

# UINTIOPAS

## PIKKU-MIINAT

## RUSKEASUON KOULUN ALTAALLA

### Sisällys

1. Pikku-Miinojen uintiryhmästä
2. Käytännön allasohjeet
3. Turvallisuusohjeita
4. Trouble shooting

### Liitteet:

*Ruskeasuon koulun pohjapiirros*

### Erillisessä uintikirjeessä:

*Uintikausi*

*Yhteystiedot*



*Lisää tietoa turvallisuudesta: Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri Ruskiksen laatima  
UIMA-ALLASOASTON TURVALLISUUSASIAKIRJA 10.3.2016*

*Päivitetty 23.8.2016*

# Pikku-Miinat



Pikku-Miinat on vaikeavammaisten lasten ja heidän koko perheidensä uintiryhmä, joka ui lauantaisin Ruskis-koulun lämpimässä vedessä erityisuintiopettajan vetämänä. Mukaan voi päästä vammainen lapsi, jolla on uimisen suhteen erityistarpeita, joihin tavallinen uimahalli ei vastaa. Pikku Miinoja on tällä hetkellä kolmattakymmentä. Kyseessä on varsin heterogeeninen ryhmä, mutta yhteistä kaikille kuitenkin on, että lapset tarvitsevat lämpimän ja puhtaan veden ja että toinen vanhemmista tai molemmat haluavat yhteisen harrastuksen lapsen kanssa. Sisarukset ovat tervetulleita ryhmään (tietenkin tilojen sallimissa rajoissa!) kunhan sisaruksellakin ehdottomasti on "oma" aikuinen kaitsijansa mukana. Kyseessä voi näin olla tärkeä koko perheen harrastus, jollaiseen ei muuten ehkä oikein ole tilaisuutta. Opettajien mukaan sisarusten mukanaolosta on ollut hyviä kokemuksia ja nämä ovat sopeutuneet ryhmään hyvin ja ymmärtäneet, että vammainen sisarus on pääroolissa.

## Uintiajat

Allasajat ovat: 1-ryhmä: 9.15-10.00  
2-ryhmä: 10.00-10.45  
3-ryhmä 10.45-11.30.

- 1-ryhmä voi tulla pukutiloihin klo 8.45, altaaseen saa mennä klo 9.15. Pukutilat varattu meille klo 12.30 asti.
- Pidättehän omista uintiajoistanne kiinni!

## Uintipaikka

Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri Ruskiksen allastilat, Tenholantie 15, 00280 Helsinki. Allastilat ovat esteettömät, kaksi puku- ja pesuhuonetta, yhteinen sauna. Veden lämpö 32-33 C, puhdistus kloorilla ja otsonilla. Käytettävissä mm. allasnostin ja runsaasti apu- ja uintivälineitä.

## Paikotus

Auton voi ajaa koulun pihaan. Älä paikota ikkunoiden eteen, missä on keltainen viiva. Lisää parkkitilaa löytyy mm. Tenholantieltä ja toiselta puolelta koulua.

## Uimaopettajat

Paikalla on kerrallaan yksi erityisuimaopettaja, joka ohjaa uintia altaassa.

## Uintiryhmäavustaja

Uintiryhmäavustajan toimenkuvaan kuuluu ulko-oven avaaminen uimareille, tarvittaessa perheiden auttaminen, uinnin päätyttyä tilojen tarkistaminen (löytö-esineet talteen) ja roskien vieminen koulun roskikseen.

## Ryhmäemännät ja -isännät

ovat vapaaehtoisia uintiryhmän vanhempia, jotka erityisesti haluavat olla kehittämässä Pikku-Miinojen toimintaa. Emäntien ja isäntien rooli on heidän itsensä muokattavissa.

## Uintiryhmää organisoii

Jaatinen – vammaisperheiden monitoimikeskus ry.

## Yhteystiedot

*Löytyvät kauden uintikirjeestä!*

## Tiedotus

- Kauden aikana sähköpostin kautta.
- Muistathan ilmoittaa osoitemuutoksista!
- Facebook-ryhmä, liity mukaan!
- Uutissivu: [jaatinen.info/toimintaa/kerhot-ja-ryhmykset/26-pikku-miinojen-uitisia](http://jaatinen.info/toimintaa/kerhot-ja-ryhmykset/26-pikku-miinojen-uitisia)
- Kun on viestittävää Ruskeasuon koulun henkilökunnalle, jätä lappu uima-altaalla olevan hoitotason päälle (muista kirjoittaa lappuun, kenelle se on tarkoitettu). Hoitotaso toimii 'postilaatikkona' Ruskeasuon koulun henkilökunnan ja uima-altaan käyttäjien välillä. *Vieläkään ei ole olemassa toimivaa viime hetken muutoksesta nopeasti tiedottavaa järjestelyä. Näin ollen on varauduttava siihen, että joskus voi vasta perillä selvittää, että uinti on jouduttu perumaan. Ideoita otetaan vastaan.*

