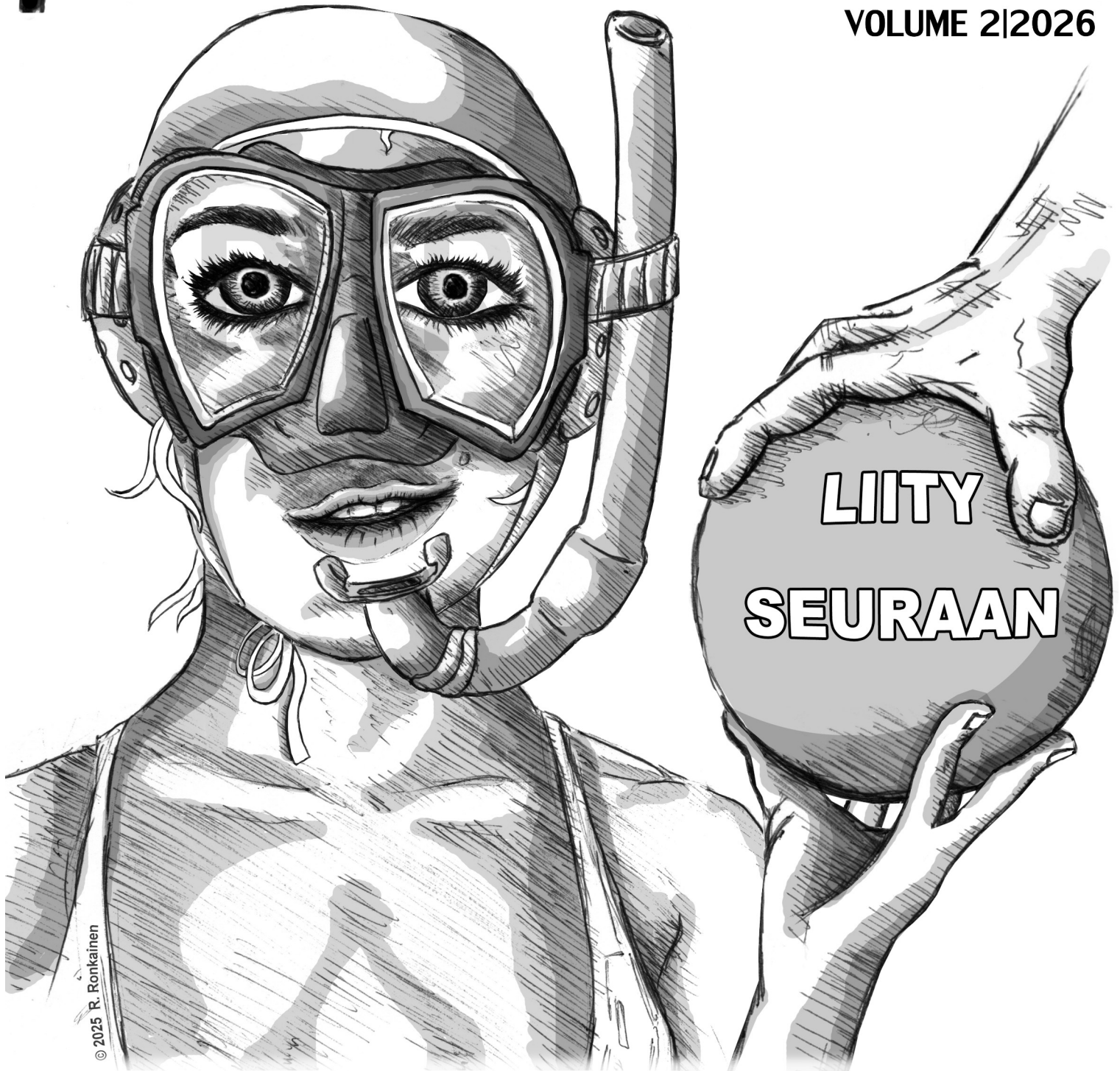


MAKE UPPOPALLO GREAT AGAIN

VOLUME 2/2026



© 2025 R. Ronkainen

TODELLISEN 3D-TOIMINTAPELIN ERIKOISLEHTI
MITÄ TEKEE TREENI, NÄLKÄ, KYLMÄ JA HAPENPUUTE KEHOLLE SEKÄ MIELELLE?

Saaristomeren sukeltajat ry
uppopallovastaava Matti Keränen
ss.uppopallo@gmail.com (lajikokeilut, seuraan liittyminen)

Saaristomeri-uppopalloyoukkue
kapteeni Tatu Erlin
ss.uppopallo@gmail.com (rekrytointi peleihin)

Uppopallolehden toimitus
päätoimittaja Rainer Ronkainen
uppopallolehti@gmail.com (aineisto/palaute)

Uusin digiversio lehdestä www.uppo.fi

Lehden kopiointi ja jakaminen on sallittua,
sekä jokaisen uppopalloilijan etuoikeus.
Tehdään uppopallosta Suomen suosituin urheilulaji!

Lehtinumero 2. julkaistu 28.1.2026

PÄÄTOIMITTAJAN KIRJOITUS

Talomme entinen omistaja istutti omenapuun siemeniä pihallemme 60 vuotta sitten. Nyt yksi puu tuotti kesän aikana yli 300 kiloa omenoita syötäväksi. Mietin hetken, miten paljon puun on pitänyt kestää vuosia kuivuutta, kylmää, tuholaisia ja jatkuvaa oksien leikkaamista? Mietin myös olisiko puu koskaan ilman epämukavuuksille altistumista kasvanut niin vahvaksi ja valtavaksi, että se peittää kesäkukinnassaan puolet etupihastamme?

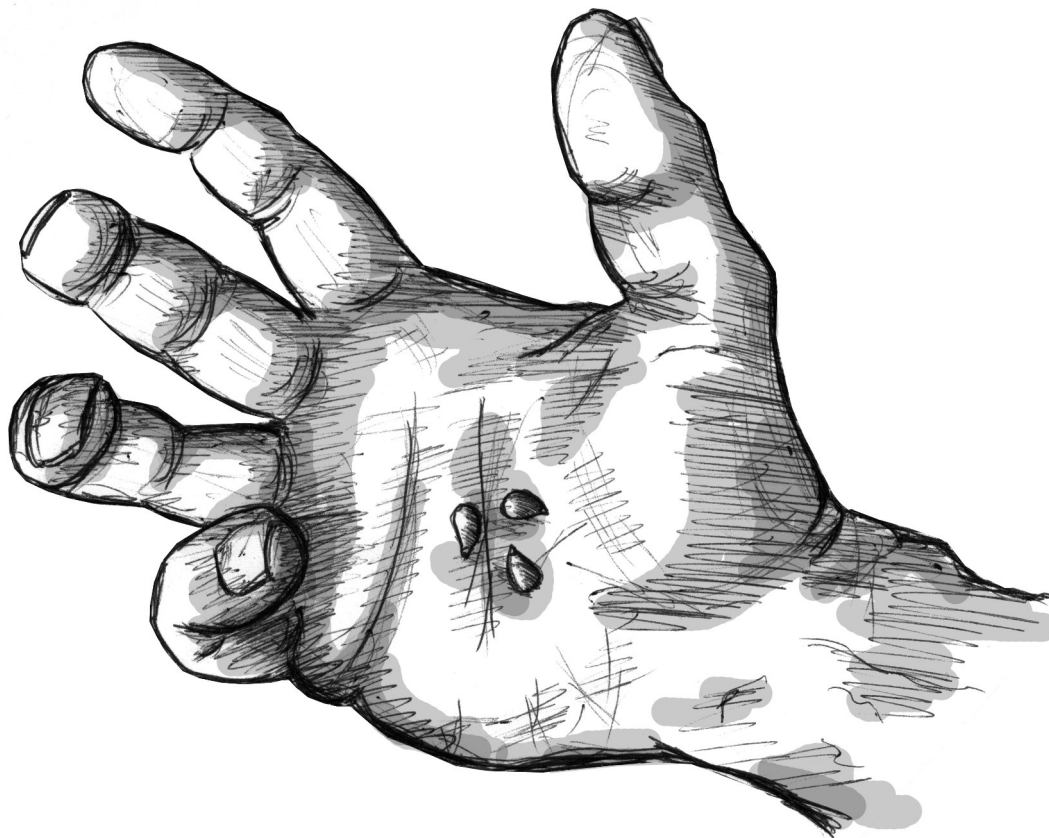
Meille jokaiselle tulee päiviä, jolloin mietimme, onko pakko nousta sängystä? Toisinaan mietimme, miksi meidän pitää hypätä korkeammalle, jos aita on asetettu niin matalalle? Tämän lehtinumeron teemana on vapaaehtoinen epämukavuuksille altistuminen ja miten se tekee meistä jokaisesta vahvempia.

