

Sauna

Vuodesta 1937

Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 1/2018



**Millainen on
hyvä sauna** s. 12

**Saunakongressi
kesäkuussa** s. 42



Taiteilija Erkki Tantt matkalla savusaunaansa s. 20



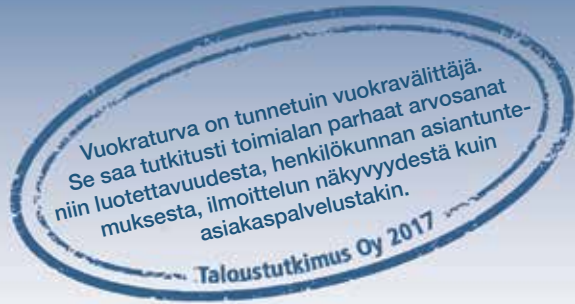
Parhaat hetket koetaan kokoushuoneen ulkopuolella. Panamera Sport Turismo 4 E-Hybrid Advantage Package.

Puhdasta suorituskykyä tarjoava Panamera 4 E-Hybrid Sport Turismo on lajinsa ensimmäinen. Urheiluauto. Ladattava hybridi. Luksusauto. Käytännöllinen farmariauto? Sitä on vaikea kategorisoida, mutta yksi asia on varma: se ei ole tavanomainen. Minne ikinä matkasi vie – 462 hevosvoiman yhteisteho ja 700 Nm vääntö takaavat sähköistävän ajokokemuksen – vain 2,6 l / 100 km yhdistetyllä polttoaineenkulutuksella. Lue lisää: Porsche.fi.

Panamera Sport Turismo 4 E-Hybrid ¹⁾: yhdistetty polttoaineenkulutus 2,6 l / 100 km, sähköenergian kulutus 15,9 kWh / 100 km; CO₂-päästöt 59 g/km. ¹⁾Arvot voivat vaihdella käytössä olevien renkaiden mukaan. Panamera Sport Turismo 4 E-hybrid Advantage Package hinnat alkaen: 132 663,84 € (hinta sis. alv 24% 124 250€ + arvioitu autovero 8 413,84 €)



PORSCHE



VUOKRATURVA MYYNTITURVA

Tarvitsetko vuokralaisen asuntoosi?

Vuokraamme asuntosi markkinajohtajan ammattitaidolla. Soita meille, niin asiat hoituvat helposti ja nopeasti!

Taloustutkimuksen mukaan Vuokraturva saa palvelustaan toimialan parhaat arvostukset. Voit turvallisesti liittyä tyytyväisten asiakkaidemme joukkoon.

Me takaamme vuokranmaksun ja turvaamme vuokratulosi.

p. 010 2327 300, www.vuokraturva.fi



Haluatko myydä asuntosi kätevästi?

Myyntiturva myy asunnot edullisilla kiinteillä välityspalkkioilla ja markkinoi asuntoja erityisen monipuolisesti.

Käytämme mm. kuvallisia lehti-ilmoituksia sekä virtuaaliesittelyjä. Kuningaskuluttajan mukaan Myyntiturvan asiakkaat ovatkin saaneet asunnoistaan parhaat kauppahinnat.

Soita meille – palvelemme viikon jokaisena päivänä klo 8–20!

p. 010 2327 400, www.myyntiturva.fi



17



20



26



30

- 8 Saunoissa kuultua
- 11 Puheenjohtajan palsta
- 12 Millainen on hyvä sauna
- 17 Saunatalon paras sauna
- 19 Saunaseuralta uudet ohjeet hyvään saunomiseen
- 20 Erkki Tantun savusauna
- 26 Ovatko savusaunan palamistuotteet terveysriski?
- 30 Saunomisella selviä terveyshyötyjä
- 32 Sauna Unescoon
- 34 Suomen Saunaseuran luottamushenkilöt 2018
- 38 Muotoja löylystä – saunomisen uutta etiikkaa
- 41 Kenelle Löylynhenki-palkinto 2018?
- 42 Kansainvälinen Saunakongressi kesäkuussa
- 44 Saunoin täällä: Falkenhofin Biovital-hotelli
- 48 Lukijalta
- 49 Kansainvälisen Saunaliiton kuulumisia
- 50 Saunatalon kuulumisia
- 52 Uudet jäsenet
- 57 Tuoteuutisia
- 58 SaunaBlogi



54

Ritva Ohmeroluoma



38



44



Jos voittaisin LOTOSsa, ostaisin KEKKOSEN saunan.

MITÄ SINÄ TEKISIT?

LOTTO
VEIKKAUS

Päätoimittaja

Hyvä sauna ja paremmat saunatavat

Olemme ottaneet Sauna-lehden tämän vuoden kantavaksi teemaksi "Hyvä sauna". Jos joku nyt odottaa absoluuttista totuutta saunasta, pettyy pahasti – sellaista ei ole.

Ei ole yksiselitteisiä vastauksia esimerkiksi kysymyksiin, mikä on oikea kivi kiukaalle tai miten saadaan luotua täydellinen löyly.

Toki on olemassa ohjeita saunan rakentamisesta, lämmittämisestä ja itse saunomisestakin.

Vuosittain pidetään "saunakisoja", joissa selvitetään esimerkiksi vuoden parasta savusaunaa tai paikkakunnan parhaita löylyjä. Kaikki kunnia niille, mutta yleensä joku ehättää heti kättelyssä tuomitsemaan "väärän valinnan". Sauna ja saunominen kun ovat hyvin yksilöllisiä kokemuksia.

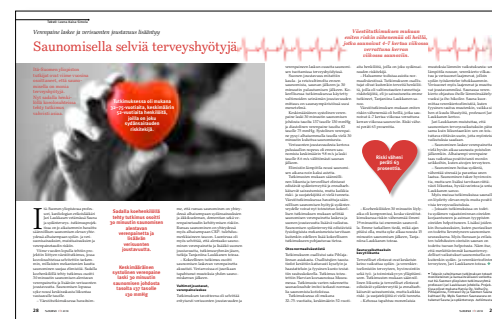
Sen sijaan hyvät tavat eivät ole mielipidekysymyksiä, vaan määriteltävissä kyseisen kulttuurin viitekehyksessä.

Ikävä kyllä, nyt kiirii viestejä hyvien saunatapojen höllentymisestä niin Vaskiniemessä kuin muual-
lakin.

Voisiko klassikkobiisin otsikon "Where ever I lay my hat, that's my home" kääntää erittäin vapaasti: minne ikinä lauteiseni laitankin, se on minun kotisaunani. Kotona on hyvä, rauhallinen olla eikä häiritä toisia suotta. Matkalla ollaan avoimia kokemuksille, elämyksille sekä uusille saunoille. Hyvät tavat toimivat kaikkialla.

Minulla on kukkahattu, mutta toivottavasti käytän sitä tätinä vain auringossa. Elämän ja saunomisen iloa ei pidä rajoittaa, vaan jakaa!

LEENA-KAISA SIMOLA
Päätoimittaja



Lehden sivuilla 28–29 on tuoreimpia tutkimustuloksia Itä-Suomen yliopistossa tehdyssä Sauna ja sydänterveys -tutkimusprojektista.

Kansainvälinen Saunakongressi pureutuu myös saunan terveysvaikutuksiin monen muun mielenkiintoisen aiheen lisäksi, kts s. 40.

