

Kylmääki

2/2014 Lokakuu ✱ Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti



Tässä lehdessä mm.

- ✱ Kilpailutoiminta
- ✱ Saunan siivous
- ✱ Terveiset Tansaniasta
- ✱ Järvelä
- ✱ Talous
- ✱ Tulevia tapahtumia
- ✱ Pikkujoulut





Jukolan viesti 2/2014

Tervetuloa aloittamaan uutta avantouintikautta. Se käynnistyi 1.10., jolloin saimme kuunnella musiikkia ja syödä maittavia broileritortilloja saunomisen ja uinnin lomassa. Viereisellä sivulla on pari kuvaa avajaisista. Lunta ja avantoa odotellessa voitte tästä lehdestä lukea, mitä kaikkea on tapahtunut ja mitä on tulossa.

Kesällä saimme nauttia pitkistä aurinkoisista jaksoista, ja se näkyy kesän tuloksessa, josta taloudenhoitaja Terttu Mäkinen kertoo tarkemmin lehdessä. Heinäkuussa järjestettiin Beach futis –turnaus, joka veti rannan täyteen innokkaita kilpailijoita ja katsojia.

Kevätkokouksessa muistettiin yhdistyksen entisiä puheenjohtajia: **Pirjo Salminen** nimitettiin kunniapuheenjohtajaksi ja **Sirkka Perho** kunniajäseneksi. Oi niitä aikoja –sarja jatkuu ja tässä lehdessä **Arvo Ahlfors** muistelee omaa puheenjohtajakauttaan.

Timo-Iikka Leikas esittelee kilpailutoimintaa ja innostaa uimareita lähtemään kilpailuihin. Hän on haastatellut muutamia konkareita ja kertoo omista kokemuksistaan. **Liisa Purho** kävi uimassa Kuollossa meressä ja **Jenny Mäkinen** vietti neljä kuukautta Tansaniassa. **Risto Hevonoja** on tutkinut, mitä ennakkoluuloja ihmisillä on avantouintia kohtaan, ja hän kertoo, mistä talviuinnissa oikeasti on kysymys.

Vuonna 2017 Suomi täyttää 100 vuotta. **Turun Avantouimarit** puolestaan viettää 60-vuotisjuhliaan, ja sitä varten on perustettu toimikunta, jonka tehtävänä on laatia yhdistyksen historiikki. Sen laatimiseen tarvitaan jäsenten aktiivista apua, ja toimikunta odottaakin vinkejä siitä, keitä pitäisi haastatella. Muistoja ja valokuvia aletaan kerätä ensi keväänä. Toimikuntaan kuuluvat entiset puheenjohtajat **Sirkka Perho**, **Leena Rossi** ja **Pirjo Salminen** allekirjoittaneen lisäksi.

Vinkatkaa taas kiosilla tai saunassa hallituksen jäsenille jutunaiheista, niin kaikki saavat lukea mukavia ja mielenkiintoisia juttuja seuraavasta lehdestä.

Ottakaa yhteyttä!

Liisa Jukola

050-547 2246 tai tiedotus@turunavantouimarit.fi

2/2014 Lokakuu * Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Kylmääki

Päätoimittaja: Liisa Jukola 050-547 2246, liisa.jukola@gmail.com tai tiedotus@turunavantouimarit.fi

Taitto: Nelli Kallioniemi. Kuvat: Liisa Jukola, Nelli Kallioniemi, Sirpa Kivekäs, Lauri Leikas, Jenny Lipponen, Sanna Mäkelä, Jenny Mäkinen, Terttu Mäkinen, Mika-Pekka Näykki, Kaija Sipilä, Juha-Pekka Talasmo

Painopaikka: Painola. ISSN 1797-0555 (painettu)

ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu)

www.turunavantouimarit.fi



Puheenjohtajan palsta

Apua! Vuoden lopussa on 2 vuotta puheenjohtajuuttani takana. Aika on lentänyt siivillä, enkä aloittaessani uskonut, että näin nopeasti päästäisiin kauden loppuun. Katsoessani taustapeiliin, näen paljon asioita, joita on tapahtunut vuosien varrella. Saunarakennuksen kohdalla on siirrytty huoltavaan, korjaavaan ja vanhaa uudistavaan vaiheeseen. Seudullinen yhteistyö Hulluna avantoon -ajatuksen alla on mielestäni ollut kaikkien seudun talviuimareiden salainen haave, joka on nyt löytämässä muotonsa.

Yksin tämä ei olisi ollut mahdollista, yksin tätä ei tehdä tulevaisuudessakaan, vaan kaikki me yhdessä voimme tehdä tämän nyt ja huomenna. Vilpittömästi ja lämpimästi voin kiittää teitä kaikkia mukana olleita, yli kaikkien rajojen, yhdessä ja erikseen. Erityisen lämpimät kiitokset saumattomasta yhteistyöstä esitän varapuheenjohtaja **Martille** ja sihteeri-kioskityöntekijä **Sirkalle**, jotka ovat olleet ja ovat edelleenkin, todella arvokas apu kaikessa toiminnassa. Voisin todeta, että toinen on ollut oikea ja toinen vasen käteni.

Kesäkuun sateet kun kääntyivät heinäkuun helteiksi, niin väki, läheltä ja vähän kauempaakin, saapui sankoin joukoin nauttimaan auringon lämmöstä ja meriveden viileydestä. Kaupungin rantavarojen laskelmien mukaan, heinäkuussa rannalla vieraili kävijöitä enemmän kuin viime kesänä yhteensä. Vilkas rantaelämä viritti kioskimyynnin huippuunsa ja kiosilla olleet venyivät todella hienoon suoritukseen, joten lämmin kiitos kaikille kesän työntekeille ja talkoolaisille.

Hulluna avantoon -yhteenliittymä on saanut uuden jäsenen, kun **Salon seudun avantouimarit ry** on tullut mukaan yhteistyöhön. Yhteistyön tiimoilta on toteutettu myös Hulluna avantoon -saaristoristeily, jonne osallistuu vajaa 70 talviuimaria eri puolilta seutukuntaa. Ajatukseni on ollut, että ensi vuonna voisimme seutukunnalla viettää yhteisiä pikkujouluja. Otamme kuitenkin varaslähdön ja toteutamme jo tänä vuonna yhteistyön merkeissä pikkujoulut 28.11. kuntoutuskeskus Petreassa. Tämän lehden palstoilla saamme tutustua Järvelän avantouintipaikkaan ja seuraavassa lehdessä esittelyvuoron saa Ruissalon leirintäalueella Saaronniemessä toimiva sauna, jota ylläpitävät Turun posti- ja lennätin urheilijat yhteistyössä Turku touringin kanssa.

