

Kylmääki

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

2/2025 joulukuu

Rantavalvonta Ispoisissa

9

Pitkänmatkan uinti

10

Kymmenen vuoden
saavutus

18



Sisällys 2/2025

- 3** Mosaiikkikuvat
- 4** Pääkirjoitus
- 5** Puheenjohtajan palsta
- 6** Syyskokouskuulumisia
- 7** Talviturkinheitosta muinaistuliin
- 9** Rantavalvontaa Ispoisten rannalla
- 10** Elämäni uinti
- 12** Kotiharjun saunassa koettua

- 13** Uintikokemus järvivedessä
- 14** Geotermiset altaat versus avantouinti
- 16** Kirje Amerikasta
- 16** Kummilapsikuulumisia
- 18** Kymmenen vuoden saavutus
- 19** Kylmäuimarin muotokuva

Takakansi: Jäsenmaksulomake

Kylmääki

2/2025 Joulukuu

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja: Kaija Sipilä,
kylmaaki@turunavantouimarit.fi
 Kirjoittajat: Jouni Kuutniemi, Risto Härmävaara,
 San Törnroth, Pasi Virta, Sirkka Leiro,
 Risto Hevonoja
 Taitto: Johanna Hörkö, Viisto Design
 Kannen kuva: Anna Lindholm
 Painopaikka: Painola

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

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





1. Turun KaraokeKlubin tarinallinen iskelmäsikermä pikkujoulutyyliin.

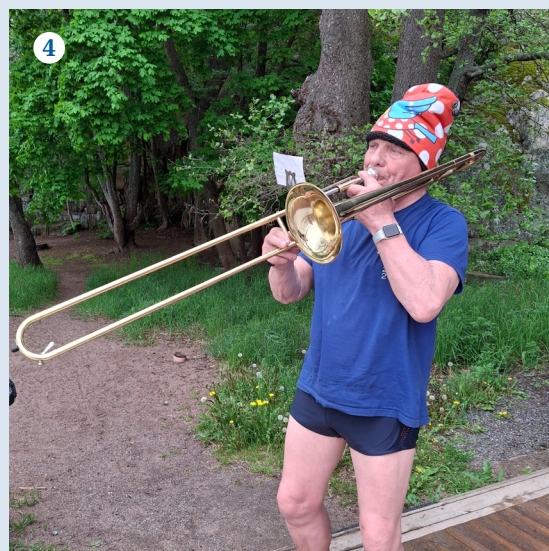
2. Nuori muusikko Marko Lahtonen viritti TAU:laiset joulutunnelmaan laulaen ja soittaen.

3. Lähdön aika. Kuva: Marja Hautala.

4. Torvea töräytti Markku Lindholm talvikauden päättäjaisissä.

5. Bara bada bastu -miehet valmiusasennossa.

6. Raikasta joulua t. uimaritontut!
Kuva: Anna Lindholm





Meillä Ispoisissa vedenlaatu
oli koko kesän hyvä.

Pääkirjoitus Toimitukselta

SUOMEN KESÄ 2025 oli tilastojen mukaan tavallista lämpimämpi. Jo toukokuussa oli lämmintä, kesäkuussa taas viileämpää ja heinäkuussa sekä elokuussa hellettä. Hienoa oli, että meillä Ispoisissa vedenlaatu oli koko kesän hyvä. Mikä parasta, helteistä riippumatta sinilevää ei ilmaantunut, vaikka vesi oli kauan miellyttävän lämmintä.

TAU:n kevät- ja kesätapahtumat noudattivat perinteistä linjaa. Vapuna keksittiin jotain uutta: yhteispulahdus rantaveteen. Muuten talvikausi päätettiin mm. perinteisellä talviturkin heitolla ja syyskausi avattiin kauniissa säässä tortilloja maistellen.

Syystalkoisiin osallistui sateisessa säässä kolmisenkymmentä TAU:n

jäsentä. Pihaa siivottiin, lehtiä haravoitiin, rännit puhdistettiin, kiuaskivet vaihdettiin, ikkunat pestiin ja pukukaapit puhdistettiin. Kiitokset talkoolaisille!

Vuoden toinen hauska yhteispulahdus mereen tapahtui melko spontaanisti 27. lokakuuta Pirkka-lehden haastattelun yhteydessä: joulumielellä iso joukko tonttulakkisia uimareitamme näytti, miten nautitaan kylmässä vedessä uimisesta. Kannattaa lukea Pirkan joulunaluslehteä.

Pikku vinkkinä vielä: joulusauna on aattona kuumana klo 9–16. Ottakaa käteistä mukaan, sillä aaton tuotto menee perinteiseen tapaan hyväntekeväisyyteen.

KAIJA SIPILÄ

**TERVETULOA
JOULUSAUNAAAN!**

**24.12.2025
klo 9–16**





Kylmäuimarien
kävijäennätys tulee
rikkoutumaan
vielä tänä vuonna.

Puheenjohtajan palsta Terve!

UUOSI LÄHENEE loppuaan. Kuluva vuosi onkin mennyt kuin siivellä ja aika tuntuu kuluvan aina vain nopeammin ja nopeammin. Moni käy lauteilla ja avannossa paitsi virkistytymässä, myös kohtaamassa tuttuja – ja välillä tuntemattomiaakin. Meidän saunamme ei ole vain rakennus, vaan se on paikka, jossa syntyy arjen kohtaamisia, uusia ystäväyksiä ja yhteinen hyvä olo.

