



ULKOILE OSALLISTU VAIKUTA



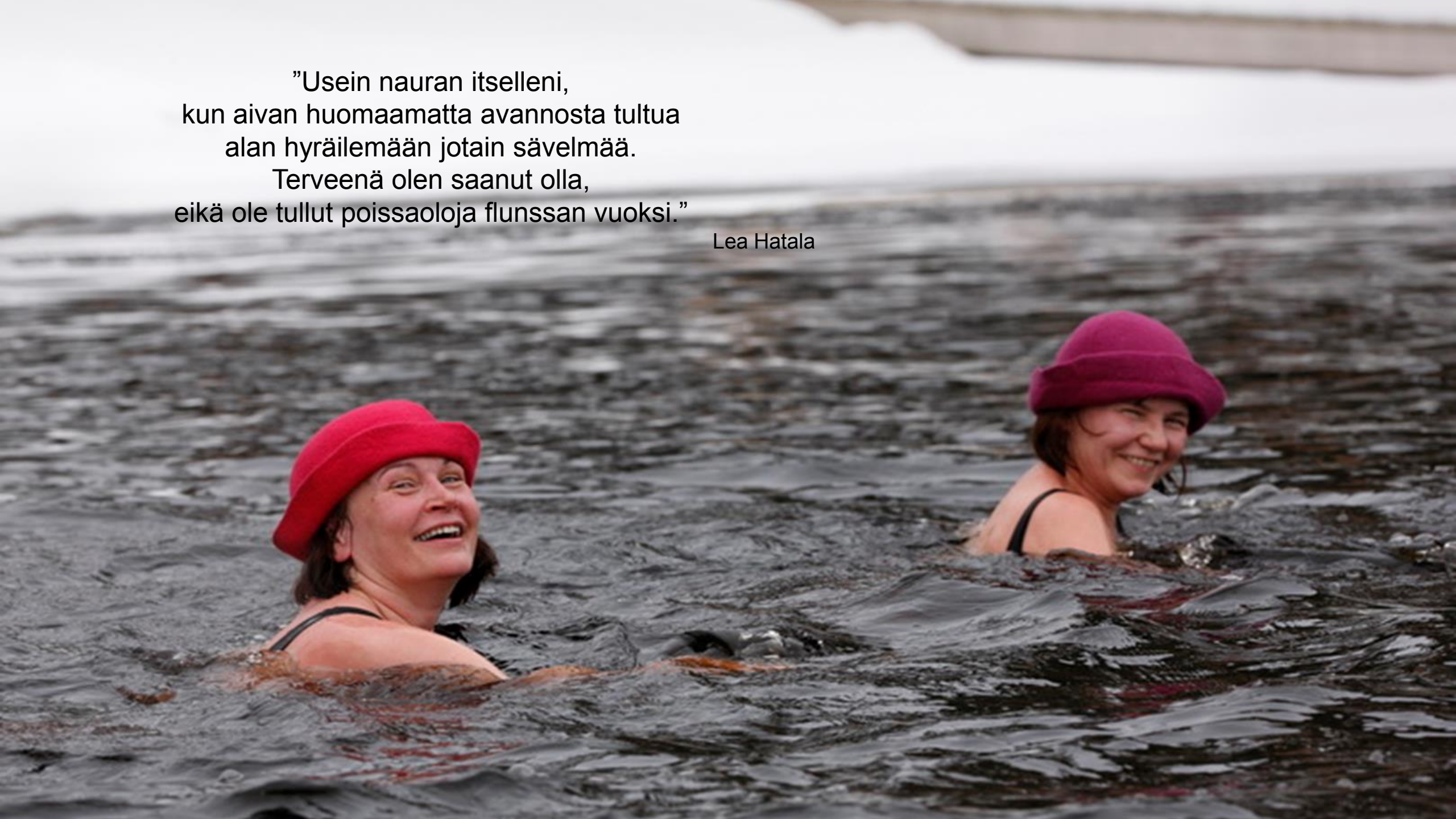
SUOMEN LATU

TERVEYTTÄ TALVIUINNISTA



”Usein nauran itselleni,
kun aivan huomaamatta avannosta tultua
alan hyräilemään jotain sävelmää.
Terveenä olen saanut olla,
eikä ole tullut poissaoloja flunssan vuoksi.”

