

Terveyttä talviuinnista

TALVIUIMARIN OHJEET

1. Lämmittele lihakset hyvin ennen veteen menoa, esim. sauvakävele, jumppaa, kahvakuulaa.
2. Jos menet saunasta uimaan, anna kehon viilentyä ennen uintia.
3. Liiku rauhallisesti, sillä kulkutiet ja portaat voivat olla liukkaat.
4. Älä koskaan hyppää pää edellä kylmään veteen.
5. Hengitä rauhallisesti veteen mennessä, kylmä vesi voi ensimmäisillä kerroilla aiheuttaa vaaratonta hengityksen salpautumista.
6. Käy ensimmäisinä kertoina vain kastautumassa ja pidennä uintia omaan tuntemukseesi mukaan.
7. Pukeudu lämpimästi uinnin jälkeen ja juo reilusti haaleaa juotavaa.
8. Älä ui alkoholia nauttineena tai sairaana.
9. Ota kaveri mukaan.
10. Jos epäilet lajin sopivuutta terveydellesi, keskustele asiasta lääkärisi kanssa.

Kylmässä vedessä käyntien määrä, uinnin kesto sekä käykö saunassa vai ei ovat yksilöllisiä valintoja. Kuuntele omaa kehoasi, niin tiedät mikä sopii sinulle.

Lapsikin voi kokeilla talviuintia, jos hän on itse innostunut!