**TALVI- JA Avantouintiohjeita**

**Lue ennen avantoon menoa nämä ohjeet ja noudata niitä.**

* Talviuinti sopii lähes kaikille, mutta jos epäilet ongelmia terveytesi suhteen, käänny ensin lääkärin puoleen ja keskustele harrastukseen liittyvistä riskeistä.
* 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.
* Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa liikunnalla esim. sauvakävellen tai hiihtäen.
* Ota kaveri mukaan, kun menet avantoon. Jos jotain sattuu, kaveri voi auttaa.
* 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.
* 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. Ensimmäisillä kerroilla kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia ja vaaratonta hengityksen salpautumista. Kun keho sopeutuu kylmään, voi vähitellen avannossa oloaikaa pidentää.
* Pukeudu lämpimästi saunomisen ja avantouinnin jälkeen ja nauti tarvittaessa lämmintä juotavaa.
* Ilmoita avannon ylläpitäjälle heti havaitsemistasi puutteista turvallisuuden lisäämiseksi.

**Talvi- ja avantouintipaikalla ei ole uinninvalvontaa.**

Tarvittaessa hälytä apua heti. **Hätänumero on 112.**