

Kylmääki

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

1/2025 toukokuu

Jäsenkyselyn tulokset

7

Sirpa, avantouimarien
mitalikuningatar

12



Sisällys 1/2025

- 3** Mosaiikkikuvat
- 4** Pääkirjoitus
- 5** Puheenjohtajan palsta
- 6** Turun Avantouimarit ry:n uutisia 2025
- 8** Jäsenkyselyn tulokset
- 9** Kokkilan kisat
- 10** Mitalikahvit maistuivat
- 11** TAU:n uintikurssilla hiottiin uintitekniikkaa

- 12** Sirpa, avantouimarien mitalikuningatar
- 14** TAU:laiset SM-kisoissa Pajulahdessa
- 16** Kylmäläistuksen terveyshyödyt ja ruskea rasva
- 18** Saunasta ja saunapäivästä
- 18** Planin toimintaa

Takakansi: Kylmäuimarin muotokuva

Kylmääki

1/2025 Toukokuu

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja: Kaija Sipilä,
 kylmaaki@turunavantouimarit.fi
 Muu toimitus: Jouni Kuutniemi, Risto Härmävaara
 Kuvat: Risto Härmävaara, Kaija Sipilä, Jouni Kuutniemi, Marja-Leena Myllylä
 Taitto: Johanna Hörkkö, Viisto Design
 Painopaikka: Painola

ISSN 1797-0555 (painettu)
 ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu)
 turunavantouimarit.fi

Lehden verkkoversio: turunavantouimarit.fi/
 yhdistys/kylmaaki-lehti



- 1. Uusi hallitus tammikuussa.
- 2. Laskiaispullat herkkusuille
- 3. San ja Sari grillaavat kuutamouintipäivänä
- 4. Tulia kuutamouinnilla.
- 5. Kokkilan mitalistit Pablo Tikkanen, Sanna Kesäniemi, Rasmus Blomqvist ja Mika Laine.
- 6. Uintikurssilaisten riemua.
- 7. Fiilistelyä Pajulahden kisa-alueella.





TAU:n ennustus voisi olla: Kun valkoposkihanhet saapuvat rannalle, jätöstenkeräily alkaa.

Pääkirjoitus Toimitukselta

”ON ILMOJA PIDELLYT.” Mennyt kevät on ollut säitten puolesta erikoinen, sillä tammi-maaliskuussa oli lämpöasteita päivisin lähes jatkuvasti. Pakkasen puolella taisi olla alle 20 päivää. Niinpä Pitkänsalmen jäälle ei päässyt kävelemään saati hiihtämään; joku rohkea pilkkijä näkyi sen sijaan koettelevan onneaan. Avantouinnista voitiin kuitenkin jonkin aikaa puhua ja kylmäuintia harrastettiin ahkerasti koko kevään ajan. Uimareita riitti.

Suomessa on kerätty valtava määrä kansanomaista sää tietoutta. Ennustaa on voitu luonnonilmiöistä, eläimistä ym. ”Jos vanhat merkit paikkansa pitävät”, niin seuraavatkin ennustukset voivat olla totta: Tulee lumisade, kun aurinko on avannossa. Jos kuun ympärillä on rengas, tulee tuisku.

Heikki (19.1.) taittaa talven selän. Mitä ilma laskiaisena, sitä koko paaston ajan. Maaliskuu maan avaa, huhtikuu jäät huhtoo. Sen verran suvella sadetta, kuin on maaliskuulla sumua. Kuu kiurusta kesään, puoli kuuta peipposesta... Kun varpuset riitelee, sade on tulossa. Jos helluntaina ei helota, ei helota koko kesänä. TAU:n ennustus voisi olla seuraava: Kun valkoposkihanhet saapuvat rannalle, jätöstenkeräily alkaa.

Kylmäuintikilpailuihin TAU:laisia osallistui kiitettävästi. Kokkila kisat ja SM-kisat Pajulahdessa tuottivat osallistuneille mitaleja, sijoituksia ja hyvää mieltä. Kisoista lisää lehdessä. Tutkija Kirsi A. Virtasen näkökulmasta kylmäuintiin ja ruskeaan rasvaan voit lukea tästä lehdestä, ja ehkä moni oli paikalla

11.4., jolloin hän esitelmöi asiasta myös kerhohuoneessamme.

Jäsenille osoitetulla kyselyllä haluttiin kartoittaa mielipiteitä TAU:n toiminnasta, tiloista ym. Kyselyyn osallistui 294 jäsentä. Tästä kooste lehdessä. Hiljainen sauna lauantaisin oli monelle mieleen ja viikonlopun aikaistettu aloitusaika. Kevättapahtumia olivat tietysti myös perinteiset laskiaisenvietot ja kuumamouinnit.

Uinti ja saunominen jatkuvat yli kesän. Tavataan saunalla.

Kiitos kaikille kuluneesta keväästä eikä sitten muuta kuin Bara bada bastu!

KAIJA SIPILÄ



Pääsääntöisesti vedenlaatu on ollut hyvä läpi leudon talven.

Puheenjohtajan palsta Terve!

