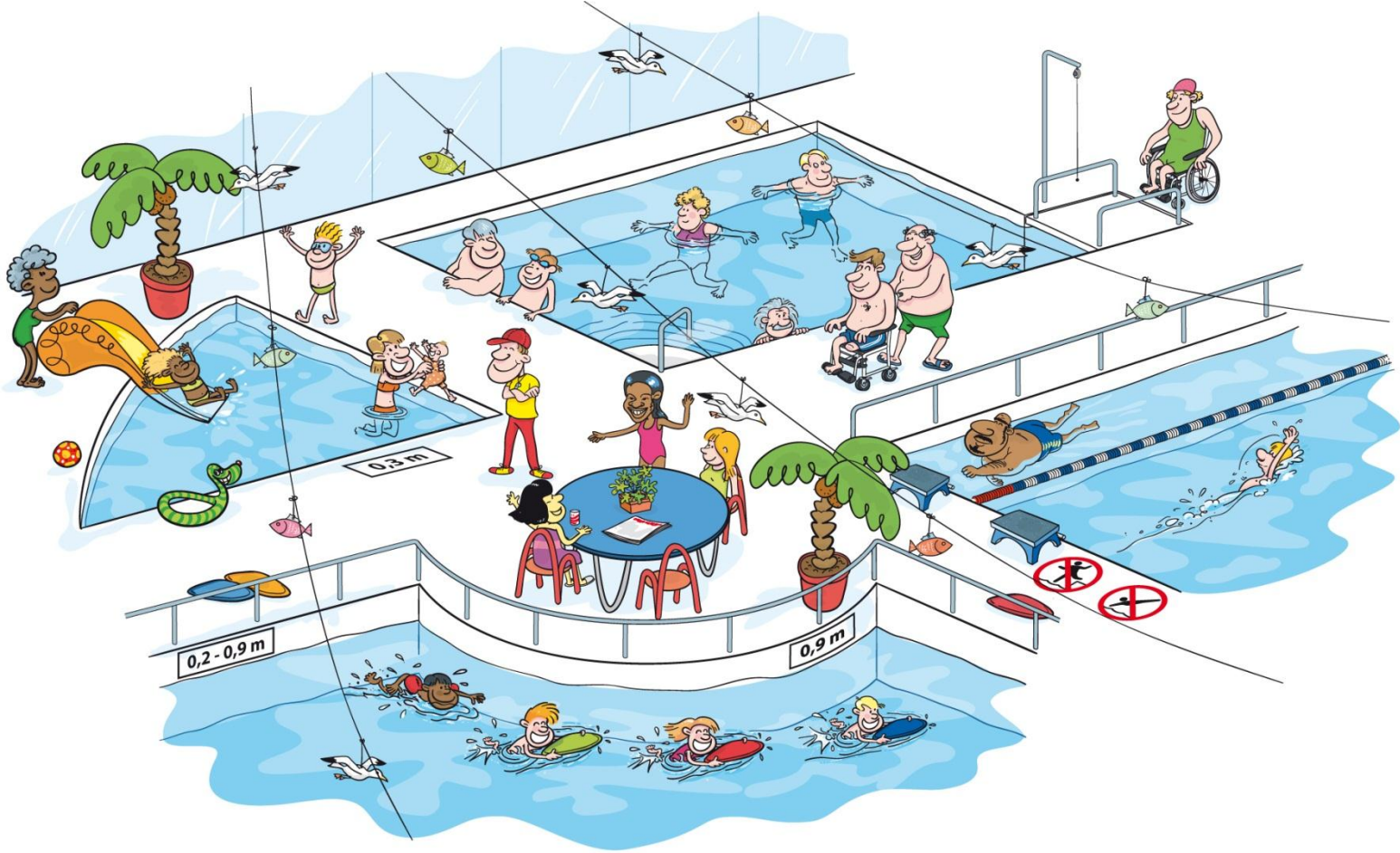


Yüzme salonuna hoş geldiniz!

Yüzme salonu ziyaretçileri için kılavuz



Finlandiya Yüzme Eğitimi ve Can Kurtarma Derneği 2013

Mayolar ile ilgili metin Ağustos 2019'da değişmiştir (5. sayfa).

Yüzme salonuna hoş geldiniz!