Sauna-lehti 72. vuosikerta | www.sauna.fi | ISSN0357-6566



SUOMEN SAUNASEURA
FINSKA BASTUSÄLLSKAPET
THE FINNISH SAUNA SOCIETY

SAUNA-LEHTI

Julkaisija
Suomen Saunaseura ry
Vaskiniementie 10 00200 Helsinki
Tj Katarina Styrman (äityislomalla)
Vt toiminnanjohtaja Jussi Nuortimo
puh. 050 371 8178

Osoitteenmuutokset: Ensisijaisesti
verkossa www.sauna.fi/jasensivut/
Kiitos

Päätoimittaja

Leena-Kaisa Simola
Leka-Viestintä Oy
lehti@sauna.fi
gsm 0500 801 040

Visuaalisuus ja taitto

Klippi Design
Management Oy
AD Yrjö Klippi
ja Suvi Klippi

Painatus

Painos 4 600 kpl

Toimitusneuvosto

Hannu Saintula, pj
Jouni Ahonen
Ben Grass
Tiina Kaskiari
Jarmo Lehtola
Lasse Viinikka

Ilmoitukset

Kristian Miettinen
gsm 0400 225 855
aurinia@kolumbus.fi

Sauna-lehti 2/2018

Ilmestyy kesäkuussa

Toimituksellinen
aineisto 24.4.
Ilmoitustilan varaukset 15.5.
ja aineistot 22.5. mennessä.

Osoitteen muutokset ja
jäsentietojen päivitykset:
www.sauna.fi

Kannen kuva

Erkki Tantun valokuva-albumi/
Markku Tantun arkisto

Kaikki toimituksellinen
aineisto tulee
Saunaseuran käyttöön
kaikilla oikeuksilla,
emme vastaa tilaamatta
lähetetyistä aineistoista



Saunatalo perjantaisin vain jäsenille

● Johtokunnan päätöksellä Saunatalo rauhoitetaan jäsenten käyttöön perjantaisin 6.4. alkaen. Siitä eteenpäin ei perjantaisin oteta vieraita saunatalolle lainkaan. Perjantaisin on ollut erityisen paljon vierasryhmiä, ja päivä on jo ollut vuoden verran talon ruuhkaisin. Päätöksellä halutaan turvata jäsenten saunarauha sekä saunatalon henkilökunnan, varsinkin kahvion, edellytykset hoitaa tehtävänsä kaikkien edun mukaisesti.

Vieraat ovat toki lämpimästi tervetulleita muina saunapäivinä, mutta silloinkin ei saa tavanomaista kahden vieraan rajaa ei ylittää. Aivan erityisissä poikkeustilanteissa, ruuhka-ajan ulkopuolella toiminnanjohtaja voi myöntää tähän poikkeuksen, mutta siitä on sovittava hyvissä ajoin etukäteen.

Toivottavasti tämä toimintatapojen muutos ei aiheuta aluksi suurta hämminkiä, se on kuitenkin seuran jäsenten viihtyisän ja rauhallisen saunakokemuksen parhaaksi.

Saunoissa kuultua

Satavuotiaitten saunojen kuvaaminen jatkuu



● Viime syksynä aloitettiin satavuotiaiden saunojen dokumentointi kuvamalla.

Valokuvaaja Hannu Pakarisen urakka jatkuu, sillä hän kiertää tämän kevään aikana kuvaamassa kymmenen saunaa lisää.

Kuvaukset aloitettiin jo alkuvuodesta, joten näin saadaan kuvattua saunoja eri vuodenaikoina – myös talvella.

Palaamme asiaan lehtemme seuraavissa numeroissa.

Satavuotiaat saunat -hanke liittyy sekä Suomen että Suomen Saunaseuran juhlavuoteen 2017, jolloin seura päätti etsiä Suomesta maan koko itsenäisyyden ajan käytössä olleita saunoja.

Projektin tavoitteena oli löytää Suomesta vähintään sata satavuotiaista saunaa. Tulos pääsi yllättämään: tähän mennessä saunoja on ilmoitettu noin 250 eri puolilta Suomea.

Vieläkö löytyy lisää? Jos, niin ohjeet ilmoittautumiseen on www.sauna.fi -sivustolla.

Saunan liputuskampanja jatkuu – joko allekirjoitit saunanpaiva.fi?

● Tavoitteemme on tehdä yhdessä suomalaisen saunan päivästä vakiintunut liputuspäivä. Teemme tämän Saunan Päivä -kansalaisadressilla. Mutta tilastot osoittavat

monen saunaseuralaisenkin allekirjoituksen vielä puuttuvan! Jos et ole vielä allekirjoittanut, tee se osoitteessa saunanpaiva.fi, kiitos. Kehota kaverisi ja perheesiikin allekirjoittamaan!



Mitä enemmän on allekirjoittajia, sitä paremmat mahdollisuudet aloitteella on mennä läpi. Suomalaisen saunan päivä on kesäkuun toinen lauantai, tänä vuonna 9.6. Se on ollut vapaaehtoinen liputuspäivä

30 vuotta, minkä nyt haluamme vakiinnuttaa. Kun olemme päässeet tavoitteeseen, saa kesäkuun toisen lauantain liputus ja jokainen saunomiskertamme erityistä syvyyttä.



Menneen talven lumia

● Helmikuussa päästiin paukkupakkasiin, mutta lämmintä laituria pitkin oli hyvä mennä avantoon. Tietysti ääriolosuhteet aiheuttavat ajoittaisia ongelmia.

– Uusia jäseniä opastettaessa on kuitenkin syytä muistuttaa, että talven liukkailla keleillä on syytä olla varovainen, sanoo lämmittäjäimestari A-P Paavola.

Hän haluaa myös kiittää kaikesta palautteesta koskien saunojen lämpötiloja.

– Teemme parhaamme.



Seuran oma kettu

● Vaskiniemen tontilla on pitkin talvea pyörinyt kettu. Joutuipa lämmittäjä kerran siivomaan laiturinkin repolaisen jätöksistä.

Mutta mihin hävisi se ennen usein nähty jänis?



Saunojen lisäksi myös kynät sauhuamaan!



Kirjoituskilpailu: HYVÄ SAUNA

Kilpailun ohjeet

● kirjoita teksti, korkeintaan noin 3 500 merkkiä välilyönteineen, voit liittää mukaan myös valokuvia

● lähetä teksti sähköpostilla osoitteeseen lehti@sauna.fi 15.6. mennessä

● Sauna-lehden toimitusneuvoston nimeämä raati valitsee tilanteesta riippuen 3–6 parasta, jotka tullaan julkaisemaan syksyn Sauna-lehdissä

● muita tekstejä voidaan julkaista www.sauna.fi -sivustolla

● Sauna-lehden toimituksella on oikeus editoida tekstejä tarvittaessa

● kaikki julkaistujen juttujen kirjoittajat tullaan palkitsemaan saunaan liittävillä, laadukkailla tuotteilla

Sauna-lehti julistaa kaikille lukijoilleen kirjoituskilpailun lavelle aiheella: Hyvä sauna. Siihen varmasti näkökohtia löytyy!

Lisää vain vesi tankkiin



Uutuus suomalaiseseen makuun

Lähes 80% suomalaisista suosii saunaa, jossa on miedompä lämpötila ja korkeampi ilman- kosteus. Olemme kehittäneet teille kiuassarjan, jossa on kuusi erilaista kiuasta.

vettä BWT-tankkiin, laita sauna päälle ja nauti kiukaan tuottamasta miellyttävän kosteasta saunasta.



BWT-tekniikan toimintaperiaate on yksinkertainen. Kaada

⊕ LUE LISÄÄ OSOITTEESSA HELO.FI

Saunoissa kuultua

Perhesauna keväällä ja syksyllä

● Saunaseuran jäsenille ja heidän perheilleen tar- koitettu miesten, naisten ja lasten yhteinen perhe- sauna järjestään 8.4. ja 7.10. kello 12–18. Tervetuloa!

Nuuska pois saunatiloista

● Saunatalon lämmittäjä ja siivooja törmäävät yhä useimmin hyvin epämiel- lyttävään näkyyn: nuuskan annospusseja on syljetty ja tiputeltu milloin minne- kin – siis jopa suihku- ja löylyhuoneissa.

