

Kylmääki

2/2012 Lokakuu



Tässä numerossa sisäsivuilla mm:

- 2 ja 3 Jukolan viesti ja Puheenjohtajan palsta
- 4 Kilpailuja (MM)
- 5 Kilpailuja (SM)
- 6 Meitä on moneksi
- 7 Asiakaspalautteet
- 8 Kauden avajaiset
- 9 Historiaa ja Uintireissu
- 10 ja 11 Kotisivut ja Facebook
- 12 Reippaita poikia



Jurmalassa MM-kisat

Reipasta menoa

Saalis



Jukolan viesti 2/2012

Avantouinti on hieno harrastus, ja uimarit tulevat saunalle nauttimaan kuuman löylyn ja kylmän veden vaihtelusta, samanhenkisten taapaamisesta, saunan tunnelmasta. Jotta kaikki tämä toteutuisi, jotta kaikki viihtyisivät, tarvitaan tiettyjä ohjeita, yhteistä saunaetikettiä, jota kaikki noudattavat.

Toisten huomioon ottaminen on se periaate, joka parhaiten takaa kaikkien viihtymisen. Allergikko kärsii voimakkaista hajusteista, kovaääninen puhe ja ruma kielenkäyttö pilaavat monien tunnelman. Omien jälkien siivoamisen ja roskien keräämisen pitäisi olla itsestään selvää yhteisissä tiloissa, jotka siivotaan talkootyönä.

Ohjeet ovat nähtävillä pukuhuoneiden ilmoitustauluilla, mutta kaikki eivät niitä muista lukea. Ulkomaalaiset vieraamme eivät ehkä niitä edes ymmärrä, ja siksi niistä voi kohteliaasti huomauttaa ja neuvoa miten meillä on tapana tehdä. Englanninkieliset ohjeet ovat tekeillä.

Energian kulutus näkyy kustannuksissa, ja siksi kaikkien etu on säästäväisyys. Suihkut on tarkoitettu hien ja meriveden huuhteluun, on siis huomaavaista peseytyä kotona, eikä tuhlaata lämmintä vettä ja aiheuttaa ruuhkaa pukuhuoneessa. Kestävä kehitys on meille tärkeää ja siksi haluamme olla aktiivisesti mukana edistämässä ekologista toimintaa. Saunan kiukaita on kehitetty vähemmän öljyä kuluttaviksi. Pukuhuoneiden suihkujen vedentulo on rajoitettu, laiturielementit, avannon sulatusjärjestelmät, ilmanvaihto, lämmitys ym. on ohjelmoitu toimimaan hukkakäytön sijaan täsmätarpeisiin. Ranta on loistavassa paikassa tulla bussilla, pyörällä tai jalan. Selvitämme parastaikaa mahdollisuuksia tuottaa rakennuksen ja veden lämmitys öljyn

kulutusta säästävällä tavalla. Osa meistä ajattelee, että kaikessa tässä on pidemmällä tähtäimellä kyse rahasta ja osan mielestä ekologiset seikat ovat merkittävämmät. Molemmat näkökulmat ovat tärkeät ja sopivat mainiosti yhteen.

Lehden toimituskunta on taas ahkeroinut, kirjoittanut juttuja ja ottanut kuvia. Parhaat kiitokset heille ja kaikille muille avustajille. Hyvät lukijat, lähettäkää edelleen aiheita, ideoita, juttuja ja kuvia. Toimituskunta suunnittelee ja kokoaa niistä sitten seuraavan lehden.

Alkuvuoden 2013 numerossa on taas jäsenmaksun tilisiirtolomake. Sen avulla voit varmistaa edullisen avantouinnin myös ensi vuonna.

Ottakaa yhteyttä: osoitteella liisa.jukola@gmail.com tai numeroon 050-5472246.



Puheenjohtajan palsta:

Kiitos viidestä vuodesta - kokonaisuus monista palasista

Olen viestittänyt, että jätän vuodenvaihteessa yhdistyksen johtamisen. Vetovastuu siirtyy viiden vuoden jälkeen seuraavalle innostuneelle ja uusia tuulia virittävälle henkilölle. Olen itse ollut tästä tehtävästä innostunut, se on minua haastanut, antanut iloa ja tyydytystä ja monenmoista aivojen vetreänä pitämistä.

Olen saanut moitetta siitä, että otan monia asioita liian henkilökohtaisesti. Monissa kohdin tämä pitää paikkaansa, sillä näen, että yhdistyksenkin johtaminen on itsensä likoon laittamista ja niin olen koettanut toimia; runoilijan mukaan ”Ei, minä en tarvitse puolikasta! Anna minulle kokonainen maa ja taivas!” Hulluako olla liossa, minun mielestäni ei. Siksi haluan johtamisaikani merkittävimpiä myönteisiä seikkoja tässä eritellä. Näkökulma on henkilökohtainen; kaikki muut voivat halutessaan arvioida menneitä vuosia kukin omasta näkökulmastaan.

Kokonaisuus ratkaisee

Kokonaisuus on tuonut tuloksen, loistavat ja uhrautuvat ihmiset

päätöksenteossa ja käytännön tekemisessä. Lähdin johdattamaan yhdistystä rankasta rakennusvaiheesta normaalitoimintaan. Yksi keskeisimmistä alun viesteistäni oli, että päätökset tehdään hallituksen sisällä - yhdistystä ei johdeta ulkopuolelta. Viestini uudelle johdolle on: kuuntele laude- ja muita parlamentteja, mutta pidä päätöksenteko johtamallasi valitulla hallituksella ja itselläsi.

Tärkeät rakennuspuut

Jatkuvuuden tärkeä rakennuspuu on työntekijä kiosilla. Suuri onni oli Sirkka Leiron saaminen palvelukseemme. Ei ole paluuta tilapäisten työntekijöiden aikaan, ei siinäkään tapauksessa, vaikka talous hieman notkahtaisi.

Ota yhteyttä, tässä sähköpostiosoitteet:

puheenjohtaja@turunavantouimarit.fi
sihteeri@turunavantouimarit.fi
jasenasiat@turunavantouimarit.fi
huolto@turunavantouimarit.fi
markkinointi@turunavantouimarit.fi
kylmaaki@turunavantouimarit.fi
taloudenhoitaja@turunavantouimarit.fi

Kylmääki, Lokakuu 2/2012

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti.

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

Taitto: Juha-Pekka Talasmo. Kuvat: Dani Branthin, Liisa Jukola, Lauri Leikas, Markku Lindholm, Jarno Linnolahti, Mika-Pekka Näykki, Sirkka Perho, Maija Törmä. Painopaikka: Paino-Kaarina. ISSN 1797-0555 (painettu), ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu)

www.turunavantouimarit.fi

Yhdistyksen johtamisen ja suunnittelun vankkana rakennuspuuna on ollut Terttu Mäkisen rooli taloudenhoitajana ja kirjanpitäjänä. Seuraajani ja uusi hallitus tekevät omat ratkaisunsa taloudenhoiton suhteen. Onneksi Terttu on ainakin ensi vuoden hallituksen jäsen ja hoitaa monina tulevana vuosina talouttamme hallituksessa tai sen ulkopuolelta - niin toivon.