Käsitlemme uppopallotreenin, kylmälle altistumisen, hapenpuutteen ja paastamisen vaikutuksia keholle ja mielelle.

Vapaaehtoisessa epämukavuuksille altistumisessa ei ole kyse itsesuojeluvaiston puuttumisesta, vaan ymmärryksestä, että välittömän mielihyvän ja mukavuuden siirtäminen huomiselle ja pieni kipu nykyhetkessä on meille kannattavampaa, kuin mukavuuteen tuudittautuminen ja suurempi kärsimys myöhemmin. Kuten vanha sananlasku meitä muistuttaa: *”Kipu on väistämätöntä, kärsimys valinnaista.”*

Toivotan sinulle hyviä lukukokemuksia ja oivalluksia siitä, miten voit itse parantaa elämääsi vapaaehtoisella epämukavuuksille altistamisella. Nähdään altaalla!

- Rainer Ronkainen



UPPOPALLON 10 POSITIIVISTA VAIKUTUSTA KEHOON JA MIELEEN

Uppopallon taustat tulevat tunnetusti saksalaisten taistelusukeltajien koulutuksesta (Uppopalloa lajina käsiteltiin tarkemmin lehtinumerossa 1/2025). Saksalaisten sukeltajien suorituskyvyn ylläpitämiseksi kehitettiin liikuntamuoto, jolla sukeltajalta vaadittuja osa-alueita saatiin harjoitettua tehokkaasti joukkueurheilun kautta. Lajin monipuolisuus, vaativuus ja tehokkuus viehättävät yhä, minkä takia se toimii edelleen yhtenä harjoitusmuotona samoissa piireissä, mihin se aikoinaan kehitettiin. Tästä syystä myös allekirjoittanut ajautui aikoinaan lajin pariin.

Uppopallo kehittää harrastajansa fyysisiä ominaisuuksia monipuolisesti, jäljempänä vain muutamia mainitakseni. Uppopallon fyysiset hyödyt:

1 Hengityselimistö: Toistuvat sukellukset, snorkkelin tyhjentäminen ja hengityksen hallinta vahvistavat merkittävästi hengityselimistöä ja parantavat hengityskapasiteettia. Käytännön kokemus on osoittanut uudella harrastajalla merkittävää kasvua keuhkojen tilavuudessa ja puhallusvoimakkuudessa (spirometriatesti).

2 Lihasvoima ja -kestävyys: Aerobisen ja anaerobisen harjoittelun yhdistelmä vahvistaa harrastajaa kokonaisvaltaisesti ja monipuolisesti, koko kehon tehdessä töitä. Erityisesti jalat vahvistuvat, koska ne tekevät veden alla suurimman työn.

3 Liikkuvuus ja motoriset taidot: Motoriset taidot joutuvat jatkuvasti koetukselle. Hahmotuskyky paranee kolmiulotteisen kentän ja pelaajan asennon muutosten takia. Liikkuvuus ja venyvyys paranee pelin vaatiessa pelaajalta nopeita suunnanmuutoksia ja väistöliikkeitä. Up-

popallo on myös nivelistävällinen laji, sillä vesi vähentää niveliin kohdistuvaa rasitusta. Tästä syystä se soveltuu erinomaisesti vaihtoehdoksi kestävyys- tai voimaharjoittelulle, kuten juoksulle tai kuntosalille. Tämä huomioiden ikähaarukka harrastajien keskuudessa saattaa olla hyvinkin laaja.

4 Sydän- ja verenkiertoelimistö: Harjoittelu vaihtelevalla sykealueella vahvistaa sydämen toimintaa, parantaa verenkiertoa ja hapenkuljetusta, sekä auttaa alentamaan leposykettä. Tällä on positiivinen vaikutus jokapäiväiseen vireystasoon, sekä kauaskantoisia vaikutuksia yleiseen terveyteen ja elinikäodotukseen.

5 Palautuminen: Koska keho joutuu adaptoitumaan treenin aikana nopeasti muuttuviin liikkeisiin, myös kehon treenin jälkeinen palautuminen tehostuu. Lihakset palautuvat nopeammin, luuntiheys kasvaa ja sidekudokset vahvistuvat, vähentäen merkittävästi loukkaantumisriskiä.

Fyysisten hyötyjen lisäksi uppopallo vahvistaa mieltämme. Harva laji yhdistää fysiologisen stressin ja psyykkisen kontrollin näin voimakkaasti yhteen. Uppopallo ei ole vain fyysisesti raskas laji, vaan psyykinen harjoitusympäristö, missä stressi on todellista mutta hallittua, keskittymisen pakollista ja tiimityöskentely elinehto. Uppopallon psyykkiset hyödyt:

6 Stressinsietokyky: Toiminta hapenpuutteen alla opettaa pysymään rauhallisena epämurkavuusalueillamme. Se saa meidät toimimaan järkevämmiin ja tehokkaammin suurenkin paineen alla. Vaikka hengityksenpidättämistä tahdottomasti on

aikoinaan käytetty tehokkaana kidutusmenetelmänä, on se vapaavalintaisena parhaimpia tapoja stimuloida keskushermoston säätelyä, alentaa stressihormonien määrää veressä ja aiheuttaa kehosamme täysin päinvastainen, positiivinen vaikutus.

7 Päätöksenteko ja keskittymiskyky:

Uppopallo vaatii tarkkaa tietoista läsnäoloa ja nopeita päätöksiä. Tehdyt virheet voivat kääntää pelin kulun nopeasti. Harjoittelulla moni aiemmin hidasta rationaalista ajattelua vaativa suoritus muuttuu nopeaksi ja vaistonvaraiseksi.

8 Itsesäätely: Uppopallo parantaa kehonne autonomisia toimintoja; hengitystä, sydämen sykenopeutta ja jännitystilanhallintaa, keskittymistä vaarantamatta.

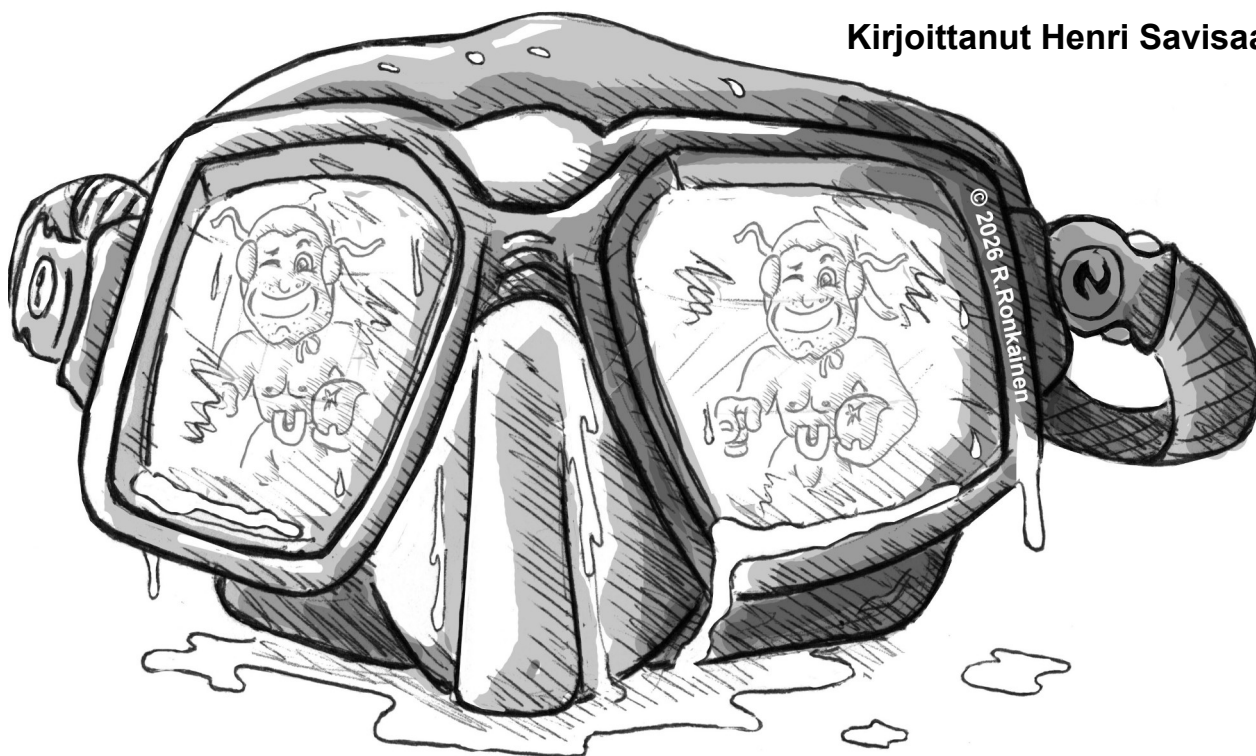
9 Itsevarmuus: Missään muussa lajissa en ole tuntenut samanlaista välitöntä, positiivista ja vaikuttavaa palautetta mielelle, kun altaan pohjalla tapahtuvat onnistumisen kokemukset. Uppopallo on parhaimpia lajeja kasvattamaan nahkaamme ja tervettä omanarvontuntoa.