SUURELLE OSALLE OLEN varmasti tuttu kasvo saunan kioskilta. Aste-lin ensimmäisen kerran TAU:n palvelukseen kesällä 2013. Silloiseen tehtäväkuvaani kuului mm. rannan siisteyden ylläpito, pienet kiinteistöä koskevat kunnossapitotyöt kuten kerhohuoneen maalaus sekä kioskilla työskentelevien avustaminen. Melko samoin kuvioiin kuluivat kesä 2014 ja 2015. Kesästä 2016 asti olen toiminut vakituisesti kioskityöntekijänä vuoden ympäri. Nuoresta iästäni huolimatta kokemusta TAU:sta ja sen toiminnasta on siis ehtinyt kertyä melkein 12 vuoden verran.

Opiskelen tieto- ja viestintätekniikkaa Turun yliopistossa, josta pitäisi valmistua lähiaikoina tekniikan kandidaatiksi. Sivuvaihteenä olen opiskellut yrittäjyyttä. Näitä taito-

ja olenkin päässyt hyödyntämään TAU:lla käytännössä mm. kehittämällä reaaliaikaisen vedenlämpötilan seurannan, joka näkyy myös kotisivuilla, kehittämällä digitaalisen infonäytön, jossa näkyvät mm. ajankohtaiset tapahtumat. Viimeisimpänä ja mahdollisesti tärkeimpänä on jäsenrekisterin ja jäsenmaksuihin liittyvän laskutuksen uudistaminen yhteistyössä pitkään jäsenasiainvastaavana toimineen Göran Wikstedtin kanssa. Se kuitenkin tällä erää minusta. Mutta mitä TAU:lle kuuluu?

Kuten arvata saattaa, avantouinnin suosio on pysynyt edelleen korkeana. Sauna on avattu viikonloppuisin jo klo 12, millä on pyritty tasamaan ruuhkaisia aikoja. Suuren kävijämäärän takia saunassa on aika ajoin meluisaa, tästä syystä hiljai-

nen sauna on järjestetty koko alkuvuoden jokaisena lauantaia. Jäsenmäärä kehittyy tasaisesti ja jäseniä yhdistyksellä on 931 (30.3.2025).

Vedenlaatua on seurattu talvikaudella omakustanteisin vesinäyttein, jotta saamme viikoittaisen tiedon vedenlaadun tilasta. Pääsääntöisesti vedenlaatu on onneksi ollut hyvä läpi leudon talven.

Lopuksi haluan kiittää vielä jokaisesta talkoolaista. Talkoolaiset ovat aina olleet ja ovat edelleen suuri ja tärkeä osa yhdistyksemme toimintaa. Talkoilla on tänä vuonna mm. uusittu saunan puiset lauteet sekä siivottu pukuhuoneita ja saunaa perusteellisesti.

JOUNI KUUTNIEMI
Puheenjohtaja





Hallituksen jäsenet Pirjo Hiltunen, Lotta Haapanen, Kevin Karlsson, Sari Penttinen, Jouni Kuutniemi, Sirkka Leiro, San Törnroth, Kaija Sipilä ja Vesa Päärni. Kuvasta puuttuu Eveliina Jokinen.



Turun Avantouimarit ry:n uutisia 2025

Uusi hallitus aloitti toimintansa vuoden alussa.

TEKSTI KAIJA SIPILÄ KUVA JOUNI KUUTNIEMI

SYYSKOKOUKSESSA 2024 VAHVISTETTIIN toimintasuunnitelma, käyttömaksut, jäsenmaksujen suuruus sekä tulo- ja menoarvio. Hallituksen kooksi vahvistettiin entinen eli puheenjohtaja + 6 varsinaista jäsentä ja 3 varajäsentä. Yhdistyksen puheenjohtajaksi valittiin **Jouni Kuutniemi**. Varsinaisiksi jäseniksi erovuoroisten tilalle valittiin **Kevin Karlsson**, **Pirjo Hiltunen** ja **San Törnroth**. Varsinaisina jäseninä jatkavat **Sirkka Leiro**, **Eveliina Jokinen** ja **Lotta Haapanen**. Varajäseniksi valittiin **Vesa Päärni**, **Sari Tamminen** ja **Kaija Sipilä**.

Hallitus järjestäytyi 7. tammikuuta 2025. Tällöin varapuheenjohtajaksi valittiin Kevin Karlsson ja sihteeriksi Eveliina Jokinen. Taloudenhoitajana jatkaa Sirkka Leiro ja jäsenasioista vastaa Jouni Kuutniemi. Teknis-

tä toimikuntaa edustaa Vesa Päärni. Kylmääki-lehden toimittajaksi valittiin Kaija Sipilä. Tiedotusta hoidetaan yhteisvoimin (pj., Kaija Sipilä ym. jäsenet tarpeen mukaan). Taloustoimikuntaan valittiin Sirkka Leiro ja Kevin Karlsson. Kilpailu- ja huvitoimikunnasta vastaa San Törnroth.

Hallitus kokoontuu pääasiassa kerhuhuoneella, tarvittaessa myös etäyhteydellä. Hallituksen WhatsAppin välityksellä hoidetaan kiireellistä tiedonvaihtoa tai päätöksentekoa. Hallituksen kokous järjestetään kuukausittain, tarvittaessa useammin. Jäseniä koskevia päätöksiä on alkuvuonna tehty mm. kilpailutoiminnasta, hiljaisen saunan järjestämisestä sekä viikonloppujen aloitusajan aikaistuksesta.



