

Kylmääki

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

2/2020 joulukuu

Uusi hallitus valittu

6

Sulosäveliä saunassa

8

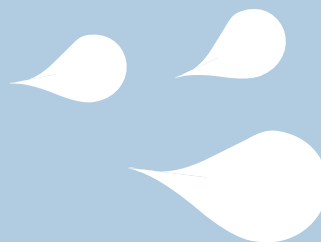
Korona vei metsään

15



TURUN AVANTOUIMARIT

Tässä numerossa



2/2020

- 4** Kaijan kynästä 2/2020
- 5** Puheenjohtajan näkökulmasta
- 6** Turun avantouimarit vuonna 2021
- 8** Sulosäveliä saunassa
- 9** ”Soppaa, saippuaa ja sielunhoitoa”
avantouimarien tyyliin
- 11** Tampereen seudun saunakulttuuria

- 13** Avantouinti – vaarallistako?
- 14** Kylmäuinti on ihanaa
- 15** Korona vei metsään
- 16** Elämää koronan aikaan
- 17** Talkootöitä Ispoisten rannalla
- 19** Uimarin muotokuva

Kylmääki

2/2020 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 (verkkopainos)

turunavantouimarit.fi

Kannen kuva: Jukka Hörkkö



TURUN AVANTOUIMARIT

KUVIA & UUTISIA

Tapahtumat

2020

su 13.12. Luciat, 16. ja 20.12. Tiernapojat

2021

la 2.1. aamusauna klo 8–10

ke 6.1. hiljainen sauna

su 28.1. kuutamouinti

su 14.2. laskiaisrieha

su 28.3. kuutamouinti

pe 2.4. hiljainen sauna

ke 26.5. kauden päättäjäiset



Kuvat: Risto Härmävaara



- ^ Terassi puhtaaksi syystalkoissa.
- 7 Siljan soppa maistui talkooväelle.

**Muistathan ensi
vuoden jäsenmaksun!**

Tilinsiirtolomake on
lehden takakannessa.



Kuva: Kaija Sipilä

Laiturilla täryyttää alppitorvi
konsertti alkaa
saunassa soi

Kiuas kylmä
lauteilla lämmin tunnelma
saunassa soi

Pachelbelin sävelin viettelevät viulut
oboe ja fagotti auringonsillalle
saunassa soi

Ohitse lipuva vene ylittää kimaltavan väylän
villitsee hennossa tuulenvireessä
huojuvat rantakaislat
saunassa soi
soi
soi

Alppitorven puhallukset aaltoilevat
musiikin jälkimainingeissa
Saunassa soi.

Merja Köpsi



Kaijan kynästä 1/2020

HÄN LASKEUTUI muutaman laituriaskelman ja sukeltautui veteen. Henki salpautui ja hyinen vesi rutisti ruumista kuin hydraulinyrkki. Sekunnin kahden kuluttua veri tulvahti suonissa moninkertaiseen nopeuteen. Hetkellinen itsetuhontunne muuttui miellyttäväksi kipristelyksi. Tuskin mummonkammarin neulatyynykään tunsin niin suurta nautintoa. Näin kuvaa dekkaristi **Seppo Jokinen** kirjassaan *Hiiroleikki* (2006) päähenkilönsä komisario Koskisen kokemusta kylmän veden vaikutuksesta ihmiskehoon.

Samaa tunnetta haluavat yhä useammat kokea Ispoisissakin. Jäsenasiainhoitaja **Göran Wikstedt** on saanut kirjata uusia jäsenhakemuksia tiheään tahtiin. Painopiste näkyy olevan nuoressa ikäluokassa. Kylmäuintiinnostuksen syitä voi vain arvela. Onko kerran kokeiltu ja jääty koukkuun? Onko kaveriporukka innostanut? Onko koronatilanteella ollut vaikutusta?

Saunalla järjestettiin talvikauden avajaispäivänä kylmäuinti-info. Tästä lehdestä kannattaa lukea sekä lääkäri **Kaj Haapasalon**

Jäsenasiainhoitaja on saanut kirjata uusia jäsenhakemuksia tiheään tahtiin.

varoituksia kylmäuinnin vaaroista että pj. **Tanja Kortetin** kuvaus kylmäuinnin ihanuudesta.

Mitä enemmän meitä saunalla on näin korona-aikaan, sitä paremmin on huolehdittava turvaväleistä, yhden tunnin käyntiajasta ja maskin käytöstä kuivissa tiloissa. Ruuhka-aikoina voi aiheutua jonkin verran jonotusta pukukaapin avainta odotellessa. Pyrkimyksenä on koronasta huolimatta pitää sauna auki ja nauttia jäätävän rentouttavasta harrastuksestamme.

Lehden takakannessa on jälleen vuoden 2021 jäsenmaksulomake. Muista eräpäivä 10.1.2021.

Kädessäsi on toinen taitoltaan uudistettu numero. Viihdyttäviä hetkiä oman seuramme jäsenlehden parissa! Juttuja ja aihevihjeitä seuraavaa lehteä varten otan mielelläni vastaan.

KAIJA SIPILÄ

Kaija Sipilä 



Kuva: Juha-Pekka Talasmo



Puheenjohtajan näkökulmasta

HEI UINTIVÄKI!

Hamaan loppuun asti erikoisin vuosi ikinä! Puheenjohtajan näkökulmasta vuosi on ollut ihana ja kamala. Vuosi alkoi kävijäennätyksillä: talviuinti on ollut suosittua ja sain antaa medioissa haastatteluja terveysvaikutuksista sekä lajin hulluudesta. Mediaa kiinnosti kovasti myös mitä ajatelimme, kun jäitä ei tulekaan. Kerroin, että kovin kylmää vesi on joka tapauksessa, siinä nollan kieppeillä, oli jäätä tai ei.

Sydäntalven kääntynyt auringonkoiseksi kevääksi tuli stoppi. Tilaamme oli suljettava pari kuukaudeksi koronan leviämisen estämiseksi. Innokkaimmat tietenkin uivat ja tapailivat toisiaan silti rannalla, toimiihan ranta meidän lähellä asuvien takapihana ja on suurelle yleisölle muutenkin suosittu virkistysalue. Ulkoilu ja pihalla liikkuminen on ollut aina sallittua, jopa suositeltavaa. Käytimme talon kiinniolon hyödyksi remontoiden, ja juhannuksena oli mukava avata sauna ja uudistuneet pukutilat. Silloin oli jo toinen sesonkimme käynnissä eli kesän

auringonpalvojen palvelu. Kesäaika on yhtä suuri bisnes meidän kannaltamme kuin talvikin.

