



## Yleiset ohjeet avun hälyttämiseen

### **HÄTÄTILANTEESSA SOITA 112**

- 1. Soita hätäpuhelu itse, jos voit.**
- 2. Kerro, mitä on tapahtunut.**
- 3. Kerro tarkka osoite, Pohjoinen Uunisaari 00140 Helsinki**
- 4. Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin.**
- 5. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.**
- 6. Lopeta puhelu vasta saatuasi siihen luvan**

### Uunisaaren Talviuintiseuran yhteyshenkilöt

Sonja Virtanen	puheenjohtaja	040 5640808	virtanenesonja0@gmail.com
Marjaana Sorakunnas	taloudenhoitaja	050 337 4382	marjaana(at)sorakunnas.fi
Jonas Sipilä	pukukopin avaimet, isännöinti	041 547 8808	jonas.sipil(at)gmail.com
Sirkka Iskanius	jäsensihteeri & viestintä	040 564 0808	virtanenesonja0(at)gmail.com uunisaaren.talviuintiseura(at)gmail.com
Sirkka Mäkeläinen	fb-viestintä	050 080 1044	sirkka.makelainen(at)gmail.com
Petri Grahn	isännöinti	0400 219938	petri@kruununisannointi.fi

### Ohjeita talviuimareille

- Lue ennen avantoon menoa ohjeet ja noudata niitä. Ohjeet saattavat vaihdella eri paikoissa.
- Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa liikunnalla esim. sauvakävellen tai hiihtäen.
- 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. Uimareille on tarjolla erityisiä avantouintiin tarkoitettuja tossuja, jotka suojaavat myös liukastumisilta, teräviltä kiviltä ja suolalta. Käsineiden ja päähineen käyttäminen on suositeltavaa.
- Avantoon mennessäsi muista, että kulkutiet ja portaat voivat olla liukkaita. Kulje rauhallisesti ja varoen.
- Jos avannossa on laite, jolla avanto pidetään auki (kuten pumppu), noudata annettuja ohjeita. Laitteen aiheuttama virtaus voi olla voimakas. Joissakin talviuintipaikoissa laitteen voi sammuttaa uinnin ajaksi, jolloin käyttökytkin löytyy avannon läheltä.
- Älä hyppää koskaan avantoon pää edellä. Sukeltaminen ja pään kasteleminen avannossa ei ole suositeltavaa. Pään kastelu lisää lämmönluovutusta, josta voi olla seurauksena alilämpöisyys.
- Avannossa kannattaa ensimmäisillä kerroilla vain kastautua. Tottumattomille kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia ja vaaratonta hengityksen salpautumista. Kun keho sopeutuu kylmään, voi vähitellen avannossa oloaikaa pidentää.
- Muista, että kylmä vesi kangistaa nopeasti. Tarkkaile lihastesi toimintakykyä.
- Pukeudu lämpimästi avantouinnin jälkeen ja nauti tarvittaessa lämmintä juotavaa.
- Ilmoita avannon ylläpitäjälle heti havaitsemistasi puutteista turvallisuuden lisäämiseksi.
- Tarvittaessa hälytä apua heti. Mieti ennakkoon, miten avun hälyttäminen käytännössä tapahtuu.