

TALVIUIMARI

2014



SUOMEN LATU



TALVIUINTIKAUSI ALKAA

TALVIUINTIPAIKKOJA LOHJALLA

TALVIUINTIA WALESISSA

YHTEYSTIEDOT

Talviuintitoimikunta 2014-2016

Vuorinen Jukka, puheenjohtaja
050 377 3408, jukka.vuorinen@iki.fi

Hiltunen Lilja
040 508 4926, lilja.hiltunen@lshp.fi

Järvinen Ari
050 500 4177, ari.jarvinen@uta.fi

Mäki-Neste Mervi
050 5876297, makineste@gmail.com

Prokkonen Leena
050 443 6600, leena.prokkonen@ergopiste.fi

Pälvimäki Päivi
050 413 3413, päivi.pälvimäki@kiara.fi

Sihvonen Maarit
040 528 0622, maarit.sihvonen@dentfys.fi

Sihteeri:
Hanna Okkonen
Suomen Latu ry
Radiokatu 20, 00240 Helsinki
045 138 4928, hanna.okkonen@suomenlatu.fi

Tietoa talviuinnista:

www.suomenlatu.fi/talviuinti

Suomen Latu ry
Posti- ja käyntiosoite:
Radiokatu 20
00240 Helsinki
Avoinna: ma-pe 9-15
Puh. 044 722 6300
www.suomenlatu.fi

PÄÄKIRJOITUS

Asiantuntijat apuun talviuintipaikoille

Tänä vuonna aloitti kolmivuotiskautensa uusi talviuintitoimikunta. Vanhasta talviuintiryhmästä jatkoi noin puolet ja uusia jäseniä saatiin neljä. Nimen muutos toimikuntaan kuvaakin paremmin sitä, että toiminta on jatkuvaa eikä vain hetken vievä projekti.

Talviuintitoimikunnan tärkeimpänä tehtävänä on tulevalla kaudella jalkautua Suomen Ladun jäsenyhdistysten talviuintipaikoille. He auttavat paikkojen ylläpitäjiä turvallisuusasioissa, tarkistavat uintipaikan ja antavat ohjeita viranomaistarkastuksia varten. Samalla he keräävät tietoa hyvistä käytännöistä, kuten portaista, virrankehittimistä ja lämpömatoista. Tiedot julkaistaan talviuinnin omilla facebook –sivulla, josta löytyy muutenkin paljon tietoa lajiin liittyen. Kannattaa käydä peukuttamassa!

Avantouinnin SM-kilpailut ovat lajin näyttävin tapahtuma. Talviuintitoimikunta kartoittaa hyviä kisajärjestäjiä ja antaa hakijoiden joukosta suosituksensa Suomen Ladun hallitukselle, joka päättää järjestäjän. Toimikunnan tehtävänä on myös valita Vuoden Avanto –palkinnon saaja. Talviuintiin liittyen tehdään paljon myös materiaaleja. Toimikunta on vahvasti mukana tekemässä muun muassa opasta talviuintipaikoille sekä vuosittain ilmestyvää Talviuimari –lehteä.

Toimikunta pyrkii siis edistämään talviuinnin harrastamista monin eri tavoin. Kun laji saa tapahtumien, tiedottamisen ja eri materiaalien kautta näkyvyyttä, myös lajin edistäminen muulla tavoin on helpompaa. Jos haluat toimikunnan jäsenen vierailulle talviuintipaikallesi tai haluat jotain lajiin liittyvää asiaa edistettävän, ota rohkeasti yhteyttä.

Talviuintikausi alkaa yhteisillä avajaisilla ympäri Suomea 11.-12.10.2014. Katso lähin tapahtumasi osoitteesta www.suomenlatu.fi/talviuintialkaa.

