

Kylmäkäki

1/2018 Huhtikuu * Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti



TURUN AVANTOUIMARIT

Tässä lehdessä mm.

- * Tapahtumakalenteri 2018
- * Jätevedet puhtaiksi
- * Kylmäuinti ympäristöaktiivismin muotona

- * Vaihtelu virkistää
- * Jäsenmäärän vaihtelut
- * Kyllä kansa tietää



Kaijan kynästä 1/2018

Suomen talviuinnin historiasta on tietoja 1600- ja 1700-luvulta: parin ulkomaalaisen matkakuvauksissa kerrottiin suomalaisten kieriskelevän saunan jälkeen lumihangessa tai pulahtavan avantoon. 1800-luvulla kerrotaan jonkun henkilön uineen varhain keväällä. 1900-luvun alussa amerikansuomalainen Hubert Finley-Nenonen, "Suomen ainoa talviuimari", piti eri puolilla Suomea avantouinti-näytöksiä. 1920-luvulla Helsingin Talviuimarienkerhon Emil Järvo totesi: "Kun kylmetää itsensä joka päivä, ei koskaan kylmety." Hänen mukaansa kylmäuinti parantaa mm. unettomuuden, päänsäryn ja reumatismin. (Lähde: Avantoon! Avantoon! Turun Avantouimarit ry 1957-1997.)

Talviuinnista on Suomessa tullut viime vuosina entistä suosittu harrastus. Valitettavasti sitä voivat haitata veden epäpuhtaudet. Vuodenvaihteen molemmin puolin ongelmia avantouimareille aiheutti veden laatu. Onneksi tilanne on nyt toinen, koska syy on löytynyt ja ongelma on hoidossa. Nyt kannattaa taas jatkaa terveellistä harrastusta ja nauttia kylmän ja lämpimän vaihtelusta. Jätevedenpuhdistus on tärkeä asia; Turun vedenpuhdistamosta voitte lukea tästä lehdestä.

Tässä lehdessä esitellään perinteisesti uuden hallituksen jäseniä. Tapahtumakalenterista voitte kirjata omaan kalenteriinne kiinnostavia menovinkkejä. Mikäli suunniteltuihin matkoihin on riittävästi kiinnostusta, ne toteutetaan.

TAU:n jäsenet ovat osallistuneet ahkerasti talviuintikilpailuihin: Tonttu-uinteihin, Kokkilan kisoihin, Ähtärin SM- ja Tallinnan MM-kisoihin. Menestystä on tullut, ja luultavasti kaikille osallistujille on kisoista jäänyt mukavia muistoja. Suuri tulevaisuuden haaste on Turkuun saatu SM-kilpailu 2019. Projektin on käynnistetty Hulluna Avantoon -yhteistyönä. Vastuuhenkilönä toimii Mika-Pekka Näykki.

Kannattaa tutustua myös Risto Hevonojan juttuun "tutustu toiseen avantouintipaikkaan" -hengessä. Yhden päivän aikana ehtii käväistä uimassa Tampereella tai vaikka Tallinnassa. Siinäpä haaste meille kaikille.

Juttuja ja postia lehteen voi lähettää osoitteeseen tiedotus@turunavantouimarit.fi tai kaijasip@gmail.com

Hyvää kevättä ja rentouttavia uintikokemuksia kaikille!

Kaija Sipilä 

Kylmäkki

1/2018 Huhtikuu ❄ Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja: Kaija Sipilä 040 846 6305, tiedotus@turunavantouimarit.fi

Taitto: Anu Vallin

Kuvat: Kaija Sipilä, Helena Yli-Sipilä, Sirpa Hyvönen, Estofennia, Kaius Hedenström, Kristiina Leikas, Anu Vallin

Painopaikka: Painola

ISSN 1797-0555 (painettu), ISSN 1797-0563 (verkkopainettu)

www.turunavantouimarit.fi



Puheenjohtajan palsta

Elettiin vuotta 1998. Siihen aikaan työskenteilin Orion Diagnosticassa, jossa vastasin Turun ja Oulunsalon tehtaan tekniikasta. Vapaa-aika kului lähinnä koripallon parissa valmentajana ja myös seuratoiminnassa. Nuorempana pelasinkin koripalloa aktiivisesti, eikä näistä vuosista selvitty ilman vammoja. Selkäni oli tuohon aikaan tosi huonossa kunnossa ja erilaisia hoitojuttuja kokeiltiin. Olin kuullut avantouinnin auttavan moniin erilaisiin vaivoihin, joten päätin kokeilla, auttaisiko avantouinti minunkin vaivoihini. Kun vuosia kului, niin selkäoireet vähenivät, ja nyt viimeisten vuosien aikana oireet ovat pysyneet lähes kokonaan poissa. Vaikeaa on tietysti sanoa, onko tämä avantouinnin aiheuttamaa ihmeperannusta. Se on varmaa, ettei avantouinti aikanaan haitaksi ole ollut.



Kahdenkymmenen vuoden aikana TAU:ssa on tapahtunut valtava kehitys. Seuran jäsenmäärä ja kokonaiskävijämäärä on moninkertaistunut. Toimintaa on pitkälti johdettu ns. talkooperiaatteella, ja samat talkoolaiset ovat tehneet pyyteetöntä työtä seuran hyväksi vuosia. Nyt talkoolaiden keski-ikä alkaa olla melko korkea eikä uusia nuoria tekijöitä ole näköpiirissä. Onko tullut aika, että toimintatapoja pitää muuttaa liiketaloudellisempiin toimintamalleihin?

Olen toiminut puheenjohtajana nyt noin kaksi kuukautta, ja viikot ovat olleet todella kiireisiä. Uusia asioita tulee joka päivä esille. Kokonaiskuva organisaatiosta ja toiminnan laajuudesta on avautunut ja selkiytynyt minulle.

Puheenjohtajana näen suurimpina kehityskohteina organisaation kehittämisen. Tämä työ on jo osittain käynnistetty hallituksen piirissä. Meidän pitää kehittää toimintatapoja siten, että jatkossa saamme myös nuoria toimintaan mukaan.

Uimaveden puhtaus on meille kaikille ehkä tärkein asia koko toiminnan kannalta, ja tähän paneudun koko tarmollani. Uimaveden likaantuminen ja siitä seurannut uimakielto aiheuttivat mittavat taloudelliset tappiot TAU:lle. Tästä toipuminen vie pitkän ajan, ja tämä vuosi tulee olemaan taloudellisesti tappiollinen monien kasvuvuosien jälkeen. Meidän tulee tehdä kaikki mahdollinen, että jatkossa Pitkänsalmen vesi pysyy uimakelpoisena. Tämä tarkoittaa myös sitä, että suhteita Turun kaupunkiin, Ely-keskukseen ja muihinkin viranomaisiin pitää kehittää ja ylläpitää.

