



Turun Avantouimarit ry

Kylmääki

Tammikuu 1/2010



Jukolan viesti 1/2010

Turussa on pitkää aikaa kunnon talvi. Avantouimarit ovat nauttineet lumesta ja pakkasesta, jotka ovat luoneet täydelliset puitteet harrastukselle. Se on näkynyt myös kävijämäärissä, sauna on ollut lähes täynnä joka ilta.

Varsinkin ylälauteilla on istuttu vieri vieressä, mutta sopu on antanut tilaa. Joillekin tavallista herkemmillä uimareille ovat ongelmia aiheuttaneet vieressä istujan voimakkaat hajurvedet, jotka saunan lämpö on irrottanut leijailemaan ympärille. Kohutus tässäkin takaa lauteilla kaikille samat edellytykset nauttia saunomisesta.

Avantouimarien hallitus järjestäytyi kokouksessaan 11. tammikuuta. Uudet jäsenet **Timo Koskinen** ja **Sirkka Leiro** esittelään toisaalla lehdessä. Tehtävien ja vastuualueiden jakoa tarkennettiin ja kevätkauden toimintaa suunniteltiin.

Laskiainen osuu tänä vuonna ystävänpäivään 14. helmikuuta, ja silloin Turun Avantouimarien sauna on kuumana jo klo 12 lähtien. Kioski on auki ja terassilla paistetaan lettuja ja makkaroita klo 16 asti. Jos lunta riittää, rannalla voi laskea liukumäessä, ja jos jää kantaa, voi hiihdon jälkeen tulla rentoutumaan avantoon ja saunaan.

Kuntosali on saunojen käytössä koko kevään, samoin alakerran pingispöydät. Sivulla 6 kerrotaan lisää kuntosalista ja sieltä voit lukea käyttäjien mielipiteitä varustuksesta.

Kuutamouinnit jatkuvat keväällä, ja silloin sauna on lämpimänä klo 22 asti. Toukokuun aamiaisbrunssi ja

kevätkauden päättäjaiset kuuluvat jo vakio-ohjelmaan.

Torstaina 21.1. lähti 23 avantouimarin joukko Slovenian MM-kisoihin. Heidän tuloksistaan ja kokemuksistaan saamme lukea seuraavasta lehdestä, samoin kuin Kokkolan SM-kisoista, jotka järjestetään maaliskuussa.

Vår förening har en del svenskspråkiga medlemmar så därför kunde vi då och då också ha något på svenska i vår tidning. Om du har idéer så fatta modigt pennan och skriv eller tag kontakt.

Seuraavaa lehteä suunnittelen huhtikuuksi. ”Tätä saunareisua en unohda” –palstalla on tiedossa kokemuksia Tukholmasta. Kiitos kaikille tämän numeron kirjoittajille. Lähetäkää edelleen juttuja ja aiheita, joista saamme kokoon mielenkiintoisen lehden! Ottakaa yhteyttä!

liisa.jukola@gmail.com tai 050-5472246



Henkilökohtainen tila

Sain eräältä vierailijalta viestin, jossa annettiin ohjeita oikeanlaisesta saunasta, sen lämmöstä, kosteudesta, ilmanvaihdosta ja lopuksi vielä kannanottona: ”Lauteilla ei ole mukava istua kylki kyljessä kiinni. Liallinen kävijämäärä teidän lauteilla.”

Leena Rossi esitelmöi pohjoismaisessa etnologi- ja folkloristiikkakongressissa 1997 aiheesta avantouimarin rajat. Havaintonsa hän teki tuolloin käytössä olleessa pienehkössä saunassa. Leena kirjoittaa mm: ”Kun lämmittelijöiden määrä saunassa lisääntyi, siellä tuli lopulta hyvin ehdasta. Silloin miehet ja naiset istuivat kylki kyljessä vierekkäin. Ylempänä istuvien jalat koskettivat alempana istuvien selkää. Tällaisessa ahtaudessa kunkin henkilökohtainen tila oli minimaalinen ja sen raja kulki iholla. Miehet ja naiset, jotka eivät välttämättä tunteneet toisiaan edes nimeltä, istuivat kylki kyljessä intiimissä läheisyydessä, jonka tutkijat katsovat olevan alle 15 sm”. (Leenan artikkeli löytyy historiikistamme.)