Huoltoa ja siivousta on aina hoidettu talkoilla. Uuden rakennuksen valmistuttua tarvittiin vanhaa ja uutta talkoolaisuutta. Moni toiminto päätettiin suunnitteluvaiheessa rakentaa automaatiolle, jonka hallinta ja säätäminen ovat tarvinneet funtsimista ja tietotaitoa. Oli aikoja, jolloin oli vaikea ymmärtää, että oikeiden säätöjen aikaansaaminen oli kokeilua ja vei aikaa. Talkoolaisuus voimavarana on edelleen vahva. En tässä edes yritä luetella jäsenten antamaa asiantuntemusta, uhrausta ja aikaa tilojen ja välineiden kunnossapidossa; tuntuu kuin tehtävät hoituisivat nykyisin itsestään, uskomattoman sujuvasti ilman kommervenkkeja. Jäsenasioiden hoitaminen on ollut leikkiä Göranin exeleiden ja vilpittömän kiinnostuksen vuoksi, tämä lehti on kehittynyt Liisan näpeissä komeaksi, Mika-Pekka on vienyt verkko- ja some-viestinnän aivan uudelle tasolle, eräät monista upeista Ristoista tuottavat ihania ohjelmia saunaan ja Jussi sekä Rauno kumppaneineen makoisia lettuja suihimme.

On ollut helppo tehdä työtä keisiin liittyvissä asioissa liikuntapalvelukeskuksen Juhan kanssa. Kesätoiminta on raskasta mutta meille merkityksellisiä.

Talkoolaisuus on parhaimmillaan mukavaa yhdessäoloa ja yhdessäololla on sitä myös palkittava. Olemme viettäneet rakkien mukaita hetkiä omissa tiloissa, parissa urheilukilpailussa ja muissa virittäytymistilaisuuksissa ruuan, juoman ja leppoisan seuran kera. Huikea määrä, noin 10 % jäsenistä osallistuu talkootyöhön. Moni yhdistys saattaisi meitä tästä kadehtia.

Onnen pieni lähde

Olen yksinkertaisen onnellinen monista asioista. Aivan hurjaa



Nyt jää aikaa vanhoille harrastuksille ja ehkäpä liikuntasallilla käynteihinkin.

riemua toi vihkimistilaisuuden yhteydessä piipahtaminen varastona olevassa alakerrassa arkkitiedin, kaupungin rakennuspuolen edustajien, rakennusvaiheen vastaavan työnjohtajan ja Pääköön Riston kanssa. Tällöin lähti liikkeelle liikuntasalin perustaminen. Se oli spontaania ja etenimme pienin askelin, hieman hätköidenkin. Lopputuloksena on kotikutoisen ihana.

Tiukkaa alussa, mutta helpottanut

Meillä oli taloudellisesti tiukat ajat viisi vuotta sitten, ja karsimme kaiken ylimääräisen kuluista. On henkilöitä, jotka kokivat kurjana maksuttomien sauno-oikeuksien poistamisen, mutta samoin kuin yhteiskunnassa muutoinkin, ei ilmaisia palveluja ole eikä kuluja voi siirtää muiden maksettavaksi. Kunniajäsenten kohdalla on palattu maksuttomiin saunoi-

hin.

Kokonaan oma pulmansa syntyy oikeuksien vertaamisesta, miksi tuo saa, miksi en minä. Itse henkilökohtaisesti toivoisin, ettei jäsenten ansioita tarvitsisi arvioida ja edut syntyvät ainoastaan säännöissä mainituista selkeästi arvioitavissa olevista perusteista kuten jäsenyysaika. Edut on viisaasti säännöissä mainittu eikä siltä osin ole muutostarpeita.

Nyt menee hyvin. Itse tiedostan, että meillä on edelleen runsaasti velkaa, rakennuksen kunnossapito ja paikkojen uusiminen vievät jatkossa joka vuosi enemmän rahaa, energian hinta nousee huomattavasti, samoin veden, eikä harrastuksen laajuus ole itsenänselvyyttä, vaikei lyhytkestoinen muoti-ilmiö olekaan. Suuri kysymys on veden laatu kuten sinilevä, jäteputken vuodot, siltasuunnitelma. Helmikuun alussa ilmennyt putkivuoto osoitti selvästi ja nopeasti asiakkaiden reaktion - poisjäämisen. Onneksi hälyaika oli lyhyt. On viisasta ymmärtää, että vuoden tuloksen on oltava reilusti positiivinen, ja yllätyksiin täytyy varautua eikä tulosta saa syödä tarjoamalla palveluja alihinnoittelulla.

ja vielä

On ollut hienoa tehdä tätä työtä. En olisi selvinnyt ilman itseni lailla syvälle tehtäviin paneutunutta Josuaa, käymämme lukuisia yksityiskohtaisia ja avartavia pohdintoja, ohjeiden ja muistilistojen kokoamista, monensuuntaisia valmisteluja ja kokeiluja, kokonaisvaltaista tukea, jossa on ollut mukana myös napakka oikeudenmukainen kritiikki. En olisi selvinnyt ilman Tertun eleettöntä mutta suvereenia talousosaamista. En taitaisi selvittää ilman avantouintia ja sen tuomaa rentoutusta.

Kiitos näistä vuosista. Toivon, että minusta tulee hyvä talkoolainen ja osaan oikealla tavalla tukea uutta puheenjohtajaa.

Sirkka

Tervetuloa jäsenet syyskokoukseen maanantaina 17.12. klo 18. Kokouksen myöhäiseen ajankohtaan vaikuttaa valmis-teilla oleva suurehko energian säästämiseen liittyvä hanke.

Universumin parhaiden joukossa

Avantouintiseuramme on perinteisesti ollut aktiivinen lajin kilpailuihin osallistuja. Niin tapahtui menneenäkin talvena, jolloin parillisten vuosien perinteen mukaan kisataan sekä Suomen- että Maailmanmestaruuksista. Asuinplaneettamme, vai voisiko laajentaen sanoa jopa universumimme, avantouintimestaruuksista kappailtiin tänä vuonna Latvian Jurmalassa

19.1 seuramme 21 urhoollista astuivat Helsinki-Vantaan lentoasemalle vievään bussiin heti aamutuimaan yhdessä Maskun Jääkarhujen kisajoukkueen kanssa. Kaikkien matkalle lähtijöiden kasvoilta paistoi jännitys ja päätäväisyys: nyt näytetään missä liemissä Turun seudun avantouimarit on liotettu! Matkaan oli valmistauduttu huolella joidenkin keskittyessä erityisesti Maailmanmestaruuskisoihin, mutta myös kahden kuntohuipun taktiikalla talven mitteloihin varustautuneita oli mukana. Matka sujui muuten mukavasti, mutta Riikaan lennetäessä kone ei jaksanut pitää yllä riittävää vauhtia ja saavuimme si-



Kuva: Jarno Linnolahti

ten perille myöhässä aikataulusta. Siitä taas seurasi, ettemme päässeet suunnitellun mittaiselle tutustumiskierrokselle Riikaan vaan jouduimme tyytymään pelkästään kurkkimaan bussin ikkunoista Jurmalan maisemia ja sen enemmän tai vähemmän hienoja huviloita. Bussikuskin työaika nimittäin loppui kello 17.55, eikä siinä tainnut olla neuvotteluvaraa!