Kesä olikin hieno! Saatiin nauttia upeista keleistä ja työllistettiin paljon henkilökuntaa sekä paikattiin menetettyjä tulojamme. Näin syksyn koitettua vedet ovat viilentyneet, samoin me uimarit. Haemme kylmä-kuumayhdistelmää nauttien veden jäähtymisestä ja saunan leudoista, mutta hoitavista löylyistä. Yritämme nyt kaikin keinoin pitää yllä hyvää hygieniatasoa ja saada pidettyä palvelut auki. Muistetaan tulla uimaan vain terveinä ja huomioida toisiamme jättämällä kaverille tilaa, ei istuta viereen.

Tänä vuonna seuratoiminnassamme on ollut paitsi raskaita ja aikaa vieviä asioita niin myös iloisia ja kehittäviä suunnitelmia. Saimme juhlia MM- ja SM-mitalistien kanssa. Kukkakimput ja lahjat jaettiin tietenkin! Olemme saaneet tehdä talkoilla erilaisia projekteja, saaneet uuden palveluvastaavan, luoneet aktiivisen tiedottamisen kanavan jäsenkirjeillä, tehneet talousohjeen, uineet myös aamuisin

Antakaa kylmän veden hoitaa stressiä, jättäkää murheet veteen ja nouskaa uusina sekä onnellisina ylös!

aamusaunan kera, osallistuneet eri tapahtumiin kuten ystävänpäivään, syksyn kauden aloitukseen ja talviuinti-infoon, laatineet kuntokartoituksen ja kehittämissuunnitelman kaupungin kanssa, kokoustaneet sen seitsemän kertaa, nauttineet puhtaasta vedestä. Ehkä parasta on ollut kaikenlainen aktiivinen ja positiivinen kehittäminen. Talviuinnista tulee entistä suositumpaa edullisena, luonnonläheisenä, aitona, seurallisena, liikunnallisena ja virkistävänä lajina. Lajin saavutettavuus on kaikille helppoa ja no, vähän hulluakin se on, omien rajojen ylittämistä. Talviuinnista tulee voittajafilis! Me haluamme vastata haasteeseen tarjoamalla palveluja sekä olemalla paras seura.

Kun nyt luovun parin vuoden puheenjohtajuudesta, toivon teille ihania hetkiä kylmässä vedessä. Antakaa sen hoitaa stressiä, jättäkää murheet veteen ja nouskaa uusina sekä onnellisina ylös!

Vesiterveisin

TANJA KORTET



TURUN AVANTOUMIMARIT VUONNA 2021

TEKSTI & KUVAT KAIJA SIPILÄ

Syyskokouksessa 26.11.2020 vahvistettiin vuoden 2021 toimintasuunnitelma, käyttömaksut, jäsenmaksujen suuruus sekä tulo- ja menoarvio. Jäsen- ja saunamaksut säilyvät entisen suuruisina. Liittymismaksu nostettiin aikuisilla 100 euroon ja alle 25-vuotiailla 50 euroon.

Hallituksen kooksi päätettiin puheenjohtaja + 6 jäsentä sekä 3 varajäsentä. Puheenjohtajaksi valittiin **Ulf Wikström**. Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi valittiin **Jari Kesäniemi, Kaija Sipilä, Pirjo Varanka, Lotta Haapanen, Sirkka Leiro** ja **Risto Piepponen**. Varajäseniksi valittiin **Ulla Lindeqvist, Tauno Keto** ja **Risto Härmävaara**.

Uudet jäsenet korona-aikana

Kun korona tuli meidän tietoomme, heräsi jäsenkirjurilla heti ajatuksia siitä mitä jäsenhakemusten kanssa käy. Uskaltaanko liittyä uuteen harrastukseen? Pelko oli turha. Jäseneksi ilmoittautuminen on ollut ihan normaalia, syksyllä tavallista vilkkaampakin.

Uusia jäseniä on lokakuuhun mennessä vuonna 2020 tullut 96, joten jäseniä on 771. Poikkeuksellista on, että n. 25 % tulokkaista on alle 25-vuotiaita! Se ilmiö, että tulokkaat vetävät keski-ikänsä alaspäin, jatkuu. Uusien keski-ikä on 43, naisten 45 ja miesten 40. Koko jäsenistön keski-ikä on 57 vuotta. Tarkasteltaessa

tulokkaita eri ikäryhmissä nähdään, että miehiä on tullut 6 tai 7 jokaiseen ikäryhmään, kun taas naisia on tullut eniten ikäryhmiin 31–60.

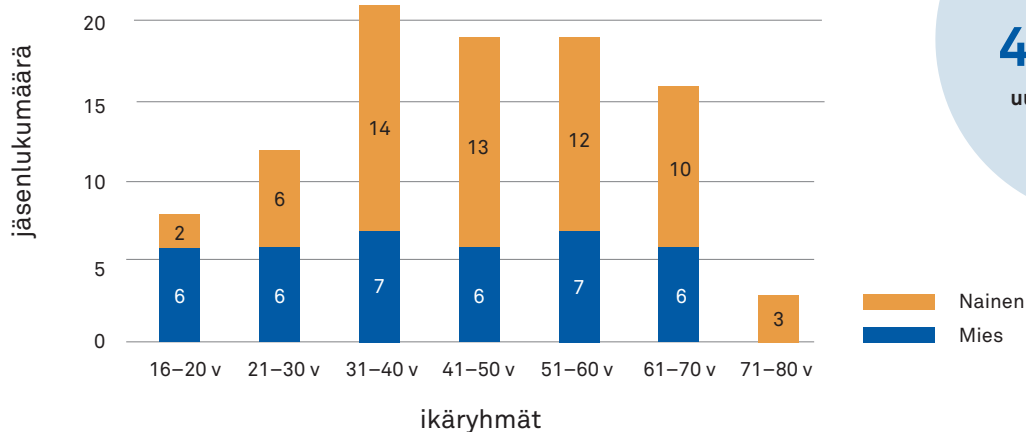
Nyt on vain kaikista meistä kiinni, että noudatamme ohjeita ja olemme varovaisia, että saunamme pysyy auki.

