

Kylmääki

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

2/2023 joulukuu

Syyskokouksessa
tapahtunutta

8

Sisar hento valkoinen

10

Stronger than fear

12

Olkapäitä lämmitellen

17





Sisällys 2/2023

4 Pääkirjoitus

5 Varapuheenjohtajan palsta

6 TAU:n jäsenistö tänään

8 Syyskokouksessa tapahtunutta

9 Syystalkoissa oli hyvää meininkiä

10 Sisar hento valkoinen

12 Stronger than fear / Väkevämpi kuin pelko

17 Olkapäitä lämmitellen

19 Kummilapsikuulumisia

Kylmääki

2/2023 joulukuu

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja: Risto Härmävaara,
kylmaaki@turunavantouimarit.fi

Muu toimitus: Jouko Paija, Jouni Kuutniemi

Kuvat: Risto Härmävaara, Anna Lindholm,
Hannu Nurmi, Jouko Paija, Kaija Sipilä, Risto
Piepponen, Jouni Kuutniemi, Jari Hartikainen,
Zorica Svircev

Taitto: Johanna Hörkko, Viisto Design

Painopaikka: Painola

ISSN 1797-0555 (painettu)

ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu)

turunavantouimarit.fi

Lehden verkkoversio: [turunavantouimarit.fi/
yhdistys/kylmaaki-lehti](http://turunavantouimarit.fi/yhdistys/kylmaaki-lehti)





Raimo ja Matti ehostamassa rakenteita.



Tiina ja Eve iltaherkkujen äärellä.



Risto P ja tietoniekamme Jouni laatimassa energiasuunnitelmaa.



Elina ja Anna- Maija kiilloittavat grilliä käyttökuntoon.



Mikko ja Jari kokoamassa lehtiä.



Riston ja Joukon äänisaundeja syyskauden avajaisissa.



Pääkirjoitus

Uinti virkistää

TURUN AVANTOUIMARIT aloitti uintikauden jo syyskuun puolella. Selviä syksyn ja talven merkejä ovat ensimmäisen lumikiteen tupsahtaminen esiin, järven tai meren jääriite tai kokonainen pakkaspäivä. Harvoin tulee ajatelleeksi, että avannonkin jatkuvaan aukipitämiseen tarvitaan sydäntalvella erilaisia välineitä.

Puhdas vesi ja turvallinen ympäristö ovatkin hyvä uimataidon oppimisalusta ja samalla tietysti tärkeitä myös talviuinnille. Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliitto (SUH) haluaa korostaa uimataidon merkitystä ja uimaopetuksen tärkeyttä Suomessa.

Uiminen tuottaa hienoja elämyksiä, edistää hyvinvointia, terveyttä ja lisää turvallisuutta. Suomessa, jossa on lukemattoman paljon erilaisia vesistöjä, uimataito on suorastaan elintärkeä taito. Tärkeää on, että uida voi myös talvella.

Valitettavasti suomalaisten uimisen hallinta on alkanut

rapistua. Pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukaan henkilö on uimataitoinen, kun hän pystyy veteen pudottuaan uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selälään. Syyskuun 2023 loppuun mennessä Suomessa on hukkunut peräti 67 henkeä.

Vuodentakaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että Suomessa enää vain 55 prosenttia peruskoulun kuudesluokkalaisista ja 53 prosenttia aikuisista on uimataitoisia. Tieto on yllättävä. Suuntaus on ollut laskeva. Koulut ovat kuitenkin avainasemassa lasten uimaan oppimisessa. Niiden merkitys korostuu etenkin heikoimman uimataidon omaavilla. Ilman koulujen uinninopetusta täysin uimataidottomien kuudesluokkalaisten määrä olisi merkittävästi nykyistä suurempi.

Uimaopetuksen lisäksi uintiin ja vedessäoloon tulisi suhtautua positiivisesti jakannustavasti myös kotona. Mitä nuorempa lapsi tutustutetaan veteen, sitä

todennäköisemmin hän oppii myös uimaan mahdollisimman varhain. Samalla hänelle muodostuu positiivinen kokemus veteen elementtinä.

Uinti-innostus voi nimittäin hiiptua, jos läheiset ihmiset suhtautuvat siihen kovin nihkeästi. Kuten monet muutkin taidot, kehittyä uiminen vain uimalla. Näin olen itsekin kokenut kehittäessäni viime vuosien aikana omaa hyvinkin tavallista uimataitoani.

Uimahousut tai uimapuku kannattaa siis ottaa mukaan, kun lähdetään vaikkapa Ispoisten rannan kylmäuintipaikalle.

Eikä talviuintikilpailuihinkaan osallistuminen ole lainkaan huono ajatus.

RISTO HÄRMÄVAARA

Vuoden 2022 ennätyksellinen kävijämäärä oli n. 46 000 uintikäyntiä. Tänä vuonna tulee olemaan yli 60 000 käyntiä!



Tapahtunutta – toimintaa – tulevaa

KULUNUT VUOSI on ollut varsin tapahtumarikas kuten yllätykselliset puheenjohtajan ja kahden hallituksen jäsenen eroamiset ovat osoittaneet. Jäljelle jäänyt hallitus varamiehineen säilytti päätösvaltaisuuden ja samalla esti yhdistyksen joutumasta taloudelliseen häiriötilaan, joten saimme henkilökunnan palkat sekä erääntyneet laskut maksettua. Näin saatiin yhdistyksen toiminta normalisoitua ja kesän kaupungin vuokraus häiriöttömästi hoidettua. Näin päästiin yhdistyksen varsinaisen toiminnan kehittämiseen.

Saunan toiminta varmistui uusien paranneltujen kiukaiden hankinnalla, jotka s huoltoryhmä asensi syys-lokakuun vaihteessa. Tässä yhteydessä suoritettiin myös öljypolttimoiden vuosihuolto ja vaihdon yhteydessä tietysti kiukaisiin laitettiin uudet kivet. Kiitokset vaihtotöistä huoltoryhmälle ja kiitos myös yhteistyöstä Trameta Oy:lle kiukaiden valmistus- ja parannustöistä.

Lisäksi turvallisuutta ja valvontaa on parannettu uusimalla sekä kohentamalla valvonnan hälytysjärjestelmää, tehdyn ilkivalan seurauksena, nykytekniikan edellytysten mukaisesti.

Terveysturvallisuudesta huolehditaan edelleen, näiden koronavuosien jälkeenkin, niin että pidetään hygieniatasomme mahdollisimman hyvänä. Tilojemme siivouksesta huolehtii päivittäin saunan osalta edelleen Peter Smith sekä suuremmista siivouksista vuorottaisjaksoin siivousliike ja talkooryhmä Silja Kerttulan johdolla.

Syystalkoilla suoritettiin rannan siivous sekä laiturin portaiden pesu ja huolto. Saunarakennuksen tekniset huoltotyöt toteutettiin myös talkootöiden yhteydessä. Kiitos kaikille runsaslukuisille talkoolaisille aktiivisesta osallistumisesta.

Uudistetun maalämpöjärjestelmämme sähkönsäästö, vanhaan verrattuna, on ollut huomattava 15 %- yli 30 %, riippuen

kuukaudesta ja kävijämäärästä. Kävijämäärät ovat joka kuukausi suurentuneet, joista esim. maaliskuu 2023 lisäys oli 66 % edellisvuoden maaliskuuhun ja vuositasolla lisäys tulee olemaan yli 30 %. Edellisvuoden (2022), joka oli ennätyksellinen, kävijämäärä oli noin 46 000 uintikäyntiä, joka nyt tulee olemaan yli 60 000 käyntiä.