Tämä oli esillä jo edelli- sessä lehdessä, mutta on- gelma jatkuu. Nuuskaajat: parantakaa tapanne!

Suosittu sauna- jooga tulee taas

● Viime syksynä seuran juhlatilalla saunajooga sai suuren suosion ja moni halukas ei mahtunut mukaan.

Tämän kevään aikana Saunayoga International järjestää saunajooga- ta- pahtumia uudelleen sekä naisille että miehille.

Aikataulu ei ollut selvil- lä lehden painoon men- nessä eli tarkemmat tiedot saa sauna.fi -sivustolta.

Oikaisuja

Sauna-lehden toimitus sekoili nimien kanssa lehdessä 4/17.

Syyskokouksesta kertovassa jutussa menivät Ritvat sekai- sin: puheenjohtajana toimi Ritva-Liisa Luomaranta eikä Ritva Ohmeroluoma.

80-vuotisjuhlan jutussa Saunamestarien kuvatekstiin oli pujahtanut yksi ihan väärä nimi. Kuvassa olivat Kimmo Raitio, Lisa Mäkelä ja Jussi Niemelä.

Sauna-lehti 2/18 laaja ja monipuolinen kesännumero

● Jo parin edellisen vuoden tapaan kesän Sauna-lehti tulee olemaan normaalia laajempi sekä sivu- että painosmäärältään. Leh- teä tullaan jakamaan mm. yleisiin saunoi- hin, saunaseuroihin ja -tapahtumiin eri puo- lilla Suomea.

Lehden toimituksellinen aineisto 24.4., ilmoitusvaraukset 15.5. ja –aineistot 22.5. men- nessä.

Lehti ilmestyy 8.6.

Ilmoitustilan myynti: Kristian Miettinen, 0400 225 855, aurinia@kolumbus.fi

Metrolla saunaan ja meren alle

● Länsimetro paransi julkisen liikenteen yhteyksiä Vaskiniemeen todella huomattavasti. Koivusaaren metro- asemalta on vain noin viiden minuutin kävely- matka Saunaseuralle. Koivusaaren metro- asema on maailman ainoa merenalainen asema. Liukuportaat ovat toistaiseksi Suomen pisimmät eli 76 metriset.

Puheenjohtaja



Kuva: Rami Salle/Keksi

Käytöstavat Saunaseurassa

Suomen Saunaseuran tarkoituksena on vaalia suomalaista saunakulttuuria ja hyviä saunatapoja. Valitettavasti jälkim- mäiset ovat aina aika-ajoin hakusessa, jopa saunaseuralais- ten omassa piirissä Vaskiniemen saunoissa.

Kaikkien yhteisen viihtyvyyden ja saunatalon toimivuuden takia on syytä osata toimia oikein. Saunat eivät ole liikeneuvotteluja eivätkä lenkkiporukoita varten, vaatekoppeja ei ole tarkoitus varata porukalla lenkin ajaksi, kahvilan henkilökunnan antamia ohjeita on syytä nou- dattaa eikä työkeä palaute henkilökunnalle kuulu saunatalon tapoi- hin. Pieniä lapsia ei tule jättää kahvioon, saunoihin tai ulkotiloihin ilman kaitsijaa. Saunoista tulee poistua niin, että henkilökunta pystyy sulkemaan ne sovittuna aikana eikä esimerkiksi takkapuita tule lisätä enää viimeisen puolen tunnin aikana.

Ennen kaikkea tarvitsemme kuitenkin hyvää yhteishenkeä ja mui- den huomioimista. Sauna on suomalaisessa kulttuurissa pyhä paikka, jonne omien mielipiteiden esittely tai muut saunajat sivuun jättävä äänekäs oman porukan keskustelu eivät sovi.

Jos on ongelmia tai erimielisyyksiä, niistä voi olla yhteydessä toiminnanjohtajaan ja tarvittaessa seu- ran puheenjohtajaan.

Vaskiniemen saunatalo on kaiken kaikkiaan kovalla rasituksella. Saunojien määrä on viime aikoina noussut niin, että vieraiden tuonti saunalle perjantaisin kielletään. Johtokunta selvittää myös muita keinoja rajoittaa jäsen- ja kävijämäärää.

Samalla on myös hyvää kerrottavaa.

Seura on onnistunut kokoamaan suomalaisia saunatoimijoita suomalaisen saunaperinteen listaa- miseksi UNESCO:n aineettoman kulttuuriperinnön listalle.

Aktiivisesti saunovia jäseniä lämmittänee tieto sauna-aikojen pi- dentämisestä sekä Vaskiniemen saunojen tontin vuokrasopimuksen edistymisestä – sen osalta lopulliset uutiset kerrotaan, kun Helsingin kaupungin ja Suomen Saunaseuran edustajien nimet ovat paperilla.

Kesäkuussa saunakulttuuria edistetään kansainvälisen saunaliiton ISA:n perinteisessä saunakongressissa, joka tällä kertaa järjestetään Ruotsissa Tornionjokilaaksossa Kukkolankoskella.

Tuomas M. S. Lehtonen
Suomen Saunaseuran puheenjohtaja



Millainen on hyvä

Siinäpä kysymys, johon jokaisella on oikea vastaus. Tässä neljän Saunaseuran jäsenen näkemyksiä asiasta.

Innokkaiden saunojen vastauksia piti lyhentää, mutta alkuperäiset on julkaistu www.sauna.fi -sivustolla.

Kysymykset

1. Millainen on hyvä sauna Sinulle?
2. Missä useimmin saunot ja kuinka usein?
3. Millaisessa seurassa mieluiten saunot?
4. Miten Sinä miellät käsitteen ”hyvät saunatavat”?
5. Mitä yleistä tai vastaavaa saunaa voit suositella?
6. Mikä saunakokemus on erityisesti jäänyt mieleesi?



SAUNA?

Mirja Forsman



1.

Savusauna on ykkönen. Hyviä kokemuksia myös kertalämmitteisistä puusaunoista, joissa on Aito-kiuas tai vastaava. Savusaunan tuoksua ilmassa. Perinteisessä saunassa kivi-koivuhalkojen tuoksu lämmittämisen aikana. Rauhallinen miljöö veden äärellä. Sopivasti löylyä – ei liikaa, eikä liian vähän.

2.

Saunaseuran savusaunoissa. Useimmiten käyn neljässä viidessä saunassa saunareissun aikana. ”Kirkko” on minulle kuin kirkko – lempisaunani.

Kuumimman saunan ja lempeän lämmön saunan lölyihin menen seuran ja/tai mielialan mukaan. Uusin savusauna on joskus rauhallisin paikka, jos sitä kaipaen.

Mahdollisuuksien mukaan käyn Vaskiniemessä kerran kaksi viikossa.

3.

Seurassa, jossa käydään mielenkiintoisia keskusteluja ihan mistä vain aihepiiristä elämässä. Seurassa, jossa Nauru tarttuu ja omat pienet murheet unohtuvat. Joskus tuntuu hyvältä vain olla hiljaa.

4.

Otetaan huomioon muut saunojat.

Helposti aistii, haluavatko muut olla hiljaa vai keskustella. Joillakin meistä saattaa joskus olla suuriakin murheita ja silloin haluaa ehkä olla rauhassa ajatustensa kanssa. Ei ainakaan kuunnella turhanpäivästä marinaa pikkuasioista tai toisten ”sipulinpilkkomistapoja”.

Opastetaan kauniisti uutta kävijää, jos huomaa tämän sitä tarvitsevan.

5.

