

Pasi Heikura · Pirkko Hiissa Huttunen
Taina Kinnunen · Antti Lindfors

Avantoon!

Talviuimarin
käsikirja



Minerva

Avantoon!

Pasi Heikura - Pirkko Hiissa Huttunen
Taina Kinnunen - Antti Lindfors

Avantoon!

Talviuimarin
käsikirja


minerva
MINERVA KUSTANNUS
HELSINKI



www.minervakustannus.fi

© Pasi Heikura, Pirkko Hiissa Huttunen, Taina Kinnunen,
Antti Lindfors ja Minerva Kustannus, 2022
Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

Taitto ja ulkoasu: Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-375-541-3

Painettu EU:ssa, 2022

Sisällys

Lukijalle	7
-----------------	---

Taina Kinnunen ja Antti Lindfors: Hyinen syli

Kylmäuinti ruumiinkulttuurina	16
Kylmäuimareiden heimo	19
”Olen pysynyt nuorena ja elinvoimaisena kuin tiikeri”	23
”Tunnen, että olen elossa, vahva ja rohkea”	29
Stressi jää avantoon – palautuva ruumis	39
Mitattu kylmäaltistus	46
Biohakkeri Jaakko Halmetoja	51
Läsnä omassa kehossa	57
Omien rajojen ylittäminen	64
Wim Hof -metodi ja kylmä opettaja	72
”Elämän on hyvä tuntua” – Matka miehen tunteisiin	81
Yhteys luontoon	89
Lähteet	97

Pirkko Hiissa Huttunen: Kiehtova kylmyys

Avantouinti vaiko talviuinti?	104
Jäitä hattuun	107
Ensi kertaa	108
Taistele tai pakene	109
Kylmän kanssa sinuiksi	113

Mystinen ruskea rasva	116
Nuorena vitsa väännetään	120
Totta vai tarua?	122
Kylmässä viihtyvät	128
Lauteilta avantoon	131
Jos ei viina eikä sauna... ..	133
Avanto koukuttaa	135
Lähteet	139

Pasi Heikura: "Anteeksi, en ollut tuntea teitä vaatteet päällä"

Johdanto	146
Suomalainen sauna	147
Avantouimareiden lajit	155
Avantouinti Tampereella	159
Suoraan asiaan!	165
Rauhaniemen kansankylpylän menneisyys	167
Miten minusta tuli avantouimari	170
Vastaanotto Rauhaniemen saunalla	174
Yksityisen avantouintikokemuksen yhteisöllinen vaikutus ..	177
Avantouintivälineet	179
Uima-asun tasa-arvoistava vaikutus	181
Avantosaunan säännöt ja "säännöt"	189
Löylynheitto-koodisto	191
Turinaa lauteilla	193
Avantouimarien kalenteri	200
Avantouimarit ja luonnonilmiöt	202
Ihmisiä lauteilla	204
Avantosaunoijat Rauhaniemen ulkopuolella	210
Miksi avannolle tullaan?	212
Lähteet	231

Lukijalle

Avantouinti, kylmäuinti, talviuinti, kylmäältistus, kylmäkastautuminen. Rakkaalla lapsella on monta nimeä. Kylmän veden vankkumattomien ystävien joukko kasvaa jatkuvasti, ja joissain piireissä kylmäältistuksesta on tullut jopa muodikas statussymboli. Kylmäuinnin harrastamiseen liitetään myönteisiä mielikuvia; sen uskotaan kertovan harrastajan itsekontrollista, suorituskyvystä ja tahdonlujudesta. Kyse ei ole kuitenkaan vain mielikuvista, vaan kylmäältistuksen hyödyt ovat kiistattomat.

Lajin sadat tuhannet aktiiviharrastajat ovat omakohtaisesti havainneet, kuinka kylmäuinti pitää muun muassa flunssan, kivun, masennuksen ja huononuisuuden loitolta. Koronapandemian aikaan yhä useampi keksi ympärivuotisen luonnonvesissä uimisen uudeksi harrastukseksi – ja jäi koukkuun. Moni puhui hurmioituneesti uudenlaisen luontoyhteyden ja ihmisten hengenheimolaisuuden löytymisestä. Talviuimareita tuntui yhtäkkiä olevan kaikkialla, ja sen myötä nousi esiin tarve uudelle kylmäuintia käsittelevälle teokselle.

