

# Turvallisuusvinkkejä talviuimareille

Talvi- ja avantouinti sopivat lähes kaikille, mutta jos epäilet ongelmia terveytesi suhteen, niin käänny ensin lääkärin puoleen ja keskustele harrastukseen liittyvistä riskeistä.

- Talviuinnin vaikutukset ovat yksilöllisiä ja riippuvat avannossa käyntien määrästä, viipymisajasta ja saunomisesta. Kuuntele omaa kehoasi, jotta tiedät mikä on itselle sopivinta.
- Älä mene uimaan alkoholin vaikutuksen alaisena, flunssaisena, kuumeisena tai muuten sairaana. Neuvottele lääkärisi kanssa avantouinnin aloittamisesta, mikäli sairastat sydän- ja verisuonisairauksia.
- Valvo lasten avantouintia. Lapsen hätääntyessä saattaa uimataito unohtua.
- Lue ennen avantoon menoa mahdolliset ohjeet ja noudata niitä. Ohjeet saattavat vaihdella eri uimapaikoissa.
- Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa liikunnalla, esim. sauvakävelen tai hiihtäen.
- Ota kaveri mukaan, kun menet avantoon. Jos jotain sattuu, kaveri voi auttaa.
- Saunasta ei ole hyvä mennä liian nopeasti avantoon eikä avannosta saunaan. Saunan ja avannon välinen lämpöero aiheuttaa sydämelle kovan rasituksen, ja verenpaineen vaihtelu saattaa aiheuttaa huimauksen tunnetta.
- Uimaan 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.
- Uimaan menessäsi 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 lämmönhukkaa, 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 avannossa oloaikaa vähitellen pidentää.
- Pukeudu lämpimästi saunomisen ja uinnin jälkeen, ja nauti tarvittaessa lämmintä juotavaa.
- Ilmoita avannon ylläpitäjälle heti havaitsemistasi puutteista turvallisuuden lisäämiseksi.
- Tarvittaessa hälytä apua heti. Mieti ennakoon, miten käytännössä avun hälyttäminen tapahtuu. Hätänumero on 112.

Kuluttajavirasto on laatinut nämä ohjeet Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton, Suomen Latu ry:n ja Opetusministeriön kanssa.

# Turvallinen avantouintipaikka; ohjeita ylläpitäjille, rakentajille ja suunnittelijoille

Perusmuodossaan hyvä talviuintipaikka sisältää lämpimän pukusuojan ja avannon. Seuraavien turvallisuusasioiden huomioon ottaminen parantaa avantouintipaikan turvallisuutta. Avantouintipalveluja tarjoava on vastuussa siitä, että palvelu on turvallinen (Laki kulutustavaroiden ja kuluttajapalvelusten turvallisuudesta 75/2004). Uimarin tulee kuitenkin olla varovainen ja noudattaa annettuja ohjeita. Toiminnanharjoittajan on otettava huomioon rakenteissa ja ohjeistuksissa erilaiset käyttäjäryhmät ja käyttäjien lukumäärä. Toiminnanharjoittajan kannattaa huolehtia siitä, että tarvittavat vakuutukset ovat kunnossa.

## Avanto

- Avanto on riittävän suuri. Jos avanto on tarkoitettu muutakin kuin kastautumista varten, sopiva koko on vähintään 3 x 3 m.
- Veden syvyydeksi portaiden kohdalla suositellaan noin 1,5 m. Laiturilla tai rannalla on kyltti, joka kertoo veden syvyyden avannossa.
- Avantoa pidetään auki kierrätyspumpulla tai vastaavalla.
- Jos avannossa on virtaava vesi, on pyrittävä estämään uimarin joutuminen jään alle esim. käyttämällä verkkoa tai muuta estettä. Verkon tai muun esteen tulee olla rakenteeltaan sellainen, ettei siihen ole vaaraa takertua kiinni.
- Avantoalue on merkitty esim. ympäröimällä avanto aidoilla, puomeilla tai lippusii- moilla riittävän etäältä avannon reunoilta, jotta kukaan ei hiihdä tai aja moottorikel- kalla siihen vahingossa.
- Kulkuteillä, laiturilla ja avannon lähellä on riittävä valaistus.
- Uimapaikka on tarkastettu sukeltamalla aina ennen avantokauden alkua.
- Ei useampia avantoja lähekkäin, ettei tule houkutusta sukeltaa avannosta toiseen (vaa- rallista).