Yüzme salonu ziyaretçileri için kılavuz

Bu kılavuz, Finlandiya Eğitim ve Kültür Bakanlığının mali desteğiyle Finlandiya Yüzme Eğitimi ve Can Kurtarma Derneği tarafından hazırlanmıştır.

Eğitim ve Kültür Bakanlığı Spor Bölümü, Finlandiya Yüzme Eğitimi ve Can Kurtarma Derneği bürosu ve yüzme salonu komitesi, göçmen organizasyonları, engelli vatandaşlara yönelik organizasyonlar, yüzme salonları ve bu kılavuzun konusu hakkında bilgi sahibi olan diğer tarafların temsilcileri, bu kılavuzun hazırlanmasına ve yorumlanmasına katkıda bulunmuştur. Katkıda bulunan herkese teşekkür ederiz!

Bu kılavuz kimler için hazırlandı?

Bu kılavuz, özel olarak yüzme salonu ziyaretçileri için hazırlanmıştır.

Bu kılavuzun amacı, yüzme salonu hizmetlerinin herkes için uygun ve erişilebilir olmasını, ayrıca güvenlik ve hijyen gereksinimlerine göre kullanılmasını sağlamak için **personele, ziyaretçilere ve organizasyonlara** rehberlik etmektir.

Amaç, **personelin farklı kültürel geçmişleri daha iyi anlamasını sağlamak ve yüzme salonunun kullanımı sırasında sorunlar oluşması durumunda hizmet sağlayıcılara destek olmaktır.**

Kılavuz ayrıca, **organizasyonların yüzme becerisinin önemini ve sağlıklı yaşam için yeterli olan egzersiz miktarını nasıl vurgulayabileceklerini** öğrenmelerine yardımcı olma ve farklı kültürel geçmişe sahip kişilere **yüzme salonunun kullanımı konusunda rehberlik etme** amacını taşımaktadır.

Kılavuzda bunların dışında, **müteahhitler, planlamacılar ve bakımdan sorumlu kişiler tarafından dikkate alınması gereken** ve genel olarak yüzme salonlarının kullanılabilirliğini arttırabilecek **düzenleme ve alan çözümleri** de vurgulanmaktadır.

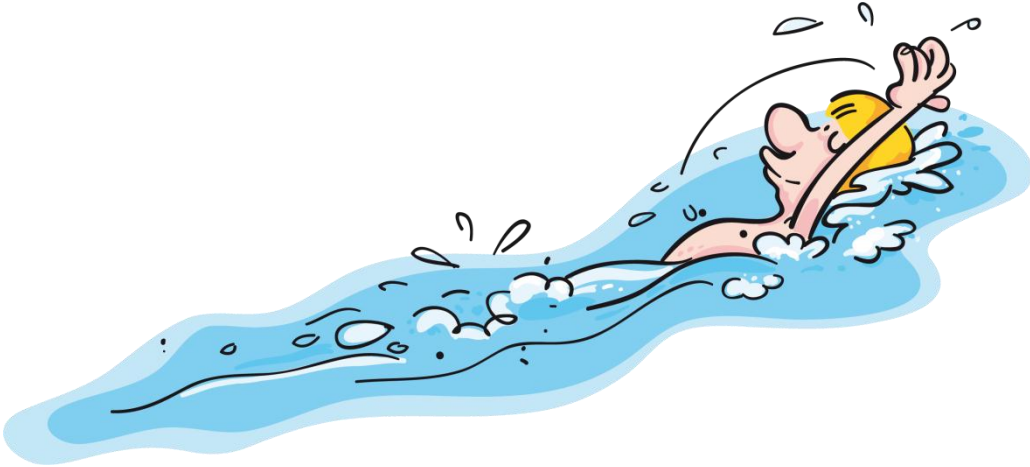
Yüzme becerisi herkesin sahip olması gereken bir beceridir

Finlandiya’da pek çok nehir, göl ve deniz alanı bulunduğu için, **yüzme becerisi hem sizin hem de diğer insanların güvenliği için büyük bir önem taşımaktadır.** “Yüzme becerisi herkesin sahip olması gereken bir beceridir” cümlesi, Finlandiya için özellikle geçerlidir. Gitgide daha fazla insan, bu hayati beceriyi yüzme salonlarında öğrenmektedir.