Tämä teos on kokonaan uudistettu versio jo parikymmentä vuotta sitten ilmestyneestä teoksestamme *Hyinen*

Avantoon!

hurmio. Avantouimarin käsikirja (2000). Taina Kinnunen tulkitsee kylmäuintia osana ruumiinkulttuurisia virtauksia yhdessä kirjoittajajoukkoon liittyneen Antti Lindforsin kanssa. Pirkko Hiissa Huttunen (ent. Huttunen) on kylmäaltistuksen fysiologisten vaikutusten tutkimuksen uranuurtaja, kun taas Pasi Heikura on perehtynyt talviuimareiden sosiaaliseen yhteisöön. Toivomme, että monialainen kokoonpanomme palvelee niin lajista kiinnostunutta vastaalkajaa kuin jo kokenutta konkariakin. Kylmäuintiinnostus on kiehtova ilmiö psykologisten, fysiologisten, sosiaalisten ja kulttuuristen tekijöiden yhteissummana.

Kirjan painopiste on lyhytaikaisen hallitun kylmäaltistuksen eli talviuinnin myönteisissä henkisissä ja ruumiillisissa vaikutuksissa. Tulokset perustuvat uimareiden kokemuksiin ja tieteellisiin tutkimuksiin, joissa on pyritty selvittämään, mihin kokemukset perustuvat. Uimarin itsensä kannalta oma kokemus on todellisempi kuin tutkimustulokset, sillä tiede ei väitä, että sen tulokset olisivat ehdottomasti totta tai lopullisia. Voi mennä kymmeniä vuosia, ennen kuin uimarin kokemukset tai tutkijan hypoteesit voidaan todentaa entistä kehittyneempien tutkimusmenetelmien avulla. Näin kävi esimerkiksi jo 40 vuotta sitten tehdyn hypoteesin kohdalla, kun kylmän oletettiin aktivoivan aikuisen ruskeaa rasvaa.

Pulahtelemisiin!

Tekijät

Juhannuksena 2022

Taina Kinnunen & Antti Lindfors

Hyinen syli



Vakavan näköinen mies astuu ulos pihaterassilleen tavanomaisen suomalaisen puutalon ovesta, kävelee alushousuissaan talon reunalla odottavan arkkupakastimen luokse, avaa sen luukun ja kiipeää sisään. Vedellä ja jäällä täytetty arkku tulvii yli, kun hän painaa parikymmentä sekuntia kestävän istunnon lopuksi päänsä veden alle. Mies nousee ylös arkusta, siirtelee pakastimen reunalle nousset jäät takaisin sisään, sulkee kannen ja siirtyy terassille venyttelemään. Tämä ei ole näyte suomalaisesta tv-sketsivihteestä vaan Mika Rannan kuvaama videopotus *Helsingin Sanomien* vuoden 2020 joulukuussa julkaisemaan henkilöjuttuun nurmijärveläisestä Simo Matikaisesta. Ylimääräisillä eristeillä tuunaamaansa pakastimeen itsensä päivittäin ajava Matikainen kertoo harjoitteella olevan hänelle moraalinen tavoite ”tulla mukavammaksi”.

Hyisen veden syleilyn sanotaan vievän meidät sisimpäämme. Se saa meidät kohtaamaan fyysiset ja psyykkiset kipupisteemme samoin kuin uinuvat voimamme. Veteen astuessa on ohitettava ruumiin taistele-tai-pakene-reaktio, tasoitettava salpaantuva hengitys ja torjuttava kauhu jäykistyivistä jäsenistä. On rauhoituttava tuntemaan, miten keho ja mieli yhtyvät ja sulautuvat osaksi luontoa. On myös tiedostettava se, milloin on aika nousta ylös vedestä ja miten lämmittää keho entiselleen. Seuraavaksi voikin keskittyä nauttimaan vaikutuksista, jotka

Avantoon!

vain muutaman minuutin pulahdus saa aikaan useiksi tunteiksi tai jopa koko päiväksi. Hyisen hurmion kokenut ymmärtää, mistä eräs kylmäuintiharrastusta selvittävään kyselyymme vastannut avantojen vakiovierailija puhuu: talviuinti on parasta, mitä uimahousut jalassa voi tehdä. Se uudistaa mielen ja ruumiin ja auttaa jaksamaan hyvillä mielin elämäänsä. Kyseisen harrastajan mielestä talviuintisaunojen pitäisi olla lakisääteisiä sotepalveluja.