Lea Hatala



”Kun käy säännöllisesti avannossa niin pysyy
korvien välissä järjenvalo kirkkaampana”

Teemu Saarikivi



”Ulkoilun keskusjärjestö”

- Valtakunnallinen ja paikallinen toimija
- 199 jäsenyhdistyksessä 82 000 jäsentä
- Jäsenyhdistyksiä Hangosta Muonioon
- Perustettu 1938
- Keskustoimisto Helsingissä
- 50 työntekijää

Sisältö

- Mitä talviuinti on?
- Varusteet
- Terveysvaikutukset
- Talviuintipaikat
- Talviuimarin ohjeet
- Harrastus- ja kilpailutoiminta
- Koulutukset ja tapahtumat

Talviuinti

Suosittu terveysliikuntamuoto, jota voi harrastaa sille erityisesti varatussa uimapaikassa tai tutussa turvallisessa rannassa luonnon vedessä.



SUOMEN LATU

Matalan kynnyksen laji

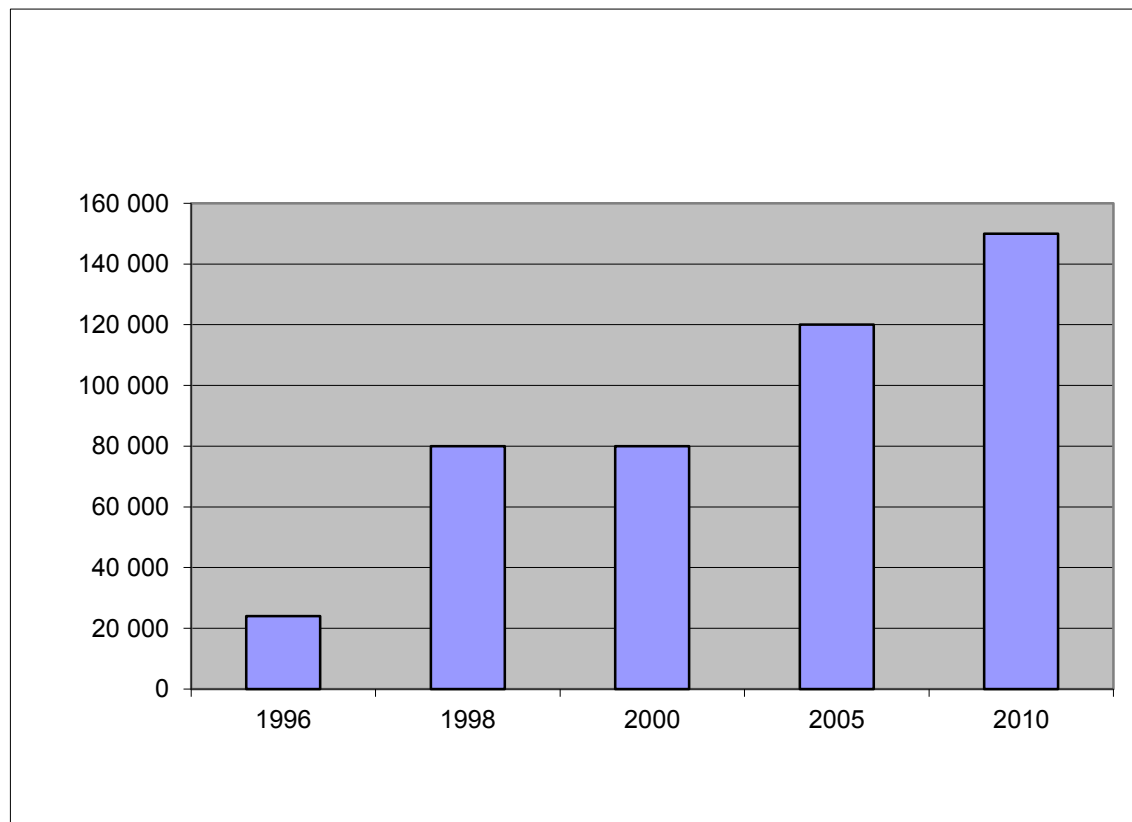


- Helppo aloittaa
- Edullinen
- Ei vaadi paljon aikaa
- Uimassa voi käydä milloin tahansa



SUOMEN LATU

Talviuinnin harrastajamäärät



Kenelle talviuinti sopii?



- Nuorille
- Opiskelijoille
- Työikäisille
- Senioreille

Talviuinti sopii lähes kaikille!
Jos epäilet lajin sopivuutta,
neuvottele ensin lääkärin kanssa.

Myös lapset voivat halutessaan tutustua
lajiin aikuisen seurassa!

Talviuinnin varusteet



- Uima-asu
- Talviuintijalkineet ja -hansikkaat
- Lämmin päähine
- Lämmintä juotavaa uinnin jälkeen

Kylmä tekee hyvää...



