

Kylmääki

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

2/2021 joulukuu

Talkoita ja läksiäisiä

7

Avantouimarin joulukalenteri

10

Jukka Leikas,
monessa mukana

12



TURUN AVANTOUIMARIT

Tässä numerossa

2/2021

- 4 Kaijan kynästä 2/2021
- 5 Puheenjohtajan näkökulmasta
- 6 Turun avantouimarit ry:n kuulumisia
- 7 Talkoita ja läksiäisiä
- 9 Talvikausi avattiin iloisissa merkeissä
- 10 Avantouimarin joulukalenteri

- 12 Kiinalaista ja suomalaista
- 13 Uusi jäsen: Minun uintiharrastukseni
- 14 Jukka Leikas, monessa mukana
- 17 Suuren tervalepän katveessa

Nappaa talteen
lehden keskiaukeamalta
uimarin joulukalenteri!



Kylmääki

2/2021 Joulukuu, Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja: Kaija Sipilä 040 846 6305, kaijasip@gmail.com

Taitto: Johanna Hörkkö, Viisto Design

Painopaikka: Painola

ISSN 1797-0555 (painettu)

ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu)

turunavantouimarit.fi



TURUN AVANTOUIMARIT

KUVIA & UUTISIA



- ^ Rauhallinen iltatunnelma laiturilla.
- 7 Sirkka testaa vastaöljyttyä terassia.
- > Supikoira kävi saunalla.
- ✓ Terassin hionta käynnissä.
- ✓ Miehiä uusilla puulauteilla.



Kuva: Jari Pääro



Kuva: Anna Lindholm

PYHÄINPÄIVÄN HILJAINEN SAUNA

poiki kiitoksia. Kommentteja seuran Facebook-sivulta: "Olipa mahtava kokemus. Näitä Hiljainen sauna -päiviä ehdottomasti lisää." "Lisää näitä, kiitos." Suomalaisen ikivanha ajatus saunarauhasta toteutui ilmeisesti hyvin.



Kuva: Anna Lindholm



Kaijan kynästä 2/2021

OLEN UINUT SAIMAASSA, Laatokassa, Äänisessä ja Adrianmeressä. Olen kellunut Kuolleessameressä. Olen saunonut ja uinut Paimion Ankkalammella ja Kemiön Storfinnhova gårdissa. Suomessa pohjoisimmat saunaintikokemukseni ovat Inarin Kiilopään tulisenkuumasta savusaunasta ja eteläisimmät menneeltä marraskuulta Utön rantasaunasta. Hyviä kokemuksia kaikki. Aina kuitenkin palaan ajatukseseen, että oma rantasaunamme Ispoisissa takaa hyvät lölyt, erinomaisen laiturin ja tukevat uimarappuset sekä mainiot peseytymismahdollisuudet.

Pieni irtiotto arjesta oli kolmen päivän reissu Utön saarelle. Marraskuun hämärässä ja reippaissa tuulissa tunnelma tällä ulkosaaressa oli taatusti erilainen kuin kesähelteellä, jolloin mm. purjehtijat nousevat maihin. Muita matkalaisia oli hyvin vähän, palveluja oli vähennetty (paikallisen museon ovesta kyltti ”Tervetuloa museoon kesällä 2022”). Mutta olipa saari kaunis ja vaihteleva. Karua kivikkoa, matalaa katajikkua, sodanaikaisia bunkkereita

ja tykkejä, pieni kaunis rukoushuone ja kaunein näkemäni pieni hautausmaa. Kaiken yllä kohosi ryhdikäs punavalkoinen majakka. Merihotellista sai maukkaan lounaan. Juomavesi muuten saadaan poistamalla suola merivedestä. Kotoisana yksityiskohtana oli saaren muutaman koululaisen ja kahden opettajan lounastaminen päivittäin samassa paikassa. Hotellista sai varattua tunnin saunavuoron 20 eurolla ja 8 eurolla /henkilö. Jyrkät rappuset veivät illansuussa pimeään mereen. Pitihän tämä kokea.

Vielä yksi plussa Utön reissussa: Nauvon Pärnäisistä lähtevä 4,5 tunnin laivamatka Baldurilla on ilmainen. Laiva jättää ja ottaa matkan varrelta kulkijoita Nötössä, Aspössa ja Jurmossa. Ravintolasta saa lounasta, päivällistä ja kahvia. Mikäli jotakuta kiinnostaa Utö (tai jokin muu em. saarista), Paraisten ja Nauvon väli sujuu muutamassa minuutissa lautalla, minkä jälkeen suuntaa omalla autolla tai bussilla Pärnaisiin. Islannista ostettu Baldur liikkuu tiettyjen aikataulujen mukaan.



Utön merihotellin sauna

Turun Avantouimarien toiminta on ollut koronasulkujen jälkeen aktiivista. Huhtikuun lopulla järjestettiin kevättalkoot. Sauna remontoitiin perusteellisesti ja se pystytettiin avaamaan 23. kesäkuuta. Kyllä tuli komeaa jälkeä saunan peruskorjauksessa! Myös terassi puhdistettiin ja öljytettiin. Uusia puulauteita odotettiin jonkin aikaa mutta nekin saatiin pystyyn syyskuun lopulla. Lokakuun alussa syystalkoilla huollettiin uimarappuja ja siivottiin koko saunarakennus. Talvikauden avajaiset pyöryttivät kylmäuintikauden käyntiin.

Toivottavasti loppuvuoteen suunnitellut tapahtumat voidaan toteuttaa eikä koronavirus aiheuta peruutuksia eikä sulkemisia. Huolehdataan omasta rokotusturvasta ja muista turvatoimista!

Huomaa takakannen henkilökohtaiset jäsenmaksutietosi! Eräpäivä on 10.1.2022. Hyvää ja rauhallista joulun aikaa sekä turvallista uutta vuotta!

Kaija Kynästä



Puheenjohtajan näkökulmasta

Vuosi 2021 on ollut todella haastava. Olen iloinen ja väsynyt, mutta samalla katson luottavaisesti tulevaisuuteen. Pandemia iski kovemmin kuin kukaan olisi voinut kuvitella. Jouduimme sulkemaan saunan ja lomauttamaan henkilökuntamme pitkäksi aikaa. Ikäviä päätöksiä, joita kukaan ei olisi halunnut tehdä.

Taistelimme pitkään vastaan, jotta jäsenistöllä olisi edes pienimuotoisesti mahdollisuus uida ja saunoa. Avasimme torstaisin myös ”jäsenillan”. Mutta sitten seinä tuli vastaan ja piti sulkea ovet ja sammuttaa kiukaat. Kuitenkin halu katsoa tulevaisuuteen on kantanut meitä. Päätimme panostaa saunan isoon remonttiin ja muutenkin olemme korjanneet monta osatekijää harastusympäristössämme. Luotimme tulevaisuuteen, korjasimme ja vaalimme rakennustamme. Käytimme kriisiä hyväksemme jo toista vuotta peräkkäin.

