

Kylmääki

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

1/2024 toukokuu

Puhtaanapitoa saunalla

7

Mittauksia Ispoisissa

8

Rohkeat syanobakteerit

14





Sisällys 1/2024

4 Pääkirjoitus

5 Puheenjohtajan palsta

6 TAU:n hallituksen 2024 kevätuutisia

7 Puhtaanapito saunalla

8 Reaaliaikainen bakteerien
mittausmenetelmä Ispoisten rannassa

10 Kulkurin valssi

13 Palellaanko pakkasessa?

14 Rohkeat syanobakteerit kannustavat
meitäkin rikkomaan rajojamme

18 Kummilapsikuulumisia

19 Uimarin muotokuva

Kylmääki

1/2024 Toukokuu

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja: Risto Härmävaara,
kylmaaki@turunavantouimarit.fi
Muu toimitus: Jouko Paija, Jouni Kuutniemi
Kuvat: Risto Härmävaara, Anna Lindholm,
Hannu Nurmi, Jouko Paija, Kaija Sipilä, Jouni
Kuutniemi, Jukka Leikas, Lauri Leikas, Tamara
Dulic, Jussi Meriluoto, Inkeri Tolkki
Taitto: Johanna Hörkkö, Viisto Design

Painopaikka: Painola
ISSN 1797-0555 (painettu)
ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu)
turunavantouimarit.fi

Lehden verkkoversio: turunavantouimarit.fi/
yhdistys/kylmaaki-lehti





Kuvatekstit sivulla 17!



Pään kasteleminen ei ole suotavaa.
Uinnin jälkeen tulee pukeutua
lämpimästi.

Pääkirjoitus

Turvallisesti avantoon

AVANTOUINTIA EI PIDETÄ väli-
neurheiluna, mutta hyvät varus-
teet tekevät talvisesta uimisesta
mukavampaa ja turvallisempaa.

Ääreisverenkierto kylmässä
heikkenee ja siksi onkin hyvä
suojata sormet ja varpaat. Jää ja
laituri saattavat olla liukkaita,
näin asianmukaisilla jalkineilla
voi varmistaa turvallisen liikku-
misen. Talviuintiin tarkoitettut
hansikkaat ja tossut on valmis-
tettu neopreenista. Pään kaste-
leminen avannossa ei ole suota-
vaa. Uimamyssy tai -lakki suojaa
päästä ja pitämällä sitä koko ajan
pään lämpötila pysyy tasaisena
ja terveellisenä.

Uinnin jälkeen kannattaa pu-
keutua lämpimästi. Jokaisella on
omanlaisensa aika viettää avan-
nossa. Uintireissulla parasta on,
kun mukana on kaveri eikä tar-
vitse mennä veteen yksin. Lisäk-
si voi jutella ja vaihtaa fiiliksiä.

Seura käy myös kilpailuissa.
Niissä varusteina on ainoastaan
uimapuku ja -lakki. Vain mieli-
kuvitus on ollut rajana sille, mitä
talviuimarit ovat päähineisiinsä
keksineet. Tallinnan MM-kil-
pailuissa käytettiin värikkäitä ja
perinteisiä uimalakkeja. Niitä oli
myytävänä lähtöpaikalla, mikäli
uimalakki puuttui.

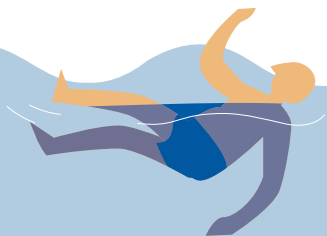
Uintipaikkamme veden laadun
takaamiseksi TAU on aloittanut
reaaliaikaisen veden laatumit-
tauksen. Yhteistyötä tehdään
Turun kaupungin terveystal-
vonnalla. Tavoitteena on,
että Ispoisten uimarannan ve-
si täyttää Terveystieteiden
määrittelemät laatuvaatimuk-
set. Kokeilusta kerrotaan leh-
dessämme toisaalla.

Vettä likaavasta sinilevästä pro-
fessori Zorica Svircev kirjoittaa
hyvin seikkaperäisesti ja moni-
puolisesti sivuilla 14-16. Kirjoit-

tajan ajatuksista saattaa saada
sellaisenkin näkymän, että me
suomalaiset olisimme joten-
kin kuumaverisiä ja pitäisimme
kylmästä. Talviuinti on tämän
hetken - oikeastaan koronan
vauhdittama ilmiö. Asiallisesti
talviuinti aamukastautumise-
nä lienee se oikea ja alkuperäi-
nen tapa. Saunominen taas on
mukavaa sosiaalista toimintaa
ja meille suomalaisille sopivaa.
Kirjoituksensa lopussa Zorica
maalaillee kauniisti mahdolli-
suuttamme vaikuttaa maail-
maamme, rakkaudella. Se - olen
tätä mieltä - edellyttää taitoa
antaa. Antamisen pohjalla lienee
sitten kyky luopua.

Turvallista uintia, varsinkin
luonnonvesissä!

RISTO HÄRMÄVAARA



"Tulevaisuus on mielekästä ja toiminta palkitsevaa kun teemme sen yhdessä."

Puheenjohtajan palsta

AVANTOUINTIKAUSI 2023-24 on ollut myös vilkas mutta ennätysellistä viime vuotta vähän rauhallisempaa.

Kuitenkin turkulaisittain erikoisesti niin että Pitkäsälmissä ja Ispoisten uimarannassakin on ollut kunnon jäät, joita on jouduttu poistamaan "metsuri-ryhmän" ja sahojen avulla. Näin on saatu avantomme pidettyä riittävän suurena. Jäätä on ollut avannon reunalla yli 50 cm.

Myös runsaat lumisateet liukauksineen ovat välillä muodostaneet omat haasteensa. Kevättä kohti kuitenkin olemme menossa ja avannossa uidaan vielä riittävän viileissä avantouimareille sopivissa vesissä.

Meilähän on toimintamme kannalta kaksi tärkeää asiaa eli avanto ja sauna, joiden jälkeen tulee muu toiminta.

Saunan toiminnan varmistamiseksi on panostettu uusiin kiukaisiin. Olemme laittaneet hankintaan kaksi uutta kiuasta vaihtovaralle nyt käyttössä olevien tilalle, jotta niitä voidaan tarvittaessa korjata ja huoltaa.

Myös uintiveden laatu ja terveysturvallisuus on tärkeää. Sen selvittämiseen ja seurantaan on panostettu.

Kaupunkihan ottaa vesinäytteet uimavedestä kesäaikana kaksi kertaa kuukaudessa ja talviaikana kerran ja jos sallitut arvot ylittyvät niin tarvittavat lisänäytteet.

Meitä on myös toivottu kaupungin puolelta suorittamaan ns. omavalvontaa. Tähän on myös panostettu yhdistyksen puolelta ja kaupungin kanssa yhteistyössä tiennetyin vesinäyttein että meille vuokratuina automaattisin

vesianalyysilaittein, jotka rekisteröivät jatkuvasti, puolen tunnin välein, uintivetemme laatua.

