VIIKONVAIHDE

PERJANTAIVIERAS

Kyläteiden hoitoon uutta puhtia

Leuto talvi on tuonut esiin alemmanasteisen tieverkon eli niin sanottujen kyläteiden hoidon tason. Lumisateiden jälkeen aura-autot ajavat nämä tiet puhtaaksi liian myöhään, jolloin lumi ehtii junttaantua kovan lumen polanteiksi ja uriksi. Toisaalta loskakeli ja yöpakkaset johtavat jääpolanteisiin, joissa liukas jääpinta vie kokenuttakin autoilijaa. Entäs kun vastaan tulee se toinen?

Hyvä tuuri ei voi olla teiden hoidon oletettu osa. Kaivatuista tiekarhuista ei ole avuksi, koska niitä ei enää ole riittävästi. Ne taidettiin myydä erään tehostamisaallon aikaan Venäjän Karjalaan.

Kuka tahansa näkee samaan aikaan, että tiekuntien tiet, mökkitiet ja yksityistiet ovat hyvässä kunnossa. Lumet on aurattu usein jo ennen työhön lähtöä ja höyläävää takalanaa käyttäen näiden teiden pintaan ei juuri loskauria ehdi muodostua. Miksei paikallisten aurausurakoitsijoiden kalustoa ja osaamista käytetä kyläteiden hoidoissa? Kun aurausalueella kuitenkin tapahtuu niin kutsuttua siirtymäajoa, olisi kylätien auraaminen kovin luontevaa. Nykyiset aurat kyllä siihen riittävät.

Tietämäni mukaan Hankasalmen Säkinmäen kyläläiset ovat laatineet asiasta tiehallinnolle esityksen, jossa oli ehdotukset urakointisopimuksesta ja laatumäärittelystä. Kuulemani mukaan tiehallinnon vastaus – asiaan edes kunnolla perehtymättä – oli ollut: ”Ei käy, aiheuttaa liikaa kontrollikustannuksia.” Vastaus kuulostaa suoraan oppikirjasta repäistyltä, enkä usko, että korkealle organisaatioon sijoittuvaa vastaaja olisi oikeasti perehtynyt asiaan.

Tiehallinto on jakanut Suomen tienhoidon noin 60 hoitoalueeseen, joiden hoito kilpailutetaan pitemmiksi sopimusajoiksi. Ainakin aiemmin alalla toimi kymmenkunta yritystä, jotka vaihtelevin tavoin käyttivät aliurakoitsijoita. Tien käyttäjien kokemuksen mukaan ei-asfaltoitujen teiden hoidon taso on koko ajan laskenut.

Tämä ei ole tiemestareiden vika. He tekevät parhaansa puun ja kuoren välissä.

Käsitykseni mukaan velkainen valtiovalta ei pysty kohdentamaan riittävästi uutta pysyvää rahaa teiden hoitoon. Tätä asia ei siis ratkaista tierahojen lisäämisellä. Sen sijaan ehdottaisin, että teiden hoidon järjestelmää muutetaan niin, että asfaltoimattomat tiet annetaan kylien paikallisten työyhtymien hoitoon.

Tämä olisi tehokasta, sillä samalla rahalla saataisiin oikein ajoitettuja toimia, parempaa hoidon laatua ja isojen urakoitsijoiden katteesta osa leikkautuisi pois. Kun hoitosopimuksia tehdään 5–7 vuodeksi, ei ylenmääräisiä kontrollikustannuksia synny. Laadunvalvonnasta vastaisi suoraan asiakas eli tietä käyttävä kyläläinen. Tieurakoitsijoiden kunnia ei kerta kaikkiaan kestä sitä vinoilua, jonka kylältä suoraan kuulee, jos tie on huonossa kunnossa.

Tiehallinnolle tätä palautetta tulee vain kovimman ärtymyksen kautta. Monikaan ei tiedä tienkäyttäjän linjan numeroa tai palautteen sähköpostiosoitetta. Tiehallinnolle ei välity, miten huonosti kyläteitä hoidetaan. Samalla paikalliset traktoriurakoitsijat, liikennöitsijät, kaivinkoneurakoitsijat ja jopa metsäkoneyrittäjät saisivat uuden tulolähteen.

Mutta eihän tällainen paikallistalouden voimistaminen ole ongelma? Sehän on juuri sitä, mitä fiksulta valtiolta toivomme.

JUHA KUISMA on lempääläinen ympäristökirjailija.

KANSAN SUUSTA

Mistä kenkä puristaa?

Sitä ei toinen tiedä, mistä toisen kenkä puristaa. Toinen saattaa olla lapsenkengissä tai sitten liian suurissa saappaissa.

Lievinä voimasanoinakin käytetyt herran pieksut tunnetaan myös lapikkaina. Kauhavalainen tasa-arvoajattelija oli sitä mieltä, että jos ei piika ole ihminen niin eivät sitten pieksutkaan ole kengät.