Myös energiaselvitystä ja seurantaa on jatkettu ja jatketaan. Koronajoistusvuosien (2020–21) jälkeen on saatu kerättyä kahden vuoden 2022 ja 2023 suhteellisen vertailukelpoiset vuositulokset, jotka antavat vetämäni tekniselle toimikunnalle tietopohjaa tuleville suunnitelmille.

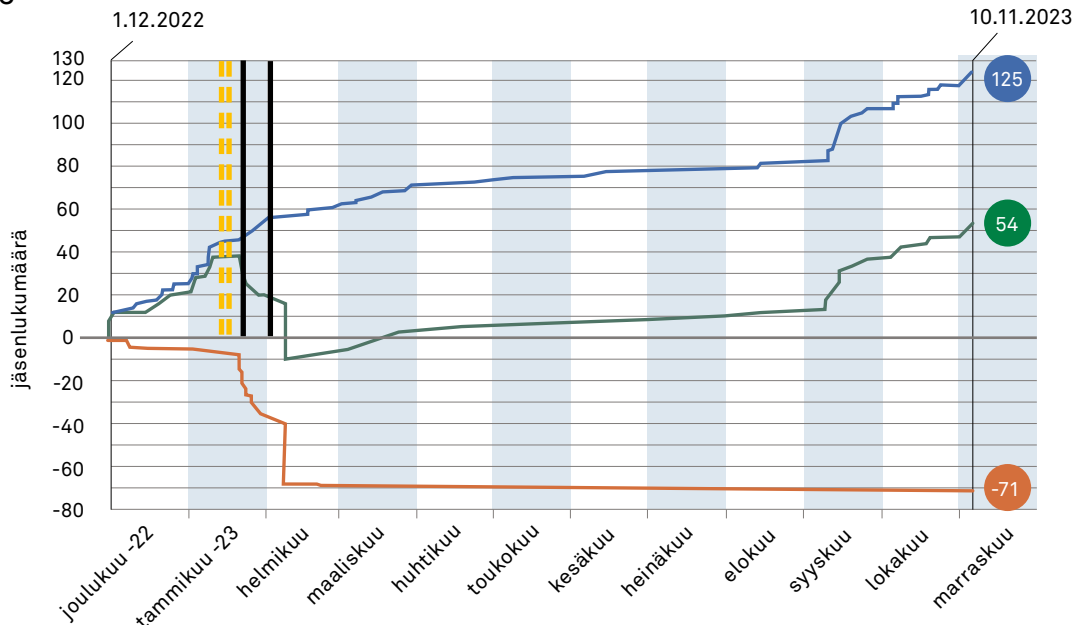
Ja vielä kerran haluan kiittää aktiivisia, avantouinnin harrastajia, talkoolaisia ja toiminnassa mukana olleita sekä hallituksen jäseniä kuin yhteistyökumppaneita menneestä vuodesta.

Toivotan kaikille Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2024!

Varapuheenjohtaja
RISTO PIEPPONEN

Vuoden 2023 jäsenmäärän nettokasvu

10.11.2023



TAU jäsenistö tänään

TAUN JÄSENISTÖ ON vuoden 2023 aikana kehittynyt samaan tyyliin kuin edeltävinä vuosina sillä erolla että uudet jäsenet rikkoivat jo lokakuussa aikaisemman ennätyksen 109 uutta jäsentä per vuosi. Tämä tarkoittaa että on tullut 125 uutta jäsentä ja jäsenmäärä on marraskuussa kirjoitusvaiheessa 897.

Vaihtuvuus on kuitenkin aika suuri joka vuosi ja niin myös tänä vuonna. Vuoden alkuvaiheessa lopetti jäsenyytensä 39 jäsentä ja 32 poistettiin kun maksua ei tullut, eli vähennys on ollut 71 jäsentä. Nettokasvu on toistaiseksi tänä vuonna 54.

Uudet jäsenet edustavat sukupuolen osalta samaa jakoa kuin ennen, 61 % naisia ja 39 % miehiä, eli koko jäsenistössä on 60 % naisia ja 40 % miehiä.

Keski-ikäntrendi on uusien jäsenten osalta joka vuosi uuden saunan aikana mennyt alaspäin niin että keski-ikä tänä vuonna on 41,4 ja alle 25-vuotiaiden osuus on 11 %. Silti koko jäsenistön keski-

ikäntrendi on samaan aikaan ollut hivenen nousussa ja keski-ikä on nyt 56.6. Tämä trendiero voidaan selittää sillä, että nuoret eivät pysy jäsenenä yhtä kauan kuten vanhemmat jäsenet.

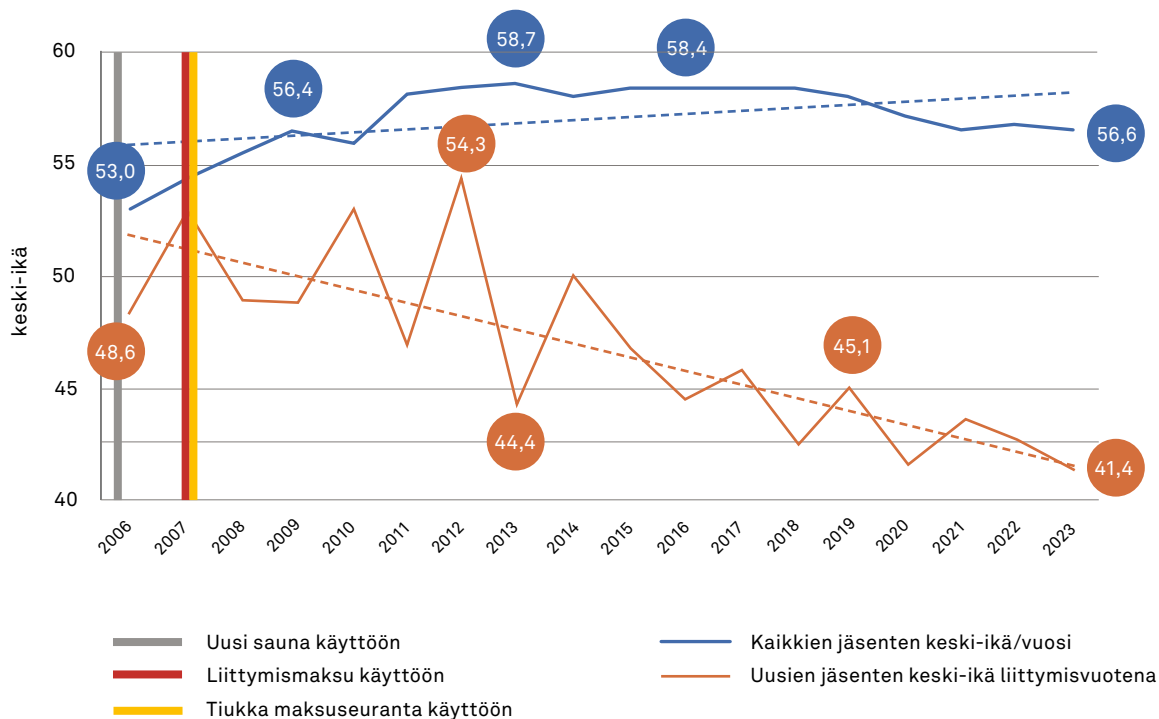
Mistä sitten saadaan jäseniä? Vuonna 2023 on 77 % jäsenistä tullut Turusta ja Kaarinasta on tullut 10 %. Koko jäsenistön osalta samat kunnat ovat antaneet eniten jäseniä, Turku 84 % jäsenistöstä ja Kaarina 8 %. Mutta jäseniä löytyy lähes jokaisesta lähikunnasta.