Jäsenkyselyn tulokset

Seuran toimintaa ja tiloja arvioitiin jäsenkyselyllä. Yleisesti ottaen TAU:n toimintaan oltiin tyytyväisiä.

TEKSTI KAIJA SIPILÄ

TAU:N HALLITUS JÄRJESTI jäsenille kohdistetun, jo aiemmin suunnitellun kyselyn seuran toiminnasta, tiloista ym. Aikaa vastaamiseen oli 14.2.-9.3.2025. Vastauksia saatiin 294, joista naisten osuus oli 67 prosenttia. Aktiivisin osallistumisryhmä oli ikäryhmä 60-69, ja toiseksi eniten vastauksia saatiin ikäryhmästä 50-59. Yleisarvosanaksi saatiin 8,5/10. Kyselyä piti hyvänä 4,4 (maksimi 5).

Sauna

Saunaa pitää liian ruuhkaisena enemmistö vastanesta. Löylyt koetaan yleisesti riittäviksi, vaikka kävijämäärä vaikuttaa välillä lämpötilan laskuun. Hiljainen sauna on enemmistön mieleen, ja niitä tarvitaan sen mielestä jatkossakin. Hiljaisia saunoja vastustaviakin on jonkin verran. Saunan siisteyteen ollaan tyytyväisiä; jonkun mielestä lattialle kuitenkin tulee hiekkaa ja joku toivoo puuta kaikille lauteille. Ruuhkan takia osa suosii jäsenpäiviä tai vähentää saunakäyntejä.

Mahdollista häirintää saunassa on kokenut neljä vastaajaa muutaman kerran, neljä yhden kerran, 281 ei koskaan. Asiattomat keskustelut tai fyysistä satuttamista on joku maininnut.

Saunatilat todetaan turvallisiksi ja asianmukaisiksi. Liukkauden torjuntaa esim. liukuestein on toivottu. Sauna on siisti ja hyvin siivottu. Tätä mieltä oli 248 ja eri mieltä 24.

toukokuu 1/2025

8,5

YLEISARVOSANA
TAU:N TOIMINNALLE
JA TILOILLE

Pukuhuoneet

Pukuhuoneiden lattialla on mainittu olevan vettä, hiuksia, hiekkaa, sukkanukkaa. Ruuhkaa mainitaan olevan myös suihkujonossa ja pukukaappien luona. [Huom. Märstä tossuista sekä hiekkaa että vettä siirtyy pukuhuoneisiin. Lattialastalla uimari voi itsekin huolehtia omien jälkien siivoamisesta uintipäivän aikana. Päivän päätteeksi lattiat siivotaan.]

Jäsenpäivät ja rajoitukset

Joidenkin toiveina on jäsenpäivien määrän kasvattaminen, aamusaunan mahdollisuus, aikarajoitusten ja varauksien vähentäminen, kävijämäärän rajoittaminen sekä toiminnan laajentamisen selvittäminen.

Maksut

Yleisesti ottaen maksuihin ollaan tyytyväisiä: liittymismaksu 100 € on hyvä noin 200 vastaajan mielestä Jäsenmaksu 40 € on myös yli 200:lle sopiva, samoin

kertamaksu 3,50 €. Ei-jäsenen kertamaksu 7 € saa hie-
man alle 200 vastaajan kannatuksen.

Kilpailutoiminta

Uintikilpailumahdollisuudesta on tietoinen 87,1 % vas-
taajista. Kilpailuihin on osallistunut 48 % vastaajista.
Sanallisissa vastauksissa mainitaan toiveina tiedot-
taminen, 25 metrin radan mahdollistaminen ja val-
mennusryhmä. Kilpailuihin osallistumisen tukemista
kannattaa yli puolet, jotkut vastustavat, joillakin ei ole
mielipidettä asiaan. Ulkopuolisten (ei-jäsenten) tuke-
mista vastustaa yli puolet vastaajista.

Talkootoiminta

Talkoihin osallistumisesta 3/4 tietää mielestään pal-
jon, joillekin taas asia on uusi. Mainitaan, että poten-
tiaalia talkootyöhön olisi, ja aktiivisille annetaan kii-

Hiljainen sauna on enemmistön mieleen, ja niitä tarvitaan sen mielestä jatkossakin.

toksia. Aktiivisia talkoolaisia vastaajista on kyselyn
mukaan 62,6 %, harvoin osallistuvia 15,6 %. Talkoi-
siin liittyvästi on mainittu vegaaniruoan saaminen,
talkooillat, tiedottaminen ja kiire.

Vapaa osio

Toivomuksina Turun Avantouimareille on mainittu seu-
raavat: retkiä, tapahtumia, parkkiportaata, kuntosali, ve-
denlaatu ja tiedotus. Kiitoksia kyselyssä on annettu aktii-
visille talkoolaisille, hallitukselle ja kassahenkilöstölle.

Tervehdys TAU:n hallituksen varapuheenjohtajalta



Hejsan!

Yhdistyksen uutena varapuheenjohtajana ja suhteellisen
tuoreena naamana saunalla ja yhdistyksessä ajattelin lyhyesti
kertoa itsestäni.