Yüzme salonu hizmetlerinden, fiziksel durumları, yaşam koşulları veya kültürel geçmişlerine bakılmaksızın **herkes faydalanabilmelidir.**

Fiziksel egzersiz, vücut fonksiyonlarının sürdürülebilmesi için önemlidir. Yaşam tarzından kaynaklanan hastalıkların artmasının önemli nedenlerinden biri, insanların daha az egzersiz yapmasıdır. **Yüzme ve diğer su egzersizleri,** hemen herkes için uygundur ve **önemli sağlıklı yaşam ve rehabilitasyon egzersizi türleridir.**

Zihinsel uyanıklık, olaylarla baş etmenize yardımcı olur. Bir yüzme salonunu ziyaret ettiğinizde gerçekleştirdiğiniz **su egzersizleri ve sosyal iletişim, zihinsel uyanıklık düzeyinizi arttırarak** günlük yaşamla baş etmenize yardımcı olur.



Bir yüzme salonunu ziyaret etmek

(Ayrıca 9. sayfadaki resimlere bakınız)

Yüzme becerisi ve sağlığa faydalı egzersizler önemli bir rol oynamakta

Finlandiya'da yüzme öğrenmeye uygun pek çok göl, nehir ve deniz bulunmaktadır, ancak bu bölgeler yalnızca kısa yaz mevsimi sırasında kullanılabilir. Bu durumun bir sonucu olarak, son 60 yıllık dönemde Finlandiya'da **yüzme öğretme ve hobi olarak yüzme** imkanı sağlamak amacıyla 200 yüzme salonu inşa edilmiştir. Yıllar içerisinde, yaşam tarzından kaynaklanan hastalıklar artıp, nüfus yaşlandıkça, **sağlıklı bir yaşam için yeterli ve herkes için uygun olan egzersizin önemi** spor politikasında da vurgulanmıştır. Yüzme salonlarının sağladığı suda egzersiz yapma imkanları, yaşları ve fiziksel durumları ne olursa olsun hemen hemen herkes için uygundur.

Girişte ücret alınmaktadır

Neredeyse istisnasız olarak, tüm yüzme salonları, doğrudan veya kendilerine ait limited şirketler aracılığıyla dolaylı olarak belediyelere aittir. Yüzme salonu ziyaretleri için bir ücret alınmaktadır. Yüzme salonu hizmetlerinin herkes tarafından erişilebilir olması amaçlandığından, giriş ücretinin düşük tutulması için çaba gösterilmektedir. Yüzme salonları için tek seferlik giriş ücreti 4 ile 8 EURO arasında değişmektedir. Buna ek olarak, ziyaret başına daha az ücret ödenmesini sağlayan mevsimlik biletler mevcuttur. Çocuklar, emekliler ve işsizler için indirimli giriş ücretleri uygulanmaktadır. Öğretmen yönetimindeki faaliyetler (yüzme okulu ve su aerobiği dersleri gibi) için genelde ayrı bir katılım ücreti alınmaktadır.

Yüzme salonu işletme maliyetlerinin büyük bir kısmı belediyeler tarafından ödenmekte, böylece giriş ücretlerinin düşük tutulması sağlanabilmektedir.

Bir yüzme salonunun yöneticisi, ziyaretçilerden, **yüzme salonunun işletme maliyetlerini ve giriş ücretlerini düşük tutmayı amaçlayan güvenlik ve hijyen gereksinimlerine** uymalarını isteyebilir.

Yüzme salonunun lobisinde, giriş ücretini ödeyeceğiniz bir vezne (veya ödeme makinesi) bulunmaktadır. Hangi yüzme salonunu ziyaret ettiğinize bağlı olarak, veznede size bir anahtar, bileklik veya kart verilecektir. Bileklik veya kart verilmesi durumunda, soyunma odalarına genellikle bir kapıdan geçerek girersiniz.

Dolabınızdaki kilit, anahtar veya bileklikle açılabilir veya kilitlenebilir. Size bir kart verildiyse, kartı dolabın kilidine takınız. Bu işlemden sonra, dolabın üzerindeki anahtar normal bir şekilde kullanılabilir. Havuza giderken anahtarı veya bilekliği yanınıza alınız.



