

Jatka uintiharrastusta JÄRVESSÄ

Mitä on avovesiuinti?

Avovesiuinti tarkoittaa uintilajia, joka tapahtuu avovedessä, kuten meressä, järvestä tai joesta. Laji sopii kaikille vähintään 200 metrin uimataidon omaaville. Avovesiuinti poikkeaa altaassa uimisesta olosuhteiltaan. Luonnonvesissä haasteita asettavat veden lämpötila, näkyvyys veden alla ja vedenpinnan eeloisuus eli aallokko. Avovesiuinti on tuttua triathlonista, jossa täysmatkalla uidaan 3,8 kilometriä ennen pyöräilyä ja juoksua. Avovesiuinnin ensimmäiset viralliset SM-kilpailut käuhottiin kesällä 2010 Hämeenlinnassa.

Altaasta avoveteen turvalisesti -hankkeen vetäjä sekä Avovesiuinti.fi-sivuston ylläpitäjä Päivi Pälvi-mäki kehottaa halliuimareita jatkamaan uimista rohkeasti avovedessä.

- Hyvää harrastusta ei kannata lopettaa mistään syystä. Avovesiuinti on monella tapaa jopa halliuintiakin tehokkaampaa liikuntaa. Viileä vesi vilkastuttaa hormonitoimintaa ja lisää endorfiinien tuottoa. Se lisää myös energiankulutusta ja rasvanpoltoa, koska

elimistö joutuu ponnistelemaan enemmän pitääkseen kehon lämpimänä. Pehmeänä liikuntamuotona uinti sopii lähes kaikille.

Päivimäen mukaan avovedessä uimiseen kannattaa alkaa totutella itseään jo varhain keväällä. Jos ei ole kovin kylmänarka, niin 16-asteisessa vedessä tarkenee uida jo pidempää matkaa. Jos kylmään ei kuitenkaan totu tai viileässä vedessä uiminen ei sovi terveydellisistä syistä, on märkäpuku hyvä laittaa harkintaan.

Monen innokkaan halliuimarin harrastus jää kesällä kuukausien mittaiselle tauolle. Tuhansien järvien Suomessa uinti on mitä helpoin liikuntamuoto, kunhan välineet ja turvallisuus ovat kunnossa. Uimarinpoiju sekä mukana uiva tai soutava kaveri tekevät avovesiuinnissa hauskaa, turvallista ja elämyksellistä.

- Esimerkiksi Briteissä merivesi ei koskaan lämpene Suomen järvivesien lumenkemiin ja siellä avovesiuinnin suosio on huimassa kasvussa. Britit pitivät meidän olosuhteitamme suorastaan yllyksinä, etenkin heinä-elokuussa, jolloin järvivesien lämpötilat kohoavat kahdenkymmenen asteen tuntumaan.

Avovedessä uידessa luonnon kokee konkreettisesti ihollaan. Päivi Pälvimäen mukaan avovesiuinti antaa haasteita ja itsensä voittamisen elämyksiä. Vaihtelevat sääolosuhteet ja veden

lämpötila tekevät jokaisesta uintikerasta ainutlaatuisen.

- Avovesiuinti parantaa stressinsietokykyä ja lisää elimistön endorfiinituotantoa. Briteissä kylmässä, 10-16 asteisessa avovedessä uintia käytetään masennuksen hoidossa, enkä yhtään ihmettele miksi. Järvi- tai meriluonto, liikunta ja vesi elävänä ja liikuttavana elementtinä tekevät hyvää kenelle tahansa. ☺

TARU SCHRODERUS

Avovesiuimarin muistilista

- ▶ Ylläpida kestävyys- ja lihaskuntoasi
- ▶ Osallistu avovesiuintikursseille, jolla harjoitellaan suoraan uimista ja suunnistusta eri sääoloissa ja viileässä vedessä uimista, taloudellista uintipotkua vapaauintissa, rentoa ja tehokasta kasvetoa vapaauintissa, korkeaa hengitysasentoa vapaauintissa, niskan rentoa asentoa ja pitkää liukua rintauinnissa sekä markapuvussa uimista tai harjoittele yllämainittuja asioita kokeneen avovesiuimarin kanssa sekä uimahallissa että avovedessä
- ▶ Tutustu veteen, rantoihin, reittiin ja veneväylän ennakkolta
- ▶ Tarkista levätilanne kunnan kotisivuilta tai uimarannan infotaululta
- ▶ Ui kaverisi tai ryhmän kanssa, ala 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, oppopuun, 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.

Tähdet: Suomen Uimalehto sekä Suomen Uimalehto - ja hengenpelastuslaitos. Altaasta avoveteen turvallisesti -hankkeen