

Avovesiuimarin muistilista

#luonto

#liikunta

#yhdessä

#avovesiuinti

Valmistaudu ja ennakoi

- ylläpidä kestävyys- ja lihaskuntoasi
- osallistu avovesiuintikurssille, jolla harjoitellaan
 - suoraan uimista ja suunnistusta
 - eri sääoloissa ja viileässä vedessä uimista
 - taloudellista uintipotkua vapaauintissa
 - rentoa ja tehokasta käsivetoa vapaauintissa
 - korkeaa hengitysasentoa vapaauintissa
 - niskan rentoa asentoa ja pitkää liukua rintauinnissa
 - märkäpuvussa uimista
- tai harjoittele yllämainittuja asioita kokeneen avovesiuimarin kanssa sekä uimahallissa että avovedessä
- tutustu veteen, rantoihin, reittiin ja veneväyliin ennakolta
- tarkista levätilanne kunnan sivuilta tai uimarannan infotaululta
- ui kaverisi tai ryhmän kanssa, älä ui yksin
- ota mukaasi saattaja veneessä, kanootissa tai SUP-laudalla
- opettele vesipelastusta ja ensiapua kaverisi, ryhmäsi tai saattajasi kanssa
- totuttele koskemaan vesikasveja
- mieti, millä tavoin rauhoitat itseäsi, jos kohtaat yllättäen esim. vesikasvin, kalan, uppopuun, ison kiven tai matalikon
- varaa mukaasi lämmintä juotavaa uinnin jälkeen nautittavaksi
- lataa puhelimeesi ilmainen 112 Suomi -sovellus, jonka kautta soitetusta hätäpuhelusta sijaintitietosi välittyvät suoraan Hätäkeskukseen



SUOMEN UIMALIIITTO



SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO

www.suh.fi

uimaliitto.fi/uinti/avovesiuinti