



Hämeenlinnan Uimaseura
Uimarintie 2, 13100 Hämeenlinna
kurssivastaava@hmlus.fi
p. 050 401 5000

HÄÜS VÄUVÄÜINTI

Kesän vauva-, taapero- ja perheuintikurssit järjestetään 18.5.-15.6. Voutilakeskuksessa. Voutilakeskuksen kesäajan käytöstä (8.6., 15.6.) emme ole saaneet vielä vahvistusta, joten tarvittaessa siirrämme ryhmät noille kerroille Hämeenlinnan uimahallille. Lähtökohtaisesti kuitenkin suunnitelma on järjestää koko kurssi Voutilakeskuksessa. Tiedotamme asiasta tekstiviestillä, mikäli joudumme siirron paikan osalta tekemään.

Ryhmät:

klo 8.30-9 Naperointi
klo 9-9.30 Taaperointi
klo 9.30-10 Taaperointi
klo 10-10.30 Vauvainti
klo 10.30-11 Vauvainti
klo 11-11.30 Vauvainti
klo 11.30-12 Perheuinti

Kurssin hinta taapero-, napero- ja vauvauinnit 100€, perheuinti 110€. Kurssit laskutetaan viikolla 23 myClubin kautta.

KÄYTÄNNÖT VOUTILAKESKUKSELLA

Kulku kuntosali- ja allastiloihin vain sivuovesta (kuntosalin ja allasosaston välissä oleva sivuovi)
Voutilakeskuksen pääoven kautta kulkeminen ja aulaassa oleilu on kielletty. (Opastukset ulkona)

Käytössämme ovat naisten ja miesten pukuhuoneet.

Lukollisia kaappeja on rajatusti, jätä siis tärkeimmät autoon talteen. Ota muut huomioon, jos et tarvitse lukollista kaappia jätähän sen seuraavalle auki.

Ryhmä alkaa sen ilmoitettuun alkamisaikaan ja päättyy ilmoitettuun loppumisaikaan. Eli jos ryhmä alkaa klo 10 niin altaan puolelle kannattaa tulla vasta klo 9.59, jotta vältät turhan odottelun allastilassa.

Käy suihkussa ennen altaaseen tuloa, vanhemmat ja vauvat. **Peseydy huolella ettei hajusteita/hajuvesiä tule allastiloihin/veteen ja muista kastella hiukset myös. Pitkät hiukset kiinni ja isot korut, kellot -mahdollisesti ihoa raapivat, jätetään pois.**

Vauvoille suosittelemme tiukkalahkeisia uimapukuja, uimavaippoja ei saa käyttää altaassa.

Vauvan kanssa voi tulla turvakaukalossa altaalle asti. Pohjalle veden pitävä suoja ja pyyhe niin kaukalo pysyy kuivana.

Sauna on yhteinen miehille ja naisille, sinne voi mennä uimapuku päällä tai ottaa sauna pyyhkeen. Suosittelemme saunaan menemistä vasta uinnin jälkeen, ei ennen uintia. Se lämmittää vauvan vartaloa lämpimäksi ja tämän jälkeen vesi voi tuntua viileältä.

Uimaan tullessa lapsen perustarpeet (uni, ruokailu) tulee olla tyydytetty. Ruokailusta tulisi olla 1,5 tuntia, jotta pulauttelu ja ulostamisriski vähenisivät.



Hämeenlinnan Uimaseura
Uimarintie 2, 13100 Hämeenlinna
kurssivastaava@hmlus.fi
p. 050 401 5000

KÄYTÄNNÖT UIMAHALLILLA

Sisään- ja uloskäynti on uimahallin sivuoven kautta n. 30m pääovesta oikealle. (Ovessa lukee hyökkäystie sekä Hämeenlinnan Uimaseuran sisäänkäynti) Pääovista ei saa kulkea uimahallin ollessa muilta käyttäjiltä suljettu.

Uimaseuran rannekkeet löytyvät kahvion astianpalautuspisteeltä. HUOM! Palauta ranneke tunnin jälkeen samaan astiaan.

Pukuhuoneet ja ryhmien aloitus altaalla:

- Kaikki ryhmät käyttävät yleisiä naisten- ja miesten pukuhuoneita.
- Ryhmä alkaa sen ilmoitettuun alkamisaikaan ja päättyy ilmoitettuun loppumisaikaan.

Käy suihkussa ennen altaaseen tuloa, vanhemmat ja vauvat! **Peseydy huolella ettei hajusteita/hajuvesiä tule allastiloihin/veteen ja muista kastella hiukset myös. Pitkät hiukset kiinni ja isot korut, kellot -mahdollisesti ihoa raapivat, jätetään pois.**

Vauvoille suosittelemme tiukkalahkeisia uimapukuja, uimavaippaa saa käyttää halutessaan.

Vauvan kanssa voi tulla turvakaukalossa altaalle asti. Pohjalle veden pitävä suoja ja pyyhe niin kaukalo pysyy kuivana.

Suosittellemme saunaan menemistä vasta uinnin jälkeen, ei ennen uintia. Se lämmittää vauvan vartaloa lämpimäksi ja tämän jälkeen vesi voi tuntua viileältä.

Uimaan tullessa lapsen perustarpeet (uni, ruokailu) tulee olla tyydytetty. Ruokailusta tulisi olla 1,5 tuntia, jotta pulauttelu ja ulostamisriski vähenisivät.

ILMOITTAUTUMISEN, OSALLISTUMISEN JA PERUMISEN EHDOT

OSALLISTUMISEEN SITOVA ILMOITTAUTUMINEN

- Ilmoittautumiset vain netissä MuClybin kautta
- Ilmoittautuminen on sitova. Kaksi viikkoa ennen kurssin alkua tapahtuneista peruutuksista perimme 30€ hallinnointikulut. Tämän jälkeen emme palauta ilmoittautumisen yhteydessä maksettua maksua. Jos peruutus tapahtuu alle seitsemän vuorokautta ennen kurssien alkua, veloitamme täyden hinnan. Kurssin peruminen tämän jälkeen on mahdollista vain lääkärintodistusta vastaan, ja se pitää toimittaa viipymättä kurssivastaavalle tapauksen käsittelyä ja päätöstä varten.

RYHMIEN UUELLEENJÄRJESTELY JA PERUMINEN

Hämeenlinnan Uimaseura pidättää oikeuden yhdistää ryhmiä tai siirtää osallistujia ryhmästä toiseen (myös ryhmän alettua), mikäli jotkut ryhmistä ovat huomattavasti täydempiä kuin toiset. Mikäli ilmoittautumisia tulee alle 50% kurssin maksimosallistujamäärästä, voi uimaseura perua ryhmän. Tällaisissa tapauksissa asiasta ilmoitetaan asianomaisille erikseen ja kurssimaksut palautetaan ilmoittautuneille.



Hämeenlinnan Uimaseura
Uimarintie 2, 13100 Hämeenlinna
kurssivastaava@hmlus.fi
p. 050 401 5000

Mikäli kurssit joudutaan keskeyttämään tai kertoja perumaan uimaseurasta riippumattomista syistä (esim. koronavirus, muu force majeure tilanne), emme lähtökohtaisesti hyvitä näitä kertoja. Tällaiset tapaukset arvioidaan kuitenkin aina tilanteen mukaan.

Tervetuloa mukaan!

Lisätiedot,
HäUS Kurssivastaava lina
Puh. 050 401 5000
kurssivastaava@hmlus.fi