Näin on myös voitu toteuttaa paitsi omavalvontaa niin saada parempaa ja kattavampaa kuvaa uimavetemme bakteerikannoista sekä vaihteluista. Varsinkin nyt se on ollut erityisen ajankohtaista kun Aurajoessa on tehty suuria ruoppauksia.

Kevään aikana vaikuttaa myös uimaveteemme jään ja lumen sulamiset sekä sateet ja niiden valumavedet. Näin "faktapohjaista" tietoa saame lisää uimavedestämme ja sen laadusta.

Hyvää loppupalven ja kevään avantouinteja kaikille.

Puheenjohtaja
RISTO PIEPPONEN

Lue lisää kuinka TAU valvoo Ispoisten rannan uimaveden laatua sivulta 8!





Mukavan maaliskuinen palaveri-iltapäivä vietettiin Ispoisissa. Mukana olivat Lotta Haapanen, Eveliina Jokinen, Sirkka Leiro, Tauno Keto, Risto Piepponen, Risto Härmävaara, Jari Hartikainen ja Jouni Kuutniemi



TAU:n hallituksen 2024 kevätuutisia

TEKSTI JOUKO PAIJA KUVA JOUNI KUUTNIEMI

HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJAKSI valittiin syyskokouksessa Risto Piepponen. Hallituksen järjestäytymiskokouksessa valittiin varapuheenjohtajaksi Risto Härmävaara. Risto Piepponen johtaa myös teknistä toimikuntaa. Sihteeriksi valittiin Jouni Kuutniemi. Taloudenhoitajana toimii Sirkka Leiro,

jonka vastuualueena on myös retki- ja huvitoimikunta. Risto Härmävaara vastaa tiedotus- ja media-yhteistyöstä sekä Kylmäki-lehden toimittamisesta. Muina hallituksen jäseninä ovat Eveliina Jokinen, Tauno Keto ja Lotta Haapanen. Varajäseninä ovat Timo Koski, Kevin Karlsson sekä Jari Hartikainen.

Onnea!

Terveiset Tallinnan Talviuinnin MM-kilpailuista. Mitalisadetta omissa ikäsarjoissaan:

Risto Piepponen, rintauinti kultaa ja hopeaa (25 m ja 50 m).

Mika Laine, vapaauinti hopeaa (50 m).

Onnea mitalisteille ja tietty myös kaikille muillekin uinteihin osallistuneille! Muista uintikilpailujen mitalisteista ja kirjoituskilpailusta voitte lukea sivulta 17.

JOUKO PAIJA



Kuva: MM-Talviuinnin järjestäjä

25 metrin rintauintin finalistit: Risto Blomberg (hopeaa), Risto Piepponen (kultaa) ja Wolfgang Heene (pronssia)



Puhtaanapito saunalla

TEKSTI & KUVAT ANNA LINDHOLM

SAUNAN PUHTAANAPITO on jakautunut monimuotoisesti. Päivittäisestä kerhohuoneeseen ja naisten pukuhuoneeseen siivouksesta huolehtii kioskin henkilökunta työvuorojen mukaan. Kerhotila imuroidaan ja pöydät pyyhitään työvuoron aluksi. Pukuhuoneet mopataan, roskat tyhjennetään ja vessat pestään työvuoron päättyessä, saunan sulkemisen aikaan.

Saunan ja miesten pukuhuoneen siivouksesta huolehtii joka ilta Peter Smith. Peter onkin tuttu mies monelle. Peter on siivonnut saunaa jo 34 vuoden ajan, joten hän tuntee likaiset ja puhtaat kohdat hyvin.

Kolmen viikon välein saunalle kokoontuu Silja Kerttulan johdolla talkooporukka siivoamaan tiloja perusteellisemmin. Siivoustalkoita on pidetty jo vanhan saunan aikana ja osa siivousväestä on aloittanut talkootyön tässä porukassa jo silloin. Silja on vetänyt siivoustalkooporukkaa koko uuden saunan ajan. Yleensä sauna ja pukuhuoneet siivotaan eri päivinä, jolloin riittää melko pieni talkooporukka. Siivoustalkoissa on yleensä n. 5 henkilöä ja Silja.

“Hiekkaa on paljon saunassa, kun ollaan hiekkarannalla ja pölyä pukuhuoneissa.” Vastaa Silja Kerttula, kun kysyn, että mitkä ovat siivouksen suurimmat haasteet.

Talkoosiivoojat jakavat siivoustyötä Liedon Siivokset Oy:n kanssa, joka käy siivoamassa tilat 3 viikon välein. Tilat siivotaan siis perusteellisemmin 1,5 viikon välein jommankumman ryhmän toimesta.



Tunnelmaa siivoustalkoista.



Reaaliaikainen bakteerien mittaamenetelmä Ispoisten rannassa

Turun Avantouimarit aloitti 5.12.2023 reaaliaikaisen bakteerien mittaamenetelmän. Bakteeripitoisuuden seurannalla pyritään parantamaan uimarien uintiturvallisuutta.

TEKSTI RISTO HÄRMÄVAARA & ESA ROSMAN KUVA RISTO HÄRMÄVAARA

HALLITUS PÄÄTTI PYYTÄÄ apua projektin hoitoon Esa Rosmanilta, koska tiedossa oli Esan pitkäaikainen kokemus vesilaitteista ja veden mittauksista. Esa suostui ja sai valtuudet hoitaa projektia.

Reaaliaikaisella veden bakteeripitoisuuden seurannalla pyritään parantamaan uimarien uintiturvallisuutta. Projektin käynnistymiseen vaikutti myös kaupungin terveystarkastajalta tullut viesti, että jonkin asteinen omavalvontajärjestelmä olisi suotavaa. Nyt mittausjärjestelmän ylösajoa tehdään yhteistyössä kaupungin terveystarkastajan kanssa.

Lähtökohtaisesti veden laatu heikkenee huomattavasti ennen talven alkua, jos säätila on sateinen ja lämpötila plusasteiden puolella (paljon ohivirtauksia Pitkänsalmeen sekä osittain Aurajoesta). Kevätpuolella, riippuen talven pituudesta niin jäiden sulaminen, mahdolliset vesisateet tulee taas paljon ohivirtauksia suoraan ojista ja Aurajoesta Pitkänsalmeen, varsinkin siinä tilanteessa, kun jääkansi alkaa sulaa Aurajoen suulla.

Menetelmäksi fDOM-mittaus

Menetelmämme perustui aluksi elävien solujen aminohappo, tryptofaanin, fluoresenssiin. Tryptofaania on vedessä vapaana, mikäli sinne on päässyt tuoretta orgaanista ainetta. Tryptofaanifluorometri-anturilla mitataan kaikki ”elävä” bakteerikanta vedestä.

Laskennallisen kaavan mukaan mittalaitteen tallentama mitta-arvo muutetaan osoittamaan veden E. coli-arvoa. Parin kuukauden mittausien perusteella todettiin, ettei anturin herkkyys ehkä riitä ja päätettiin kokeilla fDOM-anturia. Jotta tiedot mittauksista saadaan vastaamaan E. coli-arvoa niin tarvitaan riittävästi myös viljelymittauksia laboratoriossa (akreditoitu laboratorio).