Tuohesta tehdyt virsut kiinnitettiin pauloilla jalkoihin. Sananparren mukaan miehetön nainen on kuin paulaton virsu. Eli ilmeisesti varsin irrallinen.

Virsu ei kauaa käytössä kestä, jos on uskominen alahärmäläistä. Viikon virsu kestää, kun on ahnas parsimaan ja laiska marisemaan.

Virsut eivät ole hyvät vesikelillä eivätkä karvakengät kesäkuumalla, tiesi töysäläinen. Kauhajokisen mukaan suolla pärjää, jos on ”pieni mies ja isoot pieksut”.

Hongonjoella ei ole nähty rikasta suutaria eikä köyhää myllläriä. Sanonnan mukaan suutarin mamma ja sepän tamma kulkevat kaikkein huonoimmissa kengissä.

Nuijamaalaisen mielestä suutari on kuin susi: syö lihat, repii nahat ja vie isännältä rahat.

Mutta rikastumaan ei pääse, sillä naskali on pieni pelloksi, kuten sanottiin Somerolla.

Samaa mieltä taitaa olla moni suomalainen kengänvalmistaja nykyisinkin. Halpatuonti jyllää ja kotimaassa mononteki jät saavat kenkää.

Mutta suutari se suurenkin herran korottaa.

TOPI LINJAMA

SAARA OLKKONEN

Avantouinti hoitaa kehoa sisältä ja ulkoa. Säännöllinen kylmään veteen pulahtaminen lisää kylmänsietokykyä ja saunassa kukoistava sosiaalisuus virkistää mieltä. Pirkko Määttänen käy avannossa kuudesti viikossa.

Stressi ja murheet jäävät avantoon

Avantouintiin jää koukkuun. Pulahdus kylmään veteen pitää harrastajien mukaan stressin ja flunssan loitolla.

SALO

Salolaiset **Pekka Hakkarainen** ja **Pirkko Määttänen** ovat harrastaneet avantouintia parikymmentä vuotta. Hakkarainen käy avannossa päivittäin ja Määttänen kuusi kertaa viikossa.

“Kotisaunaa emme ole lämmittäneet vuosiin. Nykyään se toimii varastona”, Hakkarainen kertoo.

Molemmat aloittivat harrastuksen tahoillaan ja tutustuivat toisiinsa avannon reunalla.

”Pirkko tokaisi pihalla tupakoivalle miehelle voivansa alkaa seurustella tämän kanssa, jos tupakan poltto loppuisi. Kuullessani tämän ehdotin heti, että olen itse valmis lopettamaan, jos tarjous pätee myös minuun. Ja niinhän siinä kävi”, Hakkarainen hymyilee.

Tupakan poltto jäi ja avantouinnista tuli jaettu harrastus, johon molemmat toteavat jääneensä koukkuun.

Suoraan jäiseen veteen

Avantouinnin harrastajia on suomessa noin 100 000. Toiset hyppäävät suoraan veteen, toiset lämmittelevät ensin saunassa.

”Me menemme ensin avantoon, jotta ensimmäinen kidutus tulee hoidettua alta pois”, Määttänen kertoo.

Uintikertoja ei lasketa. Avannossa käydään niin monta kertaa kun tuntuu hyvältä. Välillä kastaudutaan ja välillä uidaan pidempi matka.

”Kuuntelemme itseämme ja lopetamme kun siltä tuntuu. Yleensä avantoreissulla menee puolestatoista tunnista kahteen tuntiin.”

Avantoon mennessä vesi tuntuu kylmältä, mutta sieltä noustessa olo on hieno. Kylmänsietokyky on molemmilla parantunut harrastuksen myötä. Paras sää avantouintiin on tuuleton 20 asteen pakkanen.

Hattu ja tossut suojana

”Silloin voi rauhassa jäädä laiturille seisoskelemaan ja nauttimaan talvesta. Tuulisessa räntäsateessa haluaa juosta nopeasti takaisin saunaan”, Määttänen toteaa.

Kumpikin käyttää hattua, joka vähentää lämmön haihtumista kehosta. Tossut laitetaan jalkaan, jos pakkasta on yli 10 astetta, jotta jalat eivät jäähtyisi liikaa tai tarttuisi jäiseen maahan.

”Viimeiseksi käymme aina pulahtamassa. Ihohuokoset menevät hyvin kiinni kylmässä, eikä pukiessa tule hiki.”

Tittelit unohtuvat

Pariskunta nauttii saunassa kukoistavasta sosiaalisuudesta. Avantouinnissa vapautuvien endorfiinien ansiosta lauteilla istuu iloista porukkaa ja keskustelu kulkee vapaasti.

”Lauteilla ollaan samalla viivalla. Tittelit ja arvonimet unohtuvat, kun istutaan uimapuvuissa vieri vieressä”, Hakkarainen toteaa.

Nimiä ei juuri avannolla kysellä.

