

# AVANTOUINTI

Avantouinnin vaikutukset ovat yksilöllisiä ja riippuvat avannossa käyntien määrästä, viipymisajasta ja saunomisesta. Kuuntele omaa kehoasi, jotta tunnistat, mikä on itsellesi sopivinta.

Älä mene avantoon alkoholin vaikutuksen alaisena, flunssaisena, kuumeisena tai muuten sairaana.

Neuvottele lääkärin kanssa avantouinnin aloittamisesta, jos sairastat sydän- ja verisuonisairauksia.

Valvo lasten avantouintia. Lapsen hätääntyessä saattaa uimataito unohtua.



## OHJEITA AVANTOUIMAREILLE

- Lue ennen avantoon menoa ohjeet ja noudata niitä. Ohjeet saattavat vaihdella eri paikoissa.

- Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa liikunnalla esim. sauvakävelen 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 oloaika 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. Yleinen hätänumero on 112.