Hyvää talviuintikautta toivotellen,
Hanna Okkonen

Aikuisliikunnan koordinaattori ja talviuintitoimikunnan sihteeri

Talviuintitoimikunta 2014-2016

Jukka Vuorinen (pj), Joensuu

Ari Järvinen, Ylöjärvi

Leena Prokkonen, Oulu

Lilja Hiltunen, Rovaniemi

Maarit Sihvonen, Oulu

Mervi Mäki-Neste, Sapsalampi

Päivi Pälvimäki, Riihimäki

Hanna Okkonen, Suomen Latu



Avantuintipaikkarekisteri

Talviuintipaikat löydät Suomen Ladun kotisivujen rekisteristä, osoitteesta suomenlatu.fi/talviuinti. Puuttuvan tai uuden talviuintipaikan tiedot voi lähettää sivulla olevalla lomakkeella.

Lisätiedot: hanna.okkonen@suomenlatu.fi

Terveyttä talviuinnista -opas ja -opetusvideo

Monipuolinen ja kattava opas talviuinnista. Oppaassa käsitellään muun muassa, miten talviuinnin voi aloittaa, kenelle laji sopii ja millainen on hyvä talviuintipaikka.

Terveyttä talviuinnista -videossa kerrotaan talviuinnin harrastamisesta Suomessa, erilaisista talviuintipaikoista ja -tahtumista. Video muodostaa oppaan kanssa kokonaisuuden, joiden avulla lajista saa kaiken irti.

Terveyttä talviuinnista -opas, 46 s
5 €/kpl, 10 kpl 40 €, 20 kpl 70 €

Tilaukset: sporttikauppa.fi

Terveyttä talviuinnista -DVD 10 € /kpl



TALVIUINTIKAUDEN AVAJAISET

Talviuintikauden avajaispaikat 2014

Talviuintikauden avajaisia järjestetään ympäri Suomea. Valtakunnallinen kauden avaus on 11.-12.10.2014. Avajaisissa pääsee ohjatusti uimaan kylmään veteen.

Paikkakunta	Yhdistys	Pvä	Klo	Tapahtumapaikka (osoite)
Haapavesi	Haapaveden Latu ry.	9.10.	18-19	Haapavesi, Kylpyläsaari
Harjavalta	Harjavallan Latu ja Polku ry.	5.10.	17-20	Latusauna/-maja,Pydyyskatu 4
Helsinki	Helsingin Latu ry	12.10.	13.30-18.30	Rastilan talviuintipaikka Vuoraitti 2
Hämeenlinna	Hämeenlinnan Latu ry	12.10.	14-16	Ahvenisto, Olympiakatu 18-20
Iisalmi	Iisalmen Latu ry	12.10.	14-16	Haukiniemenkatu 23 Iisalmi
Iitti	Iitin Latu ry	11.10.	16-19	Veteraanimaja, Sitikkalantie 107
Joensuu	Joensuun Jääkarhut ry	12.10.	14-17	Mäntyniementie 1
Juankoski	Juankosken Kuntoilijat ry	11.10.	16-18	Ruukin Kievari Juankoskentie, 73500 Juankoski
Järvenpää	Järvenpään Latu ry	19.10.	17-20	Vanhankylän kartanon rantasauna Stälhanentie
Kalajoki	Kalajoen latu ry	11.10.	15.00	Esalankangas, Kalajoentie 85140 Tynkä
Kangasala	Kangasalan Uintiseura ry	10.10.	16-20	Vesaniementie 15
Kiuruvesi	Kiuruveden Latu ry	10.10.	18.30	Maatila Harmoinen, Rannantie 220, 74700 Kiuruvesi
Kouvola	Likolammen talviuimarit ry	12.10.	14-17	Toikkalantie5
Kärkölä	Teuronjoen latu ja Kärkölään srk	13.10.	16-20	Kalliopirtintie 20
Lappeenranta	Saimaan Latu ry	11.10.	10-12	Myllysaaren uimala
Lohja	Lohjan Seudun Latu ry	11.10.	14-17	Haikarin leirintäalueen sauna
Miehikkälä	Kaakon Latu ry	4.11.	17.30-20.30	Kiiston maja, Tanssilavantie 40, Miehkälä
Myllykoski/Kouvola	Myllykosken Latu ry	30.9.	17-18	Kymenrannantie 4 Myllykoski
Oulu	Oulun Talviuimarit ry	11.10.	14-17	Tuiran Uimala, Koskitie 58 Oulu
Punkalaidun	Punkalaitumen Latu ja Polku ry	26.9.	17-20	Vehkajärven ranta (kiviranta)
Ristiina	Ristiinan Rinkka ry	18.10.	15-17	Kirkkorannan satama, Brahentie 55, 52300 Ristiina
Rovaniemi	Ounasvaaran Latu ry	11.10.	14-17	Koskipuisto, Jäämerentie 9, 96200 Rovaniemi
Siilinjärvi	Siilin Latu ry	12.10.	14-16	Siilinlahden Uimala
Varkaus	Varkauden Latu ry	5.10.	14-16	Tyyskän avantouintipaikka Wreden katu
Vihti	Vihdin Vaeltajat ry	1.10.	18.00	Vihdin Pirtti, Pirtintie 30
Ylivieska	Ylivieskan Latu ry	12.10.	16-19	Isokankaan metsätie 232
Ylöjärven Kurussa	Kurun Samoillijat ry	12.10.	17-19	Hevossaarentie 91

