



Turun Avantouimarit ry

Kylmääki

Tammikuu 1/2009



Jukolan viesti 1/2009

Avantouintikauden avajaisia vietettiin 19.10. Kävijöitä oli yli 200, kaksinkertainen määrä tavalliseen sunnuntaihin verrattuna. Kävijät ihastelivat Tuovi Koivulan kokoamaa valokuvanäyttelyä, ja 50 uimaria antoi Annika Salosen mitata verenpaineensa. Uusi grillipannu vihittiin käyttöön ja pytipannu teki kauppansa.

Avajaisiltana esiintyi laulu-yhtye Elessär. **Moona Almenoksa, Vilmalotta Ala-Tuuhonen, Emma-Liina Sutinen ja Tekla Vanhakartano** ovat esiintyneet viime vuodesta lähtien yhdessä ja esittävät elokuvamusiikkia sekä suomalaisia ja ulkomaisia kansanlauluja. Illan mitaan terassilla soitti Ristoän-töpois-yhtye, **Risto Härmävaara, Markku Lindholm ja Billy Horne.**

Avajaisilta oli houkutellut mukaan uusia kävijöitä. **Eija Suomisen** oli tuonut mukanaan **Raija Kivinen.** Eija Suomista jännitti käynti uudessa saunassa, kaikki muut olivat kokeneita uimareita, jotka tunsivat paikan tavat. Kokemus oli kuitenkin mah-tava, paikan tunnelma oli ihana ja leppoiset ihmiset kuin etelänmatkalla. Jokainen sai tehdä niin kuin haluaa, pää-asia oli tuntee olonsa hyväksi ja nauttia saunomisesta ja uinnista. Hän oli aivan myyty ja aikoo ilman muuta liittyä yhdistyksen jäseneksi.

Hallitus päätti syksyllä 2008, että vuoden 2009 alusta kun-nia- ja vapaaajasenilta peritään normaalit sauna- ja uinti-maksut. Päätös herätti monenlaisia tunteita, joista enemmän toisaalla lehdessä. Samoin lehdessä esitellään uuden hallituksen jäsenet ja kerrotaan heidän tehtäväalu-eistaan.

Saunan kiuas aiheutti syksyl-

lä harmaita hiuksia huoltotiimille ja hallitukselle. Loka-kuussa toinen kiuas sanoi irti yhteistyösopimuksen ja se oli lähetettävä korjattavaksi. Pari viikkoa saunaa jouduttiin lämmittämään vain yhdellä kiukaalla, mutta silti sauna voitiin pitää auki normaalisti.

Kioskin työntekijä on vaihtunut. Kiitämme **Maijua** hyvästä yhteistyöstä ja toivotamme tervetulleeksi **Violetta Waaran**, joka jatkaa avantouimarien asiakaspalvelua.

Kiitos kaikille, jotka olivat mukana tämän lehden teossa. Lähettäkää edelleenkin kuvia, juttuja, aiheita ja palautetta, sillä tavoin saamme aikaan lehden, joka kiinnostaa lukijoitaan. Tarkoitus on tehdä seuraava lehti toukokuuksi.

Ottakaa yhteyttä!
(liisa.jukola@kaarina.fi tai 050-547 2246)



Avantouimareiden hieno vuodenvaihde

Avantouinti näyttääkin tuot-tavan aina vain useammalle hyvää ja rentoutunutta mieltä. Harrastajien määrästä käytämme Suomen Ladun ”virallista” lukua 120 000. Ei tarvitse kuin seurata Turun Sanomien Minne mennään –palstaa huomatakseen, että ”virallisia” harrastukseen sopivia avantouintipaikkoja on syntynyt lähialueelle runsaasti ja kaikissa riittää kävi-jöitä.

