

# Turun avantouimarit ry, avantouinti



- Yhdistyspohjainen toiminta
- aloitus 1955, virallinen 1957
- jäseniä vähän yli 700, ikäjakauma joka ryhmästä, naisia 65 %
- kävijöitä varmaan 2000, nuoria lisää oleellisesti viime vuosina
- käyntiä per pv 150-250



# Uusi sauna, rakennettu hartiapankilla,

- yhdistyksen rakentama ja omistama rakennus
- noin 50 % kustannuksista talkootyönä
- saunaan mahtuu noin 80 henkeä yhtäikää
- sauna lämmitetään öljyllä 5 päivää viikossa
- sauna on auki syyskuusta toukokuun loppuun
- kesällä sauna on auki uimarantaa varten, kaupunki vuokraa
- sen lisäksi kuntosali pohjakerroksessa, vasta vuoden verran käytössä

# Miksi talviuintia?

- uinnista saa hyvän olon
- lisähormooniruiskeet aiheuttavat riippuvuutta kuten urheilussa
- kylmä vesi kehittää luonnon kortisooli kipuja vastaan, särkyviin paikkoihin lievennystä
- kylmäuinti antaa paremman vastustuskyvyn, esimerkiksi flunssaa vastaan
- stressin ja masennuksen poistamiseen
- reumatismin kehittyminen pysähtynyt, oireet vähentyneet
- astmaatikoille lievitystä
- verenkierto paranee, kylmät jalat ja kädet lämpenevät
- kylmäaltistumisessa kuunneltava omaa kroppaa, kaikille kylmä ei sovi

# Kylmän veden vaikutus



- ihon lämpötila laskee, sydämen syke hidastuu ja verenpaine nousee huomattavasti.
- kylmäaltistus onkin suurimpia elimistöömme kohdistuvista stresseistä.
- sen koettuaan muut "paineet" tuntuvat vähäpätöisemmiltä kuin ennen.
- mielihyvää tuovan serotoniinin erityis lisääntyy.
- stressihormooni noradrenaliini lisää mielen pirteyttä varsinkin saunomiseen liittyvän avantouinnin seurauksena.
- elimistön kortisolin tuotto lisääntyy..
- omaehtoista terapiaa masennuksesta kärsivälle.

- elimistö suojelee kylmässä ensimmäisenä aivot ja sitten sydämen sekä munuaiset. Avantouinnin seurauksena näiden elinten ja suurien valtimoiden ympärille alkaa kehittyä ns. ruskeaa rasvaa eli soluja, jotka polttavat ravintorasvat suoraan lämmöksi
- myös verenkierto vilkastuu ja kudoksissa aineenvaihdunta kiihtyy ja solujen vanheneminen hidastuu ja ihon kimmoisuus paranee. Et vain näytä vaan oletkin todellista ikääsi nuoremmissa kuosissa.
- vähentää veren hyytymistä ja näin ollen veritulpan kehittymistä
- yllättävää ei ole seksuaalisen aktiviteetin kohoaminenkaan, niin naisilla kuin miehilläkin

## **Kenelle uinti sopii**

- jos tietää että on joku sairaus, sydän- tai verensuonihäiriöstä kärsivän on saatava lupaa lääkäriltä
- kaikille laji ei sovi
- useimmat jäävät koukkuun

## **Kuinka uidaan?**

- perussääntö on ollut: ensiksi veteen sitten saunaan, ei pakko
- kuinka pitkään pitää uida, jotkut uivat 30 sek, jotkut vain kastavat itsensä
- jotkut uivat ilman saunaan, jopa joka päivää tai jopa 2 kertaa päivässä
- jos haluaa uida ilman saunaan voi jäsenenä hankkia oma avain
- uidessa jotkut käyttävät kenkiä ja hansikkaita
- jokaisen on tehtävä niin kuin itselle parhaiten tuntuu

# Kuinka saunotaan?



- sauna on lämmin 5 päivää viikossa, tiistai ja torstai ei
- useimmat käyvät saunassa monta kertaa 3-7 kertaa ehkä, joku paljon enemmänkin
- saunassa on pidettävä uimapukua, jotkut pitävät jopa pipoa. Pipot tulivat silloin kun meillä oli ylikuuma sauna ja tukka paloi, ei siis kylmyyden takia

## Sosiaalinen tapahtuma

- sauna ja uinti on myös tärkeä sosiaalisena tapahtumana, varsinkin eläkeläisille
- lauteilla aina välillä kova meteli, varsinkin kun ihmismäärä on 30-40 tai enemmän.
- moni käy vakioaikana tavatakseen samoja ihmisiä

# Kuinka aloittaa?



- vapaaehtoisesti aloitettava
- naiset tulevat usein ryhmänä, samalta työpaikalta, samalta kadulta
- miehet tuöevät yksin kaverin kanssa ensimmäinen kerta
- vaikein hetki on päätöksenteko laiturilla
- pulssi korkeimmillaan kun tekee päätöksen laiturilla
- voi aloittaa joko talvella tai syksyllä, ei ole väliä