

Kansalaisaloite julkisen talviuintipaikan saamiseksi Enonkoskelle

Talviuintikausi kestää lokakuusta toukokuuhun ja tarkoittaa pääsääntöisesti alle 10 asteisessa vedessä uimista. Nimitystä käytetään pääsääntöisesti nykyään avantouinnin sijasta, koska itsessään avantouinti rajoittaisi muun kylmän veden uimisen ulkopuolelleen.

Talviuinti on edullinen ja luonnonläheinen harrastus, jota moni avantouimari kutsuu euforiseksi kokemukseksi. Se saa veren virtaamaan ja hormonit liikkeelle.

Talviuinti on kehittynyt saunan jälkeisestä viilentymisestä suosituksi harrastukseksi, jonka piirissä jopa kilpaillaan.

Tutkittua tietoa kylmän veden vaikutuksista:

- tuottaa mielihyvää, kun aivolisäkkeestä vapautuu betaendorfiinia
- parantaa unensaantia, kun verisuonista vapautuu serotoniinia
- parantaa vastustuskykyä, kun immuunitoiminta aktivoituu
- parantaa stressinsietoa ja tehostaa lihasten palautumista (kortisoli)
- elimistö polttaa tehokkaammin rasvoja
- lievittää reuman ja astman oireita, kun aivolisäkkeestä vapautuu ACTH-hormonia
- helpottaa lihasten ja nivelten tulehduksia lisäämällä paikallisverenkiertoa
- vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja vahvistaa verenkiertoa
- laskee perusverenpainetta, jos käy säännöllisesti kylmässä vedessä yli 3 kk ajan

Todennettujen terveysvaikutusten lisäksi talviuimarit kokevat harrastuksen lisäävän terveyttä. Suomen Ladun TNS Gallupilla vuonna 2010 tehdyn kyselyn mukaan yli 60 prosenttia vastaajista koki stressin ja flunssien vähentyneen. Yli 30 prosentin mielestä talviuinti auttoi myös särkyihin ja paransi unen laatua.

Edellä mainittujen positiivisten terveysvaikutusten johdosta avantouinnista on tullut monelle omasta hyvinvoinnista kiinnostuneelle ihmiselle tärkeä osa elämää ja arkea.

Luontoyhteys

Avantouintiin sisältyy myös muita merkittäviä asioita kuten luontoyhteys, luonnon arvostaminen ja ulkoilu raikkaassa ilmassa.

Yhteisöllisyys

Talviuintipaikka toimisi parhaimmillaan yhteisöllisenä paikkana, jossa enonkoskelaiset voisivat tavata toisiaan. Mitä kattavimmin uintipaikka on varusteltu, sitä yhteisöllisempi paikasta tulee. Yhteisöllisyys taasen vähentää yksinäisyyttä. Tämä toteutuisi eritoten, mikäli pukukoppien lisäksi paikalle remontoitaisiin sauna.

Talviuintipaikka toimisi kaiken ikäisten tapaamispaikkana, sillä avantouinti ei katso ikää - se sopii kaikille.

Talviuintipaikan sijainti

Talviuintipaikaksi sopisi erinomaisesti Ylä-Enonvedellä, kivisunnin rannalla oleva ns. " Osuuskaupan sauna ". Sijainti on keskellä kirkonkylää hyvien yhteyksien varrella ja kivisunnissa ei muodostu luonnostaan vahvaa jäätä. Olemassa olevasta hirsirakennuksesta voisi remontoida pukuhuoneet.

Lopuksi

Enonkosken kuntastrategian mukaan kunta pyrkii edistämään kuntalaisten terveyttä tarjoamalla ilmaisia tai edullisia mahdollisuuksia itsestään huolehtimiseen. Talviuintipaikan avulla saisimme varmasti edelleen aktivoitua kuntalaisia liikkumaan, huolehtimaan terveydestään ja voimaan paremmin.

Ehdotamme, että Enonkosken kunta järjestää kuntalaisille talviuintipaikan ja vastaa jatkossa rakennusten, laitteiden, kulkureittien ja varusteiden turvallisuudesta, huollosta ja kunnossapidosta.

Eläköön Enonkoski Ry on mielellään mukana sekä suunnittelussa että toteutuksessa käytettävissä olevin keinoin.

"Eläköön Enonkoski ry:n tarkoituksena on edistää ja kehittää kylän asukkaiden yhteistyötä, vaalia kylän kulttuuriperintöä ja edistää kyläkulttuurin kehittymistä ja asukkaiden viihtyvyyttä sekä Suomen Ladun jäsenyhdistyksenä edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa Enonkoskella."

Rahoitusta talviuintipaikan perustamiseen voi hakea Aluehallintovirastolta 4.3.2022 mennessä;

<https://www.sttinfo.fi/tiedote/luonnon-virkistuskayttoon-tarkeitetun-liikuntapaikkarakentamisen-avustushaku-alkaa-122022?publisherId=69818103&releaseId=69930210&fbclid=IwAR1BbwB4ZbyaxlHkl85qe3bISI1865rTcDYwWgxWI6-D6Zj3kONrWbROgG4>

Perustietoa talviuintipaikan järjestämisestä:

http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2021/02/Ideakortti23_Talviuinti.pdf?fbclid=IwAR3Mzyeo5l7T6DNnKIQHys3Zwb5jOPu7PRzANXBIIKSbHTzd74EKqImY4nQ

Suomen Ladun Talviuinti-sivusto:

<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti.html>

Eläköön Enonkoski Ry:n hallituksen puolesta;

**Mikael Laine
Kalastajantie 3
58175 Enonkoski**

**puh: 0400490227
mikael.laine@me.com**