Turun Sanomien Treffissä 13.1. pohdittiin otsikolla ”Liian lähellä” toisen olemista epämiellyttävän lähellä. Psykologian professori **Kalevi Korpela** toteaa, että kulttuurissamme henkilökohtainen alue ulottuu 45 senttimetriä itsestämme eteenpäin, ja tälle alueelle päästetään vain läheiset. Tunteamattomat pysyttelevät vaistomaisesti esimerkiksi kaduilla vähintään 50-120 sm päässä. Artikkelissa ei puhuta avantouimareista, eikä saunomisesta, sen sijaan rautatieaseman penkillä jätetään yksi paikka väliin ja baaritiskillä on väli kädenmitta.



Saamani viestin jälkeen istuin lauteilla kahden **mukavan miestuttavan** välissä, eikä aiheesta juttellessamme tutkijoiden käyttämä ilmaisu ”intiimi läheisyys” tuntunut meistä ollenkaan vaikealta. Läheisyys avantosaunassa ei tarkoita lähentelyä tai kopelointia, vaikka tuttavat koskettelevat toisiaan: olkaa, käsivartta, kättä, varpaita ja ”vahingossa” tuntematon takin – tietävästi myös romansseja on saunassa syntynyt.

Toisen viileä olkavarsi omaa kuumaa vasten tuntuu minusta mukavalta. Perjantaina 15.1. oli saunassa toistensa ”intiimissä läheisyydessä” 250 saunojaa, ja se on paljon. Lie nee selvää, että avantouimareille pääasia on avanto, sitten sauna ja seura, vai? Havainnoimisiin!

Sirkka Perho
puheenjohtaja

Kylmääki, Tammikuu 1/2010 Turun Avantouimarit r.y:n jäsenlehti.

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

Lehden kuvitus: Petri Heinonen, Kirsi Ikävalko, Liisa Jukola, Markku Lindholm, Sirkka Perho ja Göran Wikstedt.

ISSN 1797-0555 (painettu), ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu)

www.turunavantouimarit.fi



Avantouimarien pikkujoulu pidettiin Hansasalissa 20.11. Mopeda Girls Show villitsi yleisönsä. Juhani Ruohonen lähetti kuvan.



Syyskokousasioihin syvennyttiin perusteellisesti 7.12. Etualalla Marja-Leena Suikkanen, Göran Wikstedt ja Risto Pääkkö.

Tiernapojat lauloivat ja joulusaunassa oli tunnelmaa

Jouluaattona sauna oli lämpimänä perinteisesti klo 12-16. **Viktor Tinnis** soitti kahviossa saunoja joulutunnelmaan. **Jaana Koskimäki** (alla oikealla) on avantouimari mutta oli nyt ensimmäistä kertaa joulusaunassa. **Vinski** ja **Tiitta** (alimmainen kuva) pysähtyivät jäälyhdyn viereen.

Ensimmäistä kertaa Ispoistan saunan historiassa **tiernapojat** esiintyivät saunassa 13. ja 14. joulukuuta. Yleisö kuunteli hartaana tiernapojia, jotka keräsivät rahaa Luolavuoren koulun stipendeihin. Tuotto jaettiin 5 joulustipendinä oppilaille.



Vasemmalta Mänkki (Markku Lindholm), Murjaanien kuningas (Risto Hevonoja), Knihti (Risto Härmävaara) ja Kuningas Herodes (Pekka Urho).



Avantoon tottuu kahdessa viikossa, lupaa asiantuntija

Marko Hamilo kirjoittaa Tiede-lehden numerossa 12/09 avantouinnista Tiede selittää arjen ilmiöt -palstalla. Hän hämmästelee avantouimarien rauhallisuutta ja kysyy, ovatko he aivan oma ihmislajinsa. Veneilijöitä ja kevättöjä pilkkiviä varoitellaan siitä, kuinka nopeasti hypotermia tappaa, mutta avantouimarit pukeutuvat kylmässä vedessä uittuaan rauhallisesti ja vielä naureskelevat.

Hamilo kokeili uimista noin kymmenasteisessä vedessä lokakuussa. Ilman lämpötila oli kaksi astetta. Hän jännitti pukeutumisasiä, koska rannalla ei ollut mitään paikkaa lämmitellä, jos hypotermia uhkaisi viedä toimintakyvyn. Hänen mukaansa vedessä ei voinut olla kuin puoli minuuttia, mutta se tuntui piristävältä ja rentoutavalta. Hän yllättyi, että kuivattellessa ja pukiessa parin asteen lämmössä ei tuntunut yhtään

kylmältä. Kesällä uinnin jälkeen olisi hytisiytännyt, kun keho olisi automaattisesti käynnistänyt lihasvärinän tuottamaan lämpöä hukatun tilalle.