Niin sanottu juurisyy veden korkeisiin pitoisuuksiin on löydetty, mutta putkistojen puhdistukset ja korjaukset kestävät useita viikkoja. Hulevesien mukana Pitkänsalmeen tulee saasteita jatkossakin, joten kevät ja syksy ovat kriittistä aikaa. Tuleva kevät näyttää suunnan veden puhtauteen, kun yksi suuri päästöjen aiheuttaja on poistettu.

Liikuntapaikkatoimiston kanssa käydyssä palaverissa selvisi, että laiturin kuntotarkastuksessa laiturin rakenteet olivat niin huonot, ettei laituria kannata peruskorjata vaan se puretaan ja tilalle rakennetaan uusi laitur. Projektin toteutetaan alustavan suunnitelman mukaan syyskuun aikana. Syyskuussa tehdään myös naisten pukuhuoneen peruskorjaukset sekä uusitaan ilmastointikoneet. Syyskuussa ei siis ole uintitoimintaa, ja tämäkin taas heikentää tämän vuoden taloudellista tulosta. Nämä ovat kuitenkin sellaisia korjauksia, jotka pitää tehdä.

Hyviä kevätuinteja kaikille uimareille puhtaassa vedessä!

Esa Rosman



MM- ja SM-mitalistit Sirpa Roima, Aleksi Nissilä ja Aapo Huhti



Peter Smith virittelee napakelkkaa



Risto Piepponen ja Markku Lindholm Ähtärin kisoissa viestiritutuksen jälkeen



Sirpa Roima nappasi Tallinnan MM-kisoista pronssimitalin



John Ryzajev kellotti Tonttu-uinneissa sadasosasekunnin tarkkuudella



Laskiaisen iloista napakelkkailua

Tässä numerossa

Kaijan kynästä 1/2018	2
Puheenjohtajan palsta	3
Talviuinnin SM-kilpailut 2019	6
Tapahtumakalenteri 2018	7
Hallituksen jäseniä esittelyssä	8-9
Jätevedet puhtaksi	10-11
Talviuinnin SM-kisat Ähtärissä	12
Tulosruutu	13
Kylmäuinti ympäristöaktivismiin muotona	14
Puhdasta uimavettä!	15
Talviuintia ja savusaunanautintoa Lapin malliin	16
Vaihtelu virkistää - avantouimariakin	17
Ispoisten avantouimarien nuorin harrastaja?	18
Kylmäuimareita	18
Aukioloaikojen noudattaminen	19
Jäsenmäärän vaihtelut viiden vuoden aikana	19
Kyllä kansa tietää	20

Talviuinnin SM-kilpailut

Turku 1.-3.2.2019

*1/2016 Kylmääkissä oli kirjoitus Lohjan Kisakal-
liolla pidetyistä talviuinnin suomenmestaruus-
kisoista. Tuolloin jutun kirjoittaja kirjoitti jutun
loppuun näin: "Miksi ei Turun seudulla? Siis miksi
emme järjestäisi SM-kilpailuja jossain Turun seu-
dulla. Meillä olisi kaikki mahdollisuudet siihen.
Me yhdessä Hulluna Avantoon -sateenvarjon alla
omaisimme niin paljon hyvää energiaa toteuttaa
jotain sellaista, mitä ei koskaan aikaisemmin näillä
seuduilla ole nähty."*

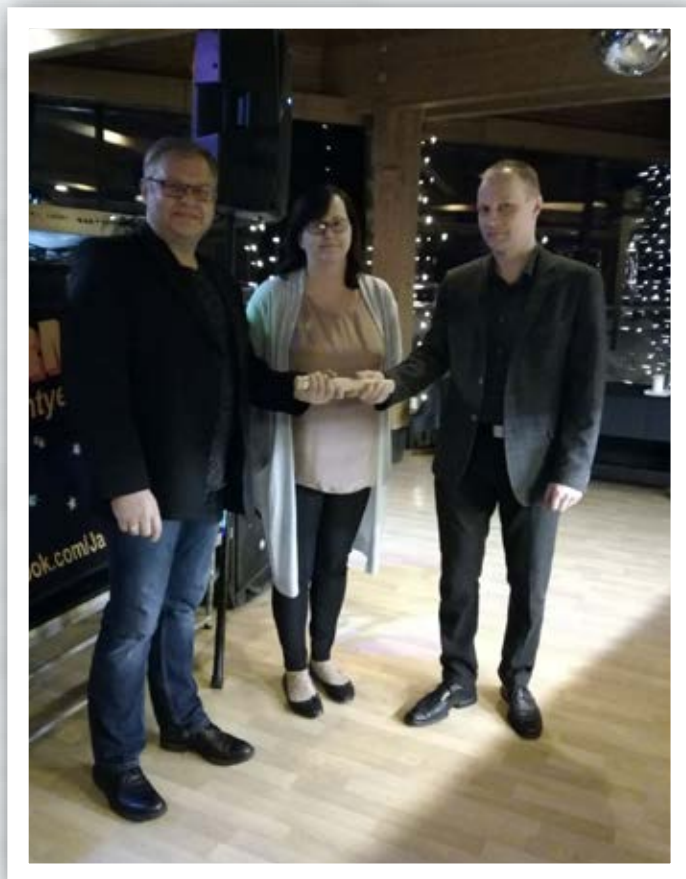
Nyt tuo idea on muuttunut "lihaksi". Ähtärin talviuinnin
SM-kisojen iltagaalassa kisaisännyys luovutettiin kiso-
jen 2019 organisaattorin Mika-Pekka Näykin käteen.
Hulluna Avantoon -yhteisön hyvä energia on pakkautu-
nut yhteen." Järjestäjien ja yhteistyökumppanien kesken
on hyvä pohinä", kuten järjestelyissä mukana oleva
Jaana Tulonen asian ilmaisi.

Suomen Latu ry hallinnoi talviuinnin SM-kilpailujen jär-
jestämistä ja myöntää kisojen järjestämisen vuosittain
eri paikkakunnalle ja järjestäjälle. Vuoden 2019 kisojen
järjestäminen on myönnetty Varsinais-Suomessa toimi-
valle Hulluna Avantoon -talviuintipaikkojen yhteenliit-
tymälle.

Talviuinnin SM-kisat järjestetään ensimmäistä kertaa
Varsinais-Suomessa. Kisapaikaksi on valikoitunut
itse Aurajoki, vierasvenesatama, jonne rakennetaan
25-metrinen kisa-allas. Kisat ovat samalla 30-vuotis-
juhlakilpailut, joten karnevaalimainen tapahtuma tulee
olemaan varmasti huikea.

