

# AVOVESIUIMARIN MUISTILISTA

## 1. VALMISTAUDU JA ENNAKOI

- **Älä ui yksin:** Ui ja harjoittele aina kaverin kanssa tai ryhmässä. Käytä tarpeen mukaan saattajaa sup-laudalla tai veneessä.
- **Harjoittele:** Osallistu kurssille tai harjoittele kokeneen uimarin kanssa suoraan uimista, suunnistamista, eri sääoloissa uintia, pelastautumista ja pelastamista.
- **Tunne reittisi:** Tutustu rantoihin etukäteen ja tarkista kulkeeko alueella veneväyliä. Tarkista veden lämpötila ja levätilanne. Ripusta huomioliivi esim. puuhun, jos rantautumispaikkaa on vaikea nähdä.
- **Turvallisuus:** Lataa puhelimeesi 112 Suomi-sovellus hätätilanteita varten.
- **Ilmoita:** Kerro kotijoukoille tai rannalla olijoille, minne uit ja milloin palaat uimasta. Jos jätät vaatteita tms. rannalle, laita lappu tai parkkikiekkko, jossa "Palaan uimasta", kellonaika ja nimesi/puhelinnumerosi.

## 2. VARUSTAUDU OIKEIN

- **Näkyvyys:** Käytä uimalaseja, kirkkaanväristä uimalakkia ja uimarinpoijua. Kiinnitä valkoinen valo poijuun, jos uit hämärässä tai pimeällä.
- **Kuuluvuus:** Laita poijuun tai märkäpukuun pilli, johon puhaltamalla kiinnität huomion hätätilanteessa.
- **Suojaus:** Käytä tummennettuja uimalaseja ja aurinkovoidetta, kun UV-säteilyn voimakkuus on 3 tai enemmän. Korvatulpilla ehkäiset viileästä vedestä mahdollisesti aiheutuvaa huimauksen tunnetta.
- **Lämpö:** Käytä märkäpukua ja neopreenisukkia, -hanskoja ja -lakkia tarpeen mukaan.
- **Pakkaus uimarinpoijuun:** Vesitiiviisti aina puhelin ja uintimatkan pituuden mukaan: juomaa, energiaa, kengät, vaatteita, pyyhe, lääkkeet, EA-tarvikkeita.

## 3. KYLMÄSHOKKI JA TOTUTTELU

- **Tunnista riski:** Äkillinen meno viileään ja kylmään veteen voi aiheuttaa kylmäshokin, joka voi johtaa hengityksen haukkomiseen ja hyperventilaatioon.
- **Vaimenna shokki:**
  - Etene veteen vähitellen, älä hyppää.
  - Roiskuta vettä kaulalle ja kasvoille valmistellaksesi kehoa.
  - Ui aluksi pää pinnan yläpuolella ja varmista, että hengityksesi pysyy rauhallisena.
  - Totuta pää viileään veteen asteittain.

## 4. UINNIN AIKANA

- **Suunnista:** Pidä uintisuunta maiseman kiintopisteiden avulla. Ui rannan suuntaisesti ja vältä veneväyliä.
- **Tankkaa:** Juo vähintään 30 minuutin välein ja syö energiapitoista evästä pidemmällä uinneilla.
- **Kuuntele kehoasi:** Huilaa poijun varassa tarvittaessa. Lopeta uinti ajoissa - älä päästä kehoasi viilenemään liikaa, jolloin voimasi voivat loppua yllättäen.

## 5. UINNIN JÄLKEEN

- **Nouse varovasti:** Lihaksesi voivat olla viileydestä kankeat ja voit tuntea keinuntaa.
- **Lämmittele:** Kuivaa itsesi, pue lämpimät vaatteet ja nauti lämmintä juotavaa.
- **Ilmoita:** Kerro aina kotijoukoille, kun uintisi on ohi.

## HÄTÄTILANTEESSA HRAP-SÄÄNTÖ

- **Hälytä 112** (käytä 112 Suomi -sovellusta)
- **Rauhoitu** ja rauhoita
- **Apuvälineen käyttö**
- **Pelasta**