Hamilo ihmettelee, miten on mahdollista, että kylmästä ilmasta voi mennä kymmenasteiseen veteen ilman saunan lämpöä, kun kesällä vähän alle 20-asteinenkin vesi saa palelemaan. Hän haastattelee soveltavan fysiologian professori Hannu Rintamäkeä, joka selittää, että tuntemuksiin vaikuttaa se, kuinka äkkinäisesti lämpötila muuttuu. Kun mennään kylmästä ilmasta kylmään veteen, iho on jo ennättänyt jäähtyä jonkin verran, ja siksi lämpötilan muutos vedessä on hitaampi ja tuntemus vastaavasti miedompi.

Jos uimari pulahtaa avantoon päivittäin parin viikon ajan, hän sopeutuu kylmään, vakuuttaa tutkija. Keho antaa sekä ihon

että sisäosien jäähtyä pitemmälle kuin kylmään sopeutumattomalla ihmisellä. Pulahtanut kylmässä vedessä ennättää laskea vasta kehon pintaosien lämpöä, ja vasta puolessa tunnissa kehon sisäosien lämpötila laskee hypotermian tasolle nolla-asteisessa vedessä. Tutkija muistuttaa, että jäähtymisnopeudessa on suuria yksilöllisiä eroja, joihin vaikuttavat mm. kehon koko sekä ihonalaisen rasvan ja lämpöä tuottavan lihasmassan määrä. (LJ)



Outi Ruohola (kuvassa) on harrastanut kylmäuintia lähes 10 vuotta ja hänelle kylmäuinti on elämän eliksiiri. Hän lähtee uimaan heti herättyään syömättä aamupalaa. Vajaan minuutin uinti vahvistaa uskoa luontoäidin kykyyn hoitaa ihmistä. Merestä noustua ei ole ”köyhä

eikä kipeä”. Mieli on pirteä ja energiaa on kuin pienessä kylässä. Mitä kylmempi ilma, sen helpompi on pulahtaa mereen, vesihän on lämpöisempää kuin ilma. Talvipakkasella hän on iloinen saunarakennuksesta, jossa voi vaihtaa vaatteita.

Työryhmä pohtimaan ekologisempaa lämmitystä

On perjantai-ilta ja istun tyytyväisenä saunassa. Viikon työ on takana, viikonloppu edessä ja löyly makeaa; maailmani on kunnossa.

”Ei tästä saunastakaan paljon jää, jos meriveden pinta nousee kaksi metriä”, sanoo vieressäni istuva mies. ”Niinpä niin – ei todellakaan” vastasin ja palasin todellisuuteen. Maailma ei ole-



Tältäkö näyttää ekologisempi sauna?

kaan kunnossa ja ilmastomuutoksen ennakoitujen seuraukset eivät tule vaikuttamaan vain miljooniin bangladeshilaisiin ja kymmeneen saarivaltioihin, vaan myös täällä meidän Turun Avantouimareiden toimintaan. Siis meidänkin on annettava oma osuutemme maapallon lämpenemisen rajoittamiseen, ainakin sen takia, että lapsenlapsemmeikin voivat vielä nauttia saunasta ja uimisesta Ispoisten rannassa.

Ilman muuta avantointi on luontoystävällinen harrastus ja yhteissauna on varsinainen ekoteko. Jokainen voi kuvitella, kuinka paljon energiaa säästetään, kun kaikki ne päivittäiset yli sadat kävijät jättävät oman saunansa lämmittämättä. Silti toimintamme kuluttaa energiaa ja saunan ylläpitäjinä meillä on hyvä syy pyrkiä siihen, että energiaa kuluu mahdollisim-

man vähän ja että sitä tuotetaan ympäristöömme mahdollisimman vähän rasittamalla – tinkimättä palvelumme laadusta ja toimintamme hauskuudesta.

Sitä paitsi: jos otetaan huomioon uusiutumattomien energialähteiden tulevaisuuden hintakehitys, ovat ekologiset energialuokittamat yhä enemmän myös taloudellisesti kannattavia.

Turun Avantouimareiden hallitus on päättänyt perustaa työryhmän, jonka tehtävänä on pohtia saunan tulevaisuuden energiaratkaisuja. Tarkoituksena on tarkastella ennakkoluottomasti mahdollisuuksia vähentää tarvitsemaamme energiaa ja tuottaa sitä ympäristöystävällisemmällä tavalla kuin nykyisin. Huomioon on otettava myös suunniteltujen investointien kustannukset ja mah-

dolliset tukimuodot. Etsimme ideoita yhteistyölle energialaistosten ja korkeakoulujen kanssa esim. diplomityön muodossa. Emme hae mitään pikaratkaisuja emmekä ’Pelle Peloton ikiliikkuja -systemiä’, vaan haluamme löytää toteuttamiskelpoisen, toimintavarman strategian, jolla voidaan päästä eroon polttoöljystä muutaman vuoden sisällä ja saada saunan ekotasetta nostettua.