Mutta Hotelli oli hieno, joten se vastasi lähes omaa tasoamme. Majoittumisen jälkeen osa matkalaisista teki vielä viime hetken lähtöharjoitteluja seuraavan päivän koitosta varten. Hotelli sijaitsi 4-5 kilometriä mestaruuskisojen areenana toimineesta Aqua Parkista. Paikalle pääsi kuitenkin hyvin busseilla tai jopa

kävelen.

Varsinainen kilpailupäivä oli perjantai 20.1. Ilma oli tuulinen ja vähäistä lumisadettakin tuiskutti. Uinnit vedettiin läpi kuitenkin tiukalla aikataululla. Seuramme uimarit tekivät parhaansa, mutta ilman mitaleja kuitenkin jäimme. Kaikki kuitenkin pääsivät maaliin, kukaan ei jäänyt matkan varrelle, ja sehän on pääasia. Kelloa vastaan taistelleiden seuralaistemme ajat ovat luettavissa kirjoituksen lopussa.

Lauantaina kisattiin vapaauintin mestaruuksista ja 450 metrin maratonmatkan sijoituksista. Sunnuntaina olivat vuorossa viestit. Näiden lajien edustajia ei seurastamme löytynyt, koska jokainen oli antanut kaikkensa jo perjantaina. Niinpä kilpailu-

jen seuraamisen lisäksi meillä oli tilaisuus tutustua lähemmin Jurmalan kylpyläkaupunkiin ja erityisesti Latvian pääkaupunkiin Riikaan. Sinne pääsi parhaiten paikallisjunalla, joka vei vajaassa tunnissa muutaman kymmenen kilometrin päässä olevaan metropoliin kaikki tuon entisen hansakaupungin nähtävyyksistä kiinnostuneet. Erityisesti Wanha kaupunki oli mielenkiintoinen lukuisine kirkkoineen, jotka edustivat useaa eri uskontokuntaa.

Maanantaina jätimme jäähyväiset Latvialle ja suuntasimme lentokoneemme keulan kohti Helsinkiä. Menomatka poiketen emme palanneetkaan Helsingistä bussilla vaan lensimme lopputaikkankin. Turun lentoasemalla jätimme jäähyväiset matkatoverillemme, tosin vain hetkeksi, sillä jo samana iltana oli reissun käyneitä tutussa avantouympäristössä ja saunassa valmistautumassa uusiin koitoksiin vähintään yhtä suurella innolla kuin aiemminkin.

Alla ovat seuramme jäsenten maailmanmestaruuskisoissa saavuttamat viralliset ajat. Huomion arvoista on, että koko matkan kesto oli 4 ja puoli vuorokautta, mutta varsinaiseen suoritukseen siitä kului vain noin kymmenes-tuhannesosa eli pyöreät puoli minuuttia.

Kaj Haapasalo

PIKKUJOULU lauantaina 1.12.

Olemme pitäneet pikkujoulujuhlat 2008 ja 2010 omissa tiloissamme ja nyt on taas sen vuoro!

Ohjelmaehdotuksia ja ilmoittautumisia ohjelman tuottajaksi voit antaa esim. Sirkalle kiosilla.

Somistukseenkin tarvitaan tiimi. Risto on DJ:n tilannut, joten tiedossa on tanssia pingissalissa.

Tarjolle tulee myös ruokailua, ei ehkä perinteistä joulupöytää, vaan hieman helpommin järjestettävää naposteltavaa; ruuastakin voit tehdä ehdotuksia.

Sauna pidetään lämpimänä koko illan.

Tulokset

Ladies:

Sirpa Roima	39:61
Åsa Bylund	36:31
Soili Sainio	35:23
Anna-Maija Laukka	44:65
Sirpa Kivekäs	30:65
Maija Törmä	28:25
Mia Rautio	25:33

(Gentle)men:

Markku Lindholm	25:91
Kaj T Haapasalo	26:65
Kalevi Peltola	26:41
Timo Koskinen	30:50
Ilari Kulmala	29:79





Sirpa Kivekäs kultavauhdissa Nokian SM-kisoissa maaliskuussa. Kuva: Dani Branthin.

Kultaa Nokian SM-kisoista

SM-kisat pidettiin 16.-18.3.2012 Nokiolla Rantasipi Edenin maiseissa. Joukolla Turun Avantouimarit lähtivät mukaan uimaan kilpaa ja ottamaan osaa avantouinnin SM – kilpailuihin.

Kaikki yrittivät parastaan, mutta paremmalleen ei voi mitään. Olihan meitä ympäri Suomea, osanottajia oli yli 900 henkeä ja myös muista maista paremmuuttan kokeilemassa. Kyllä Turun Avantouimareittenkin joukosta yksi meistä sai oikein kultamitalin, Kivekkään Sirpa.

Kutsumme uusia avantouimareita mukaan kilpailemaan ja yrittämään parastaan, palkinnoksi saa hyvän mielen ja kuntokin kohe-
nee.

Hyvää syksyn jatkoa!

Eräs mukana ollut. S.R.

Tuloksia

Avantouimareista osallistui 4 norppasarjaan; Lauri, Kaija, Tuula ja Tiina. Tässä sarjassa uidaan 25 m ilman ajanottoa.

Kuuttisarjaan osallistuivat Martti, Silja, Sanna, Anneli, Ulla-Maija, Pirjo ja Anna-Maija. Tässä sarjassa pulahdetaan ”dippaamaan”.

Kilpasarjassa uidaan 25 m ja siihen osallistuivat seuraavat (suluissa osallistujamäärä):

Miehet: Sarja B (19) 6. Timo-Ilkka Leikas 21,10
Sarja E (31) 13. Jari Hartikainen 23,99, 17. Petri Vättö 25,66, 22. Timo Koskinen 28,85.

Sarja F (37) 19. Kalevi Peltola 26,97, 28. Tom Blomqvist 29,54

Sarja I (32), 9. Markku Lindholm.

Sarja J (11) 5. Martti Valtonen 29,14, 10. Matti Maljanen 36,20.

Naiset: Sarja D (20) 8. Mia Rautio 29,93.

Sarja I (17) 1. Sirpa Kivekäs 31,15.