TALVIUINNISSA TAPAHTUU

Avantouinnin SM-kisat

Avantouinnin SM-kisat järjestetään Oulussa Raatinsaaressa 6.-8.3.2015. Järjestävänä yhdistyksenä toimii Oulun Talviuimarit ry. Ilmoittautuminen aukeaa 1.1.2015. Lisätiedot kisasivuilta: sm-avantouinti2015.sporttisaitti.com

Avantouinnin SM-kilpailujen haku

Vuoden 2016 ja 2017 Avantouinnin SM-kilpailut ovat nyt haettavissa. Vapamuotoinen hakemus tulee lähettää 30.10.2014 mennessä Hanna Okkoselle. Hakemukset käsittelee Suomen Ladun valtakunnallinen talviuintitoimikunta antaen niistä lausunnon Suomen Ladun hallitukselle. Hallitus myöntää kisat joulukuussa. Lisätietoja: Hanna Okkonen, hanna.okkonen@suomenlatu.fi

Vuoden avanto -kilpailu jatkuu

Suomen Latu etsii vuoden 2014 avantoa. Kilpailuun voivat osallistua kaikki talviuintiyhdistykset. Kerro, miksi sinun avantouintipaikkasi on paras. Kilpailu ratkeaa Avantouinnin SM-kilpailuissa Oulussa maaliskuussa 2015. Lähetä ehdotukset: hanna.okkonen@suomenlatu.fi

Talviuintitoimikunta jalkautuu uintipaikoille

Suomen Ladun talviuintitoimikunta jalkautuu latuyhdistysten ylläpitämille talviuintipaikoille ympäri Suomea.

Toimikunnan jäsenten tehtävänä on auttaa talviuintipaikan ylläpitäjiä turvallisuuteen liittyvissä asioissa. Jäsenet tarkistavat uintipaikan ja antavat tarvittaessa ohjeita turvallisuuden parantamiseksi. Jos haluat talviuintitoimikunnan jäsenen vierailevan talviuintipaikallanne, laita sähköpostia: hanna.okkonen@suomenlatu.fi

Talviuinti Facebookissa

Talviuinnilla on oma Facebook-sivu. Käy tykkäämässä niin saat tietoa ajankohtaisista asioista ja tapahtumista, vinkkejä uimiseen sekä muuta kiinnostavaa. Siellä myös äänestetään tulevien kilpailujen nimestä. Onko parempi jatkaa perinteisellä nimellä Avantouinnin SM-kilpailut vai olisiko nyt hyvä hetki vaihtaa nimeksi Talviuinnin SM-kilpailut? Käy äänestämässä!

Talviuintia Kiilopäällä – katso tiedot lehden lopusta.

Talviuinnin MM-kisat

Seuraavat Talviuinnin MM-kisat järjestetään v. 2016 Tuymenissa, Venäjällä. Talviuinnin MM-kisajärjestelyistä vastaa Kansainvälinen talviuintiliitto IWSA.



TALVIUINTIKURSSIT

Talviuinti tutuksi -kurssit (3 h)

Suomen Ladun jäsenyhdistykset järjestävät Talviuinti tutuksi -kursseja ja -iltoja. Niissä kerrotaan talviuinnin monipuolisista terveysvaikutuksista sekä tutkimustuloksista ja annetaan vinkkejä aloittelijoille sekä harrastajille. Ensikertalaiset pääsevät turvallisesti ja ohjatusti kylmään veteen/avantoon.