Seuraava yhdistyksen haaste on syyskokouksessa 19.11. Tällöin hallituksessa on erovuorossa puheenjohtajan lisäksi kolme hallituksen varsinaista ja varajäsentä. Toiminnan laajuuden ja monipuolisuuden nimissä, toivon jäsenistön valitsevan tulevaan hallitukseen ennen kaikkea taloushallinnon, kiinteistö- ja rakennustekniikan, tiedottamisen ja kilpailutoiminnan osaajia. Jos koet, että sinulla on annettavaa edellä luetelluista osaamisista, niin lähde yhdeksi lenkiksi mielenkiintoista yhdistystoimintaan.

Näillä ajatuksilla kohti tulevaa talvikautta ja viileneviä ilmoja!

Mika-Pekka

puheenjohtaja@turunavantouimarit.fi

Retki kauniissa Utössä ja muita yhteisiä hetkiä



Kilpailuista uutta intoa talviuinti-harrastukseen

On hyvä aika pohtia omaa osallistumista kilpailuihin ja mahdollista valmistautumista siihen. Pohjaksi haastattelin kilpailutoimikuntaan kuuluvia konkareita syyskuun tapaamisen yhteydessä ja yritin selvittää mikä on heidät vienyt kilpailuihin vuosi toisensa jälkeen. Erityisesti yritimme löytää syitä ja vinkkejä niille, jotka miettivät omaa mahdollista kisauran aloittamista tai tämän vuoden kisoihin ilmoittautumista.

Anna-Maija Laukka

Aloittanut avantouinnin ja kilpailemisen: Aloittanut avantouinnin -92 ja ollut mukana kaikissa SM- ja MM-kisoissa Helsingin MM-kisoista lähtien.

Parhaat saavutukset: 36 sekuntia ja paikka MM-finaalista.

Syy vuosittaiseen kilpailemiseen: Kylmä vesi, sen matkan uiminen, itsensä voittaminen. Suorituksen jälkeen on tyytyväinen itseensä.

Kohokohdat vuosien varrelta: Helsingin kisoissa pärjäsi aika hyvin. Ikaalisissa oli tyyni ja lämmin.

Miksi mukaan kilpailemaan: Itsensä voittaminen!

Markku Lindholm

Aloittanut avantouinnin ja kilpailemisen: Aloittanut -89 Tampereen epävirallisista SM-kisoissa ja ollut mukana kaikissa SM- ja MM-kisoissa.

Parhaat saavutukset: 23,8 oli varmaan myötävirta ja lyhyt rata. Ollut MM-kisoissa kuudes.

Syy vuosittaiseen kilpailemiseen: Kilpailut voivat aiheuttaa addiktiota, varsinkin viesti.

Kohokohdat vuosien varrelta: Kaikki kilpailut ovat vuoden kohokohtia. Jaksaa aina vuoden, kun käy yhden läpi.

Miksi mukaan kilpailemaan: Tulee kuittaamaan palkinnon ja pitämään hauskaa. Kilpailuiden kautta näkee Suomea joka puolelta.

Sirpa Kivekäs

Aloittanut avantouinnin ja kilpailemisen: Aloittanut -79 Littoisissa. Kilpaillut myös vuoden -89 kisoista lähtien. Vain Oulun MM-kisat jäänyt väliin.

Parhaat saavutukset: Kultaa muutama, hopeaa, pronssia, nurkkakilpailuista melkein joka vuosi mitali. Lontoossa MM 4. sija.

Syy vuosittaiseen kilpailemiseen: Itsensä voittaminen on tärkein, kilpailuvietti.

Kohokohdat vuosien varrelta: Aurajoessa uinti ja ruohonleikkurin voittaminen naisten nopeimmalla ajalla. Alkuai-koina kisoista sai palkinnoksi mm. savusilakoita.

Miksi mukaan kilpailemaan: Kilpailuvietti kasvaa ja porukka on hyvää. Jokainen kilpailu on omansa. Se on tosi hauskaa.



Yhteenvetona voinen todeta, että kilpailut ovat mieleenpainuvia matkoja, jokainen omanlaisensa. Kilpailujen ohella tapaa samalla tavalla ajattelevia, samanhenkisiä ihmisiä ja saa uusia ystäviä. Matkoilla ja kilpailuissa vallitsee mukaansa tempaava yhteishenki. Koska järjestelyt ovat parantuneet huomattavasti vuosien varrella, on itse kilpailemisesta tullut nautinnollisempaa. Kilpailujen kautta saa syyn matkustaa ympäri Suomea ja nähdä maailmaa. Saa käydä paikoissa ja kylpylöissä, joihin ei muuten tulisi mentyä. Ja mikä parasta, samalla oppii itsestään jotain uutta voittamalla itsensä vuosi toisensa jälkeen.

Tavoitteenasi voi olla hyvä aika, mitalit, kokemus tai uudet ystävät. Sen suurempia vaatimuksia ei keneltäkään haastattelujen myötä noussut, päinvastoin jos vähäänkään mietit ja ajatus houkuttaa, niin mukaan vaan!

Timo-Ilkka Leikas

Mikä on TAU:n kilpailutoimikunta?

Ryhmä aktiiveja, joiden tehtävänä on kehittää ja toteuttaa Turun avantouimareiden kilpailutoimintaa.

Mitä kilpailutoimikunta tekee?

Järjestää kilpailumatkoja, hoitaa ilmoittautumisen TAU:n suunnalta, järjestää omia kilpailuja ja harjoituksia kilpailuihin osallistuville.

Voinko osallistua kilpailutoimikuntaan tai auttaa?

Ehdottomasti! Kilpailutoimikunta etsii jatkuvasti uusia innokkaita jäseniä joukkoonsa. Tervetuloa mukaan kehittämään TAU:n toimintaa ja osallistumaan!