Tryptofaanimittauksista muutettiin fDOM-mittaukseen. fDOM-mittauksen valon aallonpituus eroaa tryptofaanin valon aallonpituudesta. fDOM-anturi pystyy mittaamaan aallonpituudellaan pesuainejäämiä puhdistetusta vedestä. Jäät eivät ole eloperäisiä, joten ne palautuvat mereen puhdistusprojektin läpi päästönä ja fDOM-anturi mittaa arvot, jotka taas laskennallisen kaavan kautta muutetaan E. coli arvoksi.

TAU:n ja kaupungin mittaukset vertailuun

TAU on mittauksissaan kokeiluasteella. Mittaukset ovat lähteneet hyvin liikkeelle. Laitteiden testaus kestää puoli vuotta, jonka jälkeen tulokset analysoidaan ja hallitus päättää tulosten perusteella jatkosta.

Kaupungin taholta Ispoisten rannan vedenlaatua on mitattu kerran kuukaudessa. Jotta saamme laitteestamme riittävää ja oikeaa informaatiota uimaveden puhtaudesta, TAU:n hallitus päätti



TAU on lisännyt vedenlaadunvalvontaa.

Sanastoa

E. coli

Suolistoperäinen bakteeri. Useimmat E.coli -bakteerikannat ovat harmittomia, ja niitä on normaalisti sekä eläinten että ihmisen suolistossa. Tietynlaiset E. coli -kannat voivat kuitenkin aiheuttaa ripulia. E. coli -bakteerien esiintyminen vedessä osoittaa ulosteperäistä saastumista.

fDOM-mittaus

Mittaus perustuu valon aallonpituuden tarkasteluun. fDOM-anturi pystyy mittaamaan aallonpituudellaan pesuainejäämiä puhdistetusta vedestä.

Ari Laukkavaara tarkastelee Ispoisten rantaan asennettua bakteerien mittauslaitetta.

4.3.2024 tehdä laboratoriotuloksia toistaiseksi kahdesti viikossa. Näin saadaan reaaliaikaisia tuloksia riittävästi, jotta voimme ns. kalibroida/tarkastaa niin tryptoofaani- kun fDOMin laboratoriotuloksia.

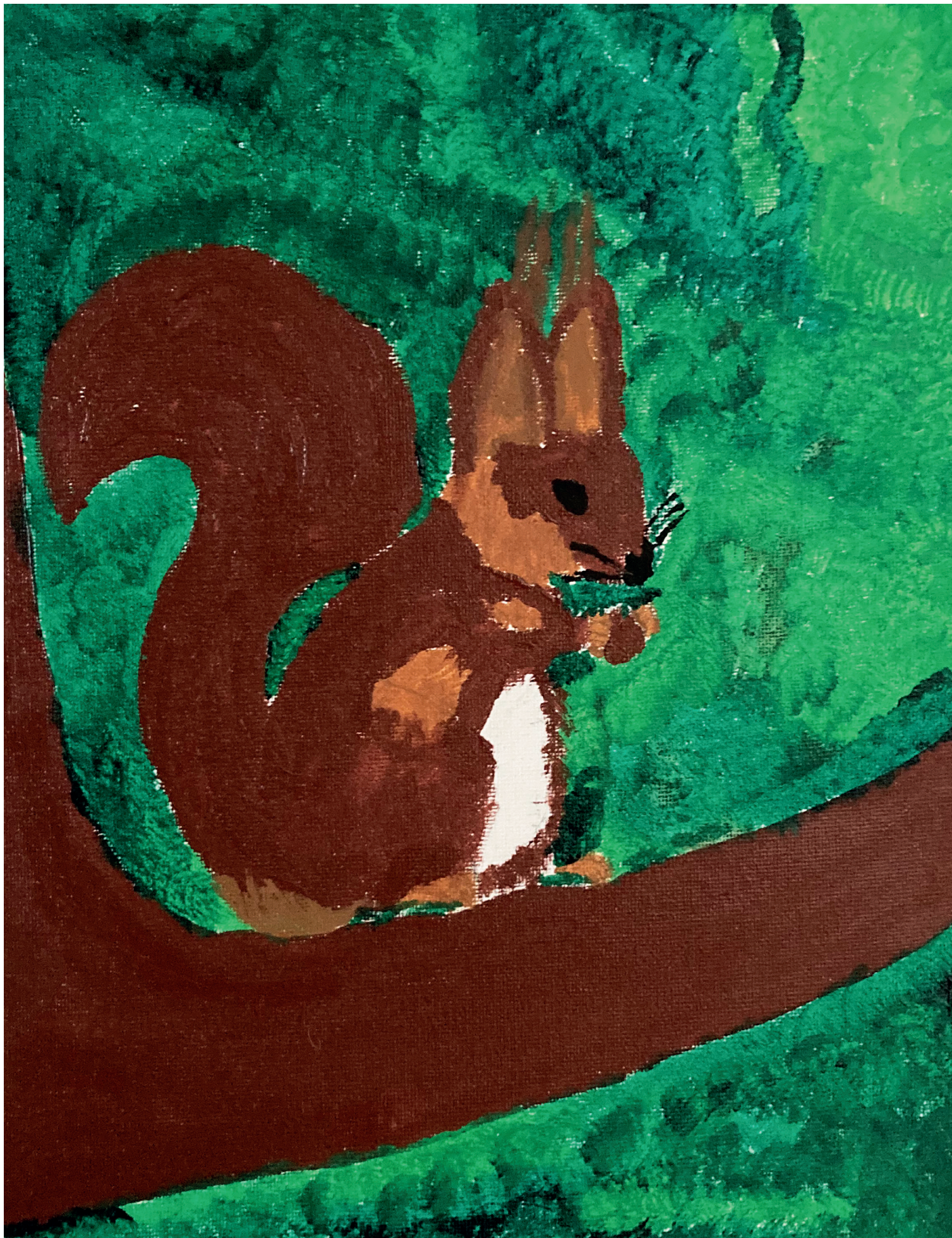
Huomioitavaa on myös Pitkänsalmen veden bakteeripitoisuuden Turun jätevedenpuhdistamon toimintavarmuus.

Jäteveden puhdistukseen on monia eri vaiheita. Puhdistetusta vedestä tehdään lukematon määrä päästömittauksia. Se mikä meidän uimarien näkökohdasta on tärkein, ovat elävät mikrobit (Esc coli ja suolistoperäiset enterokokit).

Lupaavia muutoksia bakteerimäärissä

Viime vuonna puhdistamolle asennettiin prosessin viimeiseen vaiheeseen niin sanottu UV-valo-puhdistusyksikkö, joka poistaa lähtevästä vedestä lähes 100 % elävän orgaanisen aineen. Laitteisto otettiin käyttöön maaliskuussa 2023. Laitteisto toimii lähes täydellisesti. Vuosina 2015–2022 E. coli-päästöt olivat välillä 13221–3560 yksikköä, suolistoperäiset Enterokokit vuosina 2015–2022 oli välillä 2278–616 yksikköä.

