

Kylmääki

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

2/2022 joulukuu

Tervetuloa talvi

8

Avantouinti valokuvoin

9

Tilastotaituri
parhaasta päästä

12



TURUN AVANTOUIMARIT

Tässä numerossa

2/2022

4 Kaijan kynästä 2/2022

5 Puheenjohtajan näkökulmasta

6 Turun avantouimarien kuulumisia

7 Vaihtelut jäsenmäärässä vuoden aikana

8 Tervetuloa talvi

9 Avantouinti valokuvin

12 Tilastotaituri parhaasta päästä

16 Maailma täynnä kriisejä
– miten tästä selvitään?

17 Kummilapsikuulumisia

18 Vesikö elämän tarkoitus?

19 Uimarin muotokuva

KUVIA & UUTISIA

- 7 Valkoposkianhia pyrittiin karkottamaan haidalla.
- ✓ Vaarniemen kallioiden valloittajat
- ✓ Kevättalkoot vauhdissa. Kuvassa Tarja Rautukoski.



Valokuvakilpailun
tulokset sivulla 9!



Jäsenmaksun aika on jälleen
Jäsenmaksulomakkeen löydät tämän lehden takakannesta. Eräpäivä on 15.1.2023.

< Juha Hyrskyn Lucia-kuva sai kunniamaininnan kuvakilpailussa.

Kylmääki

2/2022 Joulukuu, Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

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

Taitto: Johanna Hörkö, Viisto Design

Painopaikka: Painola

ISSN 1797-0555 (painettu)

ISSN 1797-0563 (verkkajulkaisu)

turunavantouimarit.fi



TURUN AVANTOUIMARIT

Kannen kuva: Sari Saviranta, valokuvauskilpailun 3. sija
Tämän aukeaman taustakuva: Unsplash.com / Aaron Burden



Kaijan kynästä 2/2022

TURUN AVANTOUMARIT täytti kuluvana vuonna 65 vuotta. Näihin vuosiin sisältyy monenlaista matkaa ja mutkaa. Alku tapahtui Uittamon uimalaitoksen rannassa kaupungin omistamassa saunassa. Pääasiana oli kylmäuinti. Saunapäivissä säästettiin ja kiuasta lämmitettiin puilla, talkoovoimin tietysti. Seuraava vaihe oli 1970 muutto Ispoiisiin, jonne saatiin kaupungin omistama pienehkö sauna. Sitä laajennettiin 90-luvulla. Muistan oman uintihistoriani alusta tuon saunan, jonka ylähyllyllä istui kyykkyasennossa joku kuumuutta kaipaava mieshenkilö. Siinä saunassa oli tunnelmaa... 2000-luvun puolella rakennus otettiin ja purettiin uuden rakentamista varten. Maapohja vuokrattiin kaupungilta.

Uusi hieno saunarakennus suunniteltiin ja rakennettiin paljolti omin voimin ja lainoin. Talkoolaisia laskettiin olleen 132, talkootunteja tuli yli 23 000. Vuonna 2006 rakennus otettiin käyttöön, ja sen vihkiäisjuhllaisuudet vietettiin 11.4.2008.

Nykyinen moderni saunarakennus on varustettu ajanmukaisella tekniikalla: käytössä on ohjaustietokone, kassajärjestelmä, kameravalvonta ym. On rakennettu lämmön talteenottojärjestelmä sekä tietenkin hankittu maalämpölaitteet. Koska kulutus on kovaa, on aika ajoin jouduttu uusimaan pukuhuoneita, saunan lauteita ja lattia- ym. pintoja. Kiukaat lämpiävät öljyllä, mikä nykytilanteessa on aiheuttanut huolta energian kallistumisen takia ja herättää pohdintoja tulevaisuuden valintojen kannalta.

Avantouinnin suosion kasvamisen myötä jäsenmäärä on pysynyt korkeana. Myös yhdistykseen kuulumattomia innokkaita kylmäuintikokeilijoita ja saunoja on paljon, mm. opiskelijoita. Uimarien määrä tuskin siis tulevaisuudessa pienenee. Seuran taloudelle ei-jäsenten määrä on myönteinen asia suuremman kertamaksun takia.

Siistit tilat, hyvät lölyt ja kioskipalvelut kutsuvat kävijöitä Ispoi-

ten saunalle. Yhtä tärkeää on sosiaalisuus – saunan lauteilta löytyy tuttavuu- ja ajan mittaan tuttavuu- det saattavat kehittyä ystävyysiksi. Perusuimari pääsee halutessaan helposti toimintaan mukaan, vaikkapa talkoolaiseksi. Avantouinti- kilpailut omista Tonttu-uinneista SM- ja MM-kisoihin ovat useiden jäsentemme suosiossa.

Harvalla avantouintiseuralla on oma lehti, meillä on. Vuodesta 2001 lähtien jäsentiedotteet ja -lehdet jakoivat informaatiota seuran tapahtumista; vain saunaprojektin aikana ne korvattiin kotisivujen tiedotuksilla. Varsinaisen lehti alkoi ilmestyä vuonna 2006 *Kyl' määkin* -nimellä Jukka Leikkaan toimittamana. Sirkka Perhon toimitusaikana lehden nimi oli *Kylmääkin* ja pian se lyheni muotoon *Kylmääki*. Liisa Jukola jatkoi lehden toimittajana syksystä 2008 ja vuonna 2017 toimitusvastuu siirtyi minulle.

Valoisia näkymiä Turun Avantouimarit ry:lle ja sen jokaiselle jäsenelle!

Kaija Kynästä



Puheenjohtajan näkökulmasta

SEURAEELÄMÄ ON KIEHTOVAA ja monessa mielessä haastavaa. Sitä se on normaaliaikoina mutta vielä enemmän, kun ulkopuoliset tekijät kuten pandemia ja sota sotkevat arkimme. Kun pandemia iski, ajattelin, että se on lyhytaikainen riesa ja että suljemme kerran muutamaksi viikoksi ja sitten palaamme arkeen ja ovet ovat avoinna kuten ennen.

Toisin kävi. Seurasi kahden vuoden piina, jolloin monen monta kertaa piti miettiä, miten voimme hallitusti pitää saunan auki ja silti toimia terveysturvallisesti. Kehitimme saunavuorojen tilaamisen, toimimme pienimuotoisesti ja tehostimme siivousta entisestään.