Meillä Turun Avantouimareis-sa oli käyntimäärissä kasvua edellisvuodesta reilut 10 %. Ei-jäsenten käyntien määrä kasvoi jopa kolmanneksella. Vuodenvaihde ja vuoden alku ovat olleet erityisen vilkkaita, tungokseen saakka. Jos joku joskus ihmetteli suuria tilojamme, on suunnittelun viisauus ja kaukonäköisyys tullut todiste-tuksi. Moni ”vanha kävijä” on aikansa kaipailut vanhan saun-nan tunnelmallisuutta ja läheisyyttä ja joutunut nyt totea-maan, että kyllä kaakelisaunas-takin rupattelua, äänen sorinaa ja läheisyyttä löytyy.

Joskus rintaan putkahtaa epäily työssä onnistumisesta ja vastuu ahdistaa. Syksyllä romahti toinen kiuas ja pakkas-ten tultua käytiin kiivastakin keskustelua löylyn riittävyys-tä, ja kun samaan aikaan sattui jotain muutakin kanger-rusta, oli uskon puute ottaa vallan. Kuitenkin erään suu-rehkon kaupan tiskillä maksa-essani uutta teknistä kotivem-painta, pääsin keskusteluun iloa hehkuvan rouvan kanssa. Tunnistimme toisemme. Hän kertoi kiertäneensä kump-paninsa kanssa usean avanto-uintipaikan ja päätyneensä



meille. Ratkaiseva loistopuoli (monen muun lisäksi) löytyi laiturista; meillä ei tarvitse jonottaa pääsyä kylmään ve-teen eikä vedestä laiturille. Rappuja on riittävästi, ne ovat kiinteät ja turvalliset. Päiväni oli pelastettu ja taas uusi hieno puoli tuli noteeratuksi. (Laiturin kunnostusprojekti kaupungin kanssa on käynnis-sä.)

Toivon kaikille onnellisia uinti- ja saunahetkiä pitkälle ke-vääseen. Vesien lämmitessä on hienoa nauttia aina vain pidemmistä uintimatkoista. Ajatella, maaliskuussa voi kolmen metrin sijaan uida viisi, ehkä seitsemänkin metriä!

*Sirkka Perho,
puheenjohtaja*

Kylmäkki, Tammikuu 1/2009 Turun Avantouimarit r.y:n jäsenlehti.

Päätoimittaja: Liisa Jukola, puh. 050 547 2246, liisa.jukola@kaarina.fi tai kylmaaki@turunavantouimarit.fi. **Lehden kuvitus:** Liisa Jukola, Markku Lindström, Hannu Nurmi, Sirkka Perho ja Marko Tuliniemi. ISSN 1797-0555 (painettu), ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu), www.turunavantouimarit.fi

Avajaistunnelmia 19.10.

Avantouintikauden avajaisia vietettiin Ispoisten saunalla sunnuntai-iltana 19.10. Kävijöitä oli yli 200 ja ohjelmaa oli runsaasti: saunomisen ja uinnin lisäksi tutustumista uuteen kuntosaliin, valokuvänäyttely, musiikkia, verenpaineen mittausta ja syötäväksi uudella pannulla paistettua pyttipannua.



Viereisessä kuvassa Eija Suominen ja Raija Kivinen. Yllä Ari Henriksson paistaa pyttipannua. Kuvassa myös avajaisillan puuhanaiset vasemmalta Pirjo Salminen, Silja Kerttula, Ulla Lindeqvist ja Annika Salonen. Alla Annika Salonen mittaamassa Terttu Vanosen verenpainetta.



Miia Jussinniemi ja Maura Tiuraniemi ovat kokeneita talviuimareita.



Yläkuvassa lauluyhtye Elessár avajaistunnelmissä. Vieressä Ristoäntöpois viihdyttämässä uimareita.



Hullunhalpa huvi vai hullun halpa huvi?

Hannu Nurmi muistelee ”matkasaarnaajan” uraansa ja Kylmääki-nimen syntyä:

Säkylän Katismaalle oli perustettu uusi avantouintiseura ja siellä kaivattiin opastusta avantouinnin saloihin. Uusi uintiporukka kuului Suomen Ladun jäsenyyteen ja niinpä he pyysivätkin apua keskusjärjestöltään. Ladulla ei kuitenkaan ollut valmiina konseptia avantouintiluennosta. Pulmassaan Säkylän joukko otti yhteyttä minuun, olin silloin yhdistyksemme puheenjohtaja, ja lupauduin sorvaamaan avantouintiluennon Katismaalla esitettäväksi.

