

# AVOVESIUINTI

VARUSTEOPAS

## MÄRKÄPUKU

Avovedessä märkäpuvun kanssa uiminen poikkeaa merkittävästi perinteisestä allasuinnista. Kaikkiin märkäpukuihin pätee sama tosiasia: ne lämmittävät kehoa ja parantavat nostetta uudessa. Märkäpukuja on erilaisia ja sopiva märkäpuku tulee valita uintivan, kokemuksen ja budjetin mukaan. Yksi asia yhdistää kuitenkin kaikkia märkäpukuja: uinti märkäpuvun kanssa on paitsi nopeampaa, myös turvallisempaa.



HEAD TriComp 15

HEAD Fullsuit ONE

### 1. Rintauinti vai vapaauinti?

Valitse märkäpuku, joka soveltuu tarkoitukseesi.

- Vapaauinti:** Vapaauintiin tarkoitettu märkäpuku on joustavaa Open cell -solukkoneopreenia, joka sallii erinomaisen liikkuvuuden erityisesti käsissä ja hartiaseudulla. Puvussa on käsitelty liukupinta, joka vähentää veden vastusta uudessa. Saat paremman uintiasennon, ja koet uinnin helpommaksi!
- Rintauinti:** Rintauintipuvun pintamateriaali on nylonia sekä sisältä että ulkoa, mikä tekee puvusta erittäin kestävä. Rintauinnissa ei tarvita samaa nostetta kuin vapaauintissa, jolloin jalkojen jäädessä syvemmillä saat hyvän otteen vedestä. Puku sopii hyvin myös muihin vesiturheilulajeihin.

### 2. Valitse oikean kokoinen puku

Puvun on tärkeää olla juuri sinulle sopiva. Oikea koko ja hyvä istuvuus ovat ensisijaisia asioita pukua valittaessa. Puvun tulee olla tiukka, jotta vettä ei pääse puvun sisään uinnin aikana. Puku saattaa tuntua maalla jopa liian tiukalta, mutta tunne helpottuu heti veteen päästyä, kun puku solahtaa paikoilleen.

### 3. Kokeile pukua ajoissa

Varmista, että saat puvun hyvissä ajoin ennen kisaa, jotta ehdit kokeilla sitä kisaolosuhteissa. Jos et ole tottunut uimaan märkäpuvun kanssa, se voi aluksi tuntua hieman jäykältä. Tämä on kuitenkin tottumus, joka menee nopeasti ohitse.

### 4. Ole tarkkana märkäpukua pukiessasi

Muista vetää märkäpuku tiukasti kainaloihin ja haaraväliin saakka. Älä kuitenkaan käytä kynsiä, neopreeni on haurasta! Hanskojen, sukkahousujen ja muovipussin käyttö helpottavat pukemista huomattavasti. Varmista, että niskan tarralappu on kohdallaan eikä hankaa. Voit hieroa vaseliinia niskaan hiertymien ehkäisemiseksi.

VINKKI

#### Märkäpuvun korjaus

Neopreeni on hauras materiaali, mutta korjaantuu helposti ja tehokkaasti neopreeniliiman avulla.

Katso YouTube klippi ▶



MARES Neo glue

## UIMALASIT

### 1. Istuvuus

Tärkeintä uimalaseissa on löytää lasit, jotka sopivat kasvoihisi. Jos uit pidempiä matkoja, kannattaa valita pehmeämpi materiaali. Varmista myös, että voit helposti säätää solkia myös vedessä.

### 2. Valitse sopivat linssit

Valitse vaaleammat linssit pilvisellä säällä tai tummiin vesiin. Auringonpaisteella on hyvä uida tummimmilla lasilla tai peililinsseillä, sillä valo heijastuu veden pinnasta voimakkaasti.



HEAD Jaguar



HEAD Tiger MID



HEAD Venom

VINKKI

#### Lasien huurtumisen esto

- Huuhtelee kasvosasi vedessä ennen kuin asetat lasit paikoilleen. Lasit huurtuvat ensisijaisesti siksi, että kasvojen ja veden välillä on suuri lämpötilaero
- Käytä huurteenestosuihketta. HEAD Bio huurteenestosuihke on tehokas apu huurtumista vastaan
- Älä sormeile linssijä. Sormissa oleva lika ja rasva huurustaa linssit entistä helpommin.



HEAD Bio defog

## KYLMÄ VEDESSÄ?

Märkäpuvun käyttö on nykyään itsestään selvää, mutta on olemassa myös muita tehokkaita keinoja suojautua kylmyydeltä. Tärkeintä on muistaa pitää pää lämpimänä.

- Neopreenihupun tai-pannan avulla voit uida huomattavasti kylmemmässä vedessä ongelmitta. Paremman näkyvyyden varmistamiseksi kannattaa valita malli, jossa on vahvat värit.
- Varpaiden ja sormien turtumisen voit välttää käyttämällä neopreenikäsineitä ja-sukkia.
- Voitele kehoa lanoliinilla eli villavahalla-se on hieman sotkuista mutta tehokasta



HEAD Neo Cap



HEAD Neo Bandana



HEAD Neo gloves



HEAD Neo socks

VINKKI

#### Turvallisuus

Varmista, että harjoittelet turvallisesti. Turvapoijun avulla teet itsesi helposti ja tehokkaasti näkyväksi avovedessä. Voit myös ottaa arvoesineet mukaan poijun vesitiiviiseen taskuun.



HEAD Safety Buoy