Turun kaupunki on vahvasti taustalla mukana. Lisäksi
moni paikallinen yritys tuo omaa panostaan kiso-
ihimme. Uimaseuroista mukana toimivat Maskun
Jääkarhut, Saaronniemen Saukot, Salon Seudun Avan-
touimarit, Turun Posti- ja lennätinurheilijat sekä Turun
Avantouimarit. Talkoolaiseksi voi ilmoittautua SM-
kisojen kotisivuilla. Ja kotisivuilla kannattaa muutenkin
käydä katsomassa ajantasaista tietoa. Samoin kisojen
facebook-sivulla julkaistaan kuvia ja tietoa eri vaiheista,
joten sekin linkki kannattaa pistää talteen.

talviuinninsm2019.turunavantouimarit.fi
www.facebook.com/talviuinninsm/



TALVIUINNIN SM 2019
Turku

Tapahtumakalenteri 2018

- 18.4. Ke TAU ry:n kevätkokous klo 18 (kahvit klo 17.30 alkaen)
- 27.4. Pe Veteraanipäivä: yli 70-vuotiaille ilmainen sauna, makkaran- ja letunpaistoa
- 5.5. La Kevätretki: Savojärven kierros, ohjattu venyttely- ja rentoutumishetki Toivolan Kievarissa, jossa myös ruokailu, bussikuljetus (hinta-arvio: 35 - 40 e)
- 25.5. Pe Talvikauden päätös: talviturkin heittäjäiset klo 20 + salaattia, patonkia ja makkaranpaistoa
- 22.8. Ke Pikku venetsialaiset: ulkotulet + makkaranpaistoa
- 1.9. La Syysretki (Hulluna avantoon -yhteistyöprojekti) Bengtskärin majakalle (hinta-arvio: 85 e, joka sisältää bussikuljetuksen Tku-Kasnäs-Tku, kuljetukset majakalle ja takaisin charteraluksella, 2 x kahvi + kahvileipä ja kalakeittolounas, sisäänpääsy ja opastus)
- 6.-7.10. La ja Su ... Aforismisauna Turun Kirjamessujen aikaan
- 10.10. Ke Talvikauden avajaiset Aleksis Kiven hengessä
- 3.11. La Pyhäinpäivä: hiljainen sauna
- 1.12. La Joulujuhla Kårenilla (Hulluna avantoon -yhteistyöprojekti)
- 2.12. Tiernapojat (ajankohta tarkentuu myöhemmin)
- 24.12. Ma Sauna auki klo 12 - 16, Avantouimarin joulurauha klo 14
- 26.12. Ke Sauna auki normaalisti klo 15 - 20
- 31.12. Ma Sauna auki normaalisti

Hallituksen jäseniä esittelyssä

Turun Avantouimareiden hallitus 2018

Varsinaiset jäsenet:

Esa Rosman, puheenjohtaja

Ismo Selin, varapuheenjohtaja

Johanna Marjamäki, taloudenhoitaja

Merja Köpsi, tapahtumavastaava

Kaija Sipilä, Kylmääki-lehti, tiedotus

Heikki Neulanen

Matti Heinonen

Sirkka Leiro

Varajäsenet:

Kirsti Sihto, sihteeri

Silja Kerttula

Tanja Kortet

Vesa Päärni

Jouko Suominen



Kuvassa vasemmalta: Heikki Neulanen, Tanja Kortet, Esa Rosman, Silja Kerttula, Sirkka Leiro, Ismo Selin, Merja Köpsi, Matti Heinonen ja Johanna Marjamäki

Ismo Selin

Moi. Olen 50-luvun puolivälissä Porin maalaiskunnassa syntynyt, avantouintiin hurahtanut äijä. Työura tuli tehtyä Kemira Pigmentsin – entisen Vuorikemia oy:n – tehtailla sähkö-/automaatiohommissa.

Avannossa tuli käytyä ensimmäisen kerran muistaakseni 1977. Säännöllistä avantouintia olen harrastanut 90-luvun puolivälistä lähtien, omalla mökillä Porin Reposaassa ja Ruutujärvellä Yterissä.

Ensimmäisen kerran kävin täällä saunomassa ja uimassa vuonna 2007, mutta siitä jäi vähän "mieteliäs" olo. Seuraava kerta olikin vasta syksyllä 2014. Turun Avantouimareihin liityin samana syksynä. Kerroin olevani kiinnostunut talkootöistä, joita sitten myöhemmin löytyikin Josuan "apupoikana". Viime kesänä Arton talkooporukoissa keittiön muutostöissä ollessani taisi Arto "testamentata" minulle hallituspaikan.

Parempaa jälkitunnetta ei taida ollakaan kuin saunan ja avannon jälkeinen olotila.

Avantouinti jatkuu suvussa: Ismo ja tyttärenpoika Veeti



Heikki Neulanen

Aloin kokeilla avantouintia muutama vuosi sitten. Silloin oli syyskuu ja mahdollisuus totuttautua pikku hiljaa yhä kylmenevään veteen. Olen aina ollut ulkoilmaihminen ja huomasin pian avantouinnin saunomisineen ja välijäähyyneen oivaksi tavaksi ohittaa talven alakuloittava ahtaus, ja vieläpä mukavassa seurassa "ei kenenkään maalla" milloin toisten kanssa jutustellen, milloin omissa mietteissä ollen. Harrastuksesta en oikeastaan puhuisi, vaan mieluisasta ja voimaannuttavasta ajankulusta, minkä pariin pääsee enemmittä valmisteluitta. Muita iltamenoja on tullut tavaksi siirrellä aina jos mahdollista uimalan välipäiville.

Kun olen töissäni ollut läheisesti tekemisissä teollisuuden termodynaamisten ja aineensiirtoprosessien käytön ja ongelmien ratkaisun kanssa, niin uimalan huipputehokas energiakiertotalous alkoi kiinnostaa. Nyt ensimmäinen vuoteni hallituksessa mahdollistaa lähemmän perehtymisen tuohon osaan yhdistyksen toiminnassa.

