

## Talviuintiharrastus Sipoossa

### Taasjärven talviuintipaikka

Sipoon kunnan talviuintipaikka sijaitsee Taasjärven länsirannalla Söderkullassa. Talviuimareiden käytössä ovat pumpun avulla auki pysyvä avanto, sulatusmatolla varustettu laituri, valaistu ranta-alue ja lämmitetty pukukoppi. Uimapaikan käyttöoikeus on Sipoon Talviuimareilla, jotka ovat Sibbo-Vargarna -seuran jäseniä. Jäsenyys oikeuttaa talviuintipaikan vapaaseen käyttöön 15.9. - 15.5. välisenä aikana. Kunta vastaa paikan perusvarusteista. Sipoon Talviuimarit huolehtivat yhdistyksen puitteissa uimapaikan toimivuudesta. Kaikki käyttäjät vastaavat itse rannan ja pukukopin siisteydestä.

### Kuinka avannolle pääsee?

Avannolle, Taasjärven uimarannalle, ajetaan Tasbyntietä Talvikintien kääntöpaikalle jossa parkkitilaa. Parkkipaikalta on lyhyt kävelymatka uimarannalle. Katso kartta. Taasjärven asutuksen ympärillä on hyviä polkuja joita voi käyttää ympäri vuoden. Hiihtoladuilla käveleminen on kielletty turvallisuussyistä.



[https://www.sipoo.fi/easydata/customers/sipoo/files/1\\_liikunta\\_2016/taasjarven\\_uimaranta\\_p.pdf](https://www.sipoo.fi/easydata/customers/sipoo/files/1_liikunta_2016/taasjarven_uimaranta_p.pdf)

## Hyvä tietää talviuinnista

### Talviuinnin aloittaminen

Paras tapa aloittaa talviuinti on jatkaa kesäkauden uintia syksyllä. Aloittelijan kannattaa viipyä avannossa aluksi vain muutamia sekunteja. Kauden aikana keho sopeutuu kylmään ja vähitellen nautintoa voi jatkaa pidempään. Lihaksistoa lämmitetään ennen avantoon menoa ja uinnin jälkeen pitää pukeutua lämpimästi. Ensimmäisillä kerroilla kylmä vesi voi aiheuttaa hengen salpautumista, mitä ei kannata pelästyä, rauhallinen hengittäminen auttaa. Ainakin alussa pitäisi aina mennä kaverin kanssa yhdessä uimaan. Sairaana tai alkoholin vaikutuksen alaisena avantoon ei saa mennä. Sauna vai ei - makuasia - mutta löylystä ei saa mennä suoraan avantoon. Avantouinti sopii lähes kaikille, mutta yleissairauksista kärsivien tulee neuvotella lääkärin kanssa. Etenkin sydän- ja verenpainetauti saattavat estää kylmästä kylvystä nauttimisen.

### Tarpeelliset varusteet

- ☛ kumipohjaisilla avantouimarin tossuilla (neopren) liikoturvallisemmin lumisessa ja jäisessä maassa
- ☛ avantouimarin hanskoilla (neopren) voit uida pidempään ja tarttua pakkasella turvallisesti ovenkahvaan ja jäiseen kaiteeseen
- ☛ uimapuku
- ☛ päähine on tarpeen kylmällä ilmalla

Ennenkuin lähdet pukukopista kohti laituria, varmista että saat oven auki palatessasi.

Totuttaudu vähitellen kylmään kylpyyn ja pidennä uintia kerta kerralta itsellesi sopivaksi.

Jo noin puolen minuutin pulahdus aikaansaa riittävän vaikutuksen, mutta monet uivat paljon pidempään, sen mukaan mikä kullekin tuntuu sopivalta.

Suosittelomme, että aluksi käyt uimassa kaverin kanssa ja mielellään päivänvalossa kunnes ehdit vähän tottua kylmään veteen.

Liiku varoen mennessäsi uimaan ja palatessasi takaisin. Pidä kaiteesta kiinni rapuissa. Uimatossuissa kulkeutu vettä, joka tekee paikat liukkaaksi.

Uimarit hoitavat itse hiekkoituksen tarpeen mukaan, mutta se peittyy nopeasti lumeen ja jäähän. Pukukopissa tai ulkovessassa on hiekkaa säkissä sitä varten.

Laiturin päässä on vettä 1,8 m ja pohja on pehmeä joten jalat eivät ylety pohjaan.

Laiturin päässä on kelluva turvaköysi, jonka voit heittää veteen jos epäilet ettet jaksa uida pumpun virtausta vastaan takaisin rappusille.

