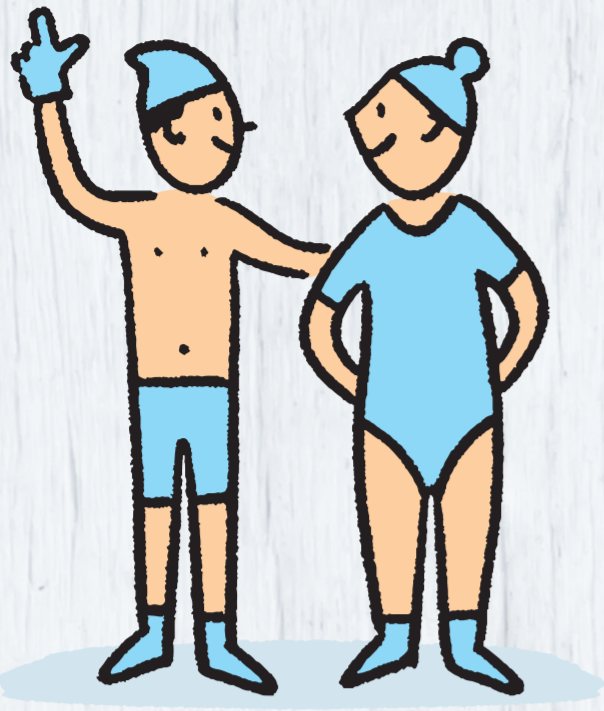


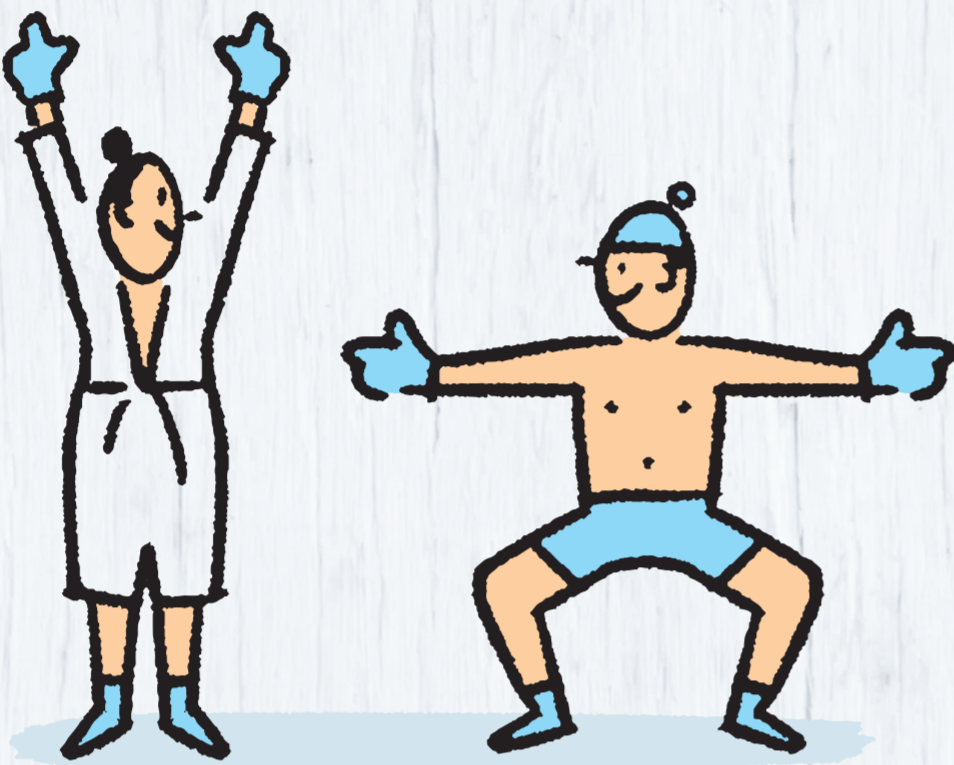
# TALVIUIMARIN OHJEET



**1** Varustaudu uima-asulla, päähineellä, jalkineilla sekä halutessasi käsineillä. Älä mene yksin uimaan.



**2** Liiku rauhallisesti, sillä kulkureitit ja portaat voivat olla liukkaat.



**3** Lämmittele hyvin ennen veteen menoa esimerkiksi lyhyellä jumballa. Jos menet suoraan saunasta uimaan, anna kehon viilentyä ennen uintia.

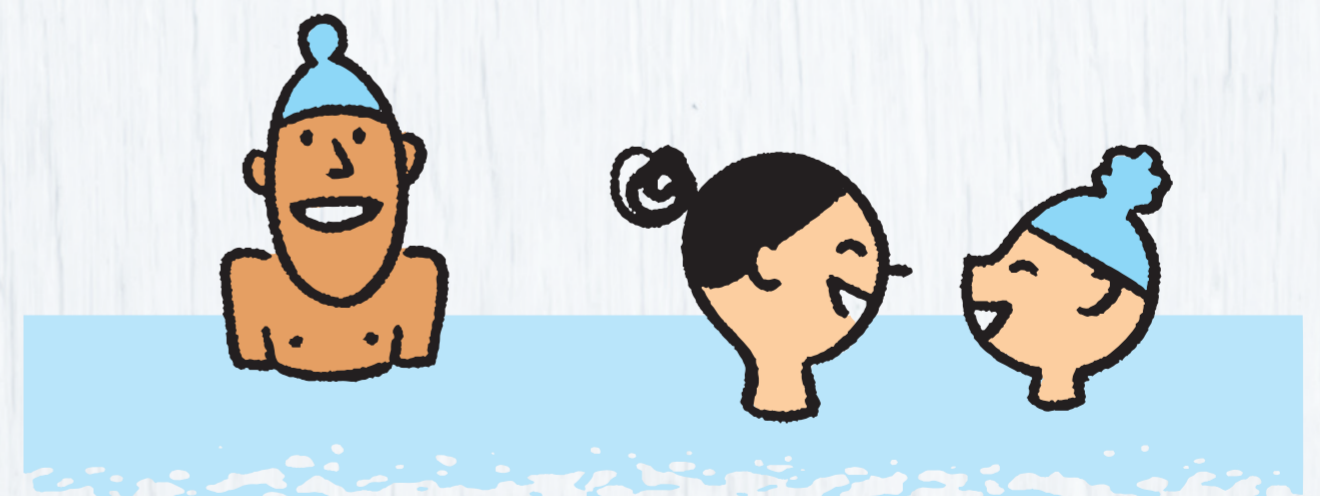


**4** Hengitä rauhallisesti veteen mennessä, kylmä vesi saattaa aluksi aiheuttaa vaaratonta hengen salpautumista.



**5** Aloita lyhyillä pulahduksilla ja pidennä uintiaikaa oman tuntemuksesi mukaan. Älä hyppää veteen ja vältä pään kastelemista.

**6** Lämmittele maltillisesti ja juo reilusti lämmintä juotavaa talviuinnin jälkeen.



**7** Älä mene uimaan sairaana tai alkoholin vaikutuksen alaisena. Mikäli epäilet talviuinnin sopivuutta itsellesi, keskustele ensin lääkärisi kanssa.

**8** Nauti talviuinnin hyvistä terveysvaikutuksista kehoasi kuunnellen. Lapsetkin voivat kokeilla talviuintia aikuisten seurassa.