



**Tehtävä:** Pane suluiissa olevat sanat oikeaan muotoon. Huomaa, että joukossa on verbejä, jotka nominaalistuvat. Jos olet unohtanut partisiipit tai lauseenvastikkeet, voit kerrata niitä suomen kielen jatko-oppikirjoista tai Leila Whiten kielioipista: Suomen kielioipia ulkomaalaisille.

### Sitä parempi olo, mitä kylmempi vesi

Teksti on muokattu Jorma Erkkilän (HS 28.12.1995) ja Satu Pajuriutan (HS 14.1.1998) kirjoittamien artikkeleiden pohjalta.

Yksinäinen pilkkijä uhmaa (OHUT JÄÄKERROS) ja koettaa (KALAONNI). Vain viidenkymmenen metrin päässä hänestä ryhmä (HÖYRYTÄ) ihmisiä kävelee (UIMAPUKU) saunasta kohti merta. Kenelläkään ei tunnu (OLLA) kiire, vaikka märkä iho punottaa reilun kymmenen asteen pakkasessa ja viimassa. Uimarit pulahtavat (AVANTO) ja vetävät muutaman uintivedon 0,5-asteisessa vedessä. (AVANTOUIMARI) kerho on ollut jo 23 vuotta Ouritsaarella lähellä Hietaniemen uimarantaa. Sitä ennen (UIDA) Hietaniemessä. Saaren sauna (LÄMMITTÄÄ) neljä kertaa viikossa, mutta (LÄMMIN PUKUHUONE mon.) voi käyttää joka päivä. Uimarit kertovat (INNOSTUNUT), kuinka uinti jääkylmässä vedessä virkistää ja (KARAISTA). (UINTI) jälkeen koko ihminen on kuin uusi, ja askel on kevyt. Stressi (KADOTA) eikä flunssaa tule koskaan.

\* \* \*

Avantouimarit ovat aina uskoneet, että (HYINEN KYLPY) on myönteisiä vaikutuksia (TERVEYS). Arkikokemukset saavat tutkimustuloksista (TUKI). Kylmäkaraisun vaikutuksia (TUTKIA) dosentti Pirkko Huttunen väittää, että talviuimarin virkistyminen ja piristyminen johtuu kylmän (ANTAA) hormoniruiskeesta: stressihormonin erityis lisääntyy lämpötilojen (VAIHDELLA) suuresti. Pitkäaikainen (TOISTUA) kylmäaltistus vaikuttaa myös (AINEENVAIHDUNTA) ja sitä kautta (MIELIALA). Avantouinnin vaikutus on siis samanlainen kuin (PSYKKENLÄÄKE mon.).

Moni avantouimari tuntee kylmän kylvyn jälkeen (JAKSAA) paremmin. Masennuksesta (KÄRSIÄ) ihmiset ovat voineet vähentää psyykenlääkitystä tai jättää sen kokonaan pois. Myös stressinsietokyky paranee (USEA superl. UIMARI). Kylmäaltistus on aika voimakas stressi, ja kun (SE) sopeutuu, kestää muitakin stressitilanteita paremmin. Moni kylmän kylvyn harrastaja on tuntenut (SAADA) apua päänsärkyyn, selän- ja niskankolotuksiin ja muihin vaivoihin.

Huttusen tutkimuksen mukaan säännöllisesti (UIDA) ihmisten perusverenpaine laskee merkittävästi. Nuorilla verenpaineen lasku on (SUURI) kuin vanhemmilla ihmisillä. Huttusen mukaan myönteiset vaikutukset (TERVEYS) kuitenkin häviävät, jos avantouinti (LOPETTAA).

Suomessa on vajaat 25 000 talviuimaria, (JOKA) 70 prosenttia naisia. Useimmille uimareille tulee kylmään veteen himo samalla tavalla kuin (JOKIN) ihmisillä suklaaseen.

Paras uinti-ilma on (UIMARI mon.) mukaan silloin, kun on parikymmentä astetta pakkasta ja aurinko paistaa niin, että se saa hanget (KIMMELTÄÄ).

Tehtävän vastaukset  
Takaisin hakemistoon

### Sitä parempi olo, mitä kylmempi vesi - Vastaus

Yksinäinen pilkkijä uhmaa **ohutta jääkerrosta** ja koettaa **kalaonneaan**. Vain viidenkymmenen metrin päässä hänestä ryhmä **höyryäviä** ihmisiä kävelee **uimapuissa** saunasta kohti merta. Kenelläkään ei tunnu **olevan** kiire, vaikka märkä iho punottaa reilun kymmenen asteen pakkasessa ja viimassa. Uimarit pulahtavat **avantoon** ja vetävät muutaman uintivedon 0,5-asteisessa vedessä.

**Avantouimareiden/Avantouimareitten/Avantouimarien** kerho on ollut jo 23 vuotta Ouritsaarella lähellä Hietaniemen uimarantaa. Sitä ennen **uitiin** Hietaniemessä. Saaren sauna **lämmitetään** neljä kertaa viikossa, mutta **lämpimiä pukuhuoneita** voi käyttää joka päivä.

Uimarit kertovat **innostuneina**, kuinka uinti jääkylmässä vedessä virkistää ja **karaisee**. **Uinnin** jälkeen koko ihminen on kuin uusi, ja askel on kevyt. Stressi **katoaa** eikä flunssaa tule koskaan.

\* \* \*

Avantouimarit ovat aina uskoneet, että **hyisellä kylvyllä** on myönteisiä vaikutuksia **terveyteen**. Arkikokemukset saavat tutkimustuloksista **tukea**. Kylmäkaraisun vaikutuksia **tutkiva** dosentti Pirkko Huttunen väittää, että talviuimarin virkistyminen ja piristyminen johtuu kylmän **antamasta** hormoniruiskeesta: stressihormonin erityis lisääntyy lämpötilojen **vaihdellessa** suuresti. Pitkäaikainen **toistuva** kylmäaltistus vaikuttaa myös **aineenvaihduntaan** ja sitä kautta **mielialaan**. Avantouinnin vaikutus on siis samanlainen kuin **psykenlääkkeiden**.

Moni avantouimari tuntee kylmän kylvyn jälkeen **jaksavansa** paremmin. Masennuksesta **kärsivät** ihmiset ovat voineet vähentää psykenlääkitystä tai jättää sen kokonaan pois. Myös stressinsietokyky paranee **useimmilla uimareilla**. Kylmäaltistus on aika voimakas stressi, ja kun **siihen** sopeutuu, kestää muitakin stressitilanteita paremmin. Moni kylmän kylvyn harrastaja on tuntenut **saavansa** apua päänsärkyyn, selän- ja niskankolotuksiin ja muihin vaivoihin.

Huttusen tutkimuksen mukaan säännöllisesti **uivien** ihmisten perusverenpaine laskee merkittävästi. Nuorilla verenpaineen lasku on **suurempi** kuin vanhemmilla ihmisillä. Huttusen mukaan myönteiset vaikutukset **terveyteen** kuitenkin häviävät, jos avantouinti **lopetetaan**.

Suomessa on vajaat 25 000 talviuimaria, **joista** 70 prosenttia naisia. Useimmille uimareille tulee kylmään veteen himo samalla tavalla kuin **joillakin** ihmisillä suklaaseen.

Paras uinti-ilma on **uimareiden** mukaan silloin, kun on parikymmentä astetta pakkasta ja aurinko paistaa niin, että se saa hanget **kimmeltämään**.

[Takaisin tekstiin](#)

[Takaisin hakemistoon](#)