Pohjanmaan kasvattina muutin aikoinaan Turkuun opiske-
lemaan ja täällä olen edelleen. Istumatyön vastapainoksi
pyrin harrastamaan vähän kaikenlaista liikuntaa, mukaan
lukien avantouintia. Vasta pari vuotta sitten erehdyin kaverin
innoittamana kokeilemaan syysuintia saunan kera Ispois-
ten rannalla. Hurahdin hommaan kerrasta ja täysin ja liityin
myös yhdistykseen. Ensimmäisessä yhdistyskokouksessa,
johon osallistuin, minut valittiin varajäseneksi hallitukseen,
ja viime syyskokouksessa varsinaiseksi jäseneksi. Sinänsä

varapuheenjohtajan pesti sopii minulle kuin uimari avantoon.
Ymmärrän numeroita ja sopimustekstejä samalla kun tykkään
myös puuhastella erityisesti kaiken tekniikan parissa. Täällä
minut on useasti laitettu lokeroon "nuori ja aktiivinen", mikä
lienee ainakin osittain totta. Haluan omalla panoksellani var-
mistaa yhdistyksen elinvoimaisuutta tulevaisuudessakin.

Tätä juttua varten kysyttiin plussia ja miinuksia toiminnasta.
Oman kokemukseni perusteella voin sanoa, että sauna on
noin 70 astetta plussaa kun taas vesi on parhaimmillaan jopa
pari astetta miinusta.

I brist på egen stuga eller strandbastu hittar jag lite tid att arbeta
för något gemensamt som gynnar oss alla. Som aktiv i förenin-
gen handlar det för mig inte längre om att bara bada bastu.

Jatketaan yhdessä toimimista siten, että kaikille halukkaille on
tarjolla upeita avantokokemuksia Ispoisten rannalla. Avannos-
sa nähdään!

KEVIN KARLSSON,
TAU:N hallituksen varapuheenjohtaja



Kokkilan kisat

TEKSTI JA KUVA **RISTO HÄRMÄVAARA**

TAU:n joukkue menestyi hienosti
Halikon kylmäuintikisoissa.

KYLMÄUIMARIT KOKOONTUIVAT Halikon Angelnie-
mellä 16. kerran. Osa uimareista kilpaili kaikissa
sarjoissa, toiset nautiskelivat kuutteina tai norppaui-
mareina. Tammikuun 11. päivänä 2025 paikalle ke-
rääntyi noin sata uimaria eri puolilta Etelä-Suomea.

Turun Avantouimareista kilpailuihin osallistuivat
muun muassa **Rasmus Blomqvist** ja **Sanna Kesäniemi**,
molemmat mitalisteja. Rasmus olikin Kokkilan ki-
sojen varsinainen mitalirohmu kolmella mitalillaan.

- Kokkilan kisat ovat todelliset hyvän mielen kisat,
joissa kaveria ei jätetä. Tämä näkyi hienosti siinä, että
kun Turun Avantouimareiden viestijoukkueesta puut-
tui uimari, tuli Mäntsälän retken avantouimareista
Pablo Tikkanen puolen minuutin varoitusajalla tuu-
raamaan puuttuvaa uimaria. Tällä avulla saimmekin
kultaa viestistä, kertoi Sanna.

- Lisäksi Kokkilan kisoissa tunnelmaa piti perinteises-
ti yllä hyvä kuuluttaja, joka piti huolen yleisön viihty-
vyydestä ja tunnelma pysyi näin korkealla. Tunnelma
on näissä kisoissa aivan huippua! kommentoi Sanna.

Kokkilan kisojen kilpailulajina on rintauinti. Kilpai-
lussa päälaki ei saa käydä veden alla eivätkä kädet
pinnan yläpuolella, paitsi lähdössä. Nastolan Pajulah-
den SM-kilpailussa uintilajina oli myös vapaauinti.
Suosituin rintauintimatka Kokkilassa on 25 m. Osa
kilpailijoista ui lisäksi 50 metrin matkan.



Kokkilan kisojen mitalisteja. Mukana Sanna Kesäniemi ja Ras-
mus Blomqvist.

Rasmus Blomqvist voitti 25 metrin rintauinnin hienol-
la ajalla 20,7 s. Saman tien Rasmus nappasi ykkössijan
50 metrin matkalta.

Yksilöuintien jälkeen TAU kilpaili viestissä. Tänä
vuonna joukkueita oli yhdeksän. Kultaa tuli joukkue-
ella Rasmus Blomqvist, Sanna Kesäniemi, Miika Lai-
ne ja Pablo Tikkanen. Onnea kaikille mitalisteille ja
myös muille kilpaan osallistuneille TAU:n uimareille.

Mitaleja näistä kisoista kertyi yhteensä viisi. Lisää tu-
loksia Kokkilan kisoista löydät Salon seudun avantoui-
mareiden kotisivuilta / Kokkilan kisat.

Talvella parasta ovat siis tuntemukset uimisen tai pu-
lahduksen jälkeen. Sen tietävät kaikki avantouimarit.
Turun yliopiston tutkimuksissa avantouinnin on to-
dettu ehkäisevän sydän- ja verisuonisairauksia sekä
tyypin 2 diabetesta.