Turussa voidaan, jos jäsenet jaetaan postipiireittäin, todeta että etäisyys avantoon on ihan ratkaiseva. Uittamo ja muut lähipostipiirit voittavat.

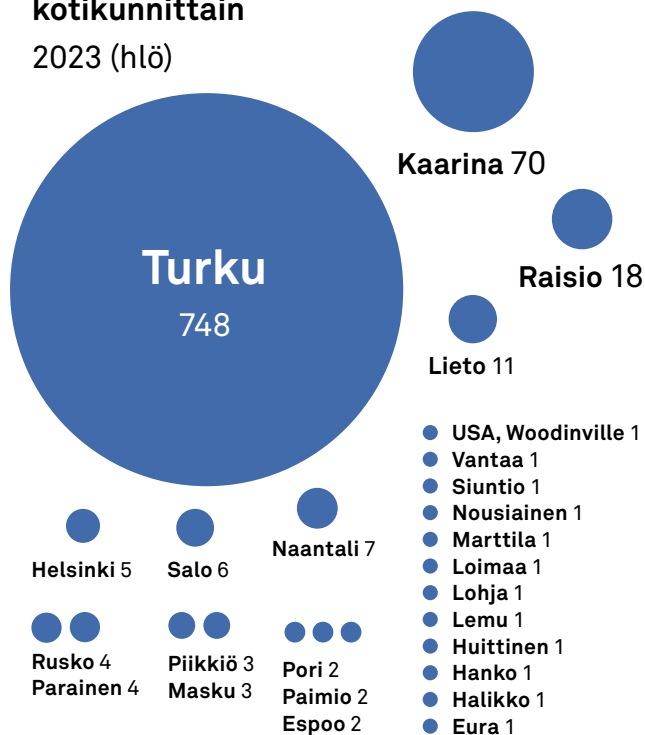


jäsenasiat
GÖRAN WIKSTEDT

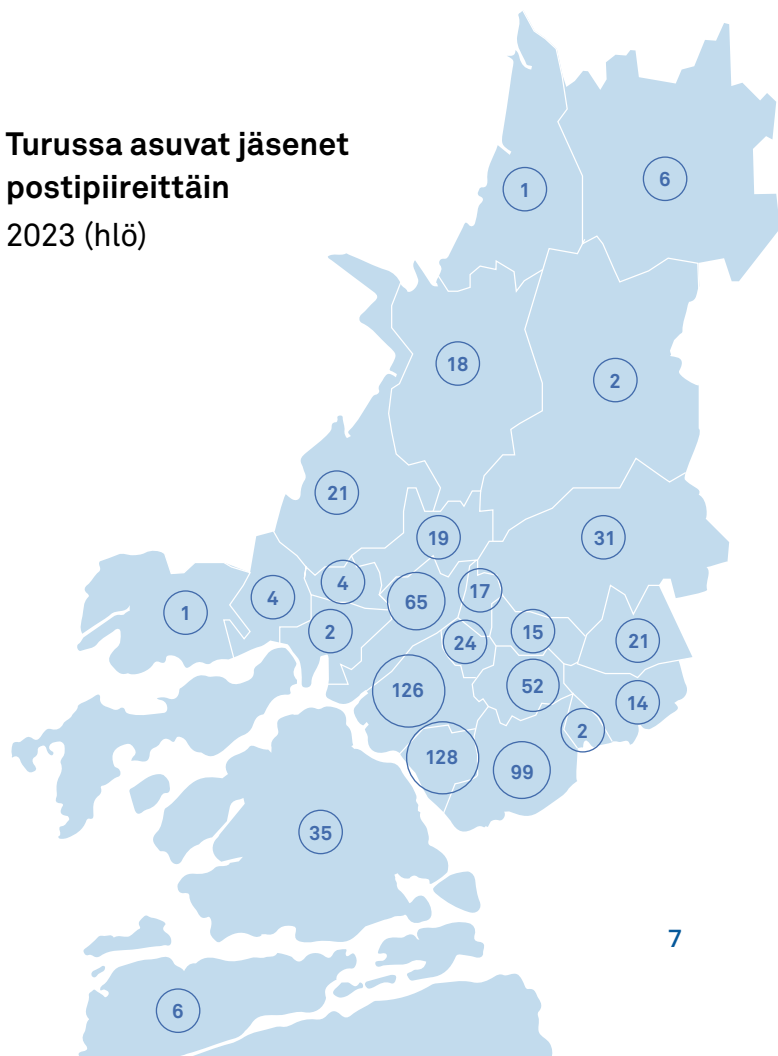
Kaikkien ja uusien jäsenien keski-ikä 2006–2023



Kaikkien jäsenien määrä kotikunnittain 2023 (hlö)



Turussa asuvat jäsenet postipiireittäin 2023 (hlö)





Syyskokouksessa tapahtunutta

TURUN AVANTOUMARIEN syyskokoukseen 2.11.2021 osallistui 43 seuramme jäsentä. Pari tuntia kestäneessä kokouksessa vahvistettiin vuoden 2024 toimintasuunnitelma, käyttömaksut, jäsenmaksujen suuruus sekä tulo- ja menoarvio. Muutokset ja jäsenmaksu ovat lehden takakannen osoitetiedoissa. Siis takasivulla on jäsenen nimi, viitenumero ja ensi vuoden 2024 jäsenmaksun suuruus. Eräpäivä on jäsenmaksuun 10.1.2024.

Hallituksen koko on edelleen puheenjohtaja + 6 varsinaista jäsentä sekä 3 varajäsentä. Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi (erovuoroisten tai eronneiden tilalle) valittiin Eveliina Jokinen, Jouni Kuutniemi, Sirkka Leiro, Lotta Haapanen ja edelleen jatkavat Tauno Keto ja Risto Härmävaara Varajäseneksi valittiin uutena Kevin Karlsson ja Timo Koski ja Jari Hartikainen edelleen jatkavat.

Syyskokouksessa keskusteltiin sääntömuutoksista, jotka liittyvät TAU:n hallituksen varsinaisten jäsenten valintaan. Ehdolla oli malli, jossa muun muassa hallitusjäsenen kausi olisi myös ainoastaan yksi vuosi. Äänestyksen jälkeen kyseinen malli ei saanut riittävää kannatusta. Hallitus edelleen tarvittaessa tarkistaa ja tuo seuraavaan yhteiseen kokoukseen täsmennysehdotuksen selkokielellä TAU:n hallituksen varsinaisten jäsenten valintaan.

Syyskokouksessa keskusteltiin lisäksi energiaratkaisuista. Öljyn hinnan nousu sekä ympäristöystävällisempään energiaan siirtyminen ovat tulevaisuuden haasteita myös meillä.

Jäsenmaksun aika on nyt!

Jäsenmaksun tiedot löytyvät tämän numeron takakannesta. Eräpäivä jäsenmaksuun on 10.1.2024.

Vaikka vesi on ollut talvikautena jokseenkin korkealla, veden laatu on ollut selvästi paremman näköistä. Tulos 25.10.2023 olikin hyvä. Mutta, kuten tiedetään, tilanteet varmasti vaihtelevat pikaisesti ja koska seuraava virallinen näyte terveystarkastajan kautta saadaan kerran kuukaudessa. Näyte on jo saatu otettua jo varmuudella ja tiedämme veden laadun, kun lehtemme on valmistunut.

