

# Jyväskylän seudun avantouimarit ry

Avantouintia Jyväskylässä vuodesta 1961 lähtien



## AVANTOINTI SAA ELIMISTÖN HYRRÄMÄÄN

Virkistyminen ja piristyminen johtuvat kylmän antamasta hormoniruiskeesta, koska kylmästressi vaikuttaa mielialaa sääteleviin aivojen välittäjäaineisiin, jotka saavat aikaan mielihyvän tunteita ja lieventävät kipuja. Stressihormonien erityys lisääntyy suurissa lämpötilavaihteluissa. Niinpä stressin sietokyky paranee. Koska avantouinti parantaa myös verenkiertoa ja kudosten aineenvaihduntaa, se hidastaa solujen vanhenemista ja säilyttää esimerkiksi ihon kimmoisuutta. Säännöllisesti uivien perusverenpaine laskee merkittävästi. Avantouintia voidaankin pitää ennaltaehkäisevänä terveystekona.

### Ensikertalaisen muistilista

- \* Avantouinti sopii lähes kaikille, mutta jos kärsit jostain sairaudesta, neuvottele ensin lääkärisi kanssa.
- \* Avantoon ei tule mennä alkoholin vaikutuksen alaisena eikä sairaana.
- \* Avannossa kannattaa viipyä aluksi vain muutamia sekunteja. Kylmään veteen totuttua aika huomaamatta pitenee.
- \* Ensimmäisillä kerroilla kylmä vesi voi aiheuttaa hengen salpaantumista. Se on normaalia ja vaaratonta ja menee ohi. Voit vetää keuhkot täyteen ilmaa ennen avantoon menoa ja puhaltaa rauhallisesti ulos avantoon mennessäsi.
- \* Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa.
- \* Avantouinnin jälkeen kannattaa pukeutua lämpimästi vilustumisen ehkäisemiseksi.
- \* Avannossa käyntien määrä, avannossa viipymisen kesto sekä se, käykö saunasta vai ilman ovat yksilöllisiä valintoja; omaa kehoa kannattaa kuunnella, jotta oppii tietämään, mikä sopii itselle.
- \* Avantoon ei saa mennä suoraan saunasta, vaan kehon täytyy antaa ensin hieman viilentyä.
- \* Pään kastelemista avannossa ei suositella lämmönluovutuksen lisääntymisen vuoksi (seurauksena voi olla alilämpöisyys).
- \* Kaikki avantouinnin vaikutukset ovat yksilöllisiä.
- \* Lapsikin voi olla kiinnostunut avantouinnista. Jos se on hänelle mieluista, anna hänen kokeilla.

## AVANTOUINTISEURAN JÄSENYYS

Jäsenillä on oikeus käyttää kaikkia yhdistyksen ylläpitämiä avantouintipaikkoja. Lämpimillä pukukopeilla varustetut uimapaikat sijaitsevat:

- Tuomiojärvellä (entisellä leirintäalueella)
- Köhniön uimarannalla
- Tikan venelaiturissa (Kuokkalassa). Oven lukon avaus kännykällä.
- Vaajakosken Uimalanniemessä
- Palokassa Ollilan uimarannassa (Alvajärven rannalla). Oven lukon avaus kännykällä.
- Tikkakoskella Itärannan vanhalla miehistösaunalla (Hietajärven rannalla, varuskunta-alueella; suljettu klo 22.00-05.00)  
( kts. tarkemmat sijainnit kotisivuilta )

Jäsenmaksu sisältää vakuutuksen uimapaikalla mahdollisesti sattuvan tapaturman varalta vakuutusyhtiö LähiTapiolassa (vakuutus on voimassa sen vakuutusmaksukauden loppuun, jonka aikana vakuutettu täyttää 80 vuotta).

Alle 18-vuotiailta seuran jäsenten lapsilta ei peritä jäsenmaksua, vaan

- alle 12 v voi käydä uimassa vanhempansa mukana
- yli 12 v (tai eri sukupuolta olevan) tulee hankkia oma kortti / kulkuoikeus, jolloin peritään kulkuoikeuden aktivointimaksu 10 €.

### Avantouinnin kokeilu

Voit käydä kokeilemassa avantouintia maksutta ns. kokeiluavainkortilla, jolla pääsee sisälle kaikkiin muihin seuran ylläpitämiin avantouintipaikkoihin paitsi Palokan ja Tikan, joihin pääsee kännykällä, kunhan uimarin kännykän numero on ensin määritelty ovenavausjärjestelmään. Mikäli haluat kokeilla Palokassa tai Tikassa niin soittele toimiston numeroon 050 - 590 7110. Kokeilukorttien sen hetkistä saatavuutta ja laina-ajan pituutta voit tiedustella seuraavista paikoista (joista saa myös jäseneksi liittymislomakkeita):

Jyväskylän seudun avantouimarit ry:n toimisto, Eeronkatu 6, puh. 050 590 7110

Vaajakosken Yhteispalvelupiste, Urheilutie 36 B (kirjasto) p. 014 266 3358

Tikkakosken Yhteispalvelu, Kirkkokatu 11, (kirjasto) p. 014 266 2005

## JÄSENEKSI LIITTYMINEN

Liittyessäsi jäseneksi seuran toimistolla saat aktiivisen avainkortin heti mukaasi.

TAI lähetä täytetty jäsenlomake postitse / sähköpostitse / kotisivujen kautta seuran toimistolle. Tällöin lasku ja henkilökohtainen avainkorttisi postitetaan kotiosoitteeseesi. Voit lähettää myös kysytyt tiedot vain sähköpostilla / kotisivujen kautta.

Jyväskylän seudun avantouimarit ry

Eeronkatu 6, 40720 Jyväskylä

p. 050 590 7110

[toimisto@jklavanto.net](mailto:toimisto@jklavanto.net)

[www.jklavanto.net](http://www.jklavanto.net)