Nyt meillä on todella upeat peruskorjatut pukuhuoneet ja sauna, terassi on hiottu ja öljytty, kiukaat huollettuja.

Kaiken kukkuraksi talous on hyvällä pohjalla, vaikka korjauksiin on mennyt paljon rahaa ja tuotot ovat pandemian takia pienentyneet. Sulkeminen pienesi toki myös menoja, mutta mennyt kesä oli kioskimyynnin osalta hyvä, ja onnistuimme myös saamaan sekä erillistä koronatukea valtiolta että myös palkkatukea molemmille kesätyöntekijöille. Tämän lisäksi innostus talviuintiin pysynyt korkealla. Syyskuussa oltiin taas miltei ennätysvauhdissa kävijöitten suhteen.

Talkooryhmien panostus tässä kehityksessä on ollut myös ratkaisevaa. Kaikki tunnit, jotka jokainen talkoolainen on uurastanut, ovat vähentäneet kustannuksiamme eli säästäneet varojamme. Ilman teidän osuuttane kassassa olisi suurempi lovi. Olemme ylpeitä teistä. Ei ole vain säästetty vaan on vahvistettu itsetuntoamme ja ylpeytämme upeasta talviuintipaikastamme.

Turun kaupunki on yhteistyökumppanina myös tosi tärkeä. Alkukesän aikana saatiin alueelle

Olemme ylpeitä teistä.
Ei ole vain säästetty vaan on
vahvistettu itsetuntoamme
ja ylpeytämme upeasta
talviuintipaikastamme.

vihdoin uusi laajennettu parkkipaikka, siistit roskapöydät ja upea valaistus. Kaikki tämä palvelee rannalla kävijöitä ja meidän jäseniämme ja asiakkaitamme.

Haluan myös nostaa esille jäseniltä saatavan innostuksen. Ehdotuksia ja ajatuksia siitä, miten parantaa palvelua, tulee jatkuvasti. Äskettäin toivottiin naisten pukuhuoneeseen suihkutuolia, joka helpottaa vanhempien ja huonokuntoisten peseytymistä. Sellainen tuoli hankitaan ennen pitkää. Tällä tavoin parannetaan yhdessä tilojamme.

Harmaita hiuksia olen saanut liisää mutta myös ilon aiheita sitäkin enemmän. Kiitos kaikille jäsenille, henkilökunnalle, hallituksen jäsenille, yhteistyökumppanille upeasta vuodesta. Ei mikään pandemia meitä nujerra, se vahvistaa ja kehittää toimintaamme.

Hyvää joulua ja uutta vuotta

UFFE



Turun Avantouimarit ry:n kuulumisia

Turun Avantouimarien syyskokoukseen 25.11.2021 osallistui 33 seuran jäsentä. Pari tuntia kestäneessä kokouksessa vahvistettiin vuoden 2022 toimintasuunnitelma, käyttömaksut, jäsenmaksujen suuruus sekä tulo- ja menoarvio. Kaikki maksut säilytettiin entisensuuruisina. Lehden takakannen osoitetiedoissa on jäsenen nimi, viite-numero ja ensi vuoden jäsenmaksun suuruus. Eräpäivä on 10.1.2022.

Hallituksen koko on edelleen puheenjohtaja + 6 varsinaista jäsentä sekä 3 varajäsentä. Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi (erovuoroisten tai eronneen tilalle) valittiin **Tarja Pasuri, Lotta Haapanen, Ulla Lindeqvist ja Risto Piepponen**. Varajäseniksi valittiin **Risto Härmävaara ja Ismo Selin**.

Keskustelua herätti mm. maalämpöpumpun uusimistarve tulevana vuonna. Öljyn hinnan nousu sekä ympäristöystävällisempään

energiaan siirtyminen ovat tulevaisuuden haasteita myös meillä. Vaikka kustannuksia yhdistykselle ovat aiheuttaneet pukuhuoneiden ja saunan remontit, taloudelliseen tilanteeseen oltiin tyytyväisiä. Esitys seuralle hankittavasta Plan-kummilapsesta vaati äänestyksen, mutta kummilapsipäätös syntyi. Hallitus ryhtyy toimeen asiassa. Sen sijaan ehdotus ns. vanhan logon päivittämisestä ei enemmistöä innostanut.

KS

Jäsenkehitys koronavuotena 2021

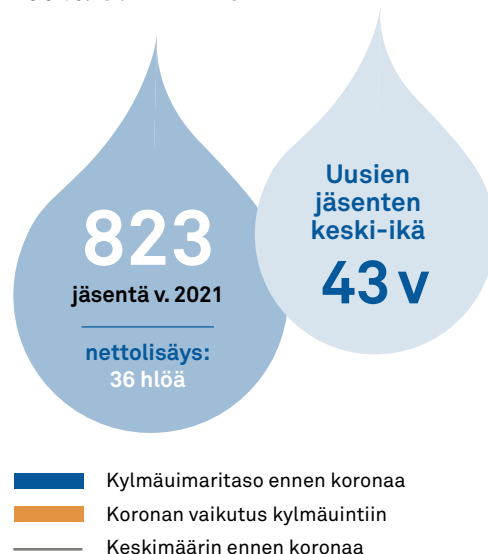
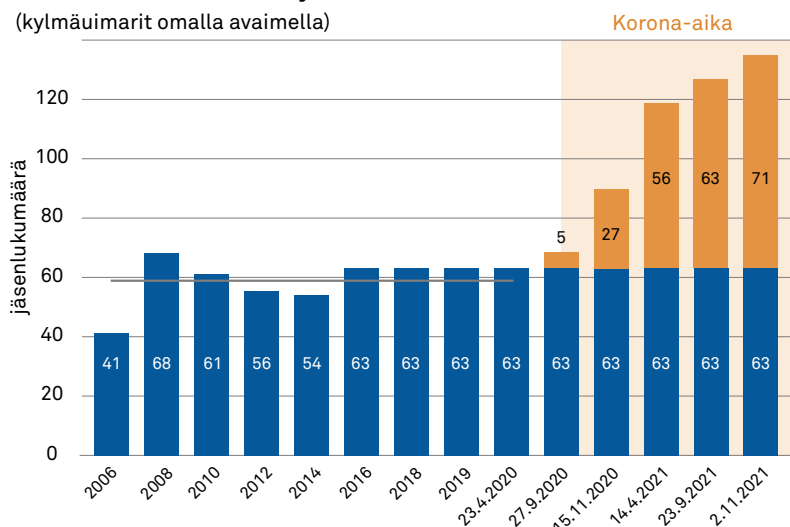
Koronavuosi 2021 on jäsenkehityksen kannalta ollut normaali. Vuoden aikana on tähän mennessä hakenut jäsenyyttä 112 henkeä, joista ainoastaan 97 todella maksoi liittymismaksunsa. Uusista jäsenistä on 11 alle 25-vuotiaita