Mitalikahvit maistuivat

SM-TALVIUINTIKISOISSA MENESTYNEITÄ ja niihin osallistuneita muistettiin kakkukahveilla 1. maaliskuuta. Rattoisassa tilaisuudessa kerhohuoneella päästiin ihailemaan voitettuja mitaleja ja niiden saajat kukitettiin.

Rasmus Blomqvist (sarja 45-49) sai hopeaa 50 m rintauinnissa, pronssia 25 m rintauinnissa ja pronssia viestissä. **Risto Piepponen** voitti hopeaa sekä 50 m että 25 m rintauinnissa (sarja 80+) ja **Esa Reunamo** ui saman sarjan 25 metrin vapaauintikisassa hopealle. **KS**

Kuvissa Rasmus Blomqvist (oikealla), Risto Piepponen (alhaalla vasemmalla) ja Esa Reunamo (alhaalla oikealla).



LÄMPIMÄT ONNITTELUT
MITALISTEILLE!



TAU:n uintikurssilla hiottiin uintitekniikkaa

TEKSTI **RISTO HÄRMÄVAARA**

TAU:n uintitekniikkakurssilla hiottiin rinta- ja vapaauinnin tekniikoita innostuneessa ja kannustavassa ilmapiirissä.

UIMATAITO EI PYSY yllä, jos ei käy uimassa, muistutti uintikurssin kouluttaja **Timo Tähtinen**. TAU:n uintikurssilla kohennettiin uintitekniikoita. Impivaaran hallin altaaseen pulahteli toistakymmentä uintikursilaista.

Kurssilla opeteltiin ja kerrattiin muun muassa rinta- ja vapaauinnin tekniikoita ja samalla kehiteltiin uintiasentoa tehokkaammaksi. Timo antoi tekniikkaohjeita altaan reunalta. Lähtöasento vedessä on avantuinnin rintauintikilpailussa tärkein ja hankalin vaihe: siinä on oltava oikeassa asennossa ennen lähtölaukausta.

Kurssi järjestettiin myöhään illalla. Oma uimataitoni ja tekniikkani vaativat todella hiomista. Kilpailut Kokkilassa ja Nastolan Pajulahden SM-kilpailut alkoivat jo lähetä.

Uinti on hyvä liikuntalaji, sillä siinä nivelet saavat positiivista kyytiä. Väärällä tekniikalla olen saanut niskani ja koko kropan kipeäksi. Nyt oli mahdollisuus vaikuttaa omaan uintiin ja muuttaa tilannetta.

Myös Sanna Kesäniemi oli mukana ja totesi: "TAU:n uintitekniikkakurssilla oli ilo tavata ja tutustua muihin kisoihin osallistuviin uimareihin. Jokaisella oli tavoitteena saada oma aika paremmaksi omasta tasosta riippumatta. Kaikki kurssilaiset kannustivat toisiaan ja treeneissä oli upea yhteisöllinen tunnelma."

Kurssilaiset olivat innostuneita ja halusivat oikeasti oppia. Kurssilla sai olla hauskaa ja altaasta kuului iloista puheensorinaa, jopa naurua.

Avantouinti vaatii tietysti hiukkasen rohkeutta. Toisaalta jos hallitsee ja jaksaa 25 metrin uinnin omalla tyyllillään, niin uinnista selviytyy myös kylmässä vedessä tuon matkan. Näin ainakin itse olen kokenut.

Talviuinnin MM-kilpailut järjestetään vuonna 2026 Oulussa ja SM-uinnit toistamiseen Nastolan Pajulahdessa. Uimareiden antaman palautteen perusteella ei ole lainkaan huono ajatus, että TAU järjestää ensi syksynäkin uintitekniikkakurssin. Näin voidaan valmistautua tuleviin MM- ja SM- kilpailuihin.



Timo Tähtinen koulutti avantouimareita Impivaarassa.



Sirpa, avantouimarien mitalikuningatar

TEKSTI JA KUVA **KAIJA SIPILÄ**

Kuka TAU:laisista on osallistunut talviuintikilpailuihin kauimmin ja menestynyt? Kivekkään Sirpa tietenkin. Sirpan mitalisatoa vuosien varrelta on uskomaton. Niin paljon niitä on, etteivät ne mahtuneet yhteen kuvaan.

JO 36-VUOTISEN KILPAUINTIURAN saavuttanut Sirpa kertoi osallistuneensa kaikkiin mahdollisiin uintikisoihin; henkilökohtaisten mitalien ja palkintojen lisäksi myös viestissä hän on menestynyt mitalitasolla.

MM-kisoista Sirpa mainitsi Siperian Tjumenin, Latvian Jurmalan, Slovenian Bledin, Iso-Britannian Lontoon. Tjumenin kisat tuntuivat aluksi pelottavilta, koska paikalla oli paljon vartijoita. Hopeaa tuli niistä kisoista. Jerisjärven MM-kisoista 2004 Sirpalla on hauskoja muistoja. Karkauspäivänä eräs miesuimamme joutui ostamaan hamekankaan erälle innokkaalle kosijattarelle.

Ensimmäisissä SM-talviuintikisoissa 1990 Tampereella Sirpa sijoittui neljänneksi. SM-kisat järjestettiin meillä Turussa ja Aurajoessa 2019. Niissä Sirpa sijoittui kuudenneksi omassa sarjassaan.