Resimler: bir yüzme okulu öğrencisi ve su aerobiği dersine katılan insanlar

Tüm ziyaretçilere yüzme fırsatı vermek için yüzme süresi kısıtlanmıştır

Bu günlerde, yüzme salonları yüzmeye ek olarak çok çeşitli su egzersizleri yapma imkanı sunmaktadır ve mevcut havuz çeşitleri, çok amaçlı havuzlar ve küçük çocuklara yönelik seyyar havuzlarla tamamlanmıştır.

Çok geniş bir kullanıcı kitlesine uygun olmaları ve sunulan farklı su egzersizi sayısının artması sayesinde, yüzme havuzları çok popüler ve bazen de fazla kalabalıklaşan spor tesisleridir. Bu nedenle, **yüzme salonlarındaki yüzme süresi genellikle 1,5 – 2 saatle sınırlandırılmaktadır**. Her yüzme salonu, geçerli olan yüzme süresini kendisi belirleyebilir ve ziyaretçiler bu süre sınırına uymak zorundadır.

Temizlik ve hijyen önemlidir

Yüzme salonları, yüzme öğrenme, yüzme pratiği ve hobi olarak diğer su egzersizleri yapma imkanı sunmaktadır. Yüzme salonunun **soyunma odaları, duşları ve havuz bölgeleri**, sırasıyla yalnızca **kıyafet değiştirme, yıkanma ve su egzersizleri yapma amacını taşımaktadır**. Yüksek hijyen seviyesi, yüzen kişilerin güvenliğini garanti eden mutlak bir gereksinimdir.

Havuz suyu için kalite gereksinimleri kanunla belirlenmiştir ve her zaman yerine getirilmelidir.

Yüzen kişilerin özenle **banyo yapması, özellikle yüzme faaliyeti için üretilmiş temiz mayolar giyilmesi ve tesislerin düzenli ve profesyonel bir şekilde temizlenmesi**, iyi hijyen için gereklidir ve bu konularda taviz verilmemektedir.

Dikkat edilmesi gereken en önemli konular aşağıda listelenmiştir. Semboller, metinleri desteklemek amacıyla eklenmiştir.

Sembollerin açıklamalarını 10. sayfada bulabilirsiniz.

Soyunma odalarında, duşlarda veya havuz alanlarında yemek yemeyin. Kafeteryada yiyecek ve içecek satın alabilir ve tüketebilirsiniz. Ancak, soyunma odasında çocuklara su veya meyve suyu verebilirsiniz.



Saunaya veya yüzmeye gitmeden önce, mayo giymeden banyo yapınız. Bu, iyi bir hijyen seviyesi sağlamak için önemlidir.



Saunaya mayo ile girilemez. Gerekirse, saunaya girerken vücudunuza bir havlu sarabilirsiniz.

Bu durumda, yüzme salonuna giderken yanınıza iki havlu almak iyi bir fikirdir.

Saunadan ve tuvalete gittikten sonra da yıkanmanız gerekir.

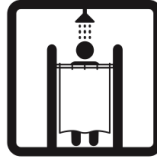


Kadın ve erkeklerin soyunma odaları, duşları ve saunaları ayrıdır. Tesisler karşı cinsten bir görevli tarafından temizlenebilir veya bir sorun olması durumunda karşı cinsten bir cankurtaran tarafından ziyaret edilebilir. Genellikle amaç, bu işlemleri yüzme salonu ziyaretçileri olabildiğince az rahatsız edecek şekilde organize etmektir. Temizlik görevlilerinin işlerinin profesyonel gereksinimleri vardır ve cankurtaranlar da yüzme salonunun genel güvenliğinden sorumludur. Temizlik, hijyen ve güvenlik herkes için faydalıdır.