ja naisia on 65 sekä miehiä 32. Samalla on kuitenkin vuoden aikana tapahtunut vähennystä, eronneita 14 ja maksamatta jättäneitä 47. Nettolisäys on siis 36 jäsentä ja koko jäsenmäärä on 823. Uusien jäsenten keski-ikä on 43

vuotta, mutta kaikki ikäluokat ovat hyvin edustettuina, vanhin tulokas 87-vuotias! Merkittävä muutos on sen sijaan tapahtunut koronan aikana kylmäuimarien lukumäärässä. Kasvu on ollut yli 100 %! **GÖRAN WIKSTEDT**

Koronan vaikutus kylmäuintiin

(kylmäuimarit omalla avaimella)





Talkoissa puhdistettiin uimaraputkin.



TALKOITA JA LÄKSIÄISIÄ

TEKSTI & KUVAT KAIJA SIPILÄ

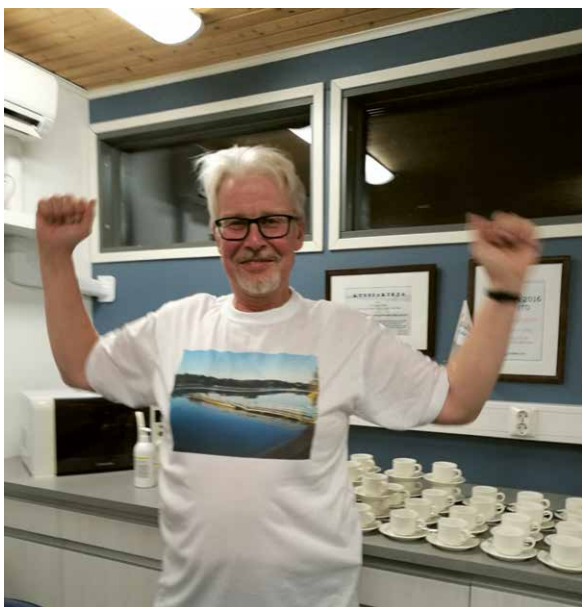
Vapaaehtoinen palkaton työ on suomen kielessä napakasti nimetty talkoiksi, Pohjanmaalla käytetään sanaa kökkä. Eri yhteisöt ja yhdistykset ovat saaneet talkoiden avulla paljon sellaista aikaan, mikä olisi maksanut maltaita. On kunnostettu seuratalo, autettu naapuria, toimittu makkaranmyynnissä tai muussa palvelutehtävässä. Edelleen talkoovoimin järjestetään mm. urheilu- ja kulttuuritapahtumia.

Turun Avantouimarit on koko olemassaolonsa aikana toiminut paljon talkooperiaatteella. Koko uuden saunarakennuksen aikaansaamisessa on tehty tuhansia talkootunteja vaivoja säästämättä. Meillä eri kunnostus- ja siivoustöissä toimii uskollinen joukko talkoolaisia; isompi joukko on mukana kevät- ja syystalkoissa, joissa kunnostetaan rakennusta, laituria, uimaportaita ja siivotaan rantaa.

Koko uuden saunarakennuksen aikaansaamisessa on tehty tuhansia talkootunteja vaivoja säästämättä.

Syystalkoihin 2. lokakuuta 2021 osallistui kolmisenkymmentä henkeä. Ruskan väreihin sonnustautuneessa maisemassa hääriili iloisen näköistä väkeä ja siistiä tuli.

Kerhuhuoneessa pysäytin **Anna Halosen**, jolta liikenä hetki aikaa keskusteluun. Anna on vakituista pukuhuoneiden siivousporukkaa parin viikon



- ▲ Poriin muuttava Ismo Selin sai muistoksi laituri-kuvalla varustetun paidan.
- Pinnat puhdistuvat talkoissa.
- Anna Halonen otti lepotauon siivouksen välissä.



välein ja tulee mukaan, aina kun aikatauluihin sopii. Hän on osallistunut kahdeksan vuoden ajan myös suuriin yhteistalkoisiin, niin nytkin. Tällä kertaa wc:t, ikkunat ja hyllyt saivat perusteellisen puhdistuksen.

”Tulen mukaan siksi, että talkoot on mukavan yhteisöllistä toimintaa. Täällä on mukava porukka, ihan ystäviäkin, juttua riittää ja palkaksi talo pysyy siistinä. Talkoolaisina saamme myös hyvää ruokaa, kiitos Siljalle!”

Talkoopäivän iltana järjestettiin perinteinen talkoolaisten kiitosateria. Tunnelma oli rattoisa ja ruoka maistui kaikille. Kirsikkana kakun päällä huomioitiin **Ismo Seliniä**, joka on siirtänyt kirjansa Poriin. Mies toki käy meillä silloin tällöin, mutta ei ole aina käytettävissä teknisiä ongelmiamme ratkaistaessa. Ismon päälle puettiin laiturikuvalla varustettu paita. Kelpasi siinä Porilaisten marssin soidessa patsastella paita yllä!





▲ Urho, Göran, Pirjo Salminen, Sirpat K. ja R. ja Riitta vilkkaassa keskustelussa.
➤ Äänimaljarentoutus

Talvikausi avattiin iloisissa merkeissä

Saatiinpa kuin saatiinkin toimintaa saunalle! Epidemiarajoitusten helpotuttua polkaistiin talvikauden avajaiset käyntiin 16.10. kauniina lauantapäivänä. Pääkokkimme Pirjo-Liisa Mäkelä hääriili avustajineen soppatykin äärellä ja loihti kaikille tarjottavaksi maukasta lohikeittoa.

Kolmelta etukäteen ilmoittautuneet vetäytyivät pikku rettriittiin alakertaan: äänimaljarentoutuksen veti Sini Andersson. Rentoutus oli muutamalla niin onnistunut, että kuorsausta kuului. Maljat kilahtelivat ja kumahtelivat ja rauhoittivat läsnäolijoita. Oman lisänsä tunnelmaan antoivat viemäriputket vesiputousäänineen.