Jollain ihmeen kaupalla selvisimme läpi pandemiakauden. Talous kesti eikä talviuinti-innostus tyrehtynyt. Päinvastoin se kasvoi kuin itsestään, ehkä jopa pandemian ansiota. Olihan turvallista pulahtaa suoraan kylmään veteen laiturilta yksin tai pienessä porukassa. Meidän jäsentilastoissamme kylmäuimarien määrä kaksinkertaistui pandemian aikana.

Jos kehitys jatkuu tällaisena, saavutamme 45 000 kävijämäärän tänä vuonna.

Tilaisuus uudistaa

Oli melkein kohtalon ivaa, että juuri pandemian aikana teimme suurimmat korjaukset. Sauna uudistettiin täysin emmekä joutuneet sulkemaan sitä varta vasten moneksi viikoksi. Sitä ennen peruskorjasimme molemmat pukuhuoneet ja nyt tänä vuonna maalämpösysteemimme on uudistettu täysin. Kaikki nämä korjaukset on maksettu kassasta. Emme ole edes harkinneet lainanottoa missään vaiheessa. Ei edes nyt, kun energian hinta sodan takia on noussut huomattavasti. Seuran toiminta ja talous on vakaalla pohjalla.

Vesi vetää

Innostus harrastaa on edelleen noususuunnassa. Tämän vuoden elokuu oli kaikkien aikojen ennätys. Noin 5 400 jäsentä ja asiakasta käytti tilojemme. Jos kehitys jatkuu tällaisena, saavutamme 45 000 kävijämäärän tänä vuonna. Kaikkien aikojen ennätys 45 340 vuodelta 2019 voi jopa rikkoontua, vaikka tammikuu oli tänä vuonna hiljaisempi kuin tavallisesti.

Haasteita riittää

Olen iloinen ja optimistinen tulevaisuuden suhteen. Kehitys jatkuu yhtä hyvänä. Jokainen tietää, että kaikki rakennukset ja paikat tarvitsevat jatkuvaa huoltoa ja ylläpitoa. Maalämpöratkaisun vaikutuksesta emme tarvitse enää yhtä paljon öljyä kuin ennen, mutta edessä on tulevaisuus, jolloin pitää luopua öljystä kokonaan. Ja mitä tilalle? Kaupungin kanssa tehty vuokrasopimus maanvuokrasta ja kesäjäjestelystä umpeutuu vuonna 2024, jolloin se pitää neuvotella uudelleen. Veden tila on ollut yllättävän vakaa ja hyvä tämän syksyn aikana, mutta onko näin tulevaisuudessa? Rakennuksemme ja ympäristömme ovat säästyneet ilkeiltä, mutta marraskuun puolivälissä joku sytytti roskiksemme palamaan. Onneksi palo ei levinnyt ja palokunta sammutti tulipalon, mutta todellisen vaaran ainekset olivat olemassa. Uudella hallituksella tulee olemaan kädet täynnä näitä haasteita.

Hyvää joulua ja hyvää uutta vuotta.

UFFE



TURUN AVANTOUIMARIEN KUULUMISIA

TEKSTI KAIJA SIPILÄ KUVA JUKKA HÖRKKÖ

TAUUN SYYSKOKOUS pidettiin 17. marraskuuta 2022. Paikalla oli 47 seuran jäsentä. Kokouksessa vahvistettiin hallituksen vuodeksi 2023 ehdottama toimintasuunnitelma, käyttömaksut sekä tulo- ja menoarvio. Käyttömaksuja nostettiin hieman. Ensi vuonna aikuisen jäsenen saunamaksu on 3,00 € ja arvokortilla 2,70 €, ei-jäsenen saunamaksu 6,50 € ja arvokortilla 5,00 €. Lasten (7-15 v.) maksuja ei korotettu. Kuntosalin kertamaksu nostettiin 4 euroon ja kausikortti 40 €. Muut maksut säilytettiin ennallaan.

Kerhohuoneen vuokrauksesta käytiin vilkasta keskustelua. Päätettiin, että kerhotilaa vuokrataan edelleen yksityistilaisuuksiin saunapäivinä kioskin aukioloaikoina klo 14-21. Nykyisiä hintoja kuitenkin korotetaan 50 %. Muut vuokraushinnat nostettiin 15 prosentilla.

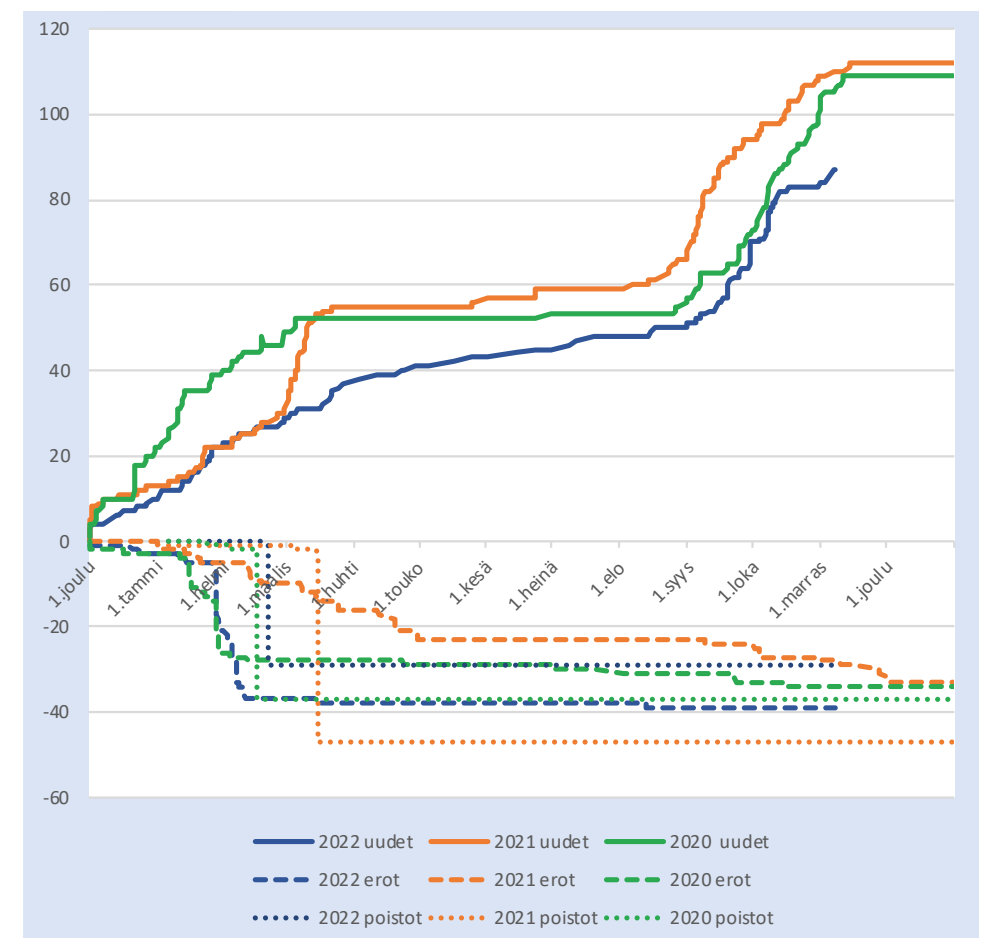
Vuoden 2023 puheenjohtajaksi valittiin suljetulla lippuäänestyksellä **Ulla Lindeqvist**. Hallituksessa jatkavat **Risto Piepponen** ja **Tarja Pasuri**; uusiksi varsinaisiksi jäseniksi sopuvalinnalla tulivat **Risto Härmävaara**, **Tauno Keto** ja **Pirjo Varanka** sekä varajäseniksi **Timo Koski**, **Jari Hartikainen** ja **Lauri Leikas**.