”Välillä ihmisiä on hankala tunnistaa kaupungilla. Tapana on mennä avantotutun luo ja tokaista kovaan ääneen, että en meinannut sinua tunnistaa vaatteet päällä”, Määttänen kertoo.

Tunnelmallisia saunoja

Joka saunassa on oma tunnelmansa. Myös puheenaiheet eroavat toisistaan.

”Kruusilassa puhutaan lampaiden hoidosta, Naarijärvellä aiheena ovat metsästys ja kalastus ja Kuusjoen Nummijärvellä maanviljely. Meren rannalla Kokkilassa sauna on niin iso, että puhe muuttuu kuppikuntaisemmaksi”, Hakkarainen tietää.

Suurin osa kävijöistä on yli 50-vuotiaita. Myös nuorempaa väkeä käy avannossa ja välillä lapsiakin istuu lauteilla, Määttänen kertoo.

”Yksi asia tässä harrastuksessa on varma. Stressi ja murheet jäävät avantoon.”

SAARA OLKKONEN

Pekka Hakkaraisen ja Pirkko Määttäsen mukaan avantouinti on helppo harrastus. ”Avantoon tarvitsee vain mennä. Niin yksinkertaista se on”, Hakkarainen toteaa. Jarmo Lannermaa (kuva oikealla) on harrastanut avantouintia 20 vuotta. ”Lämmittelen usein lumihangessa ennen avantoon menoa, hän naurahtaa.”

Perttelin Varvojärvellä matka saunasta avantoon on pitkä. Osa käyttää tossuja ja osa kävelee hangella paljain jaloin. Saunan ovelle voi jäädä nauttimaan ulkoilmasta. Verenkierto vilkastuu pulahduksen jälkeen ja kylmän tunne katoaa hetkeksi.

Terveyttä hyisestä vedestä

Perttelin Varvojärven saunassa istuu kymmenkunta punakkaa ihmistä. Iloinen puheensorina täyttää ilman ja välillä saunaan astuu höyryäviä ihmisiä.

Taina Jämsä käy avannossa neljästi viikossa.

”Tästä tulee niin ihana ja rentoutunut olo joka kerta. Aikaisemmin sain helposti kaikki liikkeellä olleet taudit ja infektiot. Nyt vuoteen mahtuu korkeintaan yksi flunssa.”

Myös **Marja Lindfors** on pysynyt terveenä.

”Kärsin pitkään kuivasta ihosta, johon avantouinti auttoi pintaverenkiertoa vilkastuttamalla. Unensaanti on avannon jälkeen helppoa ja harrastuksesta saa myös henkisiä voimavaroja. Kylmään veteen meneminen lisää päättäväisyyttä.”

Avantoon mennään rauhallisesti.

Toiset jäävät veteen oleilemaan, toiset kastautuvat ja suuntaavat takaisin saunaan.

Sanna Karhusen ja **Olli Leinon** mielestä avantouinti parantaa parisuhdetta.

”Avannosta saa pirteyttä ja se virkistää mielen”, Karhunen toteaa.

”Parisuhde kukoistaa, sillä emäntä ei enää kiukuttele”, Leino hymyilee.

Kylmäaltistus tekee hyvää

Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori **Hannu Rintamäki** on sitä mieltä, että avantouinnin hyödyistä saatua kokemustietoa ei voi sivuuttaa.

”Avantouijat kokevat harrastuksen hyvin positiivisesti ja kyllä siihen joku syy tarvitsee olla, että veteen mennään.”

Kyselytutkimusten mukaan avanto parantaa jokseenkin kaikki vaivat paitsi rintakivut. Vertailututkimuksia ei aiheesta ole toistaiseksi tehty.

”Kylmänsietokyky harrastuksessa parantuu, kuten muissakin aktiviteeteissa, joissa ollaan kylmän kanssa tekemisissä.”

Ruskea rasva aktivoituu

Rintamäen mukaan näyttää vahvasti myös siltä, että ihonalainen ruskea rasva aktivoituu avantouimareilla.

Ruskealla rasvalla on yhteys lämmöntuotantoon ja painonhallintaan. Se kuluttaa tehokkaasti energiaa.

”Nivelkivuista kärsiville kylmäaltistus tekee hyvää jäähdyttämällä kudoksia. Avannossa käydessä verenkiertoon vapautuu lisäksi kortisolia, joka on lääke nivelkipuihin.”

Mielihyvähormonia endorfiinia alkaa erittyä kylmään veteen kastautumisen jälkeen, kun keho reagoi voimakkaasti lyhytaikaiseen stressiin.

Pintaverenkierto palautuu normaaliksi tai jopa kiihtyy pulahduksen jälkeen, mikä rentouttaa.

”Nykyelämä ei tarjoa enää keholle voimakkaita kokemuksia. Avannossa käydessä tietää olevansa olemassa, niin vahva kokemus on. Avantouinti on kuin poimisi rusinat pullasta. Positiiviset hyödyt saa käyttöönsä nopeasti ja ilman pitkän kylmäaltistuksen haittoja.”

SAARA OLKKONEN