Kesä kutsuu veteen

Kesäiset luonnonvedet tuovat ihanaa vaihtelua uintitreeniin. Sen lisäksi, että saat tehokasta kuntoilua, luonnonvesissä uidessa voit nauttia kesäisistä maisemista. Tässä muutamia vinkkejä, jos aiot pulahtaa avoveteen treenataksesi.

1. Pysyttele rannan tuntumassa ja ui rannansuuntaisesti, ellei sinulla ole turvavenettä mukanasi.
2. Käy uimassa ystäväsi kanssa. Jos uit, älä mene syvemmälle kuin missä jalkasi ylettyvät pohjaan.
3. Käytä värikästä uimalakkia, että erotut hyvin.
4. Jos uit pitkään, voit käyttää märkäpukua, niin kehosi ei viilene liikaa. Uimarille tarkoitetut märkäpuvut ovat kevyempiä ja joustavampia kuin esimerkiksi sukeltajien puvut.
5. Mittaa uintilenkkisi etukäteen ja pidä mielessä, milloin olet puolessa välissä ja on aika kääntyä takaisin. Muista, että sää, tuuli ja virtaukset vaikuttavat uintiolosuhteisiin ja tuloksiin.