## Kulkutiet, laiturit ja portaat

- Avantoon on selkeä kulkutie tai kulkuteitä. Kulkutiet on puhdistettu lumesta, hiekoitet- tu tai suolattu liukkauden vähentämiseksi.
- Laiturilla tai kulkuteillä on syksystä kevääseen lämpömatto liukkautta ja jäätymistä es- tämässä.
- Laituri on riittävän leveä ja kaiteellinen siten, että kaksi ihmistä pystyy ohittamaan toi- sensa (lisätietoa laiturien rakenteista saa esim. RT-kortista RT-97-10107).
- Laiturin kunto on tarkastettu vähintään kaksi kertaa vuodessa: keväällä ja syksyllä. Lai- turi pidetään kunnossa ja rikkoutuneet tai lahonneet osat korjataan välittömästi. Laitu- rin ja muiden rakennelmien kunnossapitoon on nimetty vastuuhenkilö.
- Veteen menevät portaat ovat riittävän pitkät. Ne ulottuvat noin 1 m veden pinnan ala- puolelle ja myös riittävästi ylöspäin siten, että avannosta pois pääseminen on helppoa. Portaissa on kaiteet molemmilla sivuilla. Kaiteiksi suositellaan puisia tai ns. lämpökai- teita, jolloin avannosta on helpompi tulla pois myös, kun kädet ovat märät.
- Portaiden askelmat ovat suorat ja riittävän leveät, jotta jalalle saadaan hyvä tuki avan- toon mennessä.
- Portaiden suositeltava kaltevuus on 20–30 astetta.
- Turvallisessa uintipaikassa on kahdet portaat, joista toisia pitkin mennään veteen ja toisia pitkin tullaan ylös vedestä.

- Portaista tai laiturista on veteen köysi, jossa on solmuja, jolloin tarvittaessa köydestä kiinni pitäen on mahdollista tulla vedestä portaille.

### **Turvavarusteet**

- Sekä laiturin päässä että rannalla on pelastusrenkas ja heittäliina. Isommissa avannoissa on suositeltavaa olla pelastusvene.
- Ensiapukaappi on näkyvällä paikalla. Ensiapukaapin tulee sisältää vähintään desinfiointiainetta, sideharsoa, laastaria, kylmäpusseja, termopeite ja elvytysmaski. Pukuhuoneissa on elvytysohjeet.

### **Pukuhuone, pesuhuone ja saunatilat**

- Pukuhuoneissa on lattialämmitys. Pukuhuoneet siivotaan riittävän usein vähintään kolme kertaa viikossa. Saunojen sekä puku- ja pesuhuoneiden desinfiointi tapahtuu kerran viikossa.
- Saunan kiukaan ympärillä on turvakaiteet siten, ettei kukaan pääse loukkaantumaan saunaan mennessä tai saunasta tullessa.
- Pukuhuoneessa on käsisammutin (mielellään vähintään 6 kg) sekä palovaroitin tai -ilmaisin.

### **Opasteet**

Avannon välittömässä läheisyydessä tai pukutiloissa on selkeät opasteet ja ohjeet uimareille suomen ja ruotsin kielellä sekä tarvittaessa muilla kielillä. Ainakin seuraavat tiedot ja varoitukset ovat tarpeen:

- Avantuintipaikan ylläpitäjän yhteystiedot (käyttäjien yhteydenottoa varten).
- Avunhätlyttämisohjeet: hätänumero 112, uintipaikan osoite ja ajo-ohjeet hälytysajoneuvoille.
- "Älä mene yksin avantoon".
- "Älä hyppää pää edellä avantoon".

Kuluttajavirasto on laatinut nämä ohjeet Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton, Suomen Latu ry:n ja Opetusministeriön kanssa.