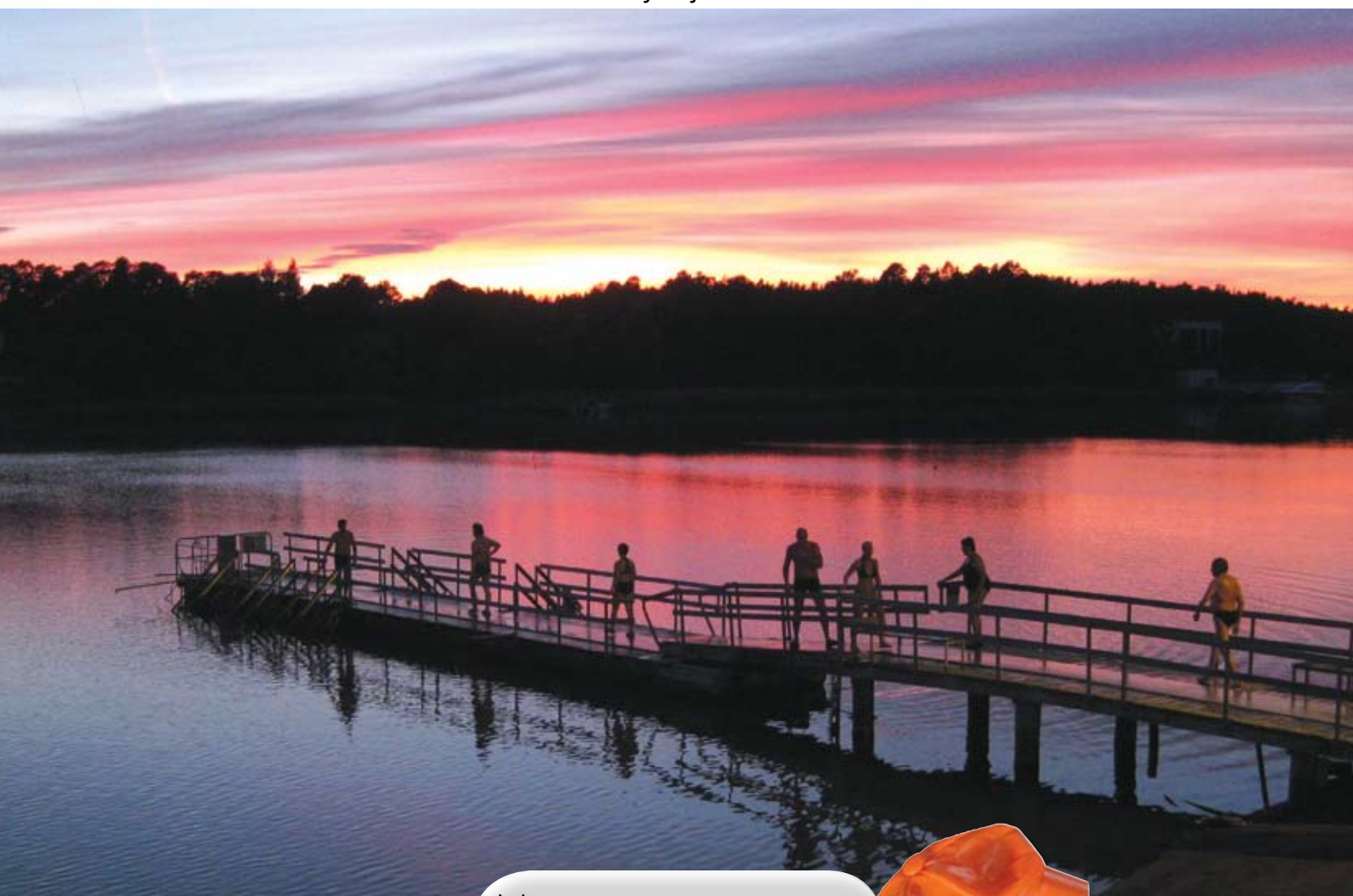


Kylmäääki

2/2013 Lokakuu * Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti



Tässä lehdessä mm.

- * Tulevia tapahtumia
- * Maalämpöä ja energiansäästöä
- * Lapsia ja vähän vanhempia uimareita
- * Maskun Jääkarhuja
- * Kesää ja taloutta
- * Saunaetiketti



Hauska
Sauna-
hattupäivä



Jukolan viesti 2/13

Energian säästö ja ympäristöasiat askarruttavat kaikkia maapallon tulevaisuudesta huolestuneita suomalaisia.

Avantouimarien hallitus on moneen otteeseen käsitellyt asiaa, ja tammikuun 2011 lehdessä Josua Gierens pohti erilaisia ratkaisuja, ei vähiten öljyn hinnannousun takia. Silloin öljyn hinta oli 0.7 euroa litralta. Nyt se maksaa jo yli euron.

Yksi ratkaisu on maalämmön käyttö, jota esitellään tässä lehdessä. Jo aikaisemmin on toteutettu suihkujen vedensääteily ja alakerran ilmalämpöpumppu. Myös portaiden päälle rakennettu tuulikaappi säästää energiaa. Energianeuvoja Johanna Rinne kertoo lehdessä, miten kotona voi vähentää energian kulutusta ja kustannuksia.

Päähine on suosittava lisävaruste avantouimareille talvipakkasella. Se tasaa lämpöä ja tekee avantouinnista miellyttävämmän kokemuksen. Se myös suojaa hiuksia kuumassa saunassa. Sunnuntaina 1.12. järjestämme Hauskan Saunahattupäivän, valokuvaamme helmikuun lehteen kävijöiden päähineitä, joista lukijat voivat äänestää mielestään parasta ratkaisua saunahatuksi. Kannattaa ruveta jo suunnittelemaan sopivaa päähinettä!

Olethan huomannut kirjakaapin kerhohuoneessa? Sieltä voit lainata luettavaa tai tuoda sinne lisää kirjoja. Jos jätät viestilappusen kirjan väliin ja kerrot kokemuksistasi, se voi innostaa muita lukijoita. Lehden uusi tahtaja on **Nelli Kallioniemi**, innokas avantouimari, joka työkseen tekee IT-suunnittelutöitä. Moni muukin talkoolainen on osallistunut lehden tekoon, erityiskiitos **Risto Hevonojalle**, jonka näppäimistöllä on syntynyt monta juttua tähän lehteen.

Seuraavan lehti ilmestyy helmikuussa ja sen takasivulla on jäsenmaksulomake, jolla voit näppärästi varmistaa edullisen uimisen ensi vuodeksi. Vinkatkaa kiosilla tai saunassa hallituksen jäsenille jutunaiheista, niin kaikki saavat lukea mukavia ja mielenkiintoisia juttuja seuraavasta lehdestä.

Ottakaa yhteyttä!

Liisa Jukola

050-547 2246 tai tiedotus@turunavantouimarit.fi



Puheenjohtajan palsta

Hyvässä seurassa aika lentää siivillä!

Upea joukko rannalla, mitä sitä voisi näillä kokemuksilla muuta todeta. Kesällä hiekkaranta loisti auringossa monen monta päivää ja kaupunkilaiset viihtyivät rannallamme sankoin joukoin. Kaikenlaista rannallamme tapahtui ja sattui, mutta onneksemme mitään vakavampaa emme kohdanneet. Meidän jokaisen omalla panoksella, hyvällä tuurilla ja avoimella vuorovaikutuksella lieenee osansa asiaan. Yhdestä tekijästä olen kuitenkin varma, meidän upea talkoolaisporukkamme ja henkilökuntamme, mukaan lukien rannalla kesänajan olleet kaupungin työntekijät, ovat olleet merkittävässä roolissa ja avainasemassa onnistumisen suhteen. Lämmin kiitos heille kaikille!