Vuonna 2023 E. coli oli 148 ja Enterokokit 39 yksikköä. Muutos on todella loistava ja lupaa jatkossa hyvää meille uimareille.





Kulkurin valssi

TEKSTI JOUKO PAIJA KUVAT INKERI TOLKKI

KOLME VUOSIKYMMENTÄ on kulunut siitä, että Turussa käydessäni tutustuin suomalaisen kylmäuinnin ja avantosaunan maailmaan - terveelliseksi uskottuun talviseen tapaan viettää aikaa ja nauttia. Hyinen merivesi oli minulle aluksi kamalaa kokemus, vaan kerta kerran jälkeen avannossa käyminen alkoikin koukuttaa. Tein noihin aikoihin matkatyötä: kuljin ympäri Suomen maata ja junailin männynkäpyjen keräyksiä. Oravan hommaa. Suosikkipaikkani oli aina ollut Lappeenranta, siellä suunnilla hongat humisivat. 1980-luvulla jopa asuin vuosia Etelä-Karjalassa, siinä lähellä Taa- vetissa. Rakastuin lähtemättömästi paitsi ihanaan elämään lasteni ja heidän äitinsä kanssa, myös karjalaiseen seutuun ja sen ihmisiin, iloiseen ja heleään itäsuomalaiseen henkeen. Saa sanoa, että sielustani tuli silloin karjalainen. Geenithän miulla olivat sataprosenttisesti jo plakkarissa ennestään, sillä vanhempani olivat Kannaksen evakkoja. He olivat lapsina paenneet sotaa Varsinais-Suomeen, armas äitini vieläpä Skoonen kautta.

Myöhemmin, kun kuljin käpymatkoillani noilla Kaakon kulmilla - asuin siinä vaiheessa jo muualla - majoituin hotelleihin. Saimaan kaupungissa tukikohtani oli uskollisesti legendaarinen Patria historiallisen linnoituksen kyljessä. Kaunis puurakenteinen hotelli vuodelta 1889 kutsui toistuvasti minua. Kun vanha Patria monen kyyneleen hinnalla 1980-luvun lopulla purettiin, tilalle rakennettiin uusi, ruotsalainen Scandic. Jatkoin kyläilyä siinä. Ihastuksissani myin ilmeisesti itseni ruotsalaisketjulle. Nimittäin joka kerta, kun Turun suunnalla liikuin, majoituin Eerikinkadulla Scandicin hotelli Juliassa ja siitä kävin illalla kätevästi Ispoisten avantosaunalla.

Tänään en majoitu hotellissa - olen muuttanut Turkuun. Nyt olen täällä kylän mainiossa talvi-

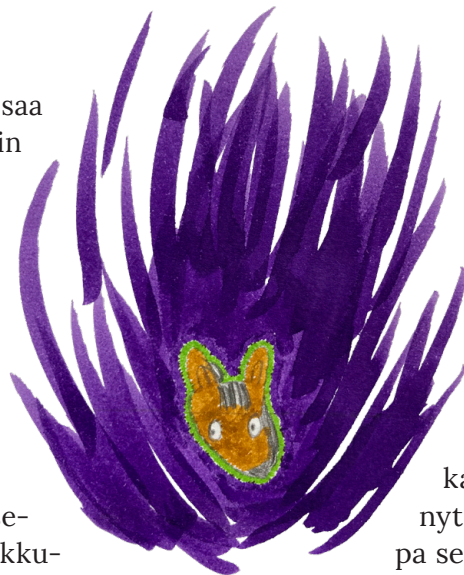


Hahmo viihtyy kotikulmillaan Ispoisissa ja on harvinaisen vapaa.

uintipaikassa. Pari viikkoa sitten käydessäni saunomassa tutustuin erikoiseen tyyppiin. Hahmo viihtyy kotikulmillaan Ispoisissa ja on harvinaisen vapaa. Erikoisinta Ruutissa - niin olin kuulevinani tätä saunaminkkiä kutsuttavan - ovat hänen silmänsä. Hiilenmustat nappisilmät liikkuvat vikkelästi ympäriinsä. Kiiltävä tukka lainehtii lyhyenä, mutta somasti matalalla otsalla. Ruutissa on salaperäistä. Vaikka Ruut on pieni ja kiltin näköinen, saan hänestä vaikutelman, jota voisin luonnehtia sanoilla villi ja arvaamaton. Hän istuu tässä vierelläni. Siirrän puheenvuoron hänelle, kysyen viihtymisestäään porukassa: ”Kerro minulle Ruut mitä tänne kuuluu, miten täällä ollaan ja mennään?”

”Kiitos Veikko, esittelen mielelläni, jotta tiedät mil-laiseen koloseen olet tulemassa. Täällä on mukavaa ja kyllä tänne hyvin mahtuu, vaikka saunojia on paljon. Murheetkin haihtuvat, jos sellaisia sattuu olemaan. Sitä paitsi, mitä kaikkia puntaroimaan. Ilot on iloja, surut on suruja - valitse siitä! Käy meressä hyvä mies ja sauno! Noh, siis normaalisti tässä ylhäällä könötän ja löylyttelen. Lähelläni istuu toinen rauhallinen, nimeltään Holgersson. Hän on charmikas, oikea oobulainen ja herrasmies. Hän käy saunomassa joka ikinen päivä. Hur tål hudet? Miten nahka kestää? Siis käynhän minäkin, mutta minä nyt olenkin minä - pesunkestävä pantteri. Hui sentään, tulipas kehaistua! Sallittakoon sellaiselle hyväntahtoiselle ja itseään rakastavalle nisäkkäälle. Tunnen kuuluvani organisaatioon ja paikkani on Sir Majorin vierellä ylälauteilla. Jään sopivasti pimentoon, sillä lähelläni on isokokoinen ja pyöreä löylynlatausnappi. Näitä mustia nappuloita on pitkin saunaa ja kiehtova kisa on: ken ehtii ensin? Toisinaan Holgerssonin vieressä nähdään sievä ja tutunnäköinen. Tuttu ainakin siksi, että jokainen täällä on alasti - yhtä tai kahta vaatekappaletta lukuunottamatta. Samannäköisiä noin ylipäättään.

Ikäkään ei seurakuntaa hajota, saa olla vanha tai nuori tai vieläkin vanhempi. Rentoa sakkia ovat kaikki, näyttävät nauttivan lämmöstä, sopivasti ja hiljaksiin. Rauhan paikka tämä on, paras paikka maailmassa. Usko pois, Veikkonen - täällä tykkään löylytellä ja seuraila porukan toimia.



Tässä päivänä muutamana katse-
lin, kuinka rannanpuoleisen ikku-
nan ääressä löylytellyt iäkäs pariskun-
ta nousi hitaasti, laskeutui varovasti ulko-ovelle ja koikkelehti myöhäisillan jäiselle laiturille. Puhalsi mereltä, lunta tuiskusi ja tuuli viiltävän purevasti. Minäkin tahdoin lähteä kuumasta, kipittelin ulos laiturin alkupäähän vilvoittelemaan, mereen asti en sentään. Keskenään juttelevien ihmisten peräs-
sä viksini takaisin löylyihin. Samperi soikoon - miten pidän tästä helevetin kuuman löylyn, säkkipi-
meän illan ja syyskylmän merituulen hurmaavasta aviosta!