Yhä useampi suomalainen on edellä lainatun konkarin kanssa samoilla linjoilla. Talviuinnista on tullut yksi suosituimmista kansallislajeistamme, ja harrastajien määrä on Suomen Ladun arvion mukaan jo yli 700 000. Korona-aika aiheutti varsinaisen ryntäyksen talviuintipaikoille, joissa oli helppo säilyttää turvallinen etäisyys muihin. Meille kulttuurintutkijoina kylmäuinnissa on kyse kiinnostavasta ilmiöstä, josta pyrimme seuraavaksi ottamaan selvää. Sen ymmärtämiseksi kylmäuintia on tarkasteltava kulttuurisessa ja historiallisessa kontekstissaan eli osana ajassa liikkuvia ideologisia virtauksia ja sosiaalisia tapoja.

Ulkopuolisen silmin tšekäläinen kylmäuinti voi olla esimerkki suomalaisesta ”sisusta” tai ”hulluudesta”. Kylmäuinnissa piilee jotain sellaista, joka kutsuu karnevalisoimaan sitä järjestämällä lajin ympärille kansallisia kisoja, lausumalla runoja avannossa ja esittämällä sieltä käsin liikeideoita, kuten Polar Bear Pitching -tapahtumassa tehdään. Uskomme, että tällaiset erikoiset hulluttelut nousevat meille kaikille yhteisestä maaperästä. Se sama maaperä, jota voisi kutsua myös kulttuuriseksi ilmapii-riksi, saa meidät paitsi hyppäämään hyiseen veteen myös

kuntoilemaan, laihduttamaan, mittaamaan sydämen sykettä, hakeutumaan karaisuleirille, vetäytymään jooga-retriittiin tai syventämään luontosuhdettamme. Nämä ilmiöt kietoutuvat yhteen ja kertovat ajassamme vallitsevista käsityksistä, uskomuksista ja arvostuksista.

Osa luonnonvesistä on avoinna ympäri vuoden. Tällöin on luontevampaa puhua talviuinnista avantouinnin sijaan. Kylmässä vedessä uiminen ei enää kuitenkaan rajoitu pelkästään talviin tai avantoihin, sillä kylmäaltaita rakennetaan yhä enemmän myös sisätiloihin, joissa ne ovat käytettävissä ympäri vuoden.

Puhuessamme nimenomaan

luonnonvesissä uimisesta suosimme termiä talviuinti, kun taas kylmäuinnilla viittaamme yleisesti kaikkiin kylmäuinnin muotoihin. Kylmäaltistuksesta puhumme sil-

loin, kun kyse on teknologisesti tuotetusta kylmähoidosta, kuten Cryo-tankkihoidoista tai vedellä täytetyistä pakastinarkuista.

Kylmäuintia voi harjoittaa eri tyylilajeissa. Se saattaa yhtä hyvin olla viilentävä tai rentouttava pulahdus mökkisaunan järveen kuin tietoinen suoritus tai tekninen prosessi, jonka muuttajat on vakioitu ja jonka pääosassa on kehon mitattavissa oleva manipulointi. Toisaalta jotkut suhtautuvat talviuintiin kokonaisvaltaisesti, jolloin sen harjoittamiseen liittyy erilaisia henkisiä ja jopa maailmankaikkeudellisia merkityksiä. Se on tapa luoda

Ystävän kanssa on mukavinta. Saunayhteisö on muutenkin ok.

**Nainen, 51 v., Tampere
(Rauhaniemi)**

Avantoon!

harmoninen yhteys luonnonelementteihin ja muihin elollisiin lajeihin, ja se toimii eräänlaisena väylänä kosmologiseen ykseyteen. Toiset kokevat talviuinnin moniaistisena esteettisenä elämyksenä, jolloin tuoksut, äänet ja tuulen kosketus ovat yhtä tärkeitä kuin veden kosketus. Toisille taas kylmäältistus on keino oppia ennen kaikkea tunteiden hallintaa ja myötätuntoa itseä kohtaan limittein omien kykyjen ja rajojen koettelun kanssa. Joillekin kylmäuinti on tapa rentoutua kaveriporukassa vilkkaan seurustelun kera. Pidämme nämä erottelut selkein tekstissämme, vaikka monien kylmäuimareiden tyyleissä voi erilaisista painotuksista huolimatta yhdistyä useita motiiveja.