Talviuinnin suosio on pitänyt pintansa ja kuluvan vuoden tilastot osoittavatkin, että kävijämäärässä päästään lähelle vuoden 2023 ennätystä. Kylmäuinnin suosio on kasvanut reilut 15 % kumulatiivisessa vertailussa viime vuoteen nähden. Kylmäuimarien kävijäennätys tulee rikkoutumaan vielä tänä vuonna.

Yhdistyksellä on 960 jäsentä (tilasto: 18.11.2025). Vuonna 2025 uusia jäseniä on tullut 84 ja eronneita on 63, jolloin nettokasvuksi jää 21 jäsentä. On hienoa nähdä, että yhä nuorempia liittyy yhdistyksemme jäseniksi.

Saunamme täyttää ensi vuonna 20 vuotta ja tämä hieno merkkipaalu kertoo myös siitä, miten vahvasti talkoohenki on kantanut yhdistystämme kohti tätä pistettä missä tällä hetkellä olemme. Vuosien varrella monet ovat antaneet osamistaan ja aikaansa sen eteen, että saunamme pysyy hyvässä kunnossa ja on voinut palvella meitä kaikkia parhaalla mahdollisella tavalla.

Syystalkoissa vaihdettiin saunan kiukaiden kivet uusiin, mikä on pa-

rantanut saunan lämpötilan tasaisuutta sekä löylyjä. Myös pukuhuoneiden suihkuhanoja on vaihdettu syksyn aikana uusiin painonapillisiin malleihin, ja ne ovat toistaiseksi osoittautuneet toimiviksi ja käyttöön soveltuviksi.

Talkoilla tehdään paljon, ja niiden merkitys näkyy joka päivä. Jälleen kerran siis iso kiitos kaikille talkoisiin osallistuneille – teidän panoksenne on tehnyt saunastamme viihtyisän paikan meille kaikille.

Iloista joulua ja parempaa uutta vuotta toivottaen

JOUNI KUUTNIEMI
Puheenjohtaja



Syyskokouskuulumisia

Turun Avantouimareiden syyskokouksessa vahvistettiin vuoden 2026 toimintasuunnitelma ja budjetti sekä tehtiin keskeiset päätökset hallituksen kokoonpanosta ja varojen sijoittamisesta.

TEKSTI KAIJA SIPILÄ KUVA UNSPLASH.COM / ALISSA KENNEDY

TURUN AVANTOUIMARIEN syyskokoukseen 17.11.2025 osallistui 27 jäsentä. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin **Jouni Kuutniemi**, sihteeriksi **Kaija Sipilä** ja pöytäkirjantarkastajiksi ja ääntenlaskijoiksi **Kaija Lehti-Visuri** ja **Tarja Pasuri**.

Noin puolessatoista tunnissa käsiteltiin sääntöjen määrämät asiat. Tulevan vuoden toimintasuunnitelma käsiteltiin kohta kohdalta ja hyväksyttiin. Käyttömaksut, liittymismaksut ja jäsenmaksun suuruus puhuttivat paikallaolijoita. Lopputulokseksi tuli maksujen säilyttäminen entisellään. Todettiin, että meillä ei ole nostotarvetta eikä meidän tarvitse vertailla hintojamme muiden talviuintiseurojen hintoihin. Myöskään tilojen vuokrahintoihin ei tullut muutoksia. Tulo- ja menoarvion vuodeksi 2026 puheenjohtaja käsitteli yksityiskohtaisesti. Tilikauden ylijäämä arvion mukaan olisi yli 50 000 €. Budjetti hyväksyttiin yksimielisesti

Puheenjohtajuutta jatkamaan vuonna 2026 valittiin Jouni Kuutniemi. Hallituksen jäsenmäärää päätettiin nostaa vuonna 2026: varsinaisia jäseniä on siis 8 ja varajäseniä 4. Hallituksesta erovuoroisia olivat **Eveliina Jokinen**, **Sirkka Leiro** ja **Lotta Haapanen** sekä varajäsen Kaija Sipilä. Varsinaisiksi hallituksen jäseniksi tulivat valituiksi **Rasmus Blomqvist**, **Joel Hannonen**, **Jussi Vuori**, **Eveliina Jokinen** ja **Sirkka Leiro**. Varajäseniksi valittiin Kaija Sipilä ja **Risto Härmävaara**. (Hallituksessa jatkavat **San Törnroth**, **Pirjo Hiltunen**, **Kevin Karlsson** ja varajäsenet **Vesa Päärni** ja **Sari Penttinen**.) Tilintarkastajana jatkaa BDO:n **Pekka Paloniemi**.

Uutena asiana esitettiin hallituksen ehdotus yhdistyksen varojen osan sijoittamisesta pitkälle aikavälille, 3-5 vuodeksi, paremman tuotto-odotuksen tilille. Hallitukselle myönnettiin oikeus toimia sijoitusasiassa.

JÄSENMAKSU- -TIEDOT

löytyvät tämän lehden
takakannesta.

Eräpäivä **16.1.2026**



Vappuna pulahdettiin oikein joukolla.