Sarja J (17) 11. Soili Sainio 38,00, 14. Sirpa Roima 39,67.

Viestiinti:

Sarja P (osuuden iät alle 200 v)

7. Turun Avantouimarit 1.47,18.



Vuoden 2013 Avantouinnin SM-kilpailut uidaan 25.-17.1.2013 Kylpylähotelli Peurungassa Laukaassa. Vuoden 2014 MM-kisat järjestetään Suomessa Rovaniemellä.

Toivotamme kaikki uudet ja vanhat uimarit tervetulleiksi uimaan kilpaa. Sarjoja on kaikenikäisille ja -tasoisille uimareille.

Ilmoittautuminen kilpailuun alkaa lokakuun 2012 alussa. Seuratkaa ilmoitustauluja ja tulkaa mukaan!

Pirjo Salminen

Meitä on moneksi

Sauna täyttyy jälleen punanahkaisista ja reippaista avantouimareista. Heitä tulee ja menee, vaihtuvuus lauteilla on jatkuvan vilkasta. Joukossa on laihoja ja tukevampia, vanhoja ja nuoria, jopa lapsia, tummia ja vaaleita, saman jalon harrastuksen omaksuneita kaikki tyyppiä.

Nyt juuri viereen istuu tuttu punahousuinen konkari ja aloittaa keskustelun. Kuulostaa tutulta eikö vain? On hauskaa käydä uimassa hyisessä avannossa ja sitten lämmittelemässä tutujen joukossa saunan lauteilla, mutta hauskaa on myös tarkkaila millaisia kanssaiumarit ovat. Kaikkihan ovat tietysti erilaisia, mutta hyvällä tahdolla voi myös löytää ryhmiä, joita yhdistää jokin tunnusomainen piirre. Olen joutessani pohtinut noita ryhmiä ja teen mietteistäni selkoa tässä kirjoituksessa. Jotkut ehkä tunnistavat itsensä jonkun ryhmän jäseneksi. Kenenkään ei pidä suuttuman, sillä luonnehdinnat on tehty huumorilla ja lempeää yhteiskuuluvaisuutta tuntien.

Aivan ensimmäiseksi on jo kunnioituksen tunteen vuoksi mainittava **Veteraanit**. He tuntevat kaikki toisensa ja puhuvat ammoisista ajoista pian avannon keksimisen jälkeen ja edesmenneistä avantosankareista sellaisella kaiken kokeneen uimarin syvällä rintaäänellä, että tällainen, itsensä aloittelijaksi tunteva keltanokka kalpenee vaikka muuten iho olisikin punaisen kirjava avannon jäljiltä. Veteraanit kertovat erityisen mielellään vanhasta saunasta vaikka ovatkin ilmeisen tyytyväisiä nykyiseenkin. Ilman heitä sauna ja avanto olisivat kuin kylmä löyly ja lämmin avanto.

Kaikki eivät miellä harrastustamme **urheiluksi** vaikka kisoja avantouinnissa järjestetään aina maailmanmestaruuksia myöten. Eräs ryhmä, joka koostuu jokseenkin pelkästään miehistä, on yhdistänyt uinnin ja saunomisen myös muuhun urheiluun. Toimintilojemme alakerrassa on mainio valikoima kuntoilulaitteita ja ennen kaikkea kaksi pingispöytää. Niiden äärellä ei keräännytkään atrioimaan vaan iskemään pien-

tä oranssia palloa oikein olan takaa. Rankkojen matsien jälkeen tälle porukalle maistuu pulahdus avannossa ja erityisesti jälkipeli lauteilla ja kahvikupposen äärellä. He ovat seuramme innokkaita talkoolaisia veteraanien ohella ja tarttuvat tilaisuuteen aina reippaasti.

Suurin avantouimariyhmä lieinee kuitenkin **hiljaiset nautiskelijat**, jotka käyvät avannossa kymmenenkin kertaa illassa ja välillä tietysti lämmittelemässä saunan lauteilla. He eivät välttämättä viivy kummassakaan kovin kauaa kerralla vaan maksimoivat tuntemukset kummatkin ääripäästä mahdollisimman lukuisilla käynneillä. Lauteilla he istuvat usein hiljaisina muita tarkkaillen yksin tai muutaman hengen ryhmissä.

Satunnaisia kävijöitä riittää myös joka illalle. He eivät ole täysin hurautaneet avannon ihannuuteen (mikä kyllä suuresti kummastuttaa), vaan tyytyvät joskus vain muutamaan käyntiin talvessa. Usein kuulee heidän suustaan lauteilla lieviltä anteeksipyyntöä vaikuttavia kertomuksia kiireestä ja monista muista turhanpäiväisiltä kuulostavista esteistä, jotka ovat olleet jalon harrastuksen tiellä kuu-kausienkin ajan. Ja pyh!, sanon minä.

Ilokseni olen pannut myös merkille **kokonaisten perheiden** ilmaantumisen avantouinnin pariin. Vanhemmat ja alle kouluikäisetkin lapset ovat ottaneet harrastuksen omakseen, varsinkin lapset hihkuvat innosta uskaltautessaan hyiseen veteen eivätkä aina malta tarpeeksi edes välillä lämmitellä ennen seuraavaa pulahdusta.

Talvella perjantai-illat ovat usein vauhdikkaita sekä saunassa että varsinkin laiturilla. Tuolloin, ”ekstriimejä” kokemuksia ha-

kevien **nuorten ryhmät** täyttävät paikan iloisilla huudoillaan ja avantoon pulahtamiseen liittyvillä kiljahduksillaan. Mukana on kaveriporukoita kotinurkilta mutta erityistä väriä antavat vaihto-oppilaina olevat nuoret. Heille jos keille suomalainen sauna/avantokulttuuri näyttää parhaat puolensa. Ylpeänä he varmaan voivat kertoa kokeneensa jotain aivan ainutlaatuisia. Kaiken kertoo nuoren miehen elämäniloa uhkuva huudahdus pienen avantouinnin päätteeksi huutama **STILL ALIVE!!!**

Kun seuraavan kerran istuksitte saunan lämmössä, huomaatte, että vaikka joukossa on vanhoja ja nuoria, pyylyviä tai hoikkia, tummia tai vaaleita, uima- ja saunatavat poikkeavat vähintään yhtä paljon kuin nuomaintsemami ominaisuudet. Samalla voitte luoda mielessänne omia ryhmittelytapoja tai käyttää yllä mainittuja. Luvassa on oma hauska lisänsä jo muutenkin kookuttavaan harrastukseen.

Kaj Haapasalo



Meitä on moneksi...ja kuutamouinti-iltoina meitä on paljon.