## Uintimaksu

Uinnit maksetaan kausimaksuna. *Huomaatthän, että poissaoloja ei ole mahdollista hyvittää.*

Kustannukset muodostuvat uima-allastilan vuokrasta ja uintiohjaajien palkkioista. Sponsoreiden antamien avustusten turvin perheiden uintimaksu pyritään pitämään suunnilleen samansuuruisena kuin muidenkin lapsiperheiden uimahallikäynnit.

**Toivomme Pikku-Miinojen apua sponsoreiden hankinnassa! Olethan yhteydessä Jaatiseen, saat esim. valmiin hakukirjeen.**

## Kertamaksulaiset

- Jokaiseen uintiryhmään voidaan ottaa joitakin "tilapäisuiumariperheitä", jotka voivat osallistua uintiin kertamaksuperiaatteella enintään 5 kertaa kauden aikana. Kauden aikana kertyneet kertamaksut maksetaan kerralla kauden päätyttyä. Tämä on yksi Pikku-Miinojen erityispiirteistä. Mahdollisuutta uimiseen halutaan tarjota myös perheille, joiden lapsen uimaan pääsy on hankalaa, mutta joskus voi onnistua - jotta kaikilla lapsilla olisi mahdollisuus uida.

**Pikku-Miinojen toimintaa voi tukea lahjoituksella tilille Jaatinen ry / lahjoitustili, Nordea FI98 1378 3000 2097 89.**

*Poliisihallituksen myöntämä rahankeräyslupa Jaatinen ry:lle nro POL-2015-12168 ajalle 21.1.2016-31.12.2017, voimassa koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuun ottamatta. Rahankeräyksen käyttötarkoituksena ovat vammaisten lasten, nuorten ja perheiden vertaistuki-, tiedotus- ja internettoiminta, vammaisperheiden monitoimikeskuksen toiminta, kerhot ja tapahtumat, toiminta-, kuntoutus- ja harrastusvälineiden hankinta, vammaisperheitä tukevien toimintamallien kehittäminen ja vaikuttamistyö.*

# KÄYTÄNNÖN ALLASOHJEET



## Vain terveenä uimaan

- Kosteissa oloissa infektiot tarttuvat helposti. Esim. löysä vatsa, silmätulehdukset, aktiivi huulih herpes, tulehtunut haava, tuore märkärupi, jalkasieni. flunssa ovat siis esteitä uimaan tulemiselle.

## Välineet

- Pukutilojen nostolaitteita saa käyttää, kun tuntee laitteen ja nostoliinan tekniikan.
- Allasnosturia saa käyttää VAIN uimaopettajan johdolla. Yksi aikuinen käyttää hissiä altaan reunalla, toinen on altaassa uimaria vastassa, jolloin voi myös pitää muut uimarit kauempana. Aina käytön jälkeen allasnosturi nostetaan ylös ja ilmaletkun sulku suljetaan, jotta ilmanpaine ei katoaisi.
- Pikku-Miinat saavat lainata koulun apuvälineitä (kuten monenlaisia suihkutuoleja, petö-tikkaita, airex-mattoja). Kun käytät apuvälinettä, vastaat henkilökohtaisesti sen puhdistamisesta ja paikalleen palauttamisesta käytön jälkeen:
  1. suihkuta väline klooriliuoksella (varo aineen joutumista silmiin!)
  2. huuho liuos pois suihkuttamalla
  3. palauta väline paikalleen
  4. ripusta mahdolliset pehmusteet kuivumaan ilmastavasti
  5. huom. käytetyt potat pannaan erityisesti käytetyille potille varattuun paikkaan wc:ssä.
- Uintivälineet:
  - Pikku-Miinojen omat uintivälineet löytyvät omista koreistaan altaan syvän pään takaa.
  - Olemme ystävällisesti saaneet luvan käyttää myös koulun uintivälineitä.
  - Jokainen huolehtii itse käyttämiensä välineiden puhdistuksesta ja palauttamisesta paikoilleen!
  - Seinällä olevaa sekuntikelloa voi käyttää, pistoke seinään (muista ottaa lopuksi irti)
  - Myös koulun pelastusrenkaat ovat leikkeihin käytettävissä.
  - Jos jokin väline rikkoontuu -> ks Trouble shooting (alla)

## Pukutilat

- Naisten pukuhuone on nimeltään ”Meduusa” ja miesten ”Norpat”.
- Jätä ulkovaatteet eteisaulan naulakkoon, ulkokengät pukuhuoneen ulkopuolelle.
- Käytetyt vaipat laitetaan kannelliseen, vessassa olevaan roskakoriin.
- Pukutiloissa ei ole kaappeja, joten kassit voi viedä allastilaan.

