**Algaja talisupleja meelespea**

Talisuplus on iidne harrastus, mida tunti juba vanas Roomas. Tänapäeval väga populaarne meie naaberriikides Soomes, Venemaal, Lätis, samuti mujal Põhja-Euroopas. Eestis on hinnanguliselt talisuplejaid vähemalt 1000. Soomes võrdluseks ca 120 000. Järgnevalt mõned nõuanded, kuidas selle põneva harrastusega algust teha.

**Talisuplus ei ole kohustus, vaid võimalus**

Esimese talisupluse peaks tegema siis, kui endal on sisemine soov ja valmisolek olemas. Enamus maailma inimestest ei oska talisuplusest unistadagi. Meil on see võimalus olemas. Looduslikes veekogudes ujumise karastusefekt on eriti hea tänu muudele lisateguritele – õhk, tuul, päike. lumi ja füüsiline koormus.

**Suple turvalises kohas**

Tea, kui sügav on vesi, milline on veekogu põhi, kuidas peale ujumist riiete juurde saada. Jää korral raiu või sae jääauk, kui jää on 10cm paks. Võimalusel toeta augu servale redel. Kui redelit pole, tee kolmnurkne jääauk, sealt on end lihtsam välja vinnata kui nelinurksest. Sae jäätükk lahti, suru üks serv vee alla ja tõuka tükk teisest servast pikemate toigaste abil jää alla.

**Suurenda koormust järk-järgult**

Vette mine kõndides või libista end jääauku. Veesoleku aeg sõltub igaühe tervisest, ilmastikutingimustest ja treenitusastmest. Kui esialgu piisab korraks kastmisest, siis keskmine vees olemise aeg on minuti ringis, optimaalne kuni 2-3 minutit. Külma suhtes kõige tundlikum on pea, seega võiks peas olla ujumismüts või soe müts. Hea on suplusi alustada sügisel, et talve saabudes oleks juba mingisugune külmavee kogemus. Samas võib talisuplusega alustada ka kesktalvel koos kogenuma kaaslasega. Kui vees olles tekivad külmavärinad peab koheselt veest välja tulema, kuivatama ja kehale sooja tegema.

Talisuplus ei lõppe mitte siis, kui veest välja tullakse, vaid siis kui keha on taas soe. Tuleb meeles pidada, et keha sisetemperatuur langeb veel mõnda aega pärast veest välja tulekut. Ei maksa kuni oma taluvuspiirini vees viibida, vaid jätta endale aega turvaliselt veest välja tulla, riietuda ja üles soojendada. Keha tuleb kaldal kiirelt kuivatada ja soojad riided selga tõmmata. Vältige liibuvaid riideid, nende selgapanek niiske nahaga on väga aeganõudev. Arvestage ka, et sõrmed on selleks hetkeks kanged, ega tööta sama osavalt kui soojadena. Võimalusel riietuge soojas ruumis või kuskil tuulevarjus.

**Ettevaatust üles soojendamisel**

Kuuma vett tasub vältida – külmakange nahk ei taju temperatuuri ning inimene võib end ära kõrvetada. Samuti on oht kuuma dušši all või saunas liiga kiirel soojendamisel, et keha suunab jäsemetes olnud külma vere liiga kiirelt südamesse, mis tekitab ataki ohu.

**Suple koos kaaslastega**

Juba seltskonna mõttes on see parem üksi suplemisest, aga jääaugu tegemine on mitmekesi oluliselt lihtsam ja oluline on ka turvalisus. Alati on soovitav, et keegi jälgiks suplejat ja saaks vajadusel appi tõtata. Pikema vees viibimise järel tuleb inimest jälgida tunni jagu, et tal ei tekiks peapööritust.

**Regulaarsus**

Supelda tuleks vähemalt kord nädalas ja soovitavalt tihedamini. Ainult regulaarse tegevusega sunnitakse organismi “meeles pidama” õiget reaktsiooni külmale ja kuumale ning temperatuurimuutustega kohanema. Aga pikemalt kui 3 minutit tuleks vees käia ainult 1 kord nädalas. Ülejäänud korrad olgu lühikesed suplused. Iga suplus on koormus ja südamele tuleb anda aega taastuda treeningust.

**Vastunäidustused**

Talisuplus kuulub ekstreemsete harrastuste hulka ja sellega tuleb olla ettevaatlik, sest järsk temperatuuri muutus tekitab inimesel näiteks vereringvoolu väga tõsiseid muutusi. Need, kes soovivad hakata tegelema talisuplusega, peaksid kõigepealt arstiga rääkima. Ettevaatust rasedad, eakad, raskeid haigusi põdevad inimesed! Vastunäidustatud on see ka mädaste põletike, südamehaiguste ja neerude kroonilise puudulikkuse korral. Veeprotseduure ei tohiks teha, kui oled külmetanud või palavikus.

**Karastamise mõju kehale**

Karastamine avab kapillaarid, masseerib ja puhastab organeid, stimuleerib näärmete tegevust. Süstemaatiline karastamine treenib kehasoojust reguleerivaid mehhanisme ning tõstab kogu organismi toonust – ainevahetus paraneb, meeleolu tõuseb, vastupanuvõime nakkushaiguste suhtes suureneb. On täheldatud, et sel on raviv toime mitmete liigese-, südame- ja närvihaiguste puhul. Karastatud inimene haigestub harvemini ja haigestumise korral on selle kulg kergem ning lühem. Lisaks koondub külmaga veri nii-öelda siseringi ja intensiivistab siseorganite tööd, mis omakorda tähendab mürkide kiiret väljutamist. Et vereringe kiireneb, kiireneb ka ainevahetus. Inimestel aga, kel käed ning jalad külmad, aitab külm vesi parandada vereringet kätes ja varvastes ning termoregulatsiooni kehas üldiselt.

Külmas vees käies toimub rakkude kiire uuenemine, mis omakorda hoiab naha nooremana. Talisuplusel on ka kaalu alandav toime, mis tuleneb sellest, et keha kulutab palju energiat, mille tõttu hapnikutarbimine suureneb umbes 400 korda ning toimub ainevahetuse kiirenemine. Põhjus selles, et vähemalt paar minutit külmas vees viibimist alandab kehatemperatuuri elundites nõnda palju, et pärast suplustki vajab organism veel palju energiat, et taastada temperatuur kogu kehas rakutasandil.

Talisuplejad ise tunnistavad tihti, et kogevad jääkülmas vees käies “laksu all” tunnet. Seda põhjustab looduslik antidepressant endorfiin, mida keha kiire temperatuuri vaheldumise tulemusena iseeneslikult toodab. Veel on leitud, et keha hakkab tootma enam dopamiini ja serotoniini, mis suurendavad inimese õnnetunnet, samal ajal vähendades valu ning depressiooni tekkimise võimalust.

**Taliujumine kui sport**

Suplemisest järgmine aste on taliujumine. Nagu soojas vees ujumiseski, võisteldakse ka taliujumises. Juba aastast 2010 toimub igal talvel Pirita jões talisuplusfestival Pirita Open. Viimastel aastatel on ainuüksi Eestist osalenud üle 100 taliujuja, lisaks ujujad paarikümnest välisriigist. Distantsid on alates kõigile jõukohasest 25 meetrist kuni kilomeetrini. Pirita Open 2016 toimub 26.-27 veebruaril TOP akvatooriumis. Rahvusvahelistest võistlustest tähtsaim on taliujumise MM, kus osaleb üle 1000 võistleja. Seni viimane MM toimus 2014 aastal Rovaniemis ja Eestile läks see väga edukalt, võideti erinevates vanuseklassides 18 kulda. Lisaks on taliujumine viinud eestlasi sõna otseses mõttes ümber maailma mitmetesse põnevatesse kohtadesse, näiteks Hiina, Argentiina, Beringi väin.

**Tahan ka talvel supelda!**

Talvel on võimalik end karastada Tallinna Taliujumiskeskuses (Pirita TOP jahisadama B akvatoorium), kus suplejatele hoitakse pidevalt lahti jääauk ja vette viib turvaline redel. Paaril õhtul nädalas raiutakse pikem rada ujumiseks lahti ning siis saab ka sauna ja soojas ruumis riietuda. Informatsioon levib Facebooki grupis nimega: Taliujumine ( novembrist – märtsini k.a)

**Ettevaatust, talisuplusega kaasnev hea tuju tekitab sõltuvust!**

*Kirja pannud Henri Kaarma*