GÖRAN WIKSTEDT

25 %

tulokkaista alle 25-vuotiaita

2020 tulleet jäsenet ikäryhmittäin

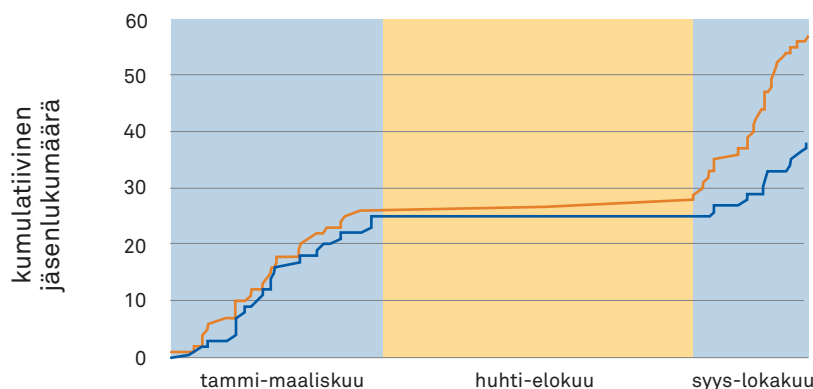


Jäsenten keski-ikä

43v
uudet

57v
koko jäsenistö

Uusien jäsenten liittymistahti 2020



96

uutta jäsentä
lokakuuhun
mennessä

Miehiä 38
Naisia 58



Uusi kasvo kioskillä – palveluvastaava Jarna Lancia

Olen 39-vuotias turkulainen nainen ja olen uusi palveluvastaava Turun Avantouimareissa. Ispoisten ranta on tullut tutuksi jo lapsuudessani: täällä on tullut vietettyä paljon aikaa silloin ja nyt viime vuosina omien lasteni kanssa. Viime vuosina olen vetänyt toimintaa Hirvensalon Hiihtokeskuksessa, uudistanut siellä ravintolatoimintaa sekä hoitanut yleisesti keskuksen asioita sekä lipunmyyntiä. Nyt kuitenkin uudet haasteet kutsuivat ja halusin hakea palveluvastaavan paikkaa Turun Avantouimarit ry:ssä. Aloitin työt syyskuussa ja olen viihtynyt erinomaisesti uudessa työssäni. Asiakkaat, talkoolaiset ja henkilökunta sekä yhdistyksen

hallituksen jäsenet ovat lämpimästi toivottaneet minut tervetulleeksi joukkoonsa, kiitokset kaikille siitä!

Tavoitteenani on kehittää toimintaa sekä toimia yhdistävänä henkilönä yhdistyksen jäsenten, yhdistyksen hallituksen sekä muiden asiakkaiden ja talkoolaisien välillä. Minulle on myös tärkeää, että tilamme ovat aina siistit ja asiakaspalvelu ystävällistä, niin että kaikki tulevat mielellään saunomaan ja toivottavasti myös kahvittelemaan kerhotiloihimme saunomisen päätteeksi. Tulevaisuudessa toivoisinkin, että voisimme mm. laajentaa kioskin ruokapuolen valikoimia ja lisätä

suolaista pikakupurtavaa, mahdollisesti jopa ruokatarjoiluilla joinain päivinä viikossa. Henkilökuntamme kioskillä ottaakin mielellään ehdotuksia vastaan.

Henkilökohtaisena tavoitteenani tulevana talvena on uskaltautua avantoon itsekkin, elämäni ensimmäistä kertaa! Tulkaa vain kioskille rohkeasti juttelemaan ja kertomaan ehdotuksianne ja ajatuksianne toiminnastamme!

Lämpimin avantouintiterveisin

JARNA LANCIA



Kuva: Kaija Sipilä



SULOSÄVELIÄ SAUNASSA

TEKSTI & KUVA KAIJA SIPILÄ

VOIKO SAUNATILAT JA KAMARIMUSIIKIN yhdistää? Voi. Se todistettiin 13. elokuuta TAU:n saunassa. Koronakauden pitkän hiljaiselon jälkeen Hevonojan Riston ja ”Corcci” Korhosen idea toteutui hienolla tavalla. Molemmat osapuolet, me avantouimarit ja viisi Turun filharmonisen orkesterin soittajaa, saimme mieleenpainuvan elämyksen: livekonsertin, tutut saunatilat ja upean näkyvän ilta-auringossa kimmeltävälle merelle.

Lähes 40 musiikin ystävää kapusi lauteille, useimmat varustautuneina seuran jakamilla maskeilla. Ensimmäiset sävelet kantautuivat laiturilta asti: alppitorveen puhalsi alkufanfaarit **Markku Kolehmainen**. Saman miehen alppitorvi raikui aikoinaan uuden saunamme avajaisissa! Sen jälkeen viulistit **Ilana Gothóni** ja **Jonni Hämäläinen**, oboisti **Jun Saotome** ja fagotisti **Jarmo Corcci Korhonen** johdattivat kuulijat meditoivaan tilaan Pachelbelin Canonin sävelin.

Iloiset kamarimuusikot ilta-auringossa.



Ilana Gothóni tunnelmoi sooloviulullaan David Langin Mystery Sonatan seitsenosaisen kappaleen Joy – sorrow – glory. Tätä kuunnellessa koimme myös visuaalisen huippuhetken: viulistin tumma hahmo saunan oviaukossa, takana aaltojen liplatus, linnut taivaalla ja yksinäinen uimari meressä. Tämä kokemus taisi voittaa kaikki ne tuntemukset, joita kokee konserttisalin estradia tuijottaessaan.

Wieniläisklassistyyppiseen musiikkiin siirryttiin Haydnin London trio nro 1:tä kuunnellessa. Nyt soittajia oli 4. Viimeisenä kuulin alppitorvi – fagotti -duettoja, soittajina Jarmo Korhonen ja Markku Kolehmainen. Pitkä alppitorvi mahtui juuri ja juuri saunaan sisälle. Jotkut pelkäsivät alussa mahdollista liian kovaa alppitorven töräytystä, mutta siitä ei ollut pelkoa, sekä Rossinin että Mozartin kaksi kepeää duettoa hivelivät korvia. Noin tunti oli kulunut sävelten siivin, ja kuulijat puhkesivat raikuviin aplodeihin.

Soittajat ja kylmäuinti

Kylmäuinti Ispoisissa on tuttua Korhoselle, Gothónille ja Saotomelle. Kaikki soittajat tulivat mielellään – vieläpä ilmaiseksi – soittamaan saunallemme. Heilläkin oli ollut pitkä hiljainen kausi koronaepidemian takia. Elävälle yleisölle soittamista he kaikki olivat kaivanneet. Ohjelma oli valikoitunut soittajien kiinnostuksen mukaan.

Avantosauna on erikoinen konserttipaikka. Muitakin poikkeuksellisia esiintymispaikkoja taiteilijoillamme on ollut. Esim. Corcci on soittanut eräissä 50-vuotisjuhlissa huoneiston parvekkeella Bachia rockmusiikin soidessa taustalla. Ilana Gothóni on soittanut Impivaaran uimahallissa ja hän sekä Jun Saotome hissimusiikkia Funikulaarissa. Tulossa soittajillamme oli joululaululevytys Suvi Teräsniskan kanssa.



