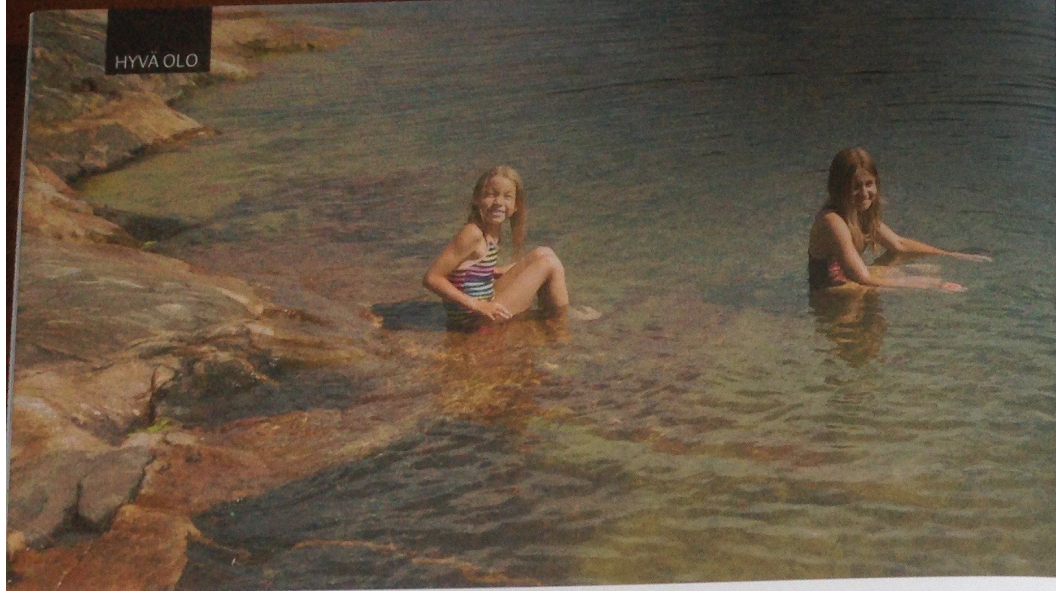




Pulahda rohkeasti altaasta avoveteen

Uiminen laskee stressitasoa, parantaa hapenottoa ja kehittää lihaskuntoa. Kesällä moni vaihtaa uinnin pikaisiin pulahduksiin luonnonvesissä. Kuntouinnista ei tarvitse luopua kesäksi, sillä suomalaisissa järvissä ei ole hirviöitä.

Teksti **Mervi Mäki-Neste** Kuvat **Rodeo** ja **Päivi Pälvimäki**

Suomessa on 187 888 järveä tai lampea, joiden pinta-ala on vähintään 0,05 hehtaaria. Järvet ja lammet houkuttelevat suomalaisia myös uimaan avoveteen.

– Avovesiuinnin perinne uhkasi jo katketa. 1960-luvulla rakennettiin paljon uimahalleja ja suomalaiset ryhtyivät matkustelemaan ahkerasti ulkomailla. Opimme uimaan lämpöisessä vedessä, sanoo Suomen Uimaliiton ja SUH:n Altaasta avoveteen turvallisesti-hanketta koordinoiva Päivi Pälvimäki.

Avovesiuinti tarkoittaa uintilajia, joka tapahtuu avovedessä, kuten meressä, järvessä tai joessa. Laji sopii kaikille vähintään 200 metrin uimataidon omaaville. Avovesiuinti on tuttua triathlonista, jossa täysmatkalla uidaan 3,8 kilometriä ennen pyöräilyä ja juoksua.

Pälvimäki kannustaa totuttelemaan

*Vesi on ihana ja
lempeä elementti
sekä hyväksi nivelille,
lihaksille ja myös
selälle. Vesi tukee ja
antaa vastusta.*

avoveteen.

– Uimahallit saattavat olla kesäkaudella suljettuina pari kuukautta. Rentoa uimaharrastusta ei kannata lopettaa, vaan kuntoa voi pitää yllä avovedessä.

Pälvimäki muistuttaa, että Suomen

avovedet ovat suhteellisen lämpimiä verrattuna esimerkiksi Iso-Britanniaan ympäröivään avoveteen.

– Kolmen kesäkuukauden lisäksi sopivia uimakelejä on myös toukokuussa ja vielä syys- ja lokakuulla.