Kilpailutoimikunnan puheenjohtajan kokemuksia

Itelleni avantouinnin arvokisat ovat olleet se voima, joka minut on alun perin tähän lajiin koukuttanut. Ensimmäisellä kerralla Ispoisten saunalla ollessani kysyi **Piepposen Risto**, että olisinko kiinnostunut lähtemään mukaan SM-kilpailuihin. Olin hämentynyt tarjouksesta, koska olimme luokkakaverini kanssa ensimmäistä kertaa avantosaunalla vanhempiemme pitkän yllytyksen seurauksena. Ajatus 25 metrin uimisesta, kilpaa, avannossa, tuntui hyvin kaukaiselta ja mahdottomalta. Mutta seuraavana päivänä koulun käytävillä aloimme innostua ajatuksesta ja ilmoittauduimme mukaan kisoihin. Sinä vuonna alle 20-vuotiaita oli poikien sarjassa 11. Sijoituimme siis molemmat 20 parhaan joukkoon. Seuraavaa vuotta varten päätimme harjoitella hieman intensiivisemmin. Aloitimme treenit joulukuussa ja kävimme säännöllisesti sekä yhdessä että erikseen totuttautumassa kylmään veteen ja kehittämässä edellisenä vuonna opittua uintitekniikkaa. Samalla mukaan tuli myös kylmäuinti. Sillä olivathan kilpailutkin eräänlaista kylmäuintia, vaikka sen jälkeen olikin mahdollisuus lämmittelyyn. Jälleen kerran olimme molemmat 20 parhaan joukossa. Minä taisin olla seitsemäs ja ystäväni 17. Ystäväläni innostus lopahti, mutta itse jatkoin kilpailua. Ajatuksena oli kiertää kaikki kisat, joihin vain pääsin. Vaihto-opilasvuoden takia minulta jäivät Joensuun SM-kisat väliin, mutta Kanadassa saatu kilpauinti-opetus auttoi seuraavana vuonna kilpaurani parhaimpiin saavutuksiin. Vuoden 2004 kisoista mukaan tulivat SM- ja MM-hopeat.

Alkuajkojen 10-parhaan joukkoon sijoittuminen on joka vuosi haasteellisempaa, eikä vanhojen ennätysten rikkomiseen tahdo rahkeet enää riittää. Kilpailut ovat muuttuneet huomattavasti kovatasoisemmiksi. Näin ollen itselleni tavoitteeksi on muodostunut 25 metrin uiminen hyväksytysti ja itsensä voittaminen. Haaveena on joka vuosi harjoitella ja kehittyä, tehdä edellistä vuotta parempi aika ja uintisuoritus. Tärkeimmiksi kuitenkin nousevat hyvät kilpailureissu ja kokemus, josta voi olla ylpeä.

Kilpailujen yhdistävä voima

Kilpailut itsessään ovat aikamoisia tapahtumia. Niiden kautta on vasta tajunnut lajin suosion Suomessa. Kisoihin osallistui tuhatkunta kilpailijaa ja siitä uutisoitiin valtakunnan mediaa

myöten. Ulkomaisia toimittajia oli aina kilpailupaikoilla tekemässä juttuja, joko heidän urheilijoistaan tai lajista yleisesti. Varsinkin 2000-luvun vaihteessa nuorelle murrosikäiselle kilpailuihin osallistuminen ja erityisesti MM-kisamatkat olivat todella iso asia. Itselleni Lontoon ja Slovenian MM-kisoista päällimmäisenä on jäänyt mieleen se, ettei hulluus rajoitu vain Suomeen, vaan tämä on meitä yhdistävä liikuntamuoto. Erityisesti kilpailusuorituksen jälkeinen vapautunut kylmän veden sadattelu on hetki, joka on hyvin verrattavissa muiden lajien pukukoppihenkeen. Kielimuurista riippumatta kaikki ymmärtävät mistä puhutaan ja mistä toinen on juuri selviytynyt.

Uudet uimarit huomio!

Lohdutuksena tuleville kilpailijoille täytynee sanoa, että ei se 25 metrin matka lopulta niin paha kokemus ole. Loppujen lopuksi se on aika helpolla tehtävissä, jotkut jopa tekevät sen ilman mitään totuttautumista kylmään veteen. Mutta omakokemuksista kokemuksesta voin sanoa, että hyvällä harjoittelulla siitä saa huomattavasti enemmän irti. Uinti tuntuu miellyttävämmältä, pystyy keskittymään tekniikkaan ja tulee itselle hyvä olo, kun on tehnyt töitä saavutuksen eteen. Eikä aiempaa kilpauintiaustaa todellakaan vaadita, vaan kilpailuissa tärkeintä on aina oman itsensä voittaminen. Kilpailijana avantouinti tulee varmasti aiheuttamaan huomiota. Tosin joidenkin reaktio tulee olemaan samankaltainen kuin isoveljeni: ”Kyllä avannosta nopeammin pois pääsee kuin 20 sekunnissa”. Siitä huolimatta haluan haastaa Sinut mukaan osallistumaan avantouintikisoihin ja niiden ympärillä pyörivään toimintaan!

Tervetuloa mukaan kehittämään Turun avantouimareiden kilpailutoimintaa ja vielä lämpimämmin, tervetuloa mukaan avantouintikisoihin! Kuka tietää, ehkä jonain päivänä voimme taas aidosti taistella Laurinmaljasta, järjestää Turussa avantouinnin arvokisat ja myös nauttia mitalikahveja uusien innokaiden kilpailijoiden saavutusten kunniaksi.

Timo-Ilkka Leikas



Näinkin pieneen avantoon mahtuu monta polskijaa. Littoisten saunarannassa 80-luvun alussa.



Palkinnolla ei tähän vuodenaikaan käyttöä. ”Ponkilaisen lahjoitus”



Iloisia ilmeitä Aurajoella.

Syysmietteitä

Syksy saapunut ja avantokausi jälleen vauhdissa on. Ihmiset syksyllä harrastuksia hamuaa. Kuka milläkin tavalla nautinnon saa. On hölkkääjää ja kuntosalilla punnertajaa. Vanhan kävijän mielestä avantouinti yli muiden jää. Se mieltä ja kehoa virkistää. Ja sosiaalista seuraakin saa, jos sitä haluaa.