No, siinä minä sitten lauteilla katselin. Toisel-
la puolella saunaa, ulko-oven lähellä, istui hiljaa nuori nainen vieressään pieni tyttö. He alkoivat puhua. Hämmästyin, sillä en kyennyt ymmärtä-
mään heidän kieltään. Eksoottisen kauniskasvoi-
nen nainen lähti lapsen kanssa löylyistä ja näin ik-
kunasta, kuinka hän pulahti laiturilta avannossa. Sitten he varmaankin menivät pukutiloihin, sillä heitä ei saunassa enää näkynyt. Ehkäpä kotona odotti muu perhe, tuumin.

Vasemmalla seinustalla havaitsin tutut hahmot. Linta ja kaksi Siiriä juttelivat keskittyneesti toisiinsa nojaten, kertoivat päivän tapahtumia. Keskus-
teluporukkaan liittyi aina niin sarmantti Rikhard, kerhon tunnettu talviturkin heittäjä. Ystävykset rupattelivat, nauroivat. Tuokion kuluttua he astelivat tottuneesti ulos tuiskuun ja jäähileiseen veteen.

Oletkohan Veke kuullut, että vuosipari sitten ha-
vahduttiin täälläkin uuteen ilmiöön: uimarit al-

koivat pitää perinteistä kylmäuintia enemmän saunomisesta ja siitä tu-
likin suurenmoisen suosittua. Jo-
kaisen päivän iltana, jolloin löylyä on tarjolla, riittää ruuhkaa ovel-
la jonoiksi asti. Turhalta näyttävä seisoskelu ei haittaa löylyttelijöitä, jotka ovat enimmäkseen nuoria ja eläviä. Päivän työt on mukava päät-
tää rattoisaan seurusteluun ystävien kanssa. Saunassa mahtuu istumaan nyt kerralla kaksinkertainen määrä, jo-
pa seitsemänkymmentä ihmistä. Lauteilla joku aloittaa hiljaksiin puhumisen. Noin vii-
den sekunnin kuluttua muutkin puhuvat. Syntyy sorina tai aikamoinen pajatus - iloinen pulina nyt vähintään, kukaties rieha?

Starttinapin vieressä on siis minun minkin paikkani ja siitä löylyä jakelen. Melkomoisen metelin säestä-
mänä katselen tulevan ja menevän uimariporukan vaellusta. Olen tiedostanut, että tämänkaltaisen ylikansoittamisen plus-puoli on jatkuva ja vakaa rahantulo. Mietin mielessäni, näinköhän minäkin vähäinen pääsen apajille - minä, joka sentään päi-
vystän melkein joka ilta. Pidän painelemalla huolta siitä, että lämpöä riittää. Sir Majorin adjutanttina huomioin järjestystä, kulutusta ja energiansäästöä. Lisäksi pidän päiväkirjaa liukastumisista ja muista yllätyksistä. Muuten, Jokke oli eilen käymässä tääl-
lä. Ei tajua mies parastaan, kun oli tullut vasta il-
lalla pahimpaan ruuhka-aikaan seitsemän jälkeen. Tykkääkö hän kovaäänisestä kuorolaulusta vai onko muuten vaan yksinäinen? Laiha vanha mies toki mahtuu lauteelle, vaikka alimpaan kaakelitasoon - ei ehkä ihan istumaan, mutta sillä lailla kenal-
leen, vinosti toisella kankulla. Täältä ylhäältä häntä katselin ja kyl miun pittää sanoa, jot sääliks käi.”

Apropoo nyt, minkki minkkiseni! Miten sinä noin synkeästi ajattelet? Minäkin näet istuin täällä saunassa eilen iltasella ja pari sanaa vaihdoin Jokenkin kanssa. Kyllä hän tähän sopeutuu. Hän tottuu jos kuka, sillä ei hän ole mikään pelkuri - onpahan tavallinen kulkuri.



Palellaanko pakkasessa?

Avantouimarit ovat reipasta ja iloista porukkaa. Terveyttä vaalivan ja mieltä piristävän harrastuksen löytäminen yhdistää. Avantosaunalla on mukava tutustua ihmisiin, löylyjen lämmössä juttu luistaa ja olo on rento.

TEKSTI & KUVAT JOUKO PAIJA

SUURIN OSA UIMAREISTA ajelee omalla autolla Ispoiisiin, osa tulee bussilla. Monet lähellä asuvat kävelevät kätevästi kotoaan avannolle. Jotkut pyöräilevät. Eino Karhu pyöräilee päivittäin ja myös Ispoiisten rantaan hän kulkee jalgrattailla. Parituntinen vierähtää saunoen ja välillä viileässä merivedessä käyden. Tuttuja tapaa saunalla aina ja mukava on tarinoida päivän polttavia aiheita. Eino on osallistunut myös talviuintikilpailuihin. Vuosi sitten olimme joukolla kisaamassa Slovenian upeissa maisemissa.

Rento ja iloinen porukka on viehättynyt talviuinnista ja saunomisesta. ”Parasta terveyden hoi-

toa ja muutenkin mukava harrastus, yhdessä ja erikseen”, toteavat jo 30 vuotta meren rannalla käyneet Risto Härmävaara, Tauno Keto ja Göran Wikstedt. Säännöllisesti avantosaunomalla saa vilu kyytiä ja olo pysyy lämpimänä. Tätä mieltä ovat myös ensimmäistä talvea Ispoisissa käyneet turkulaiset Essi Härkönen ja Tuomas Kivistö.

Avantosaunalla käy monenikäisiä uimareita. Silloin tällöin Ispoisissa vierailee Eemeli Friman, koululainen Loimalta. Isoisä asuu Turussa ja yhdessä he tulevat saunomaan ja talviuimaan. Tämä on kivaa puuhaa, toteaa Eme, joka on muutenkin innokas uija ja urheilija.



Eme Ispoiisten illassa



Eino ja Jouko Bledin MM-kisoissa



Tervetuloa mukaan!



Rohkeat syanobakteerit kannustavat meitäkin rikkomaan rajojamme

Syanobakteerien suuri merkitys hahmottuu, niiden rohkeus ja sopeutumiskyky antaa ohjeita meille, vuodenaikojen rikkaudessa eläville onnekkaille, kylmän lapsille.