Jos tämä kiinnostaa Sinua ja Sinulla on näkemyksiä asian tiimoilta, ota yhteyttä minuun.

Josua Gierens
josua.gierens@gmail.com

Sukeltamatta paras

Maija Törmä ja Kaj Haapasalo, kuluvan talviuintikauden aikana olette kerran jos toisenkin kiinnittäneet huomiotamme viihtymisellänne jääkylmässä vedessä.

Kuinka pitkiä ovat uintinne?

Jäiden ympäröityä avantoseudun uimme yhteensä 4 kertaa illassa kaikkiaan noin kilometrin (n. 1000 rintauintivetoa). Ensimmäinen pulahdus on pinsin, liki puoli kilometriä.

Miten olette moisen kylmäsietokyvyn hankkineet?

Kovalla ja "hikisellä" työllä, ennakkoluulottomalla yrittämällä ja reippaalla mielellä.

Mikä merkitys on käsineillä ja jalkineilla?

Ilman käsineitä uinti nollasteisessä vedessä on kuin söisi soppaa ilman lusikkaa; onnistuu mutta ei kovin mukavasti. Jalkineet eivät aina merkitse niin paljoa. Käsineet ovat neopreenia, jalkineet taas kevyempää materiaalia, joka suojaa lähinnä pikkuvammoilta. Käsineittä uintimatkat jäävät selvästi lyhyemmiksi.

Kuinka riippuvaisia olette kylmästä?

Me emme ole riippuvaisia kylmästä pikemminkin kylmä on meistä riippuvaista.

Harrastatteko jotain muuta kylmään liittyvää?

Tuoreisiin vammoihin suosittelemme lämpimästi kylmähoitoa ja pari kertaa kuussa ruokavaliioon kuuluu olennaisena osana silakkajäätelö.

Haaveiletteko koskaan ammatin vaihdosta, työskentelystä kylmäkkönä tai kylmäkoneasentajana?

Naparetkoilijän hommat kiehtoivat lapsena.

Oletteko pieninä saaneet ns. karaisukylpyjä?

Nestekäsittelyä kyllä, joskin kalanmaksajäljen muodossa ja sisäisesti.

Miltä tuntuu kropassa avannosta noustuanne?

Jalat ovat jäykät ja varpaat sekä sormet särkevät.

Kuinka nopeasti lämpenette?

Mieto ja hellä saunan lämpö lämmittää mukavasti vähitellen.

Havaitsetteko siirtovaikutuksia? "Keittääkö" teillä harvoin?

Ei keitä, mutta ei juuri aiemminkaan.

Suosittelletteko meille "kuumakalleille" tavallista pidempiä jaksoja avannossa?

Kuumakalleille pitkä uinti sopii hyvin, ennen kaikkea päätös uida kylmässä pitkään on jo ylikuumenemista ehkäisevä asia. Tosin jokainen ui sen mukaan, mikä hyvältä tuntuu eikä itseään pakottaen.

Tunnetteko itsenne terveiksi?

Olemme huippu-terveitä. Taudit eivät juuri ole päässeet iskemään.

Teettekö työpäivän aikana ns. mentaaliharjoituksia (siirräte ajatuksenne kylmään)?

Työpäivän aikana ei ehdi tehdä kuin työtä, mutta pari tuntia ennen uintia on hyvä alkaa ajatella pulahtamista.

Onko mieleen jäänyt erikoisia kommentteja?

Lähinnä ihmettely pitkästä uintiajasta on päällimmäisenä. Rivien välistä voi ajatella löytävnsä vihjauksen hulluuden oireista.

Onko teille maailmalta kertynyt vavahduttavia kylmäkokemuksia?

Ei vielä, mutta varmaan Slovenian MM-kisojen jälkeen on.

Miten reagoitte helteeseen?

Vaatii aina totuttelua alkukesästä, kun on pitkästä aikaa lämmintä. Kuumassa auringonpaisteessa on aina tullut herkästi tukala olo.

Onko kylmäkokemuksenne millään korvattavissa?

Ei ainakaan rahalla.

Mikä asia voisi olla paremmin? Uimahalleissa on nykyään liian kuumaa vettä.

