

Talviuinti: Ensikertalaisen muistilista

Talviuinti sopii lähes kaikille, mutta jos sinulla on jokin sairaus, neuvottele ensin lääkärisi kanssa.

Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa.

Saunasta ei saa mennä suoraan avantoon, vaan kehon täytyy antaa ensin hieman viilentyä.

Avannossa kannattaa viipyä aluksi vain muutamia sekunteja.

Ensimmäisillä kerroilla kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia ja vaaratonta hengityksen salpautumista, joka menee ohi. Vedä ennen avantoon menoa keuhkot täyteen ilmaan ja avantoon mennessä puhalla rauhallisesti ulos.

Saunomisen ja avannon jälkeen kannattaa pukeutua lämpimästi vilustumisen välttämiseksi.

Avantoon ei saa mennä alkoholin vaikutuksen alaisena eikä sairaana.

Avannossa käyntien määrä, avannossa viipymisen kesto, sekä se käykö saunasta vai ilman, ovat yksilöllisiä valintoja; omaa kehoa kannattaa kuunnella, jotta oppii mikä sopii itselle.

Kaikki avantouinnin vaikutukset ovat yksilöllisiä.

Lapsikin voi olla innostunut avantouinnista. Jos se on hänelle mieluisaa, anna hänen kokeilla.

Lähde: Suomen Latu