Asiakaspalautekyselyn satoa

Kevättalvella tiedustelimme avantouimareiden tunteuksia ja näkemyksiä harrastuksestaan meillä. Palvelun järjestäjän näkökulmasta oli palaute kovin mairittelevaa. Hallitus paneutui palautteisiin kesäkuussa ja keskusteltiin mm. pukuhuoneisiin, aukioloaikoihin, löylyjen tasoon ja ruuhkiin liittyvistä seikoista. Palautetta antoi 67 avantouimaria.

Terveys ja mielihyvä kannustavat harrastamaan

Runsaimmin mainesanoja tuli terveyteen liittyen. Vanha tuttu flunssa on kurissa, kivut ja kolotukset pysyvät loitolla, iho paranee, univaikeudet vähenevät. Monia muita terveyden edistymisen kokemuksia tuli esille. Mielihyvän tavoittelussa harrastuksemme on huippua. Huokaukset saunan lauteilla tai kylmäuinnin jälkeen kertovat samaa viestiä kuin saamamme palaute rennon ja raukean olon kokemuksista sekä henkisen ja fyysisen mielihyvän saamisesta. Useammassa palautteissa kerrottiin työstressin purkautumisesta ja työviikon katkaisusta avantouinnilla. Olen vakuuttunut, että koko ajan kasvanut (nuorehkojen) työikäisten ei jäsenten määrä on merkki juuri työstressin purkamisesta. Ehkä meidän olisi syytä markkinoinnissamme tätä korostaa.

Siistiä, mukavat tilat ja tunnelma ilahduttavat

Tilojen siisteyttä pääasiallisesti keuhuttiin. Harmin puolelta tuotiin esille pukuhuoneiden lattioiden märkyys, joka johtuu runsaasta kävijämäärästä. Säännöllistä siivousta kesken illan emme voi tarjota, joten manuaalisesti lasta ja liina talkooperiaatteella käteen! Suihkujen erottamista seinillä tai vastaavilla pukuhuoneesta ei pidetä mahdollisena syntyvän ahtauden vuoksi. Joku oli sitä mieltä, että meillä on Turun paras sauna! Tilat saivat muutoinkin runsaasti kehuja, ja myös tilojen sijainti kauniissa ympäristössä. Mukava henkilökunta, aulis palvelu ja ystävällisyys huomioitiin hyvin palautteissa. Kaiken kaikkiaan tunnelmaa keuhuttiin vuolaasti.

Harmituksen aiheita

Eniten harmitusta oli pukuhuoneisiin liittyen: tungos, märkää, jonoa suihkuihin, hien haju, hiukset ritilöissä, liian pienet kaapit. Harmitus syntyy suuresta kävijämäärästä. Palvelun järjestäjä on tästä pelkäästään iloinen – ei tosin harmituksesta vaan suuresta suosiosta.

Saunan löylyistä tuli viisi palautetta, joista kolmen mielestä on liikaa löylyä ja kahden mielestä



Palautteen mukaan stressiä voi purkaa avantoon.



Sirkka Leiro kantaa päävastuun kiitetystä asiakaspalvelusta.

liian vähän. Www-sivujen laatu harmitti muutamia, mutta siihen olemme saaneet kesän alussa korjauksen ja siirtyneet myös sosiaalisen median puolelle.

Aukioloaikoja lisää

Aukioloaikoja toivottiin lisääväksi. Hallitus pohti jälleen keran asiaa ja totesi, että nykyinen viiden päivän aukiolo on syntynyt pitkästä kokemuksesta ja turvaa huollon ja siivouksen tarvitseman ajan. Lisäpäivien ja päivittäisten aukioloaikojen pidentäminen johtaisi uudelleenjärjestelyihin työntekijän osalta, emmekä pärjäisi yhdellä työntekijällä. Keskiyö- ja iltojen pidentäminen on voitu toteuttaa siirtämällä illan siivous seuraavaan

amuun. Toistaiseksi jatkamme voimassa olevilla aukioloajoilla.

Mitä asiakaspalautteesta jäi käteen?

Jos haluat tutustua tarkemmin palautteisiin, löydät ne www.turunavantouimarit.fi – kotisivuiltamme. Lukija huomaa, että yksittäisiä viestejä tuli paljon.

Palautteen saaminen, varsinkin kun se on näin makeaa, antaa puhtia toiminnalle. Viesti pienen pienistä puutteista on loistavaa, sillä ne on helppo vaatimattomalla hankinnalla tai työllä saattaa kuntoon. Viesti käyttäytymiseen liittyvistä seikoista on sekin hyvä, jotta muistaisimme olemme erilaisia ja ymmärtäisimme ottaa epäsuotavia ilmiöitä ystävälliseen keskusteluun. Saunaetiketissä koetetaan vaikuttaa näihin seikkoihin.

Entä sitten mahdollottoman tunteiset ehdotukset? Mahdoton voi olla mahdollinen jonain päivänä. Nyt emme voi rakentaa lisätalaa, emmekä pidetään pysyvästi aukioloaikoja, emmekä rakentaa savusaunaa, mutta ajatukset on ilmaistu.

Kiitos palautteesta.

Sirkka Perho

Uintikauden avajaiset

Uintikauden avajaisia vietettiin keskiviikkona 26. syyskuuta. Kävijöitä oli ruuhkaksi asti ja ohjelmassa oli mm. tietokilpailuja saunassa, pyttipannun syömistä ja verenpaineen mittauksista.

Risto Hevonoja järjesti kaksi tietokilpailua saunassa. Ensimmäisen jälkeen osallistujat saivat

tietää, että aakkosten viimeinen Suomen Ladun avantouintiseura on Äänekoskella ja että Turun Avantouimareiden vanhin jäsen on 82-vuotias. Niin ikään tiedämme, että jäsenten yleisin etunimi on Matti ja yleisin sukunimi Laakso. Voittajat saivat palkinnoksi saunalippuja ja raikuvat aplodit.

Annika Salonen mittasi saunojien verenpaineita ja yli 60 halusi mittaauttaa oman verenpaineensa. Saunan jälkeen tarjolla oli maittavaa pyttipannua ja musiikkia.



Pyttipannu maistui uimisen ja saunomisen lomassa.



Ruuhkaa laiturilla.



Willem Pyykönen oli 50. kävijä Annika Salosen verenpainemittauksessa.



Avajaisillan tunnelmaa terassilla...



Vuosikokous pidettiin 10.4.2012.

Vesi, terveys ja liikunta

Jo 1700-luvulla puhuttiin, että ihmisen elämän tavassa tulee olla kuusi seikkaa: ilma, ruoka ja juoma, liikunta ja lepo, uni ja valve, eritteet ("hyödyttömien osasten poistaminen ruumiista") sekä mielen liikkeet. Liikuntakeskustelu sisälsi jo tuolloin kolme näkökulmaa: millainen liikunta on parasta, milloin on soveliainta liikkua ja miten kauan on kerrallaan syytä liikkua. Silloin esimerkiksi lausuttiin: uiminen on terveellistä liikuntaa, ja kohtuullisesti käytetyt kylmät kylvyt saavat aikaan ihmeitä.