Puheenjohtajuuteni aikana olen saanut tutustua hyvin monenlaisiin ihmisiin. Monia erilaisia asioita on myös tullut vastaan. Mielenkiintoiseksi puheenjohtajuuden tekevät juuri nämä erilaiset asiat ja ihmiset sekä niiden yhteensovittaminen. Jokainen ihminen katsoo asioita oman näkökulman kautta, niin kuin kuuluukin. Jokaisella on jollakin tasolla oma mielipide tai mielihalu asiaan kuin asiaan. Monia päätöksiä on kauden aikana tehty ja ne eivät aina ole tuntuneet kaikkien kannalta reiluilta ja kohtuullisilta. Kohdentamatta tai yksilöimättä, voin vilpittömästi pyytää anteeksi niiltä, jotka ovat kokeneet tulleen väärin kohdelluksi.

Talkootyöt puhuttavat meitä useasti, niin saunan parvessa kuin muuallakin. Talkoot ovat yhteisöllistä toimintaa yhteisen päämäärään tähdäten. Talkoiden parasta antia on oman känttöiden tuloksen näkeminen ja tuloksista nauttiminen. Talkootöissä usein haastamme omat kykymme ja meillä on usein myös yhdessä muiden kanssa mahdollisuus rikkoa omia rajoja. Talkoot ja talkoolaiset ovat meidänkin seuran sydän, jonne jokainen on tervetullut.

Turun seudulla harrastetaan hyvin ahkerasti talviuintia. Seudullamme on monia hyviä ja erilailla profiloituneita talviuintimahdollisuuksia. Paras lopputulos harrastajien kannalta saavutetaan toimijoiden yhteistyöllä. Tähän yhteistyöhön lähdemme pienin askelin, mutta suunta eteenpäin säilyttäen. Yhteistyö näkyy, jo tässäkin lehdessä, kun olemme saaneet Maskun Jääkarhuilta heidän toimintaansa esittelevän artikkelin ja hienon runon. Seuraavassa lehdessä ovat vuorossa Saaronniemen Saukkot. Seuraava haaste seurallemme on syyskokous, joka pidetään 20.11. Tässä syyskokouksessa valitaan viisi hallituksen varsinaista jäsentä ja saman verran varajäseniä. Osaamisalueita, joita valinnoissa tulisi mielestäni painottaa, ovat taloushallinto, tiedottaminen, mediat sekä kiinteistö- ja rakennustekniikan osa-alueet.

Näillä ajatusten siivillä kohti talvea ja pian jo huomaammekin olevamme helmikuussa.

Mika-Pekka

2/2013 Lokakuu * Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Kylmäääki

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

Taitto: Nelli Kallioniemi. Kuvat: Aleksandr Jakovlev, Liisa Jukola, Nelli Kallioniemi, Mika-Pekka Näykki, Pirjo Salminen, Solveig Wikstedt

Painipaikka: Paino-Kaarina. ISSN 1797-0555 (painettu), ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu) www.turunavantouimarit.fi



Tulevia tapahtumia

pe 15.11. Kuutamouinti
ke 20.11. Syyskokous
pe 22.11. Pikkujoulu
Hansasalissa

su 1.12. Saunahattupäivä
ke 18.12. Kuutamouinti
la 21.12. Hiljainen sauna
ti 24.12. Jouluaaton sauna

pe 17.1. Kuutamouinti
pe 14.2. Kuutamouinti



Mennyt... jos kohta tulevaa....

Merestä energiaa elämään -maasta energiaa käyttöön

Keväällä 2013 Turun Avantouimarien saunalla on toteutettu projekti, jonka tarkoituksena on vähentää öljyn kulutusta. Saunan tilojen ja veden lämmitykseen käytetään maalämpöä.

Aikataulu ja kustannukset

Maalämpöprojektista päätettiin syyskokouksessa 17.12.2012, ja ylimääräisessä yhdistyskokouksessa 4.2.2013 vahvistettiin päätös. Projekti käynnistettiin 17.4.2013 jolloin poraustyöt alkoivat. Järjestelmä otettiin käyttöön 11.6. ja 20.6. projekti saatiin päätökseen.

Kustannukset olivat vähän yli 92 000 euroa, joka oli noin 2000 euroa vähemmän kuin suunniteltu budjetti. ELY-keskus myönsi avustusta hankkeelle noin 18 500 euroa, ja lainaa hanketta varten otettiin 35 250 euroa.

Kesän aikana öljyä on kulunut noin 1000 litraa vähemmän kuin edellisenä kesänä, kustannussäästö on 500 - 800 euroa.

Projektin toteutus

Energiansäästöhankkeen maalämpöprojekti käynnistyi 17.4. aloituskokouksella työmaalla. Talkooporukka siivosi kellarikerroksen varastosta alueen, joka oli sovittu maalämpölaitteiden sijoituspaikaksi sekä purki osan räystästä helpottaakseen laitteiden paikoilleen haalausta. Energiavaraajien ja maalämpöpumpun siirto kellariin suoritettiin miesvoiman ja maalaisjärjen yhteisellä. Laitteet sijoitettiin omille paikoilleen, jonka jälkeen asennettiin tarvittavat putkistot, pumput ja ohjausventtiilit maalämpölaitteiden sekä varajärjestelmäksi jääneen öljykattilan välillä. Energiakaivojen poraukset toteutettiin huhti-toukokuun vaihteessa hyvissä sääolosuhteissa päiväsaikaan, jolloin minimoitiin haitat uintiharrastukselle.

Ekologia ja turvallisuusnäkökohtia

Porauksen tarvitsema vesi pumpattiin merestä suurteho-uppopumpulla, näin säästettiin puhdasta käyttövedettä. Porauslaitteen tarvitsema poraöljy on kasvipohjaista, se hajoaa luonnossa eikä näin aiheuttanut ympäristöhaittaa rannassa. Koska porausreiät sijaitsevat yleisen uimarannan läheisyydessä, valittiin huoltokaivoiksi betoniset renkaat ja kannet ilkvallan välttämiseksi. Reikien yläpäihin asennettiin maasuojaputket, jotka porattiin kiinni kovaan kallioon. Näiden tehtävänä on estää pintavesien valuminen porausreikään ja näin suojata pohjavesiä. Jokaisen neljän porausreian syvyys on 200 metriä/

reikä, ja niihin asennettavan kollektoriputken mitaksi tulee 400 metriä. Yhteenlaskettuina vaakaputkiston kanssa tekevät energiankeruupiirin mitaksi noin 1800 metriä. Tämä putkisto on täytetty lämmönsiirtonesteellä, joka on 30-prosenttista alkoholia eikä missään tilanteessa aiheuta ympäristön saastumista.

Turun kaupungin mittausosasto on mitannut kaivojen paikat ja merkinnyt ne karttoihin. Kaksi kaivoa on porattu kohtisuoraan alaspäin ja kaksi kaivoa on porattu noin 20 asteen kulmaan pois päin merestä.