10 Luottamus: Koska kommunikointi veden alla on rajallista, perustuu toiminta vahvasti koko joukkueen yhteiseen tekemiseen, tilannetajuun ja aiempaan harjoitteluun. Tämä riippuvuussuhde toisiin pelaajiin pakottaa syvempään yhteisymmärrykseen ja vahvistaa joukkueetovereidenvälisiä suhteita ja sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin.

Uppopallo on tehokas stressinhallintatyökalu kaikenikäisille ja tuo hyvää tasapainoa arkiselle aherrukselle, oli kyse opiskelusta tai työnteosta. Veden alla ei voi miettiä sähköposteja, aikatauluja, tenttejä tai muita huolia. Lajin vaatima läsnäolo pakottaa keskittymään täysillä tiimityöhön, hengitykseen ja liikkeeseen. Hermosto rauhoittuu, paineensietokyky kehittyy ja opit hallitsemaan stressiä silloin kun kuormitus on tuntuva. Uppopallo ei ole passiivista rentoutumista, vaan aktiivista stressinhallinnan harjoittelua.

Uppopallo ei ole pelkkä harrastus, vaan jatkuva henkinen ja fyysinen haaste kaikessa monipuolisuudessaan. Se kehittää kehoa ja mieltä niin laaja-alaisesti, ettei mikään muu laji kykene sitä korvaamaan.

Kirjoittanut Henri Savisaari



PELAAJAKOKEMUKSIA UPPOPALLOSTA

Uuden tulokkaan kokemuksia (uppopalloa takana 2kk):

Olen Nina, 19-vuotias uppopalloharrastaja ja jo parin kuukauden lajikokemuksella voin suositella sitä kaikille. Itselleni vesi on aina ollut selkeästi se oma elementti ja aloitin kilpauinnin jo kuusivuotiaana. Täytettyäni 10 vuotta, innostuin myös laitesukelluskurssista ja räpyläuinnista. Vesi ja vedessä touhuaminen on aina ollut minulle hauskaa ja innostavaa.

Miten päädyin pelaamaan uppopalloa 40-vuotiaiden miesten sekaan? Tuli kyllä vähän naureskeltua kotona, kun kerroin että joukkueessa on aika paljon vanhempia miehiä pelaamassa (unohtamatta joukkueen muutamaa muuta naispelaajaa). Kuulin uppopallosta ensimmäisen kerran, ollessani uintikisoissa muutama vuosi sitten. Katsoin uppopalloa mielenkiinnolla ja se vaikutti jo tuolloin hauskalta. Yhtenä iltana isäni selasi puhelintaan ja näki Saaristomeren sukeltajien uppopallo-mainoksen ja kysyi ohimennen, haluaisinko itse käydä kokeilemassa? Minähän tietysti vastasin, että todellakin!

Uppopallon aloittamisen helppous teki lajista hyvän harrastuksen ja uppopallotreeneihin oli todella helppo päästä heti mukaan; ei tarvinnut omia välineitä eikä edes sääntöjä tietää. Kun ensimmäisiin treeneihin saavuin, minut otettiin lämpimästi mukaan. Kun minulta alkuun kysyttiin, että tiesinkö lajista mitään, vastasin nöyrästi, ettei minulla ole harmaintakaan aavistusta, minne olin saapunut.

Minulle selitettiin alkuun uppopallon säännöt pääpiirteittäin ja pikkuhiljaa loputkin alkoivat valkenemaan. Pelissä itsessään ei ole mitään hankalaa, vaan se on simpeliä ja superhauskaa! Lajin aloittamisen osalta tärkein asia on se, että hyppää vaan altaaseen, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Naisena miesvaltaisessa joukkueessa pelaaminen tuntuu vähän kuin pelaisi 5-vuotiaiden lasten kanssa lautapeliä. Aina kun peli ei mene kuin itse haluaisi, lisätään peliin sääntöjä (asia tuskin on tällä tavalla, mutta epäilen silti aina). Pelaaminen on muuten mielestäni täysin samanlaista miesten kuin naistenkin kanssa.

Miksi ja miten pelata uppopalloa? Koska uppopallo on yksinkertaistettuna superhauskaa, eikä sinun tarvitse kuin kysyä kellonaika hallille saapumiselle ja hypätä altaaseen. Mukaan riittää uikkarit ja positiivinen asenne! Törmätään siis altaan pohjalla!

Kirjoittanut Nina Sundberg

Varttuneen harrastajan kokemuksia (uppopalloa takana 1 vuosi):

Uppopallon olemassaolo ei ole ollut minulle mikään salaisuus. Olen viettänyt paljon aikaa altailla kilpauinnin, vesipallon, valmennuksen sekä uinninvalvonnan parissa. Ensimmäinen kosketukseni uppopalloon on kymmenen vuoden takaa, kun pelasin sitä Upinniessä sukeltajien kanssa vapaa-ajalla. Kivaa säheltämistä se lähinnä oli. Palveluksen loputtua kävin pariin kertaan kokeilemassa ihan oikeisakin treeneissä. Siihen se silloin jäi.

Alkuvuodesta -25 kaveri kumminkin kysyi, tulisinko hänen mukansa kokeilemaan uppopalloa. Ajattelin että miksipäs ei, on kiva käydä kokeilemassa vieläkö allasvesi kirvelee silmiä! En ollut käynyt aktiivisesti altaassa yli viiteen vuoteen. Saaristomeren sukeltajien porukka oli heti vastaanottava ja lainasi varusteita, jotta sain muutamien treenien ajan fiilistellä, haluanko tätä enemmänkin. Kyllä halusin.

Ensimmäinen varsinainen haaste oli varusteet. Maskiksi tilasin laadukkaaksi suositellun Superocchion. Tykkään kumminakin sukelrella ja snorklailla avovesissä, joten sille olisi tullut muutakin käyttöä. Rämpylät olivat hankalammat, eikä täällä Suomessa ole helppoa löytää kivijalkaa, jossa sovittaa räpylöitä. Tilaus, palautus ja vaihto -kombolla löytyi edulliseen hintaan Technisubin Stratokset. Näiden kanssa pystyi hyvällä omatunnolla tulla treeneihin, ilman että tarvitsi aina pummiä lainakamoja.

Altaassa alkutavoitteenani oli olla pohjassa ja paljon. Muutaman kuukauden kuluttua pohjassa olemisen sekä paikalleen asemoituminen alkoi tuntua normaalilta. Vähitellen opin myös reagoimaan vedessä muiden tekemisiin. Näiden jälkeen pystyin keskittymään eri kehityskohteisiin paremmin ja pelaamiseni kehittyi.

Turussa järjestettiin kauden finaalit, ja pääsin katsomaan mitä oikea peli on. Siinä ensimmäistä kertaa alkoi ulkopuoleltaakin ymmärtämään, mitä altaassa tapahtuu. Olinhan harrastuksen alkutaipaleilla katsellut muutamia videoita peleistä, niistä juurikaan mitään ymmärtämättä.

Päädyin uppopallon sarjajoukkueeseen edustamaan seuraani kaudelle 2025-2026. Harjoittelun kautta paikakseni valikoitui pakin tehtävät. Se sopi hyvin itselleni, koska pelasin aikaisemmissa pallopeleissä puolustajana. Syynä lienee yleensä ollut pieni epävarmuus ja hidas tekninen oppiminen itse pelivälineen kanssa. Minulle on aina ollut helpompi olla oikeassa paikassa perustuen muiden toimiin, kuin tehdä itse ratkaisevia päätöksiä.