- Tuottaa mielihyvää kun aivolisäkkeestä vapautuu betaendorfiinia
- Parantaa unensaantia kun verisuonista vapautuu serotoniinia
- Parantaa vastustuskykyä kun immuunitoiminta aktivoituu
- Parantaa stressinsietoa ja tehostaa lihasten palautumista (kortisoli)
- Elimistö polttaa tehokkaammin rasvoja

...niin keholle kuin mielelle



- Lievittää reuman ja astman oireita kun aivolisäkkeestä vapautuu ACTH -hormonia
- Helpottaa lihasten ja nivelten tulehduksia lisäämällä paikallisverenkiertoa
- Vahvistaa sydänlihasta ja muutakin verenkiertoa
- Laskee perusverenpainetta
(Pirkko Huttusen tutkimus)
- Vilkastuttaa aineenvaihduntaa:
 1. Lisämunuaisesta erittyy adrenaliinia ja kortisolia
 2. Verenkierto vahvistuu

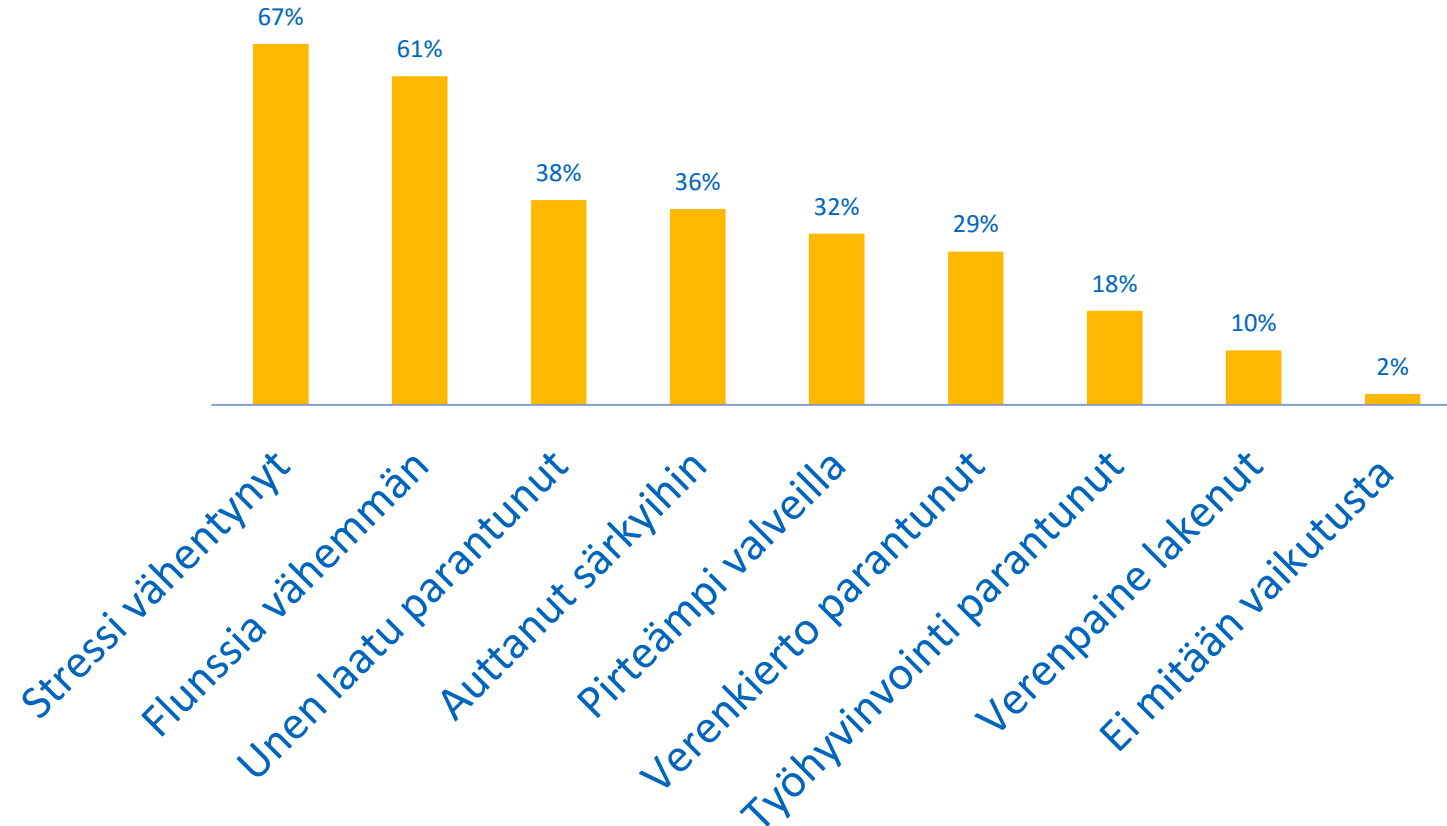
Talviuinnin terveysvaikutukset

Suomen Ladun talviuintitutkimus 2010

Kyselyyn vastasi 968 talviuimaria



SUOMEN LATU





SUOMEN LATU

Mutta miksi kylmään kylpyyn?

