



Turun Avantouimarit r.y.

Kylmääki

Tammikuu 1/2008

Uutta väkeä ja uusia haasteita



Sain suuren ja haastavan puheenjohtajan tehtävän yhdistyksen syyskokouksessa. Itse ajattelen niin, että olen tavallaan murrosvaiheen puheenjohtaja. Viereisellä sivulla entinen puheenjohtaja **Pirjo** ja varapuheenjohtaja **Jukka** kertovat valtavasta saavutuksesta, jonka olemme tehneet ja jota Pirjo, Jukka ja **Timo** johtivat.

Nyt on aika siirtyä normaalin toiminnan aikaan, mikä tarkoittaa rakennusprojektin päättymistä, toiminnan painopisteen siirtymistä yhteisön tarpeisiin ja myös haastavaan uuteen tehtävään: tilojen ylläpitoon, huoltoon ja kuittamiseen pois pankilta. Siinä on tehtävää. Mieleissäni on usein **Anneli Virran** lausuma eräässä kokouksessa (vapaasti tulkittuna); pelkkä vapaus olla, tulla ja mennä on historiaa - nyt meillä on myös velvoitteita.

Edellisessä lehdessä kirjoitin, että kun Josua ja Risto haastattelussa totesivat, että paikat on hyvin rakennettu ja saadaan pidityksi kunnossa, ei tarvitse tulevaisuutta pelätä. Olen yhä vakuutuneempi, että pojat tiesivät, mistä puhuivat. Lupsakka **Jussi Koskinen** vetää talkkariryhmää, jossa on mukana kymmenkunta osaavaa miestä ja huikkea **Josua Gierens** säätelee ja tarkkailee tekniikkaamme, ja erityisellä hellyydellä saunan lämpöä.

Marja-Leena Suikkanen on ottanut vastuulleen kioskin, ulospäin näkyvän ja arjen palvelun käyntikortin. Kioski/kahvila on yksi kehittämisaalueistamme. Pyrimme palvelun kautta luomaan viihtyisää ja yhteisöllistä ilmapiiriä. Tärkeä se on taloudenkin kannalta.

Yksi arjessa kaikkein tärkeimmistä asioista on tilojen siisteys, josta meidän kaikkien on huolehdittava, ja jäsenten siinä mielessä enemmän, ettemme me voi vieraitamme velvoittaa siivoustöihin. **Silja Kerttula** on rohkeasti ottanut vastaan siivouksesta huolehtimisen. **Peter Smith** hoitaa edelleen iltaisin tilojen sulkemiseen liittyvän puhdistuksen ja **Ritva Ojanen** on lupautunut mahdollisuuksiensa mukaan hoitamaan pukuhuoneiden siivousta Peterin kanssa. **Silja** järjestää aika-ajoin talkoita suurisiivouksen tekemiseksi. **Talkoolaisia** tarvitaan.

Arjen tärkeitä asioita ovat myös talouden, toiminnan ja tilojen kehittämiseen liittyvät tehtävät, sekä tilojen markkinointi. Tätä kirjoittaessani sain puhelun erään yrityksen työntekijältä, joka tiedusteli, voimmeko koota hänen yrityksensä henkilökunnan sauna/uintikäyntejä yrityksen virkistystoimintaan kuuluvina ja laskuttaa ne kerralla. Totta kai, totta kai voimme niin tehdä. Levittäkää sanaa.

Suuresti kunnioittamani **Eeli Kaunela** pyysi ensitöikseen hankkimaan kioskille aloite/palautelaatikon. Sellainen on tilauksessa ja tarpeen. Pyydän, että käytätte ehdotusten ja mielipiteiden ilmaisuun sekä aloitelaatikkoa että suoraa vuorovaikutusta.

Kylmääki tarvitsee uuden päätoimittajan. Haku on avoin. Voin toistaa jäsenkirjeen viestin: lehden teko on mielenkiintoista, hauskaa sekä palkitsevaa, ja avustajia löytyy. Kannattaa tarttua tilaisuuteen.

Rykmentintie 51, tilat ja aika, ovat kaikille henkilöille ja ehdotuksille avoimet. Tervetuloa mukaan.

Sirkka Perho, päätoimittaja, puheenjohtaja

Kylmääki 1/2008/tammikuu

Turun Avantouimarit r.y., jäsenlehti

Päätoimittaja Sirkka Perho, sirkka.perho@netsonic.fi

ISSN 1797-0555 (painettu)

ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu (pdf), www.turunavantouimarit.fi)



Aamun ensimmäiset tasan kello viisi!

Marjatta Siitonen aloitti aamu-uinnit -98. - Meillä on hieno mahdollisuus kokea aamun luonto keskellä kaupunkia: mäyräpariskunta, kettuja, rusakoita, helmikuussa alkaa lehtopöllö huhuilla ja myöhemmin keväällä voi seurata Jauhopusi-nimisen saaren lokkiyhteisöä. - Niin hienoja aamun hetkiä, kuvailee Marjatta vaihtaessaan vaatteita alarapuilla, sillä pukuhuoneeseen hän ei mene, jotta viileä iho säilyisi kotiin saakka. Harmaana sateisena aamunakin (18.1.) löytyy suuri joka-aamuinen ilo; *yhteenkuuluvaisuuden tunne* uimaritovereiden kanssa ja veden kaunis ääni. - Aloitan päiväni täällä. Ja kun joskus käy niin, että nuo kaverit ilmoittavat, etteivät pääse, tulen hieman arkaillen.