Suunnittelu ei ollut missään nimessä työlästä, sillä olin jo aikaisemmin hahmotellut miellesäni ns. pilke silmäkulmassa -tyylistä luennon tapaista. Minulla ei ollut tietokonetta ja siihen aikaan piirsin itse kaikki saunalle tulevat tiedotteet ja monistin ne joko A4 tai A3 kokoon omalla mustavalkoisella monistuskoneellani. Niinpä luentomuistion kansikuvaksi

piirsin KYL MÄÄKI, KU SÄÄKI kuvan. Kuvasta piirtein eri versioita kasvoja ja uimavarusteita muunnellen.

Yhdistyksemme 40-vuotisjuhlia oli vietetty näyttävästi vuoden 1997 alussa ja siihen liittyen olin ollut aktiivisesti mukana historiikin suunnittelussa ja piirroskuvien sekä tekstien toteuttamisessa. Puheenjohtaja Leena Rossin toimittama historiikki oli siihen aikaan varsin arvostettu avantouinnin tietolähde ja niiltä sivuilta sainkin jopa tieteellisesti tutkittua aineistoa luentoni yhdeksi elementiksi. Merkitystä oli tietysti omilla avantouintikokemuksilla ja kaikella sillä tilannekomikalla, mitä tavoilleni uskollisena keräsin tiedostooni saunan lauteilla, yhteisillä matkoilla ja kokouksissa. Lupaukseni mukaisesti pidin ensimmäisen luentoni Säkylässä ja seuraavan Turun Ladun järjestämässä tilaisuudessa. Olipa aineisto Suomen Ladussakin tarkasteltavana, kun siellä suunniteltiin uutta avantouintikirjaa.



Leena Rossin toimittaman historiikin saat saunan kioskilta. Hannu Nurmen luennon ja muita piirroksia löydät osoitteesta: <http://personal.inet.fi/koti/hannuvjnurmi/avantouintiluento.html>

Mistä saunassa puhutaan?

Tauno Keto ui kesät talvet, kesällä Ispoisissa ja Samppalinnassa, talvella Ispoisissa ja välipäivinä Petreliuksessa. Talvella hän viihtyy saunassa pari kolme tuntia. Hän on perusturkulainen, Heidekeniltä maailmaan lähtenyt ja koko ikänsä Turussa asunut. Kavereitten mukaan hän on sosiaalinen ja urheilullinen. Hän kertoo, mistä saunassa puhutaan.

Saunassa on yleensä muutama tuttu ja tervehdysten jälkeen kommentoidaan löylyjä ja juttu jatkuu muihin asioihin. Joku aloittaa, urheilusta tai muusta ajankohtaisesta aiheesta ja toiset jatkavat. Välillä käydään uimassa ja sen jälkeen puhutaan taas jostain muusta. Juttu on

yleensä kevyttä huulenheittoa, Tepsin menestys ja Interin voitto käsitellään, samoin muut ajankohtaiset aiheet. Naisetkin puuttuvat joskus keskusteluun, kommentoivat löylyn heittoa, mutta yleensä Taunon juttukaverit ovat miehiä.

Eri saunoissa on erilaiset jutut: Petreliuksen saunassa on tuttu jengi, sauna on pienempi ja politiikka on usein puheenaiheena. Ispoisten vanhassa saunassa hän ei käynyt, talviuintiharrastus alkoi vasta uuden saunan valmistuttua. Ispoisten sauna on niin suuri, että kaikki eivät voi osallistua keskusteluun, ja joskus äänekkäiden ulkomaalaisten opiskelijoiden meteliltä ei kuule kavereittenkaan puhetta.