- Nuoret ja työikäiset
→ lisää voimaa arkeen
- Vaihdevuosi-ikäinen
→ helpottaa kuumien aaltojen tuntemuksia
- Reumaattisesti sairas
→ vähentää kipuja
- Alavireinen, masentunut
→ kohentaa mielialaa
- Urheilija
→ helpottaa palautumista rankan suorituksen jälkeen



Säännöllisyys tärkeää

Myönteisten terveysvaikutusten säilyminen
edellyttää säännöllistä harrastamista 2-3
kertaa viikossa!



Talviuintipaikat

- ▶ Talviuintipaikat ovat kuntien tai yhdistysten ylläpitämiä
- ▶ Avanto pidetään avoinna yleensä virrankehittimillä tai uppopumpuilla
- ▶ Laiturit ja kulkureitit avannolle on usein päällystetty lämpömatoilla ja turvallisuuteen on kiinnitetty erityishuomiota
- ▶ Katso lähimmän talviuintipaikan yhteystiedot kotisivuiltamme:
www.suomenlatu.fi/talviuinti



Talviuimarín ohjeet

1. Lämmittele lihakset hyvin ennen veteen menoa
2. Jos menet saunasta uimaan, anna kehon viilentyä ennen uintia
3. Liiku rauhallisesti sillä kulkutiet ja portaot voivat olla liukkaat
4. Älä koskaan hyppää pää edellä kylmään veteen
5. Hengitä rauhallisesti veteen mennessä
6. Vesi voi aiheuttaa hetkellisesti normaalia hengityksen salpaantumista
7. Käy ensin vain kastautumassa, pidennä uintiaikaa oman tuntemuksen mukaan
8. Pukeudu lämpimästi uinnin jälkeen ja juo reilusti haaleaa juotavaa
9. Älä ui alkoholia nauttineena tai sairaana
10. Ota kaveri mukaan
11. Ota jalkineet ja pipo mukaan
12. Jos epäilet lajin sopivuutta terveydellesi, keskustele asiasta lääkärisi kanssa

Älä säikähdä jos...



- Vesi on kylmää
 - Syke kiihtyy
 - Sormia pistelee
 - Tunnet huimausta
 - Punaisia laikkuja ilmestyy iholle
- ...sillä se on ihan normaalia!**

Kuuntele kehoasi

Yksilöllisiä valintoja:

- Pulahduksen kesto
- Uintikertojen määrä
- Saunasta vai ilman

Mielihyvän tunteen saa jo
nopealla kastautumisella
kylmään veteen!



Talviuinti harrastuksena

- ▶ Talviuintia harrastaa noin 150 000 suomalaista
- ▶ Paikalliset seurat järjestävät monenlaista talviuintitoimintaa kuten talviuintikauden avajaiset lokakuun toisena lauantaina.
- ▶ Talviuinnin harrastajat ja kilpailijat kokoontuvat vuosittain Talviuinnin SM-kilpailuihin
- ▶ Talviuinnin MM-kilpailut on joka toinen vuosi.
- ▶ Lajia harrastetaan aktiivisesti myös eri puolella Eurooppaa kuten Venäjällä, Englannissa, Latviassa ja Slovakiassa.



Talviuinnin SM-kilpailut



- Karnevaalitunnelmaa hyvässä seurassa
- Kilpasarjat ikäkausittain
 - 25 m rintauinti
 - 4 x 25 m viestiuinti
 - UUTENA v. 2017 tulevat 50 m rintauinti ja 25 vapaauinti
- Harrastusuintisarjat
 - 25 m ilman ajanottoa
 - kastautumissarja aloittelijoille

Koulutukset ja tapahtumat



- Terveystä talviuinnista -luento (1-2 h)
- Talviuinnin ohjaaja - verkkokurssi v. 2017
- Talviuintikauden avajaiset lokakuussa

Terveyttä talviuinnista

www.suomenlatu.fi/talviuinti



KIITOS!



SUOMEN LATU