Paikallisista uintikisoista Sirpan mieleen ovat jääneet Turun Ukkopekan talviuinnit. Vuonna 1996 hän sai kultaa sekä vielä palkinnoksi ruohonleikkurin! Vuoden 1997 Ukkopekka-uinneista Sirpa nappasi jälleen kultaa. Mitalien lisäksi Sirpa on saanut erilaisia palkintoja, kuten silakoita Säskylästä, täytekakun ja Fiskarsin puutarhasakset Tampereelta. Myös parhaasta, mustista sukkahousuista tehdystä, hatusta tuli maininta Tampereelta.



Kaikki mitalit eivät edes mahtuneet kuvaan.

Eri avantouintikisoista Sirpalle on jäänyt paljon hauskoja muistoja. Yhteishenkeä vahvistavasta kilpailuharrastuksesta on tullut sisältöä elämään. Hän suosittelee lämpimästi tätä harrastusta nuorille uimareille!





SM-uintiradat Pajulahdella.



Uimarit lähdössä SM-kisoihin Uittamon parkkipaikalla (Kuva S. Penttinen).



TAU:laiset SM-kisoissa Pajulahdessa

TEKSTI JA KUVA **SAN TÖRNROTH JA SARI PENTTINEN**

Avantouinnin SM-kisat käytiin 31.1.–2.2.2025 Lahden Pajulahdessa. Turun Avantouimareista mukana oli noin 30 osallistujaa osana yli 800 uimarin joukkoa. Kisamatka sujui onnistuneesti. Seuraavaksi suunnataan ensi vuoden SM- ja MM-kisoihin.

AVANTOUINNIN SM-KISAT pidettiin 31.1.-2.2.2025 Lahdessa Pajulahden urheiluopistolla (Liikuntakeskus Pajulahdella). Se sijaitsee Lahdessa, entisessä Nastolan kunnassa, luonnonkauniin ja kirkasvetisen Iso-Kukkasen rannalla. Vesi oli poikkeuksellisen kirkasta, koska ylhäältä katsomosta oli mahdollista hyvin nähdä uimareiden raajojen liikkeit.

Matkaan lähdettiin kahdella henkilöpakettiautolla perjantaiiaamuna. Osa meistä siirtyi Lahteen omilla kyydeillä. Kaiken kaikkiaan SM-kisoihin osallistui

yli 800 pelotonta talviuimaria ja meidän seurastamme osallistujia oli kolmisenkymmentä.

Kisaohjelmassa perjantaina olivat 50 metrin rintauintin yksilölajit, joihin osallistuivat Risto Piepponen, Markus Rantanen, Rasmus Blomqvist, Mika Laine ja naisten sarjassa Sanna Kesäniemi.

Lauantaina olivat vuorossa 25 metrin rinta- ja vapaauintit. Osallistujat 25 m rintauintiin olivat Risto Piepponen, Markus Rantanen, Rasmus Blomqvist, Mika

Laine, Esa Reunamo, Sampo Laakkonen, Jari Kesäniemi, Risto Härmävaara ja naisten sarjassa Sanna Kesäniemi, San Törnroth, Veera Haponen, Harriet Lönnqvist, Eeva Himmanen, Satu Lopenen ja Sari Penttinen. 25 metrin vapaauintiin osallistuivat Markus Rantanen, Rasmus Blomqvist, Mika Laine, Mika Mikander, Esa Reunamo, Sampo Laakkonen, Jari Hartikainen ja naisten sarjassa ainoa osallistuja oli Harriet Lönnqvist.

Sunnuntaina vuorostaan olivat viestit. Ikäryhmässä 240 vuotta ja yli Turun Avantouimarien 3. joukkueessa olivat Jari Hartikainen, Satu Lopenen, Risto Piepponen ja Harriet Lönnqvist. Ikäryhmässä 200-239 vuotta Turun avantouimarien 2. joukkueessa olivat Sari Penttinen, Jari Kesäniemi, Veera Haponen ja Mika Mikander. Ikäryhmässä 150-199 vuotta Turun Avantouimarien 1. joukkueessa olivat Markus Rantanen, Mika Laine, Sanna Kesäniemi ja Markus Blomqvist.

Jälleen kerran Turun Avantouimareiden yhteinen kisamatka oli oikein onnistunut. Ensi vuonna suunnitelmassa ovat tietenkin SM-kisat Pajulahdessa ja MM-kisat Oulussa.



Turun Avantouimareiden SM-viestien pronssijoukkue (Kuva S. Penttinen)



Kylmäaltistuksen terveyshyödyt ja ruskea rasva

TEKSTI KIRSI A. VIRTANEN KUVAT KAIJA SIPILÄ & KIRSI A. VIRTANEN

Säännöllinen kylmäaltistus, kuten avantouinti, tarjoaa keholle monipuolisia terveyshyötyjä. Se parantaa kehon kykyä sopeutua kylmään, aktivoi ruskeaa rasvaa lämmöntuotantoon ja tehostaa immuunipuolustusta.

SÄÄNNÖLLISELLÄ KYLMÄALTISTUKSELLA, esim. talviuinnilla tiedetään olevan hyödyllisiä terveydellisiä vaikutuksia. Säännöllisyys auttaa kehoa sopeutumaan kylmään eli karaistumaan. Kevään kylmyys ei tunnu kehossa niin voimakkaalta kuin syysviiman aiheuttama kylmän tunne.

