaissa
 - Varo liukkautta: talvella jäätä, kesällä levää
- Uimassa
 - Tule vain terveenä uimaan
 - Jos olet epävarma kunnostasi, keskustele lääkärin kanssa
 - Varo jään reunaa!
- Pimeällä
 - Oma otsa- tai taskulamppu hyödyllinen
- Tuorinniemessä
 - Noudata ohjeita
 - Raportoi turvallisuuspoikkeamista vastuuhenkilöille



Hyviä uinteja!