Talviturkinheitosta muinaistuliin

TEKSTI KAIJA SIPILÄ

Talvikausi päätettiin riemukkaasti

Helatorstaina eli toukokuun 29. päivänä pantiin pillit pussiin eli heitettiin talvikaudelle hyvästit. **Markku Lindholm** töräytti torvellaan alkufanfaarit. Perinteitä noudattaen talviturkin heittäjäksi paljastui **Maria Hemmiö**. Hänet heitti mereen **Esa Rosman**, ja Maria ui kunniakkaasti painava krimiturkki yllään rantaan asti.

Musiikillisesta ohjelmasta vastasi Karaokeklubi. Yllätyksesityksen saunassa istuvat saivat, kun trio **Kai Haapasalo**, **Risto Hevonoja** ja Markku Lindholm esittivät spontaanisti ”Bara bada bastu”-hitin.



Vauhtia antamassa Esa Rosman



Pelimannit

MUINAISTULIEN ILTA SAUNALLA

Elokuun lopulla on tapana viettää muinaistulien iltaa eli pikkunenetsialaisia. Kuun viimeisenä perjantaina meillä oli grilli kuumana ja makkara maistui niin omille kuin sattumalta samaan aikaan rannalla iltaa viettäville insinööriopiskelijoillekin.

Tunnelmaa kohotti myös pelimanniporukka – **Arto Lehtinen, Veikko Lahtinen, Billy Horne** ja **Risto Härmävaara** kansanmusiikkiohjelmistollaan. Ilta oli aurinkoinen vielä kahdeksaltakin, joten myöhäistulien tunnelmaa ei päästy kokemaan.

SYYSKAUDEN AVAJAISET

Kaunis ilta 4. syyskuuta sattui myös kauden avajaisiksi. **San** ja **Tanja** huolehtivat maukkaasta iltapalasta, täytetyistä tortilloista. Uimavesi oli vielä lämmintä, joten kaikki pääsimme nauttimaan saunasta, uimisesta ja sopivasta ruumiin ravinnosta. Tunnelmaltaan ilta oli mitä mukavin.

Muinaistulien illassa tunnelmaa kohotti pelimanniporukka.



San ja Tanja vastasivat tarjoilusta syyskauden avajaisissa.



Rantavalvonta Ispoisten rannalla

TEKSTI JA KUVA KAIJA SIPILÄ

Kesällä 2025 uinninvalvojien työ Suomen rannoilla oli poikkeuksellisen vaativaa hukkumisten lisääntyessä.

SYYSKUUSSA 2025 kuultiin Suomessa poikkeuksellisia uutisia: hukkuneiden määrä elokuun loppuun mennessä oli 77, joista kesäaikana 45. Viileässä kesäkuussa hukkuneita oli vähän, mutta ilmojen lämmitessä luku nousi. Hukkuneissa oli melko paljon lapsia ja nuoria. Vakavia vaaratilanteita uimarannoilla oli normaalia enemmän.

Monilla yleisillä rannoilla on uinninvalvojat, niin myös Turun kaupungin hallinnoimalla Ispoisten rannalla. Kaksi heistä olivat **Amelie Storgård**, 19, ja **Joel Vainionpää**, 20. Amelie kertoi olevansa ensimmäistä kesää valvojana, ja Joelilla oli kokemusta myös uimahalleilla valvomisesta. Kouluttaja tiedottaa uinninvalvojille uimahallien ja -rantojen onnettomuuksista ja vaaratilanteista.

Uinninvalvojan Suomen uimataito- ja hengenpelastuskoulutus (SUH-koulutus) on 50 tunnin mittainen ja käsittää hengenpelastuksen testiinnin, EA-taidot, syvyyskellustestin, veden alle vajonneen pelastamisen ja elvytystaidon.

Valvojat kertoivat, että työpäivät ovat 7,5 tunnin kestoisia, kiireisinä päivinä klo 20:een asti. Valvontakausi päättyy 15.elokuuta. Kesän alku oli rauhallinen viileän sään takia, heinäkuun helteillä taas valvontaa oli riittämiin: lasten vanhempien opastamista lapsen lähellä olemisesta, kaiteelta hyppäämiskiellon valvomista ja grillauskiellosta palovaaran aikana. Tositilanteessa Amelie kertoi pelastaneensa erään aikuisen kajakilla melojan. Joelilla ei ollut yhtä vaarallista tilannetta, mutta hän joutui aina välillä varoittamaan rannan ulkopuolella olevalta kalliolta



Joel ja Amelie tarkkailivat tilannetta korkealla valvontapaikallaan.

hyppäämisestä, vaikka ko. alueen valvonta ei virallisesti heille kuulukaan. Ruissalon uimarannalla valvoessaan hänen piti hakea pois vedestä kauas ponttoonille yrittänyt. Ruuhka-aikoina toinen valvoja toimi vedessä laulalla, toinen seurasi tilannetta valvontapisteessä.

Amelien ja Joelin mukaan tässä kesätyössä on oltava tarkkana ja valvottava vedessä olevia koko ajan. Mikäli näkee jonkun kellumassa, on tarkistettava, onko kaikki kunnossa. Myös sellaiset, jotka pidättävät selvästi henkeä, saattavat olla vaarassa, ja tilanne on tarkistettava. Jotkut vanhemmat eivät ymmärrä, miten vaarallista on unohtaa lapsi yksin veteen – aikuisen olisi oltava aina kädenmitan päässä lapsesta. Osa suuttui valvojan huomautettua asiasta, osa ymmärsi. Ulkomaalaistaustaiset vanhemmat ymmärsivät asian tärkeyden, kun sen heille selvittää.



