

UIMAHALLI

Aurinkoinen

OHJEITA TALVIUIMARILLE

Talviuinti saa veren virtaamaan ja hormonit liikkeelle. Kylmään veteen pulahtaessa kannattaa muistaa perusturvallisuussäännöt sekä asianmukaiset varusteet.

1. Välineiksi riittää uima-asu ja siirtymistä varten tossut. Urheiluliikkeistä voi hankkia myös lajiin tarkoitettut neopreenitossut- ja hanskat. Päähineen käyttö on suositeltavaa.
2. Ota aina kaveri mukaan uintireissulle.
3. Lämmittele lihakset ennen uintia liikunnalla. Hiihto tai sauvakävely ovat tähän hyviä lajeja.
4. Kylmä vesi vaikuttaa eri tavalla eri ihmisiin, joten jokaisen on hyvä opetella itselleen sopiva aika kylmässä vedessä pulikointiin ja käyntikertojen määrä.
5. Ensimmäisellä kerralla on suositeltavaa vain kastautua kylmässä vedessä. Kylmyys aiheuttaa vaaratonta, mutta inhottavan tuntuista hengen salpautumista. Siihen tottuu ajan myötä ja aikaa voi tällöin pidentää.
6. Avannon ja saunan välinen lämpötilaero on suuri. Se aiheuttaa sydämelle kovan rasituksen ja verenpaineen vaihtelu voi aiheuttaa huimaavan tunteen.
7. Kylmä vesi kangistaa nopeasti, joten lihasten toimintaa kannattaa tarkkailla jatkuvasti.
8. Kylmään veteen ei tule hypätä pääedellä. Päätä ei ole suositeltavaa edes kastella, koska se lisää alilämpöisyyden riskiä.
9. Uinnin jälkeen lämmittele maltilliseen tahtiin, pue lämpimästi päälle ja nauti tarvittaessa lämmintä juomaa.
10. Noudata talviuintipaikan ohjeita.
11. Hyvässä talviuintipaikassa on avannon lisäksi lämmin pukusuoja.
12. Avantoon/ kylmään veteen ei tule mennä alkoholin vaikutuksen alaisena, flunssaisena, kuumeisena tai muuten sairaana. Talviuinnin aloittamisesta tulee keskustella lääkärin kanssa, jos kärsii sydän- ja verisuonisairauksista
13. Mieti jo etukäteen, kuinka paikalle hälytetään apua. Hätätilanteen sattuessa, soita heti hätänumeroon 112.
14. Kylmässä vedessä uiminen kiihdyttää aineenvaihduntaa ja aiheuttaa helposti nestehukan. Uimisen jälkeen kannattaa juoda rauhallisesti 2,5 desilitraa vettä jokaista avannossa vietettyä minuuttia kohden.

HUOMIO! Myös lapset voivat käydä uimassa kylmässä vedessä, mutta heitä tulee valvoa valppaasti. Kylmän veden aiheuttama sokkitila voi saada hätäntyneen lapsen, miksei aikuisenkin, unohtamaan uimataitonsa.

Lähde: Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto