

### **Avantouintipaikan järjestäminen Karistoon**

Kariston asuinalue on kasvanut vuodesta 2004 asti alue kerrallaan ja on tällä hetkellä noin 2850 asukkaan puukaupunkikylä. Asukkaat ovat pääosin tyytyväisiä ja tonteille on jatkuvaa kysyntää.

Keväällä 2020 tehtiin karttakysely Kariston alueen kehittämistä. Vastauksia saatiin paljon ja lähes 500 vastaajaa kertoi ajatuksensa kehittämiskohteista. Karistoon toivottiin erityisesti lähikauppaa ja lisää liikuntapaikkoja. Kehitettäväksi oli merkitty myös muun muassa uimaranta ja kanavarannan alue. Karistolaisissa onkin nyt herännyt toivomus avantouintipaikan saamisesta esimerkiksi rannan vieressä olevan laiturin pätyyn.

#### **Perustelut**

Suomessa harrastaa säännöllisesti avantouintia noin 150 000 ihmistä ja harrastus on ollut nousussa varsinkin tänä talvena.

Tutkimusten mukaan avantouinti parantaa verenkiertoa ja kudosten aineenvaihduntaa, se hidastaa solujen vanhenemista ja säilyttää esimerkiksi ihon kimmoisuutta. Lisäksi säännöllisesti uivien perusverenpaine laskee merkittävästi.

Oulun yliopiston vuonna 2019 julkaistun tutkimusraportin mukaan säännöllinen avantouinti lisäsi uimareiden veren dopamiinin ja endorfiinin määrää, mikä on yhteydessä masentuneisuuden ja stressin vähenemiseen. Eli avantouimareiden stressinsietokyky kohenee. Avantouinti on luonnollinen stressi- ja mielialälääke. Myös tiettyjä kiputiloja ja turvotusta voi tutkitusti torjua kylmäaltistuksen avulla.

Säännöllinen avantouintiharrastus on osa hyvää elämänhallintaa ja terveyttä edistävää elämäntyyliä, mikä osaltaan tukee henkilökohtaista työhyvinvointia ja työssä jaksamista.

#### **Aloite**

Lahden Perussuomalaisten valtuustoryhmä ehdottaa, että Lahden kaupunki selvittää yhdessä Lahden Avantouimarit ry:n sekä Kariston Asukasyhdistys ry:n kanssa mahdollisuudesta perustaa Kariston rantaan avantouintipaikka, sekä mahdollisesti sauna ja/tai pukeutumistila.

Lahden Perussuomalaisten valtuustoryhmä