

Salon Uimareiden

Yhteiset käyttäytymissäännöt, jotka koskevat uimareita, valmentajia sekä muita Salon Uimareiden jäseniä, jotka käyvät uimahallilla.

### **Tavaroiden säilyttäminen**

Arkipäivinä aamureeneissä käyvät saavat jättää uintikassinsa säilytykseen hallille. Ykkösryhmän uimarit säilyttävät verkkopussejaan kilpa-altaan vieressä kaapissa niille varatuissa koukuissa. Kaapin tulee mennä hyvin kiinni, niin ettei se pullota tai ole muuten huonosti. Kaikki muut aamureeniläiset saavat jättää verkkopussinsa katsomon alla oleviin koukkuihin siististi. Lisäksi aamureenipäivinä uimarit voivat jättää uikkarit ja pyyhkeen kuivumaan katsomon alle pyykkinarulle. Mikäli varusteita ei jätetä siististi tiloihin, rajoitetaan näitä oikeuksia välittömästi. Tila uimahallilla on rajallista ja näin ollen uimarit, jotka eivät käy aamureeneissä, eivät voi säilyttää mitään varusteitaan hallilla.

### **Välineet**

Seuralla on lainapullareita, -lättäreitä, -räpylöitä, -nenäklipsejä ja -laseja. Kun käytät niitä, huolehdi niistä, kuten ne olisivat omiasi. Näin varmistamme hyvät välineet myös seuraaville käyttäjille. Mikäli jotain hajoaa tai häviää, ilmoita siitä välittömästi omalle valmentajallesi, jotta voimme hankkia uuden tilalle. Laita välineet aina niille varatuille paikoille, jotta tilat pysyvät siisteinä ja välineet hyväkuntoisina.

Seuralla on myös vastuslaskuvarjoja, sählypalloja, jääkiekkoja, silmälappuja, ylinopeuskumeja ja rannetukia. Huolehditään niistäkin hyvin, että ne kestävät mahdollisimman pitkään yhteisessä käytössä.

Vastuslaskuvarjot ja ylinopeuskumit pestään aina käytön jälkeen (suihkutetaan puhtaalla vedellä) ja viedään kuivumaan pyykkinaruille. Kun ne ovat kuivat, laitetaan ne niille tarkoitettuun pussiin säilytykseen kaappiin.

Uimahallin välineitä saa lainata käyttöön, mutta lähtökohtaisesti aina on kysyttävä hallin henkilökunnalta lupa. Uimahallin välineet palautetaan takaisin niille varatuille paikoille. Kilpa-altaan viereisissä kaapeissa olevia välineitä emme saa käyttää (poislukien oman kaappimme tavarat). Ensimmäisessä kaapissa on kaupungin vauvauintivälineet, toisessa kaapissa sukellusseura Simppujen välineet ja viimeisessä kaapissa jumppavälineitä.

Uimareiden matto laitetaan aina käytön jälkeen siististi omalle paikalleen niin, että se on keltaisen viivan takana, eikä näin ollen estä hätäpoistumistien käyttöä. Mikäli patja kastuu, tulee se kuivata ennen rullausta. Patjaa nostessa muista hyvä nostotekniikka, ettet riko selkääsi. Jos koet, ettet jaksaa nostaa patjaa, pyydä apua muilta.

Altaalla on kaksi selkäuinnin starttiavustinta harjoituskäyttöön. Niitä säilytetään pöydän vieressä olevan ikkunan edessä. Laita avustin aina huolellisesti takaisin paikalleen rullattuna niin, ettei remmit jää solmuun. Kisoja varten ajanottopaneelit ovat pöydän takana pressun alla. Älä laita

mitään tavaraa niiden päälle tai nojaa niihin, etteivät ne hajoa. Kun paneelit ovat kuivuneet laita pressu niiden päälle siististi.

Altaalla olevia vesipisteitä joissa on letkutusletku kiinni, ei saa irrottaa ja niitä käytetään vain lattian letkuttamiseen. SaloCup:in jälkeen altaan reunat letkutetaan ja pukuhuoneesta ja muualta uimareiden käyttämistä tiloista siivotaan roskat roskiin. Letkutuksen jälkeen viemärin ritilöistä pitää siivota irtoroskat roskiin.

## **Tervehtiminen**

On kohteliasta ja yleisten käytössääntöjen mukaista tervehtiä ihmisiä. Yleisesti nuorempi henkilö tervehtii vanhempaa ensin. Hallin henkilökuntaa tapaamme lähes päivittäin ja onkin todella tärkeää käyttäytyä kohteliaasti heitä kohtaan. Muista siis tervehtiä aina uimahallin kassahenkilökuntaa, uinninvalvojia, siivoojia, laitosmiehiä ja muita valmentajia. Jos sinulle annetaan jotain, esimerkiksi uimahallin sisäänpääsykortti, on kohteliasta kiittää henkilöä, jolta sen sait. Uimareiden tulee noudattaa esimerkillisesti kaikkia uimahallin järjestyssääntöjä. Monet asiakkaat katsovat uimareista mallia ja uimarit pyrkivät aina näyttämään esimerkkiä uimahallilla.

## **Myöhästyminen**

Sovittuihin tilaisuuksiin ajoissa tuleminen on kohteliasta ja muita kohtaan kunnioittavaa. Mikäli myöhästyit, ilmoita siitä ajoissa. Mikäli myöhästyminen tapahtuu niin, ettet kerkeä ilmoittaa siitä, pahoittele asiaa paikalle tullessasi. Harjoitukset eivät ole koulua, emmekä jaa myöhästymismerkintöjä. Harjoitukset ovat vapaa-aikaasi ja jos olet toistuvasti myöhässä voit menettää muiden luottamuksen. Esimerkiksi tekosyy myöhästymiseen menee varmasti jonkun aikaa läpi, mutta kun sitä käyttää toistuvasti, ei sitä enää uskota. Jos sinulla on peruste myöhästymiselle, niin kerro se myös valmentajille.