Jännitin paljon ennen ensimmäistä sarjapeliäni Turussa vuoden 2025 lopulla. Tavoitteena oli silloin, ettei joukkueelle tulisi edellisen kauden vaihtovirheitä. Ensimmäinen peli oli varsin tiukka, eikä minulla ole siitä muistikuvia. Vaihtovirheitä ei kuitenkaan tullut, kenellekään. Seuraavissa peleissä oli jo vähän enemmän tuntumaa peliin, sekä tietenkin omiin vaihtopareihin. Jännitys oli jo hälventynyt.

Opin paljon turnauksen aikana ja koska kyselin joka mahdollisessa välissä. Turnauksesta jäi päällimmäisenä hyvä mieli, sekä paljon mustelmia. Jälkikäteen oli mukava katsoa pelejä videolta, niin pystyi oikeasti ajatuksen kanssa katsomaan, kuinka se oma peli sujuikaan. Ihan tarpeeksi hyvin, jopa paremmin kuin odotin. Ensimmäisen tekemäni maalin katsomisen muutamaankin kertaan tuntui hyvältä.

Nyt kirjoittaessani odotan innolla seuraavia pelejä kierroksella. Eiköhän sielläkin opita taas lisää. Nähdään altailla!

Kirjoittanut Heikki Elovaara

Kokeneen harrastajan kokemuksia (uppopalloa takana 10 vuotta):

Oma matka uppopallon kanssa alkoi jo nuorena. Olen harrastanut erilaisia vesiliikuntalajeja kilpauinnista hengenpelastukseen. Laji on erinomainen harrastus kaikenikäisille. Lajissa kehittyy nopea ongelmanratkaisu- ja päätöksentekokyky, jota tarvitaan usein työelämässä. Uppopallon harrastamisesta on siis paljon hyötyä altaan ulkopuolellakin. Se antaa myös mahdollisuuden ihailla meren ihmeitä entistä paremmin.

Uppopallossa ei tarvitse kilpailla ja treeneihin voi tulla oman aikataulun mukaisesti. Jos kuitenkin kilpailu kiinnostaa jo nuorena, laji antaa erinomaiset mahdollisuudet kilpailla usealla eri tasolla myös nuorille. Suomessa kilpailutasoja ovat esimerkiksi 1. ja 2. divisioonat sekä Suomen mestaruus- sarja, joihin osallistutaan seuran joukkueena. Seuratasolla järjestetään myös lukuisia pienempiä yksittäisiä kilpailuja kuten WaasaCup ja RixuCup.

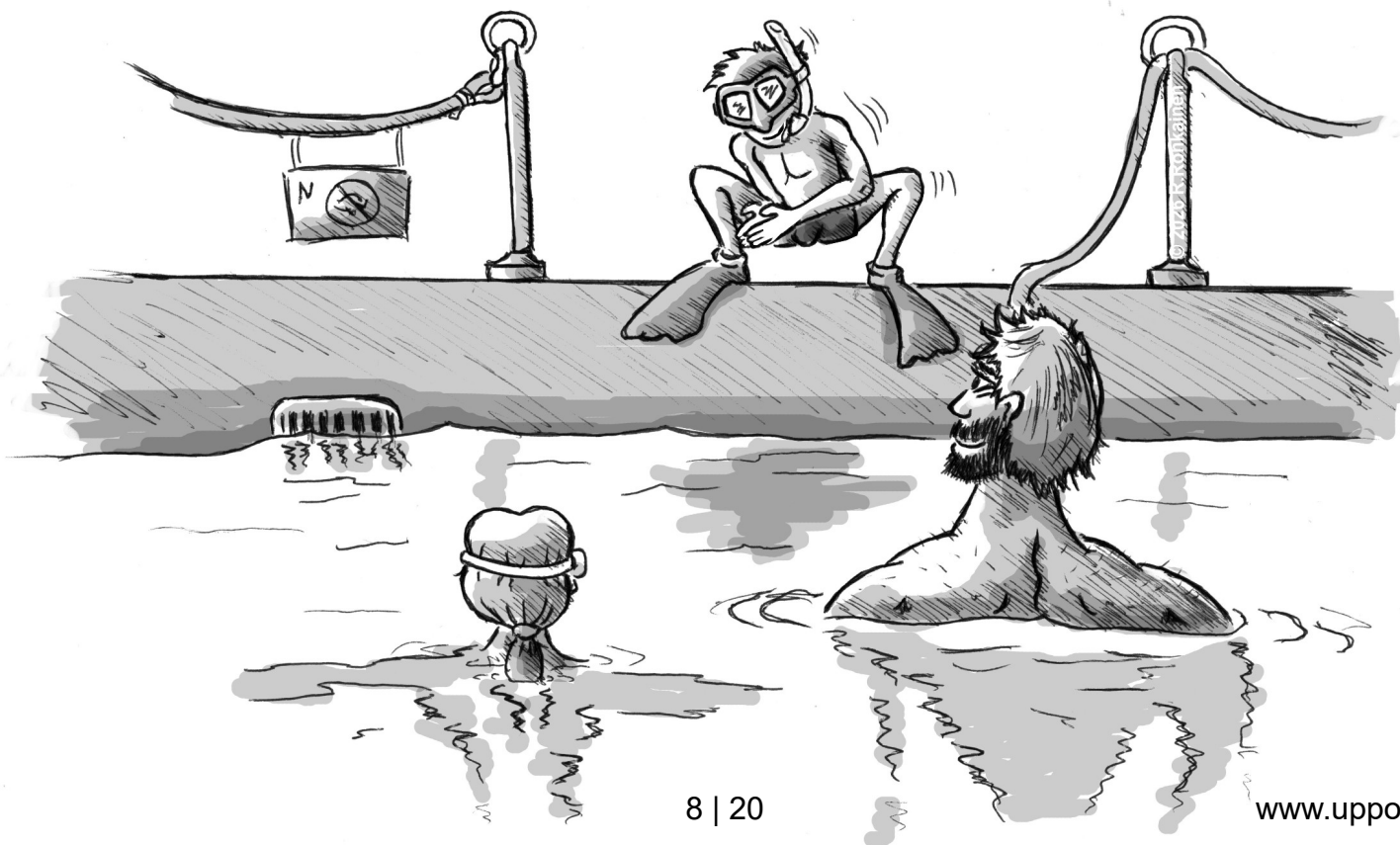
Kilpailunhaluisille nuorille kuitenkin paras vaihtoehto on nuorten maajoukkueleirit,

sillä niissä pääset pelaamaan oman kokoisten sekä tasoisten kanssa. Pääset treenaamaan yksittäisiä pelin osa-alueita, joiden harjoittelu voi seuran treeneissä jäädä vähemmälle. Leirillä mukana olevat maajoukkuevalmentajat antavat erinomaisia vinkkejä sekä rakentavaa palautetta, joiden pohjalta kehityt lajissa varmasti. Porukka leireillä on hyvähenkinen ja saat varmasti uusia ystäviä.

Käydessäsi aktiivisesti seuran treeneissä ja maajoukkueleireillä, saatat tulla valituksi edustusjoukkueeseen. Silloin pääset kilpailemaan kansainvälisellä tasolla sekä edustamaan Suomea Pohjoismaiden, Euroopan sekä maailmanmestaruuskilpailuissa. Suosittelen lämpimästi nuorten maajoukkueleireillä käymistä kaikille lajia harrastaville nuorille tasosta riippumatta.

Jos kiinnostuit lajista, ota yhteyttä lähimpään sukellusseuraan ja aloita erinomainen vesiliikuntaharrastus. Rohkaisen nuoria kertomaan lajista koulussa, sekä tuomaan kaverit kokeilemaan uppopalloa. Vanhemmat myös rohkeasti mukaan!

Kirjoittanut Vinski Halminen



KYLMÄLLE ALTISTUMISEN HYÖDYT

Entisajan miehet olivat viikinkejä. Heillä ei ollut tuulipukua, mikrokuituista alusasua, Goretex-lapasia tai paristoilla toimivia tas-
kulämmittimiä. Ei, he tappoivat suden kä-
sin, nylkivät sen ja pukivat taljan päälleen
lämmittämään kovimpia pakkaspäiviä.

