

Maaliskuussa uidaan taas kesäksi kuntoon!

Ui kesäksi kuntoon -kampanja houkuttelee liikkuja keväthangilta myös uimahalliin. Mukaan odotetaan liki 20 tuhatta kunnonkohottajaa.



Suomen Uimaliitto järjestää Ui kesäksi kuntoon -kampanjan 1.–31. maaliskuuta. Nyt on jo 27. kampanjavuosi, ja mukaan on ilmoittautunut 93 uimahallia ympäri maan. Kuukauden aikana on tarkoitus kiinnittää huomiota omaan tapaan liikkua vedessä ja tarjota tilaisuus löytää uintiliikunnasta uusi oma juttu.

– Vaikka hiihtolomakelit ovatkin parhaimmillaan, haluamme muistuttaa, että uimahallissakin kunto kohoaa tehokkaasti ja samalla karttuu tärkeä kansalaistaitomme, eli uimataito. Vedessä liikkuminen on myös hyvin nivelistävällistä, mikä hellii laduilla ja jääkentillä ulkoilutettuja jäseniä, muistuttaa Uimaliiton toiminnanjohtaja **Eerika Laalo-Häikiö**.

Viime vuonna UKK-kampanjaan otti osaa reilut 17 tuhatta liikkujaa sadassa uimahallissa. Tuloksena oli yhteensä yli 63 tuhatta uintikilometriä, ja toinen mokoma vesiliikuntatunteina. Aiempia tuloksia on hyvä lähteä parantamaan, vaikka aivan yhtä paljon uimahalleja ei tänä vuonna olekaan mukana.

Altaassa kerätään metrejä ja minutteja

UKK-kampanjaan voi osallistua kampanjaan kuuluvassa uimahallissa, jossa suorituksia voi kerätä joko uimalla tai vesijuoksulla ja vesijumpalla. Suoritukset voi kirjauttaa henkilökohtaiseen suorituskorttiin ja uimahallin suoritustaululle. Uimarit kirjaavat kauhotut metrit ja muut vesiliikkujat liikutut minuutit. Uimaseuroille on oma sarjansa kampanjassa.

Vaikka uimahalleissa suorituksia vertaillaankin innokkaasti, on kampanjan pääidea haastaa itsensä kasvattamaan uintiliikuntakuntoa ja kehittämään uintitekniikkaa. Myös mahdollisia aikaisempien vuosien tuloksia on hyvä lähteä parantamaan. Uimahallit voivat palkita osallistujiaan parhaaksi katsomillaan tavoilla kampanjaan kuuluvilla tuotepaketeilla.

Kampanjaan osallistuvat uimahallit on jaettu vuotuisen kävijämääränsä perusteella kolmeen sarjaan, pienet, keskisuuret ja suuret uimahallit. Kampanjan päätteeksi uimahallit ilmoittavat tuloksensa Uimaliittoon, joka palkitsee uintivarustepaketein yhdeksän uimahallia; kussakin sarjassa eniten kilometrejä keränneet hallit, eniten vesiliikuntaminutteja keränneet hallit ja eniten kävijämäärään suhteutettuja osallistujia keränneet hallit.

www.uikesaksikuntoon.fi | www.facebook.com/uikesaksikuntoon

Katso uimahallit seuraavalta sivulta!



FAKTA: UI KESÄKSI KUNTOON

- Järjestetty vuosittain 1992 alkaen, järjestäjänä Suomen Uimaliitto ry
- Osallistujaennätys vuodelta 2000, jolloin mukana oli 108 uimahallia ja noin 32 000 osallistujaa
- Vuonna 2018 kampanja järjestetään 1.–31. maaliskuuta
- Tänä vuonna mukana on 93 uimahallia ja 28 uimaseuraa
- Osallistua voi uimalla, vesijuoksemalla tai vesijumppaamalla