Samana päivänä oli kutsuttu yhdistyksemme tasavuosia täyttäneitä jäseniä paitsi keitolle myös kakukukahville. Tunnelma oli rattoisa. Talviuinti pitää yli 90-vuotiaatkin hyvässä kunnossa! Erityinen ilo oli tavata entinen pj. **Pirjo Salminen**. Pirjo oli aikanaan



2002-2007 puheenjohtajana vastuussa myös uuden saunan rakentamisesta.

Puheenjohtajan ottein hänellä oli kysyttävää nykyiseltä pj:ltä Uffelta. Kuinka paljon jäseniä on nykyään? Mikä on taloudellinen tilanne? Vastaukset tyydyttivät. Myöhemmin hän pääsi myös kurkistamaan pukuhuoneeseen ja saunaan sekä keittiöön. Pirjoa tapaamaan oli tullut myös toinen entinen pj., Mika-Pekka Näykki.

Saunan lauteilla oli väkeä niin kuin aikana ennen korona. Aurinko paistoi, tunnelmaa nosti myös ämyristä kuultu vanha tanssimusiikki.

Kiitokset kaikille vapaaehtoisille avajaisten onnistumisesta.

TEKSTI & KUVAT KAIJA SIPILÄ

Avantouimarin joulukalenteri

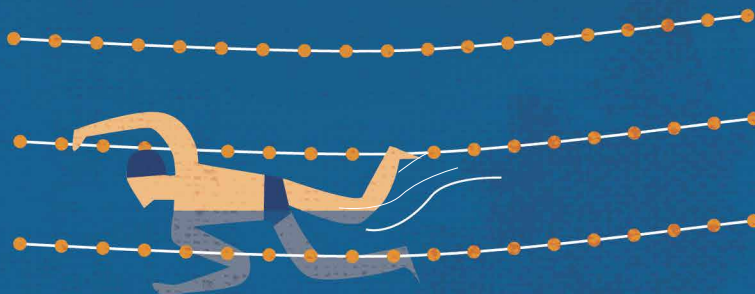
eli

24

ilonaihetta
talviuimarin
joulukuuhun



15 Tiernapojat tulevat
rantaan laulamaan.



8 Kiinnostaako kilpaileminen? SM- ja MM-
kisoissa voit mitata voimiasi avantuinnissa.
Talviuinnin SM-kilpailut 2022 järjestetään
4.-6.2.2022 Peurungassa.

2 Kylmäuinti hoitaa
nivelpaivoista kärsiviä.



16 Vaikka sanotaan että flunssa
jää avantoon, avantoon ei ole
hyvä mennä sairaana.



1 Aloita joulukuu raikkaalla
iltauinnilla! Uiminen hellii
ruumista ja sielua.



12 Avantouinti laukaisee
stressiä ja sopii hyvin
reumakipuissille.

10 Uiminen auttaa
painonhallinnassa.

21 Hyvä Tuomas
joulun tuopi.



13 Luciat tuovat valoa
talven pimeyteen.



23

Joulukuusiperinne tuli
Suomeen Saksasta
1800-luvulla.



22

Tulppaanit olivat suomalais-
ten ensimmäisiä joulukukkia.

9 "Kyllä on yötä yökytellä (valvoa) annanpäivän aikana."

20 Avantouimarin kannattaa käyttää uimatossuja, ehkä myös käsineitä. Kunnan varustautuminen edesauttaa harrastuksesta nauttimista!

11 Pikkujoulujen jälkeen rentoutumaan saunassa ja meressä.

6 Liput liehumaan itsenäiselle Suomelle!

3 Kylmän ja kuumen vaihtelu kehittää vastustuskykyä.

17 Sauna on köyhän apteekki.

14 Kestävyyuskunto paranee uudessa.

4 Avantouinti + sauna = sosiaalista toimintaa.

19 Tiernapojat rannalla toisen kerran.

5 Talviuimarin virkistyminen ja piristyminen johtuu kylmän antamasta hormoniruiskeesta: stressihormonien erityis lisäänty suurissa lämpötilavaihteluissa.

7 Hoida sydäntäsi kylmäuinnilla.

18 Pukeudu lämpimästi saunomisen ja avantouinnin jälkeen ja nauti tarvittaessa lämmintä juotavaa.

24

Kun aurinko nousee... julistetaan täten yleinen talviuintirauha kehottamalla kaikkia uimareita tätä juhlaa asiaankuuluvalla tavalla viettämään..."
Joulusauna on auki klo 12-16. Lämpimästi tervetuloa!



TURUN AVANTOUIMARIT



Elokuvat

KIINALAISTA JA SUOMALAISTA

Kiinalainen elokuva *I Remember* vuodelta 2020 (englanniksi tekstitettyinä) on nähtävissä YouTubessa. Pääosissa ovat Kiinassa hyvin suosittu **Angelababy** ja **Lee Hong-chi**, ohjaajana **Nan Zhou**. Yhdessä kohtauksessa lupsakkaan lääkärin roolissa esiintyy näyttelijäkonkari **Kari Väänänen**. Elokuvassa pienessä sivuosassa tonttuna esiintyy myös lauteiltamme monelle tuttu partamies!

Filmi on romanttinen komedia, jossa it-alan osaajat pääsevät työ- ja palkintomatalle Suomeen ja ennen kaikkea talviseen Lappiin. Siellä saattaisi hyvän sään salliessa nähdä jopa revontulet. Elokuva kertoo arkuudesta, ujoudesta, voimakkaista tunteista ja myös talvisen luonnon arvaamattomuudesta, joulupukin lempeydestä ja – avannon voimaannuttavasta vaikutuksesta.

Veri alkaa kiertää suonissa
kuin olisi juuri noussut
avannosta.

Jossain vaiheessa pysähdytään meille Lapin-käviöille tutuilla paikoilla napapiirillä, turistien ja tonttujen keskellä, matkailua ylistämässä. Sitten ollaan tilanteessa, jota kukaan ei toivo: keskellä erämaata tietämättä minne mennä. Jopa talviuimaria häkellyttää elokuvan ratkaisu tilanteeseen; juonta paljastamatta voi todeta, että veri alkaa kiertää suonissa kuin olisi juuri noussut avannosta. Jotain tuttua ja yllättävääkin tapahtuu. Kannattaa katsoa! **KS**

Jouluinen kiinalais-suomalainen elokuva **I remember** (Chinese movie 2020, English subtitles YouTubessa.)
Kesto 1,39 t.



Uusi jäsen

MINUN UINTIHARRASTUKSENI

TEKSTI & KUVA PÄIVI TUKI

Muistoja

Muutin puolisoni kanssa reilut kaksi vuotta sitten Lahdesta Turkuun. Turku oli minulle entuudestaan jonkin verran tuttu kaupunki, sillä edesmennyt mummoni asui täällä, Uittamolla. Muistan Ispoisten uimarannalta lapsuuden kesäuinnit. Meri oli minulle suuri ja vieras ja jotenkin kovin eksoottinen.

