

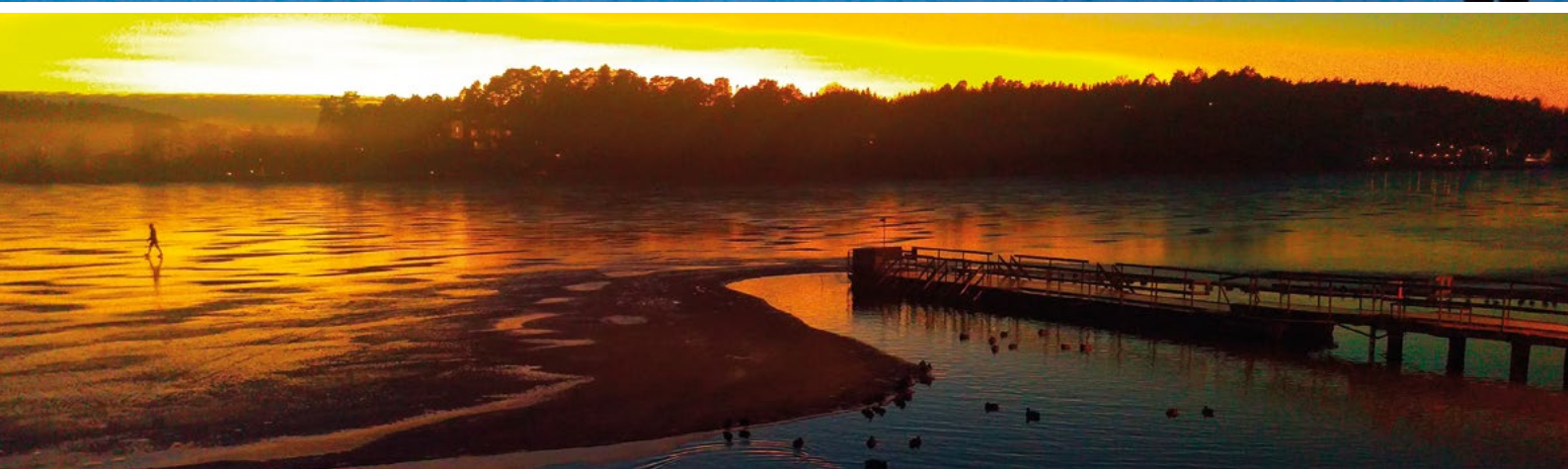
Kylmäääki

1/2017 Helmikuu * Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti



Tässä lehdessä mm.

- * Uutisia hallituksesta
- * Risteilytarinointia
- * Muusikkoja avannossa
- * Historian havinaa
- * Sorsa-tenkkapoo





Kaijan kynästä 1/2017

Vuosi 2017 – suurten juhlien vuosi: Suomen itsenäisyys 100 vuotta. Turun Avantouimarit 60 vuotta. Mielenkiintoisia tapahtumia riittää koko vuodelle. Vaikka kylmään veteen pulahtaminen on seuramme jäsenille juhlaa sinänsä, erityistilaisuus 60 vuoden merkkipaalun saavuttamisesta järjestetään VPK:n talolla 8.huhtikuuta.

Aloitan nyt Kylmäki-lehden toimittajana oltuani Avantouimareiden jäsen toistakymmentä vuotta ja toimittuani talkoolaisena milloin missäkin puuhassa. Saunan lauteilla ja talkoissa olen saanut tutustua mukaviin ihmisiin joko syvällisemmin tai hyvänpäiväntuttutasolla. Paikasta on tullut minulle yksi Turun rakkaimmista.

Vaikka talvi on Turun näkökulmasta ollut melko vaatimaton, jokin sentään pysyy: kylmä vesi ja sen virkistävä vaikutus. Suosittu saunamme täyttyy vakio-kävijöistä, tilapäisistä vierailijoista ja ulkomaalaisista vaihto-opiskelijoista. Viimeksi mainituille avantouinti lienee suomalaista eksotiikkaa parhaimmillaan. Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlavuonna avantouintiharrastus levittää ulkomailla tietoa maastamme ja sen oudoista harrastuksista.

Avantouimareiden jäsentiedote lienee ilmestynyt vuodesta 1999 ja Kylmäki-nimellä 2006 alkaen. Lehtiä selaillessa saa kuvan seuran ja uintipuitteiden kehittymisestä aina parempaan suuntaan. Plussiamme ovat iso, siisti sauna, hyvät löylyt, tilavat pukuhuoneet, viihtyisä oleskelutila ja kioskin palvelut. Rakennuksen huolto toimii, eikä talkoolaisista ole toistaiseksi ollut puutetta.

TAU:n hallitus uusiutui jonkin verran. Kiitokset entisille ”hallitusammattilaisille” ja tervetuloa uudet. Heistä joitakin esittelemme tässä lehdessä. Onneksi hallitukseen jäi konkareita, joiden tiedot ja taidot perehdyttävät uusia edessä oleviin tehtäviin.

Seuraava lehti ilmestyy lokakuussa.
Juttuja ja postia lehteen voi lähettää osoitteeseen
kaijasip@gmail.com ja
tiedotus@turunavantouimarit.fi

Hyvää uimavuotta jokaiselle!

Kaija Sipilä

Kylmäki

1/2017 Helmikuu ❁ Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Päätöimittaja: Kaija Sipilä 040 846 6305, kaijasip@gmail.com tai tiedotus@turunavantouimarit.fi

Taitto: Anu Vallin

Kuvat: Anu Vallin, Risto Matilainen, Kaija Sipilä, Mika-Pekka Näykki, Jussi Hakanen, Merja Henriksson, Antti Pulli

Painopaikka: Painola

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

www.turunavantouimarit.fi





Puheenjohtajan palsta

Olen ollut tätä artikkelia kirjoittaessani yhden kuukauden puheenjohtajana. Uutta tekemistä ja omaksumista on ollut niin paljon, että en osaa oikein puhua kuherruskuukaudesta.

Sikäli olen päässyt helpolla alkuun uudessa virassani, että yhdistyksen talous ja rakenteet ovat hyvässä kunnossa. Olen myös nähnyt, että toiminnalle välttämätön talkootyö on hyvin organisoitu. Suureksi avuksi on ollut, että edellinen puheenjohtaja, Mika-Pekka, on uhrannut runsaasti aikaansa perehdyttämiseeni.

Minulla on yli kolmenkymmenen vuoden kokemus työelämästä erilaisista hallinnon asiantuntijatehtävistä. Lisäksi meillä oli vaimoni kanssa yritys Rauhalla lähes viisi vuotta. Meillä oli siellä tilausravintola, jonka yhteydessä oli 20 hengen sauna. Minulle kuului mm. saunamajurin tehtävät. Kokemusta ja näkemystä on kertynyt monenlaista ja melkoisesti. Silti puheenjohtajan tehtävässä joudun koko ajan opettelemaan uusia asioita. Suurimpia haasteitani on ollut koettaa jakaa Mika-Pekan yksin hoitamat työt 4-5 uudelle vastuunkantajalle.