Terveyskylpylät ovat olleet kautta aikojen suosittuja Euroopassa. Terveyslähteitä laskettiin olleen 1700- ja 1800-luvulla runsaat tuhat, joista kuusisataa Saksassa ja Itävallassa. Ruotsissa tehtiin tutkimuksia terveyslähteiden löytämiseksi "jotta voitaisiin välttyä kukkarolle käyvistä kylpymatkoista ulkomaille". Yhtenä paikkana toimi suomalaisille ja turkulaisille tuttu Djurgården Tukholmassa. Suomessa tätä perinnettä edusti Turun Kupittaa, jonka suosio alkoi 1760-luvulla. Kupittaan suosion tärkeänä tekijänä oli tieteellinen arvovalta, joka takasi sen veden erikoislaatuisuuden.

Veden juominen ja liikunta ovat aina olleet osana terveyttä. Vesiterapia on aina ollut osa liikuntaa ja kuntoutusta. Aikojen kuluessa syntyi uusia liikuntatottumuksia: "lämpimiä ja kylmiä kylpyjä käytetään sekä tautien välttämiseksi



Pertti Perko

seksi että niiden parantamiseksi". Syntyi luonnollinen tapaa ottaa kylmä kylpy kun mentiin paljaan taivaan alle jokeen, järveen taikka mereen. Jo tuolloin neuvottiin, että sinne ei pidä syöksyä suin päin, vaan on syytä noudattaa mitä suurinta varovaisuutta.



**Ruissalon kylpyhuone, 1955.
Kuva: Turun maakuntamuseo.**

Uimisen varhaishistoriaan liittyy kylmä kylpy. Sillä ei tarkoitettu varsinaisesti uimista vaan nimenomaan kylpemistä. Sanottiin, että "uiminen on kylpemiseen liittyvä läheinen taito, jota harjoitetaan kauempana rannasta sovitamalla taitavasti yhteen käsivarsien ja jalkojen liikkeet". Avoveteen saatettiin mennä joko kylpemään tai uimaan tai tekemään molempia. Meillähän tämän pitäisi olla tuttua

Kerrotaan, että vuonna 1812 Iso-poisten kartanossa (nykyinen palvelukoti Onnela) Turun hovioikeuden kamreeri J.P. Winter harrasti kylpemistä avovedessä, hän kylpi alussa ensimmäisen kerran juhannuksen jälkeisenä päivänä ja seitsemän vuotta myöhemmin jo ennen juhannusta.

Kylmän kylvyn ja uimisen välinen yhteys merkitsee myös sitä,

että kylpylöiden rakentamisella on sijansa myös uimaharrastuksen leviämässä. Helsingistä se levisi myös Turkuun. Kaupunkien välillä oli jopa kilpailua. Toukokuussa 1838 Kupittaan laitoksen johto ilmoitti, että höyryvene kuljettaisi suolavesikylpyjä haluvia kaivovieraita kaupungin ympäristöön (mahdollisesti Ruissaloon taikka Uittamolle) omaan kylpyhuoneeseen. Kylmä kylpy toimi eräänlaisena pehmeänä laskuna, joka poisti vähitellen kammon veden varaan joutumisesta.

Analogisesti voidaan sanoa, että Turun Avantouimareiden toiminta ja uusitun Impivaaran uimahallin karkaisuallas ovat tänä päivänä jatkoa aikaisemmalle "terveysboomille".

**Pertti Perko
avannosta iloa jo yli 10
vuotta**

Sitä uintireissua en unohda

Keskiviikkona 25.4.2012 olin tullut pyörällä uimaan. Ilman lämpötila oli yhdeksän astetta ja Uittamon meriveden lämpötila oli seitsemän astetta. Kaunis kevät ympärillä, hieno uida. Uudessa näin, että useampia kaloja hyppeli, kirkas kylki vain läikehti. Kun nousin laiturille, huomasin uimapuvun sisällä olevan joutain ylimääräistä. Ajattelin, että vedessä on usein keväisin kaislanpaloja tai puunpaloja ajelehtimassa. Riensin saunaan. Saunan lauteilla istuessani tunsin, että joku sätki uimapuvussani ja lähdin kiireesti pukuhuoneeseen.

Pukuhuoneessa salamatkustaja löytyi. Se oli elävä, hyvissä voimissa oleva tiura ja tosi iso! Oikea vonkale. Tiura oli kaunis katsella, mutta se ei ollut kiva uimapuvussa. Uintireissusta tuli kalareissu. Tällaisia luontokokemuksia ei saa uimahallista.

Villiuinti on in.

Maija Törmä

Maijan saalis.





Mika-Pekka

TURUN AVANTOUIMARIT RY.

Turun Avantouimarit ry
Sauna Rykmentintie 51, Ispoisten uimaranta
p. 044 377 5475

Palvelemme Ispoisten uimarannalla jäseniä sekä muita avantouinnista, saunomisesta ja uinnista kiinnostuneita. [Opaskartta](#)

Saunan aukioloajat ja maksut

SAUNA on lämmin ma, pe, la, su klo 15-19:45 ja keskiviikkoisin 15-20:45. Saunamaku on jäseniltä 2 ja vierailta 4,50 euroa. Alle 7-vuotiaat pääsevät huoltajan kanssa ilmaiseksi. 7-15 -vuotiaiden saunamaku on yksi (1) euro.

The Sauna is open on Mondays, Fridays, Saturdays and Sundays at 15-19:45, Wednesdays at 15-20:45. The Fee is 4,50 €.

pidetään saunalla toukokuun viimeisenä päivänä tarjolla pöytälaulua ja musiikkiohjelmia.

Uutuuksia Facebookissa osoitteessa [facebook.com/TurunAvantouimarit](#) saat ajankohtaista tietoa seinästä.

kerhoalueen vuokraus ympäri vuoden rauheet ja lisätietoja: p. 050 560 1560 [avantouimarit.fi](#) hinnasto.

uimaan ja saunomaan!

Turun Avantouimarit ry

Tervetuloa Turun Avantouimarien kotisivuille

Palvelemme Ispoisten uimarannalla (kutsutaan myös Uittamon uimarannaksi) jäseniä sekä muita talviuinnista, saunomisesta ja uinnista kiinnostuneita. Yhteystiedot ja sijainnin löydät [Yhteystieto-sivulta](#).

Saunan aukioloajat / Sauna opening hours

Hinnat löytyvät [Hinnastosta / Pricelist](#)

Viikonpäivä / Day	Auki / Open
Maanantai / Monday	15:00-19:45
Tiistai / Tuesday	Klinni / Close
Keskiviikko / Wednesday	15:00-20:45
Torstai / Thursday	Klinni / Close
Perjantai / Friday	15:00-19:45
Saunat / Saturday	15:00-19:45

Taustalla vanhojen kotisivujen pääsivu ja etualalla uusien sivujen pääsivu.