Heikki Neulanen silmäilemässä Kylmääki-lehteä



Jätevedet puhtaiksi

*Turun Vesihuolto Oy ja Turun seudun puhdistamo Oy ovat yhdessä Turun kaupungin kanssa selvittäneet syitä, miksi Pitkänsalmen vedenlaatu on aika ajoin huono. Syyksi selvisi asunto-osa-
keyhtiön virheellinen viemäriiliitos.*



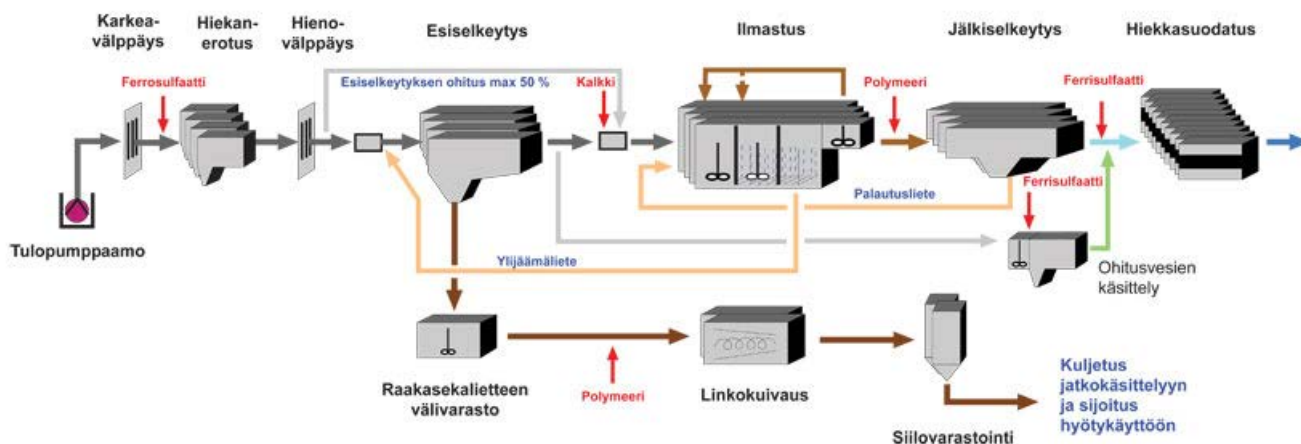
Tässä altaassa vesi puhdistuu mm. bakteeritoiminnan avulla.

Pitkään meidän Ispoisten avantouimarien uimista haitannut ja epätietoisuutta herättänyt ongelma on siis ratkaistu. Veden puhtaus kiinnostaa kaikkia, erityisesti uimareita. Ensiarvoisen tärkeää on, että Turun alueella hoidetaan jätevesien puhdistaminen mahdollisimman tehokkaasti. TAU:n hallituksen jäsenet pääsivät 2. maaliskuuta tutustumaan Kakolanmäen uumenissa sijaitsevaan Turun seudun puhdistamoon. Meitä opastivat laitoksen toimitusjohtaja

Henkilöstöä laitoksessa on vain 12. Tukipalveluja ostetaan ulkopuolelta, kuten Topinojan jätokeskuksesta, laboratorioista ja siivousfirmoilta. Vesianalyysien hinta vaihtelee tavallisissa tapauksissa 5 eurosta 150 euroon. Haitallisia aineita tutkittaessa hintahaarukka on 100 – 2000 e. Laitoksen kustannukset ovat 15,8 miljoonaa euroa. Puhdistetun veden hinnaksi tulee 0,56 e/m³. Puhdistustulos on erittäin hyvä, sillä esim. fosforin määrää saadaan vähennetyksi 75 %.

Mirva Levomäki ja laatu- ja ympäristöpäällikkö **Jarkko Laanti**.

Laitoksen rakentaminen maksoi 100 miljoonaa euroa. Kakolan kallioon porattu valtava luolasto on kooltaan 2,5 miljoonaa km³. Se otettiin käyttöön 2009. Tämä vedenpuhdistamo käsittelee 14 kunnan likavedet sekä teollisuuden jätevedet. Aluetta reunustavat Mynämäki, Pöytyä, Oripää, Marttila, Paimio, Kaarina, Turku ja Naantali ja mukana ovat näiden kuntien sisäpuolella olevat kunnat. 300 000 asukasta siis tuottaa ”materiaalia” laitokselle. Viemäriverkostoa on yli 2000 kilometriä ja pumppaamoja 500. Turun alueella on neljä isoa pumppaamoja ja niiden lisäksi siirtoviemäreitä.



Puhdistusprosessin vaiheita ovat syvissä altaissa tapahtuvat karkea välppäys, hiekan erotus, hienovälppäys, ilmastus, jälkiselkeytys, hiekkasuodatus. Sekaliete kuivataan ja kuljetetaan jatkokäsittelyyn Topinojalle. Kierroksen alkuvaiheissa nenämme hais-toi kyllä, mistä aineista on kyse, mutta mitä edemmäs laitoksessa kuljimme, sitä "raikkaammalta" altaiden äärellä tuntui. Vedenpuhdistus tapahtuu biologisesti esim. bakteereja käyttämällä.

Turun seudun energiatuotanto oy:n lämpöpumppu-laitos tuottaa kaukolämpöä, jonka teho on 40 MW, eli tällä vihreällä energialla saadaan aikaan 15 000

asunnon lämmöt. Gasum oy taas käyttää likavesistä erotetun lietteen energiaksi. Puhdistamo siis tuot-taa energiaa yli 10 kertaa enemmän kuin se kuluttaa. Satama-altaaseen johtavan poistoputken kapasiteetti ei ole riittävä, ja siksi tulevaisuudensuunnitelmissa on putken tunnelointi, jolloin haitat vähenevät. Vanha putki jätetään varaputkeksi.

"Vain aurinko saa laskea Itämereen puhdistamatta", totesi Mirva Levomäki.

Kaija Sipilä



Turun seudun puhdistamolla vierailulla kävivät (vasemmalta) Esa Rosman, Heikki Neulanen, Matti Heinonen, Sirkka Leiro, Merja Köpsi ja Johanna Marjamäki. Puhdistamon johtaja Mirva Levomäki ja laatu- ja ympäristöpääl-likkö Jarkko Laanti isännöivät vierailua

Kansainvälinen Itämeri-haaste 2014-18:

Yli 270 organisaatiota on jo mukana Itämeri-haasteessa.
Vähintään yksi vesiensuojelutoimenpide riittää liittymiseen.
Kakolan vedenpuhdistamo on hyvä esimerkki.

**Ottaisiko TAU
haasteen vastaan?**

Talviuinnin SM-kisat Ähtärissä

Tämänvuotiset SM-kisat pidettiin Ähtärissä. Täältä Varsinais-Suomen seudulta meitä suuntasi sinne kaksi bussillista kokeneita kisakonekareita sekä innostuneita ensikertalaisia.



Kisapanda antoi läpyn Saaronniemen Saukkojen Tuula Karlssonille tämän mennessä palkintopallille.

Aamuvarhain perjantaina 9.2. poimi salolainen tilaus-auto Hulluna Avantoon porukkaa, joista matkanjärjestäjämme **Erja Tiainen** piti lukua.