Tauno on houkutelut uusia



uimareita Ispoiisiin, Turun seudun parhaaseen saunaan, kuten hän sanoo. ”Tänne ne pikku hiljaa tulevat, jos ovat muualla käyneet.” (LJ)

Tauno Keto hakee vakio-kaappinsa avaimen Maijulta ja vaihtaa pari sanaa.

Ei enää ilmaista uintia kunnia- ja vapaajäsenille

Turun Avantouimarien hallitus päätti vuoden 2008 syksyllä, että vuoden 2009 alusta kunnia- ja vapaajäseniltä peritään normaalit sauna- ja uintimaksut, koska vapautus ei ole perustunut yhdistyksen sääntöihin. Vapautus koskee sääntöjen mukaan vain jäsenmaksua. Päätös oli pettymys monille jäsenille, jotka ovat tottuneet ilmaisiin uinteihin tai jotka ovat pääsemässä vapaajäsenyyden piiriin.

Yhdistyksen hallituksella oli vankat taloudelliset perusteet päätökselleen. Yhdistys on tehnyt valtavan investoinnin uuteen saunarakennukseen, ja se sitoo hallitusta vuosiksi eteenpäin. Tehdyn selvityksen mukaan vapaajäsenien osuus jäse-

nistöstä kasvaa koko ajan, ja siten uintimaksuista vapauttaminen tietäisi tuntuja menetyksiä tulevien vuosien tulohankinnassa.

Eeli Kaunela on harrastanut avantouintia 1950-luvulta lähtien ja kuuluu yhdistyksen perustajajäseniin. Tieto uintimaksuista oli järkyttävä, tuntui että nyt halutaan päästä eroon vanhasta kaartista ja tehdä tilaa nuoremmille. Vähitellen hän on tottunut ajatukseen ja hyväksyy sen, että kaikki ovat saunassa tasa-arvoisia ja on hyvä että kaikille on samat säännöt.

Hannu Nurmi muistelee, että vapautus uintimaksuista tehtiin aikana, jolloin taloudellinen tilanne oli hyvä ja yhdistyksen

rahavarat sallivat sen. Toiminnalliset puitteet olivat kuitenkin aivan eri luokkaa kuin nyt. Lämmintä vettä voitiin käyttää ainoastaan löylyvetenä ja siivouksen yhteydessä. Silloinkin vapautus herätti kummastusta ja kateutta jäsenten keskuudessa.

Nurmen mielestä on kaikin tavoin oikeudenmukaista luopua sääntöjen vastaisista vapautuksista. Nyt yhdistys omistaa kylpylätason vaatimukset täyttävän avantouintikeskuksen, jossa on upean saunan lisäksi asialliset suihkutilat sekä kerkohuone ja kioski. Vesi- ja lämmityskulut ovat sen mukaiset. Tilojen kehittäminen jatkuu edelleen, ja alakertaan saadaan

monipuolisilla välineillä varustettu kuntosali.

Nurmi muistuttaa, että nykyiseen tilanteeseen ei ole tultu sattumalta, vaan jäsenistön toiveisiin perustuvien vuosikokouksissa tehtyjen yhteisten päätösten kautta. Hallituksen on omana toimikautenaan kannettava vastuunsa rakennuksen rahoitukseen otetun velan maksamiseksi. Jo pelkästään siitä syystä on asiallista tarkastella vällinneeitkä käytäntöjä perusteellisesti ja tehdä myös joillekin ryhmille epämieluisia päätöksiä. Yhtenä kunniajäsenistä hän on täysin hallituksen päätöksen takana. (LJ)

Muistathan aukioloajat: kioski avataan tasan klo 15 ja suljetaan klo 20. Sen jälkeen avaimet jätetään kioskin tiskille. Sauna sammutetaan klo 19.45 ja saunan siivous alkaa klo 20.



