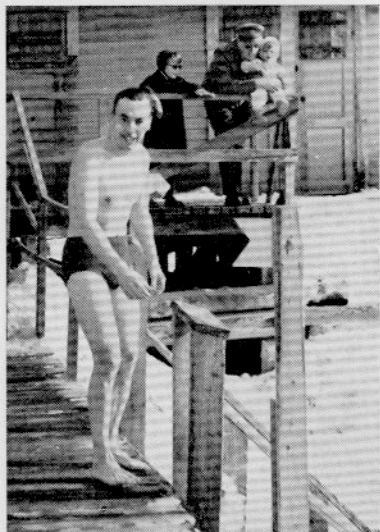


Avantouinnista

HENRIK RINNE

Viime vuosiin asti on avantouinti ollut harrastuksena varsin harvinainen. Talvisunnuntain hiihtäjä saattoi 1930—40 luvulla Seurasaaren jäällä liikkessaan todeta — usein samalla itse kylmää värjötellen — pienen ryhmän avannossa iloisesti polskuttelevia uimareita. Näi-

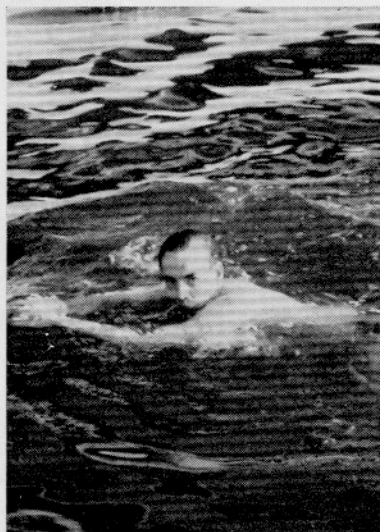
den Hiekkarannan tai Humallahden uimalan liepeillä toimivien kylmän uhmaajien olosuhteet olivat varsin alkeelliset. Mm. riisuutuminen ja pukeutuminen tapahtui kylmissä pukusuo-
jissa, joissa lattia oli paksun jään peittä-
mä. Kovimmilla pakkasilla he läm-



Reippaasti veteen, ihmiset näkee . . .



Avannon toiseen päähän . . .



. . . ja takaisin . . .



Hetken miettimisaika . . .



sitten nopeasti ylös, koska . . .



seuraavat ovat jo tulossa.

mittivät sormiaan kynttilän liekeissä, jotta selviäisivät napittamisissaan ja kengännauhojen solmimisessa.

Ensimmäinen avantouintinäytös järjestettiin v. 1951 (»tulot Olympiarahastolle») ja samana vuonna perustettiin Humallahden avantouintiseura Humaus. Seuran jäsenmäärä, joka aluksi käsitti vain muutamankymmentä henkeä, lisääntyi tasaisesti. Kasvua on vuosittain tapahtunut noin puolella edellisen talven jäsenluvusta. Seura lienee alallaan maailman suurin. Nykyisin kuuluu siihen n. 1200 talviuimaria, joista n. 3/5 on naisia. Hiekkarannassa kävijöiden luku on jonkun verran pienempi. Näköjään ei heikompi sukupolikaan pelkää kylmää vettä.

Uintiolosuhteet ovat vähitellen toiminnan vilkastuessa parantuneet. Pukeutumistilojen lämmitys lienee ratkaisevin parannus.

Talviuintiharrastus on viime aikoina levinnyt myös muihin kaupunkeihin, mm. Turkuun ja Lahteen; näissäkin ke-

räännyttään seuran puitteissa »yhteisen avannon ympärille».

Tieteellisesti avantouinnin vaikutusta tietämäni mukaan on tutkittu melko vähän. Reumasäätiön sairaalassa Heinolassa suoritettiin pari vuotta sitten tutkimus, jolloin »uitettiin» avannossa muutamia kroonista nivelreumaa sairastavia vapaaehtoisia potilaita. Parantavaa vaikutusta ei voitu todeta. Tri Matti Miettinen on havainnut jonkin verran lisämunuaisen kuorikerroksen aktiveettiä viittaavia verenkuva-muutoksia avantouinnin vasta-alkajilla. Pitemmän aikaa harrastaneilla ei selviä muutoksia saatu esille.

Omat henkilökohtaiset kokemukseni avantouinnista ovat peräisin kahdelta viimeiseltä talvelta, siis lyhyeltä jaksolta verrattuna alan veteraanien suori-tuksiin. Sysäyksen antajana harrastuksen alkamiselle oli heikkona hetkenä kuumana kesäpäivänä annettu lupaus innokkaalle talviuimarikesänaapurille,

jonka propagandalle nähtävästi olin altis.

Ennen uintia on mielestäni syytä hankkia sopivasti kävellen tai voimistellen lämmin olo. Hätätilassa voi tietenkin astua lämpimästä autostaan pukuhuoneeseen. Vedessä oloa ei liene yleensä syytä liikaa pitkittää. Raajoissaan tuntee, koska viimeistään on syytä siirtyä pukuhuoneeseen. Jos välittömästi uinnin jälkeen suorittaa vielä uuden kastautumisen, on subjektiivinen vaikutus ihoon vielä huomattavasti voimakkaampi. Kylvyn jälkeen pintaa kuumottaa, ja olo tuntuu varsin mukavalta. Tällöin voi tehdä muutaman voimistelu- tai verryttelyliikkeen — tai suoraan pukeutua. Alasti istuskelemista on lämpimän tunteesta huolimatta syytä välttää. Pukeutumisen jälkeenkin on syytä välttää kylmettymistä — ei pidä jäädä seisomaan kadunkulmaan, vaikka tapaisi hyvänkin ystävän. Kylmettymisen vaara talviuinnin jälkeen on avantoimarien mielestä kuitenkin pienempi kuin esim. saunan jälkeen.

Avantouinnilla on mielestäni pirstävä ja selvästi ruumiillista kuntoa kohottava vaikutus. Siihen yhdistyy melkein pakostakin pieni kävely ja voimistelu, joka ei liene pahitteeksi istumatyöntekijälle.

Varjopuoliakin voidaan mainita. Nykyisissä uintiolosuhteissa on edelleen parantamisen varaa. Varjopuoleksi voidaan myös ehkä todeta, että operatio vie aikaa tunnin ja ylikin päivässä. Aikaa ei voitane kuitenkaan katsoa tuhlatuksi varsinkaan, jollei muuta liikuntaa viikon aikana harrasta.

Avantouinnin harrastaminen ja kiinnostuminen siitä on yksilöllistä. Sitä ei voi varauksetta puoltaa läheskään kaikille terveille. Kertomuksiin avantouinnin parantavasta vaikutuksesta eri sairauksiin on suhtauduttava varsin ennakkoluuloisesti; onpa näkynyt eräitä kritiikittömiä kirjoituksia yleisön palstoilla, joissa avantouintia empimättä suositellaan parannuskeinoksi tunteuttomien henkilöiden tuntemattomiin tauteihin.