Kukitetut mitalinsaaajat Katerina, Markus, Aapo, Risto ja Sirpa. Kuva: Uffe Wikström



”SOPPAA, SAIPPUAA JA SIELUNHOITOA” AVANTOUIMARIEN TYYLIIN

TEKSTI KAIJA SIPILÄ

TALVIKAUSI AVATTIIN 18. syyskuuta 2020 iloisissa merkeissä. Ennen tulien sytyttämistä rantahiekalle vietettiin juhlaa – vihdoinkin – viime kevään MM- ja SM-mitalistien ja hyvin menestyneiden kunniaksi. Bändi *Les Trio Haalarit* vetäisi fanfaarit sankareille. Seurasi puheita, kukkia ja kakkukahvit. Yhtä lukuun ottamatta juhlakalut olivat päässeet paikalle. Tunnelma oli iloinen ja välitön. Maailmanmestari **Risto Piepposen** mitaleja (kultaa 25 ja 50 m rintauinnista ja hopeaa 25 m vapaauintista) ihailtiin

joukolla. Loimaalta paikalle itse ajellut 17-vuotias **Aapo Huhti** (kultaa 25 ja 50 metrin rintauinnista ja pronssia 25 metrin vapaauintista) kertoi opiskelevansa toista vuotta ammattikorkeakoulussa. Iloisina paikalla olivat myös **Sirpa Roima**, **Katerina Lazanas** ja **Markus Rantanen** sekä **Åsa Bylund**.

Parin tuulisen, jopa myrskyisen päivän jälkeen perjantai-iltamme oli kaunis ja aurinkoinen. Jätkänkynttilät valaisivat rantahiekalla sitä kirkkaammin,



Les Trio Haalarit. Kuva: Kaija Sipilä.

mitä enemmän ilta hämärtyi. Saunassa nautittiin hyvistä löylyistä (lämmönlähteenä uusi kiuas) ja meressä viihdyttiin pitkiä aikoja. Väkeä oli paikalla paljon. Menestykseksi nousi linssikeitto, jota lusikoitiin kymmeniä litroja terassilla. Kyytipoikana tarjottiin raikasta vettä ja lisänä patonkia.

Entä se sielunhoito? **Risto Härmävaaran** soittoryhmä Les Trio Haalarit eli **Arto Lehtinen**, hanuri, **Billy Horne**, tenoribanjo ja laulu, ja **Risto Härmävaara**,

klarinetti, asettuivat terassille soittamaan kansanmusiikkia ja tanssimusiikkia. He loivat hienon iltatunnelman kaikille paikallaolijoille.

Tiina Saarinen oli saanut menoon mukaan ystävänsä Anu Lampisen, Sini Tanelin ja Hanna Ruohikon. He jopa perustivat saunan lauteilla oman Bastuklubin. Tiinalle ja Sinille Ispoisten sauna oli tuttu. Anu innostui avajaisista: ”Tykkäsin tosi paljon. Siellä oli mukava tunnelma, vaikka oli paljon ihmisiä. Oli helppo tulla mukaan. Jätkänynttilät oli tosi tunnelmalliset ja elävä musiikki. Kakku- ja kahvitarjoilu oli mukava yllätys.”

Hanna oli mukana ensimmäistä kertaa. ”Oli mukava saunoa ja uida. Vesi oli lämmintä. Saunassa oli kivoja ihmisiä. Varmasti tulen uudestaankin.” Sini on käynyt aiemmin Ruissalossa uimassa, mutta huomasi tämän paikan olevan pyörämatkan päässä. Hyvää oli myös se, että laiturilta on portaita tarpeeksi. ”Varmaan jatkan täällä käymistä”, hän kertoi. Anu käy uimassa säännöllisesti kerran viikossa. Hänen mukaansa kaikki otetaan kivasti vastaan ja on mukava, että saunassa on eri-ikäistä porukkaa.

Naisten Bastuklubb keksi idean yhteisestä matkasta Jurmoon syyslomalla. Nämä reippaat naiset jatkoivat kylmäuintia sielläkin.



Tiina Saarinen, Anu Lampinen, Sini Tanelin ja Hanna Ruohikko eli Naisten Bastuklub harrastivat kylmäuintia Jurmossa. Kuva: Hanna Ruohikko.





TAMPEREEN SEUDUN SAUNAKULTTUURIA

TEKSTI & KUVAT ILPO AHONEN (KANGASALA)

PISTÄYDYIN OHIKULKUMATKALLA puolisoni kanssa virkistäytymässä Ispoisten uimarannalla. Alan harrastajana en malttanut olla testaamatta Turun avantouimareiden ylväältä vaikuttavan saunan löylyjä ja tunnelmaa. Tovon lauteilla istuttuani kaipasin löylyä. Ettekös te turkulaiset heitäkään vettä kiukaalle? Silloin nurkassa istunut viehättävä naishenkilö valisti minua auliisti, että tässä saunassa löylynheitto tapahtuu nappia painamalla. Siinä sitten mustaa nappia painellessa ja kiukaan sihahdellessa hän pyysi minua kirjoittamaan Tampereen seudun saunakulttuurista tähän aviisiin.

Aamulehti on jo useita vuosia kirjannut ja arvioinut Tampereen seudun yleisiä saunoja. Viimeisimmän jutun (7/2020) mukaan seutukunnalla on peräti 51 yleistä saunaa. Useimmissa on mahdollisuus myös pulahtaa talvella avantoon. Tämä on huippuluku valtakunnallisestikin. Ei siis yliampuvaa, kun Tampere mainostaa itseään maailman saunapääkaupunkina.

Saunat on testattu ja pisteytetty – monet useamman kerran. Kullan on jo monena vuonna napannut Kyröskosken Kauhtuan sauna Kyrösjärven rantamilla pistein 42/50. Kärkisija lienee saunavaihtoehtojen (savusauna ja jatkuva lämmitteinen puusauna) ja erinomaisten löylyjen ansiota. Voin suositella, saunamaksukin on vain 6 euroa! Seuraavalle sijalle pistein 40/50 onkin sitten tunkua. Sen jakavat Ikaalisten löylynlyöjien aivan uusi, heinäkuussa 2020 avattu puulla lämpiävä Villa Vihta, Tampereen Kaukajärven uimalan juuri saneeratut sähkösaunat, legendaarisen Tampereen Rauhaniemen kansankylpylän öljylämmitteiset saunat ja Niemi-Kapeen tilan kolme saunaa Tampereen Terälahdessa. Kävijämääriltään kolme suosituinta saunaa vuonna 2019 olivat tamperelaiset Rauhaniemi (87 000), Kaupinoja (77 000)

ja Kaukajärvi (58 000). Erikoisuuksia etsivälle suositelen pistäytymään 1900 luvun alun saunakulttuuria edustavassa Rajaportin saunassa Pispalan harjulla tai uutta saunomistyyliä edustavassa Kuumassa, joka sijaitsee Lakontorilla aivan ydinkeskustassa.

