

Kylmäääki

1/2015 Helmikuu ❄ Turun Avantoimarit ry:n jäsenlehti



Tässä lehdessä mm.

- ❄ Tulevia tapahtumia
- ❄ Sinilevä
- ❄ Laituriremontti
- ❄ Omat kilpailut
- ❄ Talous
- ❄ Ruskea rasva
- ❄ Jäsenmaksuohjeet



Jukolan viesti 1/15

Vesi ja erityisesti sen puhtaus puhuttaa aika ajoin avantouimareita saunan lauteilla.

Turun Sanomat uutisoi tammikuussa uimaveden laadusta, ja Turun ympäristöterveydenhuollon johtaja Liisa Palmu vakuutti, ettei talviuimareiden tarvitse olla huolissaan, vaikka ohjearvot jonkin verran ylittyisivätkin.

Viimeisen mittauksen mukaan 19.1.2015 uimaveden laatu oli taas hyvä ja vaatimukset täyttyvä.

Toinen uimaveden laatuun vaikuttava tekijä on sinilevä, joka on varsinkin sisävesien riesana kesällä. Tässä lehdessä tohtori **Jussi Meriluoto** tekee selkoa sinilevästä, sen aiheuttajista ja vaikutuksista.

Uimareita kiinnostaa myös avantouinnin vaikutus ihmisen elimistöön, ja siitä saamme lukea tohtori **Juho Raikon** haastattelun. Hän oli mukana Hulluna avantoon -risteilyllä marraskuussa.

Turun seudun avantouintiseuroista on tällä kertaa esittelyvuorossa Turun posti- ja lennätinurheilijat ry, joiden tervehdyksen Kylmääki-lehdelle on kirjoittanut **Kimmo Lehto**. Heidän avan-



tosaunansa on Saaronniemen leirintäalueen rannassa. Laiturilämmitys uusittiin marraskuussa ja uudet elementit liitettiin maalämpöjärjestelmään.

Se tuo mukanaan huomattavia parannuksia: sähkön kulutus vähenee, ja nyt myös kylmäuimarit saavat kävellä mereen sulaa laituria pitkin.

Syyskokouksessa valittiin hallituksen uudeksi jäseneksi **Kari Ranki** ja varajäseninä aloittavat **Antti Pulli** ja **Ulf Wikström**. Hallitus valitsi varapuheenjohtajaksi **Arto Aurasen**.

Kokeneiden uimareiden mielipiteistä ja ajatuksista on aina mukava kuulla ja tässä lehdessä niitä jakavat **Inkeri Ahlgren** ja **Lilja Heikkilä**. Heitä haastatteli **Liisa Purho**.

Takasivulla on entiseen tapaan jäsenmaksulomake. Siihen on valmiiksi laskettu maksettava jäsenmaksu, ja sen avulla on helppo hoitaa asia ja varmistaa taas edullinen uinti vuodeksi eteenpäin.

Kertokaa taas kioskilla tai saunassa hallituksen jäsenille jutun aiheista, niin kaikki saavat lukea mukavia ja mielenkiintoisia juttuja seuraavasta lehdestä.

Ottakaa yhteyttä!

Liisa Jukola

050-547 2246 tai

tiedotus@turunavantouimarit.fi

Puheenjohtajan palsta

Unsi puheenjohtajakausi on aluillaan. Kiitos kaikille luottamuksesta, jonka esitte yksimielisesti syyskokouksessa. Yhdistyksen puheenjohtajuus ei ole mikään paratiisipesti, vaan se on ennen kaikkea solmupiste, johon kaikki asiat jollakin tavalla ajautuvat ja kerääntyvät.

Tunnustukseksi teille kaikille, voinen todeta, että kanssanne asiat ovat sujuneet hienosti ja rakentavasti. Ongelmia on ollut ja niitä tulee, mutta yhdessä saamme kokonaisuuden toimimaan ja voimme viihtyä paremmin rakkaan harrastuksemme parissa.

Perusedellytys tulevaan kauteen on ennen kaikkea hyvän taloudellisen tilanteen säilyttäminen ja ennakoiava sekä uudistava omaisuuden hoitaminen. Se hieno perintö, joka saunarakennuksen ja uimarannan muodossa palvelee meitä, on vaalimisen ja huoltamisen arvoinen, jotta se on turvallinen ja viihtyisä paikka meille kaikille. Ilman elävää ja monenkirjavaa uimari- ja talkoolaisporukkaa, ei rantamme huokuisi sellaista hyvän



tuulen ilmapiiriä, jonka me kaikki sinne omalla osuudellamme luomme. Tuon ilmapiirin ylläpitäminen, vaaliminen ja edelleen vahvistaminen on sellainen tavoite, jota pitää vaalia ja kehittää.

Tämän kauden aikana aloitetaan saunarakennuksessa muutamia peruskorjaus- ja energiatehokkuutta lisääviä toimenpiteitä, jotka hallitus ja yhdistyskokoukset priorisoivat tehtäviksi. Seudullista kilpailutoimintaa pitää aktivoida yhdessä kaikkien seudullisten toimijoiden kanssa. Näin voisimme ehkä joskus nähdä yhteisvoimin toteutetut SM-kilpailut seudullamme. Yhdessä olemme tässäkin asiassa enemmän kuin kukaan yksinään.

Jäsenkunta on viimevuosien aikana nuorentunut hivenen. Se on kehitys, joka takaa meille toimivan jäsenkunnan tulevaisuudessakin. Siksi tätä kehitystä tulee jatkaa. Samalla se tuo meille toiminnallisen haasteen. Meidän tulee ottaa muussa toiminnassamme, kuten tapahtumissa ja retkissä, huomioon nuorentuva jäsenkuntamme. Jotta tämä onnistuisi parhaiten, mielelläni kuulisin ehdotuksia juuri tältä jäsenkunnalta; mitä voisimme tehdä yhdessä ja mitä asioita vietäisiin eteenpäin.

Tällä hetkellä olemme vilkkaimmassa uintikaudessa. Siinä mielessä on hyvä muistuttaa hyvästä ja toiset huomioonottavasta käyttäytymisestä saunallamme. Luokaamme omalla toiminnallamme viihtyisä saunakokemus kaikille kansasaunojille ja pitäkäämme kaikki omalta osaltamme paikat siisteinä ja puhtaina.