Käyttökokemuksia kesän ajalta

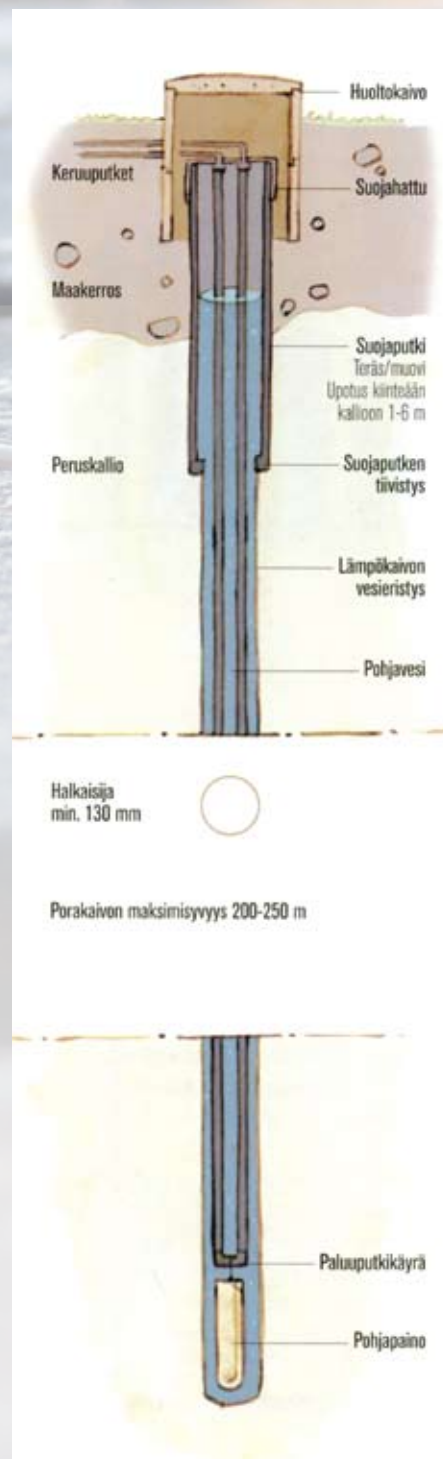
Sähkö- ja kiinteistöautomaatioiden jälkeen laitos päästiin käynnistämään ja koeajamaan 11.6.2013, ja se on ollut sen jälkeen koko ajan käytössä ilman häiriöitä. Laitos tekee 1500 litraa lämmintä käyttövedettä valmiiksi varaajaan sekä 5 tunnin aukiolon aikana 2500 l lisää käyttövedettä. Koska seitsemän suihkua on jatkuvassa käytössä tänä aikana, näin pyritään varmistamaan lämpimän veden riittävyys. 500 litran lämmitysvaraaja pitää huolen siitä, ettei tänä aikana rakennuksen lämpötila pääse laskemaan.

Tulevaisuuden mahdollisuuksia

Maalämpöjärjestelmästä saa helposti lisöminäisyytenä edullisen jäähdytyksen, joka tässä kohteessa asennettiin jo kioskitalaan. Menneen kesän käyttökokemusten jälkeen on tullut kioskin työntekijöiltä hyvää palautetta jäähdytyksestä.

Tätä ominaisuutta voi kehittää ja käyttää tulevaisuudessa esimerkiksi kylmäpaljun jäähdytykseen kesäaikana ja näin jatkaa avantokautta. Myös laiturin lämmitykseen voisi tulevaisuudessa käyttää edullista maalämpöenergiaa.

Ari Rusanen ja Mika-Pekka Näykki



Vinkkejä energian säästöön

Suurin osa asumiseen kuluva energiasta, keskimäärin 80 %, menee asuinrakennusten ja käyttöveden lämmittämiseen. Loppuosa koostuu laitesähköstä. Omakotiasujalla ja taloyhtiöllä on mahdollisuus vaikuttaa asumisen energiankulutukseen rakennuksen ja laitteistojen pitkäjänteisellä ja suunnitelmallisella huollolla ja kunnossapidolla, oikealla käytöllä sekä energiakorjauksilla kuten lisäeristämällä ja ikkunoiden vaihdolla.

Myös kulutusseurannalla ja kulutustottumuksilla on merkitystä.

Rakennusten lämmityksen osalta jo yhden asteen huonelämpötilojen pienentämisellä voidaan saavuttaa viiden prosentin säästö lämmityskuluissa. Patteriverkoston säädöllä voidaan vaikuttaa lämmön tasaiseen jakautumiseen huoneistoihin ja pienentää lämmitysenergiankulutusta. Kannattaa myös seurata sisälämpötiloja ja pitää ne kohtuullisella tasolla, asuintiloissa riittää +20 -22 astetta.

Huonelämpötiloja kannattaa säätää käyttötärpeen mukaisesti, esim. varaston lämpötilaksi riittää +12 astetta. Yksi kodin sähkösyöpöistä voi olla sähköinen lattialämmitys. Lämpötila on oikea silloin, kun lattia ei tunnu jalalle kylmältä eikä lämpimältä.

Energiaa ei tule koskaan säästää ilmanvaihdon kustannuksella, vaan ilmanvaihdon toimivuus tulee tarkastaa ja sitä tulee säätää tarpeen mukaan. Tärkeintä on terveellinen ja toimiva sisäilmasto. Säästöä lämmityskuluissa on mahdollista saada nopealla ja tehokkaalla ristiveto- tuuletuksella sen sijaan, että pitäisi ikkunoita kokoajan vähän auki.

VEDENKULUTUS KURIIN

1

Vettä kuluu keskimäärin 155 l/as/vrk mistä noin 40 % on lämmintä vettä. Lämpimän veden valmistukseen tarvitaan luonnollisesti energiaa. Vettä kuluu eniten peseytyessä, joten kannattaa suosia pikaisia suihkutteluja. Tärkeää

on muistaa myös hanojen virtaamien säädöt, veden kulutusseuranta ja vesikalusteiden kunto. Jatkuvasti vuotava WC-istuin tai hana voi aiheuttaa vuodessa satojen tai jopa tuhansien eurojen lisäkustannukset vesilaskussa.

KODIN LAITTEIDEN OIKEALLA KÄYTÖLLÄ SÄÄSTÄÄ

2

Kun puhutaan neljän asukkaan sähkölämmitteisestä pientalosta, eniten laitesähköä kuluu valaistukseen, kodin elektroniikkaan ja ruoanvalmistukseen. Valaistuksen osalta tärkeää on valita käyttötarkoitukseen sopiva lamppu ja sammuttaa valot aina kun niitä ei tarvita. Pääsääntönä on, että jos ollaan yli kymmenen minuuttia pois tiloista, niin valot kannattaa sammuttaa. Elektroniikkalaitteissa on hyvä hyödyntää energiatehokkaita laitteita ja uudemmissa televisioissa valmiustilaa. Vanhemmissa televisioissa valmiustilan energiankulutus taas saattaa olla suurempi kuin käytön aikainen kulutus, joten televisio kannattaa aina sammuttaa käytön jälkeen.

Pyykin- ja astianpesukoneet tulee käyttää täysin. Energiatehokkaan toimivuuden kannalta on tärkeää sijoittaa kylmälaitteet asennusohjeiden mukaisesti tarpeeksi kauas lämmönlähteistä ja ilmankierto huomioiden. Yksittäisistä laitteista sähkökiuas kuluttaa paljon, keskimäärin yli 4 % asumisen koko-



Energianeuvoja Johanna Rinne antoi avajaisillan osallistujille vinkkejä energian säästämiseen.

naisenergiankulutuksesta, joten saunomistottumuksiakin voi hieman miettiä. Voi suunnitella perheen saunomiset yhdelle päivälle ja pitää kiuasta päällä vain tarvittavan ajan.