Ähtärissä oltiin perillä hyvissä ajoin puolenpäivän jälkeen. Ennen kuin pääsimme ottamaan kisatante-reen haltuumme, meille tuotiin hotellin avainkortit ja kisapassit ja meille toivotettiin hyviä kisoja.

Hotelli Mesikämmenen louhittujen kallioseinién suojiin meitä avantohulluja majoittui runsaanpuoleinen eloisa ja iloinen joukko ympäri Suomen. Oli Askolan Ankkaa, Mansen Muikkuja, Enäjärven Jäähileitä, Joensuuun Jääkarhuja, Jäätäneitä Enkeleitä ja Palavia Piruja ynnä muita. Hotellin käytävillä ja ravintolassa sekä koko kisa-alueella oli loistava meininki. Tuttuus ja positiivinen kisamieli henki kaikissa, ei rypyn rypyyä kenenkään otsassa.

Perjantai-iltana olivat kisojen viralliset avajaiset, jonka aloitti kulkue, jossa marssivat kaikki kisassa mukana olleet seurakomine maskotteineen, lippuineen ja tunnusvärssyineen. Joukko oli

äänekäs, riemukas ja värikäs. Näkyvin, kuuluvin ja värikkäin seura palkittiin pehmopandalla. Pandan saivat kotiin vietäväksi Likolammen Talviuimarit. Lisäksi tilaisuudessa arvottiin potkukelkka kaikkien kilpailuun osallistuneiden kesken. Ja tietenkin avajaisissa pidettiin puheita, ja muun muassa Mika-Pekka Näykki toivotti kaikki tervetulleiksi ensivuoden SM-kisoihin Turkuun.

Lauantai-iltana meille oli hotellilla järjestetty gaailta, jonka ehkä tärkein hetki oli se, kun Ähtärin kisojen isäntä **Janne Muhonen** luovutti talviuinnin SM-kisaisännöyden virallisesti Turulle. Lisäksi ohjel-massa oli tanssiesitys, illallinen sekä tanssimusiikkia, ja tietysti tanssit.

Kilpailueriä kolmen päivän aikana oli yhteensä 44, ja lisäksi perjantaina ja lauantaina kävivät norpat ja kuutit ottamassa tuntumaa kisa-altaaseen. Palkintoja jaettiin perjantaina illalla altaan reunalla, lauantai-iltana kisastudioon järjestetyssä tilaisuudessa ja sun-nuntaina vielä viimeiset altaan reunalla.

Ähtärin kisat olivat minun ensimmäiset talviuinnin SM-kisani, eikä kokemus jättänyt kylmäksi.

Anu Vallin



Laurin Malja, joka jaetaan vuosittain talviuinnin SM-kisoissa aktiivisimmalle talviuintiseuralle, meni jo ties kuinka monetta vuotta Tampereen Talviuimareille.

Talvi on ollut perinteisen kilpailurikasta. Meikäläisittäin on tehty hienoja suorituksia ja osallistuttu ahkerasti hyvässä hengessä kisaan kuin kisaan. Alla talven aikana käytyjen kisojen tuloksia. Viestitulokset puuttuvat listasta. Samoin norppa- ja kuuttiuimarien nimet puuttuvat.

MM-KISAT TALLINNA 6.-10.3.2018	SM-KISAT ÄHTÄRI 9.-11.2.2018	KOKKILAN KISAT 6.1.2018	TONTTU-UINNIT 11.11.2017
25 m vapaauinti A2 miehet 15-19 9. Nissilä Aleks 11. Huhti Aapo F naiset 50-54 11. Rautio Mia	25 m vapaauinti Miehet alle 20 1. Nissilä Aleks 5. Huhti Aapo Miehet yli 70 6. Reunamo Esa	25 m rintauinti G, miehet 3. Reunamo Esa E, naiset 6. Penttinen Sari	25 m vapaauinti E miehet 50-59 1. Haapaniemi Teppo G miehet 70 ja yli 1. Reunamo Esa
25 m rintauinti A2 miehet 15-19 4. Huhti Aapo 8. Nissilä Aleks E miehet 45-49 37. Näykki Mika-Pekka F miehet 50-54 23. Hartikainen Jari G miehet 55-59 40. Koskinen Timo I miehet 65-69 22. Karhu Eino J miehet 70-74 7. Lindholm Markku 8. Piepponen Risto F naiset 50-54 38. Törnroth San 42. Penttinen Sari J naiset 70-74 6. Kivekäs Sirpa 22. Laukka Anna-Maija J1 naiset 75-79 3. Roima Sirpa	25 m rintauinti Naiset 50-59 14. Vallin Anu A miehet alle 20 1. Huhti Aapo 3. Nissilä Aleks E miehet 45-49 23. Näykki Mika-Pekka F miehet 50-54 17. Hartikainen Jari G miehet 55-59 26. Peltola Kalevi 29. Koskinen Timo J miehet 70-74 6. Reunamo Esa 7. Piepponen Risto 10. Lindholm Markku F naiset 50-54 7. Törnroth San 29. Penttinen Sari 31. Vallin Anu J naiset 70-74 6. Kivekäs Sirpa 16. Anna-Maija K naiset 75+ 8. Roima Sirpa 11. Sainio Soili	50 m rintauinti G, miehet 1. Reunamo Esa E, naiset 4. Penttinen Sari	25 m rintauinti D naiset 40-49 2. Kortet Tanja E naiset 50-59 1. Törnroth San 3. Heikkilä Anja 4. Penttinen Sari F miehet 60-69 3. Karhu Eino G naiset 70 ja yli 1. Kivekäs Sirpa 3. Roima Sirpa G Miehet 70 ja yli 1. Reunamo Esa
50 m rintauinti F naiset 50-54 15. Törnroth San 23. Penttinen Sari	50 m rintauinti Naiset 50-59 9. Penttinen Sari		50 m rintauinti E naiset 50-59 1. Törnroth San 2. Penttinen Sari F miehet 60-69 2. Karhu Eino G miehet 70 ja yli 1. Reunamo Esa

Kylmäuinti ympäristöaktivismin muotona

Mikä ihme saa meidät suomalaiset pulahtamaan jäiseen veteen? Lista talviuinnin terveysvaikutuksista on pitkä ja moni meistä talviuimareista harrastaakin kylmäuintia pitkälti terveyssyistä.

Brittiläinen kylmäuimari Lewis Pugh on mielenkiintoinen kaveri, sillä häntä eivät motivoi kylmäuinnissa niinkään lajin terveyshyödyt. Viisikymppisiä tänä vuonna juhliiva mies ui pitkiä matkoja arktisissa valtamerissä puhtaasti ympäristösyistä.