Kylmäuinti on tiettävästi tehokkain keino sopeuttaa kehoa kylmävaikutuksille. Koko kehon ihoalueen altistuminen kylmälle välittää tiedon kylmästä hermovälitteisesti aivoihin. Autonomisella hermostolla on keskeinen rooli kylmäviestin nopeassa välityksessä (tapahtuu sekunneissa), ja aivot lähettävät edelleen käskyjä kehon muihin elimiin ja kudoksiin, kuten esimerkiksi rasvakudokseen ja lisämunuaisiin. Säännöllinen kylmäuinti pitää ikään kuin ”reitin selvänä” ja viesti välittyy nopeasti saaden tehokkaasti aikaan kehon vastamekanismien käynnistymisen, eli kehon lämmöntuotannon turvaamisen.

Kylmä on uhka elimistön lämpötaloudelle, koska ihminen on tasalämpöinen. Niinpä lämmöntuotantoa pyritään turvaamaan kylmässä ympäristössä monin eri tavoin, muun muassa lihasvärinällä (kylmänväreet ja tärinä) ja aktiivomalla ruskeaa rasvaa. Ruskea rasva kykenee tuottamaan lämpöä rasvoista ja sokereista, joita verenkierrossa virtaa, ja varastoimisen sijaan muuttaa ne lämmöksi. Suurin ruskean rasvan kertymä aikuisella löytyy solisluiden tienoilta kaulalta (kuva, kirkkaan



Apulaisprofessori Kirsi A. Virtanen esitelmöi kerhuhuoneessamme kylmäuinnin vaikutuksista.

keltainen alue) ja onkin mahdollista, että ruskea rasva sijaitsee juuri tällä alueella turvatakseen lämpimän veren virtauksen aivoihin. Aivojen aineenvaihdunta on erittäin vilkasta (kuva, aivot kirkkaan keltaiset) ja sen vuoksi lämpötilan tasainen turvaaminen lienee keskeistä. Yksi syy, miksi pään kastamista avantouinnin yhteydessä ei suositella, liittyy tähän. Kun kylmäaltistus alkaa, ihon lämpötila laskee lähes kaikissa kehon osissa, paitsi solisluiden tienoilla ihon lämpötila pysyy tasaisena tai nousee hiukan ruskean rasvan lämmöntuotannon seurauksena.

5 syytä

miksi kylmäuinti on hyväksi terveydelle

- 1** Säännöllinen kylmäuinti pitää yllä kehon vastamekanismien käynnistymisen, eli kehon lämmöntuotannon turvaamisen.
- 2** Kylmään tottuneilla uimareilla on havaittu 40 % vähemmän hengitystieinfektioita.
- 3** Kylmään tottuneilla uimareilla on enemmän elimistön puolustuksesta vastaavia valkosoluja verenkierrossa.
- 4** Säännöllinen kylmäuinti rentouttaa ja vähentää stressiä.
- 5** Ruskea rasva vähentää tyypin 2 diabetesta, verenpainetautiä ja muita sydän- ja verisuonisairauksia.



Aivot viestivät kehon muille kudoksille kylmästä. Ajallisesti tämä on hitaampaa kuin iholta aivoihin tuleva viesti, mutta reagointi kudoksissa tapahtuu kuitenkin jo minuuteissa. Ruskean rasvan alueella solisluiden seudulla lämmöntuotanto lisääntyy. Valkoisessa rasvakudoksessa, jota on ihonalaisesti varastorasvana, alkaa rasvojen vapauttaminen polttoaineeksi ruskealle rasvalle. Lisämunuaisista vapautetaan noradrenaliinia, joka puolestaan toimii mm. kivun lievittäjänä. Noradrenaliini supistaa verisuonia ja nostaa verenpainetta, mutta säännöllinen kylmäuinti totuttaa tähän nopeasti. Kokeellisissa olosuhteissa, toista jalkaa jäävedessä uittaessa, verenpainetasot ja pulssi palautuvat lähtötasolle n. 10 minuutin kuluttua kylmäaltistuksen aloituksesta.

Kylmäuinti auttaa monen säännöllisesti uintia harrastavan mukaan parantamaan vastustuskykyä. Kylmään tottuneilla uimareilla on havaittu 40 % vähemmän hengitystieinfektioita, kuten flunssaa. Verenkierrossa valkosolujen pitoisuudet ovat suuremmat. Valkosolut vastaavat elimistön puolustuksesta taudinaiheuttajia vastaan. Kylmän vaikutuksesta aktivoituvan ruskean rasvan osuutta immuunipuolustuksessa tutkimme täl-

lä hetkellä Turun PET-keskuksessa, Turun yliopistossa.

Säännöllinen kylmäuinti toimii rentouttavana ja lievittää stressiä. Tämä perustuu osittain noradrenaliinin vaikutuksiin, mutta myös verenkierron beetaendorfiinit ja kortisoli välittävät vaikutusta. Endorfiinit lievittävät kipua ja aiheuttavat hyvän olon tunnetta. Kortisolin pitoisuus puolestaan laskee kylmäuinnin seurauksena, jolla on merkitystä stressin lievittymisessä.