LÄMMITYSMUODON VAIHTO?

3

Mikäli harkitsee rakennuksen lämmitysmuodon vaihtamista, valintaan vaikuttavat usein taloudelliset syyt, ympäristönäkökohdat ja tekninen soveltuvuus. Järjestelmää valittaessa kannattaa ottaa huomioon mm. rakennuksen ja käyttöveden lämpöenergian tarve, nykyinen lämmitysjärjestelmä, lämmönjakojärjestelmä sekä tontin olosuhteet ja rakennuksen sijainti.

Tässä oli pieniä vinkkejä asumisen energiansäästöön! Jos mieltä askarruttaa energia-asioiden tiimoilta niin olethan yhteydessä!

Johanna Rinne

www.valonia.fi
www.eneuvonta.fi

Lapset avannossa

Minua pyydettiin kirjoittamaan tähän lehteen lapsistamme avantouinnilla. Aloitin itse avantouinnin ystävän suosituksesta syksyllä ja jäin välittömästi koukkuun avannosta tulevaan hyvään oloon. Muutaman kerran jälkeen otin 6-vuotiaamme mukaan uimaan.

Olemme aloittaneet säännöllisen perheuinnin molempien lastemme kanssa kun he ovat olleet neljän kuukauden ikäisiä. Lapsemme ovat olleet aina hyvin innostuneita uimisesta ja esikoisemme uikin jo 4-vuotiaana itsenäisesti 25 metriä. Myös kuopuksemme on kuin kala vedessä, mutta uimataito on vielä puutteellinen ja hän ui lähinnä veden alla.

Molemmat lapsemme ovat innokkaita saunoja ja viihtyvät ylälauteilla löylykauha kädessä. He eivät ole koskaan kavahtaneet kylmää kylpemisen yhteydessä. Heitä on voinut uittaa laiturin päästä kohtalaisen viileässä vedessä hyvin pienestä. Muutoin he ovat kylläkin olleet vilukissoja, eivätkä mitkään villat ole olleet riittäviä lämpimänä pysymiseen pakkaspäivinä. Kotona lapset käyvät talvisin kierimässä lumessa löylyjen välissä ja kantavat lunta mie-

lellään saunaan, kesällä heillä taas on leikeissään käytössä puutarhaletku. Ajattelin, että ei se avanto näistä kovasti poikkeaa lapsen näkökulmasta - lumessa kieriminen ja kylmässä vedessä kastautuminen ovat melko lähellä toisiaan.

Ensimmäinen avantoreissu meni loistavasti. Tuolloin ei ollut vielä jättä ja lapsi kävi kastautumassa rannasta käsin. Olimme uinnin jälkeen molemmat rentoja ja raukeita. Oli hienoa jakaa avannosta tuleva tunne lapsen kanssa. Seuraavalla kerralla otimme mukaan myös 4-vuotiaan pikkusiskon ja isän. Napakka tuuli ja räiskäleen kokoiset räntähiutalet saivat ensimmäisellä kerralla aikaan pienemmän hätäntymisen laiturin päässä, mutta löylyn jälkeen hän oli jo menossa mukana.

Jossain vaiheessa ranta oli jäässä 6-vuotiaan ollessa mukana, silloin käytiin kastamassa vain takapuolta rappusilta. Laiturin päästä en uskalla itsekään.

Unna ystäviensä kanssa
Turun Avantouimareiden
laskiaistapahtumassa.

Pienemmälle jäiset rappuset ja syvä vesi onnistuvat vain äidin sylistä käsin kastautuen. Lapset tarvitsevat löylyn ennen kastautumista, mutta pukuhuoneeseen takaisin mennään suoraan merestä. Lapset ottavat avannossa käynnin luonnollisena ja mukavana asiana ja pyytävät päästä mukaan avannolle.

Molemmat lapsemme ovat sairastaneet keskitasoa enemmän infektioita. Lasten avannossa käynti ei ole riittävän säännöllistä, jotta siitä olisi apua vastustuskykyyn, mutta jos he kasvaessaan viihtyvät yhä avantoreissuilla niin ehkä jossain vaiheessa avannosta voi olla apua myös terveyteen.

Miia Hänninen

Esterille 100-v
16.5.2013

Sydämessäni mietin,
mitä haluaisin sanoa sinulle.
Tunsin, että tuot mukavia ajatuksia
yhdessä vietyistä hetkistä minulle.
Ester, avantoustärväni, jo vuosien takaa
on suuri ilo ja kunnia olla tässä nyt,
tämä juhlatetki kanssasi jakaa.
Tänään uskomattomat 100-vuotta täytät,
ehkä pitkän elämän salat,
vielä jälkipolvillekin näytät.
Sinua ystäväni lämpimästi onnitellen
halaan, samalla menneisyyteen,
mukaviin muistoihin palaan.
Silloin elettiin vanhan saunan
aikaan, muistakos, miten mahtavat
löylyt sielä saikaan.
Avantossaunalle tultiin säästämättä
aikaa, tuntitolkulla kiihkeä
löylynhenki raikaa.
Enästä oli teillä matkassa aina,
ettei nestehukka ja nälkä
mieltä paina.
Välillä nimassa käytiin
monta kertaa, taivaallisen hyvälle ololle,
ei löytynyt vertaa.
Teillä siskoksilla oli ihan oma nurkka
lauteilla siellä, kaverit tekivät kyllä tilaa,
jos olivat tiellä.
Sinnehan se paras löyly kiihotti,
kun vesi kuuhaalle sibiahti.
Muistot ja vanhat kaverit
tulevat ajan myötä aina tärkeimmiksi
ja rakkaimmiksi.
Taivaan isän siunausta sinulle ystäväni,
niin tänään juhlapäivänäsi,
kun jokaiseen uuteen huomiseen.

Ritva Reponen

Göran alias Wiki 70 vuotta

Göran Wikstedt on avantouimareille Göran mutta kaikille muille Wiki. Hän täytti lokakuussa 70 vuotta. Hän on Turun Avantouimarien kunniajäsen.

Göran on koulutukseltaan ekonomi ja hän on tehnyt 40-vuotisen työuransa ensin Wärtsilän Turun telakalla ja sen jälkeen liikkeenjohdon konsulttina. Hänellä on kolme lasta ja seitsemän lastenlasta. Kaksi lapsista on tekniikan alalla ja yksi sosiaalialalla. Pojan perhe kutsui hänet Brasiliaan viime tammikuussa ja sinne hän suuntaa taas joulukuussa. Lokakuussa hän lomailee vaimonsa ja lasten perheiden kanssa Kroatiaassa, josta he ovat vuokranneet 400 vuotta vanhan talon.

Yhdistystoimintaa saunalla

Göran valittiin TAU:n hallitukseen vuonna 1990 ja hän on toiminut yhdistyksen jäsenasiain sihteerinä siitä lähtien lyhyttä taukoa lukuun ottamatta. Hän loi sähköisen jäsenrekisterin, jota hän hoitaa edelleen. Se oli alussa työlästä, jäseniä oli enimmillään toista tuhatta, ja tammikuussa saattoi tulla jopa parisataa uutta jäsentä, joista 50-60 maksoi jäsenmaksunsa. Uusi liittymismaksu on helppottanut jäsenasian hoitamista huomattavasti. Rahastonhoitajana hän toimi 90-luvun alusta lähtien uuden saunan rakentamiseen asti.

