

## ”Ensikertalaisen muistilista”

- Avantouinti sopii lähes kaikille. Mutta jos kärsit jostain sairaudesta, neuvottele ensin lääkärisi kanssa.
- Avantoon ei saa 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 mieluisaa, anna hänen kokeilla. Muista valvoa lasten avantouintia.

### TAPAHTUMIA:

- Avantouintikausi alkaa to 15.9.2011 ja päättyy ti 15.5.2012
- Uimakauden avajaiset pidetään la 17.9.2011 Tuomiojärvellä klo 12 alkaen, ( entisen leirintäalueen saunarakennus )

Tervetuloa !



Jyväskylän seudun avantouimarit ry

Eeronkatu 6, 40720 Jyväskylä  
puh: 050 590 7110  
e-mail: toimisto@jklavanto.net  
kotisivu: www.jklavanto.net

Toimisto avoinna ti-pe klo 10-14.00

Avantouintikausi 2011-2012



Jyväskylän seudun  
avantouimarit ry

**Avantouintia Jyväskylässä  
vuodesta 1961 lähtien**

# JYVÄSKYLÄN SEUDUN AVANTOUMARIT RY:N TOIMINNAN ESITTELY

## JÄSENYYS

- Jäsenillä on oikeus käyttää kaikkia yhdistyksen ylläpitämiä avantouintipaikkoja. Lämpimillä pukukopeilla varustetut uimapaikat sijaitsevat:
  - Tuomiojärvellä (entisellä leirintäalueella)
  - Köhniön uimarannalla
  - Tikan venelaiturilla (Kuokkalassa)
  - Vaajakosken Uimalanniemessä
  - Palokassa Ollilan uimarannassa (Alvajärven rannalla)
  - Tikkakoskella Itärannan vanhalla miehistösaunalla (Hietajärven rannalla, varuskunta-alueella; suljettu klo 22-05)
- Jäsenmaksut kaudella 2011-2012:
  - uudet jäsenet 50 euroa
  - vanhat jäsenet 50 euroaJäsenmaksu sisältää vakuutuksen uimapaikalla sattuvan tapaturman varalta vakuutusyhtiö Pohjantähdessä (vakuutus on voimassa sen vakuutusmaksukauden loppuun, jonka aikana vakuutettu täyttää 75 vuotta).
- Alle 18-vuotiailta seuran jäsenten lapsilta ei peritä jäsenmaksua, vaan
  - alle 12 v voi käydä uimassa vanhemman mukana
  - yli 12 v (tai eri sukupuolta olevan) tulee hankkia oma kortti, jolloin peritään kortin aktiivointimaksu 10 €.*Huom! Lapsistakin on täytettävä normaali jäseneksi liittymislomake!*

## KOKEILUKORTIT

Voit käydä kokeilemassa avantouintia maksutta ns. kokeilukortilla, jolla pääsee sisälle kaikkiin seuran ylläpitämiin avantouintipaikkoihin.

Voit tiedustella kokeilukorttien sen hetkistä saatavuutta sekä laina-ajan pituutta seuraavista paikoista (joista saa myös jäseneksi liittymislomakkeita):

Jyväskylän seudun avantouimarit ry:n toimisto, Eeronkatu 6 (sijaitsee Viitaniemessä), puh. 050 590 7110 (avoinna ti-pe klo 10-14)

Palokan Yhteispalvelupiste, Olavintie 1, puh. (014) 266 3371 (avoinna ti, ke, to klo 8.30-15.30)

Vaajakosken Yhteispalvelupiste, Urheilutie 36, (kirjasto) puh. (014) 266 3358 (avoinna ma- ti klo 8.30-11.00 ja 12.00-15.30)

Tikkakosken uimahalli, Koulukatu 5, puh. (014) 266 4335 (avoinna ti, to klo 14.00-21.00, ke 6.30–9.00 ja 14.00-21.00, ma ja pe suljettu)

Tikkakosken Yhteispalvelupiste, Kirkkokatu 11, (kirjasto) p. (014) 266 2005 (avoinna ma 12.00–18.00, ti–ke 10.00–12.00 ja 12.30–16.00)

*Kokeilukorttien noutopaikkojen aukioloaikoihin voitulla muutoksia.*

## JÄSENEKSI LIITTYMINEN

Voit liittyä seuran jäseneksi Sinulle sopivimmalla tavalla:

- liittyessäsi jäseneksi seuran toimistolla saat aktiivisen avainkortin mukaasi. Laskutus tapahtuu jälkikäteen postitse.
- TAI lähetä täytetty jäsenlomake postitse / sähköpostitse seuran toimistolle. Tällöin lasku ja henkilökohtainen avainkorttisi postitetaan kotiosoitteeseesi.

(Huom! Maksamattomat kortit suljetaan pois käytöstä.)

Jäsenlomakkeen saat osoitteesta [www.jklavanto.net](http://www.jklavanto.net) tai aiemmin mainituista kokeilukorttien nouto-paikoista.

Eeronkatu 6, 40720 Jyväskylä  
puh: 050 590 7110  
e-mail: [toimisto@jklavanto.net](mailto:toimisto@jklavanto.net)  
kotisivu: [www.jklavanto.net](http://www.jklavanto.net)

Toimisto avoinna ti–pe klo 10-14.00

puheenjohtaja: Aarno Malin  
puh. 050 493 5300  
e-mail: [aarno.malin@cedro.fi](mailto:aarno.malin@cedro.fi)