Helsingholmenin sauna avomeren äärellä kallioitten sylissä. Pienet portaot johtivat mereen – aallot suuria ja vesi kirkasta. Puulämmitteisen saunan tuoksu oli hyvä ja löyly napakat. Ihana rauha.

Lyhyehkö matka veneeltä saunaan mäntymetsän ja kanervikon tuoksussa oli mukavasti tunnelmaan virittävä. Kuivuuden takia vettä sai suihkusta vain kolikolla pari minuuttia kerrallaan, mutta sitähan löytyi merestä.

6.

Savusaunan lämmittämiset ja käynnit äitini lapsuudenkodissa Muhkurassa, Savitaipaleella lapsuudesta aikuisikään. Maalattia lauteiden alla. Pienen pieni ruutuikkuna. Savu tuli lämmittäessä sisään kivikasan raoista ja meni ulos matalasta ovesta. Sauna on rakennettu 1900-luvun alussa tai jo aiemmin.

Jouni Ahonen

1.

Minulle hyvä sauna on ainutkertainen elämys, joka muodostuu useasta eri tekijästä. Siihen vaikuttaa oma tunne-tila, viireys saunomiseen, mutta myös saunan ominaisuudet: saunatila, löylyn henki, valaistus, ilmanvaihto, jne. ja tietenkin saunaseura. Parhaimmat saunaelämykset olen kokenut savusaunassa Kiteellä. Syy siihen lienee, että olen monesti ollut siellä lomalla hyvässä seurassa, mutta myös itse



Jouni Ahonen

sauna on hyvin onnistunut kokonaisuus, ex-appiukkoni rakentama.

2.

Kotona, 2–3 kertaa viikossa.

3.

Usein saunon yksin, mutta viihdyn sekä kavereiden kanssa että yleisissä saunoissa. Hotellien saunat ovat edelleen mielenkiintoisia keskustelukohtia.

4.

Sauna on puhdas paikka eli minulle on tärkeää, että ennen saunaa puhdistaudutaan. Toiseksi nostaisin toisten saunojen kunnioittamisen: esimerkiksi uimahallien saunoissa on kohteliasta kysyä löylyn määrästä ja keskustelussa tulee ottaa huomioon kaikki saunojat.

5.

Olen vieraillut työni puolesta monissa saunoissa niin Suomessa kuin ulkomailla. ”Kotisaunani” on ollut Hotel Haagan sauna, jossa olen saunonut vuodesta 1986. Suosittelemme kokeilemaan Santamuksen saunaa Napapiirillä. Siellä sauna on osa laajempaa elämystä, joka seisauttaa kovemmankin saunojan.

6.

Saunominen Tamminiemen saunassa keväällä 2017 on jäänyt mieleen.

Löylyt olivat ehkä parhaat, mitä olen kokenut. Toki myös oma tunnetila oli virittäytynyt – ”näillä lauteilla on tehty merkittäviä päätöksiä”. Myös kansainväliset vieraamme osasivat saunakokemusta arvostaa.

Hannu Laine

1.



Hyvä sauna on käsitteenä laaja-alainen, mutta löyly on luonnollisesti avainasemassa. Vaskiniemen saunat ovat kaikki rakenteeltaan erilaisia ja ne tarjoavat varsin erilaisia löylykoke-
muksia – onneksi. Kuitenkin yhtä-
läistä saunasta riippumatta on, että saunan tulisi olla riittävän kuuma. Muuten saunoista tulee höyrysaunoja.

2.

Vierailen Vaskiniemessä pari kertaa viikossa ja yhdellä vierailukerralla käyn saunoissa keskimäärin ehkä 10–14 kertaa. Näistä yli puolet kohdistuu Väinöön ja Louheen, saunojen kunnosta riippuen.

3.

Sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeä osa saunomista. Ajan mitaan meille on muodostunut todella mukava ja melko laaja ystäväpiiri. Siten edistämme kohteliasta ja myönteistä käytöstä. Ostamme usein yhteisen vihdan ja paiskomme sen illan mittaan risukasaksi.

Riitely ei kuulu saunakulttuuriimme.

4.

Hyvät saunatavat ovat kaiken viihtyi-
sän saunomisen edellytys.

Toimin aktiivisesti aina sen puolesta, että täydehköille lauteille tehdään tilaa saunaan pyrkiville. Sen pitäisi olla itsestään selvyys. Sama koskee terrassin tiloja. Vieraiden pitäisi saunaa yhdessä isännän kanssa ja siten noudattaa isännän ohjauksella saunamme tapoja. Toisten saunojen huomioiminen on synonyymi hyvälle saunatavoille.

Keskustelutapa, siisteys ja sopuisuus löylyssä ovat minulle hyvän saunatavan kehys.

5.

Vietämme kesät seilaten kauniissa saaristossamme ja sieltä Pähkinäisen saaren rantasauna nousee ehdottomaksi ykköseksi. Sen löyly on taianomainen kiertäen saunatilan aina kahteen kertaan. Turun kaupungin ulkoilusaarella, Maisaarella on hyvälöylyinen rantasauna. Molemmat vielä kohtuuhintaisiakin. Onnittelut Turulle.

6.

Lapsuuteni viikoittaiset vierailut Axan saunassa Töölössä jäivät ikuisesti mieleen. Kuinka se viikoittainen Jaffapullo maistuikaan appelsiinille ja raikkaalle saunan pukuhuoneessa. Olin tuohon aikaan noin viiden vanha.

Hulppein ja siksi myös mieleen painuva oli eräässä Hong Kongin upeassa hotellissa oleva marmorisisustainen ja kylpylälunteinen sauna, jossa palveluun kuului mm. jalkojen sekä varpaiden hieronta ja taltitseminen. Löylykin oli yllättävän hyvä.

Maria Kangasluoma



1.

Tärkein on toimiva ilmanvaihto – siitä kaikki lähtee: jos se toimii, on mahdollista olla hyvinkin kuumassa saunassa ja saunaa vaikka viisi tuntia, mutta jos ei toimi, viisi minuuttiaakin on liikaa. Hyvässä saunassa on tasaiset, pitkään kestävät löylyt sekä rauhallinen ja kii-
reetön tunnelma. Saunon mieluummin muiden seurassa: yksin saunominen on tylsää.

2.

Ajankäytön vuoksi useimmin saunon omassa sähkösaunassani, mutta se ei todellakaan ole millään mittapuulla ihannesauna. Oikeat saunat löytyvät saunaseuroista ja yleisistä saunoista, kuten Vaskiniemen saunat, Kuusijärvi, Talviuimarien kerho, Löyly, Arla ja Sompasauna, vain joitakin mainitakseni.

Lähden mielelläni retkeilemään hyviin saunoihin muuallekin Suomeen – koskaan ei ole liian pitkä matka, kun saunasta kysymys.

3.

Saunon mieluiten seurassa, joka kun-
nioittaa ja arvostaa saunakulttuuria ja saunarauhaa – ja joka jakaa saman intohimon, julkilausuen ja analysoi-
den tai sitten ihan vain hiljaa lauteilla istuen ja myötäeläen. Miten paljon juttua saadaankaan syntymään esimerkiksi löylyjen laadusta, lämmitysta-

vasta, kiukaasta, kiuaskivistä, lauteista ja räppänoistä. Mieluiten saunon seka-
saunassa: nautin kovista löylyistä ja naisten vuorolla sellaisiin on harvoin mahdollisuus ilman että huomaa hetken kuluttua löylyttelevänsä yksinään.

4.