Kouluvaari – farfar i Sirkkala skola

Mieleinen harrastus on toiminta kouluvaarina. Hänellä on oma ykkösluokka, jonka lukuläksyjä hän kuuntelee ja avustaa muutenkin opettajaa. Muissa luokissa hän opettaa mm. ompelukoneen käyttöä, auttaa käsitöissä, askartelussa ja muissa tehtävissä. Kouluvaarit saavat käyttää omia taitojaan, Göran piirtää mielellään ja taululle syntyi viimeksi sananparsien kuvituksia. Leirikoulu syksyllä kuuluu joka vuosi ohjelmaan.

Avantoon viisi kertaa viikossa

Koulun lisäksi saunasta on tullut mieluista sosiaalinen yhteisö Göranille. Mahdollisuuksien mukaan hän käy avannossa kaikkina saunapäivinä. Entinen kuntosalien vastustaja on antanut periksi ja käyttää nykyään myös alakerran kuntolaitteita.

Göranin mielestä on hienoa, että saunassa kaikki ovat vain avantouimareita. Saunassa käy satojen ammattien edustajia, mutta roolit riisutaan pukukaappiin, eikä lauteilla voi tietää, minkä ammatin edustaja vieressä istuu. Göran muutti Uittamolle yli 30 vuotta sitten hienon merinäköalan houkuttamana, ja aikansa talviuintia katseltuaan hän päätti lähteä mukaan. Hirvensalon – Ispoisten siltasuunnitelmat tekivät hänestä aktivistin, joka on määrätietoisesti puolustanut Ispoisten rannan ja luonnonsuojelualueen säilyttämistä.



Ainoat kilpailut, joihin Göran on osallistunut, olivat uintikisat Aurajoella. Vuonna 1996 hän voitti kisan. Viereinen kuva kertoo, että voittaja on vieläkin tyytyväinen.

Saunalla tapahtuu

Pitkään avantouintiuraan sisältyy monia ikimuistoisia kokemuksia erityisesti vanhan saunan ajalta. Ensimmäinen uintikerta oli pysähtyä saunan ovelle. Saunassa istuva Maire ilmoitti tiukasti, että ensin on mentävä mereen ja sitten vasta saunaan. Pakkohan siinä oli ensikertalaisen totella.

Toinen muisto on 80-vuotiaasta miehestä, jolla oli tapana käydä hiihtämässä ennen avantouintia. Pitkäsalmeen oli kuitenkin yllättäen avattu väylä, johon hiihtäjä putosi. Saunojat tulivat pelastamaan hänet pois vedestä. Hiihtäjä kieltäytyi jyrkästi lähtemästä ambulanssin kyytiin ja tuli saunaan. Yhtäkkiä hän huomasi: ”Voi pahuus, sukset jäivät Hirvensalon puolelle.”

Syntymäpäiväsankaria haastatteli
Liisa Jukola



Vähän perspektiiviä



Ester Laakso täytti toukokuussa 100 vuotta. **Risto Hevonoja** haastatteli nyt lokakuussa syntymäpäiväsankaria:

Ester Laakso, milloin aloitit talviuinnin?

-1957 yhdessä siskoni kanssa.

Entä minkä ikäisenä lopetit Ispoisten avannolla ja saunalla käynnit?

-88 vuotiaana, kun laiturin liukka (silloin ei ollut lämmitettyä laituria) alkoi pelottamaan.

Estikö huono sää joskus teidän siskosten talviuinnin?

-No ei. Muistan kerran, kun koko laiturilla oli veden alla ja hirvittävä myrsky riehui Turussa. Joku tohti epäillä silloiselle puheenjohtajalle Ragnar Rantaselle, tokko tällä ilmalla tänne ketään tulee. ”No, kyllä ainakin kaksi tulee, Margit ja Ester”, vastasi Rankku. Ja siitäkin kerrasta jäi mukavat muistot.

Käytitkö sukia, tossuja tai päähinettä avantoon mennessäsi?

-Aina mentiin paljain jaloin. Kovilla pakkasilla täytyi vaan nostella jalkoja nopeammin, etteivät jäätäneet kiinni. Myssyä pidin päässä.

Vanhan saunan aikaan olitte Margitin kanssa kuuluisia kovien löylyjen ottajina. Istuitte usein ylälauteen päälle, muiden saunojen taakse, sijoitetulla lisälauteella.

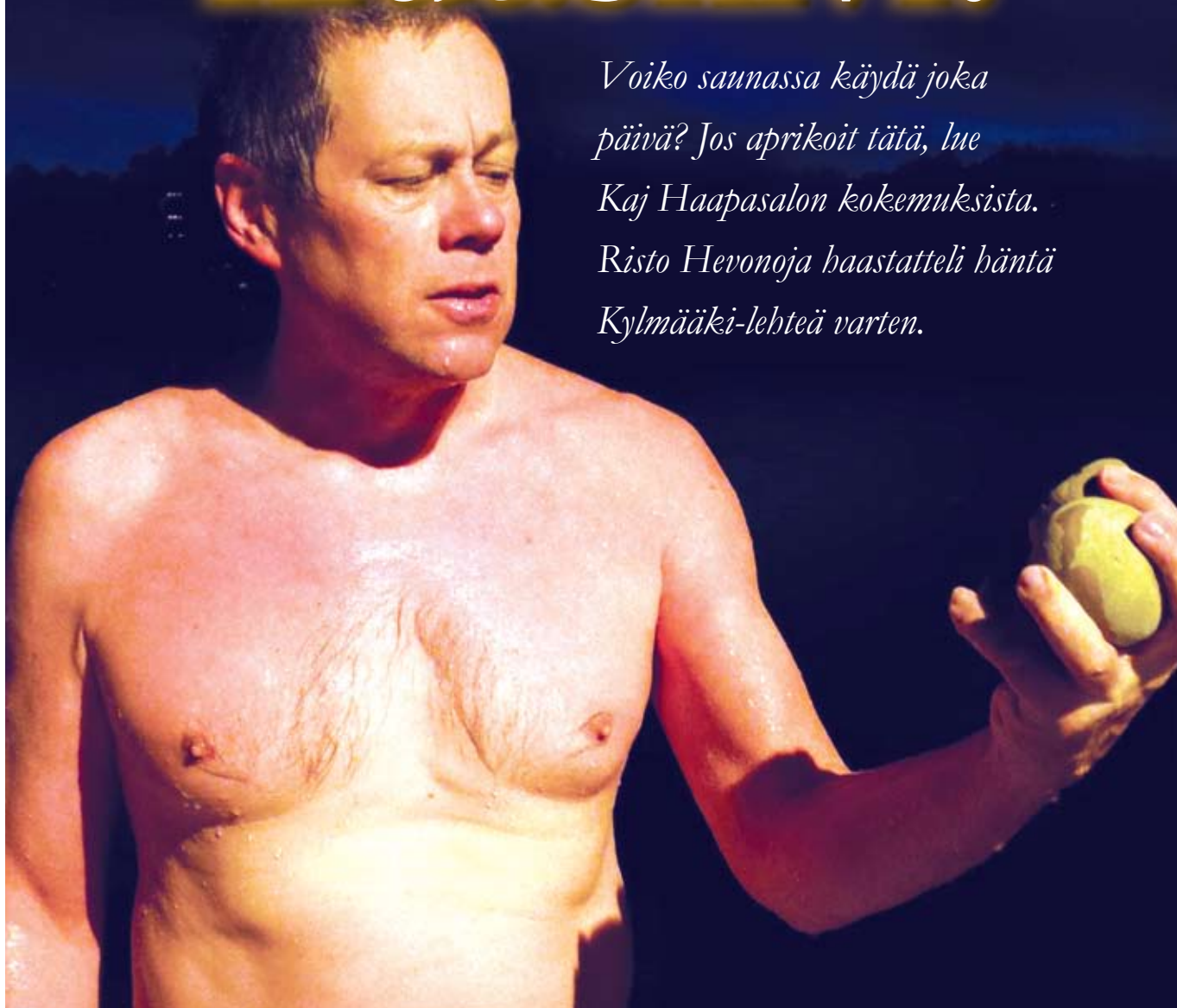
-Juu. saunainnostuksen saimme lapsuuden savusaunasta. Sen parempaa ei ollut. Toki Ispoisten puulämmitteinen, iso Aito-kuus antoi myös hyvät löylyt. Ja kyllä avannosta noustua kuumat löylyt maistuivat. Saunomisesta nautin yhä edelleen, aina perjantaisin.