TEKSTI & KUVAT ZORICA SVIRCEV KÄÄNNÖS JUSSI MERILUOTO

ITÄMERI JA SUOMEN JÄRVET ovat mitä kauneimpia luonnon helmiä. Meille etelästä tuleville ulkomaalaisille ne ovat hyvin epätavallisia ja mielenkiintoisia luonnon lahjoja, jotka jättävät pysyvän muistijäljen. Se lanka, joka sitoo meidät Suomen järvien ja Itämeren kauneuteen, on vesien dynamiikka sääolosuhteiden mukaan vuodenvaihtamisen aikana. Näkymät muuttuvat kesän elävistä maisemista kristallihelmiin talvella - jokaisella näkymällä on oma kauneutensa ja koskettava tarinansa. Minusta mielenkiintoisimmat tarinat liittyvät kylmässä vedessä uimiseen. Uiminen kylmässä vedessä voi jopa salvalta hengityksen. Me, jotka emme uskalla viilentää jalkojamme vedessä edes kesällä, ihailemme suuresti teitä, jotka olette voittaneet fyysiset ja henkiset esteet ja uskaltaudutte kosketukseen jääveden kanssa. Mikä sitten jakaa meidät kahteen ryhmään; meidät, jotka kuitenkin kuulumme samaan lajiin samalla planeetalla, meille samanikäisille, joilla on samat veriryhmät, samat lemmikit, samat ongelmat...?

Jostakusta saattaa tuntua, että vastaus on hyvin yksinkertainen: joku tykkää kylmästä vedestä, ja joku ei pidä kylmästä vedestä, ihmiset yksinkertaisesti eroavat toisistaan. Tämä vastaus ei kelpaa minulle. Ratkaisun löytämiseksi palaan ajassa taaksepäin, siihen aikaan, kun ensimmäiset elämänmuodot ilmestyivät planeetallemme 3,6 miljardia vuotta sitten. Ensimmäiset elämänmuodot käyttivät auringonvaloa ja mineraaleja selviytyäkseen. Orgaanisesta aineesta ei riittänyt vastaamaan kehittyvien elävien olentojen



Zorica (kuvaaja Jussi Meriluoto).

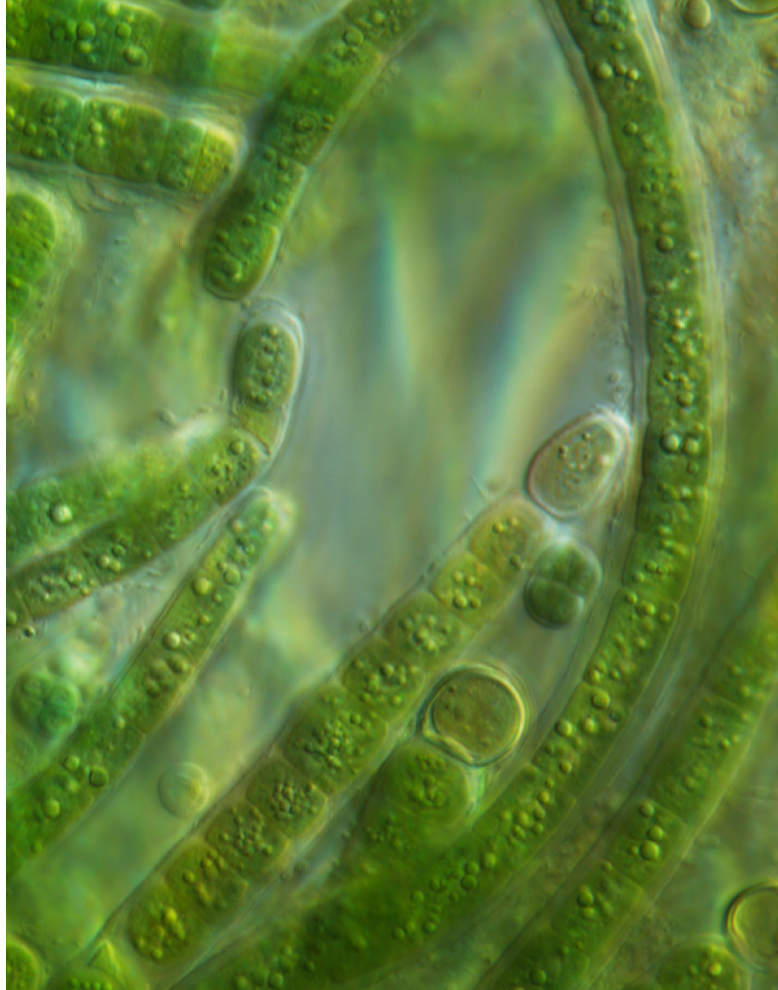
tarpeisiin. Nämä ensimmäiset solut tunnetaan nykypäivänä sinilevinä. Kutsumme niitä leviksi, koska niillä on koneisto, joka mahdollistaa fotosynteesin (yhteyttämisen), ja niiden väri on useimmiten sinivihreä. Niiden väri ei kuitenkaan ole aina sellainen - osa on vihertävämpiä, osa punaisia. Sinilevät eivät itse asiassa ole leviä. Rakenteensa mukaan ne ovat bakteereja. Koska sinivihreää väriä kutsutaan syaaniväriksi, näille mikro-organismeille on annettu toinenkin nimi - syanobakteerit.

Luonnossa syanobakteerit ovat erittäin tärkeitä kaikissa vesiekosysteemeissä.

Miksi kehityimme erilaisiksi?

Eläessään tuossa maapallon varhaisessa valtameressä syanobakteerit kehittivät erilaisia muotoja. Ne lisäsivät hapen ja orgaanisen aineksen määrää vedessä ja tarjosivat elämän edellytyksiä bakteereille ja muille vesiympäristön mikro-organismille. Syanobakteerit elivät vedessä tuottaen happea, jota vapautui hitaasti ilmaan ja happipitoinen ilmakehä tarjosi sittemmin uuden ympäristön veden ulkopuolisen elämän kehittymiselle. Kesti lähes miljardi vuotta ennen kuin pieni ryhmä syanobakteereja uskaltautui vedestä maalle. Oliko niillä kylmä uudessa ympäristössä vai liian lämmin veden ulkopuolella? Häiritsikö voimakas auringonvalo niitä? Niin paljon kuin veden ja maan välillä onkin eroa, voidaan sanoa, että ne, jotka nousivat maalle, "rakastivat" näitä uusia olosuhteita. Laajentamalla alueensa maanpäällisiin olosuhteisiin ne koettelivat levinneisyytensä rajoja: jotkut niistä asuivat napa-alueiden jääpinoilla, jotkut kuumissa lähteissä tai tulivuorten reunamilla, jotkut löysivät asuinsijansa luolissa, aavikoilla tai suolatasangoilla... Joka kerta kun syanobakteerit valloittivat uusia äärimmäisiä elinympäristöjä, yksi rohkea ryhmä erottautui muista syanobakteereista. Oli niitä, jotka "rakastivat" tällaisia haastavia olosuhteita. Ehkä kaikkein rohkeimpia olivat ne, jotka päättivät asua toisen solun sisällä ja suostuivat siten vain organelliksi toisessa elävässä olennessa. Kloroplastit siis muotoituivat syanobakteereista, toisin sanoen syanobakteerit mahdollistivat ensimmäisten autotrofisten kasvien esiintymisen.

Se, mikä varmasti yllättää monet lukijoista, on se, että ei ole päivää, jolloin et tapaa syanobakteereja. Kun kastelet kukkia asunnoissasi, ne tervehtivät si-



Syanobakteereja mikroskoopissa nähtynä (kuvaaja Tamara Dulic)

nia ruukuista. Kun kävelet kaduilla, ne kurkistavat jokaisen pensaan alta maaperästä. Ne voivat muodostaa vihertävän pinnan rakennusten ja muistomerkkien päälle ja vahingoittaa näitten kuntoa. Ja tietysti niitä on hiuksissasi, kun nouset vedestä.