Kampanjaan kuuluvat uimahallit 1.–31.3.2018

Alajärvi	Alajärven uimahalli	Muhos	Muhoksen Uimahalli
Alavus	Kunto-Lutra	Mynämäki	Mynämäen Uimahalli
Espoo	Espoonlahden Uimahalli	Nurmijärvi	Rajamäen Uimahalli Oy
Espoo	Leppävaaran uimahalli	Orimattila	Orimattilan Uimahalli
Eura	Euran uimahalli	Oulainen	Oulaisten uimahalli Lähde
Hamina	Linnoituksen uimahalli	Outokumpu	Outokummun uimahalli
Harjavalta	Harjavallan liikunta- ja uimahalli	Paimio	Uimahalli Solina
Heinola	Heinolan Uimahalli	Pieksämäki	Pieksämäen Uimahalli
Helsinki	Urheiluhallit, Malmi	Pietarsaari	Pietarsaaren Uimahalli
Helsinki	Urheiluhallit, Vuosaari	Pori	Keskustan uimahalli
Helsinki	Urheiluhallit, Kallio	Pori	Meri-Porin uimahalli
Helsinki	Pirkkolan uimahalli	Pudasjärvi	Virkistysuimala Puikkari
Hollola	Hollolan uimahalli	Pyhäjärvi	Pyhäjärven Uimahalli
Huittinen	Huittisten uimahalli	Raahe	Kuntokeidas Vesipekka
Hyvinkää	Sveitsin uimala	Raasepori	Tammisaaren uimahalli
Hämeenlinna	Hämeenlinnan uimahalli	Raisio	Uintikeskus Ulpukka
Iisalmi	Iisalmen uimahalli	Rauma	Rauman uimahalli
Ilmajoki	Virkistysuimala Pore	Rautalampi	Rautalammin Uimahalli
Isokyrö	Uimahalli Pärske	Riihimäki	Riihimäen Uimahalli
Joensuu	Virkistysuimala Vesikko	Rovaniemi	Santasport Lapin Urheiluopisto
Joensuu	Rantakylän uimahalli	Rovaniemi	Uimahalli Vesihiisi
Juva	Vesiliikuntakeskus Sampola	Salo	Salon Uimahalli
Jyväskylä	Vesiliikuntakeskus AaltoAlvari	Savitaipale	Toimintakeskus Suvanto/uimahalli
Jyväskylä	Vaajakosken Uimahalli Wellamo	Seinäjoki	Seinäjoen Uimahalli-Urheilutalo
Järvenpää	Järvenpään uimahalli	Siilinjärvi	Kylpylähotelli Kunnanpaikka
Kaarina	Kaarinan Uimahalli	Sodankylä	Siilashalli
Kajaani	Kaukavesi	Somero	Someron uimahalli Loiske
Kalajoki	Kylpylä SaniFani	Sotkamo	Sotkamon uimahalli
Kannonkoski	Vesi- ja jääliikuntakeskus PiiSpa	Suolahti	Suolahden uimahalli
Kannus	KitinVapari	Suomussalmi	Kiannon Kuohut Virkistyskylpylä
Kauhava	Härmän Kuntoutus Oy	Sysmä	Sysmän uimahalli
Kemi	Kemin uimahalli	Taivalkoski	Koillismaakeskuksen uimahalli
Kempele	Virkistysuimala Zimmari	Tervakoski	Tervakosken uimahalli
Keuruu	Keuruun uimahalli	Teuva	Teuvan uimahalli
Kokkola	Uintikeskus VesiVeijari	Tuusula	Tuusulan uimahalli
Kouvola	Korian uimahalli/Elimäen Puustelli Ry	Uusikaupunki	Uudenkaupungin uimahalli
Kristiinankaupunki	Kristiinankaupungin Uimahalli	Vaasa	Vaasan uimahalli
Kuhmo	Kuhmon Uimahalli	Valkeakoski	Valkeakosken uimahalli
Kuopio	Kuopion Niiralan uimahalli	Varkaus	Varkauden uimahalli Ilopisara
Lahti	Nastolan uimahalli	Vihti	Vihdin uimahalli
Lahti	Saksalan uimahalli	Ylöjärvi	Ylöjärven uimahalli
Laihia	Laihian uimahalli	Ähtäri	Mesikämmen kylpylä
Laitila	Laitilan Uimahalli	Äänekoski	Uimahalli Vesivelho
Lammi	Lammin Uimahalli		
Lieksa	Lieksan uimahalli		
Lohja	Virkistysuimala Neidonkeidas		
Loimaa	Loimaan uimahalli Vesihovi		
Merikarvia	Vapaa-aika keskus Rysä		
Mikkeli	Viihdeuimala Rantakeidas		
Mikkeli	Naisvuoren uimahalli		