Turun kaupungin terveystarkastaja Satu Ylhäinen toivoo yhä seurallemme omavalvontaa tässä vaiheessa. Jos omavalvonnan tulokset ovat yli viitearvojen, TAU on yhteydessä terveysvalvontaan ja näin saamme virallisen tuloksen veden laadusta.

Kaikille toivotaan koko talvikaudeksi 2023–2024 kuitenkin hyviä uimakelejä ja -vesiä!

RISTO HÄRMÄVAARA



Laiturin pesua ja puiden huoltoa talkoopäivänä.



Syystalkoissa oli hyvää meininkiä

TEKSTI & KUVAT ANNA LINDHOLM

TÄNÄ VUONNA TALKOOT alkoivat jo tiistaina 10.10.2023 kiukaiden vaihdolla. Vaihtoryhmä Juha Poutanen, Eino Karhu, Raimo Sirkiä, Jouko Suominen, Risto Piepponen, Tauno Keto, Kaj Haapasalo ja Hannu Juuti kokoontuivat asennustyön merkeissä ”ryhmyrin”, Jussi Hakasen johdolla. Hienot uudet kiukaat saatiin vaihdettua saunaan. Vaihtoryhmän muonituksesta huolehti Silja Kerttula.

Lauantaina 14.10.2023 oli perinteisten syystalkoiden aika. Kioskille ilmoittautuneita talkoolaisia oli paljon. Huonohko, tuulinen ja sateinenkin sää kuitenkin vaikutti siihen, että väkeä oli vähemmän paikalla, kuin mitä ilmoittautuneita. Aamulla klo 9 säättä uhmanneet, innokkaat talkoolaiset kokoontuivat saunalle. Hienoa, että saatiin kuitenkin väkeä paikalle riittävästi.

joulukuu 2/2023

Hienot uudet kiukaat saatiin vaihdettua saunaan.

Alkuun jaettiin tehtäviä ja sitten jalkauduttiin työn äärelle. Talkooväki mm. pesi ja huolsi terrassin ja laiturin, siisti pihan ja huolehti tavarat talvisäilöön. Iso lavallinen roskaa kertyi päivän aikana. Sääkin parani, kun päivä saatiin käyntiin. Kello 11 sain räpsittyä muutaman kuvan talkoolaisista ja silloin oli jo aika kaunis keli. Talkoissa oli myös tänä vuonna hyvä meininki.

Kun työt oli tehty, niin talkooväki istuutui ruokapöytänsä kerhohuoneelle. Keittiössä hääri myös talkooväkeä ja Silja Kerttulan johdolla oli laitettu herkullista talkooruokaa. Vatsan sai jokainen täyteen.



Sisar hento valkoinen

TEKSTI & KUVAT KAIJA SIPILÄ

Hyväntuulisen ja hymyilevän Annika Salosen tapaa usein saunassa, rannalla, uimassa ja tietenkin myös talkoissa. Työelämässä hän toimi ensin laboratoriohoitajana mutta suoritti sitten vuoden erikoistumisen aineinaan kliininen fysiologia, neurofysiologia, isotoopit ja hallinto. Valmistuttuaan hänellä oli virka Tyksin kliinisen fysiologian osastolla. Monissa Turun Avantouimarien tapahtumissa Annikalla oli oma ”hoitopiste”, jossa halukkaat pääsivät tarkistuttamaan verenpaineensa.

”Ei mistään kotoisin”

Annika on elämässään liikkunut Suomea pitkin poikin. Tämä johtui isän ja myöhemmin puolison upseerin ammatista. Annika syntyi Helsingissä, josta perhe sitten muutti Pohjois-Karjalaan. Seurasi paluu pääkaupunkiin, jossa hän kävi kansakoulua ja oppikoulun I luokan, mutta matka jatkui Rovaniemelle 1,5 vuodeksi, kunnes muutettiin taas Helsinkiin, ja nyt hän tuli V luokalle. Seuraavat asuinpaikat olivat Joensuun Kontioranta, Helsinki ja Hamina. Viimeksi mainitussa kaupungissa hän pääsi ylioppilaaksi. Laboratoriohoitajaopinnot seurasivat Helsingissä. Naimisiinmenon jälkeen

tuli muutto Hämeenlinnaan, jossa syntyivät pojat Kimi ja Joel. Matka jatkui Tuusulaan. Viimein, vuodesta 1979 lähtien, koti oli jo Turussa. Työelämää Kelassa ja sittemmin Tyksissä kesti 20 vuotta. Lapsenlapsia Annikalla on kolme: 7-vuotias Es-poossa ja 6- ja 10-vuotiaat Italiassa.

Avantouimareihin

Joka aamu 2-5 minuutin kylmän suihkun ottava Annika aloitti avantouinnin tammikuussa. ”Jump-pakaveri Purasen Riitta houkutteli minut Ispoisten avantoon. Kylmä vesi ei ole koskaan ollut minulle minkäänlainen ongelma. Uinnin jälkeen tulee hyvä olo, ja veteen menen uimaan aina sekä ennen saunomista että myös viimeksi, noin viisi kertaa.” Annika kertoo, että kylmäuinti ei väsyttä häntä, vaan päinvastoin piristää. Aikanaan hän kävi uimassa myös Joel-poikansa ja tämän jääkiekkokaverien kanssa. Uimassa hän käy nykyään noin kolmesti viikossa. Jäsenyyttäkin seurassa on kertynyt 30 vuotta.

Ispoisten upea hiekkaranta houkuttaa turkulaisia oleiluun kesäaikana, niin Annikaakin. Auringkomania ruskettuneella Annikalla on ollut 12-vuotiaasta asti, ja vieläkin hän elää rannalla koko kesän – eikä hänen ihonsa pala koskaan. ”Rannalla on aina kavereita, otetaan aurinkoa ja

”Kylmä vesi ei ole koskaan ollut minulle minkäänlainen ongelma. Uinnin jälkeen tulee hyvä olo, ja veteen menen uimaan aina sekä ennen saunomista että myös viimeksi, noin viisi kertaa.”

”Turun Avantouimareissa toimiminen täyttää elämää. Ihmiset ovat tärkeitä, niin avantouimariystävät kuin entiset työkaverit.”

uida, ja välillä nautitaan eväitä. Näin päivät kuluvat rattoisasti.”

Talkooringissä Annika nähdään Siljan porukassa siivouspäivinä ja eri tapahtumien tarjoilujoukoissa. Talkoot ovat hänen mielestään hyvää sosiaalista toimintaa ja hyvien kaverien kanssa on mukava toimia. ”Turun Avantouimareissa toimiminen täyttää elämää. Ihmiset ovat tärkeitä, niin avantouimariystävät kuin entiset työkaverit.”

Harrastukset

Nuorekas Annika jumppaa Uittamolla ja käy kuntosalilla Kupittaaan urheiluhallilla sekä sauvakävelee lähikuntopolulla. Näiden lisäksi vielä Tyksin seniorien toiminta pitää hänet liikkeellä. Totta hänen kohdallaan näyttää olevan, että liike on lääke eikä vierivä kivi sammaloidu.

Annikan taustaa

Annika Salonen. Asuu Turussa.
Eläkkeellä. 2 lasta ja 3 lastenlasta.
TAU:n jäsen 30 vuotta.