Tämä historia on meiltä tyystin unohtunut ja moni pitääkin talvella sortseissa pyöräi-
levää paikallisena kylähulluna. Olemmeko
tosiasiallisesti vain unohtaneet todellisen
potentiaalimme?

Kylmälle altistus on parhaimpia ja suora-
viivaisimpia asioita mitä jokainen voi itsel-
leen tehdä. Oli kyseessä avantouinti, kyl-
mä aamusuihku tai vähäpukuisena liikku-
minen, karaisee se kehoamme välittömäs-
ti positiiviseen muutokseen.

Pelkästään päivittäinen viiden minuutin
suihku alle 10-asteisessa vedessä, muut-
taa kehomme fysiologiaa perustavanlaa-
tuisella tavalla. Keho alkaa varastoimaan
ruskeaa rasvaa valkoisen rasvan sijan, jo-
ta voidaan kalorien liike-energiaksi muut-
tamisen sijan käyttää suoraan lämmön-
tuotantoon. Vastasyntyneillä vauvoilla on
ruskeaa rasvaa jopa yli 10-prosenttia, mi-
kä selittää hyvin, miksi he sietävät kylmää
vanhempia lapsia paremmin.

Hippokrates käytti kylmää vettä vakavien
sairauksien hoitoon jo 2500 vuotta sitten,
eikä silloin vielä tiedetty, että kylmä stimu-
loi ihmisen verisuonten seinämien lihak-
sia, joita löytyy ihmisestä yli 125 000 kilo-
metriä. Tämä parantaa verenkiertoa ja
vahvistaa vastustuskykyämme.

Kolmas tärkeä vaikutus kylmyydellä on
psyykkeeseen. Kylmyydensieto vahvistaa
hyveitämme kuten tunteidenhallintaa, pe-

riksiantamattomuutta, uhrausten tekemis-
tä sekä epämukavuudensietoa. Hyveitä,
jotka tekevät meistä jokaisesta paremman
version itsestämme. Mielenlujuus on piir-
re, joka puuttuu nykyihmiseltä, mutta on
palautettavissa.

Kaikista edellä mainituista on huomattava
hyöty myös uppopallon pelaamisessa:

1) Uppopalloaltaan vesi on suhteellisen
viileää ja pitkä aika vedessä kangistaa li-
haksia, kun ääreisverenkierto karkaa raa-
joista. Jatkuva kylmälle altistuminen sitä
vastoin stimuloi lihasten verenkiertoa, pa-
rantaen toimintakykyämme vedessä.

2) Kehon rasvakudoksen muutos lämmit-
tää kehoamme ja pitää ääreisverenkierron
aktiivisena myös kylmässä, jolloin voim-
me altistaa itseämme yhä kylmemmälle ja
kauemmin. Hylkeillääkään ei ole turkkia ja
ne elävät hyytävässä olosuhteissa pelkäs-
tään rasvakerroksensa antamalla suojalla.

3) Kylmälle altistus normalisoi stressihor-
moonien säätelyn, joka puolestaan madal-
taa sykettä. Aineenvaihdunnan hidastues-
sa veden alla pystyy olemaan pidempään.

Kannattaa aloittaa pienestä, sillä niin kuin
mielen, niin myös kehon tulee tottua muu-
tokseen. Ota tavaksi joka aamu heti herä-
tessäsi mennä kylmään suihkuun 10 se-
kunniksi. Lisää joka aamu pari sekuntia
kokonaisuikaan. Ennen kun huomaatkaan,
pystyt olemaan viisi minuuttia kylmässä
suihkussa ongelmitta. Kokeile vähintään
pari viikkoa ja huomaat merkittävän eron
niin altaassa kuin arjessa.

Kirjoittanut Rainer Ronkainen

ELÄVÄÄ VIRTAA UPPOPALLOSTA

(suoravideostreamit altaan pohjalta)

Uppopallokansan ja fanien suureksi iloksi olemme saaneet kovan ja pitkän kehitystyön tuloksena mahdollisuuden seurata uppopallon sarjapelejä laadukkaana, suorana lähetyksenä internetin välityksellä ja vieläpä upean selostuksen kera.

Kiitokset ja kunnia kuvauksen kehittämisestä ja lukuisten lajispesifien teknisten ongelmien ratkomisesta suoran lähetyksen saamiseksi neljän ja puolen metrin syvyydestä kuuluu hyvin pitkälti uppopalloilija ja vedenalaisen videokuvauksen pioneeri Leevi Laasoselle.

Leevi, millainen projekti on ollut kehittää uppopallon livestreamia?

”Laaja ja työläs. Asiaan voisi ja täytyykin perehtyä loputtomasti, että striimistä saisi katsojan silmissä edes siedettävän. Nykyisin uhreilutapahtumien kuvaaminen on niin arkipäivää, että katsojien on vaikea käsittää kaikea sitä työtä ja teknologiaa kuvausten taustalla.

Rima on toisin sanoen todella korkealla ja helposti saatetaan kuvitella kahden vapaaehtoisen pystyvän samaan kuin suurretkin produktiot. Pienestä porukasta ja oman käytettävissä olevan vapaa-ajan rajallisuudesta huolimatta olemme mielestäni pystyneet tuottamaan mielenkiintoista ja seurattavaa striimiä. On myös varmasti hyvin harvinaista ja ainutkertaista kansainvälisessä uppopalloskenessä että divaritasonkin sarjakierrokset striimataan.

Jatkuva striimaamisen tuottaminen myös pitää yllä ainutlaatuista osaamista, jota ei maailmalta paljoa löydy; vedenalaista livestriimausta.”

Miksi aihe on ollut kiinnostava ja miten olet saanut motivaatiota ylläpidettyä isossa urakassa?

”Vaikka minua video- ja valokuvaus kiinnostaa, teen tätä puhtaasti sen takia mitä tämä lajille Suomessa ja kansainvälisesti merkitsee. Striimit tuovat lajille näkyvyyttä, tarjoavat mahdollisuuden kehittää joukkueita ja pelaajia, ne myös toimivat hyvänä muistona hienoista peleistä.

Kaikkien pelaajien, erityisesti uusien, tulisi aina katsoa omat pelit reflektoiden omaa tekemistään. Tämä toimii tärkeänä työkaluna kehittymiselle lajissa, jossa varsinaisia valmentajia ei useissa joukkueissa ole.”

Terveisesi yleisölle?

”Muistakaa seurata UWR-finland kanavaa ja tulkaa rohkeasti kokeilemaan striimausta. Homma ei toimi yksin vaan se vaatii paljon vapaaehtoisia. Pyrin aina jakamaan osaamistani ja kehittämään kalustoa. Itse en kaikkea pysty tekemään, sen takia striimaustoiminta tarvitsee myös jatkumoa ja muita osajia, jotta toiminta jatkuu omista voimavaroistani huolimatta.

Helppo keino tukea striimausta ja samalla omaakin joukkuetta on etsiä sponsoreita striimille. Puolet sponsorirahasta menee oman joukkueen sarjamaksuihin.”

Jos katsot peliä ummikkona, voi pelin seuraaminen ja pelin kulun hahmottaminen tuntua alkuun vaikealta, sillä pallo ei ole pelin luonteesta johtuen joka hetkellä kameralle näkyvissä. On kuitenkin mahdollista hahmottaa, missä pallo on, seuraamalla missä pelaajien huomio on (pelaajat seuraavat palloa/pallon haltijaa lähes poikkeuksetta katseellaan aina vedes-

sä ollessaan) ja sitä, mihin päin pelaajat sukeltavat. Käsitys pelipaikoista ja niiden tehtävistä auttaa paljon pelin seuraamisessa. Hieman harjaantuneemmat silmät osaavat erottaa videosta helposti, missä pallo menee ja mitä pelissä tapahtuu.

Seuraa jännittäviä uppopalloturnauksia kotisohvaltasi, matkalla tai paikan päällä useammalta näytöltä [UWR-Finlandin youtube-kanavalla](#)! Tällä parannat omalla panostuksellasi uppopallon näkyvyyttä kaikille!

Kirjoittanut Tatu Erlin

KENESTÄ TULEE ISONA UPPOPALLOILIJAA?