Talviuinnin ohjaajakoulutus

Koulutus sisältää tietoa turvallisesta talviuinnista, talviuinnin terveysvaikutuksista sekä hypotermiapotilaan tunnistamisesta ja hoidosta. Koulutuksessa tehdään myös opetusharjoituksia, jonka jälkeen olet pätevä pitämään talviuintiluentoja yhdistyksessäsi ja toimimaan Talviuinti tutuksi -kurssin vetäjänä.

Lisätiedot Suomen Ladun talviuintikursseista ja -koulutuksista järjestön verkkosivuilta.

Avantouinnin tekniikkaleiri

Avantouinnin tekniikkaleiri järjestetään tammikuussa 2015 Kangasalla. Leirillä pääpaino on rintauintitekniikassa. Lisätiedot: pedart.fi/talviuinti



JÄÄNMURTAJAT NÄLKÖÖNLAMMELLA

Muijalan Jäänmurtajat Nälköönlammella

Nälköönlampi on pieni suopohjainen lampi Lohjanharjuntien ja Turun moottoritien välissä, läntisellä Lohjalla. Talviuintipaikan pitämisen aloitti Muijalan asuinalueen asukasyhdistys yksitoista vuotta sitten. Viime vuonna Muijalan Jäänmurtajat ry juhlikymmenvuotiskauttaan.

Jäänmurtajien uintipaikka on siitä erikoinen, että laiturilta voi uida suoraan rantaan 22 metrin matkan. Eli laiturilla ei ole edestakaista liikennettä eivätkä toiset portaatkaan ole täten välttämättömät. Paikka pysyy sulana kahdella pumpulla, jotka pulputtavat vastakkaisilta puolilta avantoa.

Uimassa käy 30-50 uimaria, mutta talkooporukka on pienempi – sauna, laiturit ja ranta pysyvät kunnossakahden-toista hengen voimin. Nuoria uimareita käy vähän, mutta sitäkin innostuneempi nuori uimari on 23-vuotias Bruno Aminoff. Hän kiinnostui talviuinnista viime talvena, kun vähälumisen talven takia ei pystynyt harrastamaan hiihtoa. Koska Bruno ei päässyt Kalevan kierrokselle hiihtä-

mään, hän päätti lähteä Talviuinnin MM-kisoihin Rovaniemelle uimaan 450 metrin matkan. Bruno harjoitteli rintauintia ja pisimmillään ui harjoituksissa 300 metrin matkan. Kisamatka sujui hyvin, ja Brunon talviuintiharrastus jatkuu.

Mikäpä on jatkaessa, kun naiset ja miehet saunovat yhdessä ja jutut lentävät. Pitkän linjan harrastajan ja talkoolaisen Erkki Iivosen mukaan Nälköönlammen talviuintipaikka vastaa hänelle yleistä saunaa eli mukavaa paikkaa tavata ihmisiä ja saunoa - ja tietty uida yhdessä.

Paikka on kaupungin yleinen uimaranta eli kaupunki tutkii veden laadun säännöllisesti. Tontilla on 1960-luvulta peräisin oleva tehtaan edustussauna, jonka yhdistys on vuokrannut Lohjan kaupungilta.

Saa nähdä onko Jäänmurtajilla nimensä mukaista hommaa tänä talvena edessä vai lainehtiiko lampi sulana talviuintikauden. Sääoloilla ei ole niin väliä - mukavaa on tällä porukalla joka tapauksessa!



Jäänmurtajat aloittamassa kautta – aktiivit Nälköönlammen laiturilla.
Vas. Erkki Iivonen, Liisa Olin, Airi Särkilahti, Bruno Aminoff ja Stephanus Vermeulen.