Entäs vesipeto **Jussi**: - Tää on miellyttävää. Täältä menen aamiaiselle ja hakemaan emännän kotoa, sitten kuudeksi Petreliukseen vesikävelyyhyn, uimaan ja saunaan ja lopulta kolmen tienoilla - yllätys yllätys, saunaan ja uimaan takaisin tälle rannalle. Jussilla tosin on rannalla talonmiehen tehtävätkin hoidettavana talkooryhmän kanssa. Aamu-uimarina Jussi on tuore, kolmas talvi meneillään. Seuran jäsenyyttä on 10 vuotta.

Aamu-uintikonkari **Veijo Karlsson** toteaa, ettei mitään lisättävää ole. Veijo aloitti aamuviidenuinnin -91, jolloin uimareita oli 10-12 henkilöä. Avantouintia mies on harrastanut vuoden -76 helmikuusta lähtien. - Tulen tänne suoraan sängystä, menen kotiin ja laittaudun töihin seitsemäksi. Saan päivän virkeyden mukaani, ja on ihan erilaista lähteä töihin. (SP)

Maiju Raitanen palvelee kioskill

Maiju asui viisi vuotta Rusthollinrinteessä, liikkui Uittamon kallioidella ja rannoilla. Kaipuu nurkillemme säilyi, vaikka Maiju nyt Suikkilassa asuikin. - Mielellään tulin tähän ympäristöön ja on ollut ikäväkin Pitkäsalmee. Kysymykseen ovatko työajat kehnot tai epämiellyttävät toteaa Maiju suoraan: - Ei, ei. Nää on mulle oikein sopivat! Ihan nappiin. Olen aiemmin työskennellyt ravintola-alalla ja siellä oltiin aina viikonloput ja pitkät illat töissä. En ole aikaisen aamun ihminen. Vaikka vapaapäivät eivät ole peräkkäisiä, ei sekään minua häiritse ja tiedän, että jos tosi tarve tulee, niin täällä kyllä yritetään olla joustavia.

Maijun tuntuman mukaan rannan vilkkain päivä on sunnuntai, perjantain alkuiltana on myös paljon kävijöitä. Viikonloppuisin käy ulkomaalaisia nuoria, iltapäivisin naisia ja kylmäuimareita. Myöhemmin illalla on miehiä enemmän. Jäsenistössä naisia on viime kevään tilaston mukaan vajaat 70 %, mutta se ei täällä oikeastaan näy. -Voi olla, että miehet käyvät useammin saunassa tai uimassa kuin naiset, sillä joka päivä käyviä miehiä on aika monta.

(Maijun kuva kannessa SP)

Saunaprojekti on päätetty. Se on totta—viimeinkin.

Rohkeutta ja uskallusta tarvittu

En olisi uskonut mihin sitouduin, kun **Pirjo** pyysi minua kirjoittamaan ensimmäisen kirjeistäni kaupungille 17.4.2003. Kirje oli osaltaan käynnistämässä prosessia, jolla jäsenistömme kesken jouduimme tekemään isoja päätöksiä 2004 keväällä. Jatkossa ehkä emme olisi vain kaupungin vuokralaisia pienessä saunassa, vaan haaveena on oman saunan rakentaminen. Pirjolla oli sopivat kontaktit kaupunkiin päin ja nöyränä tartuimme mahdollisuuteen.

Koko hankkeen toteutumiseksi oli tärkeää **Timo Kosken** uskallus ja rakentamisen kokemus. Ilman hänen teknistä osaamistaan talkootyövaihtoehto ei olisi ollut mahdollinen ja rakennus olisi pitänyt teettää urakkana. Tämän vaihtoehdon toteuttamiseen jäsenistöllä ei olisi ollut mahdollisuutta sitoutua.

Rakennuksen lopputarkastus rakennusvalvonnan kanssa pidettiin 5.11.2007 ja LSLH / Läänin kanssa 19.12.2007. Läänin avustuksen loppusumma saatiin tilille 7.1.2008, jolloin myös rakennuksen viimeiset laskut laitettiin maksuun. Rakennusprojekti voitiin päättää.

Avustusta, lainaa, talukoita ja tiukkaa taloutta

Lainaa hankkeeseemme otettiin 300 000€ josta jo vähän on maksettu takaisinkin. Avustuksia eri tahoilta saimme hallituksena kerjättyä 227 500 € Loput rakennuksesta rahoitimme omilla tuloillamme ja tiukalla taloudella – projekti eteni ajoittain kassavirran mukaan ja uusia asioita voitiin aloittaa, kun saatiin lisää rahaa jostain. Hyvin tärkeä asia oli arvonlisäveron nopea takaisin anominen. Nöyryys ja avoimuus olivat eväämme neuvotteluissa.

Talkootyön määrä oli mitattava. Siinä olemme **todella** kunnostautuneet.



Sauna on valmis. Sen kruunaa vielä uusi laituripäällys. Koskaan ennen meillä ei ole ollut näin hienoja puitteita jäsenillemme – eikä myöskään vierailijoille tarjottavaksi. TAU, jäsenet ja Turku voi olla ylpeä lopputuloksesta.

