



TERVETULOA UUNISAAREN TALVIUINTISEURAN JÄSENEKSI !

Seuran (perust. 2000) tavoitteena on jäsenten terveyden ja hyvinvoinnin huoltaminen talviuinnilla. Uintipaikkamme ja rannan uimakopit vuokrataan Helsingin kaupungilta ja viikottaiset saunat Uunisaaren ravintolayrittäjältä.

Seuraan liittyminen, jäsenmaksu, jäsenrekisteri, jäsenyyden päättäminen

Seura on Suomen Ladun jäsenyhdistys. Seuraan liitytään rekisteröitymällä Suomen Ladun verkkosivuilla ja suorittamalla Uunisaaren Talviuintiseuran liittymis- ja jäsenmaksu. Suomen Latu ylläpitää jäsenrekisteriämme ja hoitaa liittymis- ja jäsenmaksujen laskutuksen. Maksut maksamalla jäsen sitoutuu seuran sääntöihin turvallisuusohjeisiin.

Uimari vastaa itse tietojensa oikeellisuudesta ja päivittämisestä Suomen Ladun jäsenrekisteriin.

Liittymismaksu 75 €, vuotuinen jäsenmaksu 25 € (v. 2022) perhejäsenyys 50 € (sis. samassa taloudessa asuvat). <https://www.suomenlatu.fi/osallistu/liity-jaseneksi.html>

jasenpalvelu@suomenlatu.fi >> uunisaaren talviuintiseura tai puhelin 09 85677450.

Jäsenyyden voi päättää ilmoittamalla siitä sähköpostitse: uunisaaren.talviuintiseura@gmail.com

Uintikausi 15.11. - 15.4., jolloin mantereelta on siltayhteys Ehrenströmintieltä Uunisaareen.

Saunavuorot ovat tiistaisin klo 17-20 ja lauantaisin klo 9-13. Naisille ja miehille omat saunat ja pukuhuoneet.

Rannan tuntuman lämpimät pukukopit naisille ja miehille ovat käytössä uintikauden ajan. Kopin avaimen saa niin halutessaan kun jäsenyys on rekisteröitynyt seuran rekisteriin. Ota yhteyttä: uunisaaren.talviuintiseura@gmail.com, otsikkoon Avain.

Käynnit tulee kirjata saunoilla ja pukukopeissa oleviin seuran kansioihin : käynnin päivämäärä, kellonaika, nimi ja Uunisaaren Talviuintiseuran jäsennumero. Helsingin Kaupungin vuokrasopimus edellyttää kuukausittaista kävijämäärien raportointia.

Tutustumiskäynnille jäsen ei toistaiseksi voi tuoda kaveria. Kansioon merkitään vierailijan nimi ja merkintä "vieras" sekä kutsujan jäsennumero. Tutustumismaksu 10 € maksetaan ennen vierailua seuran tilille.

Seuran viestintäkanavat ovat:

- Facebook-ryhmä: www.facebook.com/groups/uunisaarenavanto/
- Jäsenkirjeet sähköpostitse. Varmista, että osoitteesi on Suomen Ladun jäsentiedoissa!
- Vuosikokoukset

- Suomen Latu yhdistyssivu:

www.suomenlatu.fi/yhdistys-ja-toimintapiste/haku/yhdistys/uunisaaren-talviuintiseura-ry.html

Muita hyödyllisiä linkkejä:

- www.suomenlatu.fi
- <http://www.hel.fi/www/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/ulkoilu/saaristossa/uunisaari>
- <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ulkoliikuntapaikat/talviuintipaikat/>
- [Talviuintipaikat - Turvallisuus- ja kemikaalivirasto](#) (Tukesin, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton, Suomen Latu ry:n ja Opetusministeriön talviuimarin ohje)



Turvallisuusohjeet sekä seuran turvallisuusasiakirja löytyvät pukukoppien- ja huoneiden turvallisuuskansioista, fb-ryhmän tiedostosta, pukukoppien eteisen seinältä sekä Suomen Ladun yhdistyssivulta, ks. viestintäkanavat

Ohjeita talviuimareille

- Lue ennen avantoon menoa ohjeet ja noudata niitä.
- Lämmittele lihaksistoa ennen avantoon menoa liikunnalla.
- Ota kaveri mukaan, kun menet avantoon. Jos jotain sattuu, kaveri voi auttaa.
- Saunasta ei ole hyvä mennä liian nopeasti avantoon eikä avannosta saunaan. Saunan ja avannon välinen lämpötilaero aiheuttaa sydämelle kovan rasituksen ja verenpaineen vaihtelu saattaa aiheuttaa huimauksen tunnetta.
- Avantoon mennessä kannattaa käyttää jalkineita tai villasukkia. Käsineiden ja päähineen käyttäminen on suositeltavaa.
- Muista, että kulkutiet ja portaat voivat olla liukkaita. Kulje rauhallisesti ja varoen. Jos merenkäynti tai muu säätilanne vaikuttaa vaaralliselta, älä ota riskiä, älä ui.
- Avantopumpun ollessa käynnissä, noudata annettuja ohjeita. Laitteen aiheuttama virtaus voi olla voimakas. Sammuta laite uinnin ajaksi, käyttökytkin löytyy laiturilta.
- Älä hyppää kylmään veteen pää edellä. Sukeltaminen ja pään kasteleminen talvella lisää lämmönluovutusta, josta voi olla seurauksena alilämpöisyys, hypotermia.
- Avannossa kannattaa ensimmäisillä kerroilla vain kastautua. Tottumattomille kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia, vaaratonta hengityksen salpautumista. Kun keho sopeutuu kylmään, voi vähitellen avannossa olla pidempään, max 1-2 min.
- Muista, että kylmä vesi kangistaa nopeasti. Tarkkaile lihastesi toimintakykyä. Huomioi myös hypotermian mahdollisuus.
- Pukeudu lämpimästi avantouinnin jälkeen, juo vettä tai lämmintä juomaa.
- Ilmoita avannon ylläpitäjälle heti havaitsemistasi puutteista.
- Tarvittaessa hälytä apua heti. Mieti ennakkoon, miten hälyttäminen käytännössä tapahtuu.

Uunisaaren Talviuintiseuran hallitus

Sonja Virtanen	puheenjohtaja	040 5640808
Marjaana Sorakunnas	taloudenhoitaja	
Jyrki Jauhiainen	sihteeri & jäsenkirjeet, viestintä	
Ida Fraser	kulkutagit, avanto, fb-ryhmä	
Jukka Liukkonen	jäsenrekisteri, turvallisuusasiakirjat	
Seuran sähköposti	uunisaaren.talviuintiseura@gmail.com	