Seuran jäsenmäärä on pysynyt pitkään jonkin verran yli 800:ssa. Jäsenasiainhoitaja **Göran Wikstedtin** mukaan uudet jäseneksi liittyvät nostavat jäsenmäärää ja seurasta eroavat ja erotetut (maksamattomien jäsenmaksujen takia) taas tasoittavat sitä. Pelkästään jäseniä palvelee torstain saunapäivänä, jolloin on ollut rauhallista. **Kjell Eriksson** totesi, että ei-jäsenten eli kalliimman kertahinnan maksavien määrä uintikäynneistä on 70 prosentin paikkeilla, mikä on seuran talouden kannalta erittäin myönteinen asia.

seuran
jäsenmäärä
(marraskuu 2022)

n.800

Jäsenmäärän kehitys 2020, 2021 ja 2022



Vaihtelut jäsenmäärässä vuoden aikana

Turun Avantouimarien jäsenmäärä on vuodesta 2014 ollut pienessä kasvussa, ja tällä hetkellä meillä on 836 jäsentä.

Jäsenmäärä elää kuitenkin vuoden aikana, mutta joka vuosi toistuvat lähes samat kuviot, kuten oheisesta kuvasta voi nähdä. Tammi-maaliskuu tuo aina runsaasti uusia jäseniä, mutta samaan aikaan tulee eroaalto ja jäsenmaksuja jäi maksamatta. Heti syyskuun alusta taas herää kiinnostus ja jäseniä alkaa tulla. Näin myös tänä vuonna.

Vuonna 2020 yhdistyksestä erosi 34 jäsentä, 37 jäsentä jätti maksamatta ja erotettiin. Uusia jäseniä tuli pitkin vuotta 109, joten lisäys oli 38 jäsentä. Vuonna 2021 yhdistyksestä erosi 33 jäsentä, 47 jäsentä jätti maksamatta ja heidät poistettiin. Uusia jäseniä tuli pitkin vuotta 112, joten lisäys oli 32 jäsentä.

Vuonna 2022 on yhdistyksestä tähän mennessä eronnut 39 jäsentä, 29 jätti maksamatta ja heidät erotettiin. 87 uutta jäsen-

tä on tullut pitkin vuotta, joten meillä on pieni lisäys, toistaiseksi 19 jäsentä.

Jotakin uutta on tänä vuonna tapahtunut uusien jäsenhakuilmoituksissa. Yhä useammin jäsenyys on annettu lahjaksi, ja ensimmäistä kertaa yhdistyksen aikana työnantaja on maksanut henkilöstönsä liittymismaksut sekä aloitusvuoden jäsenmaksut! Enemmän sellaista!

GÖRAN WIKSTEDT



TERVETULOA TALVI

TEKSTI KAIJA SIPILÄ KUVA JUKKA HÖRKKÖ

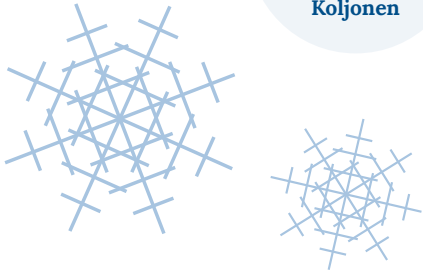
TALVIKAUSI AVATTIIN 7. syyskuuta tietenkin saunomalla ja uimalla. Lämpöä oli toistakymmentä astetta. Saalaatti, patonki ja grillattu makkara maistuivat uimareille.

Päivään oli kutsuttu myös tänä vuonna 75, 80, 85, 90, 95 ja 100 vuotta täyttäneet seuran jäsenet. Ymmärrettävästi korkein ikäluokka ei ollut paikalla. Kymmenkunta syntymäpäiväsankaria eli noin puolet tuli nauttimaan kakkukahvit ja tapaamaan toisiaan. Matti Maljasen, Karin Wickströmin ja Bo Forsströmin pöydässä tultiin siihen tulokseen, että avantouinti ja liikunta yleensä pitävät terveyttä yllä ja harrastaja pysyy myös terveenäköisenä. Myös tämän harrastuksen sosiaalista puolta pidettiin tärkeänä.

Samaan päivään sovitettiin myös valokuvakilpailun palkintojenjako.



Synttäririkakku maistui



AVANTOUINTI VALOKUVIN

TEKSTI & KUVAT KAIJA SIPILÄ

Keväällä julistettu valokuvauskilpailu innosti melkoista määrää harrastajakuvaajia omalle rannallemme ikuistamaan talvisia tunnelmia. Kuvien aiheiksi he olivat valinneet laiturin, rannan, jokusen uimarin. Yksi aihe oli tietty tapahtuma eli Lucia-esitys ennen joulua. Voittajille oli luvassa rahapalkinto. Raati valitsi voittajat, jotka saivat palkintonsa talvikauden avajaisissa syyskuussa.



KILPAILUN TUOMARISTOSSA olivat valokuvaaja ja valokuvauksen opettaja Håkan Eklund, viestintään erikoistunut avantouimari Linda Talve, mielellään kuvaava avantouimari Max Santalahti ja TAU:n edustajina Lotta Haapanen ja Uffe Wikström.

Juha Hyrskyn voittokuvassa Skottiväyn testaus on raadin arvion mukaan aitoa talviuintitunnelmaa. Siinä on kuvattu anonyymeja henkilöitä matkalla kohti avantoa. Valon ja varjojen efekti on hyvä, samoin liike kohti kuvaajaa. Lumi ilmaisee, että kyseessä ovat todella avantouimarit.



