

Talviuintiharrastus GUMBOSTRANDISSA

Talviuintipaikka sijaitsee Gumbostrandissa merenrannassa. Talviuimareiden käytössä ovat pumpun avulla auki pysyvä avanto, sulatusmatolla varustettu laituri, valaistu ranta-alue ja pukukoppi.

Uimapaikan käyttöoikeus on talviuimareilla, jotka ovat GVBF kyläyhdistyksen jäseniä ja maksaneet kausimaksun.

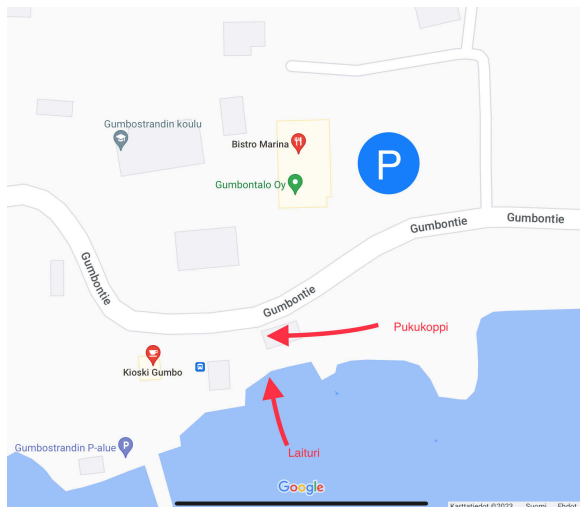
Kausimaksu(40e) oikeuttaa talviuintipaikan vapaaseen käyttöön 28.10.23 - 15.4.2024 välisenä aikana.

Talviuintikausi jatkuu niin kauan kuin se on turvallista.

Kyläyhdistys vastaa paikan perusvarusteista ja turvallisuudesta. Talviuimarit huolehtivat puitteissa uimapaikan toimivuudesta. Kaikki käyttäjät vastaavat itsensä ja pukukopin siisteydestä.

Kuinka avannolle pääsee?

Avannolle, Gumbostrandin rantaan ajetaan Gumbontietä Gumbo-talolle, jossa parkkitilaa. Parkkipaikalta on lyhyt kävelymatka talviuintipaikalle. Katso kartta.



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 verenpainetaudit 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

Ennen kuin 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 päivänvalossa 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 on hiekkaa säkissä sitä varten.

Laituri kohdalla on vettä 1,8 m ja pohja on pehmeä joten jalat eivät ylety pohjaan. Portaiden kaiteessa on kelluva turvaköysi, jonka voit heittää veteen jos epäilet ettet jaksa uida pumpun virtausta vastaan takaisin rappusille.

Laiturille mentäessä kaiteessa on liiketunnistimella toimiva ulkovalo.

Hätätapauksessa soita hätänumeroon 112. Pukukopin osoite on: Gumbontie 219 Gumbostrand, 01150 Söderkulla. Pukukopin seinällä on ensiapu- ja elvytysohjeet sekä ensiapulaukku.

Tiedotus

Ajankohtaisista asioista ja tapahtumista tiedotetaan kyläyhdistyksen kotisivulla osoitteessa: <https://www.gvbf.fi> sekä alueen fb- ryhmässä ja pukukopin ilmoitustaululla.

Jäsenyys ja maksut

Liity kyläyhdistyksen jäseneksi täyttämällä lomake yhdistyksen kotisivuilla. Maksa jäsenmaksu(25e/30e) ja kausimaksu(40e). Lähetä viesti ja sovi tapaaminen talviuintipaikalle, jossa saat pukukopin avainkaapin koodin.

Talviuimari sitoutuu maksettuaan maksut huolehtimaan itse omasta tapaturmavakuutuksesta joka kattaa avantouinnista koituvat vahingot, sairaskohtaukset ja tapaturmat.

Sähköpostios. info.gvbf@gmail.com

Yhteyshenkilöt

Kyläyhdistyksen pj Mikael Therman, info.gvbf@gmail.com

Talviuintitiimi:

Anna Liisa Heinonen info.gvbf@gmail.com

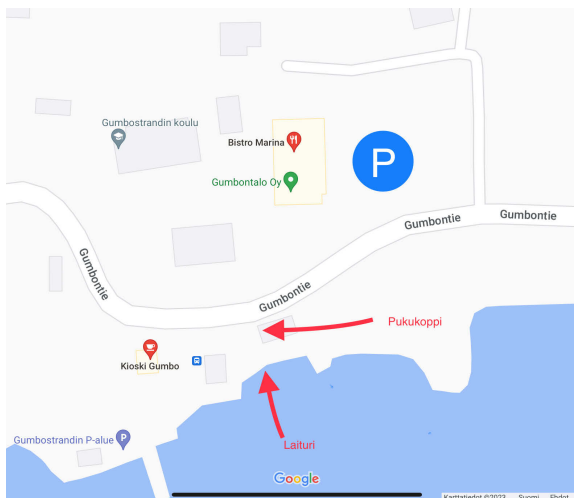
Vinterbadplatsen vid havet

i GUMBOSTRAND

Byföreningens vinterbadplats finns vid havet mitt emot Gumbo-huset i Gumbostrand. Vinterbadarna har till sitt förfogande en vak som hålls öppen med en pump, en brygga försedd med värmematta, ett upplyst strandområde och en omklädningsbarack. Vinterbadarna är medlemmar av Byföreningen i Gumbostrand-Västerskogen rf som har avlagt säsongavgiften. Säsongavgiften berättigar till fri användning av vinterbadplatsen under tiden 28.10.23. – 15.4.24. Vinterbadningen fortsätter så länge det är säkert att bada. Byförening ansvarar för badplatsens basutrustning, säkerhet och den funktionella delen av badplatsen. Alla användare ansvarar för renlighet och prydighet på badplatsen och i omklädningsutrymmet.

Vaken är belägen

Till vinterbadplatsen kör man från Gumbovägen till Gumbo-husets parkeringsplats, varifrån kort promenad till badstranden, se kartan.



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 blodkärllsjukdomar 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 trappträcket, 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.

På vägen till bryggan har ledstången en rörelseaktiverad utomhusbelysning. Bredvid den finns nödbrytaren för vattenpumpen.

I nödfall, ring 112. Vinterbadarnas omklädningsbarack har adressen: Gumbovägen 219, Gumbostrand, 01150 Söderkulla. Inne i baracken finns instruktioner om första hjälp och upplivning samt en första hjälpen väska.

Information

Aktuella ärenden och händelser informeras via byförenings hemsida: <https://gvbf.fi> samt i facebook och på anslagstavlan i omklädningsbaracken.

Medlemskap och kostnader

Bli medlem i byföreningen genom att fylla i formuläret på föreningens webbsida. Betala medlemsavgiften (25e/30e) och säsongavgiften (40e). Skicka ett meddelande och boka en tid på vinterbadplatsen, där du får en kod till omklädningsrummens skåp. Vinterbadare ansvarar för sin egen olycksfallsförsäkring som täcker skador, sjukdomar och olyckor vid simning i öppet vatten.

email: info.gvbf@gmail.com

Kontaktpersoner

Byförenings ordförande:
Mikael Therman, info.gvbf@gmail.com

Talviuintiimi:
Anna Liisa Heinonen info.gvbf@gmail.com