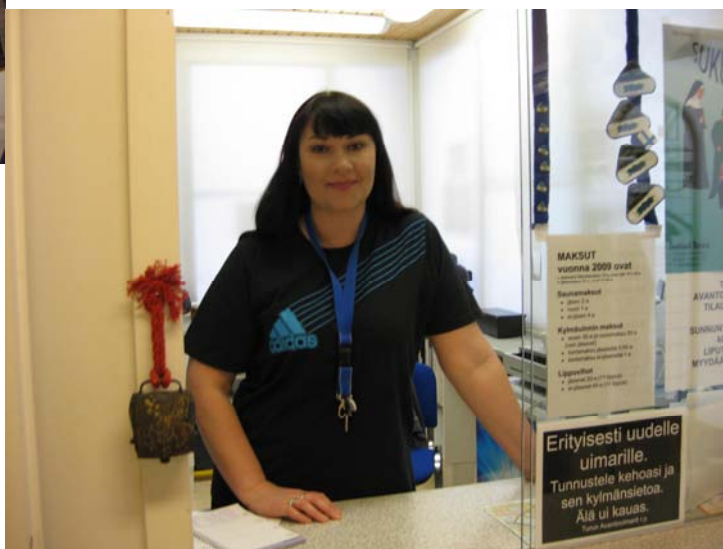
Pirjo Salminen täytti vuosia ja tarjosi avantouimareille syntymäpäiväkahvit saunalla 12.1. Onnittelijoita riitti, kuvassa Liisa Purho, Josua Gierens ja Sirkka Perho.

Kiitän mie kaunihisti,
niialen notkeasti,
kiitän mie kukkasista,
kiitän lahjoista somista.
Kiitän yhdessäolon hetkistä riemukkaista.

Pirjo

Uusi työntekijä Ispoisten saunan kioskillä

Violetta (Viola) Waara on kioskin uusi työntekijä. Hän on syntynyt Kazakstanissa ja muuttanut sieltä viisivuotiaana Pietariin. Suomeen hän tuli kymmenen vuotta sitten. Viola on koulutukseltaan laborantti ja hänellä on kaksi lasta, 15-vuotias Nikita ja yhdeksänvuotias Alisia.



Hanhet uimarannalla

Hansu Hanhi on tyyppi, joka yrittää auttaa Mummo Ankaa, kun se on niinku sen renki, mutta se on niin laiska, ettei se kerta kaikkiaan jaks tehdä muuta kuin syödä ja nukkua. Joskus mun porukoissa ilmenee ihan samoja piirteitä. Onkohan ne silloin oikeesti hanhia? Kun mun emäntääkin jotku kutsuu Hansuks. Huhhuh - mihin minä viaton luontokappale oikein olen joutunut!

No niin, tähän oli mun käsitys hanhista, kun olin vielä pieni koiranpentu ja mulle luettiin ääneen Aku Ankaa. Sitten eräänä syyskesän aamuna tein mamman kanssa täysin luvotto-



man retken Ispoisten uimarantaan. Oikeestaan meidän piti lähteä parkkipaikalta metsikköön sinne sou- ja melontajuttuun päin, mutta siellä uimarannalla olikin näitä lintuja, jotka sai mut riemastumaan niin, että vähät välitin emännän pilliin puhalteluista ja juoksin jahtaamaan niitä:

Onneks ei ollut vielä rantavah- teja siellä, juoksin nimittäin hullun lailla ja häytytin ne lin- nut lentoon. Odotin sitten ihan hirveetä moraalisaarnaa, joita kuulen nykyisin melko useinkin eli lähes päivittäin. Siinä kävi kumminkin niin, että mamma sano, että nyt teit hyvän työn, kun ne hanhet kakkii sinne ran- taan ja siellä sitten ihmisten muksut syö hiekkaa ja saa kai- kenmaailman pöpöt vattaansa. Meitsin vatta ei semmoisista pöpöistä sinänsä oo millään- kään - melkein parasta luomu- ruokaa on mun mielestä pupun papanat. Mutta ihmislapsen vattulit on eri maata. Se pitää



vaan ymmärtää ja vahtii niitten syömisii.