Puutelistakin mainita täytyy. Vuosikausia Suomea ristiin rastiin reissattu. Syy moiseen SM-kilpailut on. Ja lisäksi vielä MM-tason kilpailut. Jopa ulkomailla asti uitu on. Valitettavasti tosi asia on tää; kilpailujoukko me kuihtunut pieneksi. Ja vähän raihnaisiksikin. Pyyntö ois tää, nuoret mukaan joukolla lähtekää! Kilpailureissuilla mukana ollut vanha kävijä
Sirpa Kivekäs



*Rentouttavaa kelluntaa Kuolleessa meressä.
Vasemmalla Kaija Sipilä.*

Tätä uintireissua en unohda

Maailman korkein paikka on Mount Everest (8850m), Kuollut-meri puolestaan on matalin kohta. Se on jonkun lähteen mukaan 417,5 m merenpinnan alapuolella Israelin ja Jordanian välisellä rajalla. Kuollut meri on noin 76 km pitkä ja 18 km leveä. Nimestään huolimatta Kuollutmeri ei ole meri, vaan suuri suolainen järvi, koska se on suolainen kuten maailman valtameret.

Avantouimarin on turha kuvitella kokevansa Kuolleessa meressä samaa kylmän veden virkistävää ja rentouttavaa vaikutusta kuin täällä pohjoisen kylmissä vesissä. Kuollutmeri ei ole koskaan kylmä. Veden lämpötila vaihtelee helmikuun +19 ja elokuun +31 asteen välillä. Kuollut meri on kuollut siinä mielessä, ettei meressä elä lainkaan kaloja tai makrobioottisia vesiorganismeja. Suolaisessa ympäristössä pystyvät elämään ainoastaan bakteerit ja sienet.

Uiminen on suolapitoisuuden takia mahdotonta. Veden suolapitoisuus on korkeimmillaan noin 33 prosenttia ja se kannattelee

ihmisen pinnalla. Suositeltu kylpemisaika suolavedessä on maksimissaan 20 minuuttia. Kelluminen mineraalipitoisessa vedessä on rentouttava kokemus ja uimisen jälkeen iho tuntuu öljyiseltä.

Kuolleenmeren mineraalikoostumus eroaa tavallisesta merivedestä, koska sen vesi sisältää huomattavasti vähemmän natriumkloridia. Kuolleenmeren vesi sisältää 21 mineraalia, joista 12 ei tavata missään muussa meressä.

Musta Kuolleenmeren muta ja kuumat mineraalilähteet rentouttavat lihaksia ja myös ravitsevat ihoa, tehostavat verenkiertoa ja lieventävät reumavaivoja. Jo kuningas Salomon aikana Kuollutmeri tunnettiin rentoutumispaikkana, terveyden ja kauneuden lähteenä. Nykyisin rannoilla on terveyshoitoloita, tutkimuslaitoksia ja kylpylöitä.

Kuolleessameressä kävi kellumassa **Liisa Purho**

Aistiyhdistys tutustumassa kylmäuintiin

Turun Avantouimarit tarjosivat viime syksynä Turun seudun autismi- ja ADHD-yhdistys Aistin jäsenperheille mahdollisuuden päästä kokeilemaan kylmäuintiä. Aistiyhdistys on nuori, vapaaehtoistoimintaan perustuva yhdistys, joka pyrkii auttamaan autismin kirjon ja vaikeasti ADHD-oireilevien lasten ja nuorten asemaa sekä tukemaan heidän perheidensä hyvinvointia. Yhdistys järjestää vertaistukitapaamisia, harrastus- ja leiritoimintaa. Jäsenperheitä on noin 150.

Koska monet autismin kirjon henkilöt sekä ADHD-oireiset kärsivät poikkeavasta ihon kosketus- sekä kylmän että kuuman

tunnon, syntyi innostus päästä kokeilemaan kylmäuintiä. Sopivan tilan löytäminen oli erityisen tärkeää, sillä yhdistyksen kehitysvammaiset lapset tarvitsevat jatkuvaa valvontaa ja ohjausta. Turun Avantouimareiden kanssa saimme sovittua yhdistyksemme jäsenille viisi omaa vuoroa.

Kylmäuinnit alkoivat lokakuussa ja tuolloin oli jo lupaavasti kuuraa maassa sekä puissa kaunis ruska, mutta vasta viimeisellä kerralla, tammikuussa, pääsimme jäähileiseen avantoon. Uimareita kannustusjoukkoineen on käynyt n. 8-15 per vuoro ja lasten ja nuorten ikähaarukka on ollut 5-15 vuotta. Kaukaisimmat tulijat olivat aina Loimaalta saakka. Uimareista ylivoimaisesti suurin osa on ollut vammaisten lasten ja nuorten omaishoitajajäitejä. Löylyissä on tutustuttu uusiin Aistilaisiin, vaihdettu kuulumisia tuttujen kesken ja tuumailtu mm. sitä että asuuko meressä avantoa auki pitävä lohikäärme. Nuorimpien uimareiden mielestä vesi oli todella kylmää, niin että sitä pystyi pudottelemaan korkeintaan tipoittain iholle, mutta mukana oli myös rohkeita pikku-uimareita, jotka reippaasti vain kylmäaistimuksiaan uhmaten molskahtivat veteen. Lämpöisten löylyjen jälkeen on ollut ihana nauttia kuumaa mehua ja tuoreita leivonnaisia. Niistä lämmin kiitos Sirkalle. Keitaalta olemme hymyissä suin ja mieli keventyneenä palanneet arjen aherrukseen. Monilla meistä on avantouintikipinä iskenyt niin että uusi harrastus jatkuu.

Lämmin kiitos Turun Avantouimareille uintivuoroista sekä ennen kaikkea ystävällisyydestänne ja suvaitsevaisuudestanne!

Sanna Mäkelä



Siisteys tehdään talkoo- työnä

*Vuoden 2012 palautekyselyssä luku-
isat uimarit kiittelivät tilojen siisteyttä.*

*Puhtaus ei kuitenkaan synny itsestään,
vaan takana on tunteja ja taas tunteja
talkoolaisten aherrusta.*

*Silja Kerttula kertoo, miten se tehdään ja
ketkä kaikki siihen osallistuvat. Hän
paljastaa myös, mikä avantouinnissa ja
talkootyössä viehättää.*

Olen aloittanut avantouinnin -93 talvella. Jäin heti koukkuun kylmään harrastukseen, ja se on tosi mukavaa saunan kera. Ajauduin myös pikku hiljaa kaikenlaisiin pieniin talkoohommiin.