Minun kotisaunani on Kangasalan Vesaniemessä Vesijärven rannalla. Se on menestynyt saunavertailussa keskinkertaisesti (34 pistettä). Sähkösaunojen löylyistä on ropissut niukasti pisteitä, vaikka tarvittaessa kipakat ovatkin. Vesaniemen ylivoimainen valtti on iso avanto.

Saunominen on Tampereella ajoittain ryöstäytynyt vähän hyppysistäkin. Tästä esimerkkinä voin mainita Tampereen avantouimareiden Kaupinojan



Saunominen on
Tampereella ajoittain
ryöstäytynyt vähän
hyppysistäkin. Tästä
esimerkkinä voinen
mainita Tampereen
avantouimareiden
Kaupinojan saunalla
aikoinaan istuneen
rakkulakerhon.



Tampereen Rauhaniemen kansankylpylän öljylämmitteiset saunat ovat legendaariset.

saunalla aikoinaan istuneen rakkulakerhon. Lämpö puusaunassa piti olla vähintään 120 astetta, muuten lämmityksestä naristiin. Jos tuntematon saunoja sattui vahingossa nousemaan heti yläritsille, annettiin hänelle muutamalla napakalla kauhalisella tuliset lähtölöylyt. Samaisella porukalla oli myös erityisiä rakkulasaunoja. Vuonna 2008 liikalämmittämisen vuoksi sauna sitten syttyi palamaan kyseisellä saunavuorolla. Pitkin hampain kaupunki kustansi uuden saunan. Löylyhuone rakennettiin kokonaan kivimateriaalista puisia istuinritilöitä lukuun ottamatta. Sen jälkeen sauna ei ole palanut, mutta kaakeliseinistä ruoskan lailla sivaltavat löylyt eivät ainakaan allekirjoittanutta miellytä. Kaukajärven saunalta taas aikoinaan kantautui viesti, että tuimimmassa löylykisassa yhdeltä saunojalta tekaritkin olisivat vääntyneet. No tiedä häntä, mutta rakkuloita kuitenkin.

Vielä yksi tarina saunoja Matista. Hänelle tuli vuoden vaihteessa 1300 päivää täyteen saunomista ja järvessä uintia ilman katkoksia. Matilla on saunareissuilla mukana oma muotoiltu löylykipppokin. Kertomansa mukaan sillä saa veden heitettyä tasaisesti kiukaalle niin, että kiuas ei kesken löylyttelyn hyydy. Liiallinen löylynheitto tuppaa olemaan Matin ongelma. Onpa hän yhteen yleiseen saunaan saanut porttikiellonkin. Koronan sulkiessa yleiset saunat aiheutti Matille ongelman. Matti etsiskelikin kii-reesti rantasaunaa vuokralle, jotta putki ei katkeaisi.

Ensivaikutelman perusteella Turun avantouimareiden avarassa saunassa tähtitaivaan alla puu- tai kaakelialustalla istuessa oli rahoittavan leppoisa tunnelma. Löylyt Tampereen seudun saunoihin verrattuna olivat vähän vaisuhkot, mutta ehkä nappia tiheämmin painelemalla sekin olisi korjaantunut. Tervetuloa turkulaiset tutustumaan Tampereen seudun runsaslukaiseen saunatarjontaan. Kipakoita löylyjä!



Avantouinti – vaarallistako?

Me avantouimarit miellämme harrastuksemme pelkkää terveyttä tuottavaksi. Kaikki avannon koukkuun jääneet kokevat uinnin piristävän ja samalla rentouttavan vaikutuksen. Lisäksi saunominen avantouintiin liitettynä on sinänsä todistettu sydän- ja verisuonitauteja estäväksi. Lisäksi uintikertoihin liittyvät sosiaaliset kontaktit ovat monelle erittäin tärkeitä mielenterveyden tukipilareita. Nämä positiiviset seikat voittavat mennessä tullessa negatiiviset, mutta muutama varoituksen sana on kuitenkin myös paikallaan lääkärin näkökulmasta.

Avannon vesi on kylmää eli nolla astetta, ei enempää eikä vähempää. Voisin väittää, että ihmiselimistöä ei ole tarkoitettu viettämään jäisessä vedessä kovinkaan pitkää aikaa, sillä fysiologiset lämmönsäätelyjärjestelmämme eivät kykene kompensoimaan avannon aiheuttamaa kylmälämpötilasta. Hypotermia ei kuitenkaan tunnu olevan merkittävä riski omieni ja muiden uimareiden kokemusten mukaan.

Varovaisuutta pitää kuitenkin noudattaa varsinkin aloittelijoiden. Niin ja pitää muistaa, että humalassa ei avantoon ole asiaa.

Suurempi riski sairastua tai jopa menehtyä on silloin, kun avantoon sántää selvästi sydänsairaana eli sairastaessaan ns. sepelvaltimotautia, joka voi aiheuttaa tällöin sydäninfarktin ja sitä kautta jopa äkkikuoleman. Lievät tautimuodot eivät ole este, mutta herkästi rintakipuna oireilevien henkilöiden kannattaa jäädä rannalle, kunnes vaiva on kunnolla selvitetty ja hoidettu. Muutkaan valtimoita ahtaavat sairaudet kuten aivovaltimoiden ahtauma ovat suhteellinen este rajulle kylmälämpötilukselle. Aivoverenkierron häiriöt voivat altistaa tajunnantason heikkenemiselle, mikä uidessa voi olla kohtalokasta. Sama pätee myös sellaisiin epilepsiaa sairastaviin, joiden oireet ilmenevät myös tajunnantansoa laskevana.

Monet miettivät, voivatko mennä avantoon ja saunaan flunssaisena. Varovainen pitää olla eikä

kuumeisena kannata kylmään veteen pulahtaa. Toipumisvaiheessakin pitää olla varovainen mahdollisten sydänlihastulehdusten mukanaan tuomien rytmihäiriöiden vaaran vuoksi. Kaiken kaikkiaan on sanottava, että jos tunnet itsesi huonovointiseksi, ei kannata yrittää parantaa vointiaan avantouinnilla ja saunomisella.

Ihmiskunnan sairauskirjo on hyvin laaja, joten kaikkia kremppeja ei tässä voi käydä läpi, mutta jos epäilet sairastavasi jotakin avantointia estävää vaivaa, kannattaa kysyä asiaa omalta lääkäriltä tai jopa minulta.