Tarkkaan ottaen, ne uimarit ja rantavahdit vois palkata mut ensi kesänä semmoseks tonni- laiseksi. Tienaa tonni (mulle riittäis kyllä ihan eurokin - se on iso raha) ja pidä ranta hanhi- vapaana. Mulla on paljon kave- reitakin, jotka varmaan tulis tuuraajaks välillä, koska eihän ykskään rekku jaks koko aikaa

hanhia jahdata. Jo olis unelma- jopi!

Tällaisia tuumin tänään. Tällä kertaa hanhista, ens kerralla taas jostain muusta ajankohta- sesta!

*Susan ajatuksia kirjasi
Hanna Aflecht
Kuvat otti
Marko Tuliniemi*

Lähde mukaan Pietariin 30.4.-3.5.2009. Ilmoittautuminen kios- killa helmikuun loppuun (tai niin kauan kuin paikkoja riittää). Varausmaksu 50 € ilmoittautumisen yhteydessä.

Meriveden korkeus uimapaikallamme

Markku Lindholm on huo- mannut, että meriveden kor- keus vaihtelee uimapaikal- lamme.

Nyt se voidaan lukea tarkasti +1 cm tarkkuudella. Mittari on yritelty kalibroida Turun viral- lisen merivedenkorkeuden mu- kaan. Mittapiste on Ruissalon luoteisrannalla, Kukkarokiven- tien päässä, pieni tiilirakennus merenrannalla. Matka mittapai- kasta uimarannallemme on lin- nuntietä n. 9 km joten pieni viive on lukemissa mutta suu- ruusluokka on oikein.

Maamittareiden 0-taso oli v. 2008 299 mm, tänä vuonna

300 mm ja ensi vuonna 301mm keskivesiviivan yläpuolella, johtuen maan kohoamisesta.

Mittatikku on ruostumatonta terästä ja sen on valmistanut Risto Pääkkö Lindholmin piir- rustusten mukaan ja se on lu- nastettu Pernon telakalta muu- tama vuosi sitten.

Turun meriveden korkeuden voi tarkastaa merentutkimuslai- toksen nettisivulta:

http://www.fimr.fi/fi/itamerinyt/fi_FL/vedenkorkeus/files/12076504320046387/default/kart2.gif



Mittatikku pitäisi kai siirtää uimareille helpommin luetta- vaan paikkaan. Meriveden korkeus kuvassa nyt +12 cm. Ku- vassa vasemmalta Pirjo Kalliola, Silja Kerttula ja Kirsi Ikä- valko.

Työtä, toimintaa ja iloa Avantouimareiden rannalla

Ispoisten uimarantaa hallitsevaa Turun Avantouimareiden rakennusta pyörittää, kehittää ja huoltaa yhdistyksen hallitus monen talkoolaisen avulla. Rakennuksen kunnossapidon ja ”kylpylä”palvelun tuottamisen lisäksi järjestämme tyyppillistä yhdistystoimintaa kuten matkoja, retkiä ja juhlia, joista useimpiin ovat tervetulleita kaikki avantouimarit seuralaisineen.

Upea paikka juhlille

Juhlia voidaan järjestää aina, kun on aihetta ja juhlan tekijöitä. Juhlista vastaa Ulla Lindeqvist. Ullan ”tiimiin” kuuluvat ainakin Anna-Maija, Silja ja Kirsi. - Yhteisillä juhlilla ja tapahtumilla on edelleen suuri yhteishengen merkitys. Ollaan yhtä porukkaa ja halutessa on mahdollisuus paremmin tutustua toisiinsa, tuumii Ulla. Juhlilla ja ”kuutamouinteja” on Ullan mielestä ollutkin aika sopivasti ja jatkoa seuraa.

Perinteisesti on retkeilty

Pirjo Salminen nauttii matkojen järjestämisestä ja tuottaa meille kuluvana vuonna monta ilon hetkeä. Kesäkuussa on varattu lippuja Samppalinnan kesäteatterin esitykseen ”Elvistellään”, syksyille suunnitellaan tutustumista Eduskuntaan ja samalla käyntiä teatterissa, marraskuussa valmistaudutaan Kokkolassa pidettäviin SM-kilpailuihin ja Slovenian MM-kilpailuihin.