Risto Hevonoja

Muistoja savusaunasta

Oli kevät, toukokuun puolta, kun meille tuli avoin kutsu savusaunaan lähelle Turku. Ideaseppämme Risto oli asialla; ei kuitenkaan kuvan soittaja vaan kaimansa.

Koska tapoinani ei ole käydä vieraisa saunoissa, saati noen ja katkun savuisissa, olin hie-man nihkeä. Koska oli tiedossa uutta, oli syytä lähteä mukaan. Siispä menoksi.

Noin puolen tunnin ajon jälkeen eteemme avautui mäki, kangasmetsä, sauna ja lampi. Eikä siinä kaikki, komea sää ja käpyinen pururata saivat syntymään himon lenkkipolulle.

Meikä hölkkäsi muiden mukana paljasvarpain, eivätkä kintut tavoistaan poiketen olleet moksiskaan.

Sauna oli pehmeäksi lämmitetty ja alkukesän lammen pinta kuhisi monijalkaisia lentäviä uimareita. Joku joi pari kaljaa, itsekin, ja lopuksi vielä jauhomakkarat jaettiin. Masu oli tyytyväinen, hauikset rentoina ja autuaan illan kruunasi klarinetin sointi. Kunpa muistaisin ne pari biisiä, joita Risto soitteli...toinen saattoi olla ruotsalainen kansanlaulu?

Milloin tämän koin? No tietty silloin kun luvattiin ottaa heti

seuraava keväänä uusiksi. Seuraava kevät tuli, mutta ilman vastaavaa ihanuutta.

**Nimimerkki
"Harvoin vieraisa"**

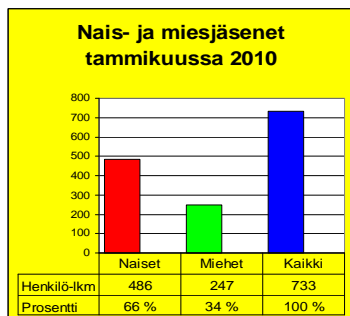


Risto Härmävaara tunnelmoi klarinetilla.

Jäsenten ikähaitari 15 - 98, keski-ikä 55 vuotta

Jäsenistötilanne yhdistykses- sämme tänään?

Tammikuun alussa jäsenmäärämme on 733. Kuten aina, naisilla on edelleen vahva enemmistö. Miesten ja naisten suhde on melko vakiintunut nykyiselleen, 34% miehiä ja 66% naisia.



Tehdyn periaatepäätöksen perusteella pidetään vain ajallaan jäsenmaksunsa maksetut jäsenet rekisterissämme, joten kaikki ovat hoitaneet jäsenmaksunsa 2009!

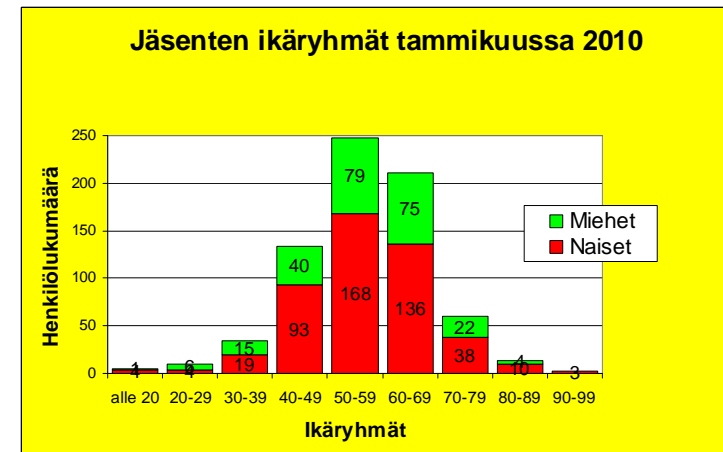
Tuleeko uusia jäseniä?

Vuosina 2007-2010 on uusia jäseniä tullut 13, 34, 29 sekä jo tänä vuonna 14 eli yhteensä 90

jäsentä. Samana aikana on tietysti jäseniä myös lähtenyt. Yleisin syy lähtöön on muutto, sairaus tai kuolema. Jäseniä tarvitsemme nyt ja jatkossakin, koska toiminnan pyörittäminen on kokonaan jäsenistöstä kiinni, joten tervetuloa kaikki jotka haluavat! Ahkera kävijä säästää aina jos liittyy jäseneksi. Saunamme on kuitenkin koko ajan saanut enemmän kävijöitä kuin mitä jäsenkasvu edellyttäisi koska kävijöistä oli viime vuonna yli 50% ei-jäseniä.

