



## UINTIKERHOLAISEN MUISTILISTA

Uimahalli on mukava, viihtyisä ja turvallinen paikka, jos jokainen muistaa seuraavat asiat:

### Otan uintitunnille mukaan:

- uima-asun, uimalasit, pyyhkeen, laudeliinan

### Pukuhuoneessa:

- laitan vaatteeni siististi kaappiin ja lukitsen oven
- pitkät hiukset laitan kiinni; uimalakkiakin voin käyttää
- otan mukaani: avaimen, uima-asun, pyyhkeen, laudeliinan...

### Pesutilassa:

- käyn WC:ssä ennen pesua, ettei heti tule hätä
- peseydyn ilman uima-asua, koska muuten lika kerääntyy uikkareihin
- kastelen hiukset, muuten vien irtohiuksia ja likaa altaaseen
- Menen saunaan ilman uima-asua ja käytän laudeliinaa
- opettelen: SUIHKUUN - SAUNAAN - SUIHKUUN - UIMAAN - SUIHKUUN - SAUNAAN - SUIHKUUN - PUKEMAAN!

### Uima-altaalla:

- kävelen rauhallisesti, koska lattia on liukas ja juostessa voi kaatua ja loukata itsensä
- altaaseen menen portaita pitkin, koska se on turallisinta
- isossa altaassa uin aina ratojen suuntaisesti, jotta muutkin mahtuvat uimaan
- voin pitää hauskaa, vaikka en kovasti meluakaan; huuto ja metelöinti kaikuvassa tilassa käy korviin
- en syö purukumia tai namia, koska ne voivat juuttua kurkkuun tai tukkia uima-altaan viemärit
- jos minulla on kysyttävää, voin rohkeasti kääntyä opettajan, valvojan tai siistijän puoleen

Tervetuloa Uintikerhoon!

**Lahden Uimaseura, Vesijärvenkatu 21, 15140 LAHTI**

**Puh. 03 - 752 1161 Fax. 03 - 752 0061**

**Sähköposti: [toimisto@lahdenuimaseura.fi](mailto:toimisto@lahdenuimaseura.fi)**

**Kotisivut: [www.uinti.com](http://www.uinti.com)**