Nykyisen saunan rakennusvaiheessa aika meni hellan ääressä rakennustalkoolaisille ruokaa laittaessa ja siivotessa. Kioskin toiminnassa olin myös mukana ajoittain sekä keittiön puolella, mitä milloinkin oli ohjelmassa. Tukussa kävin aikaisemmin hankkimassa kioski- ja talkootarvikkeita muutaman vuoden. Laskiaispullia on tullut tehdyksi. Vuokon apuna, kun hän teki niitä hyvin maistuvia munkkeja. Kevät- ja syyskokouksiin tarvittaessa olen pullat leiponut. Miesten talkoisiin olen laittanut ruokaa, jotta jaksavat ahertaa, se luo talkoohenkeä ja mukavaa mieltä sekä jutustelua. Talkooporukassa ollaan kuin isossa perheessä.

Nykyisin siivoustiimi toimii kolmen viikon välein suursiivouksen merkeissä, jäsenistä on koostunut ahkera ja aktiivinen talkooporukka. Tällä hetkellä mukana ovat **Marja-Leena Suikkanen** ja **Marjatta Kautiainen**, he ovat hoitaneet saunan suursiivouksen kolmen viikon välein. Peter Smith on hoitanut saunailtoina kertasiivouksen jo monta vuosikymmentä.

Vapaaehtoisessa siivousporukassa ovat tällä hetkellä mukana **Ritva Ojanen, Anna-Maija Laukka, Sirpa Roima, Maaret Vennelä, Sirpa Kivekäs, Marjut Perttula, Kaija Männistö, Riitta Puranen, Kaija Sipilä ja Lilja Heikkilä**. Talkoisiin osallistuu neljä-viisi talkoolaista aina kerralla, kenelle milloinkin sopii tulla. Osallistuminen on tosi hyvin ja kiitettävästi aina toteutunut. Torstai joka kolmas viikko on vakiintunut siivouspäiväksi, ja silloin pestään kaikki kaapit sisältä ja päältä, samoin wc- ja suihkutilat, ajoittain myös suihkuverhot pestään. Ikkunoiden siisteys hoidetaan tarpeen mukaan. Lattiat pestään lattianpesukoneella, koneellinen pesu tehdään ajoittain myös kerhohuoneessa sekä kioski- ja keittiötiloissa. **Tauno Keto** on huolehtinut alusta asti kuntosalin siivouksesta oikein hyvin.



Kaappeja pesemässä Anna-Maija Laukka, Kaija Sipilä, Sirpa Roima ja Silja Kerttula. Lattianpesukoneen vieressä Sirpa Kivekäs.

Talkootyö on luontevaa ja sosiaalista yhdessäoloa, saa jutella ajankohtaisista asioista, saa purkaa vapaasti mieltään, jos on tarvetta, aina on joku joka kuuntelee. Avantouinti ja sauna ne vain ovat niin rentouttava harrastus, mieletön määrä mukavia juttutuokioita, tarvittaessa hiljaisuuskin on ok, sen voimin talkootyötkin jaksaa tehdä.

Ps. Löytötavaroita jää yllättävän paljon, esim. pyyhkeitä, uimahousuja, shampoo- ja hoitoaineita, tossuja ym. tavaraa. Muistakaa myös lähtiessä sulkea pukukaapin ovi ja palauttaa avain kioskiin!

Suurkiitos kaikille talkoolaisille!

Mukavia avanto- ja saunahetkiä lukijoille!

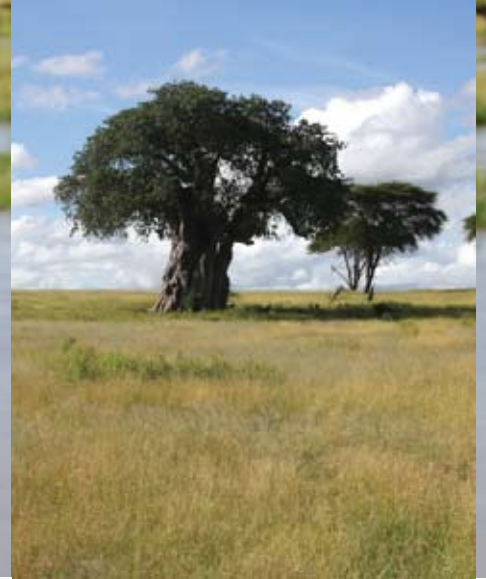
-Silja Kerttula

Saunan lauteet uusittu

Lauteet uusittiin kesällä, ja nyt ne on entistä helpompi pitää puhtaina. Laudat ovat poikittain ja niitä tukee sisään asetetut vaijerit. Lauteet on koottu noin metrin mittaisista levyistä, joita on helppo liikutella. Isona haasteena oli vanhan rungon suoristaminen ja oikaiseminen. Rakentamiseen osallistuivat **Arto Auranen, Teuvo Hietämäki, Tauno Keto, Rauno Laukka, Peter Smith ja Martti Valtonen**.

Ashante sana!

- kiitos paljon swahiliksi



Vietin keväällä neljä kuukautta Tansaniassa, Iringassa opiskelijavaihdossa. Minulta on matkan jälkeen kysytty useasti, että mikä asia jäi minulle kaiken pysyvimmin mieleen.

Vastaan joka kerta samalla tavalla. Ihmisten ystävällisyys.

Ystävällisyyden tärkeyttä ei voi mielestäni tänä päivänä liiaksi korostaa. Se on sellainen asia, jonka kanssa pääsee pitkälle elämässä. Opin Tansaniassa sen, että jos halusin asioiden menevän eteenpäin, tuli minun olla ystävällinen kaikille, aivan sama vaikka miten minua olisi jokin asia ottanut päähän.

Suomessa ihmiset ovat tietävästi sellaisia, jotka pitävät sitä omaa tilaansa hyvin tärkeänä. Riittää kun menet baaritiskille seisomaan, niin voit olla varma, että kukaan ei missään nimessä tule niin lähelle sinua, että koskettaisitte toisianne fyysisesti.

Tansaniassa ihmiset tulivat niin sanotusti iholle lähes aina. Daladalat, paikalliset minibussit, olivat usein niin täynnä, että jouduin puristuksiin monen ihmisen väliin taikka istuin käytännössä jonkun sylissä tai joku istui minun sylissäni. Tässä ei ollut mitään ihmeellistä tai vaivaannuttavaa, tämä on Tansaniassa arkipäivää.