PAASTOAMINEN

Paastoaminen on tuhansia vuosia vanha traditio. Sitä on harjoitettu osana lähes jokaista kulttuuria ja uskontoa. Sillä on osoitettu olevan paljon sairauksia, addiktioita ja vaivoja parantavia vaikutuksia. Tässä "ihmehoidossa" ei tosiasiallisesti ole mitään ihmeellistä, jätät vain ruoan ja kalorijuomat nauttimatta ja voit parantaa elämäsi ennennäkemättömällä tavalla.

En tunne mitään muuta harjoitetta hen- genpidättämisen lisäksi, joka tukee niin vahvasti uppopalloharrastusta, kuin paas- toaminen. Se on työkalu, jolla voimme normalisoida hormonitasoja, ja siten mm. vähentää stressiä ja alentaa sydämensy- kettä, poistaa haitallista viskeraalista ras- vaa, tehostaa keskivartalon lihasten akti- vointia ja parantaa hengittämistä. Kuten tiedämme, uimarin liike ja nopeus lähtee keskivartalosta.

Ihmisen keho on suunniteltu pärjää- mään pitkiä aikoja ilman ravintoa. Normaalipainoisella miehellä on rasvaku- dosta vararavintona noin 10-20% ja naisil- la 15-30% kehon painosta. Rasvakudok- sella pärjää viikkoja syömättä ja ylipainoi- set jopa monia kuukausia.

Kun ihminen ei saa ravintoa, pyrkii keho käyttämään glukoosia eli verensokeria va- raravintonaan. Kun sitä ei verestä enää löydy, käytetään maksan glukoosivarastot tyhjäksi. Maksa voi varastoida jopa puoli kiloa glukoosia, minkä johdosta todelli- seen paastoon pääsemiseksi voi mennä energiankulutuksesta riippuen 24-36 tun- tia. Vasta tämän jälkeen keho siirtyy keto- geeniseen aineenvaihduntaan käyttämään rasvakudoksen ketoneja pääasiallisena energialähteenä glykoosin sijaan. Kilossa rasvaa on 9000 kilokaloria energiaa jonka mies kuluttaa 2-3 päivässä. Itseltäni lähti pois 10 päivän paastolla kuusi painokiloa.

Paasto käynnistää kehossa myös makrofagisen puhdistusprosessin, jossa keho "kannibalisoii" eli syö omia huonoja ja heikkokuntoisia soluja mahdollistaen monista vaivoista poispää- syn. Nopealla aineenvaihdunnalla toimivat radikaalit solut kuolevat kirjaimellisesti nälkään, toisin kuin säästöliekille siirty- neet terveet solut, joilla aineenvaihdunnan itsesäätelymekanismi vielä toimivat.

Selkein ja näkyvin terveysvaikutus on vyötärölihavuudesta pois pääse- minen. On arvioitu, että jopa 75% paas- ton aikaisesta rasvanpoltosta tapahtuu hyväksikäyttämällä viskeraalista, eli sisä- elinten ympärillä kertyvää haitallista ras- vaa. Tämän voi tarkistaa itse lantion ja vyötärön alueelta ennen ja jälkeen 3-10 päivän paaston. Mittanauha ei valehtele.

Paastoaminen onkin monen huippu- urheilijan salainen ase, sillä sen ai- kana kasvuhormoni ja testosteroni ovat huomattavan koholla, suojaten li- haksia katabolialta, eli lihasta hajottavalta tilalta. Samaa positiivista vaikutusta ei tu- le "laihdutuskuureilla", sillä miinuskalo- reilla vaikutus on päinvastainen – ensin häviää lihakset ja viimeisenä rasvakudos. Ihmisen keho on älykäs; miksi käyttää ke- hon vararavintoja, kun voi kannibalisoida tarpeetonta lihaskudosta. Paastossa taas elimistö pitää elintärkeänä säästää lihak- sia, koska muuten ihmisen toimintakyky vaarantuu eikä esim. metsästäminen tai it- sensä puolustaminen onnistu. Jos näin ei olisi, emme olisi täällä; esi-isämme olisi- vat kuolleet huonoon kalaonneen tai jou- tuneet petoeläinten syömiksi.

Paastoamisen harjoittelu on hyvä aloittaa yhdellä syömättömällä päivällä. Sitten venyttää kolmeen päivään ja fiiliksen mukaan progressiivisesti pari päivää lisää. Varsinkin alkupaastoilla voi tuntua lihaskolotusta ja janontunnetta, sekä ylös noustessa huimausta. Yleinen olo-tila voi olla huono. Oireet ovat ohimeneviä ja niiden aikana kannattaa keskittyä syvään hengittämiseen ja jos mahdollista käydä välillä kylmässä suihkussa. Kolmantena paastopäivänä näläntunne yleensä häviää, ajatuksenjuoksu muuttuu teräväksi ja mieli kirkastuu.

Keho vaatii useamman paaston, ennen kun se oppii hyödyntämään rasvoja tehokkaasti pääenergiälähteenä, joten maltti on valttia. Voi mennä useampikin paastokertaa, ennen kun yleinen heikotus muuttuu paastolla energiseksi olotilaksi ja raskaat fyysiset suoritukset kuten tavaroiden kantaminen tulee mahdolliseksi. Tällöin paasto näkyy lähinnä lihasten rasituskeston alenemana ja hengästymisenä. Se mahdollistaa kuitenkin liikunnan lisäämisen paastoon, mikä tehostaa merkittävästi rasvanpolttoa.

Paasto on ylivertainen tapa päästä eroon kaikista addiktioista, olivatpa ne fyysisiä tai ei. Neljän viiden päivän paasto poistaa yleensä himon makeisiin, roskaruokaan, alkoholiin, nikotiiniin ja kofiiniin. Paasto tekee meistä nöyrän ja ruokaa sekä pieniä asioita osaa arvostaa aivan eri tavalla – se tuo perspektiiviä mikä on oikeasti tärkeää elämässä. Mikäli sinulla on jokin sairaus, on kuitenkin hyvä varmistaa paaston soveltuvuus terveydenhuollon ammattilaiselta.

Paaston aikana pitää juoda reilusti vettä joka on suolattua, sillä rasva-aineenvaihdunta ja kehon puhdistus kuona-

aineista vaatii paljon nesteitä. Päivän nestekulutus saattaa nousta 4-5 litraan. Jotta neste imeytyy kehoon (läpäisee solujen solukalvon), tarvitsee keho natriumia. Ennen saimme sitä murtovedestä (joista, järvistä ja lähteistä), nykyään pääosin suolatusta ruoasta.

Natriumin puute aiheuttaa ylimääräistä virtsaamisen tarvetta, kun nesteet eivät imeydy ja sen seurauksena lihaskrampit ovat yleisiä. Toki toinen lihaskrampien syy on magnesiumin puute, jota saa myös käsittelemättömästä vuorisuolasta. Paaston aikana kannattaakin lisätä vajaa teelusikallinen (2 grammaa) vuorisuolaa litraan juomavettä kohden. Suosi raffinoimatonta eli puhdistamatonta kalliosta louhittua suolaa, jossa hivenaineet ovat luonnollisessa muodossa.

Jokainen joka paastoa säännöllisesti, laajentaa valtavasti kehonsa hallintakykyä ja pystyy olemaan mielenvoimillaan viikkoja nälässä ja silti toimintakykyinen. Hän pystyy hätä- ja poikkeustilanteissa keskittymään ongelmanratkaisuun, oman kehon alkukantaisten tarpeiden tyydyttämisen sijaan. Tämä on tulosta systemaattisesta epämu-
kavuuksille altistamisesta ja tekee meistä jokaisesta paremman version itsestämme.

- RR



LIIMANÄPPIEN KEHITTÄMINEN

Pallonkäsittelyn jalo taito on perustavanlaatuinen hyve uppopallossa. Sitä on etenkin alkuun tärkeää harjoitella erikseen pelaamisen lisäksi. Pallonkäsittelytaitojen karttuessa pystyt yhä enemmän keskittymään peliin ja tekemään pelin kannalta hyviä ratkaisuja. Esimerkiksi vastustajan karvausyrityksiltä suojautuminen, ketterä liikkuminen pallon kanssa sekä laadukkaiden syöttöjen tekeminen ovat kriittisen tärkeitä uppopallossa.

Alussa kannattaa omistaa aikaa pallonkäsittelylle. Hyvä tapa on myös tehdä lämmittelysukellukset pallon kanssa. Ui ja sukella kuljettaen palloa. Vaihda pallo nopeasti kädestä toiseen säilyttäen jatkuvasti hyvä hallinta palloon. Vie pallo mahdollisimman nopeasti kädestä toiseen selän takaa ja jalkojen välistä. Harjoittele tekemään näitä katsomatta palloa, jotta opit samalla tarkkailemaan ympäristöäsi.