Kiitos jäsenille uskalluksesta ja luottamuksesta. Kunnossapito ja parannusten suunnittelu voi alkaa. Muistakaa Helgen perintö: tukekaa ja kannustakaa toisianne, ottakaa huomioon kaikkien eri käyttäjäryhmien tarpeet ei vain omi- anne, kuunnelkaa toisia, osallistukaa ja sitoutukaa siihen mihin lupaudutte. Ja pitäkää yhdessä huoli siitä, että oma sauna saa ne varat, jotka sen hoito ja ylläpito tulee vaatimaan.

Paras kiitos projektiin osallistujille on kunkin ahkera saunassa ja/tai avannossa käynti sekä uusien ihmisten mukana tuominen. Avantoon ja saunaan tässä järjestyksessä liittyy myös yhdistyksemme perustehtävä.

Kiitollisena Jukka Leikas

Aloittaessani puheenjohtajakauteni oli vielä pari – kolme vuotta vanha sauna toiminnassa. Vanha sauna oli



”romanttinen” puutteista huolimatta, Olimme tyytyväisiä saunamme.

Neuvottelut aloitettiin ensin liikuntaviraston kanssa ja vähän myöhemmin neuvottelemaan yhtyi myös muita kaupungin virastoja mm. rakennus – ympäristö. Vanhan saunarakennuksen Avantouimarit ostivat kaupungilta, silloin oli mahtavaa kun olimme talon omistajia. Tontti on vuokra- maata, mistä maksamme vuosittain vuokraa.

Rakennuspiirustuksia oltiin piirretty arkkitehtitoimiston kautta. Kun piirustukset ja rakennusluvat olivat valmiina, aloitettiin vanhan saunarakennuksen purkamisen. Talkoolaiset olivat innostuneina purkamassa ja rohkeimmat nousivat katolle vaikka katosta oli jo puolet romahtanut alas. Kallion louhinta ja sitten pohjatyöt saatiin vauhdilla alkuun.

Kesän ja syksyn ilmat suosivat rakentamista ja saimme vaihteittain työtä vietyä eteenpäin. Helpotti suuresti kun seinät ja katto oli saatu pystyyn. Ostimme väliaikaisen pienen saunan, ettei saunominen jää

väliin ja saimme päivän päätteeksi käydä rentoutumassa ja uimassa.

Puolentoista vuoden kuluttua aloittamisesta ”heitimme” uuteen kiukaaseen ensimmäiset lölyt. Sen jälkeen on lölytelty viitenä päivänä viikossa.

Emme olisi saaneet rakennettua näin nopeasti, ellei olisi ollut ahkeraa talkooväkeä runsaasti, talkoovihossa on noin 150 nimeä. Emme olisi saaneet näin suurta urakkaa tehtyä ilman ”kolmen koplaa” eli Timo, Jukka ja Pirjo. Olimme jokainen niin erilaisia siten täydensimme toinen toistamme ja jokaisella oli oma vastualue projektin aikana. Jokainen meistä on tehnyt suuren määrän työtä avantosaunan saamiseksi valmiiksi. Kaikki työ ei näy ulospäin, olemme pitäneet palavereja työn ulkopuolella.

Toivottavasti sauna antaa makoisat lölyt tuleville polville. Kiitän teitä kaikkia puheenjohtajakauden ajasta ja toivotan hyvää kevättä.

Pirjo Salminen

Markku, vetopasuuna ja Hercules

Päänsäkastajaimarin kiusana sukeltajan korva

- Oli vuosi -89. Luin töissä Kauppalehteä kun tuli haukottus ja toinen, eikä mennyt ollekaan ohi. Totesin lounaalla työkavereille, että näin on - haukotuttua.

Uittamolainen avantouimari Seija Lehtinen huudahti, että avantoon, avantoon, sinne pääsee vaikka heti! Avantoon lähtö siirtyi seuraavaan iltaan. Ja lähtövalmistelujen perusteella **Markku Lindholm** oli matkalla naparetkelle.

- Avannosta noustessa sääriä pisteli hiussuonten pullistellessa ja etsiessä uusia reittejä kylmän aiheuttamasta verenpaineen shokista selvitäkseen. - Töissä sitten huomasin, että haukottelu meni ohi ja vireyttä nousee.

Koukussa kisoihin

"Erilaisiin koukkuihin" helposti jäävä miehemme hakeutui heti ensimmäisiin mestaruuskilpailuihin Tampereelle ja jo syksyllä johti matka Arvo Ahlforsin kanssa Leningradissa pidettyyn avantouintisymposiumiin.

- Paluumatkalla kuulin linja-autossa, että Wärtsilä oli mennyt konkurssiin. Jaha, tuumin, työpaikka meni, mutta avantouintikisailu tuli tilalle. Kilpailuihin osallistumisesta on tullut Markulle vuoden tärkein tapahtuma ja se on korvannut usein lomankin. MM-kilpailujen alettua syntyi uusi riippuvuus. Seuraava kohde onkin helmikuussa Lontoo.

Markku työskenteli Wärtsilän telakka-aikaan luovutusosastolla esimiehenä ryhmässä, joka mm. kokosi valmistuvaan laivaan asiapaperit, teki laituriri- ja merikoeajo-ohjelmat sekä järjesti merikoeamatkat.

- Työ oli tiukkaa, sillä laivoja luovutettiin niihin aikoihin monta vuodessa. Usein työt kulkivat kotiin ja ehkäpä aiheuttivat univelkaakin, josta

haukottelu johtui.

- Avanto antoi uutta voimaa, hävitti päivän stressin ja toi riippuvuuden uintiin.