HAIKARIN TALVIUINTIPAIKKA

Haikarin talviuintipaikka Lohjanjärvellä

Lohjan Seudun Latu ry:n uintipaikka sijaitsee Lohjanjärven rannalla alueella, joka oli ennen leirintäalue ja karavaanarialue. Aluksi talviuimarit olivat karavaanariyhdistyksellä vuokralla kolmena iltana viikossa, mutta viime vuodesta lähtien yhdistys on vuokrannut paikkaa Lohjan kaupungilta. Kaupunki teki yhdistykselle uuden kiukaan ja rakensi parkkipaikan, aktiiviuimarit kertovat ja kiittelevät kaupungin suhtautumista toimintaan.

Uintipaikka on matala, veden syvyys on puolitoista metriä. Laiturin päässä on yhdet leveät portaat, ja kolme pumppua pitävät avantoa auki. Yhdistys sai Kalkki-Petterin säätiöltä tukea, ja sillä hankituksi tulevaksi talveksi kaksi lämpömattoa. -Mattoja varten vedettiin rannalle kesän aikana uudet sähköt, kertoo yhdistysaktiivi Arto Halminen. Viime aikojen parannus on ollut myös uudet lauteet saunaan. -Kiukaat lämmitetään öljypolttimilla, siivous on ulkoistettu, ja vartiointiliike aukaisee ja sulkee paikan aukiolopäivinä eli ti, ke to ja su, luettelee Leea Lindstedt, yhdistyksen puheenjohtaja. Yhdistyksen taloudellinen tilanne on hyvä, ja seuraavaksi hankintalistalla on uusi laitur.

Vaikka talviuintipaikassa käy n. 140 uimaria, yhdistyksen ydinpoppoo on vain kymmenisen ihmistä. Talkooväen saaminen on aina haasteellista, eikä aktiiviporukka voi enää tästä vähetä, sanoo Halminen. Tähän asti, kun tiukka paikka on tullut, vaikka laiturin hakkaaminen jäädä tai uuden sähkökaapelin asentaminen, väkeä on kuitenkin vielä löytynyt, hän toteaa.

Talviuintitoiminta on hyvä mitoittaa asukkaiden ja paikan mukaan, Halminen toppuuttelee, kun Joensuun Jääkarhuista pitkän kokemuksen omaava talviuimari Juha Paukku innostuu ideoimaan paikkaan Joensuun kaltaista talviuintikeskusta. Saunan rajat tulevat vastaan, kun toiminnan kehittämistä suunnitellaan.

Talviuinnin sosiaalinen puoli koetaan Lohjalla tärkeäksi. -Meillä on vuoroja, ”aamuvuoro” tulee viiden aikaan, ja joka kellonajalle on oma porukkansa, kertoo Lindstedt. Kuka tahansa voi kuitenkin tulla viiden euron kertamaksulla uimaan ja saunaan, yhdistykseen ei tarvitse kuulua. Sen verran kovaa hinkua uimiseen on, että Haikarissa on aloitettu uiminen jo syyskuussa ja jatketaan kautta aina toukokuun loppuun asti. Eli Lohjanjärven rannalla on kunnan talviuintietkot ja -jatkot!

-Talviuinti antaa hyvän olo tunteen ja levollisen unen ja migreeninikin jäi vuoden jälkeen avantoon, sanoo Lindstedt. Juha Paukku muistelee, ettei ole ollut sairaana miesmuistiin, kiitos avantouinnin.

Tätä juttua tehdessä kukaan uimareista ei vielä luvannut lähteä Avantouinnin SM-kisoihin Ouluun maaliskuussa eli tässä tulee nyt haaste Haikarin tyytyväiselle talviuimarijoukolle: Tulkaahan mukaan isolla joukolla!



Haikarin porukan etkot eli uintia kesäisissä tunnelmissa: vas. Juha Paukku, Ulla Karvonen, Lisbeth Wilen, Iiris Kakko ja Henni.

TALVIUINTIA WALESISSA

Kylmän veden lumous

Valokuvaaja Vivienne Rickman-Poole on Iso-Britannian tunnetuin talviuimari. Uiminen ja taiteenteko ovat nivoutuneet hänen elämässään erottamattomasti yhteen.