(Bu bölümdeki soyunma odası, duş ve sauna sembolleri: Herkes için Helsinki projesi)



Giyinirken veya yıkanırken daha fazla mahremiyete ihtiyacınız varsa, böyle bir ayarlama yapılıp yapılamayacağını **sormak için personelle temasa geçiniz.** Soyunma kabini veya fiziksel durumundan bağımsız olarak herkesin kullanabileceği şekilde inşa edilmiş soyunma veya duş odasını, tuvaleti veya diğer benzer tesisleri kullanırken, bu tesislerin yüzme salonu ziyaretiniz boyunca yalnızca sizin kullanımınıza ayrıldığını unutmayınız – **bu nedenle giysilerinizi bu noktalarda bırakmak yerine dolapta tutunuz.**



Yüzme salonlarındaki havuz suyuna klor eklenmektedir. **Mayolar, havuza tiftik, kir veya diğer yabancı maddelerin girmesine neden olmayacak malzemelerden yapılmış olmalıdır.** Mayolarda cep varsa ceplerdeki kağıt, tiftik veya kirlerin havuza girmemesi için mayoların **cepleri boş olmalıdır.** **Mayonun altına iç çamaşırı giymek yasaktır.** Mayolar, havuz ekipmanlarına (kulvar halatları, trabzanlar, basamaklar ve merdivenler gibi) takılmamaları için dar olmalı, **mayoların bacak, kol ve başlık kısımları da sıkı olmalıdır.** Dar mayolar, içlerinde veya mayo ile vücut arasında su toplanmasına izin vermez. **Mayonuzu, evde değil, yüzme salonunda yıkandıktan sonra giyiniz.** Şort veya haşema giyilmesine izin verilip verilmediğini öğrenmek için yüzme salonunun web sitesine bakmanız ya da kasadaki görevliye sormanız gerekmektedir.



Saunaya veya yüzmeye gitmeden önce özenle yıkanın. Saunaya giderken mayonuzu çıkartın.

Ebeveynler çocuklarının güvenliğiyle ilgilenmelidir

Güvenlik çok önemli bir konudur. Havuz alanında, genel yüzme güvenliğini sağlamaya odaklanan en az bir cankurtaran bulunmaktadır. Cankurtaran, belirli bir kişi veya grubun koruması gibi davranamaz.

Ebeveynler, yüzme salonundayken kendi çocuklarından sorumludur. Çocuklar, yüzme salonuna ebeveynleri dışında bir vasiyle birlikte de gelebilir. Hem yüzme salonu hem de ebeveynler tarafından onaylanan, yüzme bilen ve çocukların güvenliği konusundaki sorumluluğunun bilincinde olan bir kişi vasi görevi görebilir. **Ebeveynler veya vasiler, yüzme salonu ziyaretlerinin süresi boyunca çocuklarına dikkat etmekle yükümlüdür.**

Çocuklar yüzme salonunda yalnız bırakılamaz. Yüzme salonuna yüzme bilmeyen küçük çocuklarla geldiyseniz, yalnızca çocuklara yönelik sığ havuzu kullanın. Çocuklar için üretilen şişme kolluklar, simitler veya şişme mayolar yüzme becerisinin yerini tutamaz. Ebeveyn veya vasi, yüzme bilmeyen çocuğun yanı başında olmalıdır.



Derin havuza yalnızca yüzme biliyorsanız girin

Yüzme salonlarında yalnızca yüzme bilenlere yönelik derin havuzlar vardır. Derin havuzlar, çocuklar veya yüzme bilmeyen kişiler için uygun değildir. Aquajogging (suda jogging) kemerleri, can kurtarma ekipmanı değildir, dolayısıyla suda jogging yapmadan önce yüzme bildiğinizden emin olun. **Yüzme bilmeniz, yüzme salonlarında çok daha fazla aktiviteden faydalanabilmenizi sağlayacaktır.**

Islak yüzeyler kaygan olabilir

Yüzme salonlarının zeminleri kaymaz karolarla kaplı olsa da, ıslak zeminler yine de kaygan olabilir. Özellikle su birikintilerine dikkat ediniz.

Yüzme salonlarında sakın ve dikkatli hareket etmeniz gerekir. Yüzme salonu ziyaretçileri arasında yaşlılar ve görme veya duyma bozukluğu olan kişilerin yanı sıra, hareket etmekte zorlanan veya yavaş hareket eden kişiler de yer alır. **Koşmak ve gürültü yapmak gibi davranışların yüzme salonunda yeri yoktur.**





Yüzme salonlarında sakın ve dikkatli hareket etmeniz gerekir.



Havuza atlamak genel olarak yasaktır.