Elämäni uinti

TEKSTI & KUVAT SAN TÖRNROTH

Alamäkiuinti Rukan Oulangan kansallispuistossa oli luonnonläheinen uintiseikkailu, joka vei mennessään.

KUULIN TUTULTA ihanasta uintikokemuksesta Rukalla Kuusamossa: Downhill Swim Kuusamosta, 12 kilometrin alamäkiuinnista. Lähdin paikalle ystäväni kanssa, koska tapahtumassa uidaan pariuintina. Tapahtuma oli hyvin suosittu ja osallistumispaikat myytiin loppuun vajaassa tunnissa. Voidaan sanoa, että ensimmäinen huippusuoritus tuli tehtyä, kun onnistuin ilmoittautumisessa. Koska uinti tapahtuu keskellä Oulangan kansallispuistoa, niin tapahtumaan voi osallistua vain 500 uimaria. Ilmoittautuminen oli lokakuussa, joten minulla oli melkein kokonainen vuosi aikaa harjoitella ja suunnitella tapahtumaa.

Ennen Rukalle lähtöä pelkäsin eniten sitä, että minulle tulee jonkinasteinen hypotermia, koska uiminen kestää kuitenkin kauan. Kesän kauneimpana aamuna 17.7. lähdin Turusta junalla Vöyriin, josta jatkoimme

ystäväni kanssa matkaa autolla Pohjanmaan halki kohti Rukaa. Matkalla pysähdyimme useassa kauniissa paikassa, jotka olivat minulle täysin uusia, kuten Kalajoen dyynit ja Ohtakarin kalastajakylä.

Tie Rukalle oli aivan porojen tukkima. Menimme perjantai-iltana infotapahtumaan, jossa kuulumme, että tärkeintä oli uida virran mukana. Ihmettelimme vähän, mitä se mahtoi tarkoittaa (mutta sehän selvisi meille heti astuttuamme jokeen seuraavana aamuna). Aamulla yhdeksän aikoihin meidät kuljetettiin syvälle kansallispuistoon, jossa hyttysten hyökätessä vaihdoimme märkäpuvut päälle. Aloitimme uinnin kohti maalia 250 uimarin kanssa yhtä aikaa. Joka kolmas kilometri oli pysähdyspaikka hiekalla ja tarkastus, jossa laitettiin pakollinen rasti listaan ja saatiin tankata energiatuotteita ja suolaa tarvittaessa.

Jokivesi oli noin 17 astetta, ja eteemme tuli kiviä, upopuita ja kaikkea muuta uponnutta materiaalia, joten koko ajan piti olla valppaana. Vesi oli tumma ja samettisen pehmeä ja maistui hyvältä. Uudessa ei ollut kuitenkaan niin kiire, että en olisi muistanut katsoa ihaania maisemia joen molemmilla puolilla, ja välillä näkyi kaloja tai vettä juova poroperhe. Oli aivan häikäisevän kaunista, rauhallista ja koskematonta. Meidän uintimme kesti 4 tuntia ja 8 minuuttia.

Kun tuli kolmas tarkastuspysähdys, tajusin, että olimme jo loppusuoralla kohti maaliviivaa. Olin hiukan pettynyt, että seikkailumme oli ohi niin pian. Olisin halunnut



Jokivesi oli noin 17 astetta, ja eteemme tuli kaikkea uponnutta materiaalia, joten koko ajan piti olla valppaana. Vesi oli tumma ja samettisen pehmeä ja maistui hyvältä.



Onnellisesti perillä!

jäädä jokeen vielä pidemmäksi aikaa! Ensi vuoden uintiin olemmekin jo ilmoittautuneet pidemmälle, 24 kilometrin matkalle. Toivotaan vain, että jokivesi on yhtä lämmintä kuin tänä kesänä... ja vedenpinta yhtä korkealla. Tämä lähtö on silloin noin kuudelta aamulla.

Arvostan suuresti, että tässä uintitapahtumassa kunnioitetaan luontoa täysin. Tapahtuma on kestävä ja luonnonpuistoa säästävä. Uinti oli rauhallista ja seesteistä, koska se ei varsinaisesti ollut kilpailu.



Arvostan suuresti, että tässä uintitapahtumassa kunnioitetaan luontoa täysin.



Ohtakarin kalastajakylä

Downhill Swim Kuusamo

Downhill Swim Kuusamo on pariuintitapahtuma, jossa reitit ovat 12 km ja 24 km, joista pidempi sisältää noin 4 km jalan tehtäviä siirtymiä. Seuraavaksi tapahtuma järjestetään lauantaina 1.8.2026 Oulangan kansallispuistossa. Kilpailun toteutuksessa noudatetaan kansallispuiston järjestyssääntöjä sekä ympäristönsuojeluun liittyviä rajoituksia.



Kotiharjun saunassa koettua

TEKSTI JA KUVA SIRKKA LEIRO

Kotiharjun perinteinen puulämmitteinen korttelisauna tarjosi yllätyksellisen ja ikimuistaisen saunakokemuksen Helsingin Kalliossa.