Joutjärvi Lahdessa

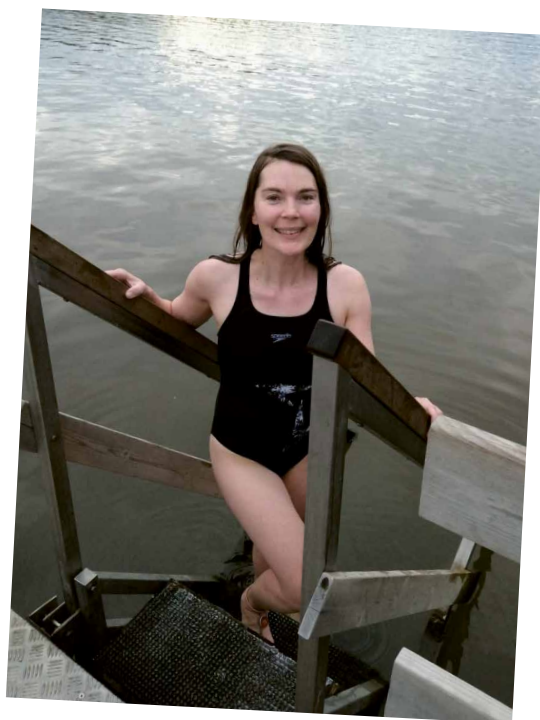
Sain ensipuraisun talviuintiin Lahden Joutjärven avannossa noin viitisen vuotta sitten. Lähdin kokeilemaan elämästä työkaverin innoittamana, vaikka jo pelkkä ajatus kylmäsi, sillä olen aina ollut herkkä palelemaan. Vapaaehtoinen avantoon pulahtaminen saunattomalla talviuintipaikalla tuntui joltakin, mihin minä tuskin pystyisin.

Kotiutuminen

Koti on siellä, missä sydän on. Vaan missä se sydän on, kun muuttaa uuteen kaupunkiin ja oikeastaan ihan kaikki ympärillä muuttuu? Sydän voi olla aluksi aika kallellaan kaikesta hämmästyksestä. Sitten, pikkuhiljaa alkaa etsimään uudessa kotikaupungissa reittejä, joita kävellä tai pyöräillä tutuiksi, rutiineja, joita toistamalla löytää turvallisuuden tunteen, ja elämyksiä, jotka kiinnittävät paikkaan, aikaan ja yhteisöön.

Maaailman paras sauna

14-vuotias kummipoikamme oli toissakesänä kylässä meillä. Hän ja puolisoni viettivät kesäpäivän Ispoisten rannassa saunoen ja uiden. Kun he saapuivat uintireissultaan, kummipoikamme ilmoitti, että nyt oli löytynyt ”ihan maailman paras sauna”! Tänä kesänä, vuosi tästä maailman parhaan saunan löytymisestä myös minä pääsin kokeilemaan, oliko sauna



Sydän etsii aina paikan,
jossa päästä uimaan!

maineensa veroinen. Ja olihan se! Turun Avantouimareiden saunassa käyminen on ollut siitä päivästä lähtien perheemme viikoittainen rutiini.

Aamu-uinti

En tiedä mitään parempaa kuin aamuinen kastautuminen meressä. Sen jälkeen oloni on voittamaton! Ispoisten uimaranta heräilee sekin uuteen päivään, sorsaperhe lipuu pitkin höyryävää merenpintaa ja joku ystävällinen huikkaa hyvät huomenet. Aamu-uinnista on tullut rakas rutiini. Kiitos Turun Avantouimareille hyvin ja suurella sydämellä hoidetuista puitteista, jotka tarjoavat meille uimareille ja saunojille päivittäisiä hyvän olon elämyksiä ja kiinnittymisen mahdollisuuden paikkaan, aikaan ja yhteisöön. Koti on siellä, missä sydän on ja sydän etsii aina paikan, jossa päästä uimaan!

Avanto ja sauna rentouttavat
kehon viikon aikaisesta satojen
kilometrien autolla ajamisesta.



Jukka harrastaa myös valokuvausta. Tässä esimerkki.



JUKKA LEIKAS, MONESSA MUKANA

Leikkaan perhe on monelle TAU:laiselle tuttu saunasta, talkoista ja kokouksista. Perheenpää Jukka osallistui saunan rakentamiseen ja toimi myös hallituksen jäsenenä. Eräänä iltapäivänä sain parin tunnin keskustelutuokion aikana paljon uutta tietoa Jukan vaiheikkaasta elämästä.

TEKSTI KAIJA SIPILÄ KUVAT JUKKA LEIKAS & KAIJA SIPILÄ

PYYSIN JUKKAA MUISTELEMAAN uintihistoriaansa ja toimintaansa Turun Avantouimareissa. Se alkoi tietysti sauna- ja uintiharrastuksena mutta pian hän olikin jo mukana uuden saunan rakennustoimissa: ”Liityimme Kristiinan kanssa TAU:n jäseniksi 1996. Olimme jäällä hiihtäessämme katsoneet monina vuosina uimareita ja lopulta uskaltauduimme kysymään, mikä se vanha sauna oli. Timo-Ilkka

liittyi jo kolme vuotta myöhemmin ja Lauri 2004. Kolmas pojistamme käy uimassa Kaupinojalla Tampereella silloin tällöin.

Aluksi oli upeaa päästä saunaan perjantai-iltana, kun olin ajanut Espoosta konttorilta tai muualta Suomesta kotiin. Monesti ajoin suoraan rantaan ja avanto ja sauna rentouttivat kehon viikon aikaisesta

satojen kilometrien autolla ajamisesta ja muusta istumisesta. Näin vuoteen 1998 asti.

En ollut seuran toiminnassa muistaakseni muuten mukana kuin saunomassa, kunnes Pirjo Salminen kysyi, voisinko auttaa vähän. Piti kirjoittaa kirje liikuntavirastolle. Se oli samalla ensimmäinen kirje nykyisen saunan puolesta. Piti vakuuttaa kaupunki siitä, että Ispoinen on paras paikka avantosaunalle. Kyseeseen tulikin jo oma sauna vanhan kaupungin omistaman saunan tilalle.