Markku on koulutukseltaan laivarakennusinsinööri. Wärtsilän jälkeen työt ovat vaihdelleet mutta edelleen työpaikkana on telakka, missä Markku urakoi veljensä kanssa.

- Yrittäjänä olen koettanut ottaa rauhallisesti, ymmärtää terveyden merkityksen.

Nykyisin Raisiossa asuessa kylmäuinti ilman saunaa on lisääntynyt.

- Mutta jos käyn uimassa yksin, koen jotain jäävän puuttumaan. Ilmeisesti avantouimariyhteisö on myös riippuvuutta aiheuttava tekijä.

Nykyisin Markun tapaa saunalla varmimmin sunnuntaisin ja keskiviikkoisin.

- Kun tulen kylmästä, oikein nautin tuntiessani kaakeleiden lämmön jalkapohjissani. Mieluimmin siis istun kaakelilauteilla kuin vaihtoehtoisilla leppäpuulauteilla. Suuressa saunassa saattaa joutua huutamaankin asiansa, Markku tosin rohkenee hakeutua toisen lähelle halutessaan.

Vetopasuunajazz avannon rinnalla

Markun intohimona avantouinnin ohella on musiikki. Aluksi soittopelinä oli piano, mutta nyt vetopasuuna Maarian VPK:n torvisoittokunnassa sekä Raision VPK:ssa. Harjoituksissa Markku käy kolme iltaa viikossa. Mieluisin soittohiisi jutun tekohetkellä on Maarian VPK:n torvisoittokunnan jazz-osastolla soitettava Happy Lazy River tai We'll Meet Again. Suosikit tosin vaihtuvat.

Mitä pikkusaunalle kuuluu...

Tilapäinen talkoosaunamme on Markun Laila-tyttären ton-



tilla Mellilässä.

- Sauna on asettautunut hyvin puiden keskelle, pikkuisen lammen rannalle, jossa voi pu-lahtaa. Lattiaa ja kattoa korjailtiin, yksi laude poistettiin ja ikkunat tietysti uusittiin sekä hieman ehosteltiin. Löylyt ovat edelleen hyvät ja sauna hyvissä käsissä.



...entä Herkulekselle

- Pidän tärkeänä, että sain antaa Herkuleksen tänne talkoohyödyksi.

- (SP) Me käyttäjät emme oikein osanneet toimia sen kanssa oikein..

- (ML) sähkömoottori siinä paloi...

- (SP) olihan se noloa, että saatiin rikki ...

- (ML) olin juuri silloin Santiago de Compostelan pyhiinvaelluspolulla, kun työ oli Herkuleksen kannalta kuumimmassa vaiheessa, yritin varoitella liikuttamisesta

- (SP) viestejä tuolloin vaihdoimme ja taisimme hieman

väkisin Herkulesta kuljetella, kun niin kävi...

- (ML) ... mutta lopputulos on tärkeä, saatoinkin olla avuksi. Katto- ja räystäsmääräysten sekä räystäskourujen asentamisen kannalta Herkuleshenkilönostin oli tarpeellinen.

- Vuonna 2000 teimme matkan Huippuvuorille. Upean matkan aikana jouduin erikoiseen tehtävään. Seuran aktiivit Marja ja Hannu Appelsiin olivat suunnitelleet menevänsä matkalla naimisiin. Vihkikaava oli kirjeitse sovittu englanniksi, mutta kun tilanne oli käsillä toimitti paikallinen kuvernööri vihkimisen norjaksi.

- Minut pistettiin seremonian tulkiksi, sillä joku oli kuullut minun puhuvan jollekin jotain norjaksi. Näin jälkepäin tuntuu, että se oli kielen osaamisen huipennus omalta kohdaltani -suorastaan huippuhuipennus Huippuvuorilla.

Fakta. Avantouimarit jaetaan kahteen osaan, niihin jotka kastavat päänsä ja niihin jotka eivät kasta päätään. Kuulun niihin, jotka kastavat päänsä. Siitä on seurannut ns. uimarin korva tai sukeltajan korva. Korva suojautuu kylmää vettä vastaan ja kasvattaa rustoa korvakäytävän suojaksi. Kaksi kertaa minulta on tuota rustoa meislattu tai porattu. Nautinnoillakin siis on kääntöpuolensa. *Haastattelun teki SP*

Huurrepähkinää á la Risto.

Varaenergian kuluttamisen pähkäilyä koti- ja ulkomaisin voimin

Joonathan ja Suvi kirjoittajan kanssa kuvassa.



Avantouinnin ja kylmäuinnin yhteydessä taas ollaan pähkäily saunan ja painon pudottamisen välistä yhteyttä. Joulun jälkeen sitä itse kukin kohdallaan ajattelee. Kuten tiedetään, että mm. painijat ja nyrkkeilijät pudottavat painoaan usein saunassa hikoilemalla. Onko saunassa ja avantouinnin yhteydessä tapahtuva painon aleneminen siten nestehukkaa, vai todellista laihtumista? Toisin sanoen, onko lämpötilan vaikutus tärkeä, vai voitaisiinko painoa pudottaa istumalla vaatteet päällä vaikkapa pakkasessa?

Tässä sitä sitten oli taas pohdittamista. Avantouimari Antero oli sitä mieltä, että saunassa olevaa avantouimaria voidaan verrata saunassa olevaan jääkaappiin, joka pitää lämpötilaansa ympäristöä alhaisempaan kuluttamansa energian avulla ja jatkaa:

- "Niinpä niin: Haihtumiseen kuluva energia on laihtumiseen liittyvää painonpudotusta."

