

IF Sibbo-Vargarna rf
Kuntoilujaosto - Motionsektionen
Sipoon Talviuimarit - Sibbo Vinterbadare

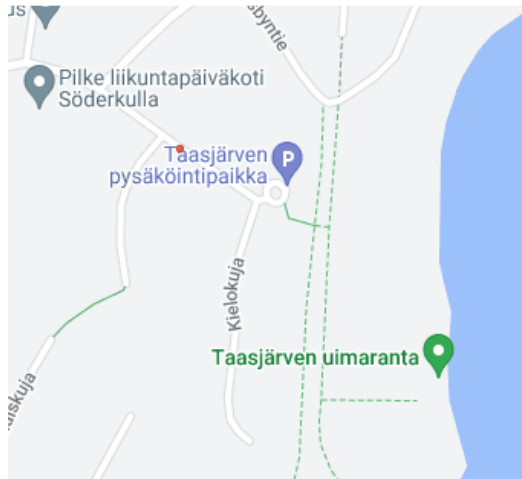
Talviuintiharrastus Sipoossa

Taasjärven talviuintipaikka

Sipoon kunnan talviuintipaikka sijaitsee Taasjärven länsirannalla Söderkullassa. Talviuimareiden käytössä ovat pumpun avulla auki pysyvä avanto, sulatusmatolla varustettu laituri, valaistu ranta-alue ja lämmitetty pukukoppi. Uimapaikan käyttöoikeus on Sipoon Talviuimareilla, jotka ovat Sibbo-Vargarna -seuran jäseniä. Jäsenyys oikeuttaa talviuintipaikan vapaaseen käyttöön 15.9. - 15.5. välisenä aikana. Kunta vastaa paikan perusvarusteista. Sipoon Talviuimarit huolehtivat yhdistyksen puitteissa uimapaikan toimivuudesta. Kaikki käyttäjät vastaavat itse rannan ja pukukopin siisteydestä.

Kuinka avannolle pääsee?

Avannolle, Taasjärven uimarannalle, ajetaan Tasbyntietä Talvikintien kääntöpaikalle jossa parkkitilaa. Parkkipaikalta on lyhyt kävelymatka uimarannalle. Katso kartta. Taasjärven asutuksen ympärillä on hyviä polkuja joita voi käyttää ympäri vuoden. Hiihtoladuilla käveleminen on kielletty turvallisuussyistä.



Hyvä tietää talviuinnista

Talviuinnin aloittaminen

Paras tapa aloittaa talviuinti on jatkaa kesäkauden uintia syksyllä. Aloittelijan kannattaa viipyä avannossa aluksi vain muutamia sekunteja. Kauden aikana keho sopeutuu kylmään ja vähitellen nautintoa voi jatkaa pidempään. Lihaksistoa lämmitetään ennen avantoon menoa ja uinnin jälkeen pitää pukeutua lämpimästi. Ensimmäisillä kerroilla kylmä vesi voi aiheuttaa hengen salpautumista, mitä ei kannata pelästyä, rauhallinen hengittäminen auttaa. Ainakin alussa pitäisi aina mennä kaverin kanssa yhdessä uimaan. Sairaana tai alkoholin vaikutuksen alaisena avantoon ei saa mennä. Sauna vai ei - makuasia - mutta löylystä ei saa mennä suoraan avantoon. Avantouinti sopii lähes kaikille, mutta yleissairauksista kärsivien tulee neuvotella lääkärin kanssa. Etenkin sydän- ja verenpaineoireet saattavat estää kylmästä kylvystä nauttimisen.

Tarpeelliset varusteet

- ☛ kumipohjaisilla avantouimarin tossuilla (neopren) liikut turvallisemmin lumisessa ja jäisessä maassa
- ☛ avantouimarin hanskoilla (neopren) voit uida pidempään ja tarttua pakkasella turvallisesti ovenkahvaan ja jäiseen kaiteeseen
- ☛ uimapuku
- ☛ päähine on tarpeen kylmällä ilmalla

Totuttaudu vähitellen kylmään kylpyyn ja pidennä uintia kerta kerralta itsellesi sopivaksi.

Jo noin puolen minuutin pulahdus aikaansaa riittävän vaikutuksen, mutta monet uivat paljon pidempään, sen mukaan mikä kullekin tuntuu sopivalta.

Suosittellemme, että aluksi käyt uimassa kaverin kanssa ja mielellään päivänvalossa kunnes ehdit vähän tottua kylmään veteen.

Liiku varoen mennessäsi uimaan ja palatessasi takaisin. Pidä kaiteesta kiinni rapuissa. Uimatossuissa kulkeutuu vettä, joka tekee paikat liukkaaksi.

Uimarit hoitavat itse hiekoituksen tarpeen mukaan, mutta se peittyy nopeasti lumeen ja jäähän. Pukukopissa tai ulkovessassa on hiekkaa säkissä sitä varten. Laiturin päässä on vettä 1,8 m ja pohja on pehmeä joten jalat eivät ylety pohjaan.

Laiturin päässä on kelluva turvaköysi, jonka voit heittää veteen jos epäilet ettet jaksa uida pumpun virtausta vastaan takaisin rappusille.

Hätätapauksessa soita hätänumeroon 112. Pukukopin osoite on: Taasjärventie 40, Taasjärven uimaranta, 01150 Söderkulla.

Tiedotus

Ajankohtaisista asioista ja tapahtumista tiedotetaan Talviuimareiden kotisivulla osoitteessa: <https://sibbo-vargarna.fi/fi/kunto/> sekä paikallislehdissä ja pukukopin ilmoitustaululla.

Jäsenyys ja maksut

Liity jäseneksi ottamalla yhteyttä alla mainittuihin yhteyshenkilöihin joko puhelimitse tai s-postilla.

Sipoon kunnan kausimaksu työssäkäyville on 40 €, opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät 20 €. Kausimaksu laskutetaan syksyllä.

Talviuimarit ovat myös jäseniä Sibbo Vargarna urheiluseurassa. Seura lähettää laskun vuosimaksusta joka on aikuisilta 45 €, eläkeläisiltä ja alle 18 vuotiailta 30 €.

Sähköpostios. info@sibbo-vargarna.fi

Yhteyshenkilöt

Talviuimareiden puheenjohtaja:

Jari Malm, 040 595 5566, talviuimarit@sibbo-vargarna.fi

Talviuimareiden sihteeri:

Irma Malm, 050 513 7770, talviuimarit@sibbo-vargarna.fi

Sipoon kunnan liikuntatoimi:

Sari Polojarvi, 040 191 4290 sari.polojarvi@sipoo.fi