OPAS AVOVESIUINTI-VARUSTEISTA



SUOMEN LATU

YLEISIÄ VINKKEJÄ

- **Suosi ympäristöystävällisistä ja kierrätysmateriaaleista valmistettuja varusteita ja pakkauksia. Saatavilla on esimerkiksi uimalakkeja ja uimarinpoijuja.**
- **Avovedessä voi uida ilman märkäpukua itselleen sopivissa lämpötiloissa ja sopivilla matkoilla. Märkäpuvun käyttö ei ole avovesiuinnin harrastamisen edellytys.**
- **Kestävyyden näkökulmasta on tärkeää huoltaa märkäpukua, pitää se ehjänä, korjata ja antaa kiertoon toiselle uimarille.**
- **Valitse aurinkosuojatuote, jossa on liukenematon UV-filtteri tai se on biohajoava.**

UIMALAKKI

- Ohutkin uimalakki eristää eli ylläpitää uimarin lämpöä.
- Käytä kahta lakkia päällekkäin viileässä vedessä. Lakkien väliin jäävä ilmakerros eristää yhtä lakkia enemmän.
- Pitkille hiuksille on tilavampia lakkeja.

Materiaali	Ominaisuudet	Käyttö
Silikoni	Kestävä, paksu, helppo pukea, ei revi hiuksia, pitää lämpöä melko hyvin.	Yleislakki avoveteen.
Lateksi	Napakka, pysyy hyvin päässä, repeää helposti, voi aiheuttaa allergiaa.	Yleislakki, lämmin vesi.
Neopreeni	Erinomainen lämmöneristys, suojaa korvat ja niskaa kylmältä vesi- jai ilmavirralta.	Viileät ja kylmät vedet.
Lycra / kangas	Erittäin mukava ja pehmeä päässä, ei purista tai revi hiuksia lainkaan.	Erityisesti uimahalliin tai pitkien hiusten sitomiseen toisen lakin alle avovedessä.

AVOVESIUIMALASIT

- Avovesiuimalaseissa on suuremmat linssit eli näkyvyys on laajempi kuin tavallisissa uimalaseissa.
- Avovesiuimalasien linsseissä on valikoimaa: kirkkaat, tummennetut, peilit ja vahvuuksilla.
- Kirkkaat lasit ovat hyvä tummissa vesissä ja harmaina, pilvisinä päivinä.
- Tummennetut lasit sopivat aurinkoisiin päiviin ja kirkkaisiin vesiin.
- Avovesiuintilaseissa on yleensä UV-suoja. Tarkista ennen ostoa.
- Veden ja ilman lämpötilaero on avovedessä yleensä suurempi kuin uimahallissa, joten avovedessä uimalasit huurtuvat helposti.
- Huurtumisen estämiseksi on hyvä käyttää estoainetta (anti-fog), jota levitetään ohut kerros linssien sisäpinnalle.
- Riippuen huurtumisen estoaineesta, linssit huuhdellaan viileällä vedellä tai jätetään huuhtelematta. Tarkista käyttöohjeesta.
- Huuhtele lasit aina käytön jälkeen makealla, viileällä vedellä. Anna kuivua ja säilytä kotelossa naarmuuntumisen estämiseksi.
- Kehyksettömät panoraamalasit tarjoavat jopa 180 asteen näkökentän.
- Älyuimalaseissa on sisäänrakennettu kompassi tai GPS-yhteys. Uinnin aikana voi laseista nähdä reaaliaikaista dataa uinnista, sijainnista ja suunnasta.
- Nanoteknologiaa hyödyntävissä laseissa huurteenesto on poltettu suoraan linssin materiaaliin.