Saunauimari Hannu heittää herjan: "Mutta eihän ihmisen nestekierto ole suljettu vaan avoin kuin taivaanportti. Tietty, jos avantouimari käyttäisi hikinesteensä uudelleen kuin suljetussa jääkaappisysteemissä itsensä jäädytykseen, niin silloin vasta alkaisi todellinen laihdutusräkki. Joopajoo, siis

kiivas saunominen nykymuodossa ei "laihduta" sen verran kuin poistuneen hien eli nesteen verran."

Kylmäuimari Sirkka tiesi toisissaan, että harkitseva laihtuttaja käy kylmässä vedessä ja vartalo tuottaa koko ajan energiaa korvataksaan ihosta johtuvan ja säteilevän lämmön. Tällöin kuluu tosi suuri energiamäärä ja paino putoaa jokaisella avantouimarilla. Etä silleen.

Mutta hyvät avantoihmiset, eiköhän ole asianlaita niin, kun viette sinne avannon kylmään kitaan saunassa hehkutetun kehonne, niin energiaa kyllä kuluu ihosta johtuvan ja säteilevän lämmön korvaamiseen. Prosessi on vaan niin hidasta, että nopeaan painonpudotukseen siitä ei ole jelppeä.

Vanha konsti on paras: Varaenergian kuluttaminen ts. pysyvä laihtuminen vaatii rasvaksi varastoituneen energian palamista ja paastoamista. Tästä tulisi laihtuttajalle kylmä paleleminen ja pitkä koetelemus.

Niin ja miksi sitä pitää aina laihtuttaa? Käydään uimassa, kylmäuinnilla ja avannossa, tietty. Mikä tärkeintä: jokainen nauttii omasta kehostaan.

Vieraamme Cambridgesta laihtutavuuden kannalla

Avantouinti todella laihtuttaa Englannin Cambridgestä saakka pulahtamaan saapunut Joonatan Roberts toteaa ykskantaan. Roberts on käymässä työtöystävänsä Suvi Tenkasen kanssa joululomalla Turussa.

Suvi ja Joonatan olivat tutustumassa Turun uuteen nähtävyyteen, avantouintikeskukseemme, ensimmäistä kertaa. Englannin Lontoo on muuten valittu vuoden 2008 avantouinnin MM-paikaksi. Englannissa tuntuu olevan vireätä avantouintitoimintaa.

- Tosi hieno kokemus ja teillä täällä Turussa on todella hieno uintipaikka. Aion tulla tänne

pulahtelemaan myöhemminkin talvella, varsinkin silloin kun täällä on vahvaa jäätä ja pääsee jättien sekaan uimaan, jatkaa Roberts.

Suvi Tenkanen hieman toputtelee Joonatania laihtumisen suhteen, mutta voihan siinä olla jotain peräinkin. Suvi ja Joonatan saapuivat Uittamolle Suvin isän Teuvo Tenkasen vihjeen perusteella.

Annikka Salonen myös nousee hopeanhoitoisessa ja suomukiiltävässä uimapuvussaan ylös kylmästä vedestä. Annikan mielestä laihtumisella ja avantouinnilla ei ole mitään yhteistä.

Risto Härmävaara

Pyhäjärvestä Pitkäsalmeen

– Yllytyshulluudesta iloksi eli näin minä jäin koukkuun

Noin kymmenen vuotta sitten kuntosalijengimme päätti järjestää pikkujoulut Katismaan saunalla Säkylässä. Ohjelmassa olisi saunomista ja avantouintia Pyhäjärvestä. Ilmoittauduin mukaan, saunottaisiin ja suunniteltiin tulevia kuntosaliohjelmia, avantoon saisivat mennä ne, joilla oli muutenkin oimituisia harrastuksia. Minä en menisi, inhoan yli kaiken kylmää vettä ja osaan juuri ja juuri uida.

Ilta alkoi mukavasti, mutta saunassa alkoi kaikkien aikojen yllytys- ja suostutteluoperaatio, jonka tarkoituksena oli saada kaikki kokeilemaan avantouintia. Lämpötila saunassa kohosi, olo alkoi tuntua tukalalta ja pian olin valmis kokeilemaan mitä tahansa. Kylmä vesi salpasi hengen, mutta jälkeenpäin olo tuntui yllättävän mukavalta.

Kokemus hautautui muiden joukkoon, mutta jotain jäi ilmeisesti itämään mielen pohjalle. Kun sitten kollega muutama vuosi sitten kertoi kaamosmasennuksestaan ja aprikoi eri hoitovaihtoehtoja kirkasvalolampusta avantouin-

tiin, tartuin heti syöttiin. Tiesin, että Ispoisissa oli sauna ja avanto, ja hain Turun Avantouimareiden nettisivuilta tietoa aukioloajoista. Ystävälliset uimarit neuvoivat, miten menetellään ja siitä se alkoi. Pukuhuone oli ahdas ja kostea mutta pienessä saunassa oli tunnelmaa, ja vähitellen siitä tuli talvinen tapa. Uuden saunan rakentamisen ajan kävimme Littoistenjärvellä, mutta palasimme uuteen saunaan heti kun se avattiin.