Mika-Pekan aikana saunan tekniikkaa ja tietojärjestelmiä on modernisoitu ja toimintaa on kehitetty ympäristöystävällisemmäksi. Lisäksi Mika-Pekka on pyrkinyt aktiiviseen yhteistyöhön muiden avantouintiseurojen kanssa. Kehitys on hyvä. Uskon, että yhteistyö rikastuttaa toimintaamme.

Yhdistyksemme täyttää 60 vuotta. Sitä on syytä juhlia. On hyvä muistaa kiitoksella niitä, jotka ovat luoneet epäitsekäästi hyvän perustan nykyiselle toiminnalle. Nuo pioneerijäsenet ovat aikanaan tehneet radikaaleja päätöksiä. Esimerkiksi saunan rakentamiseen otettu iso velka oli rohkea teko. Yhdistyksen värikkäistä vuosista on laadittu historiikki, kirja, jota aletaan jakaa jäsenille 8. huhtikuuta. Historiikin aineisto julkaistaan myös netissä.

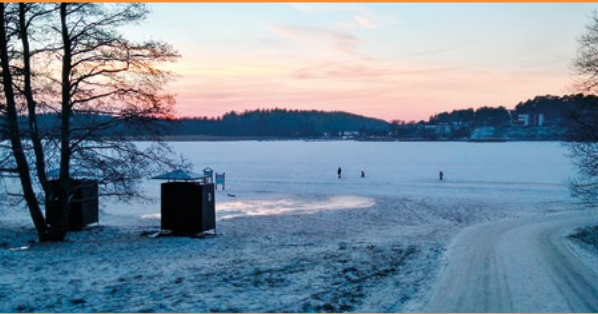
Yhdistyksemme on 60 vuotias, mutta se ei ole kuitenkaan museo. Olen yhdessä hallituksen kanssa alkanut suunnittelemaan toimintasuunnitelman mukaisia uusia hankkeita. Tavoitteet eivät ole muuttuneet. Yritämme luoda jäsenille toimivampaa ja miellyttävämpää ympäristöä harrastuksellemme sekä tehostaa liiketoimintaamme niin, että jäsenhinnat pysyvät vakaina.

Mielessäni on tälle vuodelle yksi rakennushanke ylitse muiden. Edelleen rakennetaan yhdistystämme yhteisönä. Hymyillään, tervehditään, kiitetään ja opastetaan ystävällisesti niitä, jotka eivät vielä oikein osaa hienoa sauna- tai avantoetikettiämme. Osallistutaan talkoisiin ja autetaan niitä, joilla on liikaa kuormaa. Yhteisökin vaikuttaa positiivisesti terveyteen.

Tapaamisiin saunalla ja avannolla!

Risto Matilainen

Mennyttä



...ja tulevaa

Su 26.2.	Laskiaisrieha (Ohjelmassa lasten avantoakatemia, blini- ja laskiaispullamyyntiä, musiikkia)
Ke 1.3.	Grillimakkaramyyntiä
Su.12.3.	Kuutamouinti 15.00 - 21:45
La 15.4.	Hiljainen sauna 15.00 – 19.45
To 27.4.	Sotaveteraanien savusauna, Lieto
Ma 22.5.	Talvikauden päättäjäiset
Ti 30.5.	Kesäteatteri : Fingerporin ennakkoesitys (40 lippua á 20 €)
Kesällä	Retkiä suunnitteilla, mm. kesäteatteria, Teijon- / Kuhankuonon- retki tms.
La 19.8.	Seilin-retki
Ma 2.10.	Talvikauden avajaiset

Tässä numerossa

Kaijan kynästä 1/2017	2
Puheenjohtajan palsta.....	3
Mennyttä	4
...ja tulevaa.....	5
Tässä numerossa.....	5
Mika-Pekka lähtötunnelmissa	6
TAU:n hallituksen jäseniä	7
Hei me risteiltiin!.....	8
Tähtitieteellisiä asioita	9
Muusikkoja avannossa	11
Isältä opittua.....	12
Historian havinaa.....	12
Historiikki on melkein valmis!	13
Hannes Viherpuu	14
Lukivatko sorsat Turun Sanomia?	15
Avantouinti nuorentaa?.....	15

Mika-Pekka lähtötunnelmissa

Turun Avantouimareiden Mika-Pekka Näykki luopui vuoden alussa puheenjohtajan nujasta heilutettuaan sitä neljä vuotta. Puheenjohtajanvaihtotilaisuudessa kulunut nelivuotiskausi oli mielessä.

Korostit puheenjohtajaksi tullessasi yhteisöllisyyttä, ympäristöystävällisyyttä ja ennakkoivaa toimintaa. Miten tunnet tässä onnistuneesi?

- On onnistuttu hyvin. Yhteisöllisyys on syventynyt yhdistyksen sisällä ja laajentunut seutukunnalliseksi toiminnaksi (mm. Hulluna avantoon -yhteistyöksi). Ympäristön kannalta saatiin aikaan tärkeitä edistysaskeleita: toteutettiin maalämpöpumppu-urakka, otettiin saunan piipusta hukkalämpö talteen ja asennettiin laiturinlämmitykseen maalämpö sähkön sijaan. Samoin olemme päässeet hyvin rakennuksen sekä laitteiden kunnosta huolehtivaan ennakoivaan toimintatapaan.

Mitä pidät parhaana saavutuksenasä tänä aikana?

- Seutukunnan talviuimareiden yhteishengen luomista ja jäsenistön yhteishengen parantamista. Myös nuorten aikuisten saaminen harrastuksen pariin on ollut pitkäjänteinen tavoite, ja nyt työ on kanta-massa hedelmää.

Huippukokemus tänä aikana?

- Siperian Tyumeniin tehty kilpailumatka. Mahdolliset ennakkoluuloni maasta karisivat. Toiminta oli samantyyppistä kuin muualsakin ja paikka turvallisen tuntuinen. Samantyyppisiä ihmisiä oli siellä kuin täälläkin.

Toinen suuri asia oli iso saunaremontti kahdessa viikossa talkoovoimin. Hieno saavutus ja taidonnäyte meidän talkoolaisiltamme!

Mikä yllätti puheenjohtajuudessa?

- Yhdistystoimintaan liitetään usein hyvin ristiriitaisten näkemysten kärjistyminen "riidoiksi". Tästä minua varoitettiin moneltakin taholta. Voinen kuitenkin todeta, että meidän jäsenistömme ja muut meillä käyvät talviuimarit ovat niin hienoa porukkaa, että tämä pelko osoitautui hyvin nopeasti turhaksi.

Mitä itse opit TAU:n johdossa?

- Ennen kaikkea rohkeuden pitää pieniä puheita erilaisissa tilanteissa ja asiayhteyksissä. Iso asia, jonka opin, on erilaisten ihmisten kuuntelemisen taitoa. Ilman kuuntelemista, asioiden eri näkökantojen ymmärtämistä ja siten asioiden eteenpäin viemistä, tie puheenjohtajana olisi ollut kivisempi.

Millaisen perinnön annat seuraajallesi Risto Matilaiselle?