SYYSRETKELLÄMME HELSINGIN KALLIOSSA vastaan tuli vanha kerrostalo, jonka kivijalassa oli valokyltti SAUNA. Oven edessä kadulla oli penkki, jossa istui rivi puolialastomia miehiä. Heitä hetken haastateltuamme mielenkiintomme heräsi ja kävelimme sisään ovesta. Kassahenkilö kertoi saunan historiasta ja toivotti meidät tervetulleiksi kokeilemaan löylyjä.

Vuokrasimme kolmella eurolla pyyhkeet ja lähdimme kokeilemaan saunaa. Kassa varoitti meitä, että saunan lattia on kuuma ja pukuhuoneen korista löytyy tossuja, joita saa lainata. Reippaasti menimme saunaan, mutta jalkapohjat kärähtivät heti ja äkkiä lähdimme hakemaan tossut jalkaan. Sitten löylyyn. Lauteet olivat kuusi kerrosta betoniportaita, ja nurkassa oli pino puisia istuinalustoja. Yhteen laudekerrokseen mahtuu 20–30 henkilöä. Kiukaan yläreunassa, noin 2 metrin korkeudessa, oli 30x30 cm luukku, mihin löylyveden heittäjän piti osua. Kiukaasta tulikin kunnon löylyt. Pian myös me istuimme kadun reunassa jäähyllä. Pesuhuone oli iso, ja sen peräosassa oli pesijän peti. Harmi kun oli perjantai, koska pesijä on paikalla vain tiistaisin ja torstaisin.

Tämä saunominen oli kyllä sellainen kokemus, mitä en olisi osannut odottaa. Kotiharjun saunaa voin suositella muillekin. Menen varmaan itsekin sinne joskus uudestaan.

Kotiharjun sauna on Helsingin ainoa jäljellä oleva perinteinen puulämmitteinen korttelisauna. Se valmistui vuonna 1928. Saunan perusrakenne on pysynyt ennallaan: miesten sauna on pohjakerroksessa ja samankokoinen



Aika karut lauteet Kotiharjun saunassa

Kotiharjun sauna on Helsingin ainoa jäljellä oleva perinteinen puulämmitteinen korttelisauna.

naisten sauna toisessa kerroksessa. Nykyään on myös sähkösauna tilaussaunana. Sauna lämmitetään ti-su metrin haloilla ja päivän lämmitykseen tarvitaan kuu-tio halkoja. Kiukaan kivet vaihdetaan miesten saunassa noin kolme kertaa vuodessa ja naisten puolella kerran vuodessa. Kiviä miesten puolen kiukaassa on 1500 kg ja naisten puolella vähän vähemmän. Nykyään sauna on perheyritys kolmannessa polvessa.



Uintikokemus järvivedessä

TEKSTI JA KUVA KAIJA SIPIÄ

Syyskuinen aamu Vihdissä johdatti minut Otalammen rauhaiselle rannalle, jossa nautiskelin tyynessä, pehmeässä järvivedessä uimisesta.

SYYSKUUN ALUSSA PÄÄDYIN Helsingin teatteri-illan jälkeen yöpymään Vihtiin. Varhain seuraavana aamuna lähdin kiipeämään harjulle vievää jyrkkää polkua. Harjun päällä kulkee rautatie, ja yhtä jyrkkä polku vie vastakkaista rinnettä alas Otalammelle. Pehmeä järvesi suorastaan kutsui uimaan. Tuona aamuna ei paikalla ollut muita; niinpä sain uiskennella lämpimässä vedessä aivan rauhassa ja nauttia ihanasta aamusta. Tällaisia paikkoja Suomessa on! Olisipa hauska nähdä, millaista vilinää saunassa ja rannassa on talviaikana.

Tämän puulämmitteisen Kiulun, Otalammen rantasaunan, on kyläyhdistys rakentanut talkoovoimin. Alueella on saunan lisäksi esteetön WC, kioskki ym. rakennuksia.

Laituri on sijoitettu L-muotoon, ja siltä vie useita rapuja alas veteen. Lammen syvemmälle puolelle on pystytetty hyppytornikin. Nettisivujen mukaan saunavuoro joko yhteissaunaan tai omaan käyttöön on varattavissa etukäteen. Voisi olla kokemuksen arvoista testata tämä sauna talvikaudella. Kuinkahan paljon Suomessa on tällaisia ihania virkistyspaikkoja järvien ja meren rannoilla? Toisaalla tässä lehdessä Sirkka kertoo käyneensä testaamassa Helsingissä sijaitsevaa Kotimäen saunaa – omanlaisensa kokemus hänen mukaansa sekin.

Nautitaan talviuinnista omalla erinomaisella saunallamme ja raikkaassa merivedessä!

Voisi olla kokemuksen arvoista testata tämä sauna talvikaudella.

Uimarantavinkki!

Otalammen uimaranta, Vihti

Rantatie, 03300 Vihti

60.398° N, 24.486° E





Blue lagoon / Sininen laguuna.



Geotermiset altaat versus avantouinti

TEKSTI JA KUVA RISTO HÄRMÄVAARA

Islannin geotermiset altaat ovat osa arkista kulttuuria ja yhteisöllisyyttä, jossa paikalliset ja vierailijat rentoutuvat ja keskustelevat – aivan kuten meillä saunoissa ja avantouinnissa.