Jatkuva talvinen vilu ja flunssa katosivat

Mikä avantouinnissa viehättää? Miksi jäin koukkuun? Siihen on monta syytä, joka talvinen vilu, joka ennen kesti marraskuusta maaliskuuhun, jäi pois, enää en palele aina kun menen ulos talvella. Talvisen flunssan oireet hukkuvat hyiseen veteen, ja vajaan puolen tunnin kävelyn päässä oleva avanto on sopiva tapa kuntoilla, oli sää mikä tahansa. Saunassa on leppoisa tunnelma, siellä voi käydä yksin tai seurassa, voi rentoutua omilla ajatuksillaan tai jutella muiden kanssa.

Nimimerkki "Katariina"

Kaarinan jätevedenpuhdistamon vedet Pitkäsalmen putkea pitkin Kakolaan, putken lasku keväällä

Kakolanmäkeen louhitussa jätevedenpuhdistamossa tullaan tulevaisuudessa puhdistamaan arviolta noin 300 000 ihmisen jätevedet. Mittasuhteet ovat sen mukaiset. Suunnittelussa, rakentamisessa ja laitoksen toiminnassa lähtökohtana on säilyttää sekä merialueet että läheinen kaupunkiympäristö puhtaana ja miellyttävänä.

Tähtäimessä parempi veden laatu

Uusi Kakolanmäen kalliopuhdistamo aloittaa toimintansa vuoden kuluttua. Kuuden kunnan yhteishanke poistaa käytöstä Turun nykyisen avokeskuspuhdistamon lisäksi Kaarinan, Piikkiön ja Paimion jätevedenpuhdistamot. Pitkäsalmeen asennetaan siirtoviemäri, jonka tarkoitus on johtaa nykyisin Kaarinan jätevedenpuhdistamolla käsiteltävät Kaarinan ja Liedon sekä Turun Hirvensalon, Peltolan ja Kaks Kerran jätevedet Kakolanmäen jätevedenpuhdistamoon. Myöhemmin tätä siirtoviemäriä pitkin johdetaan jätevedet myös Paimiosta ja Piikkiöstä.

Siirtoviemärin asentamiseen Kakolanmäen puhdistamon rakentamista varten perustettu kuuden kunnan yhteinen Turun seudun puhdistamo Oy on saanut luvan ympäristölupavirastolta. Ympäristölupavirasto on arvioinut, että putkien asennus- ja ruoppaustyöstä aiheutuvat häiritsevät vaikutukset ovat vähäisiä ja työnaikaisia, ja että virkistyskäytölle asennustyö aiheuttaa tilapäistä häiriötä.

Mitä Pitkäsalmessa tapahtuu?

Pitkäsalmen pohjaan asennetaan kaksi halkaisijaltaan 800 millimetrin suuruista putkea. Ne kulkevat rinnakkain koko matkan Kaarinan Rauvolanlahdesta Turkuun Vähäheikkilään, jossa putki Heikkilän kasarmin tienoilla nousee vedestä. Ispoisten uimarannan kohdalla siirtoviemäri kulkee noin 140–150 metrin päässä rannasta. Siirtoviemärin linja on ollut salmessa nähtävissä, kun se on ollut puhelinpylväin paalutettuna.

Pitkäsalmen pohjaa on täytyntä paikoittain ruopata, jotta putki saadaan tarpeeksi syväle salmen muuta käyttöä häiritsemättä. Turun seudun puhdistamo toteutti tutkimuksen ruoppausalueiden sedimenteistä hieman yli vuosi sitten. Tarkoituksena oli selvittää ja tarkentaa ruoppausmassojen pilaantuneisuutta. Pitkäsalmelta ei löytynyt niin suuria pitoisuuksia haitta-aineita, että ruoppausta ei olisi voitu toteuttaa. Ruoppauksen ja putken asennuksen toteuttavasta Maanrakennusliike Powermanista kerrotaan, että ruop-



Kakolanmäen luolaa. Kuva: Jere Anttila / Turun seudun puhdistamo Oy

aus on jo toteutettu, joten sen vaikutukset veden laatuun ja erityisesti sameuteen on jo kärsitty.

Putkien uitto keväällä

Siirtoviemärin putket asennetaan ympäristölupaviraston määräyksen mukaan niin, että putket uitetaan painoilla pohjaan, näin asennuksesta aiheutuvat häiritsevät vaikutukset jäävät mahdollisimman pieniksi. Pohjan lietteet ruiskutetaan syrjään voimakasta vesisuihkua käyttämällä, jotta putket saadaan tarvittaessa syvemmälle sedimenttiin. Tässä työvaiheessa liikkeelle lähtevä liete tulee samentamaan vettä. Maanrakennusliike Powerman arvioi, että tämän talven aikana ei putkien asennusvaiheeseen kuitenkaan päästä, vaan asennus tapahtuu melko varmasti keväällä. Vuoden 2008 aikana asennuksen on tapahduttava, mutta tarkempi ajankohta riippuu ilmoista.

Puhtaampi tulevaisuus

Kakolanmäen puhdistamon pääsuunnittelija ja päävalvoja Hannu Latvanen kertoo, että

kun putki on asennettu, tilanne salmessa palaa ennalleen. Tai ei aivan, sillä pitkällä tähtäimellä tarkkailtuna veden laatu paranee.