Tulevan kauden aikana meillä on paljon erilaisia tapahtumia. Tiedottamista niistä kannattaa seurata kotisivuilta ja Facebookista. Syksyn lehdessä saamme tutustua Salon Seudun Avantouimarit ry:n toimintaan, sillä silloin on heidän vuoro esittäytyä lehtemme sivuilla.

Mika-Pekka

puheenjohtaja@turunavantouimarit.fi

1/2015 Helmikuu * Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Kylmääki

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

Taitto: Nelli Kallioniemi. Kuvat: Liisa Jukola, Nelli Kallioniemi, Kimmo Lehto, Timo-Ilkka Leikas, Jussi Meriluoto, Mika-Pekka Näykki, Liisa Purho ja Martti Valttonen

Painopaikka: Painola. ISSN 1797-0555 (painettu),

ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu)

www.turunavantouimarit.fi



Tulevia tapahtumia

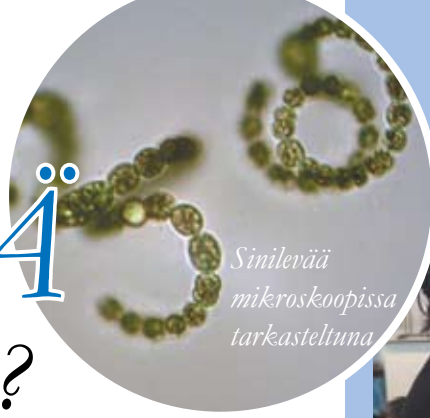
- 15.2. Laskiaistempaus
- 2.3. Hiljainen sauna
- 4.3. Kuutamouinti
- 4.4. Kuutamouinti
- 6.4. Hiljainen sauna
- 19.4. Luolaretki Luolavuoreen
- 22.4. Yhdistyskokous
- 2.5. Aamusauna ja brunssi
- 20.5. Talviuintikauden päätös



Mennyt ja tulevaa

SINILEVÄ

mikä se oikein on?



Sinilevää mikroskoopissa tarkasteltuna

Sinilevä askarruttaa uimareita kesäisin. Yleisesti tiedetään, että se on vahingollinen ja voi estää uimisen. Se aiheuttaa joillekin iho-oireita ja sen nielemisestä voi seurata kaikenlaisia ruoansulatus- ja hengityselinten vaivoja ja jopa myrkytystiloja. Mutta mikä sinilevä oikein on? Haastattelimme tohtori Jussi Meriluotoa, mistä on kysymys.

Biokemian tohtori **Jussi Meriluoto** toimii dosenttina Åbo Akademiassa ja vierailevana tutkijana Serbian Novi Sadin yliopistossa. Hän on erikoistunut sinilevätutkimukseen ja vie suomalaista osaamista mm. Serbiaan, jossa sinileväongelma on paljon vaikeampi. Siellä ongelma on ympärivuotinen ja vaikuttaa heikon vedenpuhdistuksen takia jopa juomaveden laatuun. Suomessa sinilevän haittavaikutuksiin ja niiden aiheuttajiin herättiin jo 1980-luvulla.

Ei mikään uusi ilmiö

Sinilevä eli syanobakteeri kuuluu maapallon vanhimpiin organismeihin, sillä sinileväfossiileja tunnetaan yli kolmen miljardin vuoden takaa. Alkujaan maapallon ilmakehä oli hyvin vähähappinen ja sopimaton nykyiselle elämälle. Sinilevät rakensivat tänne happipitoisen ilmakehän ja loivat siis edellytykset nykymuotoiselle elämälle. Edelleenkin levät vaikuttavat osaltaan maapallon ilmastoon, sillä ne sitovat ilmaston lämpenemistä aiheuttavaa hiilidioksidia. Ne ovat korvaamaton linkki ravintoverkossa, jonka osa myös me ihmiset olemme. Levät ovat alkeellisia eliöitä, jotka tuottavat kasvien tavoin yhteyttäessään hapetta. Sinilevät ovat mikroskooppisen pieniä ja ne esiintyvät usein erimuotoisina, lukuisista leväsoluista koostuvina yhdyskuntina tai rihmaisina solujonoina. Sinileviä esiintyy sekä Itämeressä että järvissä. Levälajien runsaussuhteet vaihtelevat vuodenaikojen ja vesistön tyypin mukaan.

Mistä sinileviä tulee?

Kasvaakseen ja lisääntyäkseen sinilevä tarvitsee ravinteita, joista tärkeimpiä ovat fosfori ja typpi. Yli puolet ihmisen toiminnan takia vesiin valuvista ravinteista on peräisin maataloudesta. Toinen aiheuttaja on liikenne, jonka typpipäästöistä osa kulkeutuu

sateiden mukana vesistöihin.

Ravinteiden määrän lisääntyminen aiheuttaa rehevöitymistä, jolloin kasvillisuus ja levät lisääntyvät ja vesi samenee. Pohjaan sitoutuneita ravinteita liukenee veteen ja tämä kuormittaa edelleen vesistöjä. Loppukesän lämpiminä ja tyyninä päivinä syntyy merellä ja sisävesillä sinileväkukintoja, jotka voivat olla myrkyllisiä. Levälautat kulkeutuvat tuulten mukana suojaisiin lahtiin ja rannoille.

Mikä on tilanne Suomessa?

Tilanne Suomessa on parantunut, ravinnepestöjen määrä on vähentynyt 1990-luvulta lähtien. Tämä johtuu siitä, että asenteet ovat muuttuneet vastuullisemmiksi ja tietotaso on parantunut. Maanviljelyssä käytetään vähemmän lannoitteita, rakennetaan kosteikkoja ja huolehditaan riittävästä suojavyöhykkeistä.

Typpi- ja fosforipäästöt ovat useilla maatiiloilla kohtuullisen hyvin hallinnassa. Parantaminen on kuitenkin hidasta, koska vesistöjen pohjassa on edelleen vanhaa fosforia, joka lähtee liikkeelle vähähappisissa olosuhteissa.

Levät viihtyvät paremmin lämpimissä vesissä, joten talviuimareille ne eivät aiheuta murheita. Suomessa sinilevä on lähinnä muutaman kesäviikon ongelma.

Apua vetyperoksidista?

