# TERVETULOA UUNISAAREN TALVIUINTISEURAN JÄSENEKSI !

Seuran (perust. 2000) tavoitteena on talviuintiharrastuksen edistäminen ja jäsenten terveyden ja hyvinvoinnin huoltaminen. Uintipaikkamme ja rannan uimakopit vuokrataan Helsingin kaupungilta ja saunat Uunisaaren ravintolayrittäjältä: [www.uunisaari.fi](http://www.uunisaari.fi) ([www.facebook.com/uunisaari/](http://www.facebook.com/uunisaari/))

Seuraan liittyminen, jäsenmaksu, jäsenrekisteri, jäsenyyden päättäminen

Seura on Suomen Ladun jäsenyhdistys. Seuraan liitytään rekisteröitymällä Suomen Ladun verkkosivuilla ja suorittamalla Suomen Ladun liittymismaksu sekä Uunisaaren talviuintiseuran jäsenmaksu. Suomen Latu ylläpitää jäsenrekisteriämme ja hoitaa liittymis- ja jäsenmaksujen laskutuksen. Maksut maksamalla jäsen sitoutuu seuran sääntöihin ja turvallisuusohjeisiin. Uimari vastaa itse tietojensa oikeellisuudesta ja päivittämisestä Suomen Ladulle. Liittymismaksu 75 €, vuotuinen jäsenmaksu 95 € (v. 2021), perhejäsenyys 180 € (sis. samassa taloudessa asuvat). [www.suomenlatu.fi/palvelukortti](http://www.suomenlatu.fi/palvelukortti), [jasenpalvelu@suomenlatu.fi](mailto:jasenpalvelu@suomenlatu.fi),

P. 09 85677450. Jäsenyyden voi päättää ilmoittamalla siitä sähköpostitse: [uunisaaren.talviuintiseura@gmail.com](mailto:uunisaaren.talviuintiseura@gmail.com).

Uintikausi 15.11. - 15.4., jolloin kaupungin siltayhteys Ehrenströmintieltä Uunisaareen.

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

Rannan lämpimät pukukopit naisille ja miehille ovat käytössä uintikauden ajan. Kopin avaimen noudosta voi sopia liittymismaksun kuittikopiota vastaan: jonas.sipila@gmail.com tai tekstiviestillä 0415478808.

Käynnit kopeilla ja saunassa kirjataan pukukopeissa oleviin seuran kansioihin, niihin merkitään käynnin päivämäärä, kellonaika, nimi ja Uunisaaren Talviuintiseuran jäsennumero. Sopimus kaupungin kanssa edellyttää kävijäkirjanpidon sekä kävijämäärien raportoinnin.

Tutustumiskäynnille voi jäsen tuoda kaverin. Kansioon merkitään vierailijan nimi ja merkintä "vieras" sekä kutsujan jäsennumero. Tutustumismaksu 10 € maksetaan ennen vierailua seuran tilille (Nordea FI21 1572 3000 3451 32).

Seuran viestintäkanavat:

* Jäsenkirjeet sähköpostitse. Varmista, että osoitteesi on oikein Suomen Ladun jäsentiedoissa!
* Facebook-ryhmä: [www.facebook.com/groups/uunisaarenavanto/](https://www.facebook.com/groups/uunisaarenavanto/)
* Seuran vuosikokoukset marras-joulukuussa
* Suomen Latu yhdistyssivu:

[www.suomenlatu.fi/yhdistys-ja-toimintapistehaku/yhdistys/uunisaaren-talviuintiseura-ry.html](https://www.suomenlatu.fi/yhdistys-ja-toimintapistehaku/yhdistys/uunisaaren-talviuintiseura-ry.html)

Muita hyödyllisiä linkkejä:

* [www.suomenlatu.fi](http://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](https://tukes.fi/tuotteet-ja-palvelut/kuluttajille-tarjottavat-palvelut/uinti-ja-muut-vesilajit/talviuintipaikat) (Tukesin, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton, Suomen Latu ry:n ja Opetusministeriön talviuimarin ohje)

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

## 

## O h j e i t a t a l v i u i m a r e i l l e

* 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 | virtanensonja0@gmail.com |
| Marjaana Sorakunnas | taloudenhoitaja | 050 337 4382 | marjaana@sorakunnas.fi |
| Jonas Sipilä | kopina avaimet,isännöint | 041 547 8808 | jonas.sipila@gmail.com |
| Sirkku Iskanius | jäsensihteeri & viestintä | 040 348 8447 | sirkku.iskanius@hotmail.com  uunisaaren.talviuintiseura@gmail.com |
| Sirkka Mäkeläinen | fb-viestintä | 050 080 1044 | sirkka.makelainen@)gmail.com |