- Teethän tilaa pukuhuoneessa, jotta penkkiä riittää muillekin.

## Ennen uintia ja pesutiloissa

- Käykää vessassa ennen uintia!
- Suihkuun ennen uintia *ilman uima-asua, peskää itsenne ja hiuksenne.*
- Märkätiloihin ei saa viedä pyörätuoleja tai rattaita.
- Käytä tarvittaessa suihkutuoleja (ks Välineet). Jokainen huolehtii itse käyttämiensä suihkutuolien ja muiden välineiden puhdistuksesta ja viemisestä takaisin paikoilleen.
- Omat pyyhkeet! Koulun pyyhkeitä ei ole lupa käyttää.
- Suojaa gastrostoomanappi tai vatsan katetrointi-reikä kalvolla ennen uintia (saa apteekista).

## Altaalla

- Pikku-Miina-uimarin kanssa (myös sisarusten) on aina oltava uimataitoinen aikuinen altaassa.
- Lapselle napakka uimapuku tai uimahousut. Altaassa ei käytetä uintivaippaa, mutta tarvittaessa tiukkalahkeisia uimahousuja.
- Sido pitkät hiukset kiinni tai laita uimalakki.
- *Kohtauslääkkeet mukaan altaalle, uinnin ajaksi ohjaajien pitsille.*
- Otathan muut uimarit huomioon myös altaassa. Huolehdi, että lapset riemuitsevat sellaisella volyyymilla, että kaikilla muillakin on kivaa (joukossa on ääniylierkkiä lapsia). Ja että lapsoset eivät liiallisesti roiski vettä muiden päälle. Anna matkauimareille uintirauha sille varatulla alueella.
- Pissa saattaa helposti tulla siinä vaiheessa, kun altaasta nousee. Jos käytät suihkutuolia, pidä potta paikallaan. (Jos pissa kuitenkin tulee lattialle -> ks Trouble shooting.)
- *Altaaseen ei saa hypätä, palloja ei saa heittää eikä allastiloissa saa juosta.*

## Saunaan vasta uinnin jälkeen

- Ennen saunomista kaikki riisuvat uimapuvun ja käyvät suihkussa. - Tärkeää, sillä uimapuvuista ja ihosta haihtuu muutoin saunan ilmaan klooria, mikä on paitsi epämiellyttävää, myös epäterveellistä.
- Sauna on naisille ja miehille yhteinen, joten kiedo saunomisen ajaksi pyyhe itsesi ja lapsen ympärille.
- Käytä peflettiä, joita löytyy pesu- tai pukutilasta.
- Sauna on ”heti valmis”. Avaa kiukaan luukku painamalla seinän painikkeesta (valo syttyy), jolloin luukku aukeaa 20 minuutiksi. Heittämällä löylyä saat lämpöä. Luukku sulkeutuu automaattisesti (paina tarvittaessa uudelleen auki).
- Kahvilaa ei ole, joten omia eväitä ehkä kannattaa harkita ottaa mukaan. Jos jollakulla on tähän hyviä uusia ideoita, kannattaa avata suu!

# TURVALLISUUSOHJEITA

*Lisää tietoa turvallisuudesta:*

*Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri Ruskiksen laatima UIMA-ALLASOSASTON TURVALLISUUSASIAKIRJA 10.3.2016*

## ALTAASEEN HYPPÄÄMINEN KIELLETTYÄ

- Syy: Turvallisuus. Allas on virallisten ohjeiden mukaan hyppäämiseen liian matala. Emme myöskään halua, että joku jää alle hypättäessä.
- Huolehtikaa, että sisaruksetkaan eivät hyppää reunoilta altaaseen.
- Huom. Eri asia ovat opettajan ohjaamat reunalta veteentulot, joita harjoitellaan uimareiden kanssa yhdessä.

## PALLOJEN HEITTÄMINEN KIELLETTYÄ

- Syy: Lentävät pallot häiritsevät uimista ja osuessaan uimariin (ja myös vanhempaan) saattaa pelästyttää ja satuttaa.

## ALLASTILOISSA EI SAA JUOSTA

- Syy: Märkä lattia on liukas, kompastumisen vaara on suuri.

## ALLASNOSTURIA SAA KÄYTTÄÄ VAIN UIMAOPETTAJAN JOHDOLLA

- Yksi aikuinen käyttää hissiä altaan reunalla, toinen on altaassa uimaria vastassa, jolloin voi myös pitää muut uimarit kauempana. Hissin ollessa käytössä on tärkeää, että altaassa olevat uimarit ovat riittävän kaukana nosturista.