Kadulla tuli tervehtiä jokaista vastaan tulijaa, oli hän tuntematon tai ei. Aina tervehdittiin.



Vanhuksia tuli kunnioittaa, he ovat niitä perheen arvostetuimpia henkilöitä.

Perhe oli Tansanialaisille se kaikkein tärkein asia. Jos sinulla ei ollut perhettä, olit vähän niin kuin hylkiö. Toisaalta, ne hylkiöt pääsivät aina jonkun perheen suojiin. Mekin olimme vuokraisäntämme perhettä, heti kun astuimme pihaan.

Meidät kutsuttiin ihmisten koteihin ja he valmistivat meille aterioita, tarjosivat omasta vähästään, koska halusivat ruokkia meidät. Sellaista ei näe täällä meillä kovin usein, että tuntemattomat kutsuisivat sinut kotiinsa, ihan vain koska halusivat tutustua sinuun.

Tansaniassa oikeastaan kaikki pyörii sen mukaan, että he tekevät siellä ihmisille niin, kuin haluaisivat itselleen tehtävän.

Tansaniassa kunnioitetaan toisia.

Meillä on mielestäni paljon opittavaa siitä kulttuurista. Meidän tulisi oppia olemaan ystävällisiä toisillemme ja auttaa läheisiämme.

Tansania on tutustumisen arvoinen maa. Sinne kannattaa lähteä vähintään kuukaudeksi, jotta kulttuurista saa edes jotain irti. Sillä on meinaan niin paljon tarjottavaa, kun vaan uskaltaa avata silmänsä jollekin tuntemattomalle.

Oikein hyvää syksyä kaikille avantouimareille! Nähdään lauteilla.

-Jenny Mäkinen

Oi niitä aikoja jatkuu...

Viime numerossa entiset puheenjohtajat muistelivat yhdistyksen vaiheita. Muistelua jatkaa nyt **Arvo Ahlfors** joka toimi TAU:n puheenjohtajana vuosina 1990-1995. Esitin hänelle samat kysymykset kuin muillekin:

1. Mikä sai sinut ryhtymään TAU:n puheenjohtajaksi?

Olen harrastanut avantouintia rippikouluiästä lähtien. Kun **Rankku (Ragnar Rantanen)** jäi pois ja väki kyseli, niin annoin suostumukseni.

2. Mitä halusit saada aikaan?

Halusin saada uuden saunan Ispoisten rantaan ja tein kolme sauna-anomusta, mutta ne eivät johtaneet mihinkään. Juttelin sitten asiasta Mikael Miikkolalle, joka sai saunaremonttiin vauhtia. Uimareille oli ollut vain yksi huone, joka oli jaettu verholla. Nyt rakennettiin naisten ja miesten pukuhuoneet, lisäksi saatiin juokseva vesi ja sen myötä vessat ja suihkut.

3. Miten kuvailisit puheenjohtajakauttasi?

Alkuun jäseniä oli parisataa ja sanoin, että tarvittaisiin puolet lisää. Kun ne oli saatu, sanoin että tarvitaan vielä puolet lisää.

Sitä jatkui niin, että lopulta avantouimareita oli yli 800. Jäsenmäärän lisäys oli myös edellytys remontin toteuttamiselle. Yritin saada myös lehdet ja radion tekemään juttua saunasta. Lopulta se onnistui ja julkisuus toi uusia jäseniä. Sen jälkeen tiedotusvälineet ottivat itse yhteyttä.

4. Mitä kokemuksia/muistoja/tapahtumia haluat kertoa kaudeltasi?

Alkuun puheenjohtaja hoiti itse sekä lämmityksen että siivouksen. Kun mukaan tuli muita talkoolaisia, puheenjohtajan työ helpottui. Remontin ajaksi mentiin Ruissalon Saaronniemeen, jossa oli hyvin alkeelliset tilat. Hiihto- ja ruskaretkiä Lappiin tehtiin joka vuosi. Uimareista jäivät mieleen sisarukset Ester ja Margit ja tietysti Lilli.

5. Miten haluaisit TAU:n toimintaa kehitettävän?

Täällä on tehty valtavasti työtä, kun on saatu aikaan näin hieno rakennus ja upeat puitteet. Avantouimarien toimintaa hoidetaan hyvin, ja on vaikea tehdä mitään parannusehdotuksia.

Arvo Ahlforsia haastatteli **Liisa Jukola**.

5 hyvää syytä vastustaa talviuintia

Risto Hevonoja kyseli, mitä ihmisillä on talviuintia vastaan. Hän myös vastaa väitteisiin.

Mennäkö vai eikö?

-pähkäälee ensikertalainen laiturilla



1. Vesi on kylmää.

Kiistämätön tosiasia (paitsi syys-, loka- ja toukokuussa). Ota kuitenkin huomioon, että äärikokemukset (hikoilu saunassa, uinti/kastautuminen kylmässä vedessä) kasvattavat sinua. Ellet usko, niin kokeile!

2. Käy liikaa väkeä, eikä kaikkia tunne.

Totta! Joskus lauteet ovat aivan täynnä. Silti aina on vapaita paikkoja. Sitäpaitsi tuntemattoman vieressä saattaa avautua aivan uusi maailma.

3. Saunassa pidetään liikaa ääntä.

Välillä on näin. Yritämme vastedes hiljentää puheitamme. Tarkoitushan on keskustella vain vieruskavereiden kanssa. Voi myös vaihtaa sauna-aikoja!
-Hyvät vihjeet saa Sirkalta kassalta.

4. Ikinä ei tapahdu mitään (jännää, uutta, erikoista).

Voi se olla näinkin, mutta voi se olla toisinkin päin. Talviuimareissa on toinen toistaan mielenkiintoisempia persoonia. "Kuoren alta" voi paljastua vaikka mitä!
-Avaa "peli" rohkeasti!

5. Kauheaa holotna koko loppuillan kotona.

Saattaa olla. Mutta kokeiles 5 viimeistä minuuttia lölypainotteisesti! Vain pikakastautuminen päätteeksi tai jos on oikein paha keli (kova tuuli/pakkanen) suoraan suihkun kautta nopeasti kodin lämpöön ja villasukat jalkaan! Aina on hyvä muistaa, että talviuintia seuraava veren kohina omissa suonissa on "musiikkia suoraan sydäimestä".