Havuza atlamaya izin veriliyorsa, havuzdaki diğer insanlara dikkat ediniz.

Havuza atlamak için yalnızca belirlenen yerler kullanılabilir; havuzun kenarlarından atlamak yasaktır.

Yüzme salonu ziyareti için denetim listesi

Yüzme salonları yüzme öğrenmeye, yüzme pratiğine ve hobi olarak diğer su egersizleri yapmaya yöneliktir.

Yüzme salonuna girişte ücret alınmaktadır.

Genellikle, yüzme salonlarındaki yüzme süresi 1,5 – 2 saatle sınırlandırılmaktadır.

Saunaya veya havuza girmeden önce yıkanınız.

Havuza girmeden önce özenle yıkanınız ve yüzme solununda kullanıma uygun temiz bir mayo giyiniz.

Tuvalete girdikten sonra da yıkanmanız gerekir.

Yüzme salonundaki soyunma odalarında, duşlarda, saunalarda veya havuz alanlarında yemek yemeyiniz.

Yüzme salonundaki soyunma odalarında, duşlarda, saunalarda veya havuz alanlarında tıraş olmayınız.

Ebeveynler veya vasiler, yüzme salonu ziyaretleri boyunca çocuklarına dikkat etmekle yükümlüdür.

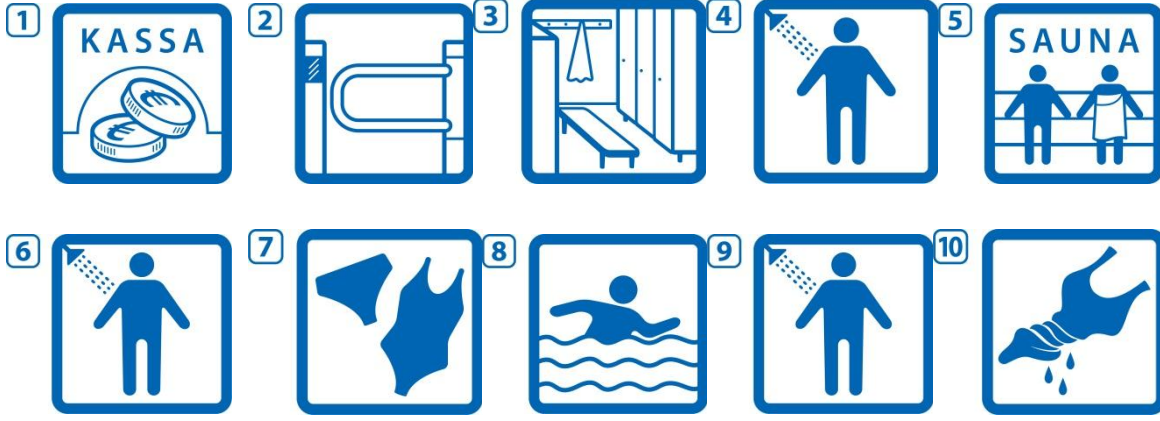
Derin havuzlar yalnızca yüzme bilenler içindir.

Kibar ve düşünceli davranışlar, daha fazla konfor ve güvenlik demektir.



Cankurtaranlar yüzen kişilerin genel güvenliğini korumaya odaklanır.

Yüzme salonu nasıl işler



1-2

Yüzme salonunun lobisinde, giriş ücretini ödeyeceğiniz bir vezne (veya ödeme makinesi) bulunmaktadır. Hangi yüzme salonunu ziyaret ettiğinize bağlı olarak, veznede size bir anahtar, bileklik veya kart verilecektir. Bileklik veya kart verilmesi durumunda, soyunma odalarına genellikle bir kapıdan geçerek girersiniz. Yüzme süresi genellikle 1,5 – 2 saatle sınırlanmıştır.

3-4

Dolabınızdaki kilit, anahtar veya bileklikle açılabilir veya kilitlenebilir. Size bir kart verildiyse, kartı dolabın kilidine takınız. Bu işlemden sonra, dolabın anahtarı normal bir şekilde kullanılabilir.

Havuzla giderken anahtarı veya bilekliği yanınıza alınız. Havuza girmeden önce özenle yıkanınız.

Ayrıca makyajınızı temizleyiniz. Saçınızı suyla durulayınız veya bone kullanınız.