Ruskean rasvan aktiivinen toiminta esimerkiksi kylmäuinnin seurauksena on eduksi aineenvaihdunnalle. Niillä henkilöillä, joilla ruskea rasva on aktiivista, on havaittu myös vähemmän tyypin 2 diabetesta, verenpainetautiä ja muita sydän- ja verisuonisairauksia, kehon painosta riippumatta. Aktiivinen ruskea rasva polttaa tehokkaasti sokereita ja rasvoja joka kerta, kun altistuu kylmälle, ja se kykenee ikään kuin puhdistamaan verenkierrosta ylimääräisiä rasvoja ja sokereita. Myös ruokailun jälkeen ruskea rasva toimii samankaltaisesti, polttaen tehokkaasti sokereita niillä henkilöillä, joilla ruskea rasva on aktiivista ja toimivaa. Sen seurauksena verensokeripitoisuus normalisoituu nopeasti ruokailun jälkeen.



Saunasta ja saunapäivästä

Sauna ja saunominen ovat nousseet mediassa taas vahvasti esille, jopa euroviisukilpailussa KAJ:n huippusuositun Bara bada bastu -laulun myötä. Kaikkialla laulellaan ja tanssitaan tämän huumorikappaleen tahdissa.

Saunominen on nostettu silloin tällöin myös kansallisesti esille. Turun Avantouimareissakin vietettiin valtakunnallista saunapäivää 27.7.2019. Saunan päivän ovat perustaneet vuonna 1986 Suomen Saunaseura, Visit Finland, Visit Estonia ja kansainvälinen liitto ISA.

Viime vuonna 8. kesäkuuta kilpailtiin saunojien määrässä yhden tunnin aikana, klo 19–20, pyrkimyksenä saada suurin saunojamäärä Guinnesin ennätysten kirjaan. Tuolloin piti lähettää saunakuva yhteissaunomista Facebookiin. Uuden saunomisen maailmanennätyksen saivat Suomi ja Viro pistein 3909. Saunapäivän maailmanennätyksellä muistutetaan koko maailmaa saunan ja saunomisen merkityksestä. **KS**



Saunomisen
maailmanennätyksen vuonna
2024 saivat Suomi ja Viro.



Planin toimintaa

HUHTIKUUN ALUSSA TULLEESSA Aryn kirjjeessä kerrotaan hänen olevan terve ja jatkavan opiskelua. Hänen vanhempansa kiittävät Turun Avantouimareilta saamastaan tuesta. Maassa on tällä hetkellä hyvin kuumaa. Ramadan-kuukausi oli menossa kirjeen kirjoittamisaikana. Seuraava Planin kummilapsiraportti on tulossa vielä tänä keväänä.

Perheet tällä alueella ovat osallistuneet Planin järjestämään Chagasin taudista tiedottamiseen ja ehkäisyyn. Se on alkueläimen aiheuttama trooppinen tauti. Projektina on ollut myös ravitsemustilan parantaminen ja lasten suojeleminen pahoinpitelyiltä, hyväksikäytöltä ja laiminlyönneiltä. **KS**



Niksinurkka

Miesten pukuhuoneessa kuultua: kuljetaan aina ilman sukkia, koska suihkun jälkeen nihkeät jalat tekevät kenkien jalkaan vetämisestä hankalaa. Sitä paitsi avantouimarilla veri kiertää jaloissakin. **KS**



Muista!

Talvikauden päättäjäiset torstaina
29. toukokuuta 2025.

Ispoisten rannalla silmä lepää,
oli kesä taikka talvi

Katson rantamaisemaa ja ymmärrän,
kuinka onnellinen voikaan olla hän,
joka täällä vain saa aina vaeltaa.
Rantamaisemaa en saata unohtaa.





turunavantouimarit.fi

 Turun Avantouimarit ry



Kylmäuimarin muotokuva

Kylmäuintia ilman saunaa

Anne Maskula pulahtaa eräänä keskiviikkoaamuna reippaasti uimaan laiturilta noinkolmeasteiseen veteen. Hän suostui vastaamaan muutamaa kysymystä haastattelijan kysymyksiin.

1. Esittele itsesi.

Olen Anne Maskula, 73, eläkeläinen.

2. Milloin aloitit avantuinnin?

Vuodesta 2021.

3. Mihin aikaan tavallisesti käyt uimassa?

Aamuisin. Turussa ollessani käyn kylmäuinnilla muutaman kerran viikossa. Puolet ajastani asun muualla. Sain myös mieheni innostumaan lajista; hän saattaa olla minuakin innostuneempi. Tänä aamuna hän on kuitenkin Aarnen tallilla jumppaamassa.

4. Käytkö myös saunomassa?

Sauna ei ole mun juttu. Kylmäuinti riittää.



5. Mitä vaikutuksia kylmäuinnilla mielestäsi on?

Se virkistää ihanasti. En osaa sanoa mitään kylmäuinnin terveysvaikutuksista, mutta uinnin jälkeen on raikas olo.

6. Uitko myös kesäisin?

Käyn kyllä kesälläkin täällä pulahtamassa.

7. Mitä muuta harrastat?

Jumppaan.

8. Terveisiä TAU:n hallitukselle?

Tämä on hieno paikka, olen tyytyväinen. Käyn joskus seuran järjestämissä tapahtumissakin. **KS**