Son Rastko, Zorica and husband Jussi / Poika Rastko, Zorica ja aviomies Jussi



Stronger than fear

TEXT ZORICA SVIRČEV PHOTOS ZORICA SVIRČEV & KAIJA SIPILÄ

Motivation is a great miracle. A strong will might be stronger than the most dreadful fears. A jump into cold water happened to Zorica on the same day as her son was born.

I HAVE ALWAYS BEEN afraid of Cold and Water, ever since I can remember. I was afraid of the Cold because as a child I lived in a very poor family, outside the village. We had a hard time enduring the winter, in the greater struggle for firewood to survive the long and cold days. Most often, I remember my mother's words: "Close the door so that the Cold does not come ininside." I remember the night nights after the fire extinguished, when the walls were giving off the waves of cold air, and that's why I always experienced the cold as the breath of some huge and cruel monster. Even to

this day, I regularly carry a terry cloth folding mat in my rucksack on which I sit in waiting rooms, churches, restaurants... In addition to that cloth seat in my bag, I also have warm socks that I put on when I stay somewhere as a guest, regardless of the season.

The house from my childhood was near a big pond. As a little girl, I was not allowed to play on the shore of the pond, nor to go near it. I was always told that the water was dangerous and that I could be dragged to the bottom by fish if I went

**Miksi julkaisemme
jutun myös
englanniksi?**

TAU:lla on myös ei-suomenkielisiä jäseniä. Lehti on luettavissa verkossa osoitteessa
turunavantouimarit.fi/yhdistys/kylmaaki-lehti



Zorica's home separated from the village by Vranja swamp.

too close to the water. Afraid that something like that would happen to me, I played away from the Water, making houses in the tree trunks, and watched life around the Water and on the Water from a height. I was always terrified by the thought of what was inside the Water. What kind of monster is lurking inside and waiting to drag me to the bottom? For some time, I was chasing the frogs, trying to dissuade them from entering the Water and prevent them from suffering at the bottom of the pond. I still remember the words of warning: "Watch out, the water is dangerous!"

In the later periods of my life, I tried to get rid of my fear of Water, I tried in many ways. In my notebooks and on the wall of the room, I wrote in capital letters: "I am like Water: everything moves me and everything is reflected in me." Even after completing my biology studies, I became a full time professor in Hydrobiology, teaching students about life in water. I have spent my entire working life studying algae. But it's no wonder that my scientific opus was reduced to toxic algae and their negative effects on humans. I have published about a hundred scientific papers only on the topic of how dangerous is the water in which those toxic algae live. My efforts to deal with the fear of Water in this way failed. I have never jumped into

cold water, nor can I imagine the motivation of people who do that, IN THIS WORLD.

Motivation is a great miracle in the life of us mortals. A strong will and a strong decision might be stronger than the most dreadful fears. I say all this from my personal experience, because I, as I am, DID jump into the cold water and I did swim in it, and all of that BY MY WILL. But not in this world and not in this time. It happened in 1997, on a very important day in my life. My younger son was born that day. But his due date was a month later. He was born in the eighth month of my pregnancy because he was a very big baby. Due to the rupture of the uterus, major complications occurred: at one point we were both dead. I remember seeing my dead child from above and how the doctors fought to bring me back to life. I even remember the swearing of one of them who finally gave up trying to keep me alive. During that time, the midwife managed to bring my son back to life. I was already on my way to the light at the end of the tunnel. I still managed to hear voices from the delivery room that reached me as through the long metal pipes. I could see all of them next to my surgery bed and my dead body. I saw it through the prism of small parts that made up the whole picture.

At one point, almost on the way out of the tunnel, my son's crying was so strong and it came to me as a strong shock. My one-way travel was slowly coming to a halt. Maternal instinct caused a big turn in the tunnel, and I turned towards my son, I turned my back to light, grace, beauty, but



not to God. Actually God gave me the chance to choose and I chose to go back to my child. But the road back was not easy. In fact, it was unspeakably difficult and only a will of steel could pull it off. In front of me there was cold and deep water in which I had to jump and overcome it. However, there was no dilemma. The fear disappeared in proportion to my son's crying. I swam back with great effort and pain without thinking about the consequences of the Cold and the attack of monsters from deep water. My heart was constricting from the cold, my muscles were moving spasmodically and painfully, my lungs were bursting from the pressure. It was necessary to get out of the cold water as soon as possible, to give the heart a chance to start beating, breathe air again and relax the body. I was the fastest swimmer in cold water. My friend Risto Härmävaara and his team would be envious of the results.

My exit from the tunnel ended with the words "Doctor, this hurts a lot". The doctors were in shock because they gathered around the newborn baby and gave up on me. There was no end to their surprise. They immediately gave me appropriate therapy and started reviving me. They thought I was in pain from my section wound. They were wrong. My struggle with cold and deep water was hurting me. Today it doesn't hurt anymore. But while I am writing this story I can't stop the tears. They are the witness of the strong fight, deep feelings and the indescribable efforts of my return. That time taught me that there is "something" stronger than fear and that "something" should always lead us to the desired goal.

Kääntänyt Jussi Meriluoto

About the author

Zorica Svirčev lives in Serbia and Turku with her spouse pastor Jussi Meriluoto. Zorica is professor in Hydrobiology at the University of Novi Sad in Serbia.

Zorica Svirčev and Jussi Meriluoto have dedicated a great part of their life to research on blue-green algae. They think that it is necessary that the quality of bathing waters in Finland is regularly monitored. It is important that both our natural waters and their users are protected from problems associated with mass occurrences of blue-green algae. However, they see blue-green algae also as useful organisms that have their role and function in aquatic and terrestrial ecosystems.

If you think I have conquered my fear in this world and in this time, I haven't. And I'm not trying. I am not one of those people for whom swimming in cold water is a challenge, pleasure and satisfaction. But I learned to admire and respect cold water swimmers. I also learned that there are no coincidences in our lives. How to explain that on the same 5th of September, my younger son and I in the same year and on the 5th of September, five years later, my older son had a clinical death. That means that all three of us were born again that day. And on the same day, sixtyone years ago, my loving husband Jussi Meriluoto, my other half from the "same flesh", was born.

Swimming in cold water is much more than we can imagine, in this world and present time.



Väkevämpi kuin pelko

Motivaation voima on suuri ihme. Luja tahto saattaa voittaa kauheat pelot. Hyppy kylmään virtaan tapahtui Zoricalle samana päivänä kuin Zorican nuorempi poika syntyi tähän maailmaan.

OLEN AINA PELÄNNYT Kylmää ja Vettä, aina siitä saakka kun muistan. Pelkäsin Kylmää, sillä lapsena asuin hyvin köyhässä perheessä kylän ulkopuolella. Oli raskasta selvitä talvesta ja oli haastavaa löytää polttopuuta, jotta kestäisimme pitkät ja kylmät päivät. Mieleeni tulevat äitini sanat: "Sulje ovi, ettei Kylmä tule sisälle." Muistan yöt, kun tuli oli sammunut ja seinät hohkasivat kylmää. Sen jälkeen olen aina tuntenut kylmyyden kuin valtaavan ja julman hirviön hengityksenä. Vielä tänä päivänäkin kannan repussani taitettavaa istumalustaa, jota käytän odotushuoneissa, kirkoissa, ravintoloissa... Istuma-alustan lisäksi minulla on mukanaani lämpimät sukat, jotka vuodenajasta riippumatta puen jalkaani kyläreissuilla.