Mottona olkoon kuitenkin: terveenä avantoon ja vielä terveempänä pois.

Kaikille oikein virkistävää ja tervehdyttävää avantouintikautta

KAJ HAAPASALO

Maailman ainoa laude- ja laiturilääketieteen erikoislääkäri, pukuhuonolääketieteen erikoispätevyys

Jos tunnet itsesi huonovointiseksi, ei kannata yrittää parantaa vointiaan avantouinnilla ja saunomisella.



KYLMÄUINTI ON IHANAA

TEKSTI TANJA KORTET

Kotona kihelmöi jo, kun pakkaan uintireppua: kohta pääsen taas nauttimaan! Reippailen rannalle ja vaihdan uikkarit. Moikka! huikkaan aika monelle, kivasti taas tuttuja kasvoja liikkeellä. Viilenyn laiturilla matkalla portaille. Väillä tuulee ja sataa räntää, silloin tuntuu, että jäätyy, mutta juuri silloin veteen solahtaminen on suloista. Mitään ei saa taaskaan miettiä, pitää vaan mennä veteen eikä arvuutella. Varpaat, polvet, reidet, lantio, rinta, kädet, niska ja sitten kauhea järkytyksen hetki, kun koko kroppa kastuu ja saa kylmää kyytiä. Ensikosketus ja eka kerta ovat pahimpia, tai siis ihanimpia. Kun alkujärkytyksestä antaa kehon toipua, leviää raukea rentoutumisen ja rauhoittumisen tunne. Betaendorfiini lähtee liikkeelle aivolisäkkeestä ja tuottaa mielihyvää. Pientä pakottamista tämä vaatii; keskityn ajattelemaan, miten ihanaa. Vaikka kylmä kangistaa ja iho tappelee vastaan, tunnistan dopamiinin verenkierrossa tuovan hyvää oloa, mutta kyllä kylmään veteen pulahtaminen myös luonnetta vaatii. Tämä eka kerta on aina hurja, mutta myös antoisa. Tekisi jo mieli kääntyä takasin, mutta pitkitän itseni ”kiusaamista”, koska lopulta juuri siitä se nautinto tulee. Kiusaamista siten, että päättäväisyydellä selviän alusta ja sitten alkaa nautinto.

Mitä pitempi alkukierros, sitä suurempi hyvän olon tunne. Lopulta en enää halua nousta pois, koska olen turta eikä kylmyyttä enää tunnu. Tässä kohtaa pidän mielessä turvallisuuden. Liian kauas ei saa mennä eikä yksin. Hypotermian pelossa tietenkin säilytän mielenterveyteni ja lähestyn rantaa tai laituria. Tietysti lähinnä varpaat ja sormet palelevat, mutta kyllä se siitä. Menen saunaan. Ihoa polttaa ja piikittelee. Verenpaine laskee, kun verisuonet laajenevat. Pitää muistaa ensi kerralla suojata kasvojen iho, mietin.

Keho alkaa lämmetä, samoin juttu. Juttu luistaa paremmin, kun lämpöanturat kaulassa ja kainalossa saavat löylyn virvoittavia aaltoja. Hyvä olo leviää. Kunnes tulee kuuma. Pysähdyn juomaan hanasta vettä ja taas uimaan. Taivoittelen serotoniinia, joka tuo makeammat yöunet. Suoraan saunasta ei mennä veteen vaan ehtii viilentyä, kun taas marsii laituria pitkin, usein hyvässä seurassa. Solahdan veteen ja se sujuukin jo helpommin kuin viime kerralla. Ei tunnu missään. Olen valmis, koska sain lämpöä väliin.

Kortisoli lähtee liikkeelle ja tehostaa lihasten palautumista päivän ja jumpan rasituksista sekä parantaa stressinsietoa.

Myös kivut jäävät avantoon, kun aivolisäkkeestä vapautuu ACTH-hormonia. Uin kierroksen, ehkä jopa pitemmän kuin aluksi, mutta tähän on urheilua - vai onko? Liikuntaa ainakin! Tuntuu kylmältä, mutta myös hyvältä, joten jatkan tätä. Uida ja sauna voin niin kauan kuin haluan, kunhan muistan juoda vettä ja tarkkailla omaa vointiani. Jokaisesta uintikertaa kohti tulee juoda ainakin desilitra vettä. Ollessani väsynyt talviuinti virkistää, varsinkin jos jätän suihkun väliin ja jätän meriveden viilentämään ihoani. Ollessani stressaantunut tai kiireinen talviuinti väsyttää ja auttaa rentoutumaan, niin ettei haukottelu tahdo loppua.

Uin ja saunon ja uin ja saunon, kunnes keho on dopattu adrenaliinilla ja on hyvä siirtyä kahvittelemaan kerhohuoneelle. Olo on ihana, maisemista puhumatakaan. Paras harrastus ikinä! Uinti on lajina seurannut minua lapsesta saakka kaikissa sen eri muodoissa. Talviuintia olen ensi talvena harrastanut 20 vuotta ja niin kauan ollut myös Turun Avantouimarien jäsen. Talviuinti on sillä lailla kiva uintilaji, ettei tarvitse uida kilometritolkulla, mutta silti pääsee uimaan. Lopuksi happihyppele kotiin ja elämä voittaa, kun on raikas olo. Mietin, että pitää juoda lämmintä kultapiiskuteetä.



KORONA VEI METSÄÄN

TEKSTI & KUVA LIISA JUKOLA

MAALISKUUN PUOLIVÄLISSÄ SULJETTIIN Kuppittaan kuntosali toistaiseksi koronan takia, juuri kun olin tottunut hoitamaan kuntoani siellä kolme kertaa viikossa noin tunnin kerrallaan. Keräilin lehdistä jumppaohjeita, vaikka hyvin tiesin, etten niitä koskaan noudattaisi. Silloin saimme ystävättäreini kanssa idean kuntosalitreenin korvaamiseksi: me testaisimme ympäristön luontopolut ja ulkoilureitit, ja ne olisivat meidän kuntosalimme karanteenin aikana. Kartat esiin ja etsimään!