No sen jälkeen olinkin nopeasti osana projektia ja hallituksessa. Tai en muista, milloin tulin hallitukseen – Pirjon puheenjohtajuusaikana kuitenkin. Saunan rakentamisen aikana ilmapiiri oli positiivinen; kaikki pyrkivät yhteiseen päämäärään. Tieto välittyi hyvin projektiryhmässä eli Pirjon, Timo Kosken ja minun välillä. Timo oli projektin vetäjä, Pirjo toimi yleisjunailijana kaupungin ja talkoolaisten suuntaan ja minä hoidin rahankeräystä, hallinnollisia asioita, asiakirjojen kirjoittamista, kassakoneen ja avainten ohjelmointia ym. Kiukaan kiviksi tavallisten sijaan valittiin keraamiset kivet uimahallien vinkistä. Hyvissä ajoin saatiin iso projekti valmiiksi. Talkoolaisia riitti. Jouduttiin ottamaan 300 000 euron laina ja sen takaisinmaksu sujui ennakoitua nopeammin.

Saunaprojektista olen monella tapaa onnellinen. Kykenin silloin vielä tekemään pitkiä päiviä innostuneesti ja ajallisesti se jotenkin oli minulle mahdollinen. Onnellisin kuitenkin olen siitä, että uusi sauna antaa hyvät puitteet avantouinnille ja Ispointen uimarannan käytölle niin jäsenille kuin vaikkapa vaihto-opiskelijoillekin. Sauna valmistui todella oikeaan aikaan. Me kaikki vapaaehtoiset teimme sen! Yhdessä.”

Työelämää

Jukalla on kaksi ylioppilastutkintoa, USA:sta 1969 ja Suomesta 1970. Diplomi-insinööriksi hän valmistui 1976 Lappeenrannan teknisestä korkeakoulusta ja Geneveen hän pääsi stipendin (ja lainan) avulla suorittamaan englanninkielisen MBA-tutkinnon (ekonomin ja kansainvälisen liiketoiminnan johtamis- ja markkinointitutkinnon) 1986. Siellä mukana oli koko perhe.



”

Onnellisin olen siitä,
että uusi sauna antaa hyvät
puitteet avantouinnille.
Sauna valmistui todella oikeaan
aikaan. Me kaikki vapaaehtoiset
teimme sen! Yhdessä.

Pitkän työrupeaman, yhdeksän vuotta, Jukka teki Wärtsilässä alkaen Joensuun Abloy-lukkotehtaalta tuotantopäällikkönä. Tehtaan kehittämisessä ratkaiseva muutos oli osien teossa varastoon, mikä pyrittiin eliminoimaan. Idea tehtaan pilkkomisesta tuotekohtaisiksi verstaiksi, jotka vastasivat kaikesta ketjussa tilaus – valmistaminen – aikataulu – toimitus, onnistui. Työntekijöiden sitouttaminen yhteiseen projektiin niin, että kaikilla oli tieto myös kokonaisuudesta, motivoi kaikkia yrittämään. Verstaisiin lisättiin ajan mittaan myös myynti ja oma johto. Samaan aikaan aloitettiin automatisointi ja CNC-koneiden hankinta. Ensimmäinen iso robotti ostettiin tehtaan lääkärin vinkistä riippulukkojen hiontaan estämään työntekijöiden ranteiden vaurioitumista ja sairaseläköitymisiä. Tietokoneohjattu kokoonpanoautomaatio johti myönnettyyn patenttiin, jossa Jukka oli yksi kolmesta

keksijästä. ABLOY Oy on kyennyt säilyttämään asemansa ASSA ABLOY -konsernin parhaimpien tehtaiden joukossa ja henkilömäärä on jopa lisääntynyt.

”Seuraava pestini Geneven jälkeen oli projektipäällikkönä Wärtsilän meriteollisuuden omistamassa Piikkiön hyttitehtaassa. Projektina oli perustaa ja käynnistää lisenssihyttitehdas Etelä-Koreassa – tyhjästä. Vuoden olin hyttitehtaan toimitusjohtajana.

Siellä työkuultuuri ja ’seniorien kunnioitus’ oli erilaista kuin lännessä. Esim. isomman pomon käskystä eri firmoista määrättiin työntekijöitä uuteen yritykseen heiltä juurikaan kysymättä. Ja niin uuteen tehtaaseen saatiin nopeasti väkeä töihin.”

Wärtsilän leivissä seuraava tehtävä vei Jukan vuodeksi Porsgrundiin ja Mörrumiin Etelä-Ruotsiin. Siellä valmistettiin wc-istuimia ja altaita. ”Sain aikaan muutoksen valmistusvaiheeseen, tehtävien erikoistumista, minkä avulla tuotanto sujuvoitui koko tehtaan uudelleenjärjestelyllä. Mörrumin tehtaan vieressä virtaa muuten Mörrum-joki, jossa UKK:kin kävi aikanaan kalastelemassa Ruotsin kuninkaan kanssa!”

Ruotsin-kauden jälkeen Jukka palkattiin Mecrator Oy:n yritysjohtajaksi yhdeksäksi vuodeksi yli 1990-luvun alun lamakauden. Asuntoauto toimi auton ja ”yksinä” meren rannalla Otaniemen urheilukentän parkkipaikalla tai ympäri Suomea olevien asiakkaiden luona viisi vuotta. Etätyöpäiviä Jukka pystyi tekemään kotona, kun teki raportteja. Mutta kuluttavaa ajamista pitkien päivien jälkeen oli liian paljon. Asuntoauto oli kyllä lomilla tosi tärkeä perheelle.

Viimein tuli taas uusi haaste, projektijohtajuus Naantalin ensimmäisen Sunborn-kylpylälaivan projektissa Kuntoutusyhtymän leivissä. Myös Naantalin kylpylän laajennus liittyi tähän työrupeamaan.

Rollaattori on paras kaveri

Elämässä ei aina käy kuin haaveillaan. ”Alkuvuonna 1999 jonkin lääkäriiskäynnin yhteydessä lääkäri pyysi röntgenkuvat niskastani, vaikka en sitä valittanut, ja marraskuussa niskani leikattiin ensi kerran, kaulan kautta, jolloin kolme nikamaa jäykistettiin.

”

Olen joutunut opettelemaan kävelemisen kolme kertaa. Uimassa olen käynyt Ispoisissa – kylmä vesi on hyvää kipuhuhoa.

Toukokuussa 2011 kaaduin viikon sisällä ilman syytä monesti ja päädyin heti TYKSiin neurokirurgin tekemään selkäleikkaukseen. Elokuun kontrollikäynti päättyi uusiin leikkauksiin ja silloin selkäydinkanavassa ollut kysta saatiin vasta poistettua. Olin heinäkuussa menettänyt kävelykykyni, ja vasen puoleni oli vaurioitunut. Lisäleikkauksia oli edessä vielä kaksi. Viimeinen oli metallikiskojen ruuvaaminen kaularankaani. Laminektomia-leikkaukset – selkäydinkanavan laajentaminen ja jäykistämiset siihen päälle – ovat laskujeni mukaan vaikuttaneet 14 nikkamaan selkärangassani niskasta alaspäin.