Onko sinulla - näin uuden talviuintikauden taas alettua - ohjeita nykyisille talviuimareille?

-Toivon, että jaksatte hyvän harrastuksen parissa. Mielenterveydellekin siitä on hyötyä.

Kumpi on kovempi, Kaj Haapasalo

vai kiuaskivi?



Voiko saunassa käydä joka päivä? Jos aprikoit tätä, lue Kaj Haapasalon kokemuksista. Risto Hevonoja haastatteli häntä Kylmääki-lehteä varten.

Kuulin taannoin keväällä saunassamme, että sinulla Kaj katkesi erikoinen ja pitkä putki.

-Mikä tuo keskeytymätön jakso oli?

Päätin käydä saunassa joka päivä tultuani runsaan 2 viikon Australian matkalta marraskuussa 2010, koska siellä ei ollut saunoja saati avantoja. Niinpä saunoin päivittäin 29.11.2010 - 15.4.2013 välisen ajan eli 868 päivänä peräkkäin.

Nautitko oikeasti tuollaisesta toistuvasta saunomisesta vai kävitkö joskus löylyissä "hampaat irvessä"?

Joskus oli vaikeuksia järjestää jokapäiväinen löylyttely, mutta yleisesti ottaen siitä tuli helposti noudatettava tapa johtuen 3 kertaa viikossa Ispoisissa hyvässä seurassa nautittu löyly ja kotona oleva Heti-Valmis -kiuas.

Mihin putki katkesi? Kyllästymiseenkö?

Kävimme poikani kanssa viime keväänä Madeiralla, enkä löytänyt sieltä kiuasta tai lauteita.

Tiedämme, että kiuaskivet rapautuvat ajan oloon kovassa käytössä. Miten oli "kroppasi" laita?

Jotkut tosiaan valittelevat ihon kuivumista tai pääsärkyä runsaasta saunomisesta. Minuun eivät moiset vaivat iske, taitaa olla enemmänkin päinvastoin eli kroppa kaipaa jokapäiväistä saunontaa.

Havaitsitko mitään ihomuutoksia ainutlaatuisen putken aikana? Näitkö ongelmia terveydellesi?

Kuten edellä mainitsin, iho nautti saunonnasta eikä protestoinut.

Onko sinulla jokin motto/periaate saunomisen suhteen?

En ole periaateihmisiä enkä edes vetoa "mens sana in corpore sano" -muotoisiin iskulauseisiin. Kun olen päättänyt jotain toteuttaa, pyrin siihen, mikäli se vaan on mahdollista.

Aiotko vielä joskus lyödä ennätyksesi?

Jo vain. Tosin keväällä aloittamani putki katkesi nyt syyskuussa Barcelonan kongressimatkani kestätyään 154 päivää. Sen jälkeen ole ehtynyt saunoa vasta 4 kertaa. Tavoitteena on nyt saada täysi 1000 saunapäivää puhki, joskin se kestää loppukesään 2016 asti, ellei ennen sitä mene poikki.



veden armoilla

Veteen pyrkiviä ja siellä eripituisia aikoja viihtyviä katsellessa tulee toisinaan mieleen, että mitähän tuonkin päässä liikkuu. Tähän saakka vastauksia on täytynyt arvailla ilmeistä, hihkaisuista ja liikkumisen vauhdista. Mitään todellista tietoa ei ole saatu. Teitä talviuimareita katsellessani olen tullut vakuuttuneeksi, että joillakin teistä soi. Nyt pääsemme vähän kuuntelemaan, minkälaista musiikkia "siellä" soi. Aineiston pohjana on tuore haastattelu-, kuuntelu- ja havainnointitutkimus.

Palelevana, suoraan pukuhuoneesta ja ennen saunaan sangen kokenut uimari psyykkaa itseään Hassisen Koneella. **"Reippaina riennämme..."** Viitosen minuuttia myöhemmin samainen kaveri on tulossa saunasta ja päässyt jo vauhtiin. Levy on vaihtunut Kimmo Pohjosen **"Avantoon"**. Seuraan liittyy talviuimari, jonka koko olemus paljastaa **"Varisevat lehdet"**. Portailla vuoroaan odottaa jo Vesa-Matti Loiri-klooni **"Yhtenä iltana"**.

Itse kukin meistä kokee kylmän veden hyvin yksilöllisesti. Seurassamme ui mies, jonka päässä soi Reijo Taipaleen **"Tulivuori"**. Olen pannut merkille, että hänen vanavedessään on aina uimareita. Mies jakaa selvästi lämpöä läheisilleen!

Kun hän nousee laiturille, laskeutuu veteen **"Nestori Miikkulainen"**. Kukapa meistä ei liikuttuisi tuon yksinäisen uimarin pyörähtelystä avannossa! Uskaltaisiko joku teistä joskus hänen seurakseen, edes muutamaksi sekunniksi, tuonne kylmään veteen? Ottaisiko joku riskin?

Helppo on tunnistaa uimari, jonka silmistä voi lukea: **"On armas mulle aallon tie."** Kenties hän saa seurakseen **"Souda, souda sinisorsaa"** hyräilevän kollegan.

Avannossahan on tilaa vaikka minkälaiselle orkesterille. Parikin kapellimestaria olisi halukkaita johtamaan **"Finlandian"**. Ja kun tarvitaan solistia (niitä on aina joukossamme!), voi alkaa soida Mozartin **"4. Käyrätorvikonsertto"**. Se taas innoittaa pinempää kokoonpanoa: Vivaldin **"Vuodenajoista osa Talvi"**. **"Här är det gudagott att vara. O, vad livet dock är skönt!"** ilmehtii saunan löylyistä sillä erää kyllikseen saanut toverimme pulahtaessaan hyiseen veteen.

Toisella puolen laituria taas selvästi **"Virta venhettä (!) vie"**. On siinä vauhtia!