MÄRKÄPUKU

- Märkäpuvut on yleensä valmistettu neopreenista eli synteettisestä kumista. Yleisin käytetty neopreeni on Yamamoto (kalkkikivipohjainen materiaali). Myös luonnonkumipohjaisia materiaaleja käytetään, kuten Yulexia.
- Pukuja on erilaisia eri tarkoituksiin: uintiin, triathloniin, swimruniin, sukellukseen ja muuhun vesiurheiluun. Valitse uintiin tarkoitettu märkäpuku.
- Uintiin suunnitelluissa puvuissa neopreenin paksuus on yleensä 1-5 mm. Puvun eri osissa paksuus vaihtelee.
- Jos uidessa jalat tuntuvat vajoavan, valitsemalla lisäkelluttavuutta puvun alaosaan voi tukea uintiasentoa.
- Mitä paksumpi puku, sitä enemmän se kelluttaa ja sitä lämpimämpi se on.
- Pukuja on täyspitkiä (full length), lyhythihaisia ja -lahkeisia (shorty) ja hihattomia.
- Rintauintiin ja vapaauintiin on omat pukunsa: rintauinnin puvussa on vähemmän kelluttavuutta jalkapuolella, jolloin jalat eivät nouse liikaa pintaan ja rintauinnin uintiasento pysyy hyvänä.
- Märkäpuku voi hiertää niskaa. Käytä hiertymien estoon kinesioteippiä tai biohajoavaa ainetta.

Märkäpuvun valinnan kriteerit

- Uintityylin mukaan rintauintiin tai vapaauintiin tarkoitettu puku.
- Puvun paksuus valitaan sen mukaan, missä lämpötiloisssa eniten ui ja mikä on oma kylmänsietokyky.
- Märkäpuvun kuuluu tuntua tiukalta, mutta siinä tulisi pystyä nostamaan kädet pään yläpuolelle ja kyykkäämään. Puku tuntuu vedessä vähemmän kireältä, koska neopreeni laajenee kastuessaan.
- Valitse neutraali puvun kelluttavuus, jos olet kokenut uimari ja haluat nopeutta. Valitse enemmän kelluttavuutta, jos tarvitset apua uintiasennon kanssa.
- Jos puku on liian löysä, sen sisään pääsee liikaa vettä.
- Jos kaulus on liian löysä, se voi aiheuttaa hankaumia niskaan.
- Pukujen valmistuksessa on käytetty erilaisia saumoja. Saumatyyppi vaikuttaa puvun hiertävyyteen, joustavuuteen ja hintaan. Sauman merkitys korostuu pitkillä uintimatkoilla. Kysy lisää myyjältä.
- Kannattaa katsoa pukumerkin omaa kokotaulukkoa.

Huom! Märkäpuvun lisäksi viileässä ja kylmässä vedessä on hyvä käyttää neopreenisia sukkia, hanskoja ja huppua, jos haluaa uida kauemmin.

Suuntaa antava taulukko märkäpuvun paksuudesta

Veden lämpötila	Puvun paksuus (torso/raajat)	Pukumalli ja lisävarusteet uinnissa / ilman pukua
Yli 24 °C	Ilman pukua (tai ~1 mm)	Uinti ilman pukua. Märkäpuku voi aiheuttaa lämpöuupumuksen riskin.
21 °C – 24 °C	2/1 mm tai ilman pukua	Hihaton märkäpuku, lyhytlahkeinen puku (shorty).
18 °C – 21 °C	3/2 mm tai ilman pukua	Täyspitkä märkäpuku. Ohut ja joustava puku, joka antaa optimaalisen liikkuvuuden olkapäille.
15 °C – 18 °C	4/3 mm (tai 3/2 mm)	Täyspitkä märkäpuku. Tarpeen mukaan neopreenihanskat, -sukat ja -lakki.
12 °C – 15 °C	5/4 mm (tai 4/3 mm)	Täyspitkä märkäpuku + suositellaan lisävarusteita: neopreenisukat, -hanskat ja -lakki/huppu.
8 °C – 12 °C	5/4 mm (tai 5/4/3 mm)	Täyspitkä märkäpuku + lisävarusteet: neopreenihuppu, -sukat ja -hanskat.