Uimari voi valmistaa kroppaansa viileään veteen roiskimalla vähän vettä kaulalle ja kasvoille.

– Mikäli uimari on kylmänarka, uudessa voi käyttää päähinettä, neopreenisukkia ja uimahanskoja, vinkkaa Pälvimäki.

Uimari voi myös vetää perässään kelluvaa pussia tai uimaripoijua, jonka varassa voi tarvittaessa kellua. Kelluvassa pussissa voi kuljettaa myös tavaroita, kuten matkapuhelinta tai avaimia.

Ihana ja lempeä elementti

Altaasta avoveteen turvallisesti

-hankkeessa kehitetään turvallista avovedessä liikkumista ja määritellään turvallinen avovesiuintipaikka. Hankkeessa luodaan uusi matalan kynnyksen toimintamalli avovesiuintiin ja avovesiuinnin verkko-opetusmateriaali sekä kehitetään kuntien avovesiuintipaikkoja. Hanke järjestää myös avovesiuinninohjaajakoulutuksia.

– Iso osa koulutusta on pelkojen ja itsensä voittaminen. Uimaria saattaa esimerkiksi pelottaa heikko näkyvyys veden alla. Veden lämpötilan lisäksi haasteita asettavat myös sääolosuhteiden muuttuminen, mahdolliset kylmät virtaukset ja vedenpinnan eloisuus, luettelee Pälvimäki.

Pälvimäen mukaan avovesiuinti sopii kaikille.

– Vesi on ihana ja lempeä elementti sekä hyväksi nivelille, lihaksille ja myös selälle. Vesi tukee ja antaa vastusta.

Hän muistuttaa, että uimarin tulee miettiä, miten oma terveydentila, kuten mahdolliset sydän- ja verisuonisairaudet, reagoi avovesiuintiloloihin. Osa avovesiuintikaudesta sijoittuu siitepölykaudelle, joka saattaa vaikuttaa esimerkiksi astmaa sairastavan henkilön uintimahdollisuuksiin.

Perheet uimaan yhdessä

Pälvimäki kannustaa nauttimaan ke-

Olemme todella etuoikeutettuja. Jokamiehen oikeudet takaavat sen, että voimme uida missä vain.

sästä uimarannalla. Auringon ottamiseen ja rentoutumiseen voi liittää kuntoilun.

– Uinti kannattaa lopettaa silloin, kun voimia on vielä jäljellä, ja jaksaa



uida rantaan. Tärkeää on myös uida rannan suuntaisesti ja mielellään yhdessä jonkun toisen kanssa.

Pälvimäki järjestää uintimatkoja Suomeen.

– Olemme todella etuoikeutettuja. Jokamiehen oikeudet takaavat sen, että voimme uida missä vain. En ole törmännyt Suomessa uintikieltoihin. Tietenkin on paikkoja, joissa on esimerkiksi runsaasti veneliikennettä. Näissä paikoissa uiminen ei ole turvallista.

Maailmalla uinti on oma matkailun alansa ja esimerkiksi Iso-Britanniassa on ollut jo kahden vuosikymmenen ajan pelkästään uintimatkailuun keskittyviä matkatoimistoja.

– Englannissa vesistöjen ja rantojen yksityisomistus rajoittaa uintimahdol-

lisuuksia.

Päivi Pälvimäki koordinoi myös neljättä kertaa järjestettävää Kesäuintihaastetta. Suomalaisia haastaa uimaan Suomen Latu. Kesäuintihaasteen tavoitteena on saada mahdollisimman monet pulahtamaan, uimaan ja kastautumaan kesän aikana.

– Jokaisesta uudesta järvestä, joesta, lamasta ja merestä, jolla on oma nimi, saa yhden pisteen.

Viime kesänä haasteen verkkopalveluun rekisteröityi vajaa 500 käyttäjää, jotka kirjjasivat 4 740 uintikertaa 2 082 eri vesistöissä. Yli 100 vesistöissä uineita oli seitsemän henkilöä.

– Olisi aivan mahtavaa, jos perheet lähtisivät mukaan haasteeseen uimaan ja bongaillemaan uusia uimavesiä, kannustaa Päivi Pälvimäki.

Lisää avovesiuintia:

www.swimmingholidaysfinland.fi

www.avovesiuinti.fi

www.uimalitto.fi

Ui sydämesi kyllyydestä! Kesäuintihaaste on käynnissä 1.6.-31.8.2017. www.suomenlatu.fi/kesauintihaaste