- Niin ja tietysti 8.3. käymme katsomassa Tarmon teatterissa Sukuvika-esityksen ja vapuksi lähdemme Pietariin, kertoo Pirjo tutuksi tulleella innolla.

Mikä on keskeisintä markkinoinnissa?

- Tietenkin se, että Ispoisten rannan sauna ja avantouintiharastus tulee tutuksi monille, sanoo markkinointiryhmää



Uusi hallitus ensimmäisessä kokouksessaan. Istumassa vasemmalta Anneli Virta, Liisa Purho, Risto Pääkkö ja Arto Auranen. Takana vasemmalta Eila Eerola, Josua Gierens, Pirjo Salminen, Anna-Maija Laukka, Ulla Lindeqvist, Terttu Mäkinen, Kirsi Ikävalko, Sirkka Perho ja Silja Kerttula. Kuvasta puuttuvat hallituksen jäsen Outi Ruohola ja varajäsenet Ari Henriksson, Liisa Jukola ja Timo Koski.

vetävä Liisa Purho. Hallituksen toimesta voimme järjestää kohdennettua markkinointia, mutta jokaisen saunan käyttäjän ja yhdistyksen jäsenen panos markkinoinnissa on tärkeää. On välttämätöntä, että saunoja ja uimareita riittää, koska saunan ylläpito maksaa ja saunaa varten otettu lainakin pitää maksaa pois. Ispoisten rannan tilat ovat erinomainen paikka viettää vaikka tyky-päivää. Lähellä oleva Katariinanlaakso sekä Ipoisten-Luolavuoren upeat reitit, metsät ja näköalat ovat lähellä, joten liikunnan, kokouspäivän ja saunomisen voi hyvin yhdistää. Markkinointiryhmässä ovat mukana ainakin Outi, Pirjo, Liisa, Ulla ja Sirkka.

Huollolla ja talkkaritiimillä riittää tekemistä

Meillä on kova talkkari- ja huoltotiimi, johon mukaan

mahtuu uutta ja kokenutta väkeä. Nyt kiinteästi porukassa ovat Ari, Arto, Josua ja Risto sekä hallituksen ulkopuolelta Hannu, Jaakko, Seppo...

- Huolletaan mieluummin kuin korjataan, totesi Risto viime syksyn huollon palaverissa ja sitä ohjetta tiimi noudattaa. Kioskilla on ilmoitustaulu huollolle jätettäviä viestejä varten. Ryhmä laajalla osaamisellaan valmistelee ja hoitaa myös talon teknisiin laitteisiin liittyvät asiat.

Puhtaanapito korostuu

Suuri kävijämäärä asettaa lisääntyvät vaatimukset puhtaanapidolle. Saunan ja pukuhuoneiden iltasiivouksen hoitaa talkoolaisen roolissa Peter. Työntekijämme Violan työnkuvassa on aiempaa suurempi osuus varattu siivoukseen ja Silja organisoii entistä useammin myös siivoustalkoita. Tal-

koolaisryhmän kokoonpano vaihtelee ja on ollut ilo huomata, että väkeä on tähän tärkeään työhön löytynyt jopa runsaasti.

Kioski, talous, Kylmääki, hallinto...

Edellä lueteltujen lisäksi Terttu hoitaa taloutta, Göran jäsenasioita, Liisa Kylmääki-lehteä, Hanna, Arto ja Eila kylmäuimareiden asioita, Anneli vetää jumppaa ja allekirjoittanut keskittyy yleisjohtoon, tiedottamiseen ja hallintoon. Kioski on oma kokonaisuutensa ja sitä käsitellään seuraavassa lehdesssä. Tervetuloa talkoolaisien joukkoon.