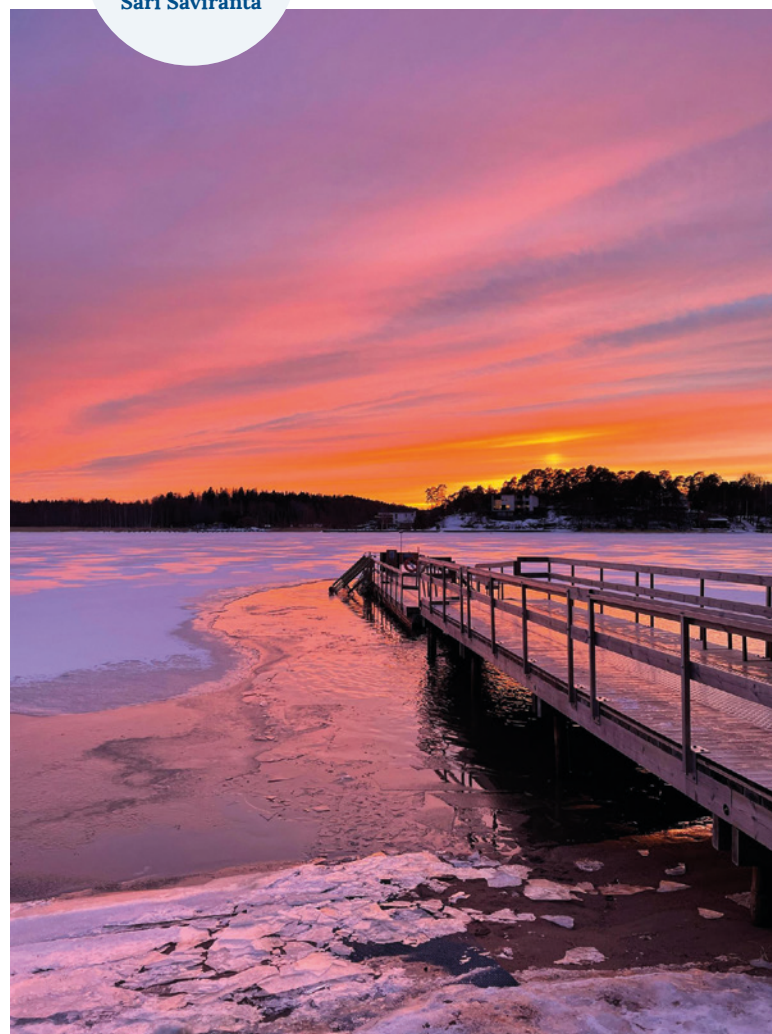
Uffe Wikström ja Juha Hyrsky valokuvakilpailun palkintojenjakotilaisuudessa.





Uffe Wikström ja Jussi Koljonen tarkastelevat toisen palkinnon saanutta valokuvaa Kevättervehdys. Kuva suuremmassa koossa sivulla 8.

III PALKINTO Sari Saviranta



Toisen palkinnon sai **Jussi Koljonen** kuvallaan Kevättervehdys, jossa on talviuintitunnelmaa rän-täsanteessa; uimari on tulossa suoraan avannosta saunaa kohti. Uimarin kävely tuo kuvaan liikettä.

Kolmas palkinto meni **Sari Savirannalle** kuvalla Taivaanrannan väriloistoa. Kuvassa on kaunis kevättalvi-ilta ja hieno auringonheijastus avannossa uimarin noustessa vedestä. Taustan ranta luo rauhallisen vaikutelman. Pilvet ovat maisema sinänsä. Kuvassa on paljon katsottavaa.

Kunniamaininnan saivat Juha Hyrskyn ”Lucia”, Sari Savirannan Iltauinnin harmoniaa, **Jarmo Linkosaaren** Askeleet nautintoon ja **Viveka Erlundin** Musta-valkoinen päivä.

Kaikkien osallistujien kesken arvottiin TAU:n historiikki Rakkaudesta avantoon. Sen saivat **Katariina Ahto-Rajala, Henna Heinonen, Jarmo Linkosaari, Suvi Niukko** ja **Mikko Virtanen**.

Kiitämme lämpimästi kaikkia valokuvauskilpailuun osallistuneita innokkaita kuvaajia. Osoititte että rantamme on todella kuvauksellinen!



Kunniamaininnan saaneet otokset vasemmalta oikealle: Sari Saviranta, Jarmo Linkosaari ja Juha Hyrsky.



TILASTOTAITURI PARHAASTA PÄÄSTÄ

Avantouintiin hurahtanut päättää hakea Turun Avantouimarien jäsenyyttä. Tuossa tuokiossa seuran jäsenasiainhoitaja Göran Wikstedt on kirjannut ko. henkilön tiedot ja lähettänyt hakijalle seikkaperäisen ohjeistuksen maksuista ym. Jos jäsenmaksu on joltakulta jäänyt maksamatta, parin huomautuksen jälkeen hänet on poistettu rekisteristä.

TEKSTI KAIJA SIPILÄ
KUVAT KAIJA SIPILÄ & JOHANNA HÖRKKÖ

GÖRAN ON SYNTYISIN Karjaalta, joka oli tuolloin lähes täysin ruotsinkielinen kunta. Lapsuus ja koulu aika kuluivat siellä, mutta vuonna 1964 hän muutti Turkuun opiskelemaan Åbo Akademin Hankenille eli kauppakorkeakouluun. Vuonna 1968 hän solmi avioliiton ja lapsia syntyi kolme. Hän aloitti työelämän Wärtsilässä atk-osastolla, joka oli perustettu samana päivänä kuin hän meni työhön. Työ oli systeemin suunnittelua. Hän kehitti ensimmäisen atk-pohjaisen palkkausjärjestelmän Wärtsilän 5 600 työntekijälle. Kuuden vuoden ajan Göranilla oli vastuu hallinnollisista järjestelmistä. Vuodesta 1974 hän toimi materiaalihallinnon johtajana, jonka toimintaan kuuluivat ostot, varastot ja kuljetukset. Wärtsilän kauden jälkeen Göran toimi 17 vuotta liikkeenjohdon konsulttina Devcons-firmassa, jonka osakas hän myös oli.