Mielessä tapahtuu kylmäältistuksessa paljon, koska ruumiissa tapahtuu paljon. Aistimme veden nimenomaan kosketusaistilla, joka on perustavin tapamme kiinnittyä maailmaan. Toisin kuin muut aistit, kosketusaisti on koko ajan ”päällä”, myös nukkuessamme, eikä sitä voi sammuttaa tahdonalaisesti. Veteen pulahtava ihmisruumis ottaa veden vastaan ihon sadoillatuhansilla erilaisilla tuntoaistireseptoreilla, jotka välittävät viestin veden kosketuksen pehmeystä, lämpötilasta ja paineesta aivoihin. Vedessä liikkuva keho toimii liike- ja asentoaistin avulla, jotka niin ikään ovat osa tuntoaistia. Vedessä ollessamme olemme aktiivisia ja passiivisia suhteessa veden kosketukseen. Vesi ympäröi kehomme kaikkialta. Se ottaa meidät syleilyynsä, ja samalla kosketamme sitä koko monialaisella tuntoaistillamme. Mutta siinä missä lämpimän veden polskija tuntee veden kosketuksen lempeänä

hyväilynä, jääkylmä vesi šokeeraa. Hyytävään syliin joutuminen aiheuttaa elimistössä hälytystilan, joka kuitenkin kääntyy lopulta sen eduksi, kunhan on päässyt pois vedestä. Talviuinnin suotuisista vaikutuksista terveydelle on ilmestynyt jo runsaasti tutkittua tietoa.

Hyisen hurmion ymmärtämiseksi on kuunneltava itse lajin harjoittajia. Tätä kirjoitusta varten laadimme kyselyn, joka jaettiin alan harrastusta koordinoivan Suomen Ladun kautta eri puolille Suomea sosiaalisessa mediassa. Kysely tuotti yhteensä 642 vastausta suomalaisten kylmäuintirutiineista, lajin fyysisistä, henkisistä ja sosiaalisista vaikutuksista sekä luonnon merkityksestä osana kylmäuintikokemusta. Lisäksi hyödynnämme Suomen Ladun vuonna 2021 jäsenilleen toteuttamaa kyselyä, johon vastasi reilu 1 000 talviuinnin harrastajaa. Kyselyn tarkoituksena oli omamme tavoin selvittää kylmäuintiin liittyviä tavoitteita, tapoja ja kokemuksia.

Lisäksi maustamme pohdintaamme haastatteluilla, jotka toteutettiin pitkällä aikavälillä. Ensimmäiset haastattelut tehtiin reilut 20 vuotta sitten ja viimeiset vuonna 2022 lajin harrastajille sekä muille alan toimijoille ja asiantuntijoille. Viittaamme haastateltaviin paikoin heidän oikeilla nimillään ja paikoin anonymisti. Tuomme mukaan myös omia kokemuksiamme. Kirjoittajista Antti otti ensikosketuksen kylmäuintiin 1990-luvun lopulla hänen vanhempiensa pihalla itse rakennetussa ”karaisualtaassa”. Tavoitteellisemman kylmäaltistuksen hän aloitti vuoden 2019 syksyllä etsiessään lievitystä pitkittyneen stressin aiheuttamiin oireisiin ja on jatkanut lajin parissa siitä lähtien

Avantoon!

– nykyisin omassa karaisualtaassaan. Tainan huippuhetket kylmäuinnista sen sijaan ulottuvat vuosien taakse. Nykyisin hän uiskentelee lähinnä lämpimissä vesissä.

Kylmäuinti ruumiinkulttuurina

Harva hyppää avantoon vaistonvaraisesti. Ihmisen luulisi kaikin tavoin karttavan mahdollisesti hengenvaarallisen kylmään veteen joutumista. Kylmäuinnissa onkin kyse sosiaalisesti opitusta tavasta ja ruumiinkulttuurisesta ilmiöstä. Toiminnalla on historialliset juurensa, vaikka historian yksityiskohdat ovat hämärän peitossa. Joka tapauksessa Suomessa jo 1600- ja 1700-luvuilla vierailleiden ulkomaalaisten matkakertomuksista löytyy mainintoja paikallisten tavoista kieriskellä hangessa ja pulahtaa avantoon saunomisen päätteeksi jälkihikoilun estämiseksi.

