

AVOVESIUINTI

MÄRKÄPUKU

Märkäpuvussa uiminen on hyvin erilaista kuin ilman. Kaiken tyyppiset märkäpuvut pitävät lämpimänä ja parantavat kelluvuutta. Valitse pukusi omaan uintityyliisi, -kokemukseesi ja lompakollesi sopivaksi. Varmaa on, että märkäpuvussa uiminen on sekä turvallisempaa että nopeampaa kuin ilman pukua.



1. Rinta- vai vapaauinti?

Valitse tarkoitukseen sopiva märkäpuku.

- Vapaauinti:** Vapaauintipuku on muotoiltu joustavasta "Open Cell" -neopreenistä, joka antaa hyvin liikkuvuutta etenkin käsille ja olkapäille. Puvussa on käsitelty liukupinta, joka vähentää vastusta vedessä. Uintiasentosi muuttuu paremmaksi ja tulet kokemaan uimisen helpommaksi!
- Rintauinti:** Rintauintipuvun sisä- ja ulkopinta on nylonvuorattu, mikä tekee siitä kestävä. Tässä puvussa ei tarvita samaa kelluvuutta kuin vapaauintipuvussa, sillä jalkojen tulee olla syvemmällä vedessä hyvän otteen saamiseksi. Tämä puku sopii loistavasti myös muuhun vesiuurheilun.

2. Valitse oikean kokoinen puku

Ui puvussa, joka sopii juuri sinulle! Oikea koko ja istuvuus on ensisijaista. Puvun tulee istua tiukasti, jotta liikaa vettä ei pääse sisään uinnin aikana. Puku voi usein tuntua liian tiukalta, kun sitä kokeilee kuivalla maalla, mutta tämä on täysin normaalia. Tunne muuttuu kun pääset veteen ja puku saa "asettua paikoilleen".

3. Ole ajoissa liikkeellä

Muista hankkia märkäpuku hyvissä ajoin ennen kilpailua, jotta ehdit "sisään uida" sen. Jos et ole tottunut pukuun, voi se alussa tuntua hieman ahtaalta ja se saattaa myös painaa rintakehää. Totuttelulla ahdistuksen tunne menee kuitenkin nopeasti ohi.

4. Ole tarkkana, kun puuet puvun päällesi

Vedä puku tiukasti ylös käsien alta ja haaroista. ÄLÄ käytä kynsiä, neopreeni on herkkää! Pukeminen käy helpommin sukat jalassa tai jalat muovipussisissa. Varmista, että niskassa oleva kiinnitysläppä istuu oikein eikä hierrä. Vinkkinä: voit myös rasvata niskan vaseliinilla estämään hiertymiä.

VINKKI

Korjaa märkäpukusi

Neopreeni on herkkää materiaalia, mutta sen korjaa helposti ja tehokkaasti neopreeniliimalla.

Katso YouTube clip ▶



UIMALASIT

1. Sopiva muoto

Löydä lasit, jotka sopivat kasvoillesi. Pidemmissä uinneissa pehmeämpi materiaali on mukavampi kasvoja vasten. Laseja tulee olla helppo säätää myös vedessä.

2. Valitse oikea linssi

Valitse vaaleampi linssi pilvisessä säässä tai jos vesi on tummempaa. Aurinkoisella säällä tummempi linssi on mukavampi. Peililinssi taas on hyvä vaihtoehto, jos veden pinta heijastaa valoa voimakkaasti.



VINKKI

Vältä huuriset lasit

- ✓ Huuhtelee kasvot vedessä ennen kuin laitat lasit päällesi. Suurin syy huuruun on iso lämpötilaero kasvojen ja veden välillä.
- ✓ Älä KOSKAAN koske linssiin. Sormista irtoava rasva aiheuttaa huurun muodostumista.

ONKO VEDESSÄ KYLMÄ?

Märkäpuvun käyttäminen kylmyyttä vastaan on tänä päivänä itsestäänselvyys, mutta sen lisäksi on olemassa useita muitakin tehokkaita tapoja. Tärkeintä on pitää pää lämpimänä.

- ✓ Neopreenilakin ansiosta voit uida huomattavasti kylmemmässä vedessä ongelmitta. Valitse värikäs malli, jotta sinut näkee hyvin.
- ✓ Tunnottomat sormet ja varpaat voit välttää käyttämällä neopreenihanskoja ja -sukkia.
- ✓ Rasvaa paljaat kohdat lanoliinilla tai villarasva, tahmaista mutta tehokasta.

