



STÄMMINGEN PÅ TOPP. Kaitalammen Kymppi lockade i år 85 anmälda simmare till Luks friluftsområde.

## Sjövattnet kallar på simentusiasterna

**Utomhussimning** Sommarens låga temperaturer har fått många att hålla sig borta från stränder och vattendrag. Men för en van simmare är det kyliga vattnet inget hinder – med en bra utrustning och ordenliga förberedelser är det under 20-gradiga vattnet en ypperlig miljö för en simtur.

Stämningen är förväntansfull på stranden vid Kaitalampi i Esbo. Så unga idrottare som riktiga simvetraner ser välförberedda ut i sina våtdräkter, med simglasögon och simmössor. En bra utrustning är definitivt ett måste, för de alla har som plan att under lördagseftermiddagen simma minst två kilometer i den 17-gradiga sjön.

Simevenemanget Kaitalammen Kymppi ordnas i år för femte gången. Den lekfulla tävlingen, som vuxit till att bli Finlands största av sitt slag, utmanar deltagarna att simma en sträcka mellan två och tio kilometer, alltså upp till fem varv runt

den lilla sjön i Luks friluftsområde. Evenemanget har blivit populärt bland simentusiasterna och grundaren **Martti Laajus** tror att en av orsakerna är den lättsamma attityden bland dem som deltar.

– Idrott är ofta väldigt tävlingsinriktat. Man ska gå med i idrottsföreningar och betala medlemsavgifter och steget att delta kan bli högt. Tanken här är att tröskeln att komma med ska vara så låg som möjligt, säger Laajus som själv simmat aktivt hela sitt liv.

Han har också funderat mycket på varför vi i Finland är så dåliga på att utnyttja våra rena vattendrag.

I Sverige har Vansbrosimningen 9 000 deltagare årligen medan liknande finska simevenemang dragit 30-40 personer.

– Vi som bor i detta tusen sjöars land är mycket sämre på att simma i öppet vatten än till exempel svenskar. Jag har svårt att förstå varför vi ännu bara tar våra första vacklande steg när förutsättningarna inte drastiskt skiljer sig från Sveriges.

Det var i de funderingarna Kaitalampi Open Water-gruppen fick sin början. Den öppna Facebook-gruppen har 1 200 medlemmar och syftet är att lära sig utnyttja de finska haven och sjöarna till fullo.

– Det känns absurt att folk en varm sommardag köar och betalar parkerings- och inträdesavgifter till simstadion när vi har alla dessa gratis bassänger runt omkring oss.

### Från simhallen till sjön

**Lauri Malk** drar på sig våtdräkten en dryg halvtimme innan starten. Den 80-åriga simveteranen vet minns vad han håller på med: efter 35 år av tävlingssimning har han lärt sig att man inte ska vara för våghalsig i vattnet.

– Jag har anmält mig för att simma fyra kilometer men vi får se hur det känns sen i vattnet. Orkar man

inte är det bara att simma till stranden och promenera tillbaka.

På samma linje med Malk är **Kaarina Markkula**. Även hon planerar att simma två varv runt den smala sjön men tycker inte att man ska vara för fäst vid att nå upp till ett visst resultat.

– Jag har tävlingssimmat mycket men tycker det är viktigt att man känner efter hur vattnet känns. Om något inte känns bra ska man alltid avbryta, inte bara försöka kämpa på.

Hon var själv länge rädd för öppet vatten men kom över rädslan tack vare sina medsimmare.

– Det mörka vattnet kändes skrämmande när man var van vid klart bassängvattnet. Men till slut fick mina tävlingskompisar med mig och jag simmade bredvid dem ett tag tills jag plötsligt märkte att det ju inte var så farligt trots allt.

### Viktigt att vänja sig

Enligt **Päivi Pälvimäki**, som leder Finska Simförbundets projekt "Tryggt från bassängen till öppet vatten", är det bra att lära sig kroppens tecken på att det är dags att gå upp ur vattnet.

– Människor tål kyla på väldigt olika nivåer och det är viktigt att lära sig hur den egna kroppen fungerar. Ett bra sätt att börja vänja sig vid det kalla är att göra korta simturer på bara 5-10 minuter längs med strandlinjen där man fortfarande bottnar och sedan försiktigt förlänga tiden i



**FAKTA**

**Päivi Pälvimäkis tips för att simma tryggt i öppet vatten**

- Berätta alltid för någon när du ska ut och simma.
- Simma inte ensam om du är ovan.
- Använd säkerhetsboj. Du syns bättre i vattnet och kan stödja dig vid den om du behöver vila.
- Ha passande utrustning för simmiljön. Glöm inte simglasögonen.
- Värm upp ordentligt. Till exempel jogging eller stavgång fungerar bra som uppvärmning.
- Klä av dig våta kläder efteråt, också baddräkt.

**EN TRYGGHET FÖR SIMMARN.** Päivi Pälvimäki övervakar Kaitalammen Kymppi från sin SUP-breda. Om någon behöver hjälp paddlar hon till undsättning.

vattnet, säger Pälvimäki som också håller utbildningar i vintersim.

Hon påminner också att olika väderleksförhållanden påverkar hur kroppen reagerar på vattnet. Till exempel får vinden vattnet att kännas kallare.

**När ska man senast gå upp om man börjar känna av kylan?**

– Det gäller att känna efter kroppens signaler på att den tappar för mycket värme. Börjar fingrarna och tårna kännas kalla eller avdömda ska man senast ta sig tillbaka mot land.