Pidin kirjaa retkistämme ja postasin parhaita paloja Facebookiin. Aloitimme tutusta reitistä ja kiersimme ensin Ruissalon luontopolun. Seuraava oli uusi rasti ja aika vaikea: opasteita oli harvassa ja jouduimme kysymään monta kertaa, miten Littoistenjärven ympäri pääsee kiertämään. Sama ongelma oli Maarian kivitautisella polulla, jolla jouduimme turvavälin päästä huutelemaan ja kyselemään ohjeita. Säätsuosit harrastustamme, ilmat olivat viileitä ja kevätjarrutteli tuloaan niin, että varhaiskevään hennot vihreydestä sai nauttia useamman viikon. Ilmatieteen laitoksen sadetutkan ansiosta emme kastuneet kertaakaan kahden ja puolen kuukauden retkilämme. Yhteensä teimme yli 30 retkeä, pituudeltaan neljästä yhteentoista kilometriin. Muita kulkijoita oli vähänlaisesti eikä turvaetäisyyden pitäminen tuottanut ongelmia.

Liedon Parmaharjulla oli ensimmäinen kunnollamerkitty retkeilymaasto ja siellä kävimme kaksi kertaa, koska halusimme kiertää molemmat reitit. Aurajoen rantoja kuljimme kahdella eri reitillä, Halistenkoskelta Ravattulan Ristimäelle sekä Martinsilalta rautatiesillalle ja Tuomiokirkon kautta takaisin. Järvenrantaa seurailevia vaelluksia jatkoimme Hau-nisten altaalla Raisiossa ja Matildajärvellä Teijossa.



Aurajoen rannalla on paljon nähtävää, tässä Europe-patsas.

Me testaisimme
ympäristön luontopolut ja
ulkoilureitit, ja ne olisivat
meidän kuntosalimme
karanteenin aikana.

Naantalissa kiersimme Luolajanjärven. Meren rannalle vei tiemme Ruissalon Kuuvannokassa ja Raision Uikkupolulla, jossa ihailimme mistelinoksia ja lammaslaumoja.

Paimion luontopolku yllätti monipuolisuudellaan; suomalaisessa pilkotti järvi ja sitten noustiin kalliolle. Kulkemista helpottivat pitkospuut ja köysi-kaiteet. Näkötorniin voi kiivetä, jos halusi kokonaiskuvan seudusta.

Paraisten Sattmarkissa oli kaksi vaellusreittiä ja ne oli kierrettävä molemmat, koska opasteet olivat täälläkin ajan tasalla. Kuhankuonon Pukkivalon reitti

oli varsin vaativa ja sisälsi kalliokiipeilyä. Lisää kokemuksia kertyi eläimistä: menomatkalla näimme kurkia pellolla ja jäniksiä tiellä ja suolla kiemurteli meitä karkuun kyykäärme. Kotimatkalla ostimme käsidesiä pihamyymälästä.

Maskun Karevansuolla opasteet olivat taas puutteelliset. Jouduimme kyselemään ohjeita ja silti saimme palata samaa reittiä takaisin. Loppumatkalla ihailimme Maskun Rivieran uimarantoja. Suden-

polku Nousiaisissa kierteli pellonreunoja ja kallioita.

Varsinais-Suomi tarjoaa yllättävän suuren valikoidun reittejä erilaisille retkeilijöille ja vaeltajille alle 50 kilometrin päässä Turusta. Kaukaisin kohde oli Teijon Matildajärvi, jonne matkaa kertyi 80 kilometriä. Lähimmät olivat Katariinanlaakso ja Vaarniemi, joihin lähdettiin kotipihasta.

LIISA JUKOLA



Elämää koronan aikaan

Korona. Tuo kummallinen sana kaikui keväässämme. Sulki saunan, esti jokaviikkoisen ilon, uinnin virkistuksen. Mitäpä tilalle? Löytyivät luontopolut, pitkospuut, kiipeäminen korkealle kalliolle, huimat näköalat. Ja aivan kotinurkilta. Sinivuokko polun varrelta jo varhain keväällä.

Älköi aikainen mökkikausi. Huh-tikuussa halonhakkuuta ja kylmää vettä kotijärvestä. Muuttolinnut, joutsenet ja niiden kau-

kainen torvien törähdys lähenei. Upea ohilento mökkilaiturilla. Mahtava näytelmä pysähdytti halonhakkaajankin, klapikoneen käyttäjän.

Kylmäkohmeiset kädet lämpenivät saunassa ja uiminen sai veren kiertämään. Lämmin olo voitti. Tikka pesäpuuhissa kertoi omassa puussaan: antakaa rauha lapsillemme. Annoimmehan me. Kuikasta tuli vesijuoksijan uimakaveri.

Mitä korona opetti? Iloitsemaan siitä, mitä on. Ja toki löytyi paljon ilon polkuja, kun osasi katsoa. Raikasta ilmaa, väliä polkuja kulkea, kevään ja kesän kasvua ja satoa ihmetellen ja sadosta nauttien. Ei ollut kieltoja ja kasvomaskeja metsän kulkijalla.

Mitä vielä korona opetti? Uuden urheilulajin puuttuvan uinnin korvikkeeksi: digiloikan! Ja uiminen jatkui, uimavedet vain vaihtuivat.

KRISTIINA LEIKAS

Jukka Leikas vesijuoksee keskiyöllä. Kuva: Kristiina Leikas.





Talkootöitä Ispoisten rannalla

Turun Avantouimareiden talkootyöllä on saatu vuosien mittaan paljon aikaan. Tästä huikein esimerkki on hyvin toimiva saunarakennus Ispoisten uimarannalla. Rakennus valmistui loppuvuodesta 2007 ja 2008 se oli jo täydessä toiminnassa. Samana vuonna alakerta kunnostettiin liikuntatiloiksi.

Saunakennuksen kanssa ei ole ollut suurempia pulmia. Talkoilta on tehty korjauksia. Suurin muutos tapahtui vuonna 2013, kun rakennus liitettiin maalämpöön. Toinen tärkeä muutos oli, kun laiturin lämmitys siirrettiin maalämpöön 2015.

Tänä syksynä talkoiden pääkohde oli saunan kiukaiden vaihtaminen.

Ensimmäiset kiukaat asennettiin Teknoteam Oy:n toimesta. Tärkeä ominaisuus on kiukaan öljypolttimen teho. Misa-kiukaiden poltinteho oli yhteensä noin 140 kW. Ulostuloteholtan nämä kiukaat olivat yhteensä noin 100 kW, kertoo Timo Koski Teknoteam Oy:sta. Vertailun vuoksi kerrottakoon, että keskikokoisen sähkökiukaan teho on n. 5 kW. Pienellä laskutoimituksella voidaan todeta, että kiukaidemme yhteinen teho vastaa noin 20 sähkökiukaan yhteenlaskettua tehoa.

Tänä syksynä
talkoiden pääkohde
oli saunan kiukaiden
vaihtaminen.