Turun Avantouimarit ja Göran

Vuonna 1980 Göran muutti perheineen Uittamolle, jossa katseli ihmeissään lähirannan avantouimareita. Kohtuullisen mietintäajan jälkeen eli yhdeksän vuoden päästä hän liittyi TAU:n jäseneksi



ja tuli vedetyksi mukaan hallitukseen rahastonhoitajaksi ja jäsenkirjuriksi. Tuolloin puheenjohtajana toimi Arvo Ahlfors. Jäsenluetteloa oli siihen asti kirjattu siniseen vihkoon. Tässä oli mielenkiintoinen haaste: jäsenrekisterin luominen. Kukin jäsen sai oman jäsennumeron, joka toimii myös viitenumerona jäsenmaksua maksettaessa. Yhdistyksen ensimmäiseksi kirjanpito-ohjelmaksi Göran sai ystävältä ”Maatalousneuvos”-nimisen maanviljelijöiden kirjanpito-ohjelman. Ohjelma tuli Göranille kalliiksi erikoisella tavalla: autoa ajaessaan 110 kilometrin nopeudella 80:n alueella hän ”selosti” ko. ohjelmaa seuraajalleen rahastonhoitajana. Sitten sattuihin poliisiauto ajamaan takana. Siitä tuli iso sakko.

Göran kertoi lapsena uineensa kahdeksan tuntia päivässä, mikä tarkoitti eri vesileikkejä ja sukeltelua. Eikä tullut kylmä.

Pirjo Salmisen puheenjohtajakaudella eli uuden saunan rakentamisen aikana Göran oli poissa hallituksesta. Sinä aikana jäsenasiat hoidettiin eri tavalla. Sirkka Perhon aikana hän alkoi jälleen hoitaa jäsenasioita. TAU:n jäsenten tiedot kertovat monenlaisia asioita, kun niitä sijoitetaan Excel-tilastoiksi. Göran on tehnyt aikoinaan eri tehtaille tuotannonohjausjärjestelmiä eli kaavojen mahdollisuudet ovat hänen mukaansa innostavia. Niitä on syntynyt TAU:n jäsenten ikä- ja sukupuolijakautumista, jäsenten postipiireistä, jäsenmäärän kehityksestä ym. Jossain vaiheessa jäsenten määrä oli jopa 1300, nykyään pyöritään 800:n paikkeilla. Edellinen suuri luku selittyy osittain sillä, että jäsenmaksun maksamattomia ei erotettu yhtä nopeasti kuin viime aikoina.

Göran muisteli erästä erikoista tapausta: Jäällä hiihtänyt avantouimari putosi Pitkänsalmeen vedettyyn laivaväylään ja sai ihmeen kaupalla sukset jaloistaan. Hänet autettiin ylös jäälle ja vietiin saunaan lämpiämään. Mies istui hiljaa lauteilla, mutta sitten puhkesi puhumaan: ”Voi pahas, sukset jäi väärälle puolelle, pitää hakea ne Hirvensalon rannasta.”

65-vuotiaan seuran nykytilanne

Jäsenistön muutoksia on Göranin mukaan se, että yhä enemmän tulee nuoria mukaan. Suurin ikäluokka on kuitenkin edelleen 50-60-vuotiaat. Naisia on enemmän kuin miehiä, mutta miehet käyvät saunalla useammin. Miehet käyvät kaverin kanssa, naiset usein useamman henkilön ryhmänä.

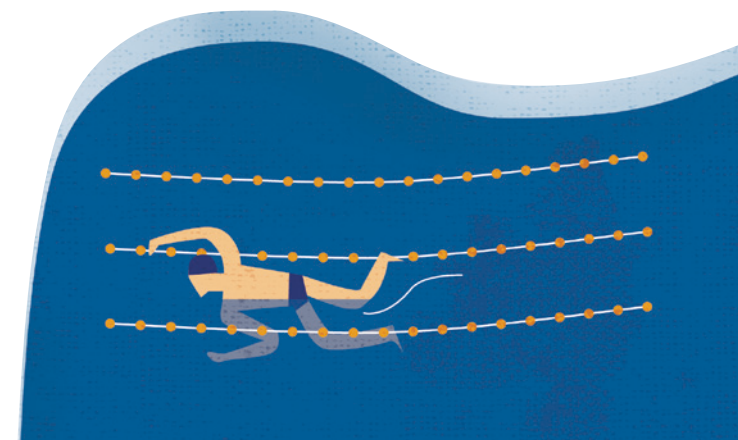
65-vuotiaalla TAU:lla on vakaa talous, vaikka energia-asiat nousevat meilläkin ongelmaksi. Göranin mukaan erinomainen asia on maalämmön käyttöönotto. Talon ylläpito on kova haaste, koska käyttöä on paljon. Ongelmaksi saattaa tulla myös talkooväen riittäminen tulevaisuudessa.

Harrastukset

Göran kertoi lapsena uineensa kahdeksan tuntia päivässä, mikä tarkoitti eri vesileikkejä ja sukeltelua. Eikä tullut kylmä. Hän on osallistunut talviuintikilpailuihin kaksi kertaa: ensimmäisellä kerralla yli 50-vuotiaiden sarjassa tuli kultaa, toisella kerralla Aurajoessa kilpaillessa hopeaa. Kilpauinti loppui siihen, koska ”kilpailu-ura oli laskujohteinen”!

Nykyään Göranilla tärkeimmät harrastukset ovat kouluvaaritoiminta Sirkkalan koulussa ja TAU:ssa toimiminen sekä kesämökkielämää kolme kuukautta vuodessa. Viime kesänä myös mustikanpoiminta kuului kuvioihin. Aikoinaan hän harrasti myös veneilyä ja surffausta. Pitkässäsalmessakin hän surffaili syksyisin kumipuku yllään, kävelipä joskus naapurin kummastukseksi kumipuku yllään kotiin.

Göranin motto: ”Aina pääsee uimaan.”





Maailma täynnä kriisejä – miten tästä selvittää?

”Ei voi olla totta”, huudahdimme kesäkuussa 2016 kun selvisi, että brexit oli voittanut ja britit erosivat EU:sta. Saman reaktion aiheutti USA:n vaalitulos: Trump oli voittanut vastoin odotuksia. Niiden jälkeen yllättävät uutiset on otettu vastaan tyyneemmin, enemmänkin ”mitähän seuraa-vaksi” -asenteella. Pandemia hal-litsi mediassa pitkän aikaa ja nyt lehdet täyttyvät uutisilla Ukrainan sodasta ja energiakriisistä. Ne aiheuttavat jatkuvaa pelkoa ja epävarmuutta tulevaisuudesta.

Huonoja uutisia on vaikea päästä pakoon, jos lukee lehtiä ja katsoo TV:tä. Monet ottivat jo pandemi-an aikana tavakseen säännöstel-lä uutisten seuraamista, ja jos se helpottaa, sitä kannattaa jatkaa. On tärkeätä myös valita luotet-tavat ja realistiset lähteet. Liik-keellä on runsaasti väärää tietoa ja mielipidevaikuttamista.