Giyinirken veya yıkanırken daha fazla mahremiyete ihtiyacınız varsa, böyle bir ayarlama yapılabileceğini sormak için personelle temasa geçiniz. Bazı yüzme salonlarında gruplara yönelik soyunma ve duş odaları, ayrı kullanılabilir soyunma ve duş odaları, soyunma kabinleri veya perdeli duşlar olabilir. Soyunma kabini veya fiziksel durumundan bağımsız olarak herkesin kullanabileceği şekilde inşa edilmiş soyunma veya duş odasını, tualeti veya diğer benzer tesisleri kullanırken, bu tesislerin yüzme salonu ziyaretiniz boyunca yalnızca sizin kullanımınıza ayrıldığını unutmayınız – bu nedenle giysilerinizi bu noktalarda bırakmak yerine dolapta tutunuz.

Soyunma odalarında, duşlarda, saunalarda veya havuz alanlarında yemek yemeyiniz.

Soyunma odalarında, duşlarda, saunalarda veya havuz alanlarında traş olmayınız.

5-6

Saunaya gidekseniz, saunadan önce ve sonra yıkanınız.

Saunada üzerine oturacağınız bir örtü kullanmak isterseniz, yüzme salonuna gelirken yanınıza küçük bir havlu alınız. Yüzme salonlarında genelde üzerine oturulacak örtü temin edilmemektedir.

Saunadan ayrılırken üzerine oturduğunuz havluyu yanınıza alınız. Lütfen unutmayın: Tek kullanımlık oturma kılıfları her zaman çöp kutusuna atılmalıdır!

Saunaya mayoyla girilmez, ancak gerekiyorsa vücudunuza bir havlu sarabilirsiniz. Saunada havlu kullanmak istiyorsanız, yüzme salonuna giderken yanınıza iki havlu almanız yerinde olacaktır.

7-8

Yüzerken, yüzme salonunda kullanılmaya uygun temiz bir mayo giymeniz gerekir.

Ebeveynler veya vasiler, yüzme salonunda bulundukları süre boyunca küçük çocuklara ve yüzme bilmeyen çocuklara her zaman dikkat etmelidir. Derin havuzlar yalnızca yüzme bilenler içindir.

Havuzla atlamak genel olarak yasaktır. Havuzla atlamaya izin veriliyorsa, havuzdaki diğer insanlara dikkat ediniz. Havuzla atlamak için yalnızca belirlenen yerler kullanılabilir; havuzun kenarlarından atlamak yasaktır.

9-10

Yüzdükten sonra duşa giriniz. Mayonuzu durulayınız ve soyunma odalarının olabildiğince kuru kalması için sıkarak sudan arındırınız.

Kılavuz, uyarı ve yasak işaretleri

Bu kılavuzda kullanılan sembollerin amacı, **metnin okunabilirliğini ve anlaşılabilirliğini desteklemektir**. Sembollerin amacı, hijyen ve güvenlik için önemli olan konuları vurgulamaktır. Semboller, www.suh.fi/symbolit adresinden indirilebilir

Kılavuzda kullanılan semboller ve açıklamaları:



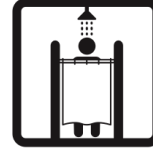
Yüzmeden önce yıkanınız
Saunadan önce yıkanınız



Saunaya mayoyla
girilmez
Duşa mayoyla girilmez



Saunaya havluya
sarınarak
girebilirsiniz



Perdeli veya kapılı duş



Koşmayınız



Yüzeyler kaygan olabilir



Havuza atlamak
yasaktır



Soyunma odalarında,
duşlarda veya havuz
alanlarında yemek
yemeyiniz

Bilginize:

Herkes için Helsinki projesi, yüzme salonlarında kullanılabilecek genel kılavuz semboller yayınlamıştır.

Herkes için Helsinki sembolleri www.hel.fi/helsinkikaikille adresinde bulunabilir



Bilet satışı



Soyunma odası kadın/erkek



duşlar kadın/erkek



Sauna

Bilginize:



Bu rozeti taşıyan kişiler, hastalık veya maluliyet gibi sebepler dolayısıyla sauna ve duş bölümlerinde mayo giyme hakkına sahiptir.