Laiturilla joku viheltää jalka tahtia tapaillen **"Eldanka-järven jäätä"**. Ei ole kiirettä minkäänlaista. Vedessä on jo toinen meno: Tuttu kaverihan se siellä! Käy aikamoinen pyörre: **"Lumiruusu, lumiruusu"**. Kaksi minuuttia on jo mennyt ja sama meno jatkuu. Onko kyseessä hypotermian ensi oireet? Uiko hän liian kauan? Kun yhtäkkisesti tahtilaji vaihtuu ja tunnelma myös **"Tuuli hiljaa henkäilee, aalto vapaa välkkyilee"** pyytävät valppaat kanssaimarit miestä nousemaan. Autuaallinen ilme kasvoillaan hän kapuaa laiturille. Siellä hipsii vastaan kaksi Irwin Goodman -imitaattoria (laulavat tosin 1-2 oktaavia korkeammalta), melkein kuin Pirre ja Hansu: **"Vain elämää, ei sen enempää."**

PS. Vielä tiedoksi, että koko artikkeli perustuu oikeisiin haastatteluihin. Jokaisen musiikkikappaleen takana on todellinen uimarituttumme. Lupasin itse kullekin, että heidän henkilöllisyytensä jää artikkelissa salaiseksi.

Risto Hevonoja



**Hauska
Saunahattu-
päivä
sunnuntaina
1.12.**

Helmikuun lehteen valokuvataan päähineitä, joista lukijat voivat äänestää mielestään parasta ratkaisua saunahatuksi. Kannattaa ruveta jo suunnittelemaan sopivaa päähinettä!

Jos ei halua omaa saunahattua esitellä niin silloin on myös eka adventti, joten tonttulakkikin sopii!

**Pikkujoulu
Hansa-salissa
perjantaina 22.11.
klo 18.30 - 24.00
Jouluaateria, musiikkia ja
jalalla koreasti
ym.**

**Ilmoittaudu
kioskille 17.11.
mennessä!
Tervetuloa joukolla**

JURMALA 2012 LATVIA

20-22 January



Miten avantouintia kuuluu harrastaa?

Tuo kysymys tuli eteen
Että miten kuuluu mennä veteen
Tästä muutaman rivin laadin
Hetken kuuntelua nyt vaadin

Hullu vähän pitää olla
Silloin alkaa käymään avannolla
Uimisesta ei oikeaa toteutustapaa
ole laadittu
Se on vapaa eikä liikaa vaadittu

Kun paikalle iloisena saavut
Heität pois liiat kaavut
Ensin pitää itsensä kastaa
Vaikka miltä tuntuu, sano nastaa

Vuorossa löyly ja kuuma
Pulistaan ja pohditaan joku tuuma
Pian on taas uinnin aika
Kokea kylmäuinnin taika

Nyt vedessä ollaan tovi
Ei heti poistua sovi
Uimalakkia pidetään päässä
Se on terveellistä pakkassäissä

Aikaa kuuluu itselleen suoda
ja runsaasti vettä juoda
Puitakin pesään voi laittaa
Niin löyly paremmalta maittaa

Nykyinen aika on sääntöjen tuoja
Tässäkin on kuluttajan suoja
Vaaditaan julkaisemaan varoitus
Sillä vaikeaa on tästä vieroitus

Siispa harkiten harrasta tätä
Kaikenlainen uhma pois jätä
Varo tätä harrastusta uutta
Sillä tämä aiheuttaa riippuvuutta

Eipä silti täälläkin näen
Meidän tutun, mukavan väen
Eihän täältä voi poissa olla
Tavataan taas avannolla

Nämä rivit on peräisin Runokarhu
Jyrki Caseliuksen kynästä.

Lyhyt oppimäärä Maskun Jääkarhuista

Kasitien kulkijat lie muutamankin kerran meinanneet reväyttää silmänsä vilkaistessaan Sauna Paroonin rantasaunalle. Keitä ovat nämä talviset uimarit, jotka pulahtavat vanhan soranotto-paikan kristallinkirkkaaseen, mutta ohikulkijan mielestä niin hyiseen avantoon? Satunnainen kulkija on juuri tehnyt havainnon Maskun Jääkarhujen talviuintitoiminnasta.

150 isomman ja pienemmän Jääkarhun yhdistystoiminta perustuu Karhuporukan oma-toimisuuteen. Näin on toiminta pyörinyt jo yhdeksän vuotta. Toiminnan arkeen tarvitaan vapaaehtoisia ja melkoista erikoisosaamista. Osaajia Karhuryhmässä onkin, on yleistalkooskarhuja, puuntekijä- ja kiukaankorjaaja- karhuja, löytyy siivoaja- ja taloudenpitäjäkarhuja. Keskeisimpiä taitavat kuitenkin olla lauteilla lekottelevat Ystäväkarhut, ne jotka luovat sen lämpimän tunnelman, sen mikä koukuttaa, jopa avantovettä tehokkaammin!

Sauna Paroonilta vuokratun uimapaikan romanttisuuksia leimaa Karhumainen karu yksinkertaisuus. Ei mitään ylimääräistä. Puku-huoneet, perinteinen sauna, iso avanto, termoksessa mehu, wc, ne riittää, loppu onkin kiinni jokaisesta itsestään.

Lauteille mahtuu reilut 20 jäähtynyttä uimaria, puuta palaa kiukaassa reilusti. Tapaninpäivän myrsky järjesti useamman vuoden polttopuut, kuljetus ja pilkkominen kylläkin jäi talkookarhuille. Sauna lämmitetään tiistai-, torstai- ja sunnuntai-illoiksi n. 50 kävijän iloksi. Osa porukasta on vihkiytynyt vähän pidempään jääuintiin, 50-100 metriä ei siis tunnu misään...?

Tunnelma lauteilla koukuttaa, meteli ja melske kuuluu kauas. Puhutaan tietenkin omat kuuluiset ja kuunnellaan kaverin sattumukset, mietitään kisoja, ihan vähän taidetaan puhua jopa työasioista, sekä tietenkin jännitetään seuran Vahvanallen pärjäämistä voimannostokilpailuissa, nuorten maailmanmestaruus saa ansaitsemansa huomion.

Nallet tuntevat toisensa, mutta vieraillekin annetaan tilaa, eikä yhtään murista, jos satunnainen kulkija haluaa tutustua avantoon ja Karhuporukkaan. Lisää tietoa toiminnasta Maskun Jääkarhujen kotisivuilta.

Terveiset toimitti kylmäuimari
Kari Karttunen



työntäyteinen kesä

Rantavalvojat pitivät jälleen tänä kesänä huolta uimareiden turvallisuudesta. Kesä oli huomattavasti lämpimämpi kuin viime kesä, mikä työllisti valvojia enemmän.

”Haastavaa olivat hyvät kelit joka tarkoitti enemmän ihmisiä jolloin on suurempi mahdollisuus että voi sattua ja tapahtua kaikenlaista”, kertoo **Mari Reponen**.

”Samalla se oli kuitenkin myös ehdottomasti hienoa että asiakkaita riitti ja sai tuntea itsensä tarpeelliseksi”.

Ensimmäistä kesää rantavalvojana toiminut **Emmi Kirjonen** koki haastavana rantaolosuhteisiin tottumisen ja tarkkaavaisena olemisen koko työpäivän ajan.

”Työkaverit ja hyvä kesä kelien puolesta tekivät työstä miellyttävän. Hengenpelastustaidot tuli kerrattua kesällä lukemattomia kertoja kun niitä harjoiteltiin työpäivinä”, Emmi kertoo.

Satoi taikka paistoi, rantavalvojat olivat töissä joka päivä. Sadepäivät kuluivat hitaasti ja saattoivat välillä turhauttaakin.