-Olen aina ollut uimari, jo lapsena uin äitini kanssa Etelä-Englannissa joissa, hiekkakuopissa ja meressä, kyläkin vain kesäisin. En ole erityisen urheilullinen, mutta uiminen on aina tuntunut minusta helpolta - tunnen sulautuvani veteen. Kuitenkin vasta kuutisen vuotta sitten aloin uida ympäri vuoden. Uin pääasiassa Snowdonian kansallispuiston vuoriston pienissä järvissä Walesissa. Olen kiinnostunut järvistä, niiden ympäristöstä, historiasista ja tarinoista. Uintireissu on minulle parin minuutin tai monien tuntien tutkimusmatka sekä paikkaan että omiin tunteiksiini juuri siinä paikassa.

-En mittaa uintimatkaa enkä veden lämpötilaa. Uin joka säällä. Erityisesti nautin ärhäköistä aalloista tuulisella säällä. Haluan uidessa kokea eri vuodenaikat ja säiden vaihtelut ja sen, miten ne muuttavat näkymiä vedessä ja järviluonnossa. Kun kylmä vesi kihelmöi ihollani, tunnen olevani voimakkaasti elossa. Tärkein mittari ja anturi kylmän veden kokemuksille on oma ruumiini ja tuntemukseni. Uiminen on mahtava tunteiden tasoittaja – kylmä vesi antaa ajatuksille kirkkautta ja selvittää luovan mieleni solmuja. Uintihetki on kiireisen elämän aikalisä, jolloin keskityn vain siihen, mitä näen vedessä ja ympärilläni.

-Kun lähdän uimaan uuteen paikkaan, valmistaudun todella huolellisesti. Otan kartan, tarkistan reitin ja maastotyyppin, tsekkaan säätiedot ja pakkaan mukaan lämpimiä vaatteita. Arvuuttelen millainen uinti on tulossa, mietin paikan faktoja ja historiaa, ja sitten lähdän seikkailemaan. Juoksen mielelläni järvelle, jotta saan lämpimän olon, ja olen saavuttuani heti valmis menemään kylmään veteen. Mietin jokaisella uinnilla, mikä siinä on ainutkertaista ja mitä haluan siitä dokumentoida ja jakaa muille sosiaalisessa mediassa, blogissani ja Outdoor Swimming -yhteisössä. Kylmä vesi on lumonnut minun niin, että uintikokemuksistani on tullut keskeinen osa luovaa työtäni.

-Kokemusten jakaminen ylipäättään on minulle tärkeää. Nautin uimisesta ystävien kanssa, kuulumisten vaihdosta ja hassuihin uimapaikkoihin eksymisestä yhdessä. Mutta kaikkein parasta uiminen on yksin kylmässä vedessä. Se on kuin rikollinen nautinto ja itsekäs hemmottelu. Mikään ei ole niin huikaisevaa kuin uida keskellä

vuoristojärveä ja tuntea, että tämä kaikki on vain minulle, ei ketään muuta lähimaillakaan, mikä autuus! Uiminen on keskeinen osa elämäni. Jos en pariin päivään pääse uimaan, tunnen ikään kuin kutinaa sisälläni, ja minun on pakko päästä veteen. Olen varma, että tulen uimaan koko elämäni ajan.

Viviennen tarina uinnista Llyn Bochlywd -järvellä

Oli jo korkea aika lähteä liikkeelle seikkailemaan. Niin pitkään oli mennyt jutustelussa paikan korkeudesta, syvyydestä ja saavutettavuudesta, ensin kahvin kera, sitten lounaan parissa ja vielä kerran kahvin äärellä. Suuntasimme kohti Llyn Bochlywd -järveä Ogwenin laaksossa. Se on erittäin kaunis ja suosittu alue - ja me olimme myöhässä, näin kertoivat meille omilta retkiltään palaavien ihmisten huolestuneet ilmeet. Kun olimme vakuuttaneet erään huolestuneen rouvan siitä, ettemme aio kiivetä ylös Tryfan-vuorelle näin illan suussa emmekä aio leiriytyä, pääsimme jatkamaan matkaa. Onneksi emme maininneet kenellekään olevamme menossa uimaan...