Jäsentemme taustat.

Kuten tiedämme tulevat jäsenemme kaikista yhteiskuntaluokista ja kaupungin lähes koko ammattikirjo on edustettuna, yli 400 ammattia tai alaa. Hyvin karkealla jaolla voidaan todeta että lääketiede/terveydenhoito edustaa 15% jäsenistä, teollisuudessa työkentelevät 12% ja seuraavina ovat eläkeläiset 9% ja opetusala 8% sekä erilaiset toimistotyöt 6%.



Jäseniä meillä on tasaisesti kaikista ikäryhmistä paitsi alle 15 vuotiaista. Suurin ryhmä on aina ollut ja on nykyin 50-59 vuotiaat ja toiseksi suurin 60-69 vuotiaat. Jäsenten keski-ikä on 55.

Pysyvätkö jäsenet?

Jäsenkuntamme on todella uskollinen ja pysyy kauan, keskimääräinen jäsenikä on tänään 10,5 vuotta. Pisin jäsenyys, 54 vuotta, on kunniapuheenjohtajallamme Ragnar Rantasella ja kunniajäsenellämme Eeli Kaulnelalla. Molemmat liittyivät

1956, vuotta ennen kuin yhdistys oli virallisesti rekisteröity.

Tarvitaanko aina saunaa?

Kylmäuintiharrastuskin on tällä hetkellä selvästi naisten laji koska harrastajista, jotka ovat lunastaneet oman avaimensa, on 54 naisia ja 13 miehiä. Näiden uimarien joukossa ovat kaikista innokkaimmat avanto-uimarit, koska moni heistä käy uimassa joka päivä ja jotkut jopa pari kertaa päivässä, aamulla ja iltapäivällä.

Göran Wikstedt

Alakerran hieno kuntosali on jo lähes valmis

Saunarakennuksen alakerta on nyt kunnostettu ja siellä on kaksi tilaa: toinen on kuntosali ja toiseen tulee kaksi pingispöytää. Tämän kevään ajan uimareilla on vielä tilaisuus ilman eri korvausta tustua kuntosaliin. Hallitus päättää käyttömaksuista syksyllä.



Tammikuisena maanantai-iltana kuntosalilla oli kolme innokasta kuntoilijaa. Monet uimarit ovat käyneet kokeilemassa monipuolisia laitteita ja ottaneet tavakseen käydä siellä ennen uintia.

Perttu Ollila harrastaa avanto-uinnin lisäksi kalliokiipeilyä joka vaatii kovaa kuntoa. Nyt on tilaisuus pari kertaa viikossa tehdä vaativa kuntotreeni ja käydä avannossa samalla reissulla. Laittevalikoima on hänen mielestään riittävän monipuolinen. Kalliokiipeilyä hän harrastaa Vesilinnassa ja käy pari kertaa vuodessa ulkomailta treenaamassa.

Annu Kuuskoski yhdistää myös pari kertaa viikossa kuntotreenin ja avanto-uinnin. Tulleensa hän viritti musiikin soimaan ja aloitti kunto-ohjelmansa. Kuntosali on hieno lisäys saunan palveluihin ja hänellekin laitteita on riittävä valikoima.

Teuvo Hietämäki kuuluu talkkaritiimiin ja hän oli tutustunut kuntosalin mahdollisuuksiin. **Risto Pääkkö** on alusta asti ollut liikkeellepaneva voima alakerran rakentamisessa. Hän viimeisteli viereisessä huoneessa pingispöytää ja tuli mukaan kuvaan. (LJ)

Annu Kuuskoski (vas.), Teuvo Hietämäki, Risto Pääkkö ja Perttu Ollila tietävät miten kunto kohoaa.

Ammattitaitoa, huumorintajua ja ripaus hulluutta

Tehokas kiuastiimi huolehtii saunan sydäimestä, kahden kiukaan yksiköstä, joka pitää saunan riittävän lämpimänä kovallakin pakkasella. Kävijämäärä on parina viime vuonna noussut huomattavasti, ja se tuo lisää haasteita tiimille.

Kiuastiimiin kuuluvat **Arto Auranen, Ari Henriksson, Teuvo Hietamäki, Rauno Laukka, Jaakko Lehtonen, Hannu Nurmi ja Risto Pääkkö**. Tiimiläisillä on monipuolista ammattitaitoa, sen lisäksi yhteinen huumorintaju ja ripaus hulluutta pitävät työntöä yllä.