Suomen Euroopan unionin edustuston viime marraskuussa julkaiseman tiedotteen mukaan ilmastomuutos on edennyt kaksinkertaisella nopeudella arktisella alueella verrattuna muuhun maailmaan. Maailman ilmatieteen järjestön pääsihteeri Petteri Taalas kehottaa maita nostamaan ilmastoneuvottelujen kunnianhimon tasoa. Pugh puskee neuvotteluita eteenpäin arktisissa merissä tehtävien uintisuoritus-

Missä kaikkialla tämä mies on uinut ja miten pitkiä matkoja? Lue lisää Lewis Pughista, hänen suorittamistaan uintiosuuksista ja saavutuksistaan valtamerien suojelijana suomeksi toimitetusta artikkelista osoitteesta <https://www.katoni.fi/blogi/talviuinti/>.

Ilmastomuutos puhuttaa myös täällä Suomessa. Talven tulo Etelä-Suomeen on vuosittain yhä isompi kysymysmerkki ja arvoitus. Ennustettu ilmastomuutos tarkoittaa Suomessa muun muassa, että etenkin talvilämpötilat kohoavat ja Itämeren jääpeite supistuu ja ohenee.

Marjoannika Nyman



Kuvateksti: Ympäristöaktivisti Lewis Pugh ei pidä kylmässä vedessä uimisesta, mutta sietää sitä.
Kuva: Lewis Pugh

Puhdasta uimavettä!

Suomen Tasavallan Presidentti puuttui uudenvuodenpuheessaan mm. ilmastonmuutoksen vaikutuksiin. Toistuvat sateet viime syksynä vuodenvaihteeseen saakka Etelä-Suomessa aiheuttivat likaantumista Lounais-Suomen jokivaluma-alueilla, varsinkin Ispoisten rannassa.

Vesistöihin joutui silloin paljon sellaista ainesta, joka pilasi Ispoisten veden laadun. Kohtalaisen vesimääränsä takia Aurajoki ja muut pienemmät joet tai ojat pystyvät toisaalta vastaanottamaan tietyn määrän jätettä. Vuoden vaihtuessa 2017-2018 Ispoisten rannan uimaveden epäpuhtaudet olivat kuitenkin ylittäneet tuntuvasti sallitut raja-arvot.

Hyvä asia on, että uimapaikkamme veden laatua tarkkaillaan säännöllisesti ja todella ryhdyttiin vesianalyysien vaatimiin toimenpiteisiin. Suuri kiitos kuuluu Turun Avantouimareiden puheenjohtajalle Esa Rosmanille ja sen hallitukselle, joka lähti selvittämään veden likaantumisen syytä tai aiheuttajaa. Lähes salapoliisityönä tehty selvitys likaantumisen aiheut-

tajasta saatiin selville, ja tilanne on tällä hetkellä hallinnassa.

Talviuimapaikallamme käy useita ja suuria uintiryhmiä ympäri Eurooppaa ja maailmaa. Toivottavasti nämä kansainväliset talviuintiryhmät saadaan takaisin sekä uimaan että saunaan samalle uimarannalle tulevana kesänä 2018.

Tärkeää on myös, että talviuimapaikat ovat puhtaita, kun Turun alueen talviuintiseurat yhdessä ovat järjestämässä talviuinnin SM-kilpailuja keväällä 2019. Turun alueen kaikkien uimavesien puhtaus ympäri vuoden on uimareiden ja viime kädessä Turun kaupungin ja kaikkien turkulaisten etu.

Risto Härmävaara



Puhtaassa vedessä on hyvä pulikoida.

Talviuintia ja savusaunanautintoa Lapin malliin

Suomen Latu Kiilopää on Saariselän tunturialueella sijaitseva Suomen Ladun omistama tunturikeskus, joka sijaitsee 46 kilometrin päässä Ivalosta. Keskuksessa on monenlaista majoitustilaa sekä erilaista palvelua, mm. suksivuokraamo ja -huolto, ohjattuja laturetkiä ym.

Kiilopään avanto sijaitsee Kiilopurossa savusaunan vieressä. Kylmäuinti onnistuu milloin vain; siistit pukukopit ja suihkut ovat käytettävissä. Kipakka savusauna lämpiää tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Saunarannekkeen (13 €/hlö - majoittujat 10 €/hlö) voi lunastaa ravintola Kiilopäästä. Kuuman ja kylmän nautinnon lisäksi tarjolla ovat silmiä hivelevät maisemat. Etelän ihminen voi täällä päästä katsekontaktiin lapintiaisen, kuukkelin tai koskikaran kanssa.

Kaija Sipilä



Vaihtelu virkistää - avantouimariakin

Jonain päivänä kenelle tahansa meistä voi tulla mieleen, että täytyy niitä olla muitakin paikkoja kuin tämä saunamme. Esittelen kaksi vaihtoehtoa. Molemmat vaativat luopumaan rutiineista yhdeksi päiväksi.

1. Klikkaa netistä Tampereen yleiset saunat (artikkeli "Tiesitkö, kuinka monessa yleisessä saunassa" - Aamulehti) ja saat eteesi kattavan esittelyn 22 talviuintipaikasta tai saunasta Tampereen seudulla. Päivän aikana ehdit hyvin joko linja-autolla tai omalla kyydillä hakemaan vähän uusia kokemuksia.

Mikäli ajattelet, että Pirkanmaalle ei ny ainakaan kannata lähteä päivää tuhlaamaan, niin on meillä eksootisempikin vaihtoehto.

2. Aja Helsinkiin, Länsisatamaan (päivän parkki 25 e) tai Katajanokalle ja nouse laivaan (autonkin saa mukaan). Linja-autolla pääsee suoraankin satamaan. Toisaalta punamustat, isot bussit ovat halvempia. Talinna on nääs eri maata kuin Tampere.

Päiväristeilylippu ei ole kallis (tarjouksesta ostin 1 eurolla!), ja sillä vasta vaihtelua saakin.

Ennen puoltapäivää olet jo perillä. Käy syömässä ja suuntaa sitten (koko ajan kävelen, sillä kaikki tärkeät paikat ovat lähellä) rautatieaseman (Balti jaamin) takana olevalle asematorille (jaamturg). Osta makkarointa ja juomia yms. saunaevääksi! Toki niitä voit ostaa ruokakaupasta mistä vain - säästyy sauna-aikaa!

KALMA SAUN Kalamajan kaupunginosassa sataman ja rautatieaseman välissä on aivan verraton yleinen sauna. Se on auki joka päivä: ma-pe 11-22 (10 e), la-su 10-23 (11 e), eläkeläiset ma-to 11-15 vain 6 e. Miesten puolella on suuri kertalämmitteinen puukiuas muhkeine löylyineen. Tilavan pesuhuoneen ja saunan välissä on pieni pulahtamisallas (vesi viileähköä).