Syanobakteerit opettavat meillekin sopeutumisen taitoja

Poikkeuksellinen monimuotoisuus ja valtava sopeutumiskyky ovat syanobakteerien ekologisen merkityksen ja niiden suorittamien tehtävien lähtökohta. Luonnossa syanobakteerit ovat erittäin tärkeitä kaikissa vesiekosysteemeissä, koska ne alkutuottajina tuottavat suurimman osan orgaanisesta aineksesta. Maanpäällisissä ekosysteemeissä ne ovat ensimmäisiä kolonisaattoreita, mikä tarkoittaa, että ne ovat elämän aloittajia ekologisten katastrofien jälkeen. Niitä on myös ehdotettu käytettävän muiden planeettojen muokkaamiseen

Maan kaltaiseksi. Poikkeuksellisen suuren ekologisen merkityksen ja moninaisten ekologisten palvelujen lisäksi syanobakteereilla on myös suuri bioteknologinen potentiaali ja merkitys. Ne tuottavat monia kemiallisia aineita, jotka ovat tärkeitä lääke-, elintarvike- ja kosmetiikkateollisuuden raaka-aineina tai tuotteina. Niitä voidaan hyödyntää energiantuotannossa ja helposti hajoavien lämpöstabiilien muovimateriaalien tuotannossa. Niiden avulla voidaan bioteknologian keinoin tuottaa entsyymejä ja muita tärkeitä yhdisteitä. Syanobakteerit ovat hankkineet tällaisen bioteknologisen potentiaalin juuri sopeutumalla uusiin olosuhteisiin. Niistä erottautui "rohkeita" ryhmiä, jotka saattoivat valloittaa uusia olosuhteita. Tämän mahdollistamiseksi tarvittiin joskus isojakin muutoksia solun toimintaan ja näitä muutoksia syntyi useimmiten mutaatioiden kautta. Nämä muutokset johtivat myös uusien metaboliittien syntymiseen, mikä varmisti selviytymisen. Kun pieni ryhmä syanobakteereja uskaltautui elämään olosuhteissa, joissa ei ollut ravinteena käytettävissä tyypeä, DNA:n rakentamiseen tarvittavaa alkuainetta, jotkut niistä onnistuivat aloittamaan tyypin sitomisen. Tätä syanobakteerien ominaisuutta voidaan taas hyödyntää maataloudessa.

Erilaisuus ei ole aina hyvästä

Samat syanobakteerit voivat kuitenkin olla myös pahoja vihollisiamme. Kun vesiekosysteemi kärsii suuresta orgaanisesta kuormituksesta, useimmiten ihmisen aikaansaaman veden ravinnekuorman seurauksena, syanobakteerit voivat yltyä valtavaan kasvuun, joka nähdään veden kukintana (leväkukintana). Jokainen, joka on kävellyt esimerkiksi taianomaisella Naantalın venelaiturilla, on varmasti nähnyt veden sinivihreän värin. Tämä väri on seurausta syanobakteerien kukinnasta, jota esiintyy pääasiassa lämpimämpänä vuodenaikana. Väri ei ole suurin ongelma syanobakteerikukinnoissa. Ne voivat tuottaa erittäin voimakkaita toksineja, joita kutsutaan syanotoksiineiksi. Jotkut niistä voivat aiheuttaa vakavia terveysvaikutuksia ja jopa tappaa. Jos ajattelet olevasi suojassa kukkivilta syanobakteereilta kylmässä vedessä, olet väärässä. Erittäin

pitkän evoluutionsa aikana yksi rohkea syanobakteeriryhmä onnistui sopeutumaan jäiseen veteen ja ne voivat kukkia jääpeitteiden alla. Kun syanobakteerit kukkivat kylmässä vedessä, niiden väri on useimmiten voimakkaan punainen, mikä auttaa mahdollisen vaaran tunnistamisessa.

Rohkeus rikkoa rajoja kuljettaa eteenpäin

Syanobakteerien historia ulottuu planeettamme varhaisen historian kiehuvan valtameren ajanjaksoista jäisen veden ekosysteemeihin. Syanobakteerit ryhmänä kestävät siis äärimmäisiä olosuhteita osana eri ekosysteemejä. Ne saavuttivat kestäväytensä ja muuntautumiskykynsä n.s. elämänperiaatteen ansiosta, joka on kaikkien elämänmuotojen johtotähti ja evoluutioprosessin eteenpäin kuljettaja. Tämä periaate johtaa meidätkin valloittamaan äärimmäisyyksiä, murtamaan esteitä ja rikkomaan rajoja. Tämä periaate rohkaisee meitä venyttämään omia rajojamme ja siten laajentamaan tietoa omasta olemuksestamme. Jokainen meistä etsii tapaa toteuttaa tuo periaate omien taipumustemme mukaan. Syanobakteerien kokemuksen mukaan jokainen rohkea ryhmä toi uusia laadullisia ja määrällisiä arvoja.

Mitä sinun rohkea ryhmäsi voisi tuoda ihmiskunnalle? Ehkä alat hehkua pimeässä - valaiset ympäristöäsi! Ehkä sinulla on hymy kasvoillasi ikuisesti - mikä onni läheisillesi! Ehkä lämmität ympäristöä hengitykselläsi kylminä talvipäivinä - tässä on ratkaisu talouskriisiin! Ja ehkä tällä hetkellä riittää, että sinulla on kädessäsi upea aikakauslehti, joka erottaa sinut kaikista vilukissoista tässä maailmassa!

Zorica Svirčev

on hydrobiologian professori Novı Sadın yliopistossa Serbiassa.



→
Read this article in English!



Mitalisteja kotilaiturilla.



Peurungan hopeamitalistit viestijoukkueena.



Tulosruutua talven uintikilpailuista

TAU on kerännyt myös Kokkilan Kisoista ja Peurungan SM-kisoista mitalisadetta.

Kultaa

Sanna Kesäniemi (Kokkila)

Hopeaa

Risto Piepponen (Peurunka)

Hopeaa

TAUn viestijoukkue (Peurunka)

Harriet Lönnqvist, Markus Rantanen,
Mika Mikander, Harri Lumme

Onnea mitalisteille ja kaikille kisoihin osallistuneille uimareille. Tallinnan MM-kilpailuista mainittiin jo aiemmin lehtemme sivuilla.

Turku vs. Tampere ystävyysuinnissa Tampereen Kaupinojalla 6.4.2024 saimme hopeaa. Joukkue koostui fifty fifty Saaronniemen Saukoista. Lisää uintituloksia saa lukea googlettamalla: "Kokkilan kisat 2024", "Peurungan SM kilpailut 2024" ja "Winter swimming world championship 2024/results". RH

Sivun 3 kuvatekstit

1. TAUn uimarit valmistautuvat Peurungan SM-kilpailuihin.
2. Vatsat täyteen talkoissa
3. Voimaa rappusten nostoon
4. Soccer-sauna Tallinnassa
5. Avannon suurentamista
6. Tallinnan MM-katsomoa
7. Esa vilvoittelee kuistilla.
8. Tampereen ja Turun viestijoukkueet tuulettelevat Kaupinojalla.