Mitään nopeita menetelmiä sinilevien poistamiseen ei ole tiedossa. Ainoa pitkäjänteinen keino on estää ravinteiden joutuminen mereen ja järviin. Suomessa ja Serbiassa on kuitenkin viime kesänä kokeiltu säiliö- ja astiakokeissa, tehoaako vetyperoksidi sinilevään. Sitä on perinteisesti käytetty haavan desinfioimiseen, koska se tappaa bakteereja. Vetyperoksidi hajoaa nopeasti vedessä vedeksi ja hapeksi, joten se ei jätä mitään pysyviä jäämiä veteen. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, estääkö vetyperoksidi sinilevän kasvua ja voiko se hävittää levän myrkyä. Vetyperoksidi eliminoi sinilevän tehokkaasti ja sitä voitaisiin todennäköisesti käyttää kehityksessä olevan sinileväkukinnan pysäyttämiseen ainakin pienemmissä järvissä. Tämänkaltaisen järvien käsittely kuuluu luonnollisesti vain viranomaisille, ei yksityishenkilöille.



Professori Zorica Svircev Serbiasta tutkimassa näytettä



Tohtori Mikolaj Kokocinski mittaa veden näkösyvyyttä.

Sinilevien seuranta

Suomessa on yli 300 pysyvää havaintopaikkaa eri puolilla maata sisävesillä ja merialueilla. Levätilannetta seurataan viikoittain kesäkuusta syyskuuhun ja tulokset ovat nähtävillä netissä osoitteessa <http://www.jarviwiki.fi/wiki/Levätilanne>.

Suomen ympäristökeskus julkaisee Itämeri-tiedotteita sivulla <http://www.itameriportaali.fi/>.

Vesi on elämän ehto

Jussi Meriluoto on myös teologian maisteri ja on siksi kiinnostunut tutkimusalansa eettisistä kysymyksistä. Puhdas vesi on elintärkeä ihmiselle ja hän haluaa olla mukana ratkaisemassa vesihuollon globaaleja ongelmia. Vesien hyvä kunto ja riittävyys ovat keskeisiä ympäristön terveellisyyden ja ruoantuotannon turvaamisessa. Serbiassa tilanne on sama kuin Suomessa 1980-luvulla ja heillä on pienemmät resurssit. Silti kaikille ihmisille tulisi taata riittävä vesihuolto.

Jussi Meriluotoa haastattelivat **Risto Härmävaara ja Liisa Jukola**



Laituri lämpiää nyt maalämmöllä

Joulukuusta lähtien laiturin lämmitys on liitetty maalämpöjärjestelmään. Kyselin Arto Auraselta, miten se tehtiin. Talkoihin osallistuivat hänen lisäkseen Juhani Hakanen, Jari Hartikainen, Teuvo Hietämäki, Tauno Keto, Rauno Laukka, Jaakko Lehtonen, Matti Maljanen, Kari Pietilä, Peter Smith ja Martti Valtonen. Talkooväen muonituksesta vastasi Silja Kerttula.

Aikaisemmin laituria lämmittivät sähkövastukset, jotka kaupunki oli asentanut, ja yhdistys maksoi sähkön. Kun maalämpö otettiin käyttöön kesällä 2013, varauduttiin siihen, että myös laiturin lämmitys hoidetaan myöhemmin maalämmöllä. Tämä toteutettiin marraskuussa, jolloin **Maalämpöliike Reiman, Warmia Oy** ja talkoolaiset uusivat laiturin lämmityslevyt ja liittivät ne järjestelmään. Kaupunki vei vanhat paneelit pois, ja tilalle asennettiin Finnfoam-polystyreenilevyt. Warmian edustaja kävi merkitsemässä kohdat, joihin talkoolaiset sitten polttivat urat putkia varten. Uraa tehtiin yhteensä puolitoista kilometriä. Sen jälkeen Warmian edustaja asensi uriin lämpöputket.

Laatoitus tehtiin neljänä osastona: ponttoonilaituri, siltaosa, kiinteä laitururi ja portaiden alaosa, joista jokaista voidaan säätää erikseen. Tähän tarkoitukseen rakennettiin jokaiselle osastolle oma jakotukki. Putkistossa virtaa 270 litraa glykolia. Talkoolaiset asensivat valmiiksi taitellut levyt paikoilleen ja kiinnittivät ne laitururiin. Se oli tarkkaa työtä, koska oli varottava, etteivät kiinnitysruuvit osu putkiin. Työ jatkui alakerrassa, jossa Reimanin edustaja kytki laiturin järjestelmään ja **Josua Gierens** säätö tarvittavan automatiikan.

Rakentaminen kesti marraskuun ja alun joulukuuta. Työmaa sai olla rauhassa ilkvallantekijöiltä, ainoan vahingon teki tuuli, joka heitti kaksi levyä mereen. Toisen haki vedestä **Esa Reunamo** ja toisen sukeltajat, jotka harjoittelivat rannalla. Järjestelmä otettiin käyttöön joulukuussa ja sen tehoa testattiin kuun lopulla, kun pakkasta oli toistakymmentä astetta. Kokeuksen mukaan alkupää toimi hyvin, mutta ponttoonilaiturilla tehoa täytyy lisätä kovilla pakkasilla.

Laiturilämmityksenuusiminen maksoi yhteensä 18.852,74 euroa (alv 0%), josta kaupungin avustus kattoi 3.900 euroa.

Arto Aurasta haastatteli **Liisa Jukola**

Mitä alakerrassa tehtiin?

Silloin kun maalämpölaitos rakennettiin, jätettiin lämmitysputkistoon varaukset laiturilämmitystä varten. Nyt lisäsimme järjestelmään yhden levylämmönvaihtimen teholtaan 50 kilowattia, jossa ensiöpuolella kiertää lämmitysverkostosta ulkolämpötilan mukaan automaattisesti säätävä lämmitysvesi. Toisiopuolella kiertää lämmönsiirtoneste, joka on putkistojen kanssa jaettu omiin lämmityspiireihin eli näihin laiturilla oleviin elementteihin. Tätä järjestelmää ohjataan automaattisesti menevän ja palaavan liuoksen lämpötilaerolla. Säätöautomaatiikan on ansiokkaasti rakentanut Josua Gierens, kuten muunkin maalämpöä ohjaavan automaation.

Tekniikka itsessään on samanlaista kuin katulämmityksissäkin kuten esimerkiksi Yliopistonkadulla, mutta käyttöolosuhteet poikkeukselliset ja ainutlaatuinen. Missään muualla ei tietojeni mukaan pakkaskellillä nosteta merestä 1-2 C-asteista vettä alumiiniturkkilevyjen päälle ja pidetä näitä sulana. Tästä johtuen oikeiden asetusten löytäminen vie aikaa, kun ei ole kokemusperäistä vertailua ja sääolosuhteet estävät tasaisen pakkasjakson seurannan.