Tositoiimiin kiuastiimi joutui

vuosi sitten lokakuussa, jolloin toinen kiukaista hajosi, ja se jouduttiin lähettämään korjattavaksi. Pari viikkoa saunaa lämmitettiin yhdellä kiukaalla, ennen kuin korjattu kiuas voitiin asentaa takaisin paikalleen.

Korjauttaminen oli kallista ja vei aikaa. Ongelmaa pohdittiin myös saunan lauteilla, ja apu löytyikin avantouimarien joukosta, kun **Rauno Kuoppala** lupasi rakentaa konepajayrityksessään Trametassa saunalle mittatilaustyönä uuden, edullisemmän kiukaan. Se on entisiä lujarakenteisempi ja painaa noin 450 kiloa. Kiuas valmistui vuoden alussa ja asennettiin paikalleen tammikuussa.



Kiuasta siirrellään Teuvo Hietamäen rakentamalla nosturilla. Nostoa seuraavat oikealta Rauno Laukka ja Arto Auranen.



Kummankin kiukaan teho on 50 kilowattia (vertailun vuoksi toimittajan kotisaunan teho on 6 kW). Sen elinikä on 3-5 vuotta, ja se on huollettava kaksi kertaa vuodessa. Kiukaan kivet on vaihdettava joka toinen kuu-kausi, ja kiukaan kunto tarkastetaan kerran vuodessa. Kiukaan vaihtamiseen tarvitaan neljän miehen tiimi, ja Teuvo Hietamäki on rakentanut nosturin, jolla vaihto sujuu parissa tunnissa.

Kiukaiden toimintaa ohjataan tietokoneella, ja siitä huolehtii **Josua Gierens**. Sauna käynnistetään ja lämpöä säädelään tietokoneohjelman avulla. Talkkaritiimi pitää huolta myös ilmastoinnista ja laiturin lämmityksestä. Nekin ovat lujilla suuren kävijämäärän takia kovissa pakkasissa, joten työtä ja haasteita riittää. Löylyveden lämmityksestä kinastelee kaksi koulukuntaa, toisten mielestä kylmä vesi alentaa tehoa ja rikkoo kiviä, toiset väittävät,

että veden lämmöllä ei ole merkitystä.

Kiukaiden ja koko saunan huolto hoidetaan talkoovoimin. Talkoolaiset antavat käyttöön ammattitaitonsa ja uhraavat vapaa-aikaansa, jotta avantouimarit voisivat nauttia harrastuksestaan miellyttävissä ja turvallisissa oloissa. (LJ)

Pieni kauhukauppa -musikaali 27.3.

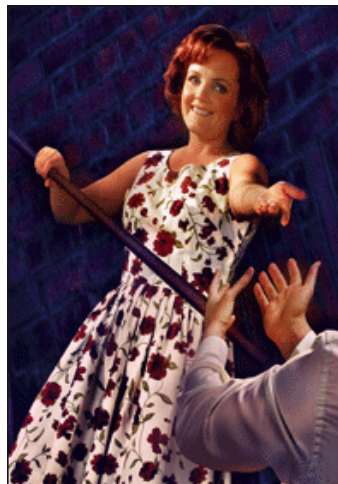
Avantouimarien teatteriharrastus jatkuu maaliskuussa, jolloin matkataan Tampereelle. Komediateatterin näytös alkaa klo 15 ja bussi lähtee kauppatorilta klo 12.00. Matkan hinta on 40 euroa, joka sisältää matkan, pääsylipun sekä kahvin ja pullan väliajalla. Lippuja saa kioskilta.

Pieni kauhukauppa on komedia, jossa pääsee nauttimaan upeasta laulusta, hervottomasta komiikasta, sykähdyttävästä visualisoinnista ja taitavasta näyttelijäntyöstä. Romantiik-

kaakin tähän menestystarinaa mahtuu. Kahdeksankertaisen Oscar-voittajan Alan Menekin tarttuvat melodiat siivittävät katsojat 1950-1960 -lukujen tunnelmiin.

Päärooleissa vuorottelevat Nina Tapio ja Nelli Nyman. Muissa rooleissa nähdään Aku Sajakorpi, Janne Turkki, Sepo Mäki, Suvi Hurme ja Juha-Petteri Kulmala.

Kuva
Petri Heinonen



Jäsenillä tapaturmavakuutus

Yhdistyksen jäsenetuihin kuuluu Pohjolan kanssa tehty tapaturmavakuutus. Vakuutus on voimassa omissa tiloissamme tapahtuvan toiminnan lisäksi tapaturmasta, joka tulee talkootyössä tai retkillä. Vakuutukseen sisältyy tiettyyn määrään saakka hoito, kuntoutus, haittakorvaus sekä kuolin- korvaus. Vakuutusyhtiöllä on maksusitoutus tapaturmasta johtuvien leikkausten tai magneettikuvausten maksamisesta Pulssin ja Terveystalon kanssa. (SP)

Tätä uintireissua en unohda!