Lapsuuteni kotitalo oli lähellä isoa lampea. Pikku-tyttönä minun ei annettu leikkiä lammen rannalta tai mennä sen lähelle. Minulle kerrottiin, että vesi oli vaarallista ja kalat voisivat vetää minut pohjaan, jos menisin liian lähelle vettä. Koska pelkäsin, että jostain sellaista voisi tapahtuisi minulle, leikin aina kuivalla maalla, tein majoja puihin ja katselin korkealta elämää veden äärellä ja vedessä. Olin kauhuissani, kun ajattelin, mitä vedessä on. Millainen hirviö siellä vaanii ja odottaa tilaisuutta vetää minut pohjaan? Jonkin aikaa jahtasin sammakoita, yritin saada niitä luopumaan vedestä ja estää niitä kärsimästä lammen pohjalla. Muistan yhä varoituksen sanat: "Varo, vesi on vaarallista!" Elämäni myöhemmissä vaiheissa yritin päästä eroon pelostani Vettä kohtaan, yritin sitä monin tavoin. Kirjoitin muistikirjoihini ja huoneeni seinälle isoilla kirjaimilla: "Olen kuin Vesi: minä virtaan ja minä heijastan kaikkea."

Biologian opintojen jälkeen minusta tuli hydro-



Tässä paikassa Zorica taisteli kylmyyttä vastaan lapsuudessaan 1962–1972 (Nikincin kylä, Serbia).

biologian professori, joka kertoi opiskelijoille elämästä vedessä. Olen tutkinut leviä koko työuran ajan. Ei ihme, että tieteellinen työni keskittyi myrkyllisiin leviin ja niiden kielteisiin vaikutuksiin ihmisiin. Olen julkaissut satakunta tieteellistä artikkelia myrkyllisten levien saastuttaman veden vaarallisuudesta. Yritykseni hoitaa pelkoa Vettä kohtaan tällä tavalla epäonnistuivat. En ole koskaan hypännyt kylmään veteen, enkä voi käsittää niitä ihmisiä, jotka TÄSSÄ MAAILMASSA niin tekevät.

Motivaation voima on suuri ihme meidän kuolevaisten elämässä. Luja tahto ja luja päätös saattavat voittaa kauhistuttavimmat pelot. Sanon kaiken tämän henkilökohtaisesta kokemuksesta, koska minä, sellaisena kuin olen, hyppäsin kylmään veteen ja uin siinä, ja kaikki tämä OMASTA TAHDOSTANI. Mutta se ei tapahtunut tässä maailmassa eikä tässä ajassa.

Hyppy kylmään veteen tapahtui vuonna 1997, eräänä hyvin tärkeänä päivänä elämässäni. Nuorempi poikani syntyi sinä päivänä, vaikka hänen laskettu aikansa oli vasta kuukautta myöhemmin. Hän syntyi jo kahdeksan raskauskuukauden jälkeen, sillä hän oli hyvin iso vauva. Kohtuni repeäminen johti mittaviin komplikaatioihin: kuolimme molemmat synnytyksen yhteydessä. Muistan katsoneeni kuollutta lastani yläviistosta ja näin myös sen, kuinka lääkärit taistelivat herättääkseen minut takaisin elämään. Muistan kiroilun yhden suusta, hän lopulta luopui elvytysyrityksistä. Kätilö onnistui sitten elvyttämään poikani takaisin henkiin.

Olin jo matkalla kohti valoa tunnelin päässä. Pystyin silti kuulemaan synnytyssalista ääniä, jotka tulivat

kuin pitkien metalliputkien läpi. Näin koko synnytystiimin vuoteeni ja kuolleen ruumiini lähellä. Näin tämän kuin pienten prismojen läpi, jotka yhdessä muodostivat koko kuvan. Yhdessä vaiheessa, melkein jo matkalla ulos tunnelista, poikani itku oli kovin voimakasta ja se järkytti minua suuresti. Yhdensuuntainen matkani oli hiljalleen pysähtymässä. Äidinvaisto minussa sai aikaan käännöksen tunnelissa, ja käännyin takaisin poikaani kohti. Siinä hetkessä käänsin selkäni valolle, armolle, kauneudelle, mutta en Jumalalle. Itse asiassa Jumala antoi minulle mahdollisuuden valita ja päätin palata lapseni luo.

Mutta tie takaisin ei ollut helppo. Itse asiassa se oli sanoinkuvaamattoman vaikeaa, ja vain teräksenluja tahto piti minut tiellä takaisin. Edessäni oli kylmää ja syvää vettä, johon minun piti hypätä ja voittaa pelkoni. Ylitsepääsemättömän vaikeaa se ei kuitenkaan ollut, sillä poikani itku auttoi minua voittamaan pelon. Uin takaisin vaivoin ja tuskaisesti, mutta ajattelematta Kylmän seurauksia ja syvän veden hirviöiden hyökkäystä. Sydämeni supistui kylmästä, lihakseni liikkui nykyisen ja tuskallisesti, keuhkoni pakahtuivat paineesta. Oli välttämätöntä päästä pois kylmästä vedestä mahdollisimman pian, antaa sydämellemme mahdollisuus alkaa lyödä, vetää ilmaa keuhkoihin uudelleen ja rentouttaa kehoa. Olin nopein uimari kylmässä vedessä. Ystäväni Risto Härmävaara joukkueineen olisi kateellinen tuloksista.

Poistumiseni tunnelista päättyi sanoihin "Lääkäri, tämä sattuu paljon". Lääkärit olivat shokissa, koska he olivat kerääntyneet vastasyntyneen vauvan ympärille ja olivat jo luovuttaneet minun osaltani. He yllättyivät suuresti paluustani ja antoivat minulle välittömästi asianmukaista hoitoa ja alkoivat elvyttää minua. He luulivat, että minulla oli kipuja leikkaushaavastani johtuen. He olivat väärässä. Kamppailuni kylmän ja syvän veden kanssa satutti



Olen oppinut ihailemaan
ja kunnioittamaan kylmää
vettä uhmaavia uimareita.

Kirjoittajan taustaa

Zorica Svirčev asuu Serbiassa ja Turussa puolisonsa pastori Jussi Meriluodon kanssa. Zorica on hydrobiologian professori Novi Sadin yliopistossa Serbiassa.

Zorica Svirčev ja Jussi Meriluoto ovat omistaneet suuren osan elämästään sinilevien tutkimukselle. Heidän mielestään on välttämätöntä, että Suomen uimavesien laatua tarkkaillaan säännöllisesti. On tärkeää, että niin luonnonvesiämme kuin niiden käyttäjiä varjellaan sinilevien massaesiintymisten aiheuttamilta ongelmilta. He näkevät kuitenkin sinilevät myös tarpeellisina eliöinä, joilla on oma paikkansa ja tehtävänsä sekä vesi- että maako-systeemeissä.

minua. Tänä se ei enää satuta. Mutta kun kirjoitan tätä tarinaa, en voi välttää kyyneleitä. Ne muistuttavat niistä voimakkaista taisteluista, syvistä tunteista ja paluuseeni liittyneistä sanoinkuvaamattomista ponnisteluista. Tuo kokemus opetti minulle, että on olemassa "jotain" voimakkaampaa kuin pelko ja että sen "jonkin" pitäisi aina johdattaa meidät haluttuun päämäärään.

