



Varustehuolto Porin Uimaseurassa 2024

Tämä ohje on laadittu noudattaen Porin kaupungin terveysturvallisuuden ohjeistusta. Ohje on osa uimareiden ja harrastusympäristön terveellisyttä ja turvallisuutta edistäviä toimenpiteitä.

Kilparyhmät

Kilparyhmien uimarit puhdistavat ja huoltavat altaassa käytettävät henkilökohtaiset harjoitus- ja kisavarusteet vähintään **kerran kuukaudessa** kotona tämän ohjeen mukaisesti. Kuiva-harjoituksissa käytettävät vaatteet pestään jokaisen käytön jälkeen tai vähintään kerran viikossa.

Kilparyhmien vastuvalmentajat muistuttavat uimareita ja huoltajia varusteiden puhdistamisesta, ja kuittaavat sen tehdyksi uimavalvojen kopissa olevaan listaan kuukauden lopussa.

Huoltajan tehtävä on auttaa nuorempien uimareiden varustehuollossa ja valvoa puhdistusta. Varusteiden tarkistuksen yhteydessä korjataan/poistetaan rikkiäiset varusteet ja hankitaan tilalle uudet. Samalla on hyvä tarkistaa myös kasvavan uimarin varusteiden koko.

Varusteiden huolto-ohje

Varustepussi	Pesu käsin tai pesukoneessa
Uima-asu + uimalakit	Pesu käsin tai koneessa pesuohjeen mukaan. Huom! kisapukujen omat ohjeet
Uimalasit	Huuhtelee joka käytön jälkeen ja kuivaa varovasti. Tarkista tiivisteiden kunto. Vinkkejä lasien kunnossapitoon: <ul style="list-style-type: none">• pidä lasit pussissa tai kotelossa, aina kun et käytä niitä• vältä suoraa auringonvaloa• älä säilytä laseja terävien esineiden kanssa• älä pyyhi linssejä sormilla• älä väännä tai puristele laseja
Räpylät	Pesu pehmeällä sienellä tai harjalla miedolla pesuaineella, joka ei vahingoita muovia/kumia. Kuivaa puhtaalla pyyhkeellä tai anna kuivua kunnolla ennen kuin pakkaat ne puhtaaseen varustepussiin.
Snorkkeli	Pesu miedolla pesuaineella, joka ei vahingoita materiaaleja esim. laimennettu tiskiaine. Ruokasoodaa voi käyttää apuna puhdistuksessa, jos putkessa/venttiilissä on pinttynyttä likaa. Käytä puhdistuksessa apuna pulloharjaa tms., varo naarmuttamasta muoviosia.
Lättärit	Pesu pehmeällä sienellä tai harjalla miedolla pesuaineella, joka ei vahingoita muovia/kumia. Kuivaa puhtaalla pyyhkeellä tai anna kuivua kunnolla ennen kuin pakkaat puhtaaseen varustepussiin.



Harrasteryhmät, tekniikkaryhmät, vesiralliryhmät ja opetusaltaan ryhmät

Nämä ryhmät harjoittelevat 1-2x/vko ja harjoituksissa käytetään pääasiassa seuran yhteisiä varusteita. Yhteiskäytössä olevien varusteiden puhdistuksessa noudatetaan yhteistyössä Porin kaupungin kanssa laadittua ohjetta ja yhteiskäytössä olevien varusteiden huollosta huolehtivat seuran hallituksen nimeämät vastuuhenkilöt.

Kun näiden ryhmien uimarit käyttävät omia välineitä harjoituksissa on niistäkin hyvä huolehtia puhdistamalla ne säännöllisin väliajoin yllä olevan taulukon ohjeiden mukaan.