Sirkka Perho

Liedon Uudenvuodenyön juoksu



Kylmärinki osallistui seitsemättä kertaa Liedon Uudenvuodenyön juoksuun. Matka oli 5,5 kilometriä ja pakkasta oli -1 astetta. Kuvassa Turun Avantouimareiden ja Saaronniemen Saukkojen paidattomia juoksijoita: 10 Risto Piepponen, 11 Ari Leino, 12 Bertil Lund, 13 Ossi Heinonen, 14 Arto Auranen, 15 Martti Laakso, 16 Teuvo Hietämäki (Tallari), 17 John Rizaew, 18 Vili Moisio, 19 Markku Lindholm, 22 Pirkko Kalliola.

Teatteriin 8.3.2009

Olemme varanneet Teatteri Tarmon koko näytännön 8.3.2009. Menemme katsomaan brittiläisen Ray Cooneyn farssin **Sukuvika**. Hinta on 10 euroa. Lippuja myydään kioskillä.



Ystävänäpäivänä 14.2. jäsen voi tuoda mukanaan yhden ensikertalaisen ystävänsä, joka pääsee ilmaiseksi, tutustumaan uuteen saunaan.

Intohimoista löylykeskustelua saunan lauteilla

Sauna on menneinä aikoina koettu jopa pyhänä paikkana ja sillä samalla vakavuudella ja intohimolla käydään löylykeskustelua meidänkin avantopyhätössämme, tosin ärräpäitä viljellen.

Kiihkeimmät löylynäpin painajat unohtavat, että tarkoitus on nauttia niin avantouinnista kuin saunasta eli AVANTOUINTISAUNASTA.

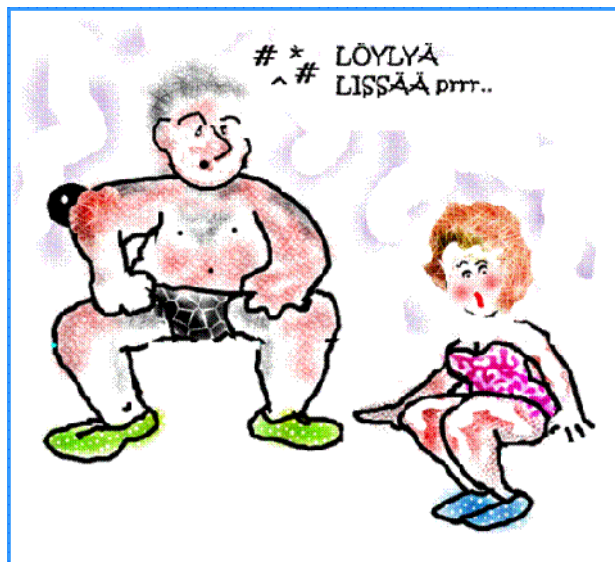
Yksinkertaisesti se tarkoittaa sitä, että saunan lämpötilan olisi oltava kohtuullisuuden rajoissa, jotta uinnin jälkeen voitaisiin istua lauteilla tarpeeksi kauan. Liian kuuma löyly polttaa vain pintaiholla ja sisemmät kehon osat jäävät vaille lämpöä jo siitäkin syystä,

että ihohuokokset pyrkivät torjumaan kuumat lähentelyt.

Monet uimarimme ovat kokeneet kehon jälkikylmenemisen eli kotimatalla tai myöhemmin alkaa epämiellyttävä sisäinen paleleminen, joka tuntuu pahenevan koko ajan.

Tämä hytinä saa alkunsa saunassa, jossa ei voi liiasta kuumuudesta johtuen lämmitellä tarpeeksi kauan kunkin uintikerran jälkeen.

Kun otetaan vielä huomioon, että kaikki eivät muutoinkaan nauti tyrmäävistä löylyhetkistä, on löylynappiin nojailussa pidettävä järki mukana ja otettava huomioon edellä kerrotut avantosaunomiseemme liittyvät seikat.



Emme harjoittele saunomisen SM-kisoihin, siihen on syytä valita jokin muu ”palvipaikka”.

Piirros ja teksti Hannu Nurmi