Mitä muuta voi tehdä pelon lie-vittämiseksi ja mielenrauhan säilyttämiseksi? Mitä minun kan-nattaa tehdä ja miten varautua, me kysymme. On helpottavaa, jos voi itse tuntea tekevänsä jo-tain hyödyllistä. Lehdissä näkee-kin runsaasti neuvoja kotivaran hankkimiseen, energian säästä-miseen ja muuhun varautumi-seen. Niin tosiaan: energiaa voi säästää mm. käymällä Ispoisten saunassa oman saunan lämmit-tämisen sijasta.

Lisään tähän vielä muutaman oman reseptini mielenrauhan säilyttämiseksi. Kirjojen maailma on kaikkien saavutettavissa erin-omaisen kirjastolaitoksemme ansiosta. Voimme siirtyä uusiin maihin ja maisemiin, vaikka rahan puute tai lentohäpeä estäisivät matkustamisen. Kirjat ovat ikku-na muitten ihmisten elämään ja kohtaloihin. Ne voivat myös aut-

taa oman elämän risteyskohdissa tai vaikeuksissa. Pari vuotta sitten vietin runsaasti aikaa Napolissa, luin nimittäin italialaisen Elena Ferranten Napoli-sarjan. Pää-henkilöt ovat suunnilleen ikäisiä-ni sodan jälkeen syntyneitä tyt-töjä ja myöhemmin naisia, ja sain seurata lähietäisyydeltä heidän lapsuuttaan, koulunkäyntiään ja perhe-elämäänsä Italiassa. Vielä paremmin voin eläytyä heidän elämäänsä, kun katsoin kirjoista tehdyn TV-sarjan. Äänikirjoja en ole vielä alkanut kuunnella, mutta olen kuullut monen kehuvan niitä kovasti.

Toinen selviytymisvinkkini on metsässä ja luonnossa yleensä kulkeminen, yksin tai seurassa, podcastia tai äänikirjaa kuunnel-len, jutellen tai vain tuulen humi-na seuranani. Koronakeväänä tu-tustuin seudun ulkoilureitteihin, ja niitä on niin paljon, ettei niihin hevilla kyllästy. Kaikkiaan listaa-ni kertyi noin 20 kohdetta, joista monissa oli useita vaihtoehtoisia reittejä.

Metsän rauhoittavaa ja muuten-kin hyvää tekevää vaikutusta ei voi selittää, se täytyy itse kokea. Säänmukainen pukeutuminen ja sopiva vauhti sekä pidemmällä vaelluksella vesipullo ja eväät ta-kaavat mieleenjäävän nautinnon. Lisäksi liikunta kohottaa kuntoa ja virkistää mieltä.

LIISA JUKOLA



Kuva: Liisa Jukola



Kummilapsikuulumisia

AMYLTA ON TULLUT SÄHKÖINEN kirje syys-kuussa ja marraskuussa. Hän ja hänen perheensä kiittävät saamastaan tuesta. Syyskuussa sadekausi alkoi ja maataloustöissä piti kiirettä. Amya kiin-nosti, mitä kasveja Suomessa viljellään ja millaisia kukkia täällä kasvaa. Lähetin Amylle kuvia ja tietoa Suomesta.



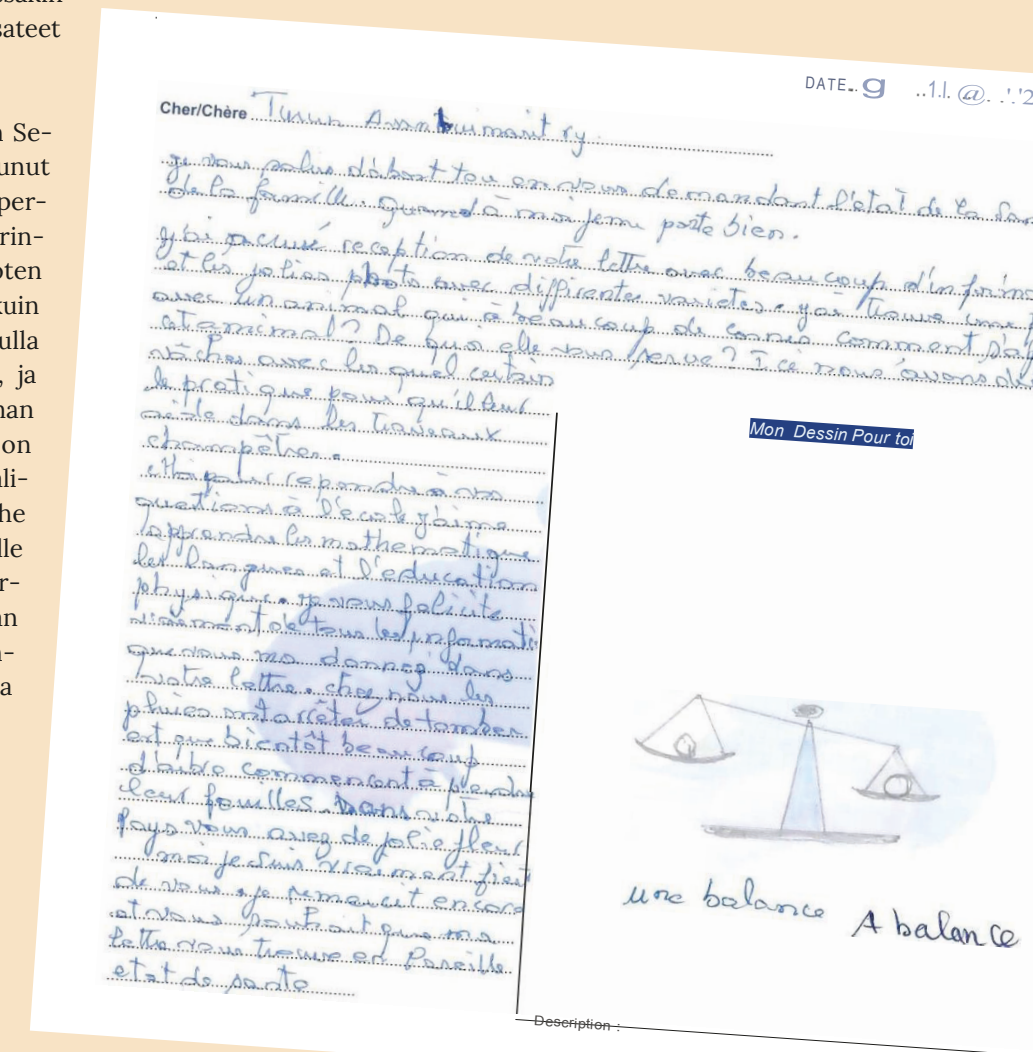
Marraskuun kirjeessä Amy kertoi voivansa hyvin, samoin hänen perheensä. Hän kiitteli Suomea kos-kevista kuvista ja tiedoista – Planin kirjeeseen oli mahdollista liittää valmiita kuvia sekä kesäisestä et-tä talvisesta maastamme. Poron kuvasta hän kysyi, millä eläimellä on suuret sarvet ja mitä sillä tehdään. Kouluaineista Amy kertoi pitävänsä matematiikasta, kielistä ja liikunnasta. Senegalissakin lehdet alkavat pudota puista ja sateet ovat loppumassa.