Vanhoista kotisivuista uusiin

Vanhat kotisivut ovat palvelleet ansiokkaasti seitsemisen vuotta. Niiden taustalla on ollut sen hetkinen ajatus kotisivujen roolista mainos- ja tiedonjakokanavana. Suuremmaksi osaksi sivusto tehtiin noina aikoina ns. käsityönä alusta loppuun asti ja piti olla omalla tavallaan "bittinikari" ennen kuin uskalsi kirjoittaa sivustolle tekstiä tai saati muuttaa sen sisäistä rakennetta.

Aikanani olen itsekin Ispoisten saunan tietoja ja avantouinti-mahdollisuuksia Turun seudulla hakenut Internetin kautta. Joten allekirjoittanut on yksi elävä esimerkki siitä, että sivusto on tuonut saunalle ainakin yhden uuden saunalaisen. Uskallan väittää, että minun lisäksi on muitakin saunojakavereita, jotka ovat saaneet ensikosketuksen saunaan ja avantouintiharrastukseen juuri yhdistyksemme kotisivujen kautta. Ensikosketuksen jälkeen kerhon taustatieto-osi-ot kuvineen ovat kiinnostaneet, mutta tunnustan heti, että kaikkea tekstiä en ole jaksanut lukea yhdellä kerralla läpi, sillä sen

verran laajat sivut ovat olleet.

Maailma muuttuu ja me sen mukana

Seitsemässä vuodessa tieto- ja informaatiotekniikan ajatukset verkkoviestinnästä ovat muut-

tuneet huomattavasti. Nykyään Internet kaikkine laajoine tietoineen ja palveluineen on arkipäiväistymässä sekä tulossa keskeiseksi osaksi jokapäiväistä toimintaamme ja tiedonhankintaa. Samoin yhteisöllisyys ja verkottuminen ovat siirtymässä kotisivustoille ja yhteisöpalveluihin kuten Facebook.

Seuran hallitus on jo vuoden 2011 loppupuolella nostanut esiin ajatuksen kotisivujen uudistamisesta. Nämä ajatukset lähtivät elämään alkuvuodesta 2012. Ensimmäisenä uudistuksena yhdistys perusti sivuston

yhteisöpalvelu Facebookiin 5. helmikuuta. Sivuston tarkoituksena on nopea informaation jakaminen laajalle käyttäjäkunnalle. Tällä hetkellä vajaa 200 henkilöä seuraa sivuston tapahtumia ja heidän kauttaan on mahdollista tavoittaa yli 30000 henkilöä. Kokemuksen perusteella sivusto on saavuttanut sijan tiedotuskanavana ja se on saanut positiivisen aseman, jota kuvaa sivuista tullut positiivinen palaute "Hienoa, että TAU:lla on oma FB-sivusto! Hyvältä näyttää!"

Kohti uusia kotisivuja

Itse kotisivujen tausta-ajatukseksi asetettiin, että sivuston on kuvastettava yhdistyksen toimintaa ja sen on annettava kaikille kiinnostuneille informaatiota talvi- ja kesäinnista sekä kerrotta-va Ispoisten rannasta ja saunasta. Teknisinä lähtökohdina pidettiin



Turun avantouimarien Facebook-sivusta tykkävien henkilöiden ikäjakauma.



Google Analytics-työkälällä näemme, että kesä-elokuussa kävijöitä on tullut suurimmaksi osaksi Turusta ja he ovat menneet etusivun kautta hinnastoon.

ennen kaikkea sitä, että päivitys on helppoa ja teknisten toimintaympäristöjen sekä rakenteiden ei tule olla yksinomaan yksissä käsissä. Pidemmän aikavälin tavoitteeksi asetettiin myös, että erilaisia palveluja pystyttäisiin siirtämään sivustolle.

Pehmeämpänä suuntaviivana voidaan pitää ajatusta, että niukkuuskin voidaan kääntää vahvuudeksi ja aina kaunokirjallisuus ei ole välttämättä informatiivista. Se, että sivustolla tapahtuu uudistuksia ja muutoksia pitää käyttäjän mielenkiinnon

yllä ja tuo hänet uudelleen ja uudelleen sivulle. Näin ollen sivusto ei ole koskaan valmis ja siellä tapahtuu erilaisia asioita eri puolilla.

Uudistuneet kotisivut avattiin kesäkauden 2012 alkaessa. Ensimmäiseen versioon haluttiin laittaa perustiedot kesäinnistista ja keskeiseen asemaan nousivat aukioaloajat sekä hinnasto. Alun jälkeen sivustolle on lisätty eri osioita ja suurin kokonaisuus on kuva-albumi ansiokkaasta saunaprojektista. Sivustolle on myös avattu suojattu osio hallitustyöskentelyyn, jonka ajatuksena on koota hallinnollinen materiaali yhteen ja sitä kautta kaikkien hallitustyöskentelyyn osallistuvien näkyville, ovat he sitten uusia tai vanhoja hallituksen jäseniä.

Taustatilastoa sivustoista

WWW-sivuston seurannassa voimme havaita, että olemme pääsääntöisesti onnistuneet tavoitteissamme. Etusivulla on käynyt kesä-syyskuun aikana

yli 4000 kävijää ja pääsääntöisesti he ovat saaneet hakemansa informaation etusivulta tai hinnastosta. Muiden sivujen mielenkiintoon tulee panostaa tulevaisuudessa enemmän.

Facebookin taustatietojen perusteella, olemme saavuttaneet sitä kohderyhmää, joka ei suoranaisesti ole jäsenistöä. Pääsääntöisesti jäsenistö on painottunut ikärakenteen loppuun kun taas Facebook-sivustostamme tykkäävät henkilöt ovat ikäjakamallaan tasaisempi kokonaisuus.

Tulevaisuus

Tulevaisuudessa tulemme jatkamaan valitulla linjalla ja lisäämään informaatiota ja erilaisia palveluja sivustollemme. Seuraavana suurempana jäsenistöön kohdistuvana uudistuksena avaamme vain jäsenien käyttöön tarkoitetun jäsenisivuston, jonka ajatuksena on jakaa sellaista tietoa jäsenille, joka ei sinänsä ole julkista. Samojen sivujen kautta voi päivittää jäsentietoja kuten osoitteita yms. Samoin pyrimme kehittämään tämän suljetun sivuston taakse erilaisia jäsenille tarkoitettuja palveluja. Villinä korttina esiin voi heittää vaikka verkkokaupan, josta voisi ostaa ns. saunalippuja tai sarjalippuja. Kaiken lopuksi, aika ja meidän yhteinen tahtomme tavoitteineen määrittelee meille rajat, nyt on pää auki ja tulevaisuus verkkoviestinnässä ja palvelukanavassa avattu. Yhdessä me voimme tehdä siitä kaikkia palvelevan informaatio- ja palvelukanavan. Osallistuhan omalta osaltasi näihin virtuaalisiin talkoisiin positiivinen hymy kasvoillasi.