- Fyysisenä perintönä uusi puheenjohtaja ja hallitus saavat sähköisessä muodossa kaiken materiaalin, mitä on syntynyt neljän vuoden aikana. Tuossa aineistossa ovat kaikki viralliset pöytäkirjat sekä muu käsitelty materiaali, kuten palautteet yms. Henkisenä perintönä annan Ristolle kaiken tukeni ja tietotaitoni, josta hän voi ammentaa parhaaksi näkemänsä asiat. Suurimpana perintönä annan hänen johdettavakseen joukon mahtavia, hienoja ja toiminnassaan vireitä sekä osaavia avantouimareita.

Miten aiot täyttää nyt lisääntyvän vapaa-aikasi?

- Avannossa! Mökkirempin kutsuu kesällä.

Haastattelu: Kaija Sipilä



TAU:n hallituksen jäseniä

Hei,

olen Merja Köpsi.

Olen vihdoinkin päättänyt peruskouluni viime elokuussa opetettuani ja kasvatettuani murrosikäisiä nuoria yli 30 vuotta. Nyt haen elämälleni uusia suuntia. Käyn TNV:n aamujumpissa, uimassa, lausuntaharkoissa ja sopivasti välillä treenaan näytelmien vuorosanoja.

Menoani on mahdotonta hillitä. Eikä ole tarviskaan, koska itsenäisenä naisena toimin oman tahtoni mukaisesti. Tosin kolme aikuista lastani ja kaksi lastenlastani tuskailevat toisinaan, ettei äiti/mummi ole koskaan kotona eikä hänelle koskaan sovi mikään tapaaminen. Näen, että niin paljon on kokematta ja niin paljon on kaikkea kivaa tarjolla. Siksi kai lupauduin hallitukseen.



Hei,

minä olen puolestani Eva Löfman.

Olen ollut TAU:n jäsenenä vuodesta 2013 ja hallituksen varajäsenenä 2016 alkaen.

Olen 47v. bioanalyytikko ja asun Vähäheikkilässä. Harrastukseni ovat avantouimmin lisäksi vaellukset, jooga, veneily ja toimin yleisurheilutoimitsijana.

Tyttäreni on myös avantouimari ja hän aikoinaan houkutteli minutkin avantoon.



Turun Avantouimareiden hallitus 2017-18

Risto Matilainen, puheenjohtaja (uusi)
Arto Auranen, varapuheenjohtaja
Senjariitta Auvinen, taloudenhoitaja (uusi)
Matti Heinonen
Sirikka Leiro
Kaija Sipilä, Kylmääki-lehti (uusi)
Merja Köpsi (uusi)
Antti Pulli (uusi)

Varajäsenet:

Vesa Olavi Päärni
Eero Toivonen
Silja Kerttula
Kirsti Sihto, sihteeri
Tanja Kortet (uusi)
Eva Löfman
Heikki Neulainen (uusi)

Turun Avantouimareiden hallituksesta jäivät pois antaumuksella palvelleet (vasemmalta lukien) Timo-Ilkka Leikas, Mika-Pekka Näykki, Liisa Jukola ja Kari Ranki



Hei me risteiltiin!

Lauantaina 5.11.2016 pyhäinpäivän pakkasaamuna 44 avantohullua nousi täyteen buukat- tuun Silja Galaxy -laivaan.



Laiva nosti ankkurin klo 8:15 ja lähti halkomaan kohtalaista merisumua kohti Maarianhaminaa. Tilaisuutemme avasi Mika-Pekka, toivottaen kaikki lämpimästi tervetulleiksi samalla miettien, oliko tämä nyt 3. vai 4. Hulluna Avantoon -risteily. Mika-Pekan johdolla muisteltiin, mitä kaikkea yhteistä on vuoden aikana tehty Hulluna Avantoon - yhteisön tiimoilta. Yhteisiä tekemisiä on ollut mm. edellinen Hulluna Avantoon -risteily, syömingit niin Saukko- kuin Ispoisten rannassa, Tonttu-uinnit, yhteiset pikkujoulut Petreassa, salolaisten Kokkilan kisat ja MM-kisat Tuymenissä Siperiassa. Lisäksi käytiin läpi tiedossa olevia tulevia tapahtumia.

Käytiin läpi eri talviuintipaikkojen kuulumisia. **Saaronniemen Saukot** olivat saaneet uuden huoltorakennuksen vanhan "kanalan" paikalle. **Salon Seudun Avantouimarit ry**



oli lisännyt listaansa yhden saunapäivän maanantaiksi. **Turun posti- ja lennätinurheilijat** ylläpitävät avantoa ja saunaa Saaronniemen

leirintäalueella, siellä väkimäärät ovat kasvaneet positiivisesti. **Villa Järvelän** ehkä iloisin uutinen oli, että perheen lapsiluku on kasvanut kahdesta kolmeen. Uimareita lie lämmittänyt kuitenkin eniten tieto sähkösaunan korjaamisesta.

Keväällä myös **Järvelän jääkarhut ry** on aktivoitunut toimintaansa. **Maskun Jääkarhut ry:n** kuulumisina voidaan todeta, että yhteistyö Saunaparonin kanssa toimii hyvin ja seuran puheenjohtaja on vaihtunut. **Turun Avantouimarit ry:ssä** ei ollut tapahtunut ihmeempää. Turun Avantouimarien suurin uutinen lie- nee, että neljä vuotta yhdistyksen puheenjohtajana toiminut Mika-Pekka on jättämässä tehtävänsä jatka- jalle.

Seuraavana ohjelmassa oli tähtitieteilijä/ avaruustutkija/ Salon Seudun Avantouimareiden puheenjohtajan **Leo Takalon** kuulumiset siitä, mitä tähtitieteellistä Tuorlassa, mitä maailmalla, ja mitä taivaalla tapahtuu.

Leo Takalon luennon jälkeen pidettiin tutuksi tullut tietovisa, jonka jälkeen Mika-Pekka piti meille kiitospuheen. Tavolla jokainen lähti vähän jaloittelemaan, kuka kahville, kuka shoppailemaan, kuka laivan kannelle happihypelylle. Aamun lähden aikoihin roikku- nut sankanpuoleinen sumu oli haihtunut, päivä oli puolikirkas.

Tauon jälkeen meille tuli pitämään luentoa **Kai Kiviranta** kertoen siitä, miten hän oli taistellut kivuista ja vaivoista huippukuntoiseksi elämästä nautiskelijaksi. Luennon

jälkeen jotkut tekivät itselleen Kain mukana olleesta intiaanisokerista sekä kabinetissa tarjolla olevasta jäävedestä cocktailin, jota maisteltiin ja puntaroitiin.

Maarianhaminassa vaihdoimme laivaa Baltic Princessiin. Vietyämme tavarat meille varattuihin hytteihin, suuntasimme laivan Buffetiin. Syöminen ja seurustelu oli hyväntuulista, rentoa ja kiireetöntä. Loppu matkasta taittui kuka kenenkin kanssa jutustellen ja seurustellen, viimeiset peninkulmat vaikkapa leppoisasti hyteissä. Laivamatkalla luuli näkevänsä ennen näkemättömiä ihmisiä, kunnes hetken juttelun päästä totesi,



että olihan sitä tavattu, muttei ollut tunnistaa henkilöä kun hänellä oli vaatteet päällä.