Terveydenhoitomuotona talviuintia alettiin harrastaa viimeistään 1920-luvulla, jolloin myös ensimmäiset avantouintiseurat perustettiin maahamme. Uintiharrastus levisi eteläisemmästä Suomesta vähitellen maan muihin osiin yltäen eräänlaiseksi muoti-ilmiöksi 1950-luvulla. Kylmäuinti ja erilaiset vesihoidot eli ”hydropatit” tai ”hydroterapiat” voidaan laskea luontaishoidoiksi. Yksi taustavaikuttajista on 1800-luvun alkupuolella saksankielisellä kielialueella yleistynyt luonnonparannus (*Naturheilkunde*), joka kantautui Suomeen etenkin Louis Kuhnen (1835–1901) vaikutuksesta. Luonnonparannuksen

elvyttäjän, itävaltalaisen Vincenz Priessnitzin (1799–1851) kerrotaan saaneen inspiraationsa loukkaantuneesta kauriista, jonka hän näki parantelevan haavojaan vuoristopurossa. Jo Priessnitz esitti kylmää vettä lääkkeeksi modernin maailman tuottamiin vaivoihin, ja hänen seuraajansa Sebastian Kneippin tiedetään harrastaneen paljain jaloin lumessa kävelemistä.

Vesi tunnetaan universaalisti tärkeänä symbolina ja puhdistavana elementtinä, joka sekä pesee ruumiin liian että huuhtoo sielun. Vettä on hyödynnetty laajasti erilaisissa elämän taitekohtien rituaaleissa syntymästä uskonnolliseen initiaatioon, parantamiseen ja kuolemaan. Paitsi että vesi on ollut olennainen elementti esimerkiksi kristillisessä kasteessa, juutalaisessa *mikveh*-rituaalissa sekä kansanparannuksessa, jossa vedellä on ajettu pois pahoja henkiä, ortodoksikristittyjen loppiaisjumalanpalvelukseen on perinteisesti kuulunut ”Jordanalla” eli läheisellä avannolla käynti, jossa vanhempien ihmisten kerrotaan myös kastautuneen vaatteineen päivineen.

Uiminen puolestaan on yksi niistä ”perustavista ruumiintekniikoista”, jotka ranskalainen kulttuuriantropologi Marcel Mauss listasi jo vuonna 1935 tavattavan kaikkialta maapallolla. Muita perustavia ruumiintekniikoita ovat muun muassa käveleminen, nukkuminen, istuminen, syöminen, ruumiin eleet ja seksuaalivatat. Maussin mukaan ihmisillä on myötäsyttyinen kyky perustaviin ruumiintekniikoihin, jotka kuitenkin omaksutaan pitkäkestoisen oppimisen tuloksena. Tekniikat myös mielenkiintoisesti

Fyysisesti veteen meno käy kipeää. Jälkikäteen käsiini sattuu. Henkisesti koen onnistumista ja itseni voittamista. Tunteen jakaminen muiden kanssa tuntuu huikean hyvältä. Ennen uimista hiotaan taktiikkaa ja jälkikäteen hihitetään hysteerisesti autossa.

Nainen, 36 v., Oulu

vaihtelevat kulttuurista ja aikakaudesta toiseen, koska erilaiset ympäristölliset, sosiaaliset, mytologiset ja ideologiset tekijät kaikuvat niissä. Ihmisen tavat esimerkiksi uida tai

liikkua muuten vedessä tai pyrkimys karttaa vedessä olemista vaihtelevat kulttuurisesti ja historiallisesti.

Näistä lähtökohdista käsin mekin pohdimme kylmäuintia ruumiintekniikkana: tapana ymmärtää, kohdella, käyttää ja näyttää kehoa. Kylmäuinti on moniulotteinen ruumiintekniikka, johon sisältyy leikkimisen, urheilamisen, rentoutumisen, meditaation ja ääriarajojen koetelemisen piirteitä. Kylmäuinnin uskotaan monin tavoin edistävän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Siihen liitetään moraalisia ja eettisiä merkityksiä, jotka ulottuvat itsensä kehittämisestä luontoyhteyden rakentamiseen. Kylmäuinti taipuu jopa tavaksi rakentaa ihanteellista työpersoonaa, sankarillista mieheyttä ja onnistunutta vanhenemista.