Etenkin lapset pitävät paljuilusta ja nyt koko perhe voi tulla avantosauvalle.

Sunnelmointia ja remontointia Järvelän avannolla



Saunan lauteilla Frida, Felix ja Markku.



Pikkusauna tarjoaa tunnelmaa ja pehmeitä löylyjä. Juttua riittää ja monet tulevat tänne juuri hausekan saunaseuran vuoksi.

Olemme pyörittäneet Järvelää nyt hieman päälle kaksi vuotta ja remontoineet samalla paikkoja. Tavoitteenamme on tehdä Järvelästä toimiva ja tunnelmallinen ja tässä onkin asiakkaidemme palaute ollut kullan arvoista. Aloitimme remontit ison puusaunan (krematoorian) laajentamisella. Saunan vierestä poistui vanhat pukuhuoneet joten saunaa saatiin laajennettua muutamalla asiakaspaikalla. Samalla suurennettiin saunan ikkunoita järvelle päin; sillä onhan tuo meidän järvimaisema taianomaisen kaunis. Savupiipun asennettiin hukkalämpöä keräävä järjestelmä jonka on tarkoitus lämmitää talvella kulkuväyliä. Viime talvena emme valitettavasti päässeet kauan siitä ilosta nauttimaan kun järjestelmään tuli ongelmia, mutta tänä talvena ei kenenkään enää tarvitse liukastella. Kun vanhat pukuhuoneet poistuivat, saimme lisää pukutilaa pienestä lisärakennuksesta joka sai viimeistelymaalausten nyt syksynä.

Seuraavaksi olikin vuorossa ison näköalapaljun rakentaminen. Palju onkin ollut jo ahkerassa käytössä viime joululta asti mutta nyt kesän aikana saimme vielä ison terassin sen ympärille kulkua helpottamaan. Palju on ollut etenkin lapsiperheiden suosiossa. Järvelään voi nyt siis tulla saunomaan koko perheen voimin vaikka kaikki ei avannosta välittäisikään. Paljun olemme lämmittäneet 36-39 asteiseksi joten avannosta voi myös tulla lämpimään kylpyyn saunan sijaan. Nyt syksyllä valmistui pieneen puusaunaan (mummolasaunaan) uudet upeat tummanpuhuvat lauteet ja löylyissä tuoksuu hennosti terva.

Kioskirakennus on myös kokenut uudistuksen; hieman lisäeristystä ja tunnelmallinen takka takaavat nyt lämpöisiä kahvihetkiä pehmeällä sohvalla. Sisäväessan rakentaminen on nyt myös vihdoin aloitettu.

Näitä remonteja olemme toteuttaneet omalla rahoituksella joten niiden valmistumisvauhti ei ole päättä huimanut. Onneksi meillä on ollut iso joukko ihania taitavia apureita joita ilman emme olisi läheskään näin pitkällä. Iso kiitos siitä vielä heille.

Harrastusmahdollisuuksia on Järvelän ympäristössä paljon. Littoistenjärven pohjoispuolta kiertävä luontopolku kulkee aivan Järvelän vierestä, eli esim. verkatehtaan suunnalla asustelevat pääsevät kätevästi vaikka kävellen saunomaan. Luontopolun varrelle on noussut myös kolme lintutornia joista pääsee kiikaroimaan kosteikon elämää. Kun järvi jäätyy ja lumitilanne on suotuista, voi Littoistenjärveä kiertää myös hiihtäen. Hiihtolenkistä onkin tullut monelle asiakkaallamme perinne ennen avantosaunaan löylyjä. Auto on kätevä jättää Järvelän parkkipaikalle ja siitä sitten vain sukset jalkaan ja alkulämmittelylle. Järven jäällä on vanhempien ihmisten ja pienten lastenkin mukava hiihdellä kun ei tarvitse pelätä jyrkkiä mäkiä ja näin ollen kaatumisia. Kesäkautena Järvelän rannassa voi pelata rantalentopalloa tai vaikkapa vuokrata polkuveneen.

Loppupalvesta 2013 järjestimme ensimmäisen kynttiläuintimme. Silloin oli kaikki ilmojen haltiat puolellamme. Upea tyyni pakkaskeli mahdollisti kynttilöitä myös avannossa ja revontulet leiskuivat kirkkaalta tähtitaivaalta.

Tällä kaudella on kynttiläuinteja päätetty yleisön pyynnöstä järjestää useammin. Eli kalenteriin kannattaa merkata ainakin seuraavat uintipäivät Järvelässä: 26.10, 30.11, 28.12, 25.1 ja 22.2. Kuutamouinti on siis kuun viimeisenä sunnuntaina lokahelmikuussa normaalin sunnuntaiuinnin päätteeksi klo 18-21. Samalla kun kalenterit ovat esillä, niin merkatkaa samalla toki muutkin aukiolomme:

Syys-, loka- ja huhtikuu

Tiistaisin klo 16-20

Torstaisin klo 16-21

Sunnuntaisin klo 14-18

(palju myös lämpimänä)

ja marras- maaliskuussa

Tiistaisin klo 16-21

Keskiviikkoisin klo 16-21

(palju myös lämpimänä)

Torstaisin klo 16-21

Sunnuntaisin klo 14-18

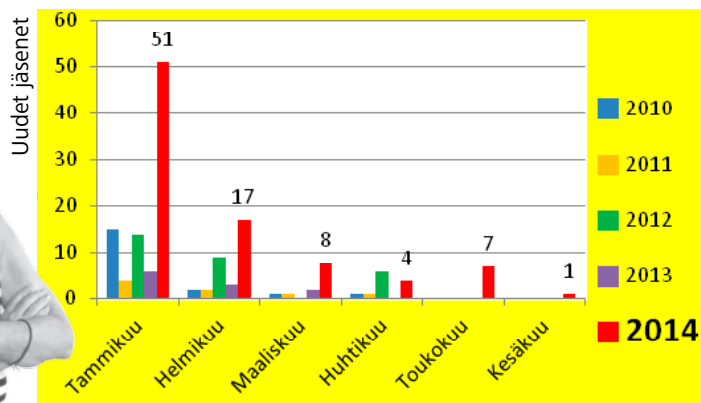
(palju myös lämpimänä)

Monet asiakkaamme ovat myös kyselleet voisiko saunojamme vuokrata yksityiskäyttöön ja meidän vuokraamme niitä mielellämme. Päärakennuksen juhlasali on myös vuokrattavissa esim. perhejuhliin tai idylliseksi kokouspaikaksi. Saunoihin mahtuu yhteensä noin 50 henkeä kerralla ja samoin juhlasaliin. Järjestämme myös erilaisia kursseja mm helmi- ja huopakorukursseja ja hopeasavikursseja. Reippaampaa menoa kaipaaville löytyy mm värikuulapelejä tai vaikkapa kalliokiipeilyä.