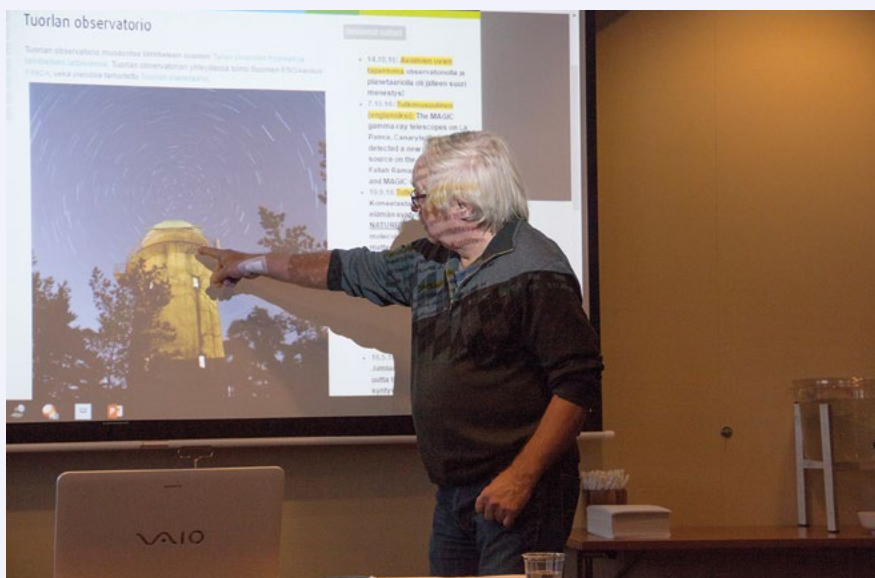
Kiitos Mika-Pekalle ja koko Hulluna Avantoon -porukalle!

Teksti: Anu Vallin



Tähtitieteellisiä asioita

Tämänkertaisella risteilyllä ensimmäisenä luennoitsijana etemme astui dosentti Leo Takalo kädessään yksi ruutupaperiarikki, jossa oli sekalaisesti jokunen ranskalainen viiva ja tekstiä, jonka hän hymyillen kertoi olevan muistiinpanonsa. Leo Takalo toimii tutkijana Turun yliopiston alaisuuteen kuuluvassa Tuorlan observatoriossa.



Tavallisena aamuna kotonaan Leo herää aamuviiheltä, ottaa eteensä kahvin ja Turun Sanomat, tehden samalla havaintoja kvasaareista ja mustista aukoista. Hänellä on kotoaan yhteys Kanarian saarilla sijaitsevaan 60 cm:n kaukoputkeen. Yksi Leon tehtävistä on mitata kvasaarien optista kirkkautta. Kansanomaisemmin selitettynä kirkkaus syntyy siitä, että kun kvasaarin keskellä oleva musta aukko imee linnunradasta ison tähden, tähti hajoaa, ja siitä syntyvässä suihkussa vapautuu enemmän energiaa, joka näkyy kirkkautena.

Tuorlassa sijaitsee Suomen suurin optinen kaukoputki, jonka peilin halkaisija on yksi metri. Suomen sääolosuhteisiin ei kannata rakentaa isompaa kaukoputkea. Hyvänä vuotena Tuorlassa voi olla 30 havaintoyötä, kun Kanarian saarilla ja Chilessä voi olla 300 havaintoyötä. Kanarialla sijaitsee myös yhteispohjoismainen kaukoputki (NOT), joka on halkaisijaltaan 2.5 metriä. Kaukoputki sijaitsee La Palman saarella 2.5 km:n korkeudessa.

Suomi kuuluu myös Euroopan eteläiseen observatorioon (ESO), jonka kaukoputket sijaitsevat Chilessä. Suurimmat siellä olevat kaukoputket ovat neljä 8 metrin VLT-kaukoputkea. Tämän hetken maailman suurimmat kaukoputket ovat Mauna Kealla Havaijilla olevat kaksi 10 m:n Keck-kaukoputkea.

Chileen on tekeillä 39 m:n kaukoputki jonka hinta on miljardi euroa. Lisäksi tähän putkeen tarvitaan puoli tusinaa erilaisia havaintolaitteita, joten kokonaisuuden hinta tulee olemaan tähtitieteellinen.

Osin Suomessa rakennettu Rosetta-luotain laukaistiin avaruuteen kohteenaan komeetta. Luotaimesta laukaistiin myös moduli, joka laskeutui komeetan pinnalle. Valitettavasti moduli laskeutui väärään paikkaan ja lopetti toimintansa pian laskeutumisen jälkeen. Erityisesti tutkijoita kiinnostaa, löytyykö komeetoista aminohappoja. Avaruustieteilijät ovat aprikoineet, onko elämä maan päällä lähtöisin komeetoista.

Amerikkalaiset ovat havainneet kahdesta kohteesta gravitaatioaaltoja. Niitä syntyy, kun kaksi tähteä, joiden massat ovat sama kuin auringon ja halkaisijat vain 10 km törmäävät toisiinsa. T-lusikallinen tuota ainetta painaa kaksi junavaunullista. Linnunradassa tällaisia kohteita tunnetaan 20-30. Meidän linnunratamme keskellä on musta aukko, jonka massa on neljä miljoonaa kertaa auringon massa.

Meidän linnunradassamme on 100 miljardia tähteä, ja maailmankaikkeudessa on 100 miljardia linnunrataa. Meitä lähimpänä oleva maan kaltainen exoplaneetta on neljän valovuoden etäisyydellä.

Tuorla tunnetaan maailmalla kvasaaritutkimusten lisäksi peileistään. Peilit ovat erikoislasia, joka ei reagoi lämpötilan vaihteluihin. Lasi tuodaan Saksasta, hionta tapahtuu Tuorlassa. Hionta kestää peilin koosta riippuen useita vuosia. Esim yhteispohjoismaisen, NOT, kaukoputken peilin hionta kesti 4.5 vuotta.

Hionnassa käytetään piikarbinia, joka on käytännössä hiekkaa ja vettä. Lopuksi lasi kuljetetaan tyhjiökammioon jossa sen päälle höyrystetään alumiinikalvo. Vastikään Tuorlasta toimitettiin 3,5 metrin peili Iraniin. Kaukoputkea varten on hiottavana apupeili.

Tuorlan planetaariossa pidetään vuosittain kaksi avointen ovien päivää. Viimekertaisen ohjelman kuului observatorio-kierrös oppaan johdolla, käynti maanalaisessa tunnelissa, missä sai katsella hienoa valokuvanäytelyä, lisäksi planetaariossa esitetään elokuvia, joista lapsille suunnattu Tähtiikka on tuorlalaisten ja TUAMK:n yhteistyön tulos.

