

Etusivu → Ajankohtaista → Uutiset → Polskuttelua, hyvinvointia ja vaa...

## Polskuttelua, hyvinvointia ja vaarallisia tilanteita – luonnonvesissä uiminen jättää monenlaisia muistoja

Uutiset – 16.4.2026  1



Kuva: Soili Helminen.

Suomalaisen Kirjallisuuden Seura ja Seurasaarisäätiö keräsivät muistoja luonnonvesissä uimisesta. Muistot kuljettavat lapsuuden kesiin, järvien rannoille mökkimaisemiin, valtamerien hyökyihin ja rauhallisena virtaavien jokien uomiin. Muistoissa korostuvat riemun ja rauhoittumisen hetket, tosin mukaan mahtuu myös vaaratilanteita ja huolta.

Elokuussa 2025 päättyneeseen Luonnonvesiuinti-keruuseen osallistui 102 kirjoittajaa. Lisäksi saatiin 71 valokuvaa ja yksi video. Muistot ulottuvat 1930-luvulta tähän päivään ja niitä on kertynyt ympäri Suomea sekä ulkomailta, pääasiassa lomamatkoilta.

*Luonnonvedet ottavat silkkiseen syleilyynsä, virkistävään otteeseen ja kuljettavat mielenrauhan äärelle. Veden syleily ei ole ainoastaan miellyttävä fyysinen kokemus vaan ennen kaikkea henkinen, pieni vaan ei lainkaan vähäpätöinen, matka. Veteen harppoo väsynyt hahmo ja sieltä nousee virkistynyt ihminen. Se olen minä joka tapauksessa mutta mystisesti eri taajuuksilla.*

Nainen, s. 1990

Valtaosa muisteliijoista on oppinut uimaan uimakoulussa lapsena. Uimakouluja on järjestetty uimarannoilla, maauimaloissa, uimahalleissa ja soramontuilla kuntien, koulujen, työpaikkojen sekä Mannerheimin Lastensuojeluliiton toimesta. Osa vastaajista on oppinut uimaan vanhempiensa, sisarustensa tai muiden kotipaikkakunnan lasten avustuksella ilman varsinaista uimakoulua. Joukkoon mahtuu myös kourallinen vastauksia, joissa kerrotaan, ettei uimaan ole opittu kunnolla koskaan – kehno tai olematon uimataito ei kuitenkaan aina tarkoita, etteikö luonnonvesistä silti nautittaisi. Jokunen muisteliija jopa kertoo oppineensa uimaan yllättäen pakon edessä.

*Erään kerran vanhempi toverini ilman mitään riitaa tuuppasi minua selästä ja niin onkineni pulskahdin veteen uimataidottomana, alla vettä nelisen metriä. Muuta en muista mitä ajattelin putoamisestani kuin että uin lähimmälle ehkä kolme neljä metriä olevalle matalalle kivelle. Siis uin, aivan kuin olisin kauankin roolinut. Kivelle päästyäni hihkaisin nyt pojat uimaan. Se oli suuri elämys, tuntui ihmeelliseltä uida ja miten helppoa se olikaan.*

Mies, s. 1928

Toisille uiminen on sosiaalista ja yhteisöllistä toimintaa, toisille taas yksityistä – yhteyttä luontoon ja omaan kehoon. Monille sekä että: mökkirannassa nautitaan luonnon äänistä ja rauhoitutaan, arjen keskellä käydään ystävien kanssa avannossa ja vaihdellaan ohessa kuulumisia. Useat vastaajat kertovat, että heille on lapsena opetettu, ettei yksin saa mennä uimaan. Mukana, ainakin rannalla pitää olla joku, joka voi hätätilanteessa tulla apuun. Muitakin turvallisuuteen liittyviä sääntöjä ja ohjeita löytyy muisteluista: ukkosella tai päihtyneenä ei saa mennä uimaan, ruokailun jälkeen pitää odottaa tovi ennen pulahdusta, aina on uitava rannan suuntaisesti tai rantaa kohti. Vettä on kunnioitettava, sillä vaikka se on kaunista, se voi olla myös vaarallista.

*Joskus myöhemmin kaiken maailman uutiset toivat kalojen pelon. Pelkäsin joskus petokalojen puraisua niin ettei yksi uinti onnistunut. Kotilahti on niin humuista vettä ja ihminen luottaa silmiinsä. Vaikka ainakin yhtä ystävää on hauki purrut, suurempi vaaranpaikka on liika optimistiset matkauinnit ja tietty sukeltaminen vesissä joita ei tunne. Kerran Ruotsissa varhaisteininä sukelsin niin kuin tapanani oli vedessä edetä, ja törmäsin pää edellä kiveen.*

Nainen, s. 1986

Kehon ja luonnon välisestä suhteesta puhutaan muisteluissa kauniisti. Alastomuuden kerrotaan elävöittävän kehon ja luonnon vuorovaikutusta entisestään ja että uimapukua käytetään usein ainoastaan julkisilla uimarannoilla, tai jos mökillä on vieraita. Luonnonvesillä kerrotaan toistuvasti olevan myös yhteys niin fyysiseen kuin henkiseen hyvinvointiin. Erityisesti talviuintia harrastavat vastaajat lähes poikkeuksetta alleviivaavat säännöllisen

avantouinnin auttavan stressiin, levottomuuteen ja unettomuuteen – unohtamatta saunomisen lähes taianomaisia vaikutuksia elämänlaatuun.

*Uiminen avannossa on aktiivisinta ja oikeastaan vain hyvän olon hakemista, kun taas kesäisin uiminen on hidasta nautintoa, selällään kellumista pilviä katsellen tai uiskentelua antaen veden vain helliä kehoa. Uin alasti aina kun se on mahdollista, tuntuu että silloin on melkein yhtä veden kanssa. Onneksi asun täällä – tuhansien järvien maassa.*

Nainen, s. 1956

Suomalaisen Kirjallisuuden Seura ja Seurasaarisäätiö järjestivät *Luonnonvesiuinti*-keruun 2.9.2024–15.8.2025. Vastaukset on arkistoitu SKS:n arkistoon ja ne arkistoidaan myös Tietoarkistoon.

**Lämmin kiitos kaikille keruuseen osallistuneille!** Vastaajien kesken on arvottu kirjapalkintoja.

## Keruusta kertoo lisää