9. Tallinnan uintistadion
10. Amy Australiasta nousee avannosta.
11. Talviturkin heittoa
12. Laskiais nam nam
13. Makkaran paistoa laskiaisena
14. Veteraanit tauolla
15. Uinti tuntuu hyvältä.



Kummilapsikuulumisia

TÄMÄN VUODEN ENSIMMÄISESSÄ Senegalista tulleessa kirjeessä uutiset Amysta ovat hyvät: hän on terve ja koulunkäynti sujuu. Vapaa-ajasta kerrotaan, että hän hyppii narua mielellään ja nauttii tanssimisesta ystäviensä kanssa. Kotiaskareissa hän auttaa äitiään, joka kasvattaa kanoja ja vuohia. Hän kyselee, onko meillä avantouimareilla eläimiä; no, ei ainakaan vuohia meillä kaupunkilaisilla. Päivisin seudulla on kuumaa. Kaikkein kuuminta Senegalissa on kuitenkin huhti-kesäkuussa. Amy on syntynyt huhtikuussa 2011, joten tänä vuonna hän täyttää jo 13 vuotta.

Plan-lehden 1/24 artikkelin mukaan ”tyttöjen oikeudet, tasa-arvo ja globaali kehitys ovat asioita, joihin eduskunta vaikuttaa. Tällä hetkellä ajankohdaisia puheenaiheita Arkadianmäellä ovat esimerkiksi kehitysyhteistyön rahoitusleikkaukset sekä konfliktien vaikutukset tyttöihin ja naisiin.” Eduskunnassa Tyttöjen oikeudet ja kehitys -ryhmän perustivat vuonna 2018 tuolloinen kansanedustaja Jaana Pelkonen ja Plan International Suomi. Ryh-

mässä toimii kansanedustajia, jotka haluavat edistää työssään tyttöjen oikeuksia. Ryhmä tuo maailman tyttöjen asemaa esille poliittisessa ja julkisessa keskustelussa. Tyttöryhmän puheenjohtajana toimii toisen kauden kansanedustaja Pihla Keto-Huovinen. Puheenjohtajisto kertoo olevansa vaikuttunut Planin pitkäjänteisestä ja asiantuntevasta työstä.



Suomen ulkoministeriö varoittaa Senegalissa matkustavia trooppisista taudeista ja heikosta hygieniatasosta sekä varkauksista ja ryöstöistä. Senegalissa piti olla presidentinvaalit vuoden 2024 alussa, mutta presidentti Macky Sall siirsi vaaleja, mikä aiheutti levottomuuksia. Helsingin Sanomien 30.3.2024 uutisen mukaan vaalit kuitenkin pidettiin maaliskuussa, ja valituksi tuli opposition 44-vuotias Bassirou Diomaye Faye.

KAIJA SIPILÄ



Kiitos kirjoituskilpaan osallistuneille!

YHTEENSÄ 18 KIRJOITTAJAA osallistui kirjoituskilpaan. Arvovaltainen raati pohtii ja julkaisee tuloksen loppukevään kuluessa. Kiitos osallistujakirjoittajille. Kilpailun tulokset julkaistaan ja palkitaan talvikauden päättäjäisissä lauantaina 25.5.



Kuva: Hannu Nurmi



Uimarin muotokuva

Lauleleva uimari

Marjatta Kautiaiseen voi törmätä saunalla, uimassa ja myös talkoolaisten hyväntuuliossa siivousporukassa. Yhtä hyvin hänet voi tunnistaa Turun Karaokeklubin suosituissa esityksissä vanhainkodeissa, kouluissa ja eri seurojen tilaamissa näytelmällisissä lauluesityksissä.



1. Kerro itsestäsi.

Olen puhelias ja iloinen. Pidän puutarhanhoidosta ja sanaristikoiden ratkaisemisesta.

2. Mikä sai sinut innostumaan avantouinnista ja kauanko olet käynyt Ispoisten saunalla? Kuinka kauan olet ollut jäsen?

Työkaveri pyysi mukaan kokeilemaan avantointia. Eka kerralla jo tuntui, että tää on mun juttu. Kävin uimassa jo vanhan saunan aikana. Jäsenenä olen ollut 24 vuotta.

3. Oletko aamu-, päivä- vai iltauimari?

Olen päiväuimari.

4. Kuinka usein käyt uimassa?

Kerran tai kaksi kertaa viikossa.

5. Mikä vaikutus säällä, veden laadulla tms. on harrastukseesi?

Jos on kova tuuli tai myrsky, niin silloin jää uimareissu tekemättä.

6. Kenet haluaisit kutsua mukaan aaltojen syleilyyn?

Laulukaverini Helenan.

7. Olet myös yksi seuramme talkoolaisista. Mikä sai sinut mukaan vapaaehtoiseen toimintaan?

Työpaikkani Betaniakoti lakkautettiin ja tarvitsin päivällä jotain toimintaa. Tulin työkaverini kanssa uimaan. Huomasimme ilmoitustaululla siivoustalkoolapun ja siitä talkoohommat lähtivät alkuun.

8. Olet Turun Karaokeklubin aktiivijäsen. Mikä sai sinut karaokelaulariksi?

Kävin työväenopistolla karaokekurssin ja siellä tapasin samanhenkisiä laulajia. Perustimme Turun Karaokeklubin 14 vuotta sitten.

9. Mikä on ollut mieleenpainuvin esitystilaisuutenne?

”Karjalan kaihoa ja sota-ajan lauluja”. Esiitimme sen ensimmäisen kerran Runosmäen vanhainkodissa. Yleisö oli liikuttunut ja täysin mukana tarinassa ja lauluissa.

KS



turunavantouimarit.fi

 Turun Avantouimarit ry

Avannost noin

Kummottis avannos ?
Tuliks treffi ?
Entäs kaffe?
Et kai sä unhottanu mitäkäs ?

Ainaski iho nautti merest vähitäks vähä.
Mut ne hieno kiukat -
 antaa ne.
Mäki annan.
Sen hymyn - hien.

On sangen leppoisaa
Ei kiire - kottii ehtii ja
jos ratio on kaveri ?
Jos ratio ilmottelis
enemmän musiikkia,
vähemmän puhetta.
Ei ramase viel.

Kummottis mä muistan niin hyvi ?
Kai se on toi kylmä.
Lasken ainaski päässä tosi hyvin.
Tulee toi idea lähtee huomen
kauppassa ilman ostolista ja
taas kutaa.

Pitäiskö otta joku kii huomiseks
mereen, saunaan, mereen saunaan,
mereen suihkuse. Se nyt o.

Ne talviuimarihuiput sano et on sama mitä syö,
Mä en oo huomannu nii.
Ja tieto et talviuintiharrastus
nostaa elinkustannuksia on tosi.

Enemmän ruokaa, juomaa ja
avannol liikkumine.
Mut ko joka kerta saa.

HARTIKAINEN JARI