**Teksti: Anu Vallin
Leo Takalan oikaisuin**

Planetaarioon voi tehdä ryhmävierailuja ottamalla yhteyttä Tuorlan planetaarioon sähköpostilla tuorla.planetarium@gmail.com tai puhelimitse numeroon 045 656 7211 (arkisin klo 9-17)

Ravinto-Extreme

Silja Galaxyn konferenssitilan Helsinki-kabinetissa eteemme astuu raamikas mies, kovan luokan hyvinvoinnin sanansaattaja ja avantouimari Kai Kiviranta.



Kai Kiviranta painaa nykyään 101 kg, mitä ei tästä 188-senttisestä salskeasta miehestä ihan heti uskoisi; hänessä ei näytä olevan grammaakaan ylimääräistä. Avantouinnan lisäksi Kai harrastaa mm. enduroja alamäkipyöräilyä sekä kalliokiipeilyä. Kailla on kuitenkin takanaan autoimmunisairauksia ja muun muassa krooninen paksusuolentulehdus, minkä takia hänelle suunniteltiin leikkausta. Vuonna 1992 hän päätti ruveta opiskelemaan ravitsemusoppia ja luki itselleen ravintoasiantuntijan pätevyuden. Siitä alkoi hänen tervehtymisensä ja fyysinen sivistymisensä. Nykyään hän myös luennoi aiheesta.

Terveen kehon koostumus

Kehomme on herkkä kokonaisuus, joka peilaa suoraan sitä, miten me sitä kohtelemme. Terveen kehon perusedellytyksiä ovat oikeanlainen ravinto, riittävä liikunta ja sopiva lepo. Syvemmin tähän liittyvät vielä mm. hyvä happo- ja emästasapaino, hyvä aineenvaihdunta sekä monet muut hyvinvointiamme muokkaavat seikat. Tätä säädellään sillä, mitä me itseemme ammennamme. Suuri energialukema ei tietenkään ole tae ravitsemuksesta. Ylipainoinen ihminen onkin useimmiten aliravittu. Intiaanit ennustivat jo 350 vuotta sitten, että tulee aika, jolloin valkoinen mies kuolee nälkään täysi lautanen edessään.

Nykyisen helpporuoan seurauksena kehomme PH pysyy happamana. Elimistön liiallinen happomäärä ryöstää verestä happea, jolloin aineenvaihdunta hidastuu. Tästä on seurauksena painonnousua ja myös hiivaa ja sieniä. Elimistön happamuuteen vaikuttavat mm. stressaava elintapa ja liikaa happoa tuottava ravinto, mutta myös elimistön alentunut kyky erittää kuona-aineita, mm. häiriöt lymfajärjestelmässä. Liikahapaisuudesta aiheutuu paljon häiriöitä ihmiskeholle: mm. uupumus ja väsymys, karies, iho-ongelmat, lisääntynyt allergiaherkkyys, päänsärky, lihaskrampit sekä selluliitin ja ryppejen muodostuminen.

Lymfajärjestelmä on kuonanpoiston tärkeimpiä mekanismeja, ja sillä on tärkeä tehtävä kehon puollustusjärjestelmässä. Lymfajärjestelmä on kuin viemäriverkosto, joka kuljettaa kuonan hien ja ulosteiden mukana elimistöstä pois. Jos lymfakierto ei toimi, kuona-aineet jäävät verenkiertoon ja elimistöön, mistä on seurauksena mm. selluliitin lisääntymistä, palelua, päänsärkyä ynnä muuta. Lymfajärjestelmästä voi pitää huolta perustoiminnoilla – hyvällä ravinnolla, sopivalla vedenjuonnilla sekä riittävällä liikunnalla. Lymfakiertoa voi edesauttaa myös sähköisellä lymfahoidolla. Kailtakin voi saada tällaista hoitoa joko sovittu tai satunnaisesti Järvelän saunalla käydessä. Asiasta kannattaa kysyä lisää Turun Avantouimarien kioskilta tai sähköpostilla kioskivas-taava@turunavantouimarit.fi.

Vesissä on eroja

Ei ole yhdentekevää, millaista vettä nauttii. Vedessä oleva informaatio-sisältö voi vaihdella suurestikin riippuen siitä, mistä lähteestä vesi on otettu. Kai oli kerran käynyt eräällä vesilaitoksella vierailulla. Siellä hän oli tiedustellut pulloista, joissa oli myrkyllisyydestä kertova merkintä. Vastaukseksi kysymykseen, mihin pullojen sisältöä käytetään, hänelle oli sanottu: "Sitä laitetaan vedenkiertojärjestelmään, jotta putket pysyvät puhtaina ja estetään bakteerikasvusto." Tämä on siis sitä vettä, joka johdetaan meille kotitalouksiin kaikkeen käyttöön. Tällaisen veden informaatioarvo lienee aika köyhää. Puhdas lähdevesi voi sen sijaan olla niin rikasta, että ihminen pärjää pelkästään sillä jonkin aikaa.

Terveelliset kananmuna ja intiaanisokeri

Kananmunat sisältävät kolesterolia! Tämä lause yleensä riittää saamaan ihmiset pitämään kananmunaa ihmiskehon kolesterolille haitallisena. Kai kertoi, että on totta, että kananmuna sisältää kolesterolia, mutta se ei nosta veren kolesterolia, vaan peräti parantaa HDL/LDL-kolesterolin suhdetta. Vain kypsä kananmuna nostaa kolesterolia, raaka laskee sitä. Lisäksi kananmunassa on hyvin imeytyvää proteiinia ja siinä ovat aminohapot hyvässä suhteessa. Kai kertoo syövänsä päivässä 24 kalkkunanmunaa.

Toinen Kain päivittäinen elintarvike on intiaanisokeri, jota hän syö 350 g päivässä. Intiaanisokeri on tavalliseen puhdistettuun sokeriin verrattuna terveellistä. Siinä on mm. kaikki aminohapot, 100 grammassa on 3600 mg kivennäisaineita, sen PH on neutraali, kun taas kidesokerin on hapan. Koska intiaanisokerin glykeeminen indeksi on alhainen, se sopii myös diabeetikoille. Intiaanisokerin sanotaan jopa poistavan makeanhimoa! Kannattaa kuitenkin tarkistaa, ettei intiaanisokeria ole karamellisoitu.

Teksti: Anu Vallin

Muusikkoja avannossa

Saunan lauteilla keskustellaan keskiviikkoisin musiikista. Neljä kaupunginorkesterin soittajaa käy silloin avannossa, ja saunassa pohditaan usein kaikessa rauhassa työasioita. Useamminkin he haluaisivat käydä, mutta työn takia se ei aina ole mahdollista.

Corcci Korhonen on soittanut kaupunginorkesterissa yli 38 vuotta, sveitsiläinen **Nicolas Indermuhle** neljä vuotta ja japanilainen **Jun Saotome** kolme vuotta. Uusin tulokas on kanadalainen **Etienne Boutreault**, joka aloitti työnsä 2. tammikuuta 2017.