Vie pallo välillä ripeästi kainaloon ("kynkkään") jämäkkään pallonsuojas asentoon. Päästä pallostä välillä irti ja harjoittele vapaan pallon nappaamista nopeasti haltuun. Harjoittele kääntymistä nopeasti sekä muita nopeita liikkeitä pallon kanssa. Ota tavaksi pyörähtää tai tehdä jonkinlainen liike saadessasi pallon haltuusi, tämä vaikeuttaa vastustajan karvaamista ja liikkeidesi ennakoitavuutta.

Harjoittele hämäyssyöttöjä. Pidä pallo tiukasti kädessä ja ojenna kätesi ripeästi kuin tekisit syöttäessäsi, kuitenkin päästämättä irti pallostä. Vie tämän jälkeen pallo kynkkään suojaan tai tee nopea syöttö toiseen suuntaan heti perään. Hämäyssyötöt ovat erinomainen keino hankaloittaa vastustajan ennakoimista, mihin aiot pallon syöttää.

Liikuttele palloa ympäriinsä yhdellä kädellä, tutki miten pallo liikkuu vedessä kädessäsi, leikkittele pallolla, keksi vaikka jonkinlaisia temppuja sen kanssa. Tämä auttaa sinua saamaan tuntumaa palloon ja sitä kautta varmuutta pelitilanteisiin.

Harjoittele syöttelyä kaverin kanssa tai yksin altaan seinää tai pohjaa vasten. Syötön tulee olla niin reipas, että pallo kimpoaa seinästä tai pohjasta napakasti sinulle takaisin. Nappaa syöttö nopeasti kiinni ja vie se heti suojausasentoon, tee uusi syöttö heti tai vie pallo toiseen käteen selän takaa. Tee harjoitteita sekä pinnassa että sukelluksissa.

Muista pyörittää päätäsi ja katsella ympärillesi aina kun sinulla on pallo. Pelissä on tavallista, että sinut yritetään ylättää ja sinulta karvata palloa jo hyvin pian sen jälkeen, kun olet saanut sen haltuusi. Harjoittele pallonkäsittelyä sekä liikkeessä, että paikallaan. Tee näitä kaikkia asioita yksin tai ryhmässä, jotta ne tulisivat tavaksi myös pelitilanteessa.

-TE

UPPOPALLOILIJA KUIVALLA MAALLA

Hengenpidätys on oleellinen osa uppopalloa, ilman sitä ei pelaaminen onnistu. Sitä voi kuitenkin helposti harjoitella missä tahansa ja melkein milloin tahansa.

Hengenpidätystä kuivalla maalla kutsutaan nimellä Kuivastatic (static apnea tai "static" = staattinen hengenpidätys, "kuiva" = ei välittömässä kontaktissa veden). Mitä enemmän totut hengenpidättämiseen ja siitä aiheutuviin tuntemuksiin, sitä luottavaisempi olo sinulla on sukeltaessa ja kannat vähemmän huolta pintaan pääsemisestä. Silloin pystyt keskittymään enemmän pelin seuraamiseen ja peliin osallistumiseen.

Aloita rentoutumalla ja yrittämällä laskea sykettä, tällöin keho kuluttaa vähemmän happea. Puhalla keuhkot rauhallisesti niin tyhjäksi kuin saat, ja täytä keuhkot täyteen yhdellä hitaalla sisäänhengityksellä. Jos olo tuntuu kovin tukalalta, voit laskea vähän ilmaa pois täysistä keuhkoista.

Tarkkaile kehoasi. Mitä kehossa tapahtuu? Huomaat sykkeen hidastuvan. Jos sain kohtaa palleasi saattaa alkaa nykiä. Tämä ei ole vaarallista, vaikka voikin tuntua alkuun epämiellyttävältä. Palleankykyt rauhoittuvat ja vähenevät lämmittelyn seurauksena ja myös lievittyvät pikkuhiljaa pitkällä aikavälillä harjoittelun seurauksena.

Opit samalla olemaan välittämättä lievistä epä mukavuudesta. Keskittyessäsi tuntemuksiin, voit kokeilla sekuntien sijasta laskea sydämen lyöntejä. Kellosta ajan katsominen ei ole välttämätöntä harjoittelun kannalta, mutta toki motivoivaa.

Huomaat nopeasti, miten hengenpidätysaika pitenee jo pienellä harjoittelulla. Koet suurta onnistumisen riemua, pystyvyyden tunnetta sekä halua tulla uppopallotreenihin.

Apneakävelyksi ("apnea" = hengen pidätys, "kävely" = liikkuminen kuivalla maalla lihasvoimin jalkojen avulla) kutsutaan siis, kun pidätät hengitystä kävellessäsi. Lihastyöskentelyn lisääntyessä hengenpidättämisestä tulee vaikeampaa verrattuna staattiseen paikalla olevaan hengenpidätykseen. Mitä enemmän lihakset työskentelevät, sitä haastavampaa on pidättää hengitystä, mikä johtuu hiilidioksiditason noususta veressä.

Halutessasi voit lisätä haasteellisuutta hölkkäämällä tai juoksemalla. Voit laskea askelmäärää tai esim. valopylväiden määrää. Tärkeintä on pitää kävelyrytmi koko ajan tasaisena ja harjoitella säännönmukaisesti (esim. pari kertaa päivittäin). Harjoittelu ei yleensä vie muutamia minuutteja enempää ja sen voi helposti yhdistää muuhun hyötyliikuntaan.

Hengenpidätykseen totuttelu auttaa merkittävästi uppopallossa. Kun olet harjoitellut ja tottunut siihen, on sinulla yksi huoli vähemmän pelin tiimellyksessä.

Hengenpidättämisen muita hyötyjä ovat mm. kortisolitasojen tasaantuminen, stressin väheneminen, leposykkeen lasku ja tehokkaampi aivotyöskentely paineen alla. Kokeile siis jo tänään!

-TE

JOINING AN UNDERWATER RUGBY CLUB AS FOREIGNER

No language barrier: What makes underwater rugby a perfect sport to pick up in another country? One of the biggest advantages is that there is practically no language barrier. Underwater communication is non-verbal anyway. You don't need to speak the local language fluently to understand your teammates, play together, and be part of the game.

Easy to join: Above mentioned makes it incredibly easy to join a club anywhere in the world and integrate very quickly. Of course, some coordination and explanation are needed above water, but for that, basic English is usually more than enough.

Great to connect: Training sessions, tactics, and social moments before and after practice become a great opportunity to get to know locals in a natural and relaxed way. The sport creates instant connections, even if you have only just arrived in the country.

Sauna, need to say more? What I really like about the way in Finland is to do sauna before the training and the cold pool afterwards. Back home in Germany

we don't have this but go to the pub afterwards altogether which is also a nice way to connect further with teammates.

Versatile and exciting sport: For me, underwater rugby has always been mainly about having fun while staying active. Compared to normal swimming, which can feel repetitive and boring, underwater rugby is dynamic, challenging, and exciting. You are constantly moving, thinking, and reacting, which makes every training session different and you can do together with others which is much more fun than just doing any sport alone.

At the same time, it is an excellent fullbody workout. Moving in water is gentle on the joints, while still building strength, endurance, and coordination. And even though underwater rugby might look quite rough or violent to outsiders, it is actually a sport where you usually hurt yourself far less than in many common team sports on land.

Summing-up: Underwater rugby is an ideal sport for foreigners: easy to join, easy to connect through, physically demanding but safe, and—most importantly—a lot of fun. Joining a club doesn't just mean playing a sport; it means becoming part of a community, no matter where you come from.

Written by Michael Herzog

VARUSTENURKKA

Alla on listattuna yleisimmät uppopallo-maskit ja niiden ominaisuudet. Kaikkiin tässä esitelyihin maskeihin saa kiinnitettyä kiinteät kangasremmit.

Pyri kokeilemaan muutamaa eri maskia ja kiinnittämään huomiota miten maski istuu kasvoille ja miten pienet kolahdukset tuntuvat kasvoihin.

Hintaa ei mielestäni kannata liikaa tuijottaa, sillä hyvä maski kestää useita vuosia ja siten sijoitus per treeni jää pieneksi.