– Suuri pistemäinen kuormittaja Kaarinan päästä poistuu, kun jätevesien purkupistettä Rauvolassa ei enää käytetä, vaan jätevedet siirretään Turkuun, Latvanen kertoo. Hän sanoo, että edestakaisin virtaavassa Pitkäsalmessa Kaarinan purkupisteen levittämät bakteerit häviävät näin Ispoistenkin uimarannalta.

Kun hieman siirtoviemärin rakennusvaiheessa kärsitään, on parannusta luvassa paitsi Pitkäsalmelta veteen, myös laajemmalti lähialueilla ja saaristossa. Kaarinan, Piikkiön ja Paimion puhdistamojen purkupisteet sijaitsevat matalissa virtaamattomissa lahdissa, ja kun pisteet poistuvat ja korvataan yhdellä isolla modernilla puhdistamolla, seudun jätevesien mereen kohdistuva yhteiskuormitus ja merialuetta rehevöittävä vaikutus pienenevät.

Taru Suhonen



Vesi meinasi ainakin kerran jäätyä avannossa 4.1.2008. Kuvassa ei kuitenkaan ole kyse putken laskusta vaan propelinlaitosta.

Pitkäsalmen vedenlaatu syksyllä 2007

Ympäristönsuojelutoimiston yhteenveto

Vesi on Pitkäsalmessa hyvin sameaa, keskimääräistä ravinnepitoisempaa ja hygieenisyydeltään (bakteerimäärät) välttävää. Huonoa veden laatu on ainoastaan Turun ja Kaarinan jätevedenpuhdistamojen purkupaikoilla.

SAS:n valokuvauskilpailun voitto vieraallemme, avantouimari Akikazu Shinyalle, 新谷 明一



Useasti on saunalla nähty ulkomaalaisia nuoria kokemassa pohjoista eksotiikkaa. Vierasta kieltä kuullessa herää uteliaisuus, että keitä he ovat, mistä kaukaa ovat tulleet ja miksi ovat kylmään maahamme tulleet. Jäyhään suomalaiseen luonteeseen ei kuitenkaan kuulu tällaisia ryhtyä vierailta utelemaan, niinpä asia useimmiten jää selvittämättä. Tässä jutussa kerrotaan erään eksoottisen näköisen parin tarina. Kyseessä ovat **Akikazu** ja **Makiha Shinya** Japanista. Heidät on tänne tuonut tutkimustyö Turun yliopiston hammaslääketieteen laitoksella.

Kyselin Akilta muutamia asioita elämästä ja avantouinnista. Haastattelu tehtiin sähkö-

postin välityksellä englanniksi. Aki oli innoissaan mahdollisuudesta päästä mukaan lehteemme. Tähän olen parhaani mukaan yrittänyt kääntää keskustelun kulun.

Mitkä ovat sinun ja vaimosi nimet ja miten ne kirjoitetaan japaniksi?

- Akikazu Shinya,

新谷 明一 ja Makiha Shinya,

新谷 まきは

Tiedän että teette jotakin tutkimusta yliopiston hammaslääketieteen laitoksella, mutta voitko kuvailla tarkemmin, mihin tutkimukset liittyvät?

- Teen tutkimusta hammaslääketieteen materiaalien mekaa-



nisista ominaisuuksista. Alalla käytetään paljon erilaisia materiaaleja, mutta aina emme tiedä, mikä olisi paras materiaali mihinkin käyttötarkoitukseen. Minun tutkimuksessani etsitään parhaita materiaaliyhdistelmiä tietokonesimulaation avulla.

Milloin tulitte Suomeen ja oletteko olleet täällä ennen?

- Tulimme tänne kolme vuotta sitten ja tämä on ensimmäinen kertamme.

Kuinka kauan aiotte viipyä?

- Aluksi meillä oli tarkoitus olla vain vuosi, mutta onneksi saimme jatkoaikaa. Olemme Turussa ensi syksyyn asti.

Miten tulitte aloittaneeksi avantouinnin, miltä se tuntui?

- Ollessani Turussa ensimmäistä kertaa, työtoverini yliopistolta pyysi minut Ispoisten

saunalle. Hän sanoi ”älä unohda villasukkia”. En ymmärtänyt mitä hän sillä tarkoitti, mutta kohta ymmärsin. Laituri ja merivesi olivat jäätä! Ensimmäisellä kerralla minun ei tarvinnut mennä uimaan ennen saunaa, mutta saunan jälkeen veteen piti mennä kokonaan. Sen jälkeen minua pyörrytti. Siitä lähtien olen ollut riippuvainen avantouinnista.

Voitteko jatkaa harrastustanne palattuanne Japaniin? Millaiset ovat avantouintimahdollisuudet siellä?

- Luulisin sen olevan mahdollista. Ensinnäkin, meillä ei ole Japanissa kunnollisia saunoja, toiseksi, meillä ei ole mukavia järviä ja merenrantoja ja ennen kaikkea, Tokiossa, jossa me asumme, meri ei jäädy talvella. Maaseudulla jotkut karaten harrastajat käyvät uimassa keskellä talvea karastakseen itseään.

Kuulin, että olit voittanut SAS lentoyhtiön valokuvauskilpailun avantouinnin yhteydessä otetulla kuvalla. Voitko kertoa siitä lisää?

- SAS:n Japanin nettisivuilla oli kilpailu, jossa haettiin kuvaa pohjoismaista. Kilpailun pääpalkintona oli lento Japanista Skandinaviaan. Hetken mielijohteesta päätin lähettää Ruissalon Saaronniemessä otetun kuvan. Onni hymyili ja voitin pääpalkinnon!