Saunassa tarvitset kuumuuden takia varvastossut tai vastaavat ja kunnon pefletin (kassalla myydän 80 sentillä). Vaatekaapit ovat lukittavia ja halutessasi saat arvotavarasi pieneen tallelokeroon olut-/vihtatiskiä vastapäätä.

Olutta myydään halvalla (2,50/½l), kuten myös muita virvokkeita. Vettä voi juoda kraanasta ja yhtä lailla voit käydä tankkaamassa omalla kaapillasi.

Kalmasaunalla myydään niin koivu- kuin tammivih-tojakin (3-3,50 e). Niillä saa lisäpuhtia saunomiseen.

Naisten puolella sauna lämpiää sähköllä. Kokemuksista sieltä en ole kuullut.

Kolme tuntia (4-5!) menee reippaasti saunoessa. Aikarajoitusta ei ole. Ehtiäksesi paluulaivalle (koska tuntia ennen on oltava portilla) lähde ajoissa syömään ja satamaan.

Paluumatka menee sutjakkaasti laivan tanssiravintolassa. Kävele laivaan päästyäsi suoraan varaamaan pöytäpaikka. Tietysti voit myös tehdä ostoksia - ja edullisemmin kuin Tampereella!

Illalla olet taas Turussa ja ainakin saunomisesta paljon uutta oppineena.

Saunojen silmissä Kalma saunaa arvostetaan todella korkealle mutkattomuutensa, löylyjensä, puitteitensa sekä saavutettavuutensa puolesta!

Mene ja koe!

Risto Hevonoja

Kuva: Estofennia



Ispoisten avantuimarien nuorin harrastaja?

Maaliskuinen perjantai-ilta, erittäin kaunis kevään auringonlasku; auringon viimeiset säteet heijastuvat jäälle...

Kun tulen kioskille, pöydän ääressä istuu erittäin tyytyväinen **Aku Reivonen**, ikää 2 vuotta ja 1 kuukausi. Pitkän uintitovin jälkeen Aku nauttii tyynesti Tripistään. Isä **Aleksi** laittelee heidän tavaroitaan kasaan ja Aku hymyilee nokkelasti.

Kysymykseen, oliko avannossa kylmä, hän vastaa ravistelemalla päätään hitaasti.

Turkulaisperhe käy avannolla säännöllisesti, sekä Saaronniemen Saukkojen saunalla että Ispoisissa. He aloittivat sesongin jo joulukuussa. Sekä isä että Aku-poika käyvät uimassa viisi kertaa illassa, rauhallisesti ja nauttien.

Kun kysyn, onko avannossa kivaa, Aku vastaa: "Jee."

San Törnroth



Kylmäuimareita

Kauniina keväisenä tiistaiaamupäivänä rannalla ei ollut tungosta, vain pari kylmäuimaria. Toinen heistä, Ulla Orden-Bjennes, oli jo pois lähdössä, ja toinen, Sinikka Visti, nautti parhaillaan veden kylmästä kyydistä.

Kuinka kauan olet ollut TAU:n jäsenenä?

Ulla: - Vuodesta 2010 lähtien. Kylmäuintia olen kyllä harrastanut jo 25 vuotta.

Sinikka: - Jäsenenä olen ollut pari vuotta. Sitä ennen kävin epäsäännöllisesti täällä Ispoisissa, nykyään lähes joka päivä.

Miten harrastuksesi sai alkunsa?

Ulla: - Olen uinut aina. Kokeilin kylmäuintia uteliaisuudesta, ja kun on ollut mahdollisuus siihen, olen tarttunut tilaisuuteen.

Sinikka: - Kävin ensin uimassa meressä Ruissalon kylpylästä ja innostuin. Vaikka Haarlasta on aika pitkä matka, käyn silti usein täällä.

Mitä vaikutuksia kylmäuinnilla mielestäsi on?

Ulla: - Lähinnä kai se vaikuttaa eniten psyykeen, mutta myös fyysiseen kuntoon: 25 vuoden aikana en ole sairastanut flunssaa.

Sinikka: - Se piristää mieltä, kroppaan tulee hyvä olo. Kun sitä tunnetta kaippaa, pitää lähteä Ispoiisiin. Minäkään en ole pariin vuoteen ollut flunssassa.

Miten arvioit TAU:n tiloja kylmäuimarina?

Ulla: - Annan arvosanaksi 10+. Pukuhuoneet ovat siistit. Ennen pääsi sisään avaimella, nykyään koodilla. Myös sosiaalinen puoli on tärkeä: täällä tutustuu toisiin uimareihin, joita tapaa uimassa käydessään. Kesällä kävijöiden ikärakenne rannalla on 0-100, joten näkee paljon ihmisiä.

Sinikka: - On kiva päästä uimaan milloin vain, koska käytössä on koodi pukuhuoneeseen, ei ole riippuvainen aukioloajoista. Täällä on rauhallista ja kuitenkin tutustuu toisiin kylmäuimareihin, joita taitaa olla noin 60.

Mitä toiveita sinulla on?

Ulla: - Sorsat pois rannalta!

Sinikka: - Ei mitään erityistä (paitsi nuo linnut). Hyvä, että veden likaaja selvisi ja taas voi käydä täällä hienoissa maiseissa.

Haastattelu: Kaija Sipilä



Aukioloaikojen noudattaminen

Sauna ja kioskki suljetaan pääsääntöisesti 19.45 ja pidennettyinä aukioloaikoina 20.45. Jos ette ole ehtineet pukeutua ennen sulkemisaikaa, niin palauttakaa avain kioskin oven vieressä olevaan lukittuun postilaatikkoon.

Ne uimarit, jotka haluavat juoda kupin kahvia uinnin päätteeksi, huolehtikaasi siitä, että teillä on riittävästi aikaa kahvihetkeen ja poistutte kioskilta viimeistään 19.45.

Kioskin ja pukuhuoneiden siivous käynnistyy välittömästi, kun ovet sulkeutuvat. Jotta siivoojat saavat tehdä työnsä rauhassa ja heidän kanssaan sovittuna työaikana, myös uimareiden pitää sääntöjä noudattaa.