Planin yhteisöraportin mukaan Se-negalin Kaolackissa on tapahtunut positiivista kehitystä lasten ja per-heiden kannalta. On saatu aurin-koenergiaa 19 000 perheelle, joten aikaa kotitöihin jää enemmän kuin ennen. Nuorille on Planin avulla järjestetty ammattikoulutusta, ja näistä 3 400 on perustanut oman yrityksen. 40 naisopettajaa on saanut koulutusta lapsuusajan ali-ravitsemuksesta, mitä tietoa he voivat levittää eteenpäin. Tytöille annetaan tietoa koulutuksen tär-keydestä ja pyritään suojelemaan varhaisilta avioliitoilta ja ennen-aikaisilta raskauksilta antamalla ehkäisyvalistusta.

KS

”Joka tekee hyvää toisille, tekee hyvää itselleen.”

Afrikkalainen sananlasku





Vesikö elämän tarkoitus?

Mikä on elämässä tärkeintä? Tätä kukin tahollaan pohtii melko usein ja lopputulokset vaihtelevat mm. elämäntilanteen mukaan. Muutamia näistä: Kaikella on merkitystä, eikä sattumia ole. Jos voin estää yhtä sydäntä särkymästä, en elä turhaan. Oikein käytetty elämä on kyllin pitkä. Elämän tarkoitus on päästä kotiin.

Luettelo voi jokainen kohdallaan pohtia, jopa jonkun mielestä loputtomiin. Tämä sama pohdinta tuli mieleeni uidessani viime kesänä Samppalinnan altaassa. Kun on painottomassa tai keltatilassa, niin muut asiat häviävät ja ahdistus kaikkoo. On veden ympäröimänä, sen syleilyssä. Kiire deletoituu (häviää). Tekee ainoastaan joitakin liikkeitä pysyäkseen sopivasti pinnalla ilman suorittamista ja tuntee olevand samanlainen kuin muut altaassa olevat. Kehon ympärille syntyy veden painosta aiheutuva meditatiivinen tila.

Painovoima on kuin kahle, joka vetää koko ajan kohden maan ydintä. Kun siitä pääsee eroon, maailma näyttäytyy erilaisena. Voi liikkua kolmessa dimensiossa. Sitä tunnetta kaipaa. Sukeltajien mukaan painottomuus ja vapaus vedessä tuntuu suorastaan yliluonnolliselta.

Uiminen ja tasapainoinen kellunta ovat hyviä keinoja rauhoittumiseen ja stressin poistumiseen.



Kuva: Unsplash.com / Jana Sabeth

Samalla painottomuuden tunne alkaa vaikuttaa veden kannatella kehoa. Näin keskittyy hengitykseen ja stressaavat ajatukset rapautuvat.

Vesi eri olomuodoissaan on elämän ylläpitäjä ja samalla elämää suojaava. Veden yksi erityisistä ominaisuuksista liittyy sen tiheyteen eri lämpötiloissa. Vesi on ainut aine, jonka tiheys ei kasva lineaarisesti lämpötilan laskiessa. Vesi on tiheimmillään neljäasteisena. Muiden aineiden kuin veden tiheys kasvaa lämpötilan laskiessa. Mikäli veden lämpölaajeneminen olisi lineaarista, Maapallon pohjoisilla alueilla, joissa vedet jäätyvät talvella, vesistöt jäätyisivät pohjasta käsin. Viimemainitussa tapauksessa elämän olemassaolo olisi näin ollen mahdollista vain alueilla, joissa vedet eivät jäädy koskaan.

Elämä sellaisena kuin tunnet me näyttää olevan mahdotonta ilman vettä. Kaikkiin muihin aineisiin verrattuna sillä on todella poikkeuksellisia ominaisuuksia. Vesi tuntuu olevan ominaisuuksiltaan yliverlainen hiilipohjaisen elämän perustana. Veden antama viesti elämän tarkoituksesta toimii perusparlarina.

Voidaanko siis elämän lähtökohdtaa selittää ns. epätodennäköisellä sattumalla, joka ohjaa luomakuntamme biologista rakennetta tai suunnitelmallisuutta?

Näillä ajatuksilla toivotan hyviä uintiretkiä tai pulahduksia veden. Vesi voi monin eri tavoin puhdistaa ja parantaa myös tunteitamme sekä avata portteja tiedostamattoman mielen valtaamaan voimaan.

RISTO HÄRMÄVAARA



PAIKAT KUNTOON

TEKSTI & KUVAT KAIJA SIPILÄ

TURUN AVANTOUIMARIEN toimintaan kuuluu jatkuvaa talkootyötä siivouksen, tekniikan ym. välttämättömän rakennuksen ylläpidon takia. Suuret koko jäsenkuntaa koskevat talkoot pidetään keväällä ja syksyllä. Kevättalkoot hoidettiin 7. toukokuuta, jolloin rannan kuivat ruo'ot saivat kyytiä ja tehtiin monenlaista perussiivousta ja uimaportaiden puhdistusta. Syystalkoot olivat 15. lokakuuta. Syksyn lehtiä ja kaikenlaista rantaroskaa lakaistiin ja kannettiin jätelavalle usean talkoolaisen voimin. Ikkunoita pestiin, grilli puhdistettiin ja laituria huollettiin. Silja Kerttula huolehti jaksamisesta talkoopäivinä eli vastasi lounaasta ja kahvituksesta. Talkoopäivien jälkeen illalla pidettiin kiitostilaisuus eli ns. talkooilta. Istuttiin rauhassa ja nautittiin maittavasta aterialta. Näihin vuosittaisiin isoihin talkoisiin ovat kaikki tervetulleita. Tekemistä kyllä riittää niin keväällä kuin syksylläkin.