Llyn Bochlywd tunnetaan nimellä Australian kartta, koska järvi näyttää ylhäältä katsottuna siltä. Se on kivikoinen järvi, laaksojäätiköiden aikaansaama. Inspiroiva kohde, jota ympäröivät Tryfan-, Glyder Fach- ja Y Gribin -vuorten kiviset huiput.

Järven vesi lainehti sinisen ja vihreän eri vivahteissa kristallinkirkkaana. Matalikossa vesikasvit muodostivat mystisen metsän, joka jatkui vihreään syvyyteen kohti pohjaan. Nautin uinnista täysillä – tunsin valtavan avaruuden allani vedessä, se kirkasti mieleni ja pystyin keskittymään juuri siihen hetkeen. Se ei ollut pitkä uinti, marraskuun viimeisenä päivänä viisi yli kuusi illalla. Se vaan tuntui kuin olisimme varastaneet sen niiltä kaikilta vastaantulijoilta, jotka olivat huolestuneita meistä. Meistä, jotka kuljimme vastakkaiseen suuntaan kuin kaikki muut.

*Viviennen kotisivu: www.viviennerickmanpoole.co.uk
Viviennen uintia Elbow-yhtyeen Real Life (Angel)
-musiikkivideossa: <https://vimeo.com/100340758>*



TUOMAS KAARIO

Tuomas Kaarion kokemuksia kylmätreenistä ja Suomenlahden yliuinnista

Avovesi- ja maratonuimari Tuomas Kaario ui ensimmäisenä ihmisenä Suomenlahden yli ilman märkápukua tämän vuoden heinäkuussa. Tuomaksen valmistautumiseen yliuintiin kuului paljon uintia kylmässä vedessä.

Tuomas ei laittanut kylmätreenissä tavoitteita niinkään matkan määrälle vaan enemmän merkitystä oli harjoituksen kestolla. Jotta kylmätreeni kasvatti kylmänsietokykyä mahdollisimman paljon, Tuomas ei mennyt saunaan tai kuumaan suihkuun uinnin jälkeen, vaikka mieli joskus tekikin. Jokaisen treenin jälkeen Tuomas antoi keholle aikaa lämmittää itsensä taas normaalilämpöiseksi, eikä pukenut erikoisen paljon vällyjä ylleen vaan normaalin vaatekeran. Kylmätreenit käynnistyivät avovedessä huhtikuussa ja päättyivät lokakuussa. Usein Tuomas ui aluksi märkäpuvussa ja harjoituksen puolivälissä otti märkäpuvun pois. Kylmätreenien pituudet vaihtelivat 1-5 kilometriä. Kylmässä vedessä pitkään harjoitellessaan Tuomas koki monenlaisia poikkeuksellisia ja yllättäviä tuntemuksia, jotka riippuivat kehon tilasta, sääoloista ja rasituksen määrästä.

Suomenlahden yliuinnissa meriveden lämpötila oli 19°-24,5° C. Matkan pituus sekä uintiurakan valtava energiankulutus asettivat ruumiin lämpötasapainolle haasteita. Tuomaksen mukaan kylmänsietokyvyn harjoittelu oli ehdoton edellytys sille, että Suomenlahden uinti onnistui. Ihon lämpöä asteenkin viileämpi vesi kylmettää kyllä uimarin vähitellen. Uinnin aikaiset tankkaustauot olivat mahdollisimman lyhyitä, koska niiden aikainen vähäinen liikunta viilensi uimaria. Tuomaksen nauttimat urheilujuomat ja ruoka olivat lämpimiä, mikä sekoin auttoi kehoa pysyäkään lämpimänä.

Tuomaksen mukaan kylmätreeni on aina syytä aloittaa varovasti omaa kehoa kuunnellen sekä turvallisuudesta huolta pitäen. Kylmätreenin jälkeen on hyvä lämmitellä hiljalleen. Juoda haaleaa/lämmintä juomaa ja antaa kehon lämmön palautua vähitellen. Ajatuksetkin alkavat virrata jälleen normaalisti pienen palautumisen jälkeen. Nämä vinkit sopivat niin avantoon piipahtajalle kuin uimarille, joka tähtää pidemmille uintimatkoille avovedessä.

