

OPPILAAN MUISTILISTA



Otan uintitunnille mukaan:

- ihonmyötäinen uima-asu (shortsit eivät ole uima-asu), pyyhe, laudeliina, (uimalakki tai hiuspompula pitkille hiuksille)
- suihkusaippua, shampoo

Pukuhuoneessa:

- laitan vaatteeni siististi kaappiin
- sidon pitkät hiukset tai käytän uimalakkia

Pesutilassa:

- käyn WC:ssä ennen pesua
- peseydyn ilman uima-asua, koska muuten lika kerääntyy uikkareihin
- pesen itseni saippualla, koska pelkkä suihkussaolo ei puhdistaa
- pesen hiukset, muuten vien irtohiuksia ja likaa suoraan altaaseen
- käytän saunassa laudeliinaa ja menen sinne ilman uima-asua; näin sauna pysyy puhtaana eikä uima-asustani höyrysty terveydelle haitallista uimaveden klooria saunan hengitysilmaan
- opettelen: SUIHKUUN – SAUNAAAN – SUIHKUUN – UIMAAN – SUIHKUUN – SAUNAAAN – SUIHKUUN – PUKEMAAN

Allastiloissa:

- en mene veteen ilman uimaopettajan lupaa!
- noudatan uimahallin järjestyssääntöjä
- seuraan uimaopettajan ohjeita ja opetusta