Vuoden 2017 Ui kesäksi kuntoon -kampanjan tuloksia

2017 top 10 PIENET UIMAHALLIT

	Osallistujien määrä	Uintisarja	Vesiliikuntasarja
1	Sysmä, Sysmän uimahalli	Ähtäri, Mesikämmen kylpylä	Suolahti, Suolahden uimahalli
2	Savitaipale, Suvanto/uimahalli	Suolahti, Suolahden uimahalli	Tervakoski, Tervakosken uimahalli
3	Suolahti, Suolahden uimahalli	Tervakoski, Tervakosken uimahalli	Pudasjärvi, Vikistysuimala Puikkari
4	Merikarvia, Vapaa-aikakeskus Rysä	Lieksa, Lieksan uimahalli	Lieksa, Lieksan uimahalli
5	Teuva, Teuvan uimahalli	Sysmä, Sysmän uimahalli	Outokumpu, urheilutalo-uimahalli
6	Tervakoski, Tervakosken uimahalli	Lahti, Nastolan uimahalli	Savitaipale, Suvanto/uimahalli
7	Rautalamppi, Rautalammin uimahalli	Laihia, Laihian uimahalli	Juva, Vesiliikuntakeskus Sampola
8	Juva, Vesiliikuntakeskus Sampola	Merikarvia, Vapaa-aikakeskus Rysä	Teuva, Teuvan uimahalli
9	Taivalkoski, Koillismaakeskuksen uimahalli	Ilmajoki, Virkistysuimala Pore	Merikarvia, Vapaa-aikakeskus Rysä
10	Isokyrö, Uimahalli Pärske	Outokumpu, urheilutalo-uimahalli	Ilomantsi, Ilomantsin uimahalli

2017 top 10 KESKISUURET UIMAHALLIT

	Osallistujien määrä	Uintisarja	Vesiliikuntasarja
1	Uusikaupunki, Uudenkaupungin uimahalli	Uusikaupunki, Uudenkaupungin uimahalli	Uusikaupunki, Uudenkaupungin uimahalli
2	Heinola, Heinolan uimahalli	Somero, Loiske	Hollola, Hollolan uimahalli
3	Raasepori, Tammisaaren uimahalli	Lahti, Kivimaan uimahalli	Heinola, Heinolan uimahalli
4	Somero, Loiske	Hollola, Hollolan uimahalli	Somero, Loiske
5	Ylöjärvi, Ylöjärven uimahalli	Mikkeli, Viihdeuimala Rantakeidas	Raasepori, Tammisaaren uimahalli
6	Huittinen, Huittisten uimahalli	Kemi, Kemin uimahalli	Tampere, Tesoman uimahalli
7	Eura, Euran uimahalli	Keuruu, Keuruun uimahalli	Joensuu, Rantakylän uimahalli
8	Joensuu, Rantakylän uimahalli	Heinola, Heinolan uimahalli	Lahti, Kivimaan uimahalli
9	Lahti, Kivimaan uimahalli	Tampere, Tesoman uimahalli	Mikkeli, Viihdeuimala Rantakeidas
10	Hollola, Hollolan uimahalli	Joensuu, Rantakylän uimahalli	Eura, Euran uimahalli

2017 top 10 SUURET UIMAHALLIT

	Osallistujien määrä	Uintisarja	Vesiliikuntasarja
1	Kokkola, Uintikeskus VesiVeijari	Salo, Salon uimahalli	Rauma, Rauman uimahalli
2	Rauma, Rauman uimahalli	Kajaani, Kaukavesi	Kokkola, Uintikeskus VesiVeijari
3	Salo, Salon uimahalli	Raisio, Ulpukka	Salo, Salon uimahalli
4	Raisio, Ulpukka	Vaasa, Vaasan uimahalli	Kajaani, Kaukavesi
5	Kajaani, Kaukavesi	Rauma, Rauman uimahalli	Raisio, Ulpukka
6	Hyvinkää, Sveitsin uimahalli	Kokkola, Uintikeskus VesiVeijari	Vaasa, Vaasan uimahalli
7	Vaasa, Vaasan uimahalli	Järvenpää, Järvenpään uimahalli	Hyvinkää, Sveitsin uimahalli
8	Joensuu, Virkistysuimala Vesikko	Hyvinkää, Sveitsin uimahalli	Joensuu, Virkistysuimala Vesikko
9	Riihimäki, Riihimäen uimahalli	Espoo, Espoonlahden uimahalli	Tampere, Tampereen uintikeskus
10	Rovaniemi, Uimahalli Vesihiisi	Jyväskylä, AaltoAlvari	Riihimäki, Riihimäen uimahalli