## **Harjoitusten alkaminen**

Kaikki muut uintiryhmät paitsi ykkösryhmä tulevat aulaan 15min ennen ilmoitettua harjoitusten alkamisaikaa alkua. Valmentaja päästää heidät sisälle tai uimarit menevät itsenäisesti sisälle yhdessä ryhmässä. Uimarit jonottavat kassalla, kuten kuka tahansa asiakas. Jonoon sivusta tuleminen ja kaikenlainen ohittelu on kiellettyä. Altaalle on hyvä tulla n. 5 min ennen harjoituksen alkua. Tällöin on hyvin aikaa lämmitellä itsenäisesti, jos valmista lämmittelyä ei ole tehty. Lämmittelyn lomassa voi vaihtaa kuulumiset uintikavereiden kanssa, jotta harjoitusten alkaessa kyetään keskittymään oleelliseen. Ykkösryhmän uimarit voivat tulla omaan tahtiin sisälle kassalta. Ykkösryhmän on hyvä olla n. 5-10 min ennen harjoitusten alkua altaalla aloittamassa itsenäistä tai yhteistä alkulämmittelyä.

## **Muuta käytöksestä**

Kuuntele, kun sinulle puhutaan. On kohteliasta arvostaa puhujaa sen verran, että kuuntelet hänen sanottavansa. Jos et ymmärrä, kysy rohkeasti.

Ole ystävällinen kaikille, keitä tapaavat. Mieti aina ensin mitä sanot ja sen jälkeen arvioi, onko sanottavasi kilttiä. Huumoria on hyvä viljellä, mutta muista että kaikilla ei ole samanlainen huumorintaju. Asetu toisen ihmisen asemaan ja mieti miltä hänestä tuntuu.

Salon Uimareilla on täysin nollatoleranssi kiusaamisen suhteen. Jos huomaat, että jotain kiusataan tai koet tulevaksi kiusatuksi, puhu siitä heti valmentajalle. Kun asiat saadaan aikaisessa vaiheessa selvitettyä, tilanne ei kasva isoksi ja usein pelkkä keskustelutilaisuus ratkaisee tilanteet.

## **Siisteys**

Uima-altaalla ei saa syödä eväitä, koska tästä syntyy sotkua altaalle. Poikkeuksena tähän sääntöön on valmentajat, jotka saattavat olla hallilla putkeen yhteensä 6h tai tulla suoraan töistä. Valmentajat korjaavat tällöin jälkensä pois. Uimarit voivat syödä eväänsä pukuhuoneessa. Sielläkin korjataan roskat roskiin ja pyritään välttämään sotkemista.

Viimeisen harjoitusvuoron jälkeen valmentaja suihkuttaa altaan päädyn ja kaapin edustan vedellä, tarkoituksenaan putsata lika viemäreihin. Tämän jälkeen alue lastoitetaan. Viimeinen valmentaja katsoo myös, että kaikki muutkin Salon Uimareiden käyttämät tilat ovat siistit.

Pyyhkeitä ei saa säilyttää kuivausreikien kohdalla. Jos pyyhe on pyydetty ottamaan altaalle mukaan sitä säilytetään pöydällä tai tuoleilla.

Mikäli uimareiden tavarat ovat käyneet ulkomailla tai ulkona esimerkiksi järvessä täytyy välineet desinfioida uimahallin toimesta. Mikäli näin on käynyt, ilmoita asiasta valmentajalle ja saat erilliset toimintaohjeet.

Salon Uimareiden välineet desinfioidaan sekä kaappi ja jumppapatja pestään kaksi kertaa vuodessa.

Kuivaharjoittelussa pitää uimarilla olla sisäliikuntavälineet ja uikkarit eivät saa olla alla. Kengät eivät ole välttämättömät. Uikkarit päällä voidaan tehdä kevyt alkulämmittely ennen altaaseen menoa.

Muista erityisesti uimahallin säännöt:

1. Älä juokse uimahallissa
2. Ennen uintia ja uinnin jälkeen peseydytään huolellisesti
3. Ennen pukuhuoneisiin meno kuivataan itsemme

## **Sosiaalinen media**

Uimarit saavat käyttää seuran some-puhelinta, jossa ei ole SIM-korttia. Valmentaja jakaa tähän puhelimeen aina netin, kun sitä halutaan käyttää. Muistathan, että mitä nettiin laitat, sitä ei ikinä sieltä saa pois. Kenestäkään ei saa laittaa luvatta kuvia tai videoita nettiin. Julkisella paikalla saa kuvata ja kaikilla seuran uimareilla on kuvauslupa, mutta se ei tarkoita, että voisit laittaa

kavereistasi mitä tahansa someen. Uimahallilla ihmiset, jopa uimarit, ovat arkoja kuvaamisen suhteen. Vaikka uimahalli on julkinen paikka, ei meidän kuvissa saa näkyä taustalla asiakkaita. Jos joku kieltää julkaisun tai haluaa jonkun jo julkaistun kuvan pois, toimimme hänen tahdon mukaan. Somessa seuran tileillä tai kotona henkilökohtaisillakaan ikinä ei saa kiusata ketään. Kun kirjoitat tai laitat jotain mielestäsi hauskaa toisesta ihmisestä nettiin, niin mieti ensin miltä kaveristasi voi tuntua.