Hyvät saunatavat tarkoittaa ystävällisyyttä eli toisten huomioon ottamista esimerkiksi puheissa sekä löylyn luomisessa. Ei puhuta kovaan ääneen omia asioita, juoruja, työasioita, uskontoa tai politiikkaa. Pidetään löyly sisällä eli ei lapata ovesta edestakaisin tai jäädä ovi auki ihmettelemään, jolloin löyly karkaa. Löylynluomisessa on hyvä joustaa vastakkain eli on siedettävä, että löylyä luodaan välillä kunnollakin

– ei voida mennä kestävimmän mukaan, mutta ei herkimmänkään. Lauttasaarella saunoja on monella profiililla, jolloin tätä ongelmaa ei ainakaan pitäisi olla.

5.

Tämän hetken suosikkini on Tykkimäen Sauna Kouvolassa, siellä on kaikki kohdallaan: mahtavat saunat, kunnolliset puku- ja suihkutilat, terassit ja laiturit, kaunis järvinäkymä, erinomainen kahvila, mukava henkilö- ja asiakaskunta, runsaat aukioloajat ja kohtuulliset hinnat.

Avantouintiharrastukseni aloitin aikoinaan Kuusijärveltä, jossa oli silloin ja on edelleen erinomaiset ja viimeisen päälle lämmitetyt savusaunat.

6.

Aikaisemmin meillä oli Saunaseura Saunamafian kanssa tapana käydä keväällä juuri jäiden lähdettyä saunaretkellä Ristiinassa Wanhan Peltolan kartanossa. Kaunis heräävä luonto, kevätaurinko, linnunlaulu, kirpeät aamut, kylmä järvivesi ja loputon saunominen vanhassa puulämmitteisessä rantasaunassa on jostain syystä jäänyt mieleeni ylitse muiden. Ehkä se on se kevään taika.

”Kun brändi saunoo”

Näillä lauteilla on ratkottu ongelmia ja puitu markkinointi-
murheita jo vuosien ajan. Yksi tuli vyyhdin kanssa, josta kudottiin maailmanluokan strategia. Toinen vihtoi tuotteensa ilmeen uusiksi ja kolmannen kanssa uudet ajatukset sytyttivät kipinän yrityksen jokaisessa työntekijässä.

Me olemme tottuneet kuumiin paikkoihin, joissa hikipisarot tiivistyvät ideoiksi, ideat teoiksi ja teot tuloksiksi. Lopulta olo on kevyt ja raikas. Tai kuten eräs asiakkaamme puki asian:
”parhaat löylyt vuosiin.”

SOVI AIKA ELÄMÄSI TÄRKEIMPIIN LÖYLYIHIN.

N2

N2 | Pursimiehenkatu 29-31 A | N2.fi

PEUGEOT 3008 SUV GT

LUOKKANSA LEIJONA



GT-mallisto alkaen

42 246 €

sis. toimituskulut 600 €

UUODEN AUTO 2017

I-COCKPIT®-OHJAAMO

EDISTYKSELLISTÄ TURVATEKNIKKAA

UUSI 8-VAIhteINEN AUTOMAATTI



PEUGEOT

MOTION & EMOTION



Saunatalon paras sauna oli NELOSEN JA VIITONSEN KISA

Mikä on Saunatalon paras sauna -kyselyn tulokset eivät kovin yllättäneet. Sen sijaan kisa oli kahden parhaan osalta tiukka: ensimmäinen sija vaihteli päivittäin yhden äänen erolla. Lopulta nelonen voitti. Kyselyyn vastasi reilut 200 jäsentä.

Tässä joka saunasta vastaajien yleisin luonnehdinta.

Aino eli Ykkönen

On ihana rauhoittua hetkeksi ja olla ihan hiljaa saunan lämmössä.

Väinö eli Kakkonen

Lempeä löyly ja rento, rauhallinen tunnelma.

Louhi eli Kolmonen

Ei koskaan petä. Jos liian kuuma ja kuiva, voi siirtyä neloseen, mutta enää ei juuri siihen ole ollut tarvetta. Tuuli vaikuttaa vähiten. Parasta juttu-seuraakin usein.

Harald eli Nelonen

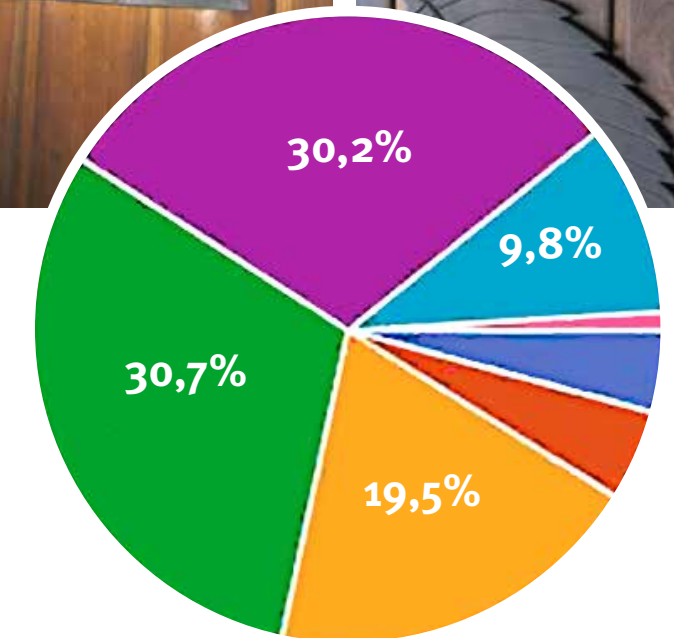
Pehmeät ja ystävälliset löylyt, jotka pysyvät miellyttävinä heittäjästä riippumatta. Talon parhaat maisemat eivät ainakaan huononna kokemusta.

Sampo eli Viitonen

Hieno tila, upeat löylyt ja paras tunnelma tekevät Sammosta jokaisen saunakerran alku- ja päätepisteen. "Kirkko" on minulle "kirkko".

Ilmatar eli Kuutonen

Tilava, ilmava ja yleensä sopiva yhdistelmä voimaa ja lempeyttä löylyissä. Tänne mahtuu isompikin ryhmä, mutta parhaimmillaan se on, kun saa rauhassa katsella maisemia ja nauttia löylyistä. ♦



- Aino eli Ykkönen
- Väinö eli Kakkonen
- Louhi eli Kolmonen
- Harald eli Nelonen
- Sampo eli Viitonen
- Ilmatar eli Kuutonen
- Koesauna

Annetut äänet

Aino eli Ykkönen: 4,2 % (9 ääntä)
 Väinö eli Kakkonen: 4,7 % (10 ääntä)
 Louhi eli Kolmonen: 19,5 % (42 ääntä)
 Harald eli Nelonen: 30,7 % (66 ääntä)
 Sampo eli Viitonen: 30,2 % (65 ääntä)
 Ilmatar eli Kuutonen: 9,8 % (21 ääntä)
 Koesauna: 0,9 % (2 ääntä)

UUSI LEXUS NX 300h

THE ART OF STANDING OUT

LEXUS SELF-CHARGING *HYBRID*

Näyttävästi muotoiltu NX 300h -hybridi on täydellinen yhdistelmä ylellisyyttä, järkevää tilankäyttöä ja nautinnollista ajoelämystä. Itselataava, edistysellinen hybriditeknikka sekä Lexus Safety System+ -turvajärjestelmä takaavat huolettoman matkanteon. Tutustu uudistuneeseen malliin osoitteessa lexus.fi.

Hienostuneinta hybridivoimaa jo 14 vuotta.



NX 300h
alk. 51 514 €

NX 300h alk. 51 514,84 €, sis. toimituskulut.
EU-yhdistetty kulutus 5,1-5,3 l/100 km. CO₂-päästöt 117-123 g/km.

LEXUS
EXPERIENCE AMAZING



Suomen Saunaseuralta uudet ohjeet **HYVÄÄN SAUNOMISEEN**

Ohjeiden päivitys oli jo tarpeen. Nyky-Suomessa ei kai tarvitse erikseen kieltää lattialle sylkemistä.