Olen joutunut opettelemaan kävelemisen kolme kertaa, ja rollaattori on nykyään paras kaverini. Uimassa olen käynyt Ispoisissa – kylmä vesi on hyvää kipuhuhoa – en kuitenkaan korona-aikana. Vesijuoksu uimahallissa on nyt parasta jumppaa ja rangan mobilisointia! Nyt elän vain päivä kerrallaan yrittäen nauttia pienistä asioista. Vuosi 2011 opetti sen, että huomista ei tiedä, mitä se tuo tullessaan.”

Rakas Kangasniemi

Kangasniemellä, Jukan lapsuudenkotona, on Leikkaan perheen toinen koti, jossa he viihtyvät puolet vuodesta. ”Järvessä voin vesijuosta melkein joka päivä. Kangasniemellä olo on minulle varsinaista toimintaterapiaa ja toimintakyvyn ylläpitämistä. Käsillä tekeminen onnistuu, ja onhan kaikenlaisia apuvälineitä tarjolla. Mönkijällä pääsen tekemään jopa metsätöitä ja maalaistalossa riittää huollettavaa. Esimerkiksi lapsenlapselta tuli viimeksi pyyntö korjata vanhan lypsyjakkarin jalka ja nyt se on valmiina odottamassa puuhevosien vieressä navetassa.”



SUUREN TERVALEPÄN KATVEESSA

TEKSTI KAIJA SIPILÄ

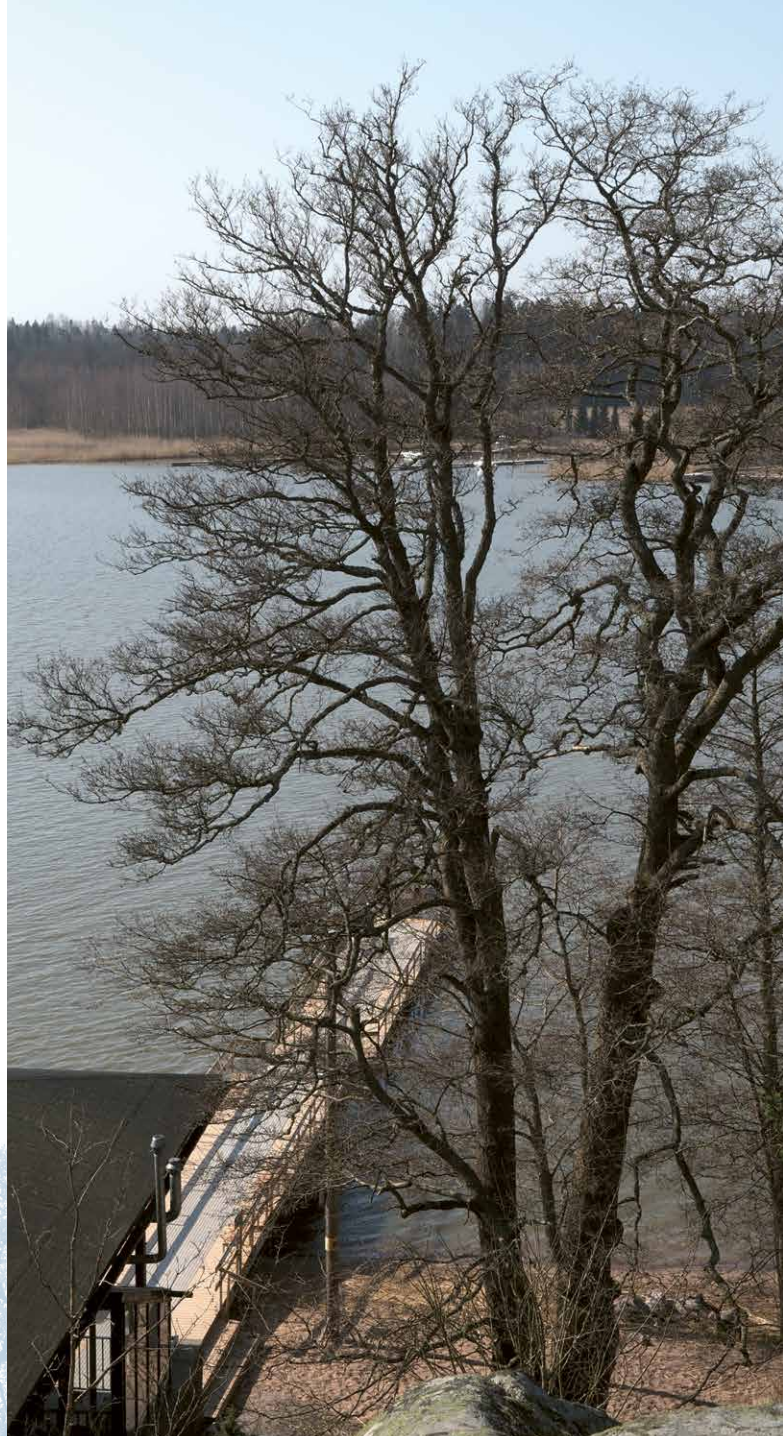
KUVAT JUKKA HÖRKKÖ & KAIJA SIPILÄ

Saunarakennuksemme sijaitsee kauniisti kallion kyljessä mutta myös komean tervalepän katveessa. Tuo puu on kaksihaarainen mutta yritäpä ottaa siitä kokokuva – vaikeata on. Kuvaan saa kauniisti kaksihaaraisen tyviosan mutta latvat jäävät ulkopuolelle. Laiturin päästä kuvatessakaan ei saa kunnan kokokuvaa. Kiipesin saunan taakse kalliolle – sieltä näkyy sentään, miten paljon kattoa korkeammalle puun latvat kohoavat.

Kun saunarakennusta pystytettiin, kaupungin viranomaisten määräyksestä puuta oli suojeltava. Se turvattiin lautarakenteella rakennusajaksi. Olen kuullut tarinaa tervalepän iästä ja koosta: jonkun mukaan se on viidenneksi suurin/vanhin Suomessa. Tämähän piti tarkistaa.

Kaupungin luonnonsuojelutarkastaja **Emma Kosonen** kertoi, että puuta voi pitää arvokkaana, vaikka se ei ole virallisesti suojeltu. Joskus, epävirallisesti, tervaleppä luetaan jalopuihin. Kososen mukaan lepissä asuu oma eliöyhteisönsä, jota sitäkin kannattaa suojella. Lounais-Suomessa näitä isoja tervaleppiä on paljon, mutta suuruus- ja ikävertailua ei liene tehty.