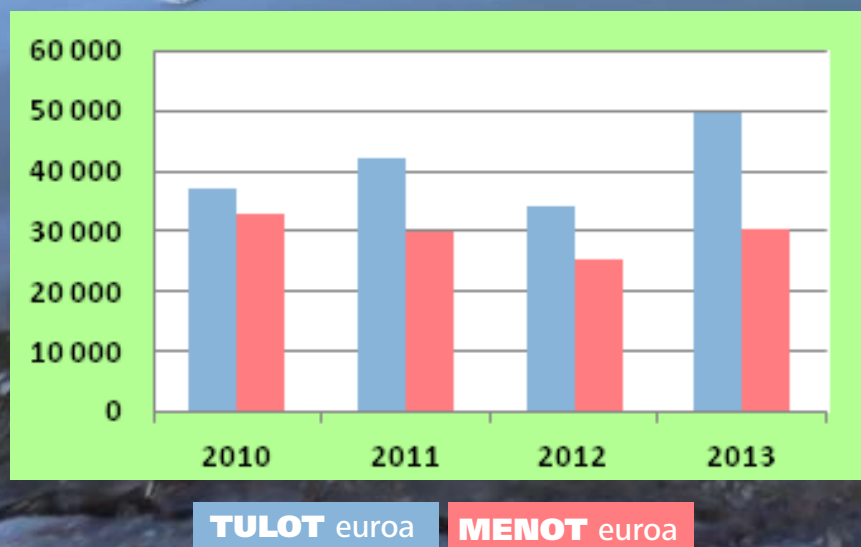
”Viime kesästä tämä kesä ainakin poikkesi täysin juuri sen takia että viime kesä oli lähes kokonaan

sateessa tylsistymistä, kun taas tänä kesänä oli oikeasti niin paljon valvottavaa että saattoi odottaa tapahtuvaksi mitä vain”, kertoo Mari.

Marin mukaan vähällä kuitenkin kesästä selvitettiin, sillä ei suurta sen enempää kuin pientäkään tapahtunut millään rannalla.

”Erittäin rauhallista kesän viettoa oli tämä kesä asiakkaiden osalta”.

Jenny Mäkinen



Kesä ja talous 2013

Kesän loistava sää oli suotuisa myös taloudellisesti yhdistyksellemme. Tuloja kertyi yhteensä noin lähes 50.000 euroa. Se on noin 15.000 euroa enemmän kuin vuonna 2012. Etenkin kioskimyynti toteutui yli odotusten ja talousarvion mukainen tuotto on siltä osin jo saavutettu. Saunan käyttö tuotti noin 700 euroa enemmän kuin viime vuonna. Kuluja kertyi yhteensä noin 30.000 euroa, joka on noin 5.000 euroa enemmän kuin vuonna 2012. Tästä on hyvä jatkaa kohti tulevaa talvea ja talviuintikauttamme.



Timo-Ilkka Peurungan SM-kisoissa 2013

Ohjeita avantouinnin harrastajille

Avantouinti – hullujen hommaa? Ei, vaan sosiaalinen ja terveyttä edistävä harrastus, vastaa Timo-Ilkka Leikas, joka on puolet elämästään harrastanut avantouintia. Hän on myös innokas kilpailija, jolla on kaapissaan avantouinnin muun muassa MM- ja SM-bopeamitalit vuodelta 2004.

Päätyökseen hän on nuorisotyöntekijä ja opettajaopiskelija, harrastuksiin kuuluu TAU:n hallituksen varajäsenyyden lisäksi akrobatiavalmennus.

Avantokauden avajaisissa 2.10. Timo-Ilkka opasti uusia uimareita avantouinnin saloihin ja muistutti samalla muita harrastajia varusteista, säännöistä ja vaikutuksista.

OHJEITA ALOITTAJILLE

Kylmäuinti sopii kaikille terveille henkilöille. Tarvittaessa kannattaa neuvotella lääkärin kanssa, koska lämpötilan vaihtelu on kova rasitus sydämelle ja keholle. Avantoon ei kannata mennä suoraan saunasta vaan antaa kehon vähän jäähtyä, Ispoisten saunan pitkä laiturilla on sopivan mittainen tähän tarkoitukseen.

Nestetankkaus on tärkeää sekä ennen että jälkeen kylmäuinnin, koska saunominen ja uinti haihduttavat runsaasti nestettä. Alkoholi ei sovi tällaiseksi nesteeksi, koska päihtyneenä saunominen ja uiminen lisäävät tapaturmien ja loukkaantumisen riskiä.

KUINKA PITKÄÄN AVANNOSSA?

Vastaus on jokaisella erilainen, oma keho kertoo, mikä on sopiva aika viettää saunassa ja avannossa. Uintireisille kannattaa ottaa kaveri mukaan. Jos jotain odottamatonta sattuu, lähellä on joku joka auttaa tai hälyttää apua.

Pään kasteleminen avannossa ei ole suotavaa, ja sukeltaminen on ehdottomasti kielletty. Avantouinnin jälkeen kannattaa pukeutua lämpimästi.

VARUSTEET

Aloittamiseen tarvitset ainoastaan uima-asun ja pyyhkeen. Jalkineet ovat hyvä lisävaruste varsinkin pakkasella. Ne estävät liukastumisen ja siksi niissä on oltava hyvä pohja. Liukaspohjaiset rantasandaalit eivät sovi avantouintiin. Pipon on hyvä lisävaruste ja jotkut käyttävät myös neopreenihansikkaita.

TERVEYSVAIKUTUKSET

Kylmäuinti tuo hyvän olon tunteen ja lievittää stressiä. Se alentaa verenpainetta ja tehostaa lihasten palautumista liikuntasuorituksen jälkeen. Lisäksi se nopeuttaa tulehdusten paranemista. Avantouimarien nettisivulta voi lukea lisää tutkittua tietoa kylmäuinnin vaikutuksista.

Tervetuloa saunomaan ja harrastamaan avantouintia!

Saunaetiketti

Hyväksytty hallituksen kokouksessa 15.10.2013

1. Noudata talviuinnin turvallisuus- ja muita ohjeita

Ohjeet löytyvät kotisivuilta ja ilmoitustaululta.

Jos havaitset ongelmakohtia, ilmoitathan niistä heti kioskille. Ne on yhteisesti sovittu ja ne on tarkoitettu kaikkien talviuimien parhaaksi.

2. Muista pitää kaapin avainrengas näkyvillä

Se on merkki, että olet suorittanut asianmukaiset maksut.

3. Noudata saunan sulkemisaikoja

Ne mahdollistavat saunan ja pukuhuoneiden siivoamisen.

4. Alkoholi ja muut päihdyttävät aineet eivät sovi yhteen talviuinnin kanssa

5. Saunassamme käy monenlaisia ihmisiä, joten hyväksy erilaisuus.

6. Älä tyrkytä omia mielipiteitäsi

Osa meistä haluaa olla ihan rauhassa.

7. Arvio saunaseurasi, ennen kuin yrität hauskuuttaa muita

Hauskuuttaminen on vaikeaa, mutta loukkaaminen helppoa.

8. Joukossamme on allergisia

Vältä voimakkaita tuoksuja ja huolehdi hygieniasta.

9. Kuuntele löylynheitossa myös muita

Kaikki eivät pidä kovista löylyistä, eikä heidän terveytensä sitä sallikaan.