Ari Rusanen



sanoo 27 vuotta avantouintia harrastanut **Lilja Heikkilä**, joka aloitti uintiharrastuksen jäätyään eläkkeelle.

Innokkaana Lapin kävijänä Lilja sai ensi kosketuksen avantouintiin Pallaksella. Matkalle hän oli lähtenyt kuumeisena. Ensimmäisenä päivänä en vielä hiihtänyt, mutta sitten päätin, etten ole tullut tänne viikoksi makaamaan ja lähdin hiihtämään ja pääsin kokeilemaan avantoakin. Minua kyllä varoiteltiin, että saan kuoleman taudin, mutta sinne jäi kuume ja hiihtää sain koko viikon.

Avantouimareiden saunalle Lilja päätyi pakkastalvena 1987. ”Lähdin hiihtämään Pitkänsalmen jäälle Hirvensalosta ja näin, että täällä rannalla oli avanto ja sauna lämpiämässä. Hiihtelin katsomaan ja kyselemään, miten tänne pääsisi mukaan. Silloinen yhdistyksen puheenjohtaja oli saunan lämmityspuuhissa, kertoo Lilja. Mukaan pääseminen oli helppoa. Siitä alkoivat säännölliset sauna- ja uintireissut Ispoisten uimarannalle. ”Pari kolme kertaa viikossa tänne tulin ja viihdyin monta tuntia”, hän kertoo. Saunassa tulin vähitellen tutuksi monien kanssa ja juttua riitti.

Pari kertaa osallistuin Avantouinnin Suomen Mestaruuskilpailuihin. Toisella kertaa tuli hopeaa, sanoo Lilja pilke silmäkulmassa ja toteaa, että siinä sarjassa oli vain kaksi osanottajaa.

Yhdistyksen toiminta on tarjonnut myös talkootyötä, on pilkottu puita, oltu keittiöissä, munkkeja paistamassa jne. Myös yhdistyksen pikkujoulujen valmisteluun ja toteutukseen hän on osallistunut ja saanut lapsiaankin esiintymään niissä. Perheenjäsenistä toinen tyttäristä on aktiivinen avantouimari.

Lilja on käynyt Lapissa kymmenien vuosien aikana sekä hiihto- että ruskamatkoilla, joita ovat järjestäneet mm. Turun Avantouimarit ja Turun soutajat.

Avantouintiharrastusta Lilja aikoo jatkaa niin kauan kuin jalka nousee eikä ole pahempia sydänvaivoja. Enää en ui, vain kastaudun, ettei tarvitse kenenkään merestä poimia, sanoo Lilja.

Oi nuitä aikoja..

Inkeri Ahlgren

Kolmekymppisenä aloitin, mökkirantaan piti joka talvi hakata avanto. Sinne laitoin tikaput ja kävin kastautumassa, kertoo Inkeri. Turun Avantouimarit ry:n jäsenenä hän on ollut yli kymmenen vuotta. Inkeri käy uimassa lähes joka päivä aamupäivällä. Kylmäuiminen piristää ja siitä tulee hyvä olo, sanoo Inkeri. Luonnossa liikkumista Inkeri harrastaa pyöräillen ja kävellen, sienestäen ja marjastaen. Omakotitalo ja oman puutarhan hoito antavat iloa ja energiaa. Välillä Inkeri on jo miettinyt, pitäisikö tästä avantouinnista jo luopua, mutta aikoo vielä jatkaa, kun tänne tekee kovasti mieli. Inkeri pitää nykyisin tiukasti kiinni laiturin portaista ja uimisen sijasta vain kastautuu. Avannon auki pitämisestä aiheutuvat voimakkaat pyörteet voivat aiheuttaa vaaratilanteita, sanoo Inkeri.



Pirteitä avantouimariveteraaneja kävi saunalla jututtamassa **Liisa Purho**

Löylyä kaikille!

Helppoa kuin mikä jokaiselle talviuimarille, joka kylmissään hakeutuu saunan lämpöön ja jonkun löylypainikkeeseen (6 kpl) läheisyyteen.

Senkun tuuttaat!

Mutta entäpä jos saatkin narkästyneitä vilkaisuja? -Saunassahan on jo hirveän kuuma jonkun mielestä, vaikka oma kehosi viestittää: Älyttömän kylmä! Äkkiä löylyä! Ja kun nolla! -**Miksei tää painike reagoi?** (No, kun et malta odottaa 15 sekuntia painallusten välillä.)

Lisää pitkiä, monitulkinnallisia katseita: Kuka toi löylyintoilija on? Eiks se vois kotonaan ottaa noita tulilöylyjä? -Turha tulla meitä tavallisia avantouimareita kärventämään!

Tässä tarvitaan nyt ymmärtämystä ja suopeutta (kuten yleensäkin saunassa!). On nimittäin mahdollista, että kun talviuimari tulee saunaan, hän on kylmissään, palelee ja kaipaava löylyä. -Jos satut istumaan löylypainikkeeseen (keksipä ytimekkäämpi nimi!)

-Ehdotuksesi voit jättää kassalle.) vieressä, niin tokihan on huomautusta reagoita tämän tarisevan kollegan saapumiseen. (Me jo kuumenneethan pääsemme aina alemmille lauteille tai mikä vielä parempaa:

Ulos mereen! (-Löylyistä kärsiville aina hyvä vaihtoehto!)

Ja pienen tauon jälkeen sihautat uudestaan. (Älä rynkytä painiketta!

Ei se auta!) **Ja kohta taas lisää!**

-Hetken kuluttua huomaat tämän hampaitaan kalisutelleen uimarin kasvojen ilmeen muuttuneen ja ihonkin värin muuttuneen. Missään laiheessa hän ei saa tietää, kuka häntä väheksä, nostatti auvoisan hyvän olon tunteen ja sai veren kiertämään.

Jos kerran jääkylmä vesi on yksi tärkeä ulottuvuus talviuinnissa, niin kyllä toinen - ja tärkeä vastapaino sille sille! - on kunnon löylyt ja hiki niiden seurauksena. (Nyt emme puhu kylmäuimareista. Heidän termostaattiansahan toimii eri tavalla.)

Löyly ei ole keneltäkään pois ja meidän saunassammehan se ei polta. Suotakoon sitä siis kaikille sitä janoaville!

-Istu ja paina (tai nojaa (vain hetkellisesti!) tai työnnä!)

Risto Hevonoja

”Uimari veteen, paikoillanne...”