Haastattelun teki Timo Koski (Timon kuva kannessa)

Kylmärinki

juoksee tänäkin talvena

Kylmäjuoksijat eli kylmärinkiläiset jatkavat taas perinteistä shortsijuoksuun Uittamon maisemissa alkavana talvena. Reitti on sama kuin ennenkin eli noin kolme kilometriä, mihin menee aikaa 18-20 minuuttia juoksupuhaluista riippuen. Lähtö saunalta saunapäivinä klo 14.30. Ainoat sallitut varusteet ovat shortsit, pipo, käsineet ja tossut. Naisilla oman harkinnan mukaan vähän enemmän.

Tervetuloa vanhat ja uudet juoksijat mukaan kylmärinkiin.

Bertil Lund,
kylmäringin henkinen isä





Lämpöelementit laiturille. Pannoite on varma ja turvallinen, sanoo järjestelyn isä, Veijo Arjalahti



täjä **Koskisen Jussi**. Laiturin kunnostamisessa on kaupunki ollut taloudellisesti mukana antamalla materiaaleja ja rahoitusta.

Puupinnoite on ruskeaksi painekyllästettyä mäntyä. Kulkija on voinut huomata lievää laiturin pinnan vinoutta.

- Huomio on ihan oikea, toteaa **Veijo Arjalahti**. Laiturin pohjoinen reuna on 15 senttiä eteläistä ylempänä, ollut vuoden ajan.

- Jokaisen on nyt syytä huomioida, että liukkaalla laiturin puupinnat viettävät. Korjaustyö tehdään rappujen kunnostuksen kanssa samanaikaisesti.

- Täytyy käyttää jäänestoa riittävästi, pitää kaiteesta kiinni ja pyrkiä kävelemään uudella alumiiniosalla, muistuttavat Jussi ja Veijo.

Lämpöelementit (17 kpl) ovat ns. riisijyväkuvioitua alumiinia. Aines on ikikestävää, palvellet mm. jäänmurtajilla ankkurilaitteiden ja vinssien tasolla vahingoittumattomana 15 vuotta.

- Siis jäsiin oloihin testattua, turvallista ja vankkaa, vahvistaa Veijo.

Teknistä faktaa

Kahden alumiinitason välissä on uretaania ja siellä vastuskaapelit kiertävät. Vastuksen

teho on 300 wattia/neliö. Kulutus on 12 kW tunnissa Kun lämpö laskee alle + 2 asteen, kytkeytyy lämpö päälle ja pois kun lämpötila nousee vajaa kolmeen asteeseen. Säädot haetaan talvipakkasten aikaan. Säätoimestareitamme ovat Veijo ja **Matti Sahla**, sähkösaajia molemmat. Kulutus on kiinni talven kylmyydestä, tai alle + 2 asteisten hetkien määrästä. Jokainen elementti on oma yksittäinen kokonaisuutensa, minkä vuoksi sellaisen voi vaihtaa tai kytkeä pois päältä tarvittaessa.

- Kun ihmiset kauhistelevat sähkön kulutusta, on minun helppo todeta, että yksikin mahdollinen lonkka- tai vastaava haaveri on monta kertaa kalliimpi, kuin lämmityksemme, toteaa Veijo. - Sitä paitsi koko ajan tulee uusia kävijöitä, joilla ei ole ns. vanhaa hiljaista tietoa laiturin liukkaudesta kylmästä vedestä nousun jälkeen, jolloin mikä tahansa on mahdollista. - On ollut vanhoja, jotka mielestään eivät koskaan kaadu, eivätkä siis tällaista ratkaisua tarvitse. Parempi olla vannomatta.

Ei pelkoa sähköiskuista

Sähköturvallisuuslaki määrää, että kaikki ulos menevät laitteet on kytkettävä vikavir-

tasuojaan, mikä tarkoittaa, että mikäli vikavirta nousee yli 30 mA, irtautuu koko järjestelmä verkosta.

- Ei ole mitään mahdollisuutta saada pinnoitteesta sähköiskua tai polttaa varpaitaan. Pelko on täysin turha, vakuuttavat Veijo ja Jussi.

Veijo vielä lisää, että hankkimamme pinnoite on varma ja turvallinen verrattuna erilaisiin lämmitysmattoratkaisuihin, joista kuulee puhuttavan. Jatkossa on tarkoitus asentaa elementit saunan ja terrassin jäätyviin portaisiin.

SP

JK. Laituri on lehden ilmestymishetkellä edelleen hieman kallellaan, mutta huoltomiesten ja tekniikan hoidossa.

Etukannen kuvassa tässäkin tekstissä mainittu ja pora kädessä touhuava **Matti Sahla**, sähkösaajamme.

Matti voitti teensä jouluaaton sääennustuksella: Tuulta 8 m/s ja lämpöä Matin ennustuksen mukaan + 4, oikeasti 3 astetta. Matti ei luonnosta ennustele, vaan seuraa HS:n sääkarttoja.

- Luonto muuttuu hitaasti, tuumaa Matti ja kutsuu istahtamaan kahvilaamme.

Kymmenkunta miestä talkoili loppuvuodesta laiturille uuden puupinnoitteen ja suurelta osin myös hopeanhoitoiset lämpöelementit.

- Lämpöelementtien toimittaja pulttasi elementit kiinni mutta kaikki muu työ tehtiin itse, kertoo huoltoryhmämme ve-