

TERVETULOA TALVIUINNILLE

Lunastamalla avaimen, voit käyttää Vetokannaksen huoltorakennuksen pukutiloja 1.9.–15.5. klo 6–22. Avain lunastetaan omaksi ja se voidaan ladata uudestaan seuraavalla talviuintikaudella. Avaimen lunastusmaksu 30 € (kertamaksu) Avantuintimaksu 75 €/vuosi

UINTIPAIKAN OSOITE

Vetokannaksen uimaranta, Vantaanlaaksontie 3, 01670 Vantaa
Koordinaatit N 60°16.236' E 24°52.735'

PUKHUONEEN AVAIMEN HANKINTA

Myyrmäen uimahalli 043 8257500
Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa

KUNNOSSAPITO

Liikuntapaikkamestari Huttunen 0400 652668
Kalastusteknikko Tiusanen 0400 871312
Myyrmäen urheilupuisto 040 5468319

AVUN HÄLYTTÄMINEN

- Soita hätänumeroon 112
- Kerro mitä on tapahtunut
- Kerro tarkka osoite ja kunta
- Vastaa esitettyihin kysymyksiin
- Toimi annettujen ohjeiden mukaan
- Lopeta puhelu vasta kun olet saanut siihen luvan
- Opasta auttajat paikalle

OHJEITA AVANTOUIMAREILLE

- Avanto on 1,5 – 4,5 m syvä.
- Älä ota avainta mukaan avantoon.
- Lihaksistoa on hyvä lämmitellä liikunnalla ennen avantoon menoa.
- Ota mukaan kaveri, sillä jos jotain sattuu, kaveri voi auttaa.
- Kulkutiet ja portaat voivat olla liukkaita. Kulje rauhallisesti ja varoen.
- Avantouintitossuja kannattaa käyttää, sillä ne suojaavat myös liukastumisilta, teräviltä kivilta ja suolalta. Käsineiden ja päähineen käyttäminen on suositeltavaa.
- Avannon pumpun aiheuttama virtaus voi olla voimakas.
- Älä hyppää avantoon pää edellä. Pään kasteleminen lisää lämmönluovutusta, josta voi olla seurauksena alilämpöisyys.
- Ensimmäisillä kerroilla kannattaa vain kastautua. Tottumattomille kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia ja vaaratonta hengityksen salpautumista. Kun keho sopeutuu, voi aikaa vähitellen pidentää.
- Kylmä vesi kangistaa nopeasti. Tarkkaile lihastesi toimintakykyä.
- Pukeudu lämpimästi avantouinnan jälkeen ja nauti tarvittaessa lämmintä juotavaa.
- Ilmoita avannon kunnossapitäjälle havaitsemistasi puutteista.

AVANNON SYVYYSPROFIILI

