

# HYVÄ AVANTOUMARI.

Avantouinti sopii lähes kaikille, jos sinulla on sydän- ja verisuonitauti tai jokin muu sairaus, neuvottele ensin lääkärisi kanssa.

Hätätilanteessa soita 112, ja toimi ohjeiden mukaan. Vieressä Iilijärven osoite sekä toiminta ohjeet hätätilanteessa.

Mieti ennakkoon, miten avun hälyttäminen tapahtuu käytännössä.

**HUOM!** Iilijärvellä on vain yksi pukuhuone joka on kaikkien uimareiden käytössä. Keskustelemalla sovitaan vaatteiden vaihto vuoroista. Valvoja huolehtii, että jokaisella on pukeutumisrauha.

## HYVÄ MUISTAA AVANTOINNISSA

- Älä mene avantoon alkoholin vaikutuksen alaisena, flunssaisena, kuumeisena tai muuten sairaana.
- Tutustu tilaan ja turvallisuusvälineisiin ennalta
- Lämmittele lihakset
- Avannossa kannattaa lajia aloitellessa aluksi vain kastautua
- **Avantoon ei saa mennä yksin!!!**
- Avantoon mennessäsi muista, että kulkutiet ja portaat voivat olla liukkaita. Kulje rauhallisesti ja varoen.
- Saunasta ei ole hyvä mennä liian nopeasti avantoon, eikä avannosta saunaan
- Päähineen, käsineiden ja jalkineiden käyttäminen on suositeltavaa
- Huomaa, että reitti avantoon voi olla liukas
- **Laiturilta hyppääminen kielletty!!**
- Vedä ennen avantoon menoa keuhkot täyteen ilmaa ja avantoon mennessä puhalla rauhallisesti ulos
- Avannossa kannattaa viipyä aluksi vain muutamia sekunteja
- Sukeltaminen ja pään kasteleminen avannossa ei ole suositeltavaa
- Pukeudu lämpimästi saunomisen ja avantouinnin jälkeen ja nauti tarvittaessa lämmintä juotavaa.
- **Ilmoita avannon ylläpitäjälle heti havaitsemistasi puutteista turvallisuuden lisäämiseksi.**