Suomen Saunaseuran johtokunta hyväksyi uudet Saunomisohjeet, jotka on laadittu seuran Tutkimus- ja kulttuuri-toimikunnassa.

Uusille ohjeille oli selkeä tarve.

– Uusia yleisiä saunoja on noussut ilahduttavan paljon ja niissä kävijöiden kannalta olisi miellyttävää, että käyttäytymissäännöt olisi määritelty selkeästi. Historian varrella on erilaisia ohjeistuksia laadittu, mutta kovin tuoreita nyky-Suomeen sopivia ei löytynyt ja koska esim. "lattialle sylkeminen" ei ole enää kovin ajankohtaista, toteaa Jussi Niemelä Saunaseurasta. Niemelä on sekä johtokunnan että Tutkimus- ja kulttuuritoimikunnan jäsen.

Hänen mukaansa ohjeet ovat tarkoitettu kaikille saunojille, jotka saunovat sellaisessa saunassa, jossa on muitakin kylpijiä. Ohjeet ovat suomeksi, mutta luonnollisesti muut saunojat voivat kääntää niitä muita kieltä puhuville.

Niemelän mukaan ohjeita tullaan jakamaan laajalti. Niistä tehdään kosteisiin tiloihin sopiva kilpi, jota toimitaan muun muassa yleisiin saunoihin ja uimahalleihin.

Ohjeita laatineiden piti pyöritellä ja hioa tekstiä sekä sanamuotoja yllättäväinkin paljon.

– Sinänsä asiat ovat kyllä tuttuja kaikille Vaskiniemessä saunojille. Saunakulttuurin positiivisen kehittymisen näkökulmasta on tärkeää, että saunassa käyttäydytään rauhallisesti ja huomaavaisesti. ♦

Sauna on suomalaisille perinteinen pyhä paikka, jossa rauhoitutaan ja rentoudutaan.

- 1.** Ennen löylyyn menemistä, huuhto pois päivän pölyt ja voimakkaat hajut ja partavedet.
- 2.** Vältä tuoksuvien aineiden käyttöä saunatiloissa.
- 3.** Rauhallinen keskustelu on sopivaa, mutta vältä tarpeetonta äänenkäyttöä.
- 4.** Huomioi muut saunojat huomaavaisella käytöksellä, tiedustele toivotaanko lisää löylyä ja täytä tarvittaessa löylyämpäri.
- 5.** Löylykilpailut eivät kuulu yleiseen saunaan, vihtominen sen sijaan on sallittua.
- 6.** Muista huolehtia nestetasapainostasi ja juoda riittävästi vettä.
- 7.** Saunajuomat nautitaan vilvoittelutiloissa, ei löylyhuoneessa.
- 8.** Huolehdi omalta osaltasi, että paikat pysyvät siisteinä ja miellyttävinä myös seuraaville saunojille.

Lukijoiden pyynnöstä vielä kerran

Erkki Tantun savusauna



Erkki Tantt rakennutti savusaunan Kanasaareen, jonne mentiin saunomaan veneellä.

Juhannusnumerossa vuonna 1960 Suomen Kuvalehti julkaisi jutun, jota on tivattu näihin päiviin asti. Numero myytiin nopeasti loppuun ja jostain syystä kaikki irtokappaleetkin Kuvalehtitalosta katosivat tyystin.

Kysymys on jutusta, jossa taiteilija Erkki Tantt kertoo, miten hän halusi itselleen hyvän savusaunan, mietti ja haki neuvoa viisailta ja lopulta toteutti halunsa.

Ja tulos yllätti kaikki odotukset. Nyt tuo juttu – piirroksiineen – on tässä, höystettynä 16 vuoden kokemuksin.

Ei missään ole niin hyviä saunoja kuin Suomessa, eikä missään niin paljon huonoja. Kukin tulee uskollaan autuaaksi ja jokainen saunanomistaja omassa saunassaan, semminkin, jos on sen itse suunnitellut. Kuulun itsekin oman saunan tekijöihin ja tiedän siis hyvin, ettei ole syytä sohia kepillä näitten sauna-asiantuntijoitte muurahaispesää, ts. mennä syyhyttää saunaan. Saunaansa tyytyväisten asiantuntijain ei siis kannata tätä lukea. Kirjoitan niille, jotka aikovat saunan rakentaa ja tietävät siitä yhtä vähän kuin minäkin siihen ryhtyessän. Heille ei liene pahitteeksi, jos joku joukahainen taas muistuttaa, että ”räppänä liki lakea, liki lieska kiukoata”.

Olen aina toivonut itselleni savusaunaa. Se pysyi haaveena siihen asti kunnes sattumalta kuulin, että muuan kesänaapurini aikoi hajoittaa vanhan riihisäunansa polttopuiksi. Sain odotamani tilaisuuden, ostin rakennuk-

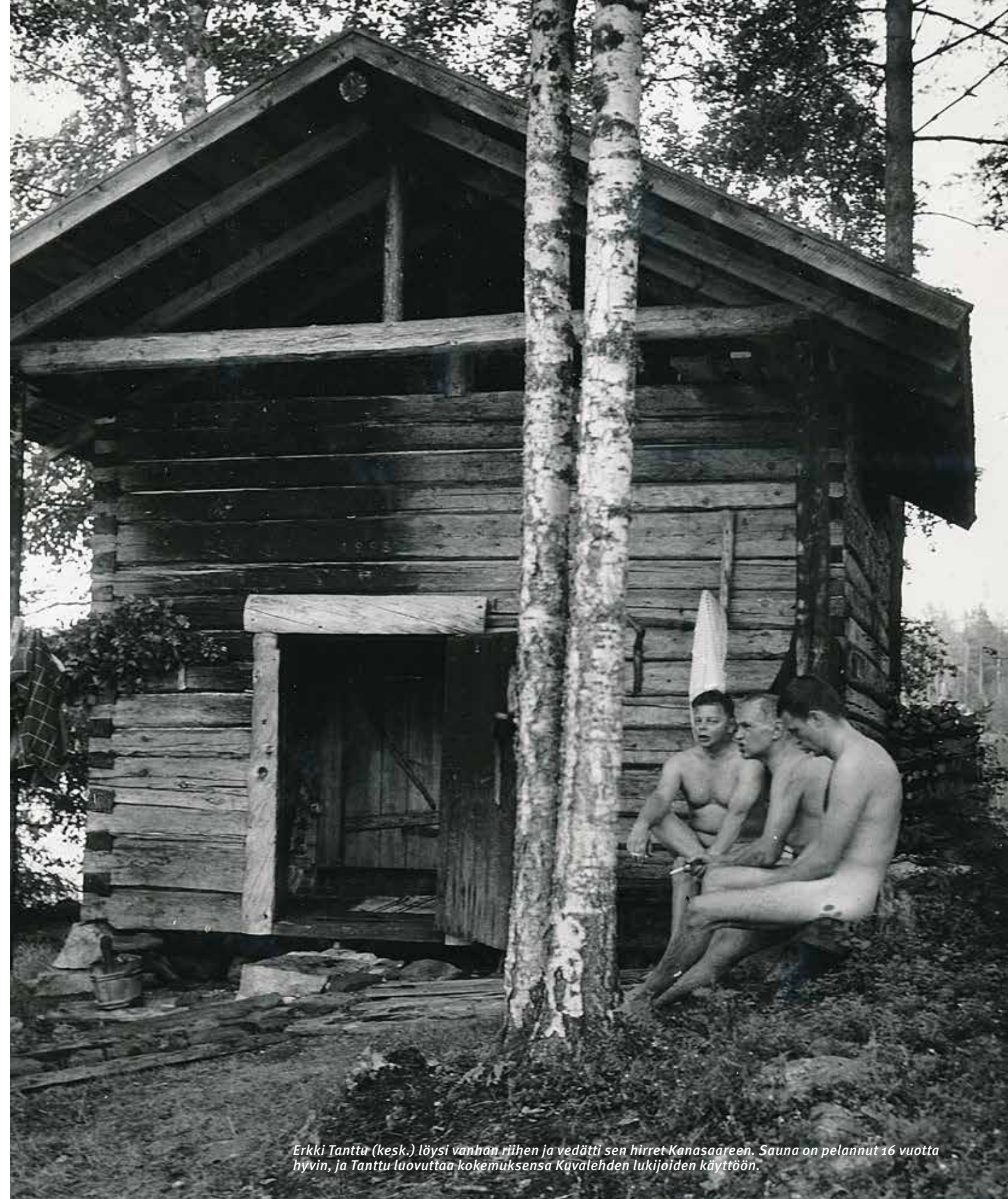
sen, jonka koko oli noin 4 x 4 metriä. Kun alin hirsikerros ja ylimmät, vuotavan katon lahottamat hirret jätettiin pois, oli korkeutta vielä riittämiin. Hirret numeroitiin, rakennus hajotettiin ja vedettiin jäitse omistamaani saareen, joka sijaitsee Tammelan Pääjärven. Siellä se sitten kesällä pystytettiin ja saatettiin kolmen miehen voimalla uuteen uskoon muutamassa päivässä.