Pukukopin päässä olevan sähkökaapin sivussa on katkaisija, josta ulkovalot saa päälle. Keinuta vipua voimakkaasti, tarvittaessa useita kertoja, kunnes valo syttyy. Valot palavat tunnin. Hätätapauksessa soita hätänumeroon 112. Pukukopin osoite on: Taasjärventie 40, Taasjärven uimaranta, 01150 Söderkulla. Pukukopin seinällä on ensiapu- ja elvytysohjeet sekä ensiapulaukku.

### Tiedotus

Ajankohtaisista asioista ja tapahtumista tiedotetaan Talviuimareiden kotisivulla osoitteessa: [www.sibbo-vargarna.fi/talviuinti-vinterbad](http://www.sibbo-vargarna.fi/talviuinti-vinterbad) sekä paikallislehdissä ja pukukopin ilmoitustaululla.

### Jäsenyys ja maksut

Liity jäseneksi ottamalla yhteyttä alla mainittuihin yhteyshenkilöihin joko puhelimitse tai s-postilla. Pukukopin avaimen saa monitoimihallin infosta, osoitteesta Lukkarintie 5, Nikkilä. Avainmaksu maksetaan paikan päällä käteisellä, kortilla tai Smartum liikuntaseteleillä.

Avain on henkilökohtainen, koodattu nimellä, eikä sitä saa luovuttaa toiselle. Jos lopettaa, siitä on välittömästi ilmoitettava monitoimihallin infoon ja avain palautettava. Avainmaksua ei palauteta.

Satunnaiset talviuintivierailijat maksavat 2€ pukukopin lippaaseen.

Sipoon kunnan kausimaksu työssäkäyville on 40€, eläkeläiset ja työttömät 20€. Kausimaksu laskutetaan syksyllä.

Talviuimarit ovat myös jäseniä Sibbo Vargarna urheiluseurassa. Seura lähettää laskun vuosimaksusta joka on aikuisilta 30€, eläkeläisiltä ja alle 16 vuotiailta 15€ sekä perheeltä 70 €.

Sähköpostios. [info@sibbo.vargarna.fi](mailto:info@sibbo.vargarna.fi)

### Yhteyshenkilöt

Talviuimareiden puheenjohtaja:

Talviuimareiden sihteeri:

Irma Malm, 050 513 7770 [irma.mam@saunalahti.fi](mailto:irma.mam@saunalahti.fi)

Sipoon kunnan liikuntatoimi:

Sari Polojarvi, 040 191 4290 [sari.polojarvi@sipoo.fi](mailto:sari.polojarvi@sipoo.fi)

Avainasiat:

Monitoimihallin info: 040 191 4119.

## Vinterbad i Sibbo

### Vinterbadplatsen vid Tasträsk

Sibbo kommuns vinterbadplats finns på den västra stranden av Tasträsk i Söderkulla. Vinterbadarna har till sitt förfogande en vak som hålls öppen med en pump, en brygga försedd med värmematta, ett upplyst strandområde och en uppvärmd omklädningsbarack. Vinterbadarna är medlemmar av idrottsföreningen Sibbo-Vargarna rf. Medlemskapet berättigar till fri användning av vinterbadplatsen under tiden 15.9. – 15.5.

Sibbo kommun ansvarar för badplatsens basutrustning och säkerhet. Sibbo Vinterbadare ansvarar för den funktionella delen av badplatsen. Alla användare ansvarar för renlighet och prydighet på badplatsen och i omklädningsutrymmet.

### Vaken är belägen

Till vinterbadplatsen vid Tasträsk kör man från Tasbyvägen till Pyrolavägens parkeringsplats, varifrån kort promenad till badstranden, se kartan.

I bebyggelsen vid Tasträsk finns lämpliga stigar vilka kan användas året om. I skidspåren är det förbjudet att gå p.g.a. säkerhetsskäl.



[https://www.sipoo.fi/easydata/customers/sipoo/files/1\\_liikunta\\_2016/taasjarven\\_uimaranta\\_p.pdf](https://www.sipoo.fi/easydata/customers/sipoo/files/1_liikunta_2016/taasjarven_uimaranta_p.pdf)

## Bra att veta om vinterbad

### Börja vinterbada

Det bästa sättet att börja vinterbada är att fortsätta sommarsäsongen på hösten. Nybörjaren stannar i vaken bara några sekunder. Under säsongen blir kroppen van vid det kalla vattnet och småningom kan njutningen förlängas. Musklerna uppvärms före man går i vaken, t.ex. ta en rask promenad och efter simturen skall man klä sig varmt.