ISLANTI TUNNETAAN vulkaanisesta maaperästään. Saarella onkin iso määrä kuumia lähteitä, joissa voi itseään hemmotella. Saaren kuuluisin kuuma lähde on Blue Lagoon. Se sijaitsee puolen tunnin ajomatkan päässä Reykjavikista ja on lähellä Keflavikin kansainvälistä lentokenttää. Sininen Lagoon on tunnettu turkoosista väristään. Nilsbyn Pelimannit Paraisilta teki viime kesänä matkan satujen saarelle pohjoismaiden kansantanssin ja -musiikin festivaalille. Samalla saimme tutustua geotermisiin altaisiin. Blue Lagooniin emme kuitenkaan

päässeet, sillä vuorokautta ennen matkaamme alkaneen tulivuorenpurkauksen takia alue oli eristetty.

Islannin valtavat luonnonkivialtaat houkuttelevat turisteja eri puolilta maailmaa niiden lämpimään veteen. Lämpimän vesialtaan reunoilta saat napata jopa mutaa, jota voit hieroa kehoon uimisen ohella. Vesi ja muta hoitavat ja pehmentävät ihoa. No, meillä on omat lumen ja jään hoitavat menetelmämme. Kukin hoitaa omaa ihoaan parhaaksi kokemallaan tavalla.

”

Kun he solahtavat
lämpimiin, helliviin
allasvesiin, he
pääsevät estoistaan ja
muuttuvat puheliaksi
ekstroverteiksi.



Geoterminen uintikeskus.

"Kun he solahtavat lämpimiin, helliviin allasvesiin, he pääsevät estoistaan ja muuttuvat puheliaksi ekstroverteiksi. Erilaiset ihmiset tulevat sosiaalisemmiksi rentoutuessaan altaissa, ja niissä käydään kaikenlaisia keskusteluja." Näin etukäteisessä infoesitteessä kerrottiin. Siltä se minusta näytti, tuntui ja kuului.

Matkan majoitus oli järjestetty Reykjavikin Dalskolanin tiloihin. Erikoisinta peruskoulussa oli se, että koulun alueella oli geotermiset uima-altaat ja 25 metrin uintirata. Koulun erityispiirre liittyi näin nimenomaan uintiin ja geotermisten altaiden käyttöön. Lämpötilat vaihtelivat altaissa, eräässä korkein oli jopa 42 astetta. Niissä sitten lekottelimme iltaisin soittojen jälkeen ja altaiden reunoilla järjestettiin jopa kansanmusiikkikonsertti, jossa olimme mukana. Yleisö seurasi konserttia oleskelualtailta uiden tai muuten huilaten.

Islannissa geotermisillä altailla on sama asema kuin kahviloilla tai baareilla. Voit mennä niihin ystävien kanssa tai yksin ja sitten käydä kivoja keskusteluja jopa

tuntemattomien ihmisten kanssa. Meilläkin "puhefii-listä tai metakkaa" kuuluu kyllä parhaimpina hetkinä omista saunatiloistamme aivan riittämiin.

Jotkut ihmiset aloittavat päivänsä kuumilla altailla. Huonon sään takia ja katuelämän puuttuessa altaista on jollain tapaa tullut paikka, jossa toisilleen vieraat ihmiset ja naapurit voivat jutella. Ihmiset voivat olla säästä riippumatta altaissa lämpimässä ja "turvassa". Siellä voi keskustella, tai jos et ole sillä tuulella, voit nauttia yksinolosta.

Vesi on lämmintä, rentouttavaa ja halpaa. Lämmin vesi ei ole resurssi, jonka käyttöä islantilaisten yleensä tarvitsisi ajatella. Koska Islannissa on paljon geotermistä aktiivisuutta, suurin osa maan kodeista, yrityksistä ja tiloista lämmitetään geotermisesti vedellä. Vettä on paljon, se on halpaa ja luotettavaa. Eräässä matkaoppaassa oli maininta "Hættu að væla komdu að kæla" eli "Älä valita vaan viilennä". Sen tarkoituksena onkin kannustaa ihmisiä uimaan Urriðavatn-järvessä keskitalvella. Se on kunnon adrenaliinipiikki, mutta todella terveellistä!

Kirje Amerikasta

Minun nimeni on Pasi Virta. Olen ollut Turun Avantouimareitten jäsen kolme vuotta. Olen kyllä pulahtanut avantoihin melkein koko ikäni, mutta vain kolmeksi sekunniksi. Kuusi vuotta sitten veljenpoikani ja hänen pari kaveriaan uivat jäisessä vedessä 45 sekuntia rauhallisesti ja täydessä kontrollissa laiturilta rantaan. Silloin päätin, että KYLMÄÄKI!

Synnyin Turussa viisikymmentäluvun puolenvälin jälkeen ja nyt asunut Amerikassa 40 vuotta. Käyn turussa Vuorikadulla äitiäni tapaamassa kolme kertaa vuodessa. Serkkuni tytär mainitsi Ispoisten talviuintimahdollisuudesta, ja kuinkas ollakaan, ensimmäisellä vierailulla Risto Hevonoja kysyi minulta, että kukas sinä olet miehiäsi. Siitä se lähti. Olen joko pehmeä tai viisas, koska muutama superrouva Ispoisissa katsoi talvella minun uintitouhuani ja suositteli neopreenihanskoja ja -tossuja. Näitä ohjeita ja Turun Sinappia en vaihda. Käyn saunalla päivittäin Turussa ollessani.

