



# TURVALLISUUS- VINKKEJÄ

## avantouimareille

Avantouinti sopii lähes kaikille, mutta jos epäilet ongelmia terveytesi suhteen, niin käänny ensin lääkärin puoleen ja keskustele harrastukseen liittyvistä riskeistä.

- Avantouinnin vaikutukset ovat yksilöllisiä ja riippuvat avannossa käyntien määrästä, viipymisajasta ja saunomisesta. Kuuntele omaa kehoasi, jotta tiedät mikä on itselle sopivinta.
- Älä mene avantoon alkoholin vaikutuksen alaisena, flunssaisena, kuumeisena tai muuten sairaana. Neuvottele lääkärisi kanssa avantouinnin aloittamisesta, mikäli sairastat sydän- ja verisuonisairauksia.
- Valvo lasten avantouintia. Lapsen hätäntyessä saattaa uimataito unohtua.

## Avantouintiohjeita

- Lue ennen avantoon menoa mahdolliset ohjeet ja noudata niitä. Ne saattavat vaihdella eri paikoissa.
- Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa liikunnalla esim. sauvakävellen 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.
- Avantoon 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.
- Avantoon mennessäsi 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 lämmönluovutusta, 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 vähitellen avannossa oloaika pidentää.
- Pukeudu lämpimästi saunomisen ja avantouinnin jälkeen ja nauti tarvittaessa lämmintä juotavaa.
- Ilmoita avannon ylläpitäjälle heti havaitsemistasi puutteista turvallisuuden lisäämiseksi.
- Tarvittaessa hälytä apua heti. Mieti ennakkoon, miten käytännössä avun hälyttäminen tapahtuu. Hätänumero on 112.

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



Tuotteiden turvallisuudesta ovat vastuussa valmistaja, maahantuojat, myyjät. Epäillessäsi tuotteen turvallisuutta voit ilmoittaa asiasta kunnan terveystarkastajalle tai Kuluttajavirastoon, puh (09) 77 261. Ilmoituksen voi tehdä myös Kuluttajaviraston www-sivuilla osoitteessa: <http://www.kuluttajavirasto.fi/tietoa/tuoteturvallisuus/ilmoitus.html>

Kuluttajavirasto/Kuluttaja-asiamies  
Haapaniemenkatu 4, PL 5, 00531 Helsinki  
Puh. (09) 772 61 Fax (09) 7726 7557  
[www.kuluttajavirasto.fi](http://www.kuluttajavirasto.fi)