Under de första gångerna i vaken kan det kalla vattnet ge en känsla av att man inte får luft men genom att andas lugnt försvinner känslan. Sjuk eller under påverkan av alkohol får man inte vinterbada. Bastu eller ej – smaksak – men direkt från en het bastu skall man inte gå direkt i vaken. I början är det bra att inte vinterbada ensam utan ha med sig en rutinerad vinterbadare.

Vinterbad lämpar sig för sänår alla, men lider man av någon allmän sjukdom skall man först fråga sin läkare. Hjärt- och blodkärlssjukdomar kan vara ett hinder för att njuta av det kalla badet.

### Nödvändig utrustning:

- ☛ med vinterbadtossor (neopren) som har gummisulor rör du dig säkrare på snö och is
- ☛ med vinterbadhandskar (neopren) kan du simma längre och tryggt ta i dörrhandtaget och isiga räcken vid kyla
- ☛ simdräkt
- ☛ mössa vid kallt väder

Innan du beger dig från omklädningsbaracken mot bryggan, försäkra dig om att du får upp dörren på återvägen.

Du bör vänja dig vid det kalla badet lite åt gången, öka på tiden i vattnet gradvis tills det känns bra.

En tillräcklig inverkan fås redan under en halv minuts dopp. Många simmar dock längre, så som det känns bäst för var och en.

Vi rekommenderar att du börjar vinterbada med en kamrat och gärna i dagsljus tills du vänjer dig vid det kalla vattnet. Rör dig försiktigt då du går ner i vattnet och upp tillbaka. Håll i trappräcket, vatten följer med badtossorna och därför bildas ställvis is och halka.

Vinterbadarna sandar själv vid behov eftersom sanden lätt täcks av snö och is. I omklädningsbaracken eller i dasset finns sand.

Vid bryggändan är vattendjupet 1,8 m med dyigt botten, så man bottnar ej.

På bryggan finns ett flytande rep som du kan slänga i vattnet ifall du misstänker att du inte orkar simma tillbaks emot pumpens strömning.

Bredvid omklädningsbaracken finns ett elskåp som har en strömavbrytare på ena sidan, där tänder du utelamporna. Ifall lamporna inte tänds, gunga avbrytaren rejält fram och tillbaka. Lamporna lyser en timme.

I nödfall, ring 112. Vinterbadarnas omklädningsbarack har adressen: Tasträskvägen 40, Tasträsk badstrand, 01150 Söderkulla.

Inne i baracken finns instruktioner om första hjälp och upplivning samt en första hjälpen väska.

### Information

Aktuella ärenden och händelser informeras via Vinterbadarnas hemsida: [www.sibbo-vargarna.fi/talviuinti-vinterbad](http://www.sibbo-vargarna.fi/talviuinti-vinterbad) samt i lokaltidningarna och på anslagstavlan i omklädningsbaracken vid badstranden.

### Medlemskap och kostnader

Bli medlem genom att kontakta nedanstående kontaktpersoner

Nyckeln erhålls från infon i allaktivitetshallen på adressen Klockarvägen 5, Nickby. Nyckelavgiften betalas på plats kontant, med kort eller med Smartums motionssedlar.

Nyckeln är personlig, kodad på namn, den får inte överlämnas åt annan person. Om man slutar vinterbada bör man omedelbart meddela allaktivitetshallen och returnera nyckeln. Nyckelavgiften returneras ej.

Gästande vinterbadare betalar en engångsavgift 2 €/gång i spargrisen i omklädningsutrymmet.

Sibbo kommuns säsongavgift för arbetsföra är 40€, pensionärer och arbetslösa 20€. Säsongavgiften faktureras på hösten.

Vinterbadarna är också medlemmar i idrottsföreningen Sibbo Vargarna. Föreningen skickar en faktura på årsavgiften som för vuxna är 30€, pensionärer och unga under 16 år 15€ samt familj 70€. [info@sibbo.vargarna.fi](mailto:info@sibbo.vargarna.fi)

### Kontaktpersoner

Vinterbadarnas ordförande:

Vinterbadarnas sekreterare:

Irma Malm, 050 513 7770 [irma.malm@saunalahti.fi](mailto:irma.malm@saunalahti.fi)

Sibbo kommun, idrottsverksamhet:

Sari Polojarvi, 040 191 4290 [sari.polojarvi@sipoo.fi](mailto:sari.polojarvi@sipoo.fi)

Nyckelärenden:

Allaktivitetshallens Infodisk: 040 191 4119.