Amerikassa asun länsirannikolla Washingtonin osavaltiossa Seattlen ja Kanadan Vancouverin välissä. Kotonani on ollut sauna 18 vuotta. Valitettavasti Tyyni valtameri on kuuden kilometrin päässä, mutta onneksi minulla on kylmätynnyri ja ulkosuihku saunan vieressä. Käyn saunassa ja tynnyrissä päivittäin. Täytyy pitää ruskeat rasvavarastot kunnossa, että pysyn edes hiukan Turun Talviuimareiden kyydissä.

Ihmettelen, ettei talviuinti ole lyönyt itseään läpi uudella mantereella. Uskon sen kyllä tapahtuvan pian, koska kylmätynnyrit ovat kovassa huudossa. Käyn myös meressä uimassa viikoittain. Merivesi on täällä aina kesät ja talvet 10°C vuoroveden vaikutuksesta.

Minulla on kolme aikuista lasta, ja heillä kaikilla on omat saunat, kylmätynnyrit ja ulkosuihkut.

Olen North American Sauna Society (NASS:n) Sauna Suurlähettiläs; ehkä siksi, että olen rakentanut neljä saunaa ja käyn saunassa päivittäin. Kerron jokaiselle tapaamalleni ihmiselle suomalaisten talviuintiharrastuksesta. Olen siis nimittänyt itseni myös Turun Avantouimareiden Suurlähettilääksi koko Amerikan mantereella. Kuntoa pidän yllä joka-aamuksella voimistelulla ja kesäisin maastopyöräilyllä, talvisin luistelu- ja pertsahiihdolla.

Parhaat terveiset

Pasi Virta

Jk. Olin Turun kaupungin palomiehenä 1982–85. Olin sukeltaja ja harjoittelimme usein Isoisten rannassa, silloin en talviuimareita nähnyt. Olitteko jo silloin toiminnassa?

Vastaus: TAU toimi aktiivisesti jo silloin.
Uusi sauna valmistui 2006.



Pasin oma Amerikan-sauna.



Liike on lääke

Viesti yli 60-vuotiaille miespuolisille jäsenillemme: saunomisen ja uimisen lisäksi monipuolista liikuntaa Turussa järjestää Aarnen talli. Joka keskiviikkoamu klo 9–11 Kupittaaan urheiluhallissa voit kävellä, hölkätä ja voimistella mukavassa seurassa. Soutu- ym. kuntolaitteet ovat myös käytössä. Kuntosi kohenee hyvässä seurassa.

Aarnen talli on perustettu 1972. Nimen se on saanut perustajansa Aarne Haahtelan mukaan. Jäsenmaksua ei peritä. Sääntöjen mukaan tallissa ei politikoida, tupakoida eikä kiroilla. Tallilaiset tunnistaa keltamustasta verryttelyasusta. **KS**



Niksinurkka

Miesten pukuhuoneessa kehitetty niksi: käytä muovipussia vetäessäsi housuja jalkaan. Näin lahkeet eivät tartu nihkeään ihoon. **KS**



Kummilapsikuulumisia

KUMMITYYTTÖMME AMY on nyt 14-vuotias. Vuosiraportin mukaan hänen olosuhteissaan ei ole muutoksia ja hän on ollut terve. Koulussa hänen mieliaineitaan ovat kielet.

Alueen projekteihin on kuulunut koulukäymälöiden rakentamista ja kunnostusta. Työille on järjestetty kuu-kautishygieniatiedotusta. Tasa-arvon edistämiseen liittyy myös liikunta: paikallisissa urheilutapahtumissa on



Kuva: Unsplash.com / Vince

kannustettu tyttöjen osallistumista mm. jalkapalloon. Kaolackin klinkeinoihin kuuluu maapähkinäkauppa ja -jalostus. Maatalouselinkeinoa haittaavat nousevat lämpötilat. Nuorisotyöttömyys on ollut 29 %. **KS**



Kymmenen vuoden saavutus

RISTO HEVONOJA

Uimariveljeni **Kaj Haapasalo** saavutti 15.10. hämmästyttävän merkkipaalun: 10 vuoden ajan joka ainoa päivä (2700 yhteensä!) uimassa ja saunassa.

Lämpimät onnitteluni!

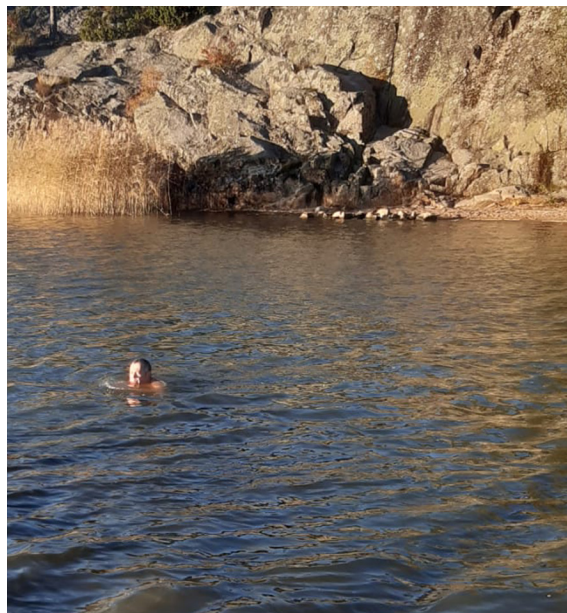
Aiotko jatkaa tätä TAU:n historiassa ainutlaatuista ihmiskoetta?