Märkäpuvun pukeminen

- Pue puku alustalla, jolla ei ole hiekkaa tms.
- Käytä puuvillahanskoja pukemiseen, jotta et riko pukua kynsillä. Joidenkin pukujen mukana hanskat tulevat ostettaessa. Ne voi hankkia myös erikseen.
- Ota puvun lahkeesta kiinni. Työnnä jalat yksi kerrallaan varovasti jalka-aukoista sisään. Vedä lahje tarpeeksi ylös. (Voit myös kääntää puvun alaosan osalta nurinperin ja pukea pukua polviin asti ylös väärin päin. Kun jatkat pukemista, puku kääntyy oikein päin.)
- Vedä pukua poimu poimulta vuorotellen reisiä pitkin ylöspäin ja lantiolta ylös.
- Vedä kädet seuraavaksi. Pujota yksi käsi kerrallaan hihaan. Vedä hihansuu tarpeeksi ylös, jotta puku asettuu tarpeeksi ylös olkapäästä.
- Asettele puvun yläosa tasaisesti ja mukavasti ympäri vartaloa.
- Vedä vetoketju kiinni nauhasta siten, että viet ensin lapaluita yhteen selän takana, jolloin vetäminen helpottuu.
- Sulje tarra niskassa. Pidä huolta, ettei karkea tarrapinta osu ihoosi.
- Laita tarvittaessa kinesioteippiä niskaan varmistaaksesi puvun hiertämättömyyden erityisesti pitkiä uinteja varten.

Märkäpuvun testaus

- Tee puvussa uintiliikkeitä maalla. Mene syvään kyykkyyn eli kokeile, ettei puku kiristä liikaa ja pituus riittää lahkeissa. Pyöritä käsiä eli kokeile, ettei puku "kinnaa" olkapäistä ja hartioista. Tee uintiliikkeitä ja tunne, että puku on tiukka, muttei liian tiukka.
- Tarkista, että puku tulee tarpeeksi ylös kaulalla. Varmista, ettei puku ahdista kurkkua.
- Kokeile, että saat puettua ja riisuttua puvun yksin ja vedettyä vetoketjun itse kiinni ja auki.
- Kokeile pukua vedessä, jos mahdollista. Tunnet, miten se kelluttaa uidessa ja kiristääkö se jostain.

Märkäpuvun riisuminen

- Riisu puku heti uinnin jälkeen, kun se on märkä. Voit riisua puvun myös vedessä.
- Riisu alustalla, jolla ei ole hiekkaa tms.
- Avaa niskan tarra. Vedä vetoketju nauhasta auki.
- Ota kädet ensimmäisenä pois puvusta.
- Rullaa pukua alas. Puku saa mennä riisuttaessa väärinpäin.
- Rullaa puku nilkkoihin asti ja lopuksi jalat pois puvusta.

Märkäpuvun huolto ja säilytys

- Huuhtele puku makealla, puhtaalla ja viileällä vedellä jokaisen käytön jälkeen sisältä ja ulkoa.
- Aloita puvun kuivaaminen puvun sisäpuolelta. Käännä puku oikein päin loppukuivatusta varten.
- Älä ripusta pukua olkapäistä tavalliseen henkariin, mikä venyttää olkapäitä. Taita puku vyötäröltä leveän henkarin tai pyykkitelineen tangon yli.
- Noin 10 minuuttia ripustamisen jälkeen, purista hihansuita ja nilkkoja kevyesti. Näin nopeutat veden poistumista.
- Vältä virtsaamista puvun sisään. Virtsa kuluttaa neopreenia ja saa puvun haisemaan.
- Älä käytä pesukonetta, kuumaa vettä tai tavallista pyykinpesuainetta.
- Käytä puvun pesuun neopreenille tarkoitettuja pesuaineita, jotka poistavat bakteereja ja säilyttävät puvun joustavuuden.
- Laita säilytykseen vain täysin kuiva puku, ettei puku ala haista.
- Säilytä puku viileässä ja kuivassa paikassa taitettuna vyötäröltä leveälle henkarille tai makuullaan tasossa, mikä estää venymistä ja taitoksia.