Lisää Tuomaksen kokemuksista voi lukea sivustosta: uimallayli.fi



TUIRAN UIMALAN ESITTELY

Tuiran uimalan esittely

Oulun Talviuimarit ry:n talviuintipaikka sijaitsee kauniilla paikalla Oulujoen rannalla Tuirassa. Talviuintipaikkaa hallinnoi Oulun kaupungin liikuntapalvelut, jonka tehtävänä on huolehtia talviuintipaikan turvallisuudesta, toimivuudesta ja siisteydestä. Talviuimarit lunastavat 20€:n (opiskelijat ja eläkeläiset 10€:n) maksavan avaimen, joka on voimassa vuoden ajan. Joten meille oululaisille talviuinti on edullinen terveyttä edistävä harrastus.

Tuiran uimalan kopeissa ja Oulujokeen pulahtamassa käy päivittäin parhaimmillaan yli 200 uimaria. Käytössämme

ovat lämpimät kopit ja suihkut sekä talvisin pumpput pitämässä avantoa auki. Olosuhteet ovat hieman askeettiset, mutta olemme tyytyväisiä siihen, että meillä on virtaava vesi, jonne on helppo pulahtaa. Oululaiset nuoret ovat myös löytäneet talviuinnista mukavan yhteisen harrastuksen. Kiinnostus talviuintia kohtaan on kasvanut ja useat kansainväliset ryhmät pyytävätkin meiltä tutustumiskäyntiä ”hyytävään” Oulujokeen.

Maarit Sihvonen, Oulun Talviuimarien pj.



*Tuiran uimapaikka
Tervetuloa hyytävään Oulujokeen!*



Suomen Ladun
jäsenille vain
362 €/hlö

TALVIUINTIA KIILOPÄÄLLÄ TUNTURIN JUURELLA URHO KEKKOSEN KANSALLISPUISTON VIERESSÄ 10.-15.11.2014

Sinulle, joka haluat kehittää talviuintiharrastustasi tai virkistyä ja saada uutta energiaa elämääsi, on Kiilopään talviuintiviikko oiva tapa viettää lomaa.

Tartu tilaisuuteen ja varaa paikkasi hyvää tuovan lajin parissa Kiilopään teemaviikolla.

Uinnin ja savusaunan löylyistä nauttimisen lisäksi ohjelmassa on mm. uintitekniikan opetusta, ohjattu hiihto- ja lumikenkäretki, terveystuokio ja mahdollisuus suorittaa talviuinnin ohjaajakoulutus. AINUTLAATUIINEN TILAISUUS saada upea kokemus ja tietopaketti hyvästä ja antoisasta lajista!

Suomen Latu Kiilopää | puh. 016 6700 700,
kiilopaa@suomenlatu.fi | www.kiilopaa.fi



UPEA TUNTURI- LUONTO JA VIILEÄ LAJI!

Suomen Ladun
jäsenille vain
362 €/hlö

Talviuinnin teemaviikon 10.-15.11.2014 (5 yötä) hinta on:

Suomen Ladun jäsenille 362 €/ hlö.
ei-jäsenille 424 €/ hlö.

Hintaan sisältyy:

- talviuintiviikon monipuolinen ohjelma (opastukset, saunat, kuljetukset)
- Kiilopäällä majoitus hotelli Niilanpää 2 hh sekä Lapin täysihoito
- Lumikenkä- ja hiihtoretville välineet
- Talviuinnin ohjaajakoulutus
- Terveyttä talviuinnista opaskirjanen

Lisähinta yhden hengen huoneesta 55€.

Varaukset & tiedustelut

Suomen Latu Kiilopää. 016 670 0700, kiilopaa@suomenlatu.fi
Teemaviikon päiväohjelma <http://www.suomenlatu.fi/kiilopaa/teemaviikot-tarjoukset/>

Suomen Latu Kiilopää | puh. 016 6700 700,
kiilopaa@suomenlatu.fi | www.kiilopaa.fi



Suomen Latu ry ja Oulun Talviuimarit ry järjestävät yhteistyössä

Avantouinnin SM-kisat Oulun Raatinsaarella 6.-8.3.2015

U
L
U
N
T
A
L
V
I
U
I
M
A
R
I
T
R
Y