- Juu, aion jatkaa, jos vaan olosuhteet ovat vähänkin otolliset.

Hyvä! Tunnetko itsesi terveeksi?

- Terve olo on ja varsinkin uidessa ja uintiveljieni kanssa saunan lauteilla.

Hienoa! Nautinnollisia uima- ja saunapäiviä sinulle!



Kuva: Unsplash.com / Pascal Debrunner



*Onnellista joulua
ja rauhallista uutta
vuotta 2026!*

Turun Avantouimarit ry



Yhdessä uimaan

Pirjo Tuominen ja **Anna Halonen** ovat molemmat pitkän työuran tehneitä eläkeläisiä: yli 40 vuotta valtion palveluksessa. He ovat tutustuneet työpaikalla vuonna 1980, kun Anna muutti Oulusta Turkuun ja Pirjo oli muuttanut tänne Pieksämäeltä jo 1976. Heidän ystävyytensä on jatkunut siitä saakka. Pirjon isä, kohta 98-vuotias Erkki Saikkonen kävi heidän kanssaan koronan tulon asti joka aamu Ispoisissa uimassa.

1. Milloin aloititte avantouinnin?

Aloitimme avantouinnin vuonna 2009 pääasiassa saunauintina kerran pari viikossa. Anna on ollut jäsenenä vuodesta 2014 ja Pirjo 2015. Kevästä 2016 kävimme uimassa aamuisin vaihtelevasti ilman saunaa ja vuonna 2017 jatkuvasti ilman saunaa. Siinä vaiheessa meillä ei ollut vielä kylmäuintiavainta, joten pukeuduimme joka säällä ulkona penkillä. Sitten kyllästyimme palelemaan ulkona ja hankimme avaimet. Sehän tuntuikin ja tuntuu vieläkin ylelliseltä.

2. Kylmäuintia, saunaa ja uintia vai molempia?

Joka aamu mahdollisuuksien mukaan eli kylmäuintia ja harvemmin enää saunan kera.

3. Mikä on parasta tässä lajissa?

Uinti virkistää ja pitää meidät terveinä ja reippaina. Aamulla aikaisin on ihanaa aloittaa uinnilla ja seurata luonnon ihmeitä eri vuodenaikoina, ja tietysti on mukava tavata erilaisia aamu-uimareita.

4. Mikä vaikutus säällä, veden laadulla tms. on harrastuksellenne?

Ei todellakaan mikään!



Pirjo Tuominen ja Anna Halonen.

5. Kenet haluaisitte houkutella mukaan uimaan?

Kerromme kyllä kaikille kavereille, joita vähänkin kiinnostaa, ja suosittelemme kylmäuintia.

6. Osallistutteko seuran talkoisiin?

Anna osallistuu siivoustalkoisiin ja vuotuisiin talkoisiin mahdollisuuksien mukaan, mutta Pirjo ei ehdi ainakaan vielä.

7. Olette myös ahkeria vesijumppareita. Mikä merkitys on vesijumpalla?

Jo työaikana kävimme kerran viikossa Petreliuksen vesijumpassa, ja sama jatkuu yhä. Vesijumppa on meillä kaikista liikuntamuodoista ykkönen.

8. Terveisenne seuran hallitukselle?

Ylipäättään olemme toimintaan ja tiloihin tyytyväisiä, mutta näin syksyn tullen laiturin lämmitys pitäisi aloittaa hyvissä ajoin. Nyt lokakuussa laituri on ollut parina aamuna jo tosi liukas. Naisten puolen suihkut ovat jatkuvasti epäkunnossa. [Toim. huom. Suihkuja korjataan sitä mukaa kun ne eivät toimi.]. **KS**



turunavantouimarit.fi

 Turun Avantouimarit ry

Jäsenmaksun aika on 16.1.2026

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

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

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

Viitenumero löytyy kohdasta Viitenro ja maksettava summa on kohdassa Euro. Jäsenmaksu on **40 euroa** ja nuorisojäsenillä (alle 25 vuotta) maksu on **20 euroa**. Mikäli olet kylmä-

uimari, vuosittainen kylmäuintimaksu (63 euroa) maksetaan tässä yhteydessä lisättynä jäsenmaksun päälle (40 + 63 = 103). Maksun eräpäivä on **16.1.2026**.

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

JÄSENREKISTERI

Jos jäsenmaksua ei makseta eräpäivään mennessä, poistamme sinut automaattisesti jäsenrekisteristä ja menetät jäsenoikeutesi ja -edut, kuten edullisemmat saunamaksut. Joudut myös maksamaan liittymismaksun 100 euroa, jos haluat myöhemmin liittyä uudelleen jäseneksi.

TILISIIRTO.GIRERING	Saajan tilinumero Mottagarens kontonummer	IBAN FI41 5713 4540 0609 01	BIC OKOYFIHH
	Saaja Mottagare	Turun Avantouimarit ry Rykmentintie 51, Turku	Turun Avantouimarien jäsenmaksu
	Maksajan nimi ja osoite Betalarens namn och adress		
	Allekirjoitus Underskrift		
	Tiliä nro Från konto nr	Eräpäivä Förfallodag	16.1.2026
			Euro

HUOM! Viitenumeron ja maksettavan summan löydät tämän takakannen oikeasta yläalaidasta omien osoitetietojesi yhteydestä.

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