Sphera X tarjoaa loistavan, mutta hieman vääristyneen näkökentän. Tämän mallin linssi on muotoiltu niin, että kuva vääris-

tyy reunoilla – tämä yleensä häiritsee vain jonkin aikaa kunnes näkymään tottuu. Kääntöpuolena Sphera X tulee melko kalliiksi, sillä itselläni niitä kului kaksi vuodessa heikon kestävyysden vuoksi.

Superocchiot kestivät käytössäni ehkä kolme vuotta. Tämä johtuu niiden tukevammasta rakenteesta, joka sietää paremmin kolhuja ja jatkuvaa käyttöä.

Micromaskilla olen pelannut kymmenen vuotta ilman ongelmia; maskin kestävyys perustuu sen jämskään materiaaliin ja yksinkertaiseen, toimivaan rakenteeseen. Näin ollen maskin pitkä käyttöikä tekee siitä kustannustehokkaan valinnan.

Maski	Näkökenttä	Kestävyys	Istuvuus	Materiaali	Hinta
Aqualung Micromask	Laaja, parannettu	Rajussa uppopallo-käytössä vuosia, ei heikkoja kohtia.	Hyvin lähellä kasvoja, istuu aika hyvin eri kasvoille jos ei otsassa ole korkea tai liian kaa-reva.	Silikoni, karkaistu Lasi	43–64€
Mares Pure Passion Samurai	Putkinäkö	Rajussa uppopallo-käytössä vuosia, ei heikkoja kohtia.	Istuu lähes kaikille korkeahkon silikoonin vuoksi ja suojaa hyvin kasvoja.	Silikoni, temperoitu Lasi	41–54€
Aqualung Sphera X	180° PAN, hieman vääristynyt	Linssi muovia, naarmuuntuu herkästi ja alkaa irtoilla ajan kanssa. Käyttöikä max yksi vuosi.	Istuu hyvin lähelle kasvoja, silmät mustana herkästi.	Silikoni, Plexisol	46–79€
Cressi Superocchio	Putkinäkö	Suhteellisen kestävä, soljet antavat periksi muutamassa vuodessa.	Istuu lähes kaikille korkeahkon silikoonin vuoksi ja suojaa hyvin kasvoja.		–60€

Kirjoittanut Tomi Miettunen

VÄLIKATSAUS UPPOPALLOKAUTEEN 2025-2026

Uppopallon sarjakausi on parasta aikaa hyvässä vauhdissa. Sarjasysteeminä on viime kaudella pilotoitu, toimivalta tuntunut ja positiivista palautetta niittänyt malli hieman muokattuna. Syksyllä on pelattu alkusarja kahdessa lohossa käsittäen kaksi pelipäivää sisältäen yhteensä viisi ottelua per joukkue. Näiden perusteella joukkueet jaetaan SM-sarjaan, 1- ja 2-divisiooniin, joissa pelataan kevätpuolella kaksinkertainen sarja (yht. kuusi ottelua per joukkue) plus finaalipelit. Peli-aika alkulohkoissa on 2x10min ja loppusarjassa 2x15 min, tehokasta molemmissa. Naisten sarja pelataan myös, ja naiset saavat osallistua myös avoimeen sarjaan.

Sarjapäällikkönä toimii viime kaudelta tuttu ja kauden erittäin ansiokkaasti läpi vienyt Markus Kallava.

Sarjapäällikkö Markus Kallava, milaisin mieltein tällä kaudella sarjaa lähdettiin pyörittämään ja miten pelit ovat käynnistyneet? *"Nyt kun naisille saatiin taas oma sarja, Uppopallonaisten joukkue (eli osin maajoukkuepelaajista koostuva naisten yhteisjoukkue) jättäytyi avoimesta sarjasta, mutta tilalle saatiin uusi tulokas Kokkola, joka tuli sarjaan sisään karmit kaulassa ja nappasi ensimmäisen kierroksen jälkeen B-lohkon kärkipaikan.*

Lisäksi vuosia jatkunut Hämeenlinnan Sukeltajien voittoputki tuli päätökseen, kun A-lohkon toisella pelikierroksella Urheilusukeltajat Helsingistä kelisti hallitsevan Suomen Mestarin jatkoajalla! Jännittäviä vaiheita ei siis alkukaudesta ole puuttunut", ihastelee sarjapäällikkö.

Miltä nykyinen sarjasysteemi tuntuu ja minkälaista palautetta on saatu joukkueilta? *"Viime kauden kolmivaiheinen sarjajärjestelmä sai kiitosta monipuolisesta otteluohjelmasta, sillä kukin joukkue pääsi mittaamaan otteitaan sekä Suomen parhaita joukkueita, että hieman kokemattomampia nippuja vastaan.*

Kuitenkin keskiössä halutaan pitää ne jännittävimmät ja tasaisimmat pelit, joten täksi kaudeksi poistettiin ensimmäinen vaihe, jossa koko sarja sekoitettiin kahteen tasavertaiseen lohkoon. Tällä kaudella sarja siis alkoi siitä, mihin se viimeksi päättyi, kun lohkot jaettiin suoraan edellisen kauden menestyksen perusteella", sarjapäällikkö valaisee.

Saaristomeren sukeltajat pelaa kevätkaudella 1.divisioonassa. Alkulohkoissa on jo nähty jänniä, tiukkoja matseja ja kevättä kohden vauhti tunnetusti kiihtyy ja panokset kovenevat entisestään! Sarjat huipentuvat finaaleihin 23.5.2026

Kaudella 2025-2026 mukana olevat joukkueet SM-sarjassa: Oulun Uppopallo, Hämeenlinnan Sukeltajat, Riihimäen Urheilusukeltajat, Urheilusukeltajat (Helsinki)

Joukkueet 1.divisioonassa: Saaristomeren Sukeltajat (Turku), Kokkolan Merisaukot, Tampereen Urheilusukeltajat, Hydromania (Vantaa)

Joukkueet 2.divisioonassa: Nivalan Sukeltajat, Pohjanmaa, PSK Kupla (Espoo), Espoon Urheilusukeltajat

Joukkueet naisten sarjassa: Najadit, Nival, Tampere

-TE

HENKILÖKOHTAISTA-PALSTA

KADOTETTU

Kadonnut treeneissä viikolla 35 lihaskipu ja väsymys. Nähty viimeksi juuri ennen kylmäaltaaseen menoa. Ilmoitathan havainnoistasi.

-nimim.Kylmääki Turus'.

LÖYTNYT

Löydetty kylmäaltaasta maanantaina kello 21:20 hyvä olo. Jos huomaat omasi puuttuvan, tule hakemaan se Impivaaran uimahallilta maanantaina tai torstaina 20:15.

-nimim. ss.uppopallo@gmail.com

SEURAA MEITÄ NETISSÄ JA LIITY SEURAAAN!



www.uppo.fi tai www.saaristomerensukeltajat.fi/uppopallosehti

Suora linkki digilehtiin, jonka voi myös tulostaa ja jakaa eteenpäin.



www.youtube.com/@Uppopallosehti

Lehteen liittyviä uppopallovideoita, haastatteluja ym. Tykkää ja seuraa!



www.facebook.com/groups/uppopallosehti

Uppopallolehden facebook-sivu.



www.saaristomerensukeltajat.fi

Saaristomerensukeltajat ry:n kotisivu, seuraan liittyminen, säännöt ym.



www.uppopallo.fi

Sukeltajaliiton uppopallon lajisivusto, seurojen yhteystiedot

www.sukeltaja.fi

Sukeltajaliiton kotisivut, katso mitä muuta pinnan alla tapahtuu!

Uppopallo on . . .

Ninan sanoin sikahauskaa.

Heikin mielestä itsensävoittamisen riemua.

Tatun vakaumuksella hengenpidättämisen arvoista.

Vinskin todistuksella hyödyllinen altaan ulkopuolellakin.

Tomin mukaan vähän varustelarppausta, vaikka niitä itse keräileekin.

Henkan pohdintojen tuloksena tehokas stressinhallintatyökalu kaikenikäisille.

Michaelin mukaan ideaali urheilulaji ilman kielimuureja ja hyvä tapa saada ystäviä.

Leevin sydämessä jotain ainutlaatuista, mutta jatkuvuus vaatii lisää uusia harrastajia.

Mikset siis tule kokeilemaan jo ensiviikolla?

Tai lue lisää edellä mainituista, kädessäsi olevasta lehdestä!