Pälvinen påminner att man med ordentlig utrustning lätt kan spendera betydligt mycket längre tider i relativt kallt vatten. Först på inköpslistan för den som vill förlänga samsången utomhus är våtdräkten. Också en simmössa är bra att ha eftersom största delen av kroppens värme avdunstar via huvudet.

**Var ska man börja?**

För den som vill börja simma mera i öppna vatten rekommenderar Päivi Pälvinen en simteknikkurs.

– En bra simteknik innebär att man har en jämn andningsrytm som man klarar av att anpassa enligt olika förhållanden, exempelvis då det är mycket vågor. Simmar man lugnt och i en jämn takt orkar man också mycket längre än om man plaskar runt i vattnet.

Trots att många kanske blir inspirerade att börja simma mera då de hör om evenemang som Kaitalam-



**Tanken här är att tröskeln att komma med ska vara så låg som möjligt.**

**Martti Laajus**  
grundare för evenemanget Kaitalammen Kymppi

men Kymppi påminner Pälvinen att bara två kilometer är en väldigt lång sträcka att simma om man är ovan.

– Då kan man i en överraskande situation lätt bli panikslagen och få svårt att simma tillbaka till stranden. Dessutom kan det vara svårt att simma tillsammans med så många andra människor och ris-

ken att krocka stiger.

För den taggade men oerfarna simmaren rekommenderar Pälvinen i stället ett simevenemang för nybörjare. Lördagen den 29 juli får vem som helst öva på sin simteknik vid stranden i Lojo där räddningspersonalen kommer att finnas som stöd hela dagen. Man får också gratis låna specialutrustning, som säkerhetsboj.

**Flown är det bästa**

Simmarna vid Kaitalampi är redo. Vid tolvslaget dyker 85 glada simmare ner i det klara sjövattnet och börjar sin färd mot andra ändan. Det märks att Martti Laajus plan lyckats – alla deltagare är definitivt här för att ha roligt. Hur är det med grundaren själv?

– Att simma är alltid roligt. Men det bästa är nog när man simmar ute i en sjö och de vackra vyerna glider förbi en, allting är lugnt och fridfullt runtomkring en, svarar Laajus.

Han beskriver att simma i öppet vatten som ett slags flowtillstånd.

– Om du har ett problem som behöver lösas är det hit du ska komma. När man bara tar ett simtag efter det andra och världen runtomkring försvinner kommer lösningar på även de svåraste problemen från tomma intet. Det är nog det som gör det här så speciellt.

**TEXT & FOTO: STEFANIE LINDROOS**  
stefanie.lindroos@ksfmedia.fi



**SPÅR AV BURKAR I FODER.** Korna kan ha svårt att märka aluminiumskärvor i sitt foder. FOTO: KSF-ARKIV / LAURA MENDELIN

# Kor dör av dryckesburkar i naturen

På nästan var tredje finska nötkreatursgård som deltog i en undersökning har en ko dött efter att ha ätit delar av en burk. Mjölksproducent Andreas Johansson i Pargas berättar att en enstaka aluminiumburk kan leda till att en ko dör av inre blödning.

Andreas Johansson är jordbrukare med mjölkkor och har sin gård på Heisala i Pargas. Han berättar att han redan hittat två dryckesburkar på sina marker i år och han har hört om ett fall hittills i år där en ko i sydvästra Finland har dött på grund av en burk. Även om burkarna inte är många, orsakar redan enstaka burkar stora problem.

– Problemen är stora när en burk hamnar in i kon. Det är sannolikt att kon dör en smärtsam död, säger han.

En aluminiumburk är av tunt material och kan enkelt rivras sönder. De vassa kanterna river sönder delar av kons matsmältningskanal och kon dör av inre blödning, berättar Johansson.

Han anser att det största problemet är att folk kastar burkar ut ur bilen vid åkrar där man skördar foder. En burk kan brytas sönder av skördemaskinen och skärvorna kan hamna ut på foderbordet och in i kornas magar.

– En ko som betar skulle sannolikt inte äta en burk, men då jag kör med skördemaskin ser jag inte burkarna, säger han.

– Den bästa lösningen skulle vara att folk skräpar ner mindre.

Ett skräp om dagen rörelsen och Mtech Digital Solutions Oy har startat en Facebook-kampanj som strävar efter att få folk och företag att plocka bort burkar och annat skräp bland annat från sidan av åkrar.

I en undersökning som har

**Den bästa lösningen skulle vara att folk skräpar ner mindre.**

gjorts av Mtech Digital Solutions Oy, tidigare känt som Lantbrukets Datacentral Ab, kommer det fram att det dör eller insjuknar kor på grund av aluminiumburkar som skadedelar av kons matsmältningskanal och kon dör av inre blödning, berättar Johansson.

Den enkät som skickades ut gällde situationen under de senaste fem åren. Mtech fick in svar från 394 nötkreatursgårdar.

Av dem som svarade berättade 31 procent att de har förlorat en ko på grund av aluminiumburkar som kastats i naturen medan 37 procent berättade att en eller flera kor insjuknat på grund av burkar. Tre av fyra berättade att de har hittat burkar på sina åkrar och nästan sex av tio har varit tvungna att ta bort aluminiumskärvor ur foder.

I maj rapporterade Sveriges Radio att drygt 5 000 kor i Sverige måste avlivas varje år på grund av slängda aluminiumburkar.

**ANNA PUSA**  
anna.pusa@ksfmedia.fi