Etienne on ollut kymmenen vuotta naimisissa suomalaisen kanssa, joten hän on käynyt Suomessa usein. Kuusi kuukautta sitten hän muutti Suomeen. Kofiutuminen on käynyt helposti, Quebec muistuttaa ilmastoltaan ja maisemiltaan Suomea. Kanada on myös kaksikielinen maa, englantia on enemmistön kieli ja siksi ranskankielisten on helppo ymmärtää Suomen ruotsinkielistä vähemmistöä. Kun Nicolas vertaa Suomea kotimaahansa Sveitsiin, maan tasaisuus tuntuu tylsältä, maa on kuin puulautaa. Kaikkien mielestä Suomessa on pimeää ja usein myös kylmää.

Saunasta on tullut näille muusikoille tärkeä osa suomalaisuutta. Nicolasille alku oli vaikeaa: hän totutteli löylyyn alimmalta lauteelta ja nousi pikkuhiljaa ylemmäksi. Jun oli tottunut saunaan kotimaassaan Japanissa, mutta siellä sauna ei ole yhtä kuuma ja se on yleensä höyrysauna, jossa joku leyhyttelee pyyhkeellä tai vastavalla. Kanadassa ei ole saunatraditiota, mutta Etienne tutustui saunaan asuessaan Tanskassa. Hän asui Kööpenhaminassa 16 vuotta ja ihastui saunaan, jollaisen suomalaiset työtoverit olivat rakentaneet itselleen.

Avantoon heidät toi Corcci, jonka kaveri houkutteli Ispoisten uuteen saunaan kymmenisen vuotta sitten ja joka hurautti avantoon ensi loiskahduksella. Nicolas tutustui talviuintiin jo vaihto-opiskelijana Helsingissä kuusi vuotta sitten. Matka keskustasta johonkin Espooseen oli pitkä eikä siellä ollut edes saunaa. Hän päätti, että kun tänne asti on aikaisin aamulla tultu, niin uidaan nyt sitten kaksi kertaa. Jalat palelivat koko päivän. Jun on nauttinut avannosta pari vuotta: Aluksi hän jännitti kylmään veteen menemistä, mutta ihastui nopeasti saunan ja avannon jälkeiseen hyvään oloon. Etienne on kokenut saunoja, mieleen on jäänyt mm. käynti savusaunassa Kuhmossa, mutta avantouinnin hän aloitti vasta Ispoissa.

Kaikkien mielestä avantouinnin myönteiset vaikutukset näkyvät myös muusikon työssä. Corcci kertoo, että konserteissa kaikkein tärkeintä on keskittymiskyky, ja sitä auttavat avantouinnista seuraavat hyvät yöunet ja rentoutuminen. Keskiviikko on vakiintunut uintipäiväksi, koska se on hyvää valmistautumista torstain konserttiin. Nicolasille tärkeintä on lihasten rentouttaminen ja hyvät yöunet. Hän muuttaa asumaan Auraan ja aikoo jatkaa uimista Aurajoessa. Jun kertoo, miten soittaessa ei juurikaan voi liikkua ja lihakset jäykistyvät. Avantouinti auttaa rentoutumaan ja nukkumaan paremmin. Etiennellä on asuintalossaan uima-allas, ja hän on huomannut, miten sauna ja uinti tavallista viileämmässä vedessä saa lapset rentoutumaan ja nukahtamaan nopeasti.

Muusikkoja haastatteli Liisa Jukola



Muusikot ja soittimet Turun konserttitalon lavalla ennen harjoitusta vasemmalta, Jarmo Corcci Korhonen, fagotti, Nicolas Indermuhle, tuuba, Jun Saotome, oboe, ja Etienne Boutreault, fagotti.

Isältä opittua

Eeli Kaunela, legendaarinen avantouimari, aloitti harrastuksensa 1950-luvulla. 60-luvun alussa hän ehdotti alle 10-vuotiaalle pojalleen Sepolle lajiin tutustumista.



"Isän kanssa lähdettiin moottoripyörällä (CZ-150) ja niin pääsin kokeilemaan talviuintia. Vähän kauhealta se alkuun tuntu, kun pukuhuoneesta oli pitkä matka kävellä ja laituri ja portaat olivat jäiset. Sukkia, tussuja saati hankkoja emme ole isän kanssa koskaan käyttäneet. Saunaa ei tuolloin lämmitetty. Vaatteet päälle, ulos ja moottoripyörällä ajettiin takasin kotiin. - Isän opetus oli vähän kuin jääkarhuemolla poikastensa suhteen."

Muutama vuosi meni näin, kunnes koittivat välivuodet. Avanto ei ollut Sepolle tärkeällä sijalla.

Historian havinaa



Keskellä Veikko Nordström



Hyppy korkeimmalta tasolta taittaen.

"70-luvun alussa, alta kaksikymppisenä, sain kaverini kanssa pähänpiston: Mennääs ja lämmitetään jouluaaton kunniaksi sauna! (Useiden tuntien työ, Aitokiuas 110 nimittäin. Toim. huom.)

Toinen legendaarinen avantouimari Helge Korpela piti ideaa hyvänä (kukapa ei!), ja niin tästä tuli perinne. Helge itse otti vastuulleen Tapanin saunan lämmityksen ja jouluaatto jäi vuorottelevien lämmittäjien kontolle. Siitä joulusta alkoi itselläni säännöllinen talviuintiurani."

"Olen saanut avantouinnilta paljon: Mielenlaatua, terveyttä, virkistystä ja kaikkea muuta, hyviä yöunia unohtamatta."

"Karmivin kokemus oli SM-kisoissa Keuruulla liki 30 vuotta sitten, kun pakkasta oli noin 30 astetta ja uintivuoroaan joutui odottamaan paljain jaloin viisi minuuttia. - No, siitäkin selvitettiin."

Yli 50 vuoden aikana on koettu paljon. Persoonia on monenlaisia ja eri suuntaan kasvaneita. Se on tämän Ispoisten saunan yksi hyvä puoli.

Isä-Eeli on johdattanut sinut toisenkin hyvän harrastuksen pariin?

"Joo, verenluovutuksen. Isä vei ekan kerran ja siitä tuli minullekin tapa. Nyt on 193 luovutusta takana. Isälle jäi 166, kun taas Helge ehti käymään reilusti yli 200."

Tässä on meille lukijoille vähän haastetta!

"Arjen asiat unohtuvat avantouintireissulla. - Koskaan en ole palannut Ispoisista kotiin apeana!"

Seppo Kaunelaa haastatteli Risto Hevonoja

Muutama valokuva valaisee Uittamon ja Ispoisten alueen uimakulttuuria. Merja Henriksson kertoi muistikuviaan sekä alueesta että isästään Veikko "Veko" Nordströmistä. Veikko oli Työväen Uimareiden aktiivi, joka toimi Uittamon uimalaitoksella hengenpelastajana. Hän esiintyi myös kahlekuninkaana ja pelasi aktiivisesti vesipalloa. Marja Henriksson muistaa koko kolmilapsisen perheensä käyneen joka päivä Uittamolla uimassa. Eväänä saattoi olla raparperisoppaa pullossa.