Sarja jatkuu!

Koskikara Kiilopäällä

Niitä unohtuneitakin uima-reissuja on ollut muutamia, ”valitettavasti” niin kuin Ah-tisaaren Maralla on tapana sanoa. Siihen noin 50 vuo-teen, jotka olen käynyt avan-nossa uimassa, mahtuu mon-ta sauna- ja avantoreissua.

Muutama vuosi sitten, kun käytiin Kiilopäällä hiihtämäs-sä, niin minulla oli tapana käydä joka aamu avantouin-nilla siinä viiden aikaan, en-nen kuin lähdettiin hiihtä-mään.

Ei siellä kyllä paljon muita nä-kynyt kuin koskikara siihen aikaan. Se oli siellä melkein joka aamu. Koskikara menee kuulemma lämmittelemään avantoon ja samalla ruokaa hakemaan, onhan siellä avan-nossa paljon lämpimämpi, kun ilmassa oli 25 astetta pakkasta.

Kiilopää on muuten ainoa paik-

ka, missä minä olen nähnyt vedessä olevan pakkasta, siellä vesi oli -1 tai -2 astetta. Se kuulemma virtaa niin kovin että se on mahdollista. Täällä Ispoi-sissa kun menee uimaan, niin usein tulee mieleen, että saisi se kyllä olla vähän kylmempääkin, kun kerran ittes kastelee.

Kai se siit sit jäähtyy.

Hyiset terveiset
Eeli

Avantouinnista vielä...

En ole lääkäri, mutta nykyään lääkäritkin myöntävät avantou-innan olevan terveellistä. Ker-ron tässä omista kokemuksista-ni. Jos on lievää päänsärkyä, se loppuu heti kun menee avan-toon. Ääreisverenkierto paranee jaloissa ja käsissä. Illalla kun menee nukkumaan, niin sen ”tuntee” vielä, että on päivällä käynyt avannossa.



Lilli sairasti flunssaa 50 vuoden välein, Eelillä valokuvien väliä on 70 vuotta.

Kaikki sika- ja muut flunssat pysyvät loitolla, mutta se edel-lyttää kyllä joka päivä uintia avannossa. Meidän Lilli sanoi muinoin ettei olekaan ole ollut flunssassa moneen aikaan. Jaa, mutta silloin talvisodan aikana oli muistaakseni. Että aika

monta vuotta oli saanut olla terveenä. Lilli oli aika liki 90 vuotta, kun vielä kävi sauno-massa ja avannolla uimassa.

Uutta verta Avantouimarien hallitukseen

Avantouimareiden hallituk-seen valittiin joulukuussa Timo Koskinen varsinaiseksi jäseneksi ja Sirkka Leiro varajäseneksi. Kumpikin sai heti uusia tehtäviä hallituksen työnjaossa.

Timo Koskinen valittiin vara-puheenjohtajaksi ja hän vastaa Pirjon kanssa kilpailu- ja retki-toiminnasta. Sirkka Leiro on jo aikaisemminkin osallistunut siivoukseen ja hän sai lisäksi tehtäviä kioskin hoidossa ja koodauksessa.

Timo on harrastanut avantouin-tia 19 vuotta ja melkein koko ajan käynyt kilpailuissa. Tam-mikuussa hän osallistui MM-kisoihin Sloveniassa, ja maaliskuussa ovat vuorossa SM-kisat Kokkolassa. Mitalit eivät kiilte-le Timon silmissä, kilpailumat-

kat ovat mukavia reissuja, joilla tavataan tuttuja. Sijoituksella ei ole väliä kunhan ei viimeiseksi jää. Timo on avantouinnan asi-antuntija, hän on kiertänyt mel-kein kaikki Varsinais-Suomen avantouintipaikat, viimeisin käyntikohde oli Mellilän uusi avantosauna.

Sirkka on yhdistysihminen, ja siihen sopii hyvin Turun Avan-touimarien hallitus. Hän kävi Annelin tuolijumpassa, jonka jälkeen kaikki muut menivät uimaan. Aikansa sitä katseltu-aan ja kadehdittuaan hän pari vuotta sitten meni mukaan ja innostui avantouinnista. Tilkku-työt vievät Sirkan avantouinnis-ta ja muista yhdistyksistä jää-vän ajan. (LJ)

