

# Ennen uintia

## Juo ja syö

- ehkäise lihaskramppeja juomalla juuri ennen uintia
- syö sopivasti ennen uintia, jotta energiaa riittää uintiin ja kehon lämmön ylläpitoon

## Varustaudu

- käytä kirkkaanväristä uimalakkia
- käytä uimalaseja, tummennetut linssit ovat tarpeen pilvisenäkin päivänä
- käytä uimarinpoijua tai kuivapussia
- pakkaa pidemmille matkoille kuivapussiin:
  - juomapullo ja energiapitoista välipalaa
  - kengät, pyyhe ja/tai vaatteita
  - puhelin
  - lääkkeet, joita voit tarvita, esim. astmalääke
- käytä vedenkestävää aurinkosuojavoidetta, myös pilvisenä päivänä
- käytä tarpeen mukaan märkäpukua, neopreenilakkia, -sukkia, -hanskoja

## Ilmoita

- ilmoita kotijoukoillesi missä, kuinka kauan ja minkä reitin aiot uida
- kerro mahdollisuuksien mukaan rannalla olijoille kuinka kauan ja minkä reitin aiot uida
- älä jätä varusteitasi rannalle lähtiessäsi uimaan

# Uinnin aikana

## Totuttele

- etene veteen vähitellen
- roiskuta vettä kaulallesi ja kasvoillesi, se varoittaa ja valmistaa kehoasi tulevaan
- ui vähän matkaa pää pinnan yläpuolella ja havainnoi ja kontrolloi, että hengityksesi pysyy rauhallisena ja tasaisena
- totuta pääsi asteittain viileään veteen

## Suunnista

- ui rannan suuntaisesti ja merkittyä uintireittiä pitkin
- tarkista suuntaasi uintireitin poijuista ja maaston korkeista kohdista
- vältä uimasta veneväylälle

## Huilaa ja tankkaa

- huilaa tarvittaessa poijun/pussin varassa
- muista juoda pidemmän uintimatkan aikana, vähintään kerran puolessa tunnissa
- syö evästä omien tuntemustesi mukaan, mieluiten liikaa kuin liian vähän
- pidä tauot lyhyinä, jotta pysyt lämpimänä

## Ole valmis

- odottamaan ja auttamaan uintikaveriasi ja -ryhmääsi
- rantautumaan ja hälyttämään apua ajoissa
- lopettamaan uintisi, kun sinulla on voimia vielä hyvin jäljellä

# Uinnin jälkeen

- rantaudu tai nouse laiturille varovasti, lihaksesi voivat olla viileästä vedestä kankeat
- kietoudu pyyhkeeseen ja juo lämmintä juotavaa, lämmittele hetki
- riisu märkäpukusi ja uima-asusi ja pue lämpimät vaatteet päällesi, lämmittele edelleen
- ilmoita rannalla olijoille ja kotijoukoille uintisi päättymisestä
- voit tuntea keinunnan tunnetta tai huimausta varsinkin pitkän uinnin ja viileässä vedessä uinnin jälkeen, korvatulppien käyttö voi vähentää näitä tuntemuksia
- uintisuoritukseksi on ohi vasta sitten, kun sinulla on normaali lämmin olo ja olet ilmoittanut lopettaneesi uinnin



**SUOMEN UIMALIIITTO**

[uimaliitto.fi/uinti/avovesiuinti](http://uimaliitto.fi/uinti/avovesiuinti)