Isä pelasi vesipalloa ja opetti rannalla lapsia. Myös hengenpelastusnäytöksissä hän oli mukana. Kesät olivat lämpimiä ja uimavesi lämmintä. Väkeä riitti tapahtumiin paljon.

Uittamon uimalaitos hajotettiin sitten 60-luvun puolivälissä. Silloinen sauna siirrettiin 7. helmikuuta 1970 jäätä pitkin nykyiselle paikalle, Ispoisten rantaan, vesikelkalla.

Historiikki on melkein valmis!

Kaksi vuotta sitten hallitus päätti julkaista 60-vuotishistoriikin yhdistyksen täyttäessä 60 vuotta. Lupauduin mukaan sillä ehdolla, että historiikki tehdään talkootyönä. Niinhän me Turun Avantouimarit olemme lähes kaiken muunkin tehneet. Hallitus nimitti työryhmän, joka ryhtyi suunnittelemaan historiikin sisältöä. Siihen valittiin minun lisäksi entiset puheenjohtajat Leena Rossi, Pirjo Salminen ja Sirkka Perho. Kokoonnuimme useaan kertaan hahmottelemaan, mitä kaikkea historiikin pitäisi sisältää. Halusimme kertoa monipuolisesti yhdistyksen ihmisistä, toiminnasta ja tiloista.

Seuraavaksi oli vuorossa talkoolaisten etsintä ja heitä löytyikin mukavasti. Hannu Nurmi muisteli toimikuntia ja laiturin vaiheita, Jukka Leikas lupasi kirjoittaa uuden saunan rakennusprojektista, Josua Gierens saunan ekologiasta, Ulla Lindeqvist kilpailutoiminnasta ja Göran Wikstedt jäsenistöstä. Sirkka ja minä haastattelimme talkoolaisia ja kirjoitimme muista aiheista. Anu Vallin lupautui suunnittelemaan kirjan painoasun. Kirjoittajien pyynnöstä olen editoinut jonkin verran tekstejä.

Kylmääki-lehdistä otimme mukaan juttuja, jotka mielestämme ovat paikallaan myös historiikissa. Arkistojen uumenista löysimme mm. Risto Hevonojan muistelua ja Leena Rossin tervehdyspuheen 40-vuotisjuhlassa.

Yhdistystoiminnassa on omat ongelmansa, aina ei kaikki suju niin kuin Strömsössä, tulee riitaa ja sanomista. Näistäkin historiikissa kertovat niin puheenjohtajat kuin talkoolaisetkin. Toki paljon enemmän kerrotaan siitä mitä on saatu aikaan ja mistä voimme olla ylpeitä: upea sauna, hienot puitteet hienolle harrastukselle, talkoolaisten innostus ja uimarien tyytyväisyys.

Historiikkia on tarkoitus jakaa 60-vuotisjuhlan osallistujille 8.4.2017 VPK:n talolla, ja muut jäsenet voivat hakea sen kioskilta. Ei-jäsenet voivat tutustua siihen kerhohuoneessa tai ostaa sen itselleen viiden euron hintaan.

Liisa Jukola

*Tervetuloa Turun VPK-talolle viettämään
Turun Avantouimarit ry:n
60 - vuotisjuhlaa
Juhla alkaa
lauantaina 8. huhtikuuta kello 18:00*

*Ohjelmassa mm:
Turun kaupungin tervehdys
Musiiikki- ja tanhuesityksiä
Historiikkia
Tanssia Kakkipoiikien tahdittamana*

*Illalliskortin hinta on 45 € (jäsenalennus 10 €)
Ilmoittautumiset viimeistään 15.3.2017
kioskille tai sähköpostilla kioskivastaava@turunavantouimarit.fi*

Hannes Viherpuu

Tallinna Taliujumiskeskus MTÜ

TALLINNA
TALIUJUMISKESKUS



Tervis Tuleb Külmast!

Klubi on kõigile avatud organiseeritud talisuplus- ja taliujumis harrastust viljelev klubi Tallinnas asukohaga Pirita jõe ääres, Regati pst 1. Kalevi jahtklubi B akvatooriumis.

Klubisse kuuluvad erineva tausta ja huvidega inimesed. On endiseid ujujaid ja rahvasportlasi. Enda tervise eest huvi tundvaid inimesi. Extreemset kogemust nautivaid inimesi. Noori ja vanu. Eri rahvusest ja kodakondsusega inimesi. Veepere ja saunalaval olemine üks sõbralik pere. Meid ühendab külm vesi, selles suplemine või teadlik ujumine.

Talisupluseks ja taliujumiseks on loodud kõik tingimused. Alates klubihoonest kus riietuda ja enda asju hoida, kehasoojendamiseks ja seltskondliku elu ehk kontaktide loomiseks võimalik küllastada vastavat sauna.

Väljas klubihoonest vahetus läheduses Pirita jões on kõik rajatised mida mööda on võimalik talisuplust- ja taliujumist turvaliselt sooritada. Vette kastmiseks on tagatud terve talve jäävaba vastav koht klubi lahtiolekuajal.

Klubi liikmel on vaba sissepääs vastaval hooajal regulaarsetel klubi lahtioleku aegadel. Ühe (või mõned korrad klubiga liitudes) saab tasuta ka kohapeal kassasse 2 EUR kord. Klubi lahtiolekuajad: T 19:00-22:00, N 19:00-22:00, P 14:00-16:00.

Tallinna Taliujumiskeskus TTK tegevusest väljaspool Tallinna ja ...

- korraldab Eestis igal aastal taliujumise Eesti meistrivõistlusi

- asutajaliikmed ja sõpruskond on aktiivselt edendanud Eestis taliujumist koostööd üle Eesti

- klubi hooaja liikmed võistlevad Eestis kui ka välismaal

- kuulub mõned aastad rahvusvahelise taliujumise federatsiooni IWSA ridadesse ja on välja teeninud au ja võimaluse korraldada Eestis 2018 Taliujumise Maailmameistrivõistlused

- liikmete sekka on väga oodatud energilisi inimesi kes on nõus toetama taliujumise edendamist nii jõu kui ka erinevate teadmistega

igal aastal Taliujumise festival Pirita Open läbiviimisel ja ka Taliujumise Maailmameistrivõistluste korraldamisel 2018.

SAMA LYHYESTI SUOMEKSI:

Tallinnan Talviuimikeskus sijaitsee Piritassa. Seuraan kuuluu erilaisia ihmisiä, urheilutaustaisia tai vain terveyssyistä uintia harrastavia, ekstreemkokemuksista nauttivia, nuoria ja vanhoja. Vedessä ja saunanlauteilla he kaikki ovat kuin yhtä perhettä. Yhdistävä tekijä on kylmä vesi. Seuran rakennuksessa on pukuhuoneet ja sauna.

Ranta on turvallinen ja jäätön keskuksen aukioloaikoina, ma ja to 19-22 ja su 14-16. Kertamaksu on 2 euroa.