Avannolla tavataan!

T. Lipposen perhe

Jäsenkampanja keväällä 2014



Uudet jäsenet/ kuukausi keväällä 2014



Uusien jäsenten lukumäärän kasvu kuukausittain keväällä 2010-2014

Vuosikokouksessa 2013 päätettiin, että yritetään saada lisää jäseniä alentamalla liittymismaksu 50 prosentilla keväällä 2014. Kokeilu osoitti, että matalampi kynnys selvästi herätti kiinnostusta. Vuonna 2014 tuli kevään aikana 88 uutta jäsentä, suurin osa heti tammikuussa mutta virta jatkui jopa kesäkuun puolelle. Verrattuna vuosiin 2010-2013, jolloin luku on ollut 19, 8, 29 ja 11, on tämä iso kasvu, joka antaa aihetta pohdiskella kun tulevia maksuja harkitaan. Tämän vuoden uudet jäsenet ovat kääntäneet pitkään jatkuneen jäsenmäärän laskun pieneksi nousuksi, niin että tämän hetken tilanne on 655 jäsentä vaikka vähennys oli samaan aikaan keväällä 41 jäsentä. Tämän syksyn uusille jäsenille on hallitus päättänyt antaa 7 saunalippua "houkuttuksena" liittyä. Jo elokuun puolella tuli muutama jäsen. Toivotaan että trendi jatkuu.

Tervetuloa jäseneksi!

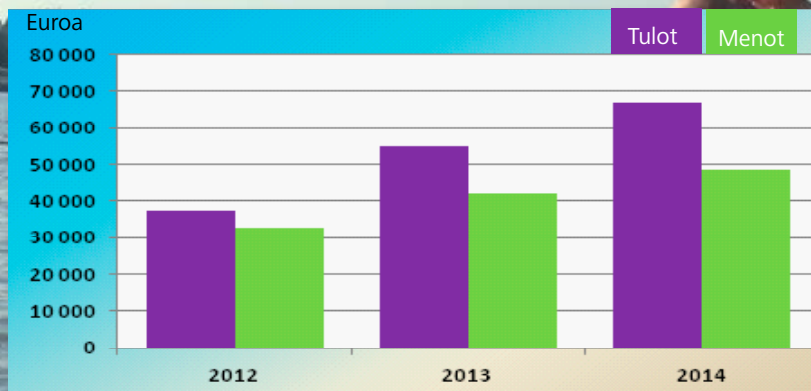
Göran Wikstedt

Kesä ja talous 2014

Ihanan sään ansiosta kesän taloudellinen tulos oli hyvä. Aurinko helli rannalla kävijöitä ja kioskissa myynti kohosi huippulukemiin heinäkuussa. Tästä myös suuri kiitos kioskin henkilöstölle, joka jaksoi päivästä toiseen ahertaa jäätelön, juomien sekä suolaisten purtavien parissa ja palvelella asiakkaitamme helteisinä viikkoina. Tuottoja kesältä kertyi yhteensä noin 67.000 euroa. Se on lähes 12.000 euroa enemmän kuin 2013. Kioskin myynti oli noin 34.000 euroa,

noin 9.400 euroa enemmän kuin aiempina vuonna. Sauna- ja pukuhuone maksuja kirjattiin 12.500 euroa, toteuma oli vain hieman vähemmän kuin vuonna 2013. Kuluja kesälle kirjattiin yhteensä noin 49.000 euroa, se on 6.500 euroa enemmän kuin 2013. Kesän hyvällä taloudellisella tuloksella maksoimme ilmalämpöpumpuinvestointiin otetun lainan loppuosan kokonaan pois. Tästä on hyvä jatkaa kohti tulevaa talvea ja talviuintikauttamme.

Terttu Mäkinen





Hauskin saunahattu -kisa tulee taas!

Julistamme uuden Hauskin saunahattu –kilpailun talviuimareille. Anna siis mielikuvituksen lentää lauantaina 29.11. ja osallistu kisaan. Edellisen kisan voittajaksi äänestettiin **Anna Hyvärinen**.

Hän kertoo, että saunahattukisa oli hassun hauska idea ja hän lähti hetken mielijohteesta mukaan. Oli mukavaa, kun oli jotain piristävää pimeään syksyyn. Avantouintikaverit kannustivat lähtemään mukaan kisaan ja hän teki hatun yhdessä heidän kanssaan.



Tulevia tapahtumia

- la 25.10. Aamusauna
- la 01.11. Hulluna avantoon -saaristoristeily
- pe 07.11. Kuutamouinti
- la 08.11. Hiljainen sauna
- ke 19.11. Yhdistyksen syyskokous
- pe 28.11. Pikkujoulu Petreassa
- la 29.11. Hauska saunahattupäivä
- ke 03.12. Kuutamouinti
- la 13.12. Lucia vierailee saunalla ja iloiset joululaulut kerhohuoneella
- su 14.12. Tiernapojat saunalla
- ke 17.12. Tiernapojat saunalla
- ke 24.12. Jouluaaton sauna ja talviuintirauhan julistus



Pikkujoulu tunnelmaa

iloisissa merkeissä kuntoutuskeskus Petreassa

28.11.2014 klo 18:00

Tilaisuudessa jouluruokaa, arvontaa ja ohjelmaa.

Tanssit tahdittaa
Sunset ja Jarkko Salmi



Hulluna Avantoon!

Järjestelyissä mukana
Avantouimarit ja Saukot

Liput 30 €

Ilmoittaudu 16.11.2014 mennessä.

Lisätietoa kotisivuilta.

Bussilla 61 pääsee viereen ja nro 18:lla lähelle.