Meidän tervaleppämme on komea, arvokas ja kaunis. Myös lehtien pudottua pienet koristeelliset kävyt hivelevät silmää. Saunareissulla kannattaa luoda silmäys tuohon kaunottareen sekä myös sen edessä olevaan pienempään tervaleppään, joka valaistuna on todella kaunis merta vasten katsottaessa.



Tervaleppä

(Alnus glutinosa)



Leppien sukuun kuuluva kesävihanta lehtipuu. Puun nimi viittaa luultavasti sen lehtiin, jotka tuntuvat hiukan tahmeilta, kuten tervakin. Tervaleppä kasvaa kosteissa ravinteikkaimissa lehdoissa, saaristossa, jokien ja purojen varsilla sekä järvien rannoilla.



Mitä samaa tiramisuleivoksella ja avantouinnilla?



Pakkasta on huimasti. Vannoutuneet avantouimarit pulahtavat mereen tai järveen siitä huolimatta tai juuri sen vuoksi vuodesta toiseen. Yksi syy moiseen on, että hyisessä kylmyydessä arjen kiire ja hyörinä helpottuvat hetkeksi. Itse asiassa kylmä on avantouimarille parempaa kuin sauna. Kylmä kuuluu tähän maahan paremmin kuin kuuma.

Väistämättä useimmat kylmäuimarit jättävät järjen narikkaan. Kun sen tekee, apropoo, siitä seuraa hyvää. Hetki avannossa on totaalinen stoppi, ja siinä unohtaa arjen rutiinit. Jonkin näköinen luovuuden lähde on eräänlainen sokkitila ja ajatus:

VEDÄ MINUT heti paikalla YLÖS täältä mustasta aukosta. Uinnin jälkeen voi periaatteessa lähteä hoitamaan omia asioitaan kuin tyhjältä pöydältä.

Jos ei ole tähän päivään nauttinut tiramisuleivosta, niin mainittua leivosta kannattaa kokeilla ja vertailla avantouintiin. Historia kertoo, että italialaiset vaimot leipoivat tiramisua miestensä matkaan, jotta miehet saisivat energiaa sen sisältämästä kofeiinista ja lopulta palaisivat aina terveinä ja voimissaan takaisin kotiin. Tämähän oli miehille tarkoitettua suurinta rakkautta, jota he voivat kokea tai nauttia heti

paikalla suoraan makeasta leivoksesta.

Hektinen elämä on kullakin eri vaiheissa, joista pyritään nousemaan YLÖS. Kumpikaan edellä mainituista ei ole mitenkään huono vaihtoehto ylös kapuamiseen terveyttä edistävästä tavoista.

Tiramisu on viettelijä ja italialainen jälkiruoka, herkullinen syödä ja helppo valmistaa; ei tarvitse paistaa, ei keittää. Kakun nimi tulee sanoista tirare (vedä), mi (minut) ja su (ylös). Kirjaimellisesti tiramisu tarkoittaa: Vedä minut ylös! tai Elvytä minut! tai Virkistä minua!

RISTO HÄRMÄVAARA

Saunan psalmi

*Kun kuolemme sisältä,
synnymme saunassa uudelleen.*

*Kun meitä on lyöty sanoin tai nyrkein,
parantaa sauna väkivallan haavat.*

*Kun elämä on pirstaleina,
muistuttaa sauna suuresta yhteenkuuluvuudesta.*

*Kun vaatimukset ahdistavat,
saunassa ruumis ja sielu ovat vapaat.*

*Kun mikään ei sykäytä,
aloittaa sauna pyhän vieton.*

*Kun vieraannumme itsestämme ja Luojustamme,
kohtaamme saunassa uudelleen.*

*Kun kuolemme sisältä,
syntyvät saunassa uudet näyt.*

PAULIINA KAINULAINEN

TURUN AVANTOUIMARIT
TOIVOTTA A RENTOUTTAVAA JOULUA
JA HYVÄÄ UUTTA VUOTTA
2022!





turunavantouimarit.fi

 [Turun Avantouimarit ry](#)

Jäsenmaksun aika on 10.1.2022

Jos sinulla on kysyttävää niin lähetä viesti
jasenasiat@turunavantouimarit.fi

Jäsenmaksun maksaminen tapahtuu suoraan pankki-tilille osoitekentästä löytyvän viitteen ja maksutiedon avulla. Jokaisen jäsenen maksu tulee maksaa erikseen ja maksussa käytetään yksilöivää viitettä.

Viitenumeron käyttäminen on tärkeää, jotta suorituksesi kirjautuu oikein jäsentietoihin. Maksussa käytettävät tiedot löytyvät jäsenen nimen jälkeen.

Viitenumero löytyy kohdasta Viitenro ja maksettava summa on kohdassa Euro. Jäsenmaksu on **35 euroa** ja nuorisojäsenillä (alle 25 vuotta) maksu on **17,50 euroa**. Mikäli olet kylmäuimari, vuosittainen kylmäuinti-maksu (60 euroa) maksetaan tässä yhteydessä lisättyinä

jäsenmaksun päälle (35+60=95). Maksun eräpäivä on **10.1.2022**.

Kunnia- ja vapaajäsenet (= yli 30 vuotta yhtämittaisesti jäsenenä olleet) on vapautettu jäsenmaksusta. Jos kuulut tähän ryhmään, osoitekentän nimen perässä lukee Kunniajäsen tai Vapaajäsen.

JÄSENREKISTERI

Jos jäsenmaksua ei makseta eräpäivään mennessä, poistamme sinut automaattisesti jäsenrekisteristä ja menetät jäsenoikeutesi ja -edut, kuten edullisemmat saunamaksut. Joudut myös maksamaan liittymismaksun 100 euroa, jos haluat myöhemmin liittyä uudelleen jäseneksi.

TILISIIRTOGIRERING	Saajan tilinumero Mottagarens kontonummer	IBAN FI41 5713 4540 0609 01	BIC OKOYFIHH
	Saaja Mottagare	Turun Avantouimarit ry Rykmentintie 51, Turku	Turun Avantouimarien jäsenmaksu
	Maksajan nimi ja osoite Betalarens namn och adress		
	Allekirjoitus Underskrift	Viitenumero Ref. nr	
	Tiiltä nro Från konto nr	Eräpäivä Förfallodag	10.1.2022
			Euro

Maksu välitetään saajalle maksujenvälityksen ehtojen mukaisesti ja vain maksajan ilmoittaman tilinumeron perusteella.
Betalingen förmedlas till mottagaren enligt villkoren för betalningsförmedling och endast till det kontonummer som betalaren angivit.