TTK järjestää joka vuosi Pirita Open -talviuimikilpailut, levittää talviuimiaatetta koko Viron alueelle ja kuuluu kansainväliseen talviuimifederaatioon IWSA:han. Seuran jäsenet ovat osallistuneet sekä Virossa että ulkomailla talviuimikilpailuihin. He osallistuvat myös aktiivisesti talviuimikilpailujen järjestämiseen. (KS)



Pirita Open

6. Maailmakarika osavõistlus
8. Talisuplusfestival

REGISTREERU
www.winterswimming.ee



Winter
Swimming
World
Cup

Lukivatko sorsat Turun Sanomia?

Tänä talvena saunarannassa on ollut enemmän sorsia kuin koskaan aikaisemmin. Pumppujen sulana pitämä avanto on aina houkuttellut vesilintuja, mutta nyt ruokinta on kasvattanut lauman kokoa.



Isot lintuparvet aiheuttivat huolta veden laadun heikkenemisestä. Lintujen ulosteet leviävät suoraan veteen, laiturille ja laiturilta uimarien jaloissa saunaan ja jopa kotiin. Tautivaaran takia vesilintujen ruokinta on kielletty kaikilla Turun kaupungin uimarannoilla.

Kieltotauluista huolimatta lintuja käytiin ruokkimassa. Ruokkijoille käytiin kertomassa ruokkimiskiellosta ja ruokkimisen haitoista, mutta järkipuhe ei auttanut. Eräs ruokkijoista jopa repi kieltolappuja. Olimme yhteydessä terveystarkastajaan ja hän kehotti harkitsemaan rikosilmoituksen tekoa, jos muu ei auta.

Lähetimme aiheesta artikkelin Turun Sanomiin ja paikallislehtiin. Turun Sanomat julkaisi aineistomme täydennettynä useammalla näkökulmalla. Saimme tuosta artikkelista runsaasti hyvää palautetta sekä Turun Sanomien keskustelupalstalla että sosiaalisessa mediassa.

Kaksi päivää artikkelin julkaisun jälkeen Radio Vega haastatteli Görani Wikstedtiä lintujen ruokkimisesta saunarannassa. Rannassa ei ollut yhtään sorsaa. Osoittautui, että saunan talkooporukka oli keksinyt (lailllisen ja tehokkaan) keinon häätää sorsia. Laudan pätkien kolistelu oli säikäyttänyt sorsalauman pois.

Nyt toivomme, että pumppujen virtaukset osaltaan vauhdittavat jo vähän likaantuneen veden puhdistumista ja saamme häiriöttä jatkaa uimaharrastustamme.

Risto Matilainen

Avantouinti nuorentaa?

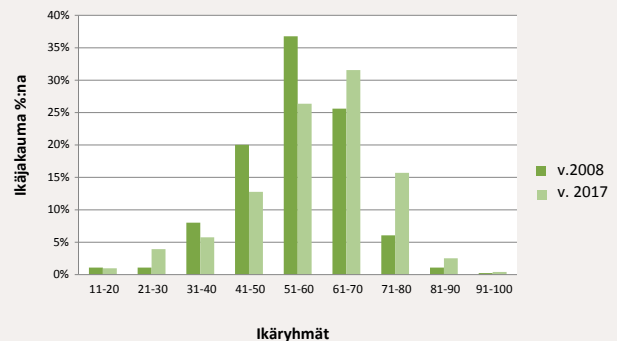
Avantouintiharrastus on myötätulessa ja kävijämäärä kokonaisuudessaan kasvaa koko ajan. Lisäys näkyy ennen kaikkea ei-jäsenten osuudessa, joka nyt edustaa noin 65 % kävijämäärästä. Suurin näkyvä muutos kävijäkuvassa on kuitenkin, että nuorten osuus on jatkuvasti ollut kasvamassa. Ikäryhmä 21 - 30 näyttää olevan eniten kasvava ryhmä. Yhdistyksen jäsenkehityksessä on tästä selvät numerot. Kaikissa muissa ikäryhmissä on nähtävissä, että väki on melko pysyvää eli keski-ikä kasvaa. Keski-ikä 2008 oli 55,3 vuotta ja 2017 on 58,7 vuotta. Jäsenistön määrän kasvu on melko maltillista. Nettokasvu on ollut 5 vuoden aikana keskimäärin noin 10 henkilöä per vuosi. Tämän hetken jäsenmäärä on 715.

Kuinka kauan ihmiset pysyvät jäseninä? Siitäkin voimme nähdä, että jäsenenä olleiden ryhmät 11-20 ja 21-30 vuotta ovat kasvussa.

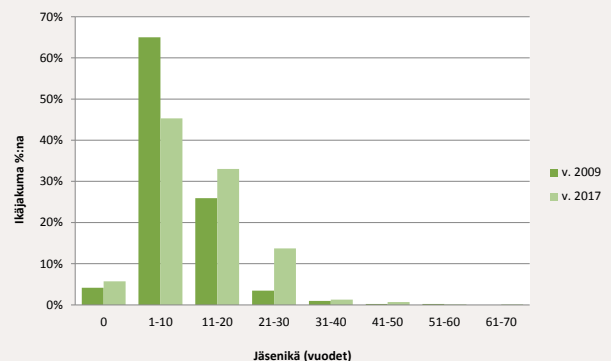
Nuoreneeko siis uintiväki, vaikka jäsenistö vanhenee?

Jäsenasiat
Göran Wikstedt

TAU:n jäsenten ikä vuonna 2008 ja 2017
Keski-ikä 2008=55,3 ja 2017=58,7 vuotta



TAU:n jäsenten jäsenikä 2009 ja 2017





Jäsenmaksun aika on 2.3.2017

Jos sinulla on kysyttävää
niin lähetä viesti
jasenasiat@turunavantouimarit.fi
tai kysy kioskilta!

Jäsenmaksun maksaminen tapahtuu suoraan pankkitilille 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 Viiteno: ja maksettava summa on kohdassa EUR:.

Jäsenmaksu on 35 euroa ja nuorisojäsenillä (alle 25 vuotta) maksu on 17,50 euroa. Mikäli olet kylmäuimari, vuosittainen kylmäuintimaksu (60 euroa) maksetaan tässä yhteydessä lisättynä jäsenmaksun päälle (35+60=95). Maksun eräpäivä on 2.3.2017.

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

Saajan tilinumero Mottagarens kontonummer	IBAN FI41 5713 4540 0609 01	BIC OKOYFIHH
Saaja Mottagare	Turun Avantouimarit ry Rykmentintie 51, Turku	Turun Avantouimarien jäsenmaksu
TILISIIRTOGIRERING Maksajan nimi ja osoite Betalarens namn och adress		
	Allekirjoitus Underskrift	Viitenumero Ref. nr
Tiliitä nro Från konto nr	Eräpäivä Förfalldag	2.3.2017 Euro

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

JÄSENREKISTERI

Jos jäsenmaksua ei makseta eräpäivään mennessä, *AUTS!* poistamme sinut automaattisesti jäsenrekisteristä ja menettät jäsenoikeutesi ja -edut, kuten edullisemmat saunamaksut. Joudut myös maksamaan liittymismaksun 50 euroa, jos haluat myöhemmin liittyä uudelleen jäseneksi.