

Talviuintiharrastus Sipoossa



Taasjärven talviuintipaikka

Sipoon kunnan talviuintipaikka sijaitsee Taasjärven länsirannalla Söderkullassa. Talviuimareiden käytössä ovat pumpun avulla auki pysyvä avanto, sulatusmatolla varustettu laitur, 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 Uudelta Porvoontieltä Taasjärventietä. Uimarannalle käännytään punaisen ladon kohdalta vasemmalle, nro 40, matkaa tästä vielä noin puoli kilometriä. Uimakopin tuntumassa on pysäköintitilaa 15.9. – 15.5. välisenä aikana. Muutoin auto on jätettävä Sipoonlahden koulun tai Talvikintien parkkipaikoille, josta lyhyt kävelymatka uimarannalle. Taasjärven asutuksen ympärillä on hyviä polkuja joita voi käyttää ympäri vuoden. Hiihtoladuilla käveleminen on kielletty turvallisuussyistä.

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) liikuttu turvallisemmin 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.

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

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

Uimarit hoitavat itse hiekoituksen 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. Kopin seinällä on ensiapu ja elvytysohjeet. Kopissa on myös ensiapulaukku.

Tiedotus

Ajankohtaisista asioista ja tapahtumista tiedotetaan Talviuimareiden kotisivulla osoitteessa: www.sibbo-vargarna.fi/talviuinti-vinterbad sekä paikallislehdissä ja uimakopin ilmoitustaululla.

Jäsenyys ja maksut

Jäsenhakemuslomake löytyy talviuimareiden kotisivulta, kunnan monitoimihallista sekä pukukopista. Avaimen saa monitoimihallin infosta, osoitteesta Lukkarintie 5, Nikkilä. Kausi- ja 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. Satunnaiset talviuintivierailijat maksavat 2€ pukukopin lippaaseen.

Sipoon kunnan kausimaksu työssäkäyville on 40€, eläkeläiset ja työttömät 20€ sekä avainmaksu 20€.

Talviuimarit ovat jäseniä Sibbo Vargarna urheiluseurassa. Seura lähettää laskun vuosimaksusta joka on aikuisilta 25€, eläkeläisiltä ja alle 16 vuotiailta 15€.

Yhteystiedot

Puheenjohtaja:

Marja Siikavirta, 040-7058 202 siikavirtamarja@gmail.com

Isännöitsijät:

Johan Eeken, 045-1298755 fameeken@hotmail.com

Sergei Lemetti, 050-4589717 slemetti@gmail.com

Monitoimihallin info: 09-2353 7090

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 ett uppvärmt omklädningsutrymme. 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 prydlighet på badplatsen och i omklädningsutrymmet.

Vaken är belägen

Till vinterbadplatsen vid Tasträsk kommer man genom att ta av vid korsningen från Nya Borgåvägen och köra längs Tasträskvägen. Vid den röda ladan, nr 40, tar man av till vänster och kör ca en halv kilometer. I närheten av omklädningsutrymmet kan man parkera under tiden 15.9.– 15.5. Under övriga tider skall bilen lämnas på parkeringen vid Sipoonlahden koulu eller Pyrolavägens parkeringsplats, varifrån kort promenad till badstranden. I bebyggelsen vid Tasträsk finns lämpliga stigar vilka kan användas året om. I skidspåren är det förbjudet att gå p.g.a. säkerhetsskäl.

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 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 sänär 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 bryggåndan 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 samt i lokaltidningarna och på anslagstavlan i omklädningsutrymmet vid badstranden.

Medlemskap och kostnader

Medlemsansökningsblanketter finns på vinterbadarnas hemsida, i allaktivitetshallens info samt i omklädningsbaracken.

Nyckeln erhålls från infon i allaktivitetshallen på adressen Klockarvägen 5, Nickby. Säsong- och 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.

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

Sibbo kommuns säsongavgift för arbetsföra är 40€, pensionärer och arbetslösa 20€, samt nyckelavgift 20€.

Vinterbadarna är också medlemmar i idrottsföreningen Sibbo Vargarna. Föreningen skickar en faktura på årsavgiften som för vuxna är 25€, pensionärer och unga under 16 år 15€.

Kontaktuppgifter

Ordförande:

Marja Siikavirta, 040-7058 202 siikavirtamarja@gmail.com

Disponenter:

Johan Eeken, 045-1298755 fameeken@hotmail.com

Sergei Lemetti, 050-4589717 slemetti@gmail.com

Allaktivitetshallens info: 09-2353 7090