

TALVIUIMARIN OHJEET

1

Varustaudu uima-asulla, päähineellä, jalkineilla sekä halutessasi käsi-ineillä. Älä mene yksin uimaan.



2

Liiku rauhallisesti, sillä kulkureitit ja portaat voivat olla liukkaat.



3

Lämmittele hyvin ennen veteen menoa esimerkiksi lyhyellä jumpalla. Jos menet suoraan saunasta uimaan, anna kehon viilentyä ennen uintia.



4

Hengitä rauhallisesti veteen mennessä, kylmä vesi saattaa aluksi aiheuttaa vaaratonta hengen salpautumista.



5

Aloita lyhyillä pulahduksilla ja pidennä uintiaikaa oman tuntemuksesi mukaan. Älä hyppää veteen ja vältä pään kastelemista.



6

Lämmittele maltillisesti ja juo reilusti lämmintä juotavaa talviuinnin jälkeen.



7

Älä mene uimaan sairaana tai alkoholin vaikutuksen alaisena. Mikäli epäilet talviuinnin sopivuutta itsellesi, keskustele ensin lääkärisi kanssa.



8

Nauti talviuinnin hyvistä terveysvaikutuksista kehoasi kuunnellen. Lapsetkin voivat kokeilla talviuintia aikuisten seurassa.