Mika-Pekka Näykki

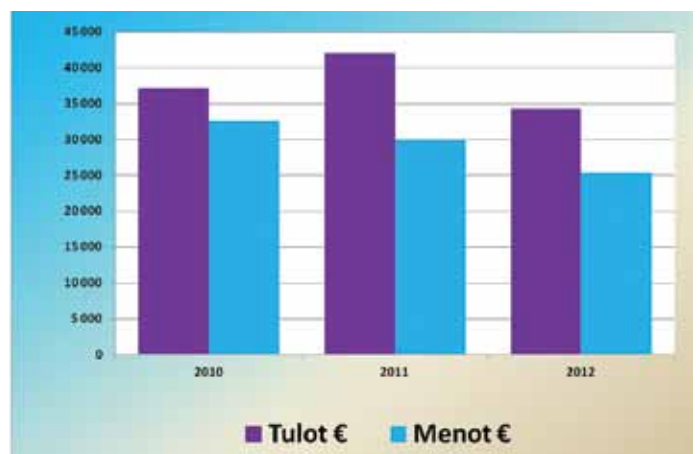


Turun avantouimarien Facebook-sivusto löytyy osoitteesta www.facebook.com/TurunAvantouimarit

Kesä ja talous

Aikaisempiin vuosiin verrattuna talouden osalta jäätin tavoitteista melkoisesti. Kesän huono sää vaikutti kioskimyynntiin. Tuloja kertyi yhteensä noin 34.000 euroa. Se on lähes 8.000 euroa vähemmän kuin vuonna 2011. Kioskimyynnti jäi 11.000 euroa vuodesta 2011,

kun taas saunan käyttö tuotti noin 2.400 euroa enemmän. Kuluja kertyi yhteensä noin 25.000 euroa, joka on noin 4.500 euroa vähemmän kuin aikaisimpina vuosina. Säästö kertyi kioskin myyntitarvikkeista. Toivokaamme, että tuleva kesä 2013 on lämmin ja aurinkoinen!





Koko perhe tulossa saunalle.

Reippaat uimarit Leevi ja Lauri

Viime talvikautena huomasin usein reippaat ja iloiset pojat uimassa. Päätin ottaa selvää, keitä nämä hyväntuuliset uimarit ovat.

Kymmenen vuotias Leevi ja seitsemän vuotias Lauri käyvät uimassa vanhempiensa Pia ja Juha Röntysen kanssa. Pia-äiti on vauva- ja perheuinnin ohjaaja ja hän odotti malttamattoman hetkeä jolloin voisi viedä oman vauvansa ensi kertaa veteen. Pojat ovat aloittaneet uimaharrastuksensa heti kahdeksan viikon ikäisinä saavutettuaan 5 kg:n painon ja osatessaan pidellä päätä terhakasti pystyssä.



Lauri laiturilla.

Leevi ja Lauri oppivat jo pieninä sukeltamaan pitkiä matkoja syväällä vedessä. Uimataidon Leevi saavutti neljä vuotiaana Impivaaran uimahallissa ja Lauri viisi vuotiaana. Samppalinnan maauimalassa. Koko perhe iloitsee vedestä. Suomen luonnonvesien ja uimahallien lisäksi perhe on käynyt lomamatkoilla vesien äärellä, pojat muistelivat erityisesti Kreikan Korfun saaren vesipuistoa, missä on 36 vesiliukumäkeä. Perheessä harrastetaan monipuolisesti liikuntaa. Molemmat pojat kilpailevat ratalaskussa, Lauri harrastaa jalkapalloa Uittamon ukkosten pamauksessa ja Leevi maastopyöräilyä isänsä kanssa. Leevi osallistui kesällä maastopyöräilytahtumaan Tahko MTB:n, jossa hän pyöräili 25km metsässä. Lisäksi hän osallistui Helsingissä pidettyyn Linnanmäki triathloniin, jossa alle 12-vuotiaiden sarjan matkat olivat uinti 100 m, pyöräily 5 km ja juoksu 1,5 km. Lauri suunnittelee, että hän siirtyy kesällä 2013 huoltojoukoista kilpailijaksi!

Mistä innostus talviuintiin?

Laskettelussa sormet tulevat usein kylmiksi, joten perhe mietti, että talviuinti voisi auttaa. Jo ensimmäisen kauden jälkeen po-



Leevillä laiturinmitta matkaa rantaan...

jat ovat havainneet apua, sormet pysyvät lämpimämpinä.

Laurilla on todettu vastustuskyvyn alenema. Perhe mietti yhdessä lastenlääkärin kanssa, että talviuinti voisi auttaa. Jo ensimmäinen talviuintikausi toi apua. Hienoa!

Viime syksynä perhe jatkoi uintia syksystä talveen ja tätä tapaa pojat suosittelivat. Äiti oli kokeillut talviuintia jo edellisellä vuonna. Nyt myös isovanhemmat sekä monet ystävät ovat koelleet uintia talvella.

Pojat kertovat, että avantouinnin ja saunomisen jälkeen nukkuu erityisen hyvin, tulee täydellinen rentous. Hyvänä vinkkinä äiti kertoo, että pojilla on mukana yöpuvut, mitkä puetaan jo valmiiksi lämpimien ulkoiluvaatteiden alle saunareissun jälkeen. Kotona pääsee iltapalan jälkeen nopeasti nukkumaan.

Muistoja, ideoita ja haaveita

Pojat muistelivat lämmöllä viime talven uintikautta. Erityisen mukavaa oli uida läpi lumisohjon. Hauskaa oli myös uida koko laiturin mitta. Virkistävältä tuntui tehdä lumienkeleitä ja laittaa lumipallo tai jääpaloja hatun sisään saunaan mennessä. Tässä hyviä vinkkejä vanhemmillekin uimareille.

Leevin synttärät huhtikuussa vie-

tettiin myös Uittamolla. Allaolevat säännöt kerrottiin kavereille ja kaikki vieraat uskaltautuivat myös uimaan. Päivänsankari tarjosi uinnin jälkeen kahviossa pannukakkua kermavaahdon kera. Hyvä vinkki synttärikutsumen järjestämiseksi!

Kylmäuintia suunnitteleville pojat suosittelivat jatkamaan vain uintia syksyllä. Poikien haaveena olisi, että Uittamon laiturin jatkeeksi pienen matkan päähän tulisi pikkuinen sauna, mihin olisi kiva uida... tai edes pieni lautta. Erityishaaveena on, että pääsisi joskus uimaan delfiniin kanssa!

Maija Törmä

Hyvät säännöt

- 1) talvella ei saa hypätä veteen.
- 2) talvella ei saa kastaa päätä, pipo päässä
- 3) talvella jalkineet
- 4) ei saa juosta saunassa eikä laiturilla
- 5) nesteytyksestä huolehdittava, jos huippaa, juodaan vettä pullosta yksi viiva eli 250ml.