Aikaa otti Risto Piepponen

22. ja 23.11.2014 järjestettiin Turun Avantouimareiden leikkimieliset uimakilpailut. Mittelöihin osallistui kaikkiaan noin 70 kilpailijaa kahden päivän aikana. Taistelu kärkipaikasta kiivastui toisen päivän aikana ja Ispoisten nopeimmaksi uimariksi osoittautui **Hannu Vauhkala**.

Kilpailun säännöissä kisamatkaksi määriteltiin noin 25 metriä. Lähtö tapahtui portailta ajanottajan kehotuksilla: ”uimari veteen” ja ”paikoillanne”. Äänimerkin myötä tuli uida edessä siintävän poijun ympäri rintauintia käyttäen. Aika pysähtyi uimarin kosketettua portaiden vieressä olevaan valkoiseen levyyn. Kierrettävä poiju oli asetettu vedenalaisella mittanarulla noin 13 metrin päähän. Leikkimielisen

luonteen vuoksi etäisyyttä ei kuitenkaan pyritty tarkastamaan uimarien välillä, mikä saattoi aiheuttaa vääristymää kisan edetessä. Protesteja ei vääristymästä kisojen yhteydessä kuitenkaan esitetty ja kilpailut saatiin vietyä läpi hymyissä suin.

Monelle tempaus oli ensimmäinen kosketus kilpauintiin kylmässä vedessä. Toivottavasti se antoi kipinää ja uskallusta kokeilla omia rajojaan myös tulevaisuudessa. Kilpaileminen voi olla hauskaa ja päivän aikana se kuului ja näkyi osallistuneiden kasvoilta. Kiitokset järjestäjille ja kilpailijoille!

Timo-Ilkka Leikas

Hauskin saunahattu-kisan voittajat

Hyväksyttyjä äänestäjiä oli 64 ja ääniä annettiin kaiken kaikkiaan 180 kpl.

Kaikki saivat ääniä. Kärki oli suhteellisen tiukka.



1. Nils Löfgren

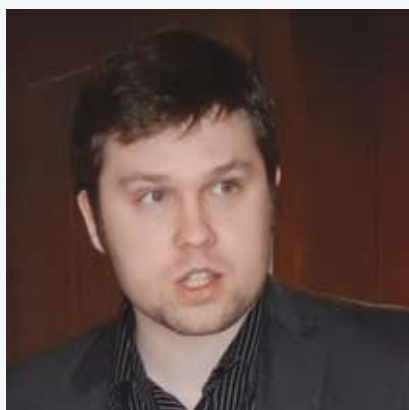


2. Kadi Vislapuu



3. Tuija Boulanger

Ruskean rasvan tietäjä



Juho Raiko esiintyi Hulluna Avantoon –risteilyllä marraskuussa.

Tohtori Juho Raiko toimii tutkijana Turun yliopiston PET-keskuksessa. Hänen tutkimusalueensa on ruskean rasvan vaikutus ihmisen elimistössä. Tutkimus kiinnostaa meitä avantouimareita, koska kylmäaltistuksen on todettu lisäävän ruskean rasvan määrää.

Kyselin häneltä tarkemmin, mistä on kysymys ja mitä vaikutuksia ruskealla rasvalla on.

Mikä sai sinut kiinnostumaan ruskean rasvan vaikutuksista?

Väittelin tohtoriksi syksyllä 2011 sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden ja varhaisten valtimomuutosten yhteyksistä nuorilla suomalaisilla Turun yliopiston Sydäntutkimuskeskuksella ja etsin tutkimusaihetta väitöksen jälkeistä postdoc-vaihetta varten. Tutkimusprojektini päättökijä dosentti Kirsi Virtanen haki juuri tuolloin tutkijaa projektiinsa PET-keskuksella. Menin juttelemaan Kirsin kanssa ja aloitin postdoc-tutkijana Kirsin projektissa. Ruskeasta rasvasta olin opiskeluaikoina lukenut fysiologian kurssilla todella pintapuolisesti ja ruskeasta rasvasta ja sen terveysvaikutuksista tiedettiin todella vähän vielä 2000-luvun lopullakin. Lähinä oli tiedossa, että ruskeaa rasvaa on vauvoilla, se tuottaa lämpöä ja se häviää aikuisikään mennessä. Ruskean rasvan PET-tutkimuksissa olen puolestaan oppinut, että ruskealla rasvalla on vielä aikuisiässäkin paljon vaikutuksia ja kyseessä on vielä laajalti kartoittamaton tieteenala.

Mitä ruskea rasva on, missä sitä esiintyy ja kuka keksi ruveta tutki- maan sitä?

Sveitsiläinen luonnontieteilijä Konrad Gessner kuvasi ensimmäisenä ruskean rasvakudoksen 1500-luvulla kuvaillen sitä rasvan ja lihaksen väliseksi välimuodoksi. Tämän jälkeen ruskeaa rasvaa on tutkittu tarkemmin molekyylibiologisesti ja erilaisin kuvantamistekniikoin enenevissä määrin noin 1980-luvulta lähtien. Ruskeaa rasvaa esiintyy eniten heti syntymän jälkeen rintaontelossa suurten elinten ja verisuonten ympärillä tuottaen lämpöä ilmeisesti ruumiin ydinlämpötilan suojaamiseksi. Ruskea rasva on

rasvakudosta jossa rasva ei ole yhtensä suurena pisarana solussa kuten valkoisessa rasvakudoksessa vaan useina pieninä rasvapisaroina. Lisäksi ruskeassa rasvasolussa veden ja mitokondrio-solvoimaloiden määrä on paljon suurempi ja rasvakudoksessa on runsas verisuonitus. Nämä tekijät yhdessä saavat ruskean rasvakudoksen näyttämään ruskehtavalta tai beigeltä. Ruskeassa rasvasolussa esiintyy myös UCP-1-proteiinia joka saa aikaan ruskealle rasvalle ominaisen lämmöntuotannon kun elimistö altistuu kylmälle. Proteiini ikään kuin muuttaa solun energia-aineenvaihdunnan todella epätaloudelliseksi. Normaalisti solun energia-aineenvaihdunnassa solun polttoaineen avulla (sokerista, aminohapoista tai rasvahapoista) muodostetaan ATP-molekyyliä joiden hajoamisessa vapautuvalla energialla solu voi suorittaa erilaisia toimintoja. Ruskeassa rasvassa ei muodostu ATP:ia vaan energia vapautuu UCP-1-proteiinin vaikutuksesta lämpönä. Vertauskuvana voisi olla auton polttomoottori jossa polttoaineen palaminen ei saa aikaan mäntien liikettä vaan moottori pelkäästään kuumenee ja kuluttaa bensaa. Ihmisessä tällainen energian tuhlaus nykyaikana ei suinkaan ole enää ongelmallista vaan melkein pä tavoiteltavaa ylipainon ja lihavuuden yleistyessä. Parhaimmillaan ruskea rasva voisikin auttaa ihmisiä painonhallinnassa. Kuitenkin kaikkia ruskean rasvan terveysvaikutuksia ei vielä tunneta ja Paracelsuksen sanoin "Lääkkeen ja myrkyin välinen ero on annoskoossa".