Märkäpuvun paikkaus

- Viillot, pienet reiät ja rikkoutuneet saumat voidaan korjata.
- Käytä joustavaa, neopreeniin tarkoitettua kontaktiliimaa.
- Pyyhi vaurioitunut kohta alkoholilla tai muulla rasvanpoistajalla.
- Levitä ohut kerros neopreeniliimaa viillon molemmille reunoille. Älä paina niitä vielä yhteen vaan anna liiman kuivua liiman ohjeen mukaan.
- Paina viillon reunat vastakkain ja anna kuivua vähintään muutama tunti, mieluiten yön yli.
- Jos on kyseessä reikä: liimaa pala vastaavaa neopreenia reiän kohdalle (puvun mukana voi tulla korjauspaloja).
- Sauman korjausohjeita löytyy netistä: “wetsuit seam repair”.

NEOPREENIASUSTEET

Neopreenisukat

- Uintiin sopivan sukan paksuus on 2-4 mm.
- Paksuimmat sukat nostavat jalkoja tuntuvasti pintaan ja vaikuttavat uintiasentoon, erityisesti hankaloittavat rintauinnin potkua.
- Sukan on oltava tiukka. Jos sukka on liian löysä, se täyttyy vedellä ja muuttuu painavaksi vesipussiksi, joka laahaa perässä ja pilaa uintiasennon.
- Pitkävartinen uintisukka ei päästä vettä sisään kuten lyhytvartinen.
- Puvun lahje vedetään sukan varren päälle.

Neopreenihanskat

- Paksuus tavallisesti 2–3 mm.
- Hanskojen on oltava tiukat ranteesta ja sormista. Jos vesi pääsee liikkumaan hanskan sisällä, kädet viilenevät ja käsiveto hankaloituu. Puvun hiha vedetään hanskan varren päälle.

Neopreenilakki ja -huppu

- Peruslakki on leukahihnalla varustettu lakki, joka suojaa pään ja korvat. Helppo pukea ja riisua.
- Huppu ulottuu kaulan päälle ja märkäpuvun alle sekä estää veden pääsyn niskaan.
- Mustan lakin ja hupun päälle voi laittaa kirkasvärisen uimalakin näkyvyyden lisäämiseksi.
- Kaulaa ja niskaa voi suojata myös erillisellä neopreenikaulurilla.

MUITA VARUSTEITA

- Silikoniset ja muoviset korvatulpat estävät kylmää vettä menemästä korviin.
- Lämpöuimapuvussa on sisäpinnassa ohut vuori, joka auttaa ylläpitämään lämpöä.
- RuckRaft on kelluke, joka koostuu hevosenkengänmuotoisesta kellukkeesta ja kuivapussista. 70 litran kuivapussiin voi laittaa 15 kg:n painoisen rinkan. Eli kellukkeen avulla voi tehdä esim. kolmen päivän yönyliretken uimalla.
- Vaihtoalustat estävät hiekan menemistä märkäpukuun ja muihin varusteisiin.
- Uintitakki ja pyyheponcho ovat käteviä uinnin jälkeiseen lämmittelyyn. Pyyheponcho antaa riisumiseen ja pukemiseen näkösuojaa.
- Vedenlämpömittarin voi kiinnittää uimarinpoijuun.
- Vesitiivis kännykkäpussi antaa lisäsuojaa uimarinpoijussa olevalle puhelimelle.
- Uimarinpoijuun menevät parhaiten pehmeät juomapullot.
- Pieni, vesitiivis EA-pakkaus menee kätevästi uimarinpoijuun.
- Pillin voi ostaa erillisenä, jollei poijussa tai puvussa ole sitä valmiina.