Uudet kiukaamme tilattiin mittatilauksena Trameta Oy:ltä. Rauno Kuoppala Trametalta toteaa, että kiukaiden tehot ovat lähtökohdaisesti pysyneet entisenlaisina. Keskimääräinen yhteinen polttoöljyn kulutus aukiolopäivänä on noin 14 litraa tunnissa. Öljyn-



^ Uuden luiskan asentaminen.

> Kiukaan asentajat tarkassa työssä: Kaj Haapasalo, Jari Hartikainen, Hannu Juuti, Jaakko Lehtonen ja Jouko Suominen. Kuvat: Risto Härmävaara.



kulutuksen muutoksiin vaikuttavat muun muassa öljypolttimien suuttimet, kävijämäärä, ulkolämpötila ja tietenkin saunan sisälämpötila.

Saunan kiuas ei ole mitään ilman kiviä. Kahteen kiukaaseen upposi 240 kg keraamisia kiviä. Sauna on kovassa käytössä aukiolopäivinä. Vaikka luomutuotteista puhutaan puhtaina

tuotteina, tämä ei päde luonnon kiuaskiviin.

Luonnonkivissä on epäpuhtauksia, jotka erittyvät löylyyn kivien rapautuessa. Puhdas keraaminen erikoismassa ei päästä saunailmaan haitallisia yhdisteitä. Arto Aurasen johdolla valitut keraamiset kivet takaavat parhaat mahdolliset löylyt. Kiukaan ominaisuudet on myös otettu huomioon.

Kivien ladelmassa kiukaisiin on laitettu optimaalinen lajitelma erimuotoisia keraamisia kiuaskiviä. Näin myös erikokoisten kivien sijainti kivitilassa on määritelty ja näin saadaan paras mahdollinen energiatehokkuus kiukaassa, toteaa Arto Auranen.

RISTO HÄRMÄVAARA



Veri kiertämään!

Kaikille meille on tuttua, kuinka saunominen ja kylmään veteen pulahtaminen pistää verenkiertoon vauhtia. Eikä se aina jää ympärillä olevilta ihmisiltäkään huomaamatta: - Ahaa! Olet käynyt taas Ispoisissa.

Jotain hyvää henkii sinussa ja sinusta. Tätä myönteisyyttä voisit vähän laajentaa ja panna veresi muutaman kerran vuodessa kunnon kulkemaan.

Aikoinaan seurassamme vaikutti kaksi poikkeuksellisen reipasta jä-

sentä, Helge Korpela ja Eeli Kaula. Molemmat yhdistivät vuosikymmenten ajan elämässään kaksi merkittävää harrastusta, talviuinnin ja veren luovuttamisen. Yhteensä verta näiltä kahdelta mieheltä otettiin likimain 200 litraa. Mielessämme voimme arvuutella, minkälaisille potilaille heidän verestään oli hyötyä!

Pane oma veresi liikkeelle ja toisten auttamiseen!

RISTO HEVONJOJA



Turun veripalvelutoimisto
Yliopistonkatu 29 b (3. kerros),
20100 Turku.

Aukioloajat: ma, ti, to klo 11–18, ke klo 10–16, pe klo 9–16.
Ensisijaisesti palvelu ajanvarauksella:
ajanvaraus.fi/veripalvelu, puh. 029 300 1140.

Maksuton luovuttajainfo puh. 0800 0 5801 (arkisin klo 8–17).
Louhen parkkihallissa on 1 tunnin ilmainen pysäköinti.



Uimarin muotokuva: Uimari ja marjamies

Paavo Tortinmäki Raisiosta on tuttu näky Is-poisten saunalla. Mutta on miehellä muutakin elämää kuin saunominen ja uiminen.

1. Kuinka aktiivinen uimari olet?

Olen ollut TAU:n jäsenenä 12 vuotta ja käyn kaksi – kolme kertaa viikossa saunomassa ja uimassa, joskus useamminkin. Olen aiemmin ollut myös Saukojen jäsen. Saukoilla on kuumempi sauna, mutta meidänkin saunamme on hyvä.

2. Oletko kesä- vai talviuimari?

Uiminen käy niin talvella kuin kesälläkin. Kesällä uimakertoja vähentää toinen harrastus, marjastaminen.

3. Mikä on parasta tässä lajissa?

Tällä vuosituhannella ei ole ollut yhtään nuhaa eikä flunssaa. Uinnin jälkeen tulee hyvä olo ja nukkuu hyvin.

4. Mitä muuta harrastat?

Olen entinen suunnistaja, parikymmentä kertaa Jukolan Viestissäkin juossut. Marjastamista olen harrastanut vuosikymmeniä. Ensimmäisen poimurin sain kymmenvuotiaana.

5. Mitä marjoja poimit?

Mustikkaa, puolukkaa, lakkaa ja karpaloita. Tänä vuonna mustikkaa on tullut 280 l, puolukkaa 260 l, hillaa 10 kg ja karpaloita 3 l.

6. Millaisia määriä olet poiminut?

Jonakin vuonna on marjaa tullut yli 1000 l. Ennätys on 800 l mustikoita, 550 l puolukoita. Päiväennätys on ollut 170 l puolukkaa ja 110 l mustikkaa. Aikoinaan minulla oli varta vasten



itselleni valmistettu 5 litran poimuri, nykyään on tavallinen kaupasta ostettu. Puhdistamisessa menee enemmän aikaa kuin poimimisessa. Minulla on 30–50 vakio-ostajaa. Ei ole tarvis myydä tukkuun. 90 prosenttia marjoistani menee myyntiin.

7. Kuinka laajalta alueelta poimit?

Alue kattaa koko Suomen: Rovaniemi, Ilo-mantsi, Savonlinna, Vieremä ja lähikunnat. Suunnistajana en yleensä eksy, mutta kerran pohjoisen hilla-soilla kartta kastui ja meni pilalle. Koko valoisan yön ajan poimittiin ja vasta aamulla kahdeksalta auto löytyi.

8. Mikä vetää metsään?

Luonto, poimiminen ja tienäminen. Puolukkaämpäri on parhaimmillaan täyttynyt 13 minuutissa.

KS



turunavantouimarit.fi

[f Turun Avantouimarit ry](#)

Jäsenmaksun aika on 10.1.2021

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

Jäsenmaksun maksaminen tapahtuu suoraan pankkitilille 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 kylmäuintimaksu (60 euroa) maksetaan tässä yhteydessä lisättynä

jäsenmaksun päälle (35+60=95). Maksun eräpäivä on **10.1.2021**.

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 50 euroa, jos haluat myöhemmin liittyä uudelleen jäseneksi.

TILISIIRTO GIERING	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	
	Tilityt nro Från konto nr	Eräpäivä Förfallodag	10.1.2021
			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.