Jos luulet, että olen voittanut pelkoni tässä maailmassa ja tänä aikana, en ole. Enkä yritä. En kuulu niihin ihmisiin, joille kylmässä vedessä uiminen on haaste, ilo ja tyydytys. Mutta olen oppinut ihailemaan ja kunnioittamaan kylmää vettä uhmaavia uimareita. Opin myös, että elämässämme ei ole sattumia. Kuinka voidaan selittää se, että viidentenä syyskuuta nuorempi poikani ja minä kuolimme, ja samana viidentenä syyskuuta, viisi vuotta myöhemmin, vanhempi poikani koki kliinisen kuoleman (mutta myös herätettiin henkiin). Se tarkoittaa, että me kaikki kolme heräsimme eloon sinä päivänä. Ja samana päivänä, kuusikymmentäyksi vuotta sitten, syntyi rakastava mieheni Jussi Meriluoto, hän, joka on "yhtä lihaa" kanssani.

Uiminen kylmässä vedessä on jotain paljon enemmän kuin voimme kuvitella tässä maailmassa ja ajassa.



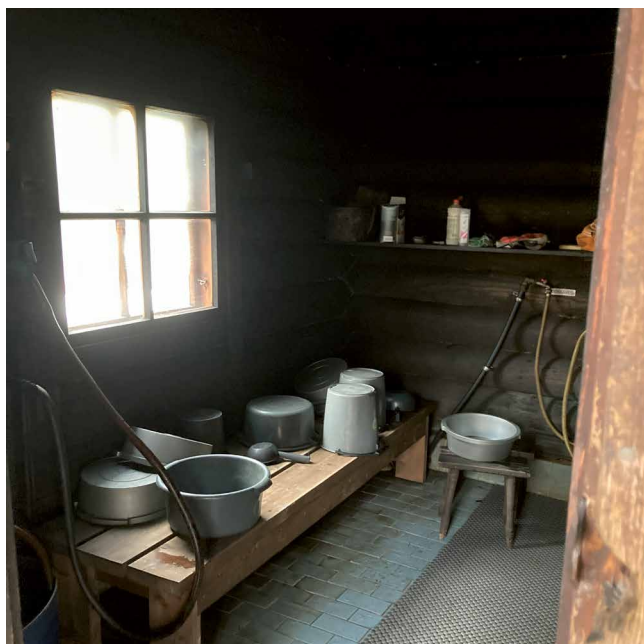
Olkapäitä lämmitellen

TEKSTI & KUVAT JOUKO PAIJA

SAVUSAUNASSA PANNAAN TULI PIISIIN ja poltellaan ovet auki maltilla muutama tunti, lisäillen välillä puita. Lopulta kiukaassa kivien lomas- ta hohtaa punaista. Sitten hoidetaan kivitasaan syntynyttä kuumuutta: laitetaan räppänät kiinni, annetaan kiukaan siintyä. Savu antaa aromin ilmaan, sitoo sen pintoihin. Se on puhdasta. Parin tunnin päästä avataan luukkuja, heitetään noki- lölyyt ja huuhdellaan lauteet. Tila on saunomista vaille valmis, siinä on elämyksen mahdollisuus.

Tuoksuksi sanovat ja sellainenhan täältä Liedon veteraanien majan saunalta löytyy. Sauna on lämmitetty meitä varten, nähty paljon vaivaa. Paikka on sisältä tumma ja se todella tuoksuu. Tällaisessa on ihmisen hyvä olla – hiljaa, ääneti. Pimeä ja lämmin ovat tämän ainutlaatuisen illan henkeä: tässä, rauhassa, me aisteinemme.

Avaan matalan, vanhan oven. Käyn sisään. Saunassa istuu vierekkäin viisi ihmistä. Nämä tekevät tilaa vielä yhdelle, minulle. Olen äsken käynyt pihalla lumireunaisessa metsälammessa kastautumassa, uimassa muutaman vedon, hiukan, sopivasti säikähtäen. Viimaisessa säässä vesi oli kylmää, lähemmäs nolla-asteista. Holotnaa, helkkari! parkaisi laiturilla vanha tuttu uimatoverini. Vaan nyt tässä saunan sisällä tuntuu mukavalta liittyä seuraan. Katson eteeni ja näen lähimpänä istuvat ystäväni. On hämärän pimeää. Tunnelma saunassa on lämmin, kostea. Nousen askeleita ja käyn rauhallisesti paikalleni lauteille. Istuuduttuani aistin molemmilla puolillani alastoman ihmisen. Jäähtynyt olkavarteni koskettaa paljasta, kuumaa ihoa. Istumme rauhassa, silmät suljettui- na. Kuuntelemme omaa ja toistemme hengitystä. Kuulemme kiukaan huokaisuja – se elää!



Liedon veteraanien majan savusaunalla.

Saunan ikkunasta tulee himmeää valoa, eikä siitä ulos kunnolla näekään. Tuo riittää, noin on hyvä. Suuri ja korkea kiuas edessämme kihisee, kun siihen kaadetaan pitkävartisella kuupalla vettä. Löylyä tulee lisää, hurmaavan kuumaa. Se nousee polttavista kivistä, hiukan viivytellen. Silloin kun vesi kaadetaan varovasti yhdestä paikasta kerrallaan, pintakivet eivät jäähdy. Kiuas pysyy näin lämpimänä ja löylyä riittää vielä seuraavaan aamuun. Tämä on savusaunan parasta antia. Se tulee meihin. Savun tuoksu huumaa. Ajatuksemme lentävät jonnekin pois, vain olemme.



Jari avannost

Mä tykkäisin nii pal kauhhiast, et viel tervehdittäs menness tulles avantto tos pelastustiel ja polkku ko se ei mittä maksa.

Ei sil oo virkaa, jos yrmii ohi. Ko sellane tervehtimine oli nii luonnollist eikä tarvinnu eres tuntte - myöhemmin sitte.

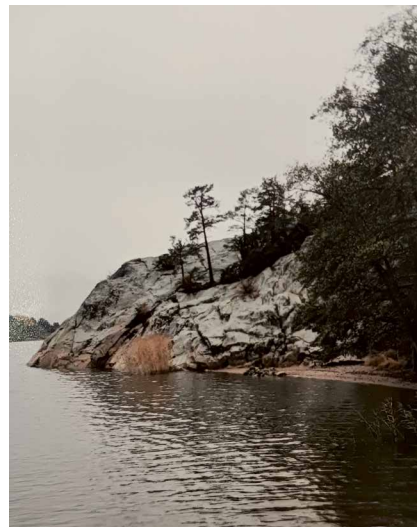
Uuret kyl näen päält, mut ne ossa jo ruskearasva ja mihin kremppa avantto on assii. Kukka ei tuu pakotta miältäs ko kerra on lähteny koko reissul ja extraa saa.

"Meidän meri" - aiheine post-merkkivihko on ny vaa kauneist kaunein samoin Ispoisten uimarant- viirenneks paras uimarant Suomes yks vuosi IS - mukaan.

Maat, kivi ja kallio. On meil hyvvee rantasauna ko me yhres rakenti.

Meri on rakas kyl läpi vuore ja sitä ilma ei ossa ol.

HARTIKAINEN JARI



Kallio, josta hyppääminen on nykyään kielletty, plakaatin mukaan.

Kuva: Jari Hartikainen



Kausihankintoja

Talvi tekee tuloaan ja TAU-väki valmistautuu talven rientoihin. On aika päättää, mitä vaetetusta pukee ylleen uintireissulle.

Vieläkö löytyy pässin pökkimiä vanhoista varastoista, vai ostaako edukkaasti uusia?

Pitkät kalsarit on hankittu tuplana. Myyjäkö huijaa?