## ENSIAPUOHJEITA

### ENSIAPUKAAPPI

Uima-allastilan ensiapukaapissa on tarvikkeet haavan hoitoon.

### MUITA VARUSTEITA

- otsalamppu käsisammuttimien vieressä käytävä ja aulatiloiissa.
- avaruuslakanoita vessojen ylähyllyllä
- defibrillattori löytyy neuvonnan ulkopuolelta sisääntulo-ovenpuoleiselta seinältä..

### PUHELIN, HÄLYTYKSEN TEKO

Löytyy sähkökaapin vierestä, sillä voi soittaa hätänumeroon 112.

Allastilan takaseinällä on hälytysnappi, jolla voi hälyttää muita paikalle (kuuluu käytävässä). Kuitataan samasta laitteesta.

### KLOORILIUOKSEN JOUTUESSA SILMIIN

Huuhdo runsaalla vedellä ja mikäli ärsytys ei lopu, ota yhteyttä terveyskeskukseen.

### ELVYTYSOHJE

1. Nosta uhri pois vedestä ja aseta kovalle alustalle. Jos uhri on eloton:

2. Tarvittaessa paina takaseinällä olevaa hälytyssummeria lisäävun saamiseksi paikalle, summeri soi mm. käytävässä. (Summeri kuitataan samasta laitteesta kun apu saapunut paikalle).

3. Soita 112. Puhelin on sähkökaapin vieressä. Toimi saamiesi ohjeiden mukaisesti.

Elvytys: Aluksi 5 puhallusta sitten jatkuen 30 painallusta ja 2 puhallusta

Elvytystä jatketaan kunnes ambulanssihenkilöstö ottaa vastuun tilanteesta tai kunnes uhri alkaa itse hengittää.

# TROUBLE SHOOTING – LUE TARKKAAN!



## Jos väline rikkoontuu

1. Ilmoita asiasta ensimmäiseksi uintiopettajalle.
2. Jos väline on koulun omaisuutta, jätä rikki mennyt väline uima-altaalla olevan hoitotason päälle ja sen viereen kirjallinen ilmoitus tapahtuneesta. Muista mainita, että rikkoutuminen tapahtui Pikku-Miinojen vuorolla.
3. Seuraa opettajan muita mahdollisia ohjeita.

## Jos ulostetta joutuu altaaseen

1. uintivuoro keskeytetään välittömästi, kaikki uimarit pois altaasta!
2. irralliset eritteet noukitaan mahdollisimman nopeasti haavilla pois altaasta
3. välittömästi ilmoitetaan huoltoyhtiölle (puh. 020 015500), joka viimeistelee altaan puhdistuksen imurilla ja ylimääräisellä kloorilla tai/sekä tehostetulla veden kierrätyksellä. Tämä on maksullinen palvelu.
4. lisäksi on ilmoitettava peruutuksesta Ruskeasuon koulun henkilökunnan uintivuorolaisille, sillä allas on käyttökiellossa 3-6 h puhdistuksesta vahingon laajuudesta riippuen -> Ilmoitus (ja pahoittelu!) asiasta lapulla molempien pukuhuoneiden oviin.

## Jos verta, virtsaa tai ulostetta joutuu lattialle

1. Siivoa ensin paperilla
2. kaada klooriliuosta päälle
3. poista eritetahra paperilla.
4. Toista käsittely.

## Oksennusvahinko

1. Poista kaikki irralliset eritteet altaasta
  - lähin henkilö välittömästi ryhtyy lappamaan eritteitä altaan kouruun
  - tarvittaessa käyttäkää myös haavia.
2. Mikäli tämä ei onnistu tai vahinko on mittava, ota yhteyttä huoltoyhtiöön.

## Ensiapukaappi ja haaverit

- Uima-allastilan ensiapukaapissa on tarvikkeet haavan hoitoon.
- Jos allastilassa on jotain, joka aiheuttaa haavan tai muuta harmia ihmisille, ilmoita siitä uintiopettajalle. Lisäksi asiasta tulee jättää kirjallinen viesti uima-altaalla olevan hoitotason päälle, joka toimii 'postilaatikkona' Ruskeasuon koulun henkilökunnalle.

## Puhelin

- Löytyy sähkökaapin vierestä, sillä voi soittaa hätänumeroon 112.
- Allastilan takaseinällä on hälytysnappi, jolla voi hälyttää muita paikalle (kuuluu käytävässä). Kuitataan samasta laitteesta.

## Huoltoyhtiö

ISS-Palvelut Oy, palvelukeskus, puh. 020 015 500 (24 h/vrk)