Oikeastaan kylmäuinti ei ole vain uinnin ”alalaji”, vaan kokonaan oma lajinsa, joka avaa omanlaisiaan näköaloja ruumiiseen ja sen käyttöön. Ihmisen kykyä tunnistaa ja arvioida lämpötiloja ihon reseptoreiden avulla on toisinaan ehdotettu eräänlaiseksi kuudenneksi aistiksi.

Joidenkin tutkijoiden mukaan tämä on ongelmallista, koska kyse ei ole vain fysiologisesta kyvystä. Lämpötilan aistimisessa on nimittäin henkilökohtaisia eroja, ja siihen vaikuttavat myös kulttuuriset ja tilanteiset käsitykset, standardit ja odotukset ”sopivasta” lämpötilasta. Joka tapauksessa se, mitä ruumiimme kokee kylmässä vedessä, ohjaa meidät hakemaan sanoja kokemuksillemme. Samalla se, mitä kuulemme ja luemme toisten siitä kertovan, ohjaa osin tiedostamatta omia kokemuksiamme ja tulkintojamme. Kylmäuinnin moninaiset motiivit ja merkitykset ovat kiehtova kokonaisuus, jota käymme läpi asia kerrallaan. Aluksi luomme katsauksen siihen, mitä kylmäuintia harrastavien yhteisön rakenteesta ja yleisistä uintitavoista tiedetään.

Kylmäuimareiden heimo

Talviuinti on tyypillisesti naisten laji. Suomen Ladun sekä oman kyselymme perusteella lähes yhdeksän kymmenesosa harrastajista on naisia, ja miehiä on reilu kymmenesosa. Kyselymme vastanneista nuorin oli 19-vuotias ja vanhin 80-vuotias, ja vastaajien iän keskiarvo oli 50 vuotta. Suomen Ladun mukaan talviuinnin harrastaja onkin tyypillisesti 50–59-vuotias Uudellamaalla asuva nainen. Hänellä on useammin korkeakoulututkinto kuin ammattitutkinto, ja hän työskentelee tyypillisesti työntekijän tai ylemmän toimihenkilön tehtävissä. Eläkeläisiä harrastajista on viidennes, ja joka kymmenes työskentelee johtavassa

asemassa. Keski-ikäiset koulutetut kaupunkilaisnaiset ovat arvelumme mukaan se väestönosa, joka yleisesti on erityisen kiinnostunut hyvinvointinsa ja terveytensä edistämisestä. Heidän innostumisensa talviuinnista ei siis yllätä. Toisaalta naisten myös tiedetään vastaavan tutkijoiden kyselyihin miehiä innokkaammin, mikä saattaa painottaa aineistoa tiettyyn suuntaan.

Toisin kuin monien muiden ruumiinkulttuurien, talviuinnin suosio on noussut ”alhaalta ylöspäin”. Ranskalaisen sosiologi Pierre Bourdieun klassisen teorian mukaan yläluokan ruumiinkulttuuriset ilmiöt valuvat ajan myötä keski- ja työväenluokkaan. Esimerkiksi monet suosittu urheilulajit, kuten golf, laskettelu ja tennis, olivat aikoinaan yläluokan huveja. Ajan mittaan ne kuitenkin demokratisoituivat ja menettivät samalla vetovoimansa yläluokan keskuudessa. Talviuinnissa sen sijaan (suomalainen) kansanperinne näyttää löytäneen tiensä kaupunkilaiseliitin elämäntyylisiin. Etenkin vuosituhannen vaihteessa talviuinnista tuli iäkkäiden kaupunkilaisnaisten luotsaamana trendikäs laji, joka kiehtoo nykyisin monenlaisia ihmisiä upseereista ja hipstereistä somevaikuttajiin ja opettajiin.

Talviuintia päädytään kokeilemaan usein ystävän, työ-kaverin tai sukulaisen houkuttelemana. Joidenkin koko työporukka, ystäväpiiri, perhe tai suku harrastaa talvi- tai kylmäuintia. Joskus taas laji voi alkaa kiinnostaa ensin itseä, mutta uimakaveri tai -porukka puuttuu. Kun sellainen löytyy, harrastaminen voi alkaa. Talviuinnista kiinnostunut henkilö liittyy huomattavan usein seuraan tai