Näihin vuosittaisiin isoihin talkoisiin ovat kaikki tervetulleita.

Verottaja pitää talkootyön palkitsemista uintilipuilla verotettavana tulona. Oli siis siirryttävä uuteen käytäntöön. Talkoolaisille ei enää voida jakaa uintilippuja talkootuntien mukaan pitkin vuotta. Ratkaisuna on talkootuntien kirjaaminen ja vuoden lopulla tehdyn työmäärän laskeminen. Tällöin seuralla on oikeus antaa talkootyöstä sopiva lahja, maksimiarvoltaan 100 €. Lahja voidaan silloin antaa myös uintilippuina. Asiasta on neuvoteltu veroviranomaisen kanssa, joka on tämän käytännön hyväksynyt.

Mikäli jonkun henkilön talkootuntimäärä on merkittävästi edellä mainittua suurempi, hänelle maksetaan ylimenevästä osasta palkka/palkkio, joka ilmoitetaan virallisesti palkka- ja tulorekisteriin.



Avantosauna Levillä

"Levillä hiihtolatujen varrella on upea Sammuntuvan savusauna. Siellä voi saunaan lempeissä löylyissä ja pienen "porrastreenin" jälkeen pääse nauttimaan upeasta avannosta Ounasjoessa."

SANNA KESÄNIEMI



Voi talviuinnin lapsenakin aloittaa

Hei Pablo! Mukava nähdä taas sinua saunomassa ja uimassa.
-Nii.

Näin tuolla saunassa, kuinka nautit löylyistä.
-Nii'i.

Entäs uiminen? -Onko kivaa?
-On.

Kuulin isältäsi, että aloitit talviuinnin 8 kuukauden ikäisenä. Mahtavaa!
-Joo.

Ja nyt olet pian 2-vuotias?
-Oon.

Nauti, Pablo!
-Joo'o.

RISTO HEVONOJA



**TURUN AVANTOUMARIT
TOIVOTTA A RENTOUTTAVAA
JOULUA JA HYVÄÄ UUTTA
VUOTTA 2023!**



Uimarin muotokuva: Samu Valdolin

1. Kerro itsestäsi.

Olen turkulainen ja aina ollut. Ikää on 47 vuotta ja meillä on kaksi teini-ikäistä lasta. Lisäksi kotona pyörii yönmusta Staffi-koira.

2. Tapasin sinut sukeltamassa laiturilta syyskauden avajaispäivänä, jolloin tutkit meren pohjaa kaveriesi kanssa. Löytyikö pohjasta jotakin?

Työvuoromme sukeltajat harjoittelevat usein esimerkiksi Uittamolla. Kyseinen harjoitus kuuluu "pakollisiin" harjoituksiin, joita kalenterivuotena on monia erilaisia. Kyllä laiturin ympäriltä lähes poikkeuksetta jotain aina löytyy. Kesäkaudella varsinkin.

3. Käyt säännöllisesti Ispoisten saunalla ja uimassa. Kuinka kauan harrastuksesi on jatkunut?

No nyt en muista mitenkään, milloin olen harrastuksen aloittanut, mutta 10-vuotispinssin olen saanut mielestäni jo 10 vuotta sitten...

4. Mistä lähtien olet ollut jäsenenä TAU:ssa?

Tämäkin tieto on ihan hukassa, että en ala arvaimaan, mutta mielestäni melko pitkään. (Toim. huom. Vuonna 2023 Samu saa 20 vuotispinssin.)

5. Mikä on parasta avantouinnissa?

Avantouinnissa on "monia" parhaita puolia. Talvisin ehkä arkisenkin päivän saa tuntumaan erilaiselta, kun pääsee pimeään ja höyryävään iltaan uimaan, mieli lepää ja tunnen nukkuvani paremmin. Kylmä vesi on hyvää lihashuoltoa, sekä sitä hyvän olon tunnetta voi mielestäni kutsua vaikka lääkkeeksi.

6. Käytkö uimassa niin talvella kuin kesälläkin?

Kyllä pyrin uimaan niin kesällä kuin talvisinkin, kun se vaan on mahdollista. Kesäiset aamu-uinnit ovat parhaita.



7. Kerro ammatistasi. Mikä siinä liittyy myös uimiseen? Oletko joutunut työssäsi todella kiperiin paikkoihin, mihin?

Toimin palo-esimiehenä Turun keskuspaloasemalla. Työrytmimme on hieman poikkeava. Teemme töitä aamukahdeksasta alkaen 24 tuntia, ja vapaata on 3 vrk (72 tuntia). Työ on haastavaa mutta antaa myös paljon. Olemme todella paljon tekemisissä veden ja uimisen kanssa: työhöni kuuluu pintapelastus, sukeltaminen, meritoiminta veneillä sekä viranomaisyhteistyö esim. rajavartiolaitoksen ilmaalusten kanssa. Nämä tilanteet ovat erityistilanteita merellä ja saaristossa, joissa toimimme sammuttajina, pintapelastajina tai sukeltajina helikopterin mukana. Kyllä pelastajan ammatissa melko useasti-kin tilanteet ovat "kiperiä" eri tavoin. Mutta ei niitä sovi tässä yhteydessä sen enempää avata.

8. Miten ylläpidät kuntoasi?

Vapaapäivinä kuntoilu on viime aikoina rajoittunut pitkiin ja reippaisiin koiralenkkeihin, kotikuntoluun ja uintiin. Jokaiseen työpäiväämme kuuluu liikuntaa. Käymme salilla, pelaamme jotain jne.

9. Kenet haluaisit kutsua mukaan avantouintia kokeilemaan?

No heti tulee mieleen, että meillä on työntekijä-vaihdossa muutama berliiniläinen pelastaja. Heidät voisien kokeilemaan tuoda.

10. Mitä muuta harrastat?

Satunaista kirjoittelua pöytälaatikkoon, joskus ihmettelyn kitaran kieliä, luen paljon ja haaveilen vielä enemmän.

11. Mikä on mottosi?

Ei varsinaista mottoa ole, mutta ehkä ei liikaa kannata murehtia huomista.



turunavantouimarit.fi
f Turun Avantouimarit ry

Jäsenmaksun aika on 15.1.2023

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 **15.1.2023**.

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.

TILISIIRTO GÖRERING	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	HUOM! Viitenumeron ja maksettavan summan löydät tämän takakannen oikeasta ylälaudasta omien osoitetietojesi yhteydestä.	
	Allekirjoitus Underskrift		
	Tilityt nro Från konto nr	Viitenumero Ref. nr	Eräpäivä Förfallodag
			15.1.2023
			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.