Miten ruskeaa rasvaa ja sen vaikutuksia tutkitaan? Mikä on PET-keskus?

Ruskeaa rasvaa voidaan tutkia erilaisilla PET-merkkiaineilla. Merkkiaineet ovat

radioaktiivisilla isotoopeilla leimat- tuja biologisesti aktiivisia molekyylejä jotka hakeutuvat erilaisiin kudoksiin riippuen solujen metaboliasta. Voidaan käyttää esimerkiksi radioaktiivista sokeria joka hakeutuu sokeria käyttäviin kudoksiin tai radioaktiivista rasvahap- poa joka menee rasvahappoa käyttäviin kudoksiin. Ruskeaa rasvaa on tutkittu kummallakin merkkiaineella Turussa. Käytännössä mitä enemmän kudok- set ottaa merkkiainetta verestä, sitä suurempi metaboli- n aktiivisuus kudoksella on. Lisäksi rasvakudosta on kuvattu mag- neettikuvauslaitteella ja tutkimushen- kilöiltä on lisäksi mitattu verikokeita ja otettu pieniä ruskean rasvakudoksen koepaloja kaulan alueelta. PET-keskus on valtakunnallinen tutkimuskeskus Turussa joka perustettiin 1970-luvulla. PET-keskuksella käytetään isotooppi- kuvantamismenetelmiä erilaisten sai- rauksien tieteellisessä tutkimuksessa ja diagnostiikassa ja lisäksi kehitetään uusia kuvausmerkkiaineita.

Mitä tutkimuksissa on saatu selville ruskeasta rasvasta ja sen vaikutuk- sista?

Uutenavuotena saimme julkaistua artik- kelin ruskean rasvakudoksen tutkimisesta magneettikuvauslaitteella ja rasvakudoksen rakenteen yhteydestä elimistön insuliiniherkkyyteen. Ruskean rasvakudoksen alhainen rasvapitoisuus on yhteydessä korkeaan insuliiniherkkyyteen riippu- matta lihavuudesta. Insuliiniherkkyyden aleneminen aikuisiän diabeteksessä ja meta- bolisessa oireyhtymässä ja ruskea rasva- kudoksesta saattaa olla suojaava tekijä näitä sairauksia vastaan paitsi estämällä pai- nonnousua niin myös muiden tuntemat- tomien mekanismien kautta.

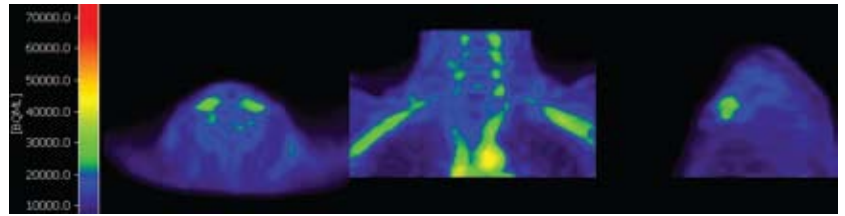
Onko suunnitteilla uusia tutkimusaiheita ruskeaan rasvaan liittyen?

PET-keskuksella on alkamassa nyt kevättalvella uusi projekti, jossa tutkitaan erityisesti ruskealle rasvakudokselle spesifisen merkkiaineen käyttöä. Tutkimukseen haetaan tällä hetkellä tutkimushenkilöitä.

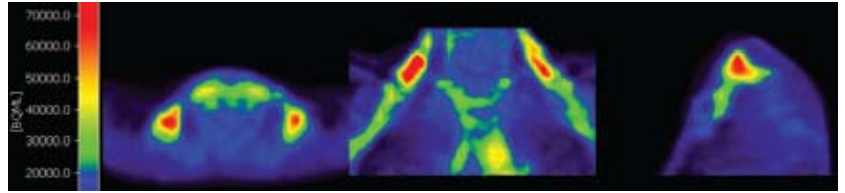
Harrastatko itse avantouintia tai oletko harkinnut sitä?

Olen itse enemmänkin saunamiehiä, mutta hiihtoa harrastan joka talvi ja siinäkin saa jo ihan mukavan ruskeaa rasvaa aktivoivan kylmäaltistuksen. Avantoon olen pulahtanut kaksi kertaa tähän mennessä.

Juho Raikoa haastatteli **Liisa Jukola**



PET-kuva kaulan alueelta huonelämpötilassa.



PET-kuva kaulan alueelta kylmässä. Korkein aktiivisuus kuvassa punaisella.

TAU:lle visuaalinen ilme

Turun Avantouimarit on vanhin turkulainen avantouintiseura. Avantouintitoiminta on alkanut epävirallisessa muodossa 1955 Uittamon uimalassa, ja vuonna 1957 yhdistys on rekisteröity yhdistysrekisteriin. Tämän vuoksi ensimmäisessä piirrettyssä merkissä on vuosiluku 1955, joka sittemmin korjattiin vastaamaan virallista vuotta 1957. Merkin suunnitteli **Jukka Elonen** 90-luvun alussa (tarkkaa tietoa vuodesta ei ole), jonka **Göran Wikstedt** käsitteli tietokoneversioksi oman hallituskautensa alkutaipaleella, niin ikään 90-luvun alussa.



sanaa logo), omat tunnusväkinsä ja tunnuksenomainen graafinen elementti, josta yhdistys on julkaisuissa tunnistettavissa.

Nyt on käynnistetty ja viritetty keskustelua yhdistyksen visuaalisen ilmeen raikastamisesta ja sen paremmin esille tuomisesta. Ajatuksena on, että vanhakin merkki voi säilyä, mutta rinnalle voitaisiin suunnitella lisäksi uusi merkki. Tarkoitus on saada aikaan graafinen kokonaisuus, väreineen, muotoineen, kirjaimineen, jotta viestinnän ja värien harmonia saataisiin aikaiseksi.

