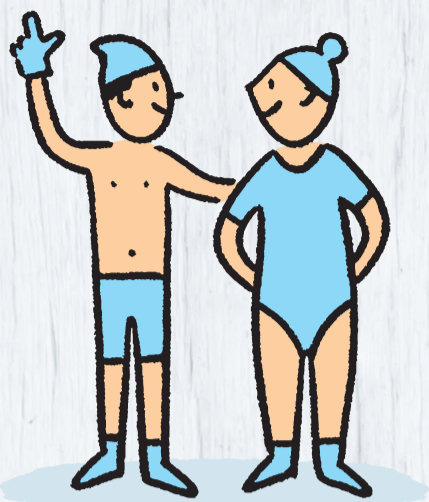


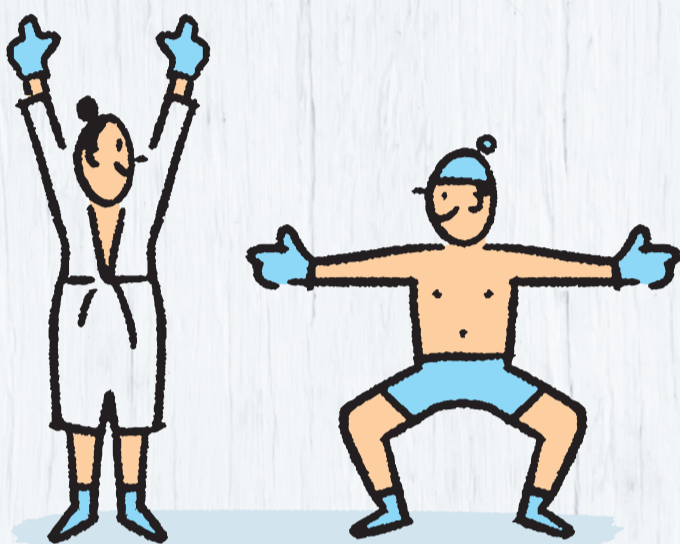
TALVIUIMARIN OHJEET



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 jumpalla. Jos menet suoraan saunasta uimaan, anna kehon viilentyä ennen uintia.



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

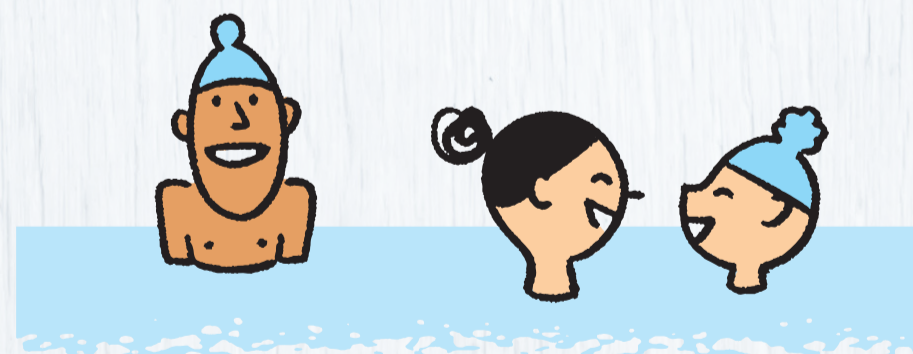


5 Aloita lyhyillä pulahduksilla ja pidennä uintiaikaa oman tuntemuksesi mukaan. Älä hyppää veteen ja vältä pään kastelemista.

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.