Ennen tätä tutkin suunnilleen kaiken, mitä saunoista on kirjoitettu suomen kielellä. Sain paljon hyviä osviittoja, kun valitsin ymmärrykseni mukaan oikeat neuvot. Sillä monet seikat näissä eri kirjoissa ovat ristiriidassa keskenään ja joskus suoraan virheellisiä. Eräässäkkin sanotaan hyvin tärkeänä sääntönä, että saunan ikkunasta on tehtävä iso ja korkea, sillä jos saunaa käytetään pesutupana on hämryys pyykkärien harmi. Tällaista ajatustapaa jatkaen voisi yhtä hyvin suunnitella saunan sellaiseksi, että sitä voi käyttää joskus esim. autotallina tai kanalana. Kaikkia neuvoja ei siis pidä uskoa.

Viisaiden neuvot

Sisäänlämpiävän saunan rakennusohjeet ovat saunaoppaissa yllättävän ylimalkaiset. Oli siis kyseltävä viisaammilta ja kokeneilta. Ahkerasti utelemalla sainkin korvaamattomia ohjeita mm. kaikkietäältä Sakari Pälsiltä, lämpötekniikko Aarne Oksalta ja monilta muilta, joille olen kiitollinen hyödyllisistä vihjeistä. Esim. Pälsin ”löylyn laki”: Kylpijän varpaiden on oltava kiukaan kivien tasalla tai yläpuolella, näyttää olevan useimmille arkkitehteillekin tuntematon.

Kannattanee siis jälleen kerrata nämä vanhat, mutta yleisesti unohdetut seikat. Maunmukaista pelinvaraa on tietysti sauna-asioissakin enkä



Erkki Tantt (kesk.) löysi vanhan riihen ja vedäti sen hirret Kanasaareen. Sauna on pelannut 16 vuotta hyvin, ja Tantt luovuttaa kokemuksensa Kuvalehden lukijoiden käyttöön.

Saunan ulkonäössä on oleellisinta mielestäni perinteellinen yksinkertaisuus eikä modernisoitu kansallisromantiikka.

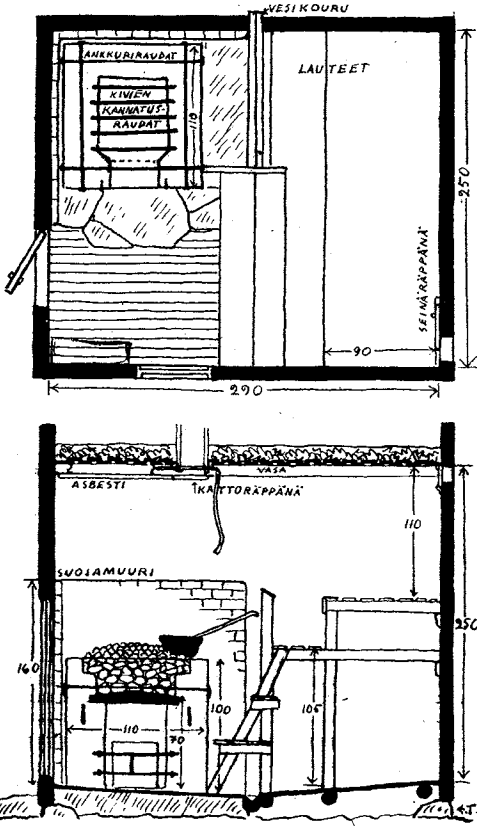
halua tyrkyttää yksityistä makuani toisille. Haluan vain välittää viisaamilta saamani ja käytännössä hyviksi toteamani perustiedot toisille saunanrakentajille. Mielestäni ei saunaa pidä suunnitella päämääränä mahdollisimman pieni polttoaineen kulutus ja lyhyt lämmitysaika. Ne ovat huomioonotettavia seikkoja, mutta eivät itsetarkoitukset. Kompromissi ei ole saunalle eduksi. Saunan ulkonäössä on oleellisinta mielestäni perinteellinen yksinkertaisuus eikä modernisoitu kansallisromantiikka, josta näkee valitettavan paljon surullisia muuttomuuden muistomerkkejä.

Saunani rakennettiin siis vanhoista hirsistä entisille nurkilleen. Se olisi ollut liian suuri sellaisenaan, joten huone jaettiin väliseinällä ilmavaksi, välikatottomaksi eteis-pukusuojaksi ja saunaksi, jonka pinta-alaksi tuli 240 x 360 cm. Ovipäädyn räystästä jatkettiin vielä 1,5 metriä leveäksi katokseksi. Ellei olisi oltu riippuvaisia vanhojen seinien mitoista, olisi pinta-ala voitu suunnitella hieman ”neliömäisemmäksi”, jolloin se olisi mukavampi, hieman pienempi, mutta hyötypinta-alaltaan tilavampi. Tässä ei siis ole syytä mainita juuri tämän saunan mittoja sentilleen vaan mieluummin ne perusvaatimukset ja mittasuhteet, joita rakennuksessa noudatettiin ja soveltaa ne mitoiltaan käytännöllisemmän saunan mukaisiksi.

Säännöt

Saunan kaikki mittasuhteet ovat toisistaan riippuvaisia. Pinta-alan, löylykivien kuutiomäärän, saunan tilavuuden, kiukaan ja lauteitten korkeuden jne. on kaikkien oltava oikeassa suhteessa toisiinsa. Lisäksi vaikuttavat ratkaisuihin muutamat paloturvallisuuskäsitteet. Yritän tässä muodostaa näistä seikoista jonkinlaiset säännöt pitäen esimerkkinä saunaa, jonka pinta-ala on 7,25 m²:

Savusauna on tehtävä erillisenä rakennuksena, mieluummin vanhoista hirsistä nurkkakiville. Sisämitat: korkeus 250, leveys 250, pituus 290. Vesikaton voi tehdä itse kukin makun-



Saunan mittasuhteet selviävät taiteilijan piirroksista. Kiukaan pinta-ala määräytyy saunan pinta-alan mukaan, joka taas on riippuvainen saunan tilavuudesta. Kiukaan korkeus määrää lauteiden korkeuden ja edelleen myös välikaton korkeuden.



Erkki Tanttua vilvoittelemassa kesällä vuonna 1963

sa mukaan. Pärekkätkin on hyvä, sillä savusaunan katolle ei lennä kipinöitä (ei ainakaan saunan kiukaasta).

