

Avovesiuimarín muistilista

Valmistaudu ja ennakoi

- ylläpidä kestävyys- ja lihaskuntoasi
- osallistu avovesiuintikurssille, jolla harjoitellaan
 - suoraan uimista ja suunnistusta
 - eri sääoloissa ja viileässä vedessä uimista
 - taloudellista uintipotkua vapaauinnissa
 - rentoa ja tehokasta käsivetoa vapaauinnissa
 - korkeaa hengitysasentoa vapaauinnissa
 - niskan rentoa asentoa ja pitkää liukua rintauinnissa
 - märkäpuvussa uimista
- tai harjoittele yllämainittuja asioita kokeneen avovesiuimarín kanssa sekä uimahallissa että avovedessä
- tutustu veteen, rantoihin, reittiin ja veneväyliin ennakolta
- tarkista levätilanne kunnan sivuilta tai uimarannan infotaululta
- ui kaverisi tai ryhmän kanssa, älä ui yksin
- ota mukaasi saattaja veneessä, kanootissa tai SUP-laudalla
- opettele vesipelastusta ja ensiapua kaverisi, ryhmäsi tai saattajasi kanssa
- totuttele koskemaan vesikasveja
- mieti, millä tavoin rauhoitat itseäsi, jos kohtaat yllättäen esim. vesikasvin, kalan, uppopuun, ison kiven tai matalikon
- varaa mukaasi lämmintä juotavaa uinnin jälkeen nautittavaksi
- lataa puhelimeesi ilmainen 112 Suomi -sovellus, jonka kautta soitetusta hätäpuhelusta sijaintitietosi välittyvät suoraan Hätäkeskukseen

#luonto

#liikunta

#yhdessä

#avovesiuinti



SUOMEN UIMALIITTO



SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO

www.suh.fi

uimaliitto.fi/uinti/avovesiuinti

Ennen uintia

Juo ja syö

- ehkäise lihaskramppeja juomalla juuri ennen uintia
- syö sopivasti ennen uintia, jotta energiaa riittää uintiin ja kehon lämmön ylläpitoon

Varustaudu

- käytä kirkkaanväristä uimalakkia
- käytä uimalaseja, tummennetut linssit ovat tarpeen pilvisenäkin päivänä
- käytä uimarinpoijua tai kuivapussia
- pakkaa pidemmille matkoille kuivapussiin:
 - juomapullo ja energiapitoista välipalaa
 - kengät, pyyhe ja/tai vaatteita
 - puhelin
 - lääkkeitä, joita voit tarvita, esim. astmalääke
- käytä vedenkestävää aurinkosuojavoidetta, myös pilvisenä päivänä
- käytä tarpeen mukaan märkäpukua, neopreenilakkia, -sukkia, -hanskoja

Ilmoita

- ilmoita kotijoukoillesi missä, kuinka kauan ja minkä reitin aiot uida
- kerro mahdollisuuksien mukaan rannalla olijoille kuinka kauan ja minkä reitin aiot uida
- älä jätä varusteitasi rannalle lähtiessäsi uimaan

Uinnin aikana

Totuttele

- etene veteen vähitellen
- roiskuta vettä kaulallesi ja kasvoillesi, se varoittaa ja valmistaa kehoasi tulevaan
- ui vähän matkaa pää pinnan yläpuolella ja havainnoi ja kontrolloi, että hengityksesi pysyy rauhallisena ja tasaisena
- totuta pääsi asteittain viileään veteen

Suunnista

- ui rannan suuntaisesti ja merkittyä uintireittiä pitkin
- tarkista suuntaasi uintireitin poijuista ja maaston korkeista kohdista
- vältä uimasta veneväylälle

Huilaa ja tankkaa

- huilaa tarvittaessa poijun/pussin varassa
- muista juoda pidemmän uintimatkan aikana, vähintään kerran puolessa tunnissa
- syö evästä omien tuntemustesi mukaan, mieluiten liikaa kuin liian vähän
- pidä tauot lyhyinä, jotta pysyt lämpimänä

Ole valmis

- odottamaan ja auttamaan uintikaveriasi ja -ryhmääsi
- rantautumaan ja hälyttämään apua ajoissa
- lopettamaan uintisi, kun sinulla on voimia vielä hyvin jäljellä

Uinnin jälkeen

- rantaudu tai nouse laiturille varovasti, lihaksesi voivat olla viileästä vedestä kankeat
- kietoudu pyyhkeeseen ja juo lämmintä juotavaa, lämmittele hetki
- riisu märkäpukusi ja uima-asusi ja pue lämpimät vaatteet päällesi, lämmittele edelleen
- ilmoita rannalla olijoille ja kotijoukoille uintisi päättymisestä
- voit tuntea keinunnan tunnetta tai huimausta varsinkin pitkän uinnin ja viileässä vedessä uinnin jälkeen, korvatulppien käyttö voi vähentää näitä tuntemuksia
- uintisuorituksesi on ohi vasta sitten, kun sinulla on normaali lämmin olo ja olet ilmoittanut lopettaneesi uinnin



SUOMEN UIMALIITTO

uimaliitto.fi/uinti/avovesiuinti