TAU:n puheenjohtaja

Jäsenmäärän vaihtelut viiden vuoden aikana

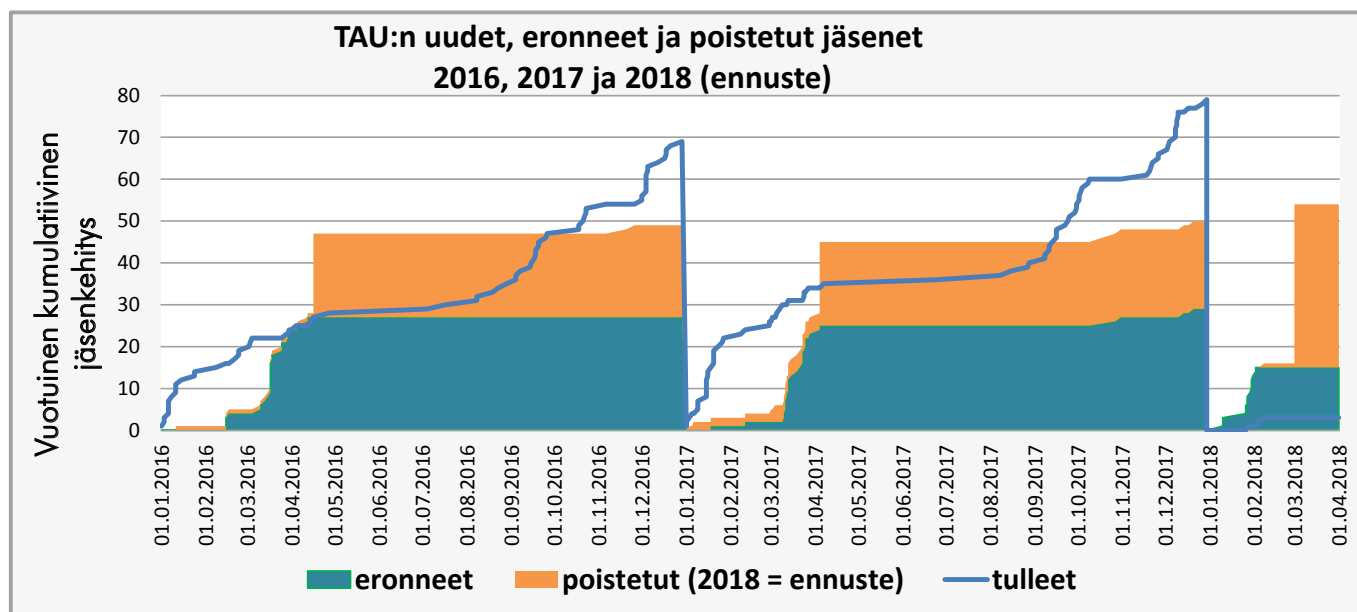
Viime vuosien aikana on yhdistyksen jäsenmäärä pyörinyt 650:n molemmilla puolilla, kuitenkin niin, että pientä kasvua on nähtävissä koko ajan. Yleensä on käynyt niin, että tammi-helmikuun aikana, kun jäsenmaksu on ollut ajankohtainen, tehdään päätöksiä erota yhdistyksestä. Samaan aikaan on kuitenkin paras uintikausi, joten uusia jäseniä on myös tullut kompensoimaan eronneita. Tämän takia jäsenmäärä ei ole yleensä muuttunut kovin paljon. Mutta kun "armonaika" jäsenmaksujen osalta on ohi, on aina ollut maksamattomia 20-40. Kun heidät on erotettu yhdistyksestä, on jäsenmäärä yleensä hetkellisesti laskenut verrattuna vuodenvaihteen lukuun. Vuoden loppuun mennessä ovat kuitenkin uudet jäsenet taas saaneet aikaan pienen jäsenmäärän nettokasvun.

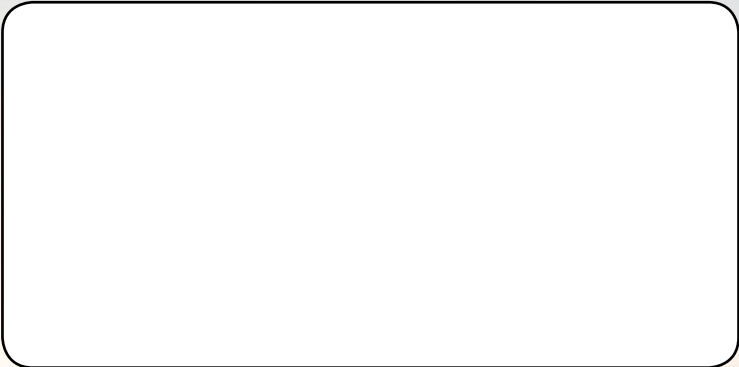
Kaavioissa on tarkasteltu vuosia 2016 ja 2017 kokonaisuudessaan, ja kuten tilastosta näkyy, ovat kokonaiskuvat uusien, eronneiden ja poistettujen osalta

hyvin samannäköiset 2016 ja 2017. Tänä vuonna 2018 kuviot näyttävät vähän erilaisilta. Se selittyy osittain veden epäpuhtaudesta johtuneen uimakiellon vaikutuksesta ja osittain siitä, että maksukäytäntöä muutettiin; tämän vuoden jäsenmaksun eräpäivä oli vuoden 2017 lopussa. Eroilmoitukset tulivat vähän aikaisemmin, ja poistettavia on todennäköisesti melko paljon.

Ketkä sitten luopuvat jäsenyydestä? Tätä voidaan tarkastella sillä perusteella, kuinka kauan lähteneet ovat viihtyneet jäseninä. Kahden vuoden tarkastelu osoittaa, että suurin määrä lähteneitä on 1-4 jäsenvuoden ryhmässä ja toinen isohko ryhmä 13-14 vuotta jäseninä olleissa. Jäsenvuositarkastelun hajonnasta voidaan kuitenkin selvästi todeta, että useimmat ovat ennen eroamistaan yleensä viihtyneet yhdistyksessä vuosia.

Göran Wikstedt





KYLLÄ KANSA TIETÄÄ

Puhtaassa vedessä on hyvä uida.

Ei heikot ja kleinit kest merivet.

Auta koira avannosta – puistelee veden korviin.

Ei uhaten uimaan eikä veikassa veteen.

Sepän pajassa ja kupparin saunassa kaikki asiat tiedetään.

Lapseton pari on kuin sammunut saunan pesä.

Eihän sen päätä pestä, joka ei saunassa käy.

Ennen on iltasen syömättä kuin saunan kylpemättä.

Hiljaa saunassa ja kirkossa.

Sauna on pyhä paikka, kun sieltä lapsetkin haetaan.

Löylytön sauna on kuin sieluton ruumis.

Niin hullu kylpee, että nahka lähtee.

Vanha sauna, hyvä löyly.

Ei lämmin luita riko.

Lähteet:

Toivo Vuorela, 2000 suomalaista kansanviisautta

Erkki Tantt, Viisastellast vähä

Matti Kuusi, Vanhan kansan sananlaskuviisaus.