Tämän tehtävän toteutukseen on allekirjoittanut saanut kunnian ryhtyä. Pidän tehtävää haasteellisenä ja mielenkiintoisena kunnia-asiana. Opiskelen julkaisugrafiikkaa, jotka opinnot ovat loppusuoralla. Tämä hanke tehdään talkootyönä, ja toimii näin myös osana opinnäytetyötäni. Suunniteltu konsepti käydään sitten hallituksessa läpi, hyväksytään ja tarpeen vaatiessa tehdään parannusehdotuksia.

Selvitettäessä merkin suunnittelijaa Göran Wikstedtin mieleen muistui hauska tarina pipoista, jotka tulivat muotiin 90-luvulla. Villityksen käynnisti kaupungin toimesta saamaan asennettu uusi Aito-kiuas. Kiuas oli liian ylhäällä ja oli kertalämmitteinen puukiuas, joten saunassa oli alkuun aina tosi kuuma, jotta lämpö riittäisi 20:00 saakka. Joskus saunassa oli jopa 130 astetta niin että ensimmäisen tunnin aikana kukaan ei uskaltanut edes heittää löylyä. Tämän kuumuuden takia jotkut valittivat, ettei pelkästään selkä, vaan myös tukka palaa saunassa. Silloin joku keksi, että pipo olisi hyvä suojaamaan hiuksia. Jotkut naiset innostuivat virkkaamaan pipoja, jopa myyntiin, niin että kuka tahansa pystyi saamaan piponsa. Pipo ei tullut muotiin siis kylmyyden takia, kuten voisi arvata. Kuvassa Göranin oma pipo, jossa myös TAU:n nykyinen merkki.

Näistä ajoista Turun Avantouimarit ry on kasvanut huomattavasti, ja myös jäsenoiminta ja tunnettuus ovat lisääntyneet. Tänä päivänä Turun Avantouimarit on yleisilmeeltään pirteä ja ajanmukainen. Mutta TAU:lla ei ole omaa visuaalista profiilia, joka tänä päivänä on varsin yleistä yhdistyksilläkin. Visuaalinen profiili tarkoittaa käytännössä sitä, että yhdistyksellä on oma tunnusmerkkinsä (usein kuulee käytettävän

Pidän perinteitä arvossa, eikä uudistaminen ole minulle mikään itseisarvo, mutta tällä suunnittelulla on kuitenkin tilaus tässä hetkessä. Lupaamme tehdä parhaani, että suunnitelma ja toteutus olisivat Turun Avantouimareita yhdistyksenä ja meitä kaikkia uimareita kunnioittava ja ilahduttava.

Anu Laaksonen



Kuva Göran Wikstedtin takissa komeilevasta alkuuperäisestä merkistä ennen vuosiluvun

Avantoon Airistolle!

Terveiset Saaronniemen leirintä-alueen saunalta kaikille Varsinais-Suomen avantouimareille: Olemme Turun Posti- ja Lennätin urheilijoiden kerho, joka on yli 60v vanha ja pidämme huolta Turun kaupungin omistamasta saunasta Saaronniemen leirintä-alueen rannassa. 2012 valmistui uusi saunarakennus vanhan saunan tilalle, joka oli palvellut uimareita jo monet vuosikymmenet.

Tämän uuden saunan paras puoli on sen isot ikkunat joista näkee suoraan Airistolle. Maisema on kuin hienosta taulusta. Saunassa on kaksi puolta, naisten puoli joka sai nimen Löylyskot ja Miesten puoli Löylyveljet, joka on myös yhteiskäytössä. Saunan molemmilta puolilta löytyy hyvä suihkutilat ja pukuhuoneet. Vaikka rakennus on iso niin sosiaalista yhteistilaa ei ole. Rakennuksessa on yhteensä 7 vessaa, joten hätää ei pääse syntymään.

Meillä valvojilla (7 kpl) on pieni toimisto missä uintimaksut suoritetaan ja sieltä

saa kahvia ja pientä purtavaa uimisen jälkeen. Paikka sijaitsee Saaronniemen leirintäalueen rannassa, joten Airistolta pääsee puhtaat uimavedet tulemaan suoraan uimareiden uintipaikkaan.

Meillä ei tarvitse olla jäsen vaan kaikki ovat tervetulleita Saaronniemeen. Kertamaksu on 5 euroa ja 20 kpl lippuvihko on 75 euroa. Kausikortin saa 150 eurolla. Meillä on myös mahdollisuus pelkkään uintiin 2 euron hintaan (vain käteismaksu).

Saunaa voi myös vuokrata yksityiskäyttöön avantouintien ulkopuolella soittamalla puh 050 5590139.

Saunat ovat avoinna:
ti ja to 15:00-19:00 sekä
la ja su 12:00-17:00.
Kausi alkaa lokakuussa ja päättyy huhtikuussa.

Nyt tutustumaan Ruissalon hyviin ulkoilumaastoihin ja hyvän ulkoilulenkin päätteeksi pulahtamaan raikkaaseen veteen ja löylyn lämpöön. Olemme mukana Hulluna avantoon -projektissa joten Tervetuloa Ruissaloon!

Turun Posti- ja lennätinurheilijat ry
Kimmo Lehto



Hulluna avantoon -yhteistyö laajeni

Vuosi on kulunut kun Turun seudun avantouintipaikat aloittivat Hulluna Avantoon –yhteistyön seudullisesti. Yhteistyö on mielestämme saavuttanut tavoitteet. Kentältä tulleen palautteen perusteella, kynnys mennä totutusta uinti- paikasta toiseen uintipaikkaan on madaltunut. Kuunnellussa- ni sauna- ja pukuhuonekeskusteluja eri saunoissa, on pakko kuitenkin todeta, että työskäkaa asenteiden muuttamisessa vielä riittää. Hienossa ja hyvässä alussa olemme, mutta tavoitteiden kirkas saavuttaminen on loppupeleissä kiinni meistä jokaisesta yksilöinä.

Viime talvena meillä oli myös käytössä Talviuintipassi, jossa neljä leimaa keräämällä eri paikoista sai vapaan käyntikerran haluamaansa paikkaan. Viime keväänä kortteja jaettiin runsaat 600 kpl. Kortin sai täyteen 75 henkilöä. Viime syksyn kysynnästä päätellen luvut tulevat nousemaan viime vuodesta, sillä hyvin usein kuuli kysyttävän ”Tuleeko Talviuintipassi tänä



talvena myös käyttöön?”.