Kuva: Hannu Nurmi



**TURUN AVANTOUIMARIT TOIVOTTA
Rentouttavaa Joulua ja Hyvää Uutta Vuotta 2024!**



Kummilapsikuulumisia

AMYN KESÄKUUSSA TULLEESSA kirjeessä kerrotaan, että Senegalissa koulusta on lomaa, niin kuin meilläkin on Suomessa. Kuiva kausi oli loppumassa ja sateita odotettiin. Amy voi hyvin. Tulevaisuudessa hän haluaisi olla opettaja voidakseen auttaa lapsia. Kirje on jälleen kirjoitettu käsin sekä ranskaksi että englanniksi, ja se on perheystävä Sophian kirjoittama Amyn puolesta.

Planin vuosiraportin mukaan Amyn kotialue Kaolack on Senegalin maaseutua ja hyvin kuuma alue. Ilmastomuutoksen vaikutukset näkyvät sielläkin. Nuorista 22 % on työttömiä. Kuluvana vuonna yli 4000 lasta kärsii aliravitsemuksesta. Muun muassa Planin avulla lasten kouluttaminen luo uskoa parempaan tulevaisuuteen, mahdollistaa myöhempiin ammatillisiin opintoihin pääsyn ja ehkäisee tyttöjen liian aikaisia raskauksia. Turun Avantouimarien tuella parannetaan maailmaa, kun turvataan Amyn koulunkäynti.

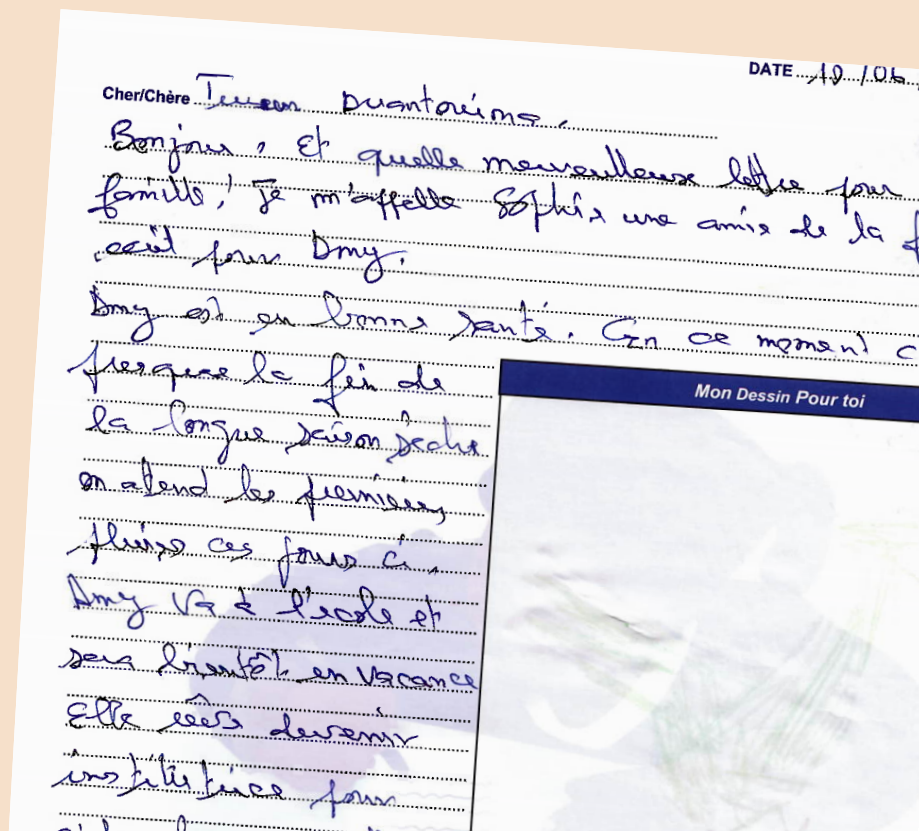
Suomen Planissa toimii vuonna 2001 perustettu niin sanottu lastenhallitus, 11-18-vuotiaiden nuorten vaikuttajaryhmä, joka vaikuttaa, viestii, järjestää tapahtumia ja kampanjoita lasten ja erityisesti tyttöjen oikeuksista ja edistää niiden toteuttamista vaikuttamalla päätöksentekoon. Lastenhallitukseen haetaan uusia jäseniä syksyisin.

Nuoret toimijat -koulutusohjelma on tarkoitettu 15-20-vuotiaille. Se toimii viikoittain, ja ryhmässä keskustellaan vaikuttamisesta, demokratiasta ja tasa-arvosta. Ryhmässä on opeteltu esimerkiksi puhumista yleisön edessä. Nuoret ovat toteuttaneet kolme projektia aiheista antirasismi, energiankäyttö ja palkkatasa-arvo.

KAIJA SIPILÄ



Tulevaisuudessa Amy haluaisi olla opettaja voidakseen auttaa lapsia.





[turunavantouimarit.fi](https://www.turunavantouimarit.fi)

Facebook: [Turun Avantouimarit ry](https://www.facebook.com/TurunAvantouimarit)

Jäsenmaksun aika on 10.1.2024

Jos sinulla on kysyttävää niin lähetä viesti
jasenasiat@turunavantouimarit.fi

Jäsenmaksun maksaminen tapahtuu suoraan pankkitilille
lehden osoitekentästä löytyvän viitteen ja maksutiedon avulla.
Jokaisen jäsenen maksu tulee maksaa erikseen ja maksussa
käytetään yksilöivää viitettä.

Viitenumeron käyttäminen on tärkeää, jotta suorituksesi kirjautuu oikein jäsentietoihin. Maksussa käytettävät tiedot löytyvät jäsenen nimen jälkeen.

Viitenumero löytyy kohdasta Viitenro ja maksettava summa on kohdassa Euro. Jäsenmaksu on **40 euroa** ja nuorisojäsenillä (alle 25 vuotta) maksu on **20 euroa**. Mikäli olet kylmäuimari, vuosittainen kylmäuintimaksu (63 euroa) maksetaan tässä

yhteydessä lisättynä jäsenmaksun päälle (40+63=103). Maksun eräpäivä on **10.1.2024**.

Kunnia- ja vapaaajaset (= yli 30 vuotta yhtämittaisesti jäsenenä olleet) on vapautettu jäsenmaksusta. Jos kuulut tähän ryhmään, osoitekentän nimen perässä lukee Kunniajäsen tai Vapaaajäsen.

JÄSENREKISTERI

Jos jäsenmaksua ei makseta eräpäivään mennessä, poistut automaattisesti jäsenrekisteristä ja menetät jäsenoikeutesi ja -edut, kuten edullisemmat saunamaksut. Sinun tulee myös maksaa liittymismaksun 100 euroa, jos haluat myöhemmin liittyä uudelleen jäseneksi.

TILISIIRTO GIRERING	Saajan tilinumero Mottagarens kontonummer	IBAN FI41 5713 4540 0609 01	BIC OKOYFIHH
	Saaja Mottagare	Turun Avantouimarit ry Rykmentintie 51, Turku	Turun Avantouimarien jäsenmaksu
	Maksajan nimi ja osoite Betalarens namn och adress		
	Allekirjoitus Underskrift	Viitenumero Ref. nr	
	Tilityt nro Från konto nr	Eräpäivä Förfallodag	10.1.2024
			Euro

Maksu välitetään saajalle maksujenvälityksen ehtojen mukaisesti ja vain maksajan ilmoittaman tilinumeron perusteella.
Betalningen förmedlas till mottagaren enligt villkoren för betalningsförmedling och endast till det kontonummer som betalaren angivit.