Tammikuun alussa, Kokkilan kisojen yhteydessä, avasimme niin sanotusti Hulluna Avantoon –talviuintivuoden. Uusi vuosi toi tullessaan yhden uuden uintipaikan, kun Salon Seudun Avantouimarit ry Kokkilan uimarannan saunalla liittyi mukaan yhteistyöhön. Nyt Talviuintipassissa on myös mukana viidentenä paikkana Salo, mutta sääntö on edelleen, että neljällä leimalla ansaitsee vapaan uintikerran.

Tammikuun puolivälissä teimme vierailun Hulluna Avantoon –merkeissä Saloon. Meitä oli mat-

kassa täpötäysi linja-autollinen uimareita. Saunan ja uimisen jälkeen nautimme maittavaa ja herkullista lohikeittoa sekä jälkiruuaksi makoisia itsetehtyjä viinereitä ja kahvia. Pienen kisailun ja mukavan yhdessäolon merkeissä ilta oli onnistunut ja antoi hyvän pohjan tuleville yhteisille tapahtumille. Kiitos kaikille tapahtumassa mukana olleille ja ennen kaikkia lämmin kiitos salolaisille ahkerille emännille. Hulluna Avantoon –yhteistyö jatkuu ja kalenterin kulmaan on hahmoteltu erilaisia yhteisiä tapahtumia. Näihin tapahtumiin liittyvää tietoa tulee Facebookiin ja kotisivuille, kunhan saamme aikataulut yhteisesti sovittua.

Olkaamme siis hulluna avantoon, tutustukaamme toinen toisiimme ja siinä samalla tehkäämme Varsinais-Suomesta iloisten talviuimarien maakunta.

Mika-Pekka

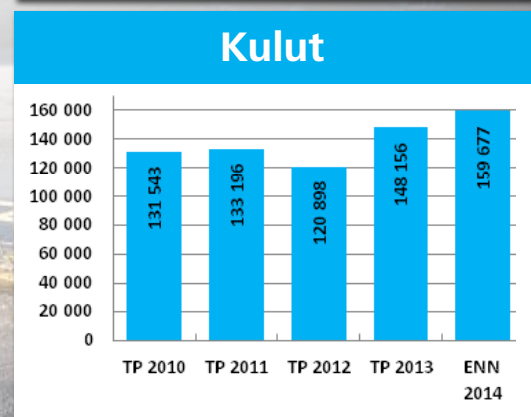
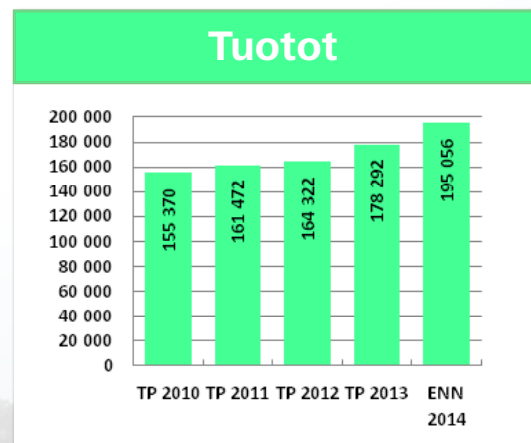
Talous vuonna 2014

Tilinpäätös vuodelta 2014 valmistuu vasta maaliskuussa, mutta tuotot ja kulut ovat kuitenkin pääpiirteissään selvillä. Myyntituottoja kertyi vuonna 2014 yhteensä noin 195.000 euroa. Näistä suurimpia eräiä ovat sauna- ja uintimaksut 102.000 euroa ja jäsenmaksut 24.000 euroa. Kuumen kesän ansiosta kioskimyynti oli noin 44.000 euroa.

Toiminnan kuluja kirjattiin yhteensä noin 160.000 euroa, josta suurimpana eränä toimitilakulut 49.000 euroa, tästä sähkö, vesi ja lämmityskuluja 17.000 euroa. Toimitilakulut sisältävät myös laiturin kannen uudistamisen. Korjaus- ja kaluston pienhankintakuluja kertyi yhteensä 28.000 euroa ja muita kuluja 7.000 euroa. Kahvion aine- ja tarvikeostoihin käytettiin 21.000 euroa ja henkilöstökuluihin noin 45.000 euroa. Muita kuluja oli noin 13.000 euroa ja ne sisältävät hallintokuluja, uintikilpailumatkoja ja virkistystoiminnan, joka sisältää mm. pikkujoulut, talokolaisten tapahtumat ja yhdistyksen illanvietot. Tuloveroa maksettaneen vuodelta 2014 noin 7.000 euroa. Poistoja ja korokuluja kirjataan yhteensä 28.000 euroa. Tilikauden ylijäämää tulee olemaan noin 44.000 euroa.

Terttu Mäkinen

Jouluaaton saunamaksut tuottivat 520 euroa ja ne lahjoitettiin TYKSin lasten syöpäosastolle.



Jäsenmaksun aika on 28.2.2015

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 löytyy jäsenen nimen jälkeen. Viitenumero löytyy kohdasta Viiteno: ja maksettava summa on kohdassa EUR:.

Jäsenmaksu on 35 euroa ja nuorisojäsenillä (alle 16 vuotta) maksu on 17,50 euroa. Mikäli olet kylmäuimari, vuosittainen kylmäuintimaksu (60 euroa) maksetaan tässä yhteydessä lisätynä jäsenmaksun päälle (35+60=95).

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

Maksun eräpäivä on 28.2.2015.

*Jos sinulla on kysyttävää,
niin lähetä viesti*

jasenasiat@turunavantouimarit.fi
tai kysy kioskilta!

JÄSENREKISTERI

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

HARRASTEMERKIT

10, 20 ja 30 vuotta jäsenenä olleita muistetaan kevään vuosikokouksessa antamalla Turun Avantouimarit ry:n harrastemerkki. Luettelo merkin saajista on nähtävillä kioskillä.

Saajan tilinumero Mottagarens kontonummer	TOP 571345-460901	IBAN FI41 5713 4540 0609 01	BIC OKOYFIHH
Saaja Mottagare	Turun Avantouimarit ry FI41 5713 4540 0609 01	Katso maksutiedot ylhäältä osoitekentästä!	
Maksaja Betalar			
Allekirjoitus Underskrift			
		Viitenro Ref.nr	
Tilitä nro Från konto nr		Eräpäivä Förf.dag	28.2.2015
			EUR

PANKKI
BANKEN