Seiniä ei vuorata kummaltakaan puolelta. Kaksi alinta hirrenväliä jätetään tilkitsemättä. Välikatto on tehtävä erittäin hyvin lämpöä eristäväksi (esim. sisältäpäin laskien: vason päälle lomalaudoitus, alumiitti, 110 senttimetriä vuorivillaa, vuorauspaperi ja irrallisia lautoja pitämässä sitä paikoillaan).

Lattia yksinkertaisista ponttaamattomista laudoista vesikouruun viettäväksi. Lauteitten alla jätetään 1 lauta pois ilman saantia varten. Jos permanto halutaan tehdä sementistä on sen rajan tehtävä ilmansaantiaukko, jonka suuruutta voi liukuvalla luukulla säännöstellä. Lattialaudat, permantovasat ja alimmat seinähirret on hyvä kyllästää lahonsuoja-aineella.

Pienekkö ikkuna, jossa on kaksinkertainen lasi, tehdään savurajan (kiukaan korkeuden) alapuolelle. Ovi matalahko (koska on vältettävä ylhäällä olevia vuotokohtia), yläkamana noin leuan korkeudelle, jolloin ei lyö päätänsä vahingossakaan vaan kumartaa nöyrästi. Ovi kaksinkertaiseksi ponttilaudoista, väli eristettävä hyvin esim. vuorauspaperilla.

Kiuasnurkkaan tehdään syrjätiilistä suojamuuri, joka ulottuu 60 senttimetriä kiukaan yläpuolelle ja 30 senttimetriä ohi molempien sivujen. Suojamuurin ja kiukaan väliin jätetään noin viiden sentin rako. Kiukaan pohjapinta-alan tulee olla vähintään kahdeksas osa saunan pinta-alasta. Tässä tapauksessa varmuuden vuoksi 110 x 110. Korkeus yhden metrin verran.

Kiuas muurataan kaksinkertaisesta lapetiilikerroksesta. Näitten tiilimuurien pystysuorat välit jätetään ilman laastia. Sisempi tiiliseinä voi olla pari tiiltä matalampi kuin ulommainen. Pesän pohja ja seinät kiuskiviin asti muurataan syrjittäin ladotuista tulenkästäviä tiilistä. Pesän korkeuden on oltava 70 senttiä pohjasta löylykiviin. Pesän syvyydeksi jää käytettävien tiilien koosta riippuen noin 80 ja leveydeksi noin 50 senttiä. Pesän suu



Kanasaaren saunanrakentajia kesäkuussa vuonna 1958. Alimmassa kuvassa etualalla Erkki Tanttua, joka osallistui itsekin rakennustöihin.

Kompromissit eivät ole saunalle eduksi

noin 40 x 40. (Kiukaaseen menee siis tiili poikineen, mutta on muistettava, paljonko savupiippu vaatisi.)

Pesän suuaukon kahden puolen on muurattaessa asetettava kahdet koukut eri korkeuksille. Niitten avulla voi säännöstellä ilma-aukkoja palamisen aikana kahdella poikkiraudalla varustetulla suuluukulla, jolla lämmityksen jälkeen voi pesän suun tiiviisti sulkea kiuasta jäädyttävän ilmakierron estämiseksi. Kiuskiviä kannattavat noin 10 sentin päässä toisistaan vahvat vähintään 70 senttiä pitkät valurautaiset kannatinraudat (esim. höyrykattilan arinaraudat tai ratakiskon pätkät, joita saa romukaupoista). Raudat asetetaan irrallisina niitä varten jätettyihin koloihin, jotta ne tarpeen tullen voi vaihtaa uusiin muurausta purkamatta.

Löylykiviä on oltava vähintään 120 dm² eli yli 200 kiloa. Niitten tiheyttä ja määrää voi kokeilemalla lisätä niin, ettei kivien läpi pääse kipinöitä, mutta kivikerros ei saa olla niin paksu, ettei noki pala pois ylimmistäkin kivistä. Kiusta tukevat molempiin suuntiin ankkurirautaparit, jotka muurataan lapetiilien väliin kiukaan keskipaikkeille, hieman eri korkeuksille. Kiukaan yläpuolella laipiosta noin 10 sentin päähän asetetaan asbestilevy.

Kiukaan sisäkulman kohdalta alkaa laipiosta puinen ilmatorvi, joka ulottuu katon harjan yli. Sen läpimitta on vähintään 20 x 20. Liukuvaan sulkuukkuun noin 60 sentin mittainen riippuva puinen varsi. Kiukaan vastaiseen nurkkaan noin 15 x 20 cm:n suuruinen ”räppänä liki lakea” niin ikään liukuvine luukkuineen.

Lauteitten ja kiukaan väli 40 senttimetriä. Lauteitten ”varvastaso” kiukaan pinnan kohdalle tai yläpuolelle, siis noin 105 senttimetrin korkeudelle. Lauteet mahdollisimman väljiksi, niin ei nokisista seinistä ole haittaa. Istuinosa leveydeksi esim. 90 senttiä. Istuimen ja laipion väli noin 110 senttiä. Lauteilta ulottuu heittämään löylyä pitkävartisella kipolla. Polttamisen ja nokeentumisen estämiseksi voi lauteille levittää kylpemään mentäes-



Tanttua osti kesänaapurilta vanhan riihisauunan. Se vietiin saareen ja pystytettiin sekä saatettiin kolmen miehen voimalla uuteen uskoon muutamassa päivässä.

Pukuhuone tai saunakamari ei kuulu tämän jutun puitteisiin. Jos saunaa ei aiota käyttää talvella, riittää eteinen, jossa ei ole välikattoa eikä siis haittaa ovesta tulevasta savusta.

sä esim. kaislamaton. Sen voi välillä huuhtoa ja jäähdyttää.

Kiukaan kulmaan muodostetaan ki-viin kuoppa pientä pataa varten. Käytön mukaan täyttäen saa siitä kuumaa vettä jatkuvasti. Vettä ei saa päästää kiehumaan.

Tässä mainituista mitoista voi tinkiä, mutta ei paljon. Luulisin, että minimimitat ovat 240 x 265, korkeus 240 cm. Kiuas 90 x 95 cm, korkeus 95 cm. Silloin on pesä ahtaampi, ilmaa vähemmän ja lauteet pienemmät. On aiheellista harkita, kannattaako pieni materiaalin säästö saunan laadun kustannuksella.

Kaikki ovat yksilöitä

Pukuhuone tai saunakamari ei kuulu tämän jutun puitteisiin. Jos saunaa ei aiota käyttää talvella, riittää eteinen, jossa ei ole välikattoa eikä siis haittaa ovesta tulevasta savusta. Kesällä riittää sateensuojaksi pelkkä pitkä päätyräystäskin.

Koska kaikki saunat ovat jossain määrin yksilöllisiä, oppii parhaan lämmitystavan kokeilemalla. Polttopuun suhteen on tärkeintä, että se on kuivaa. Lehtipuu paitsi tuohinen koivu ei nokea yhtä paljon kuin havupuu. Puut noin 20 senttiä pesän syvyyttä lyhyemmiksi. Pesää ei saa ahtaa täyteen. 25–30 sentin puukeros on sopiva. Huolellinen kohennus ja loppupuun polttaminen on tärkeää. Häkälöylyn jälkeen pidetään luukut auki muutaman minuutin ajan.

Tällainen savusauna on oikein lämmitettynä kuuma ja kuiva. Siinä ei ole tikua. Happea riittää, joten kylpijä ei väsy. Löylyä voi heittää ja räppänäi-ten avulla säännöstellä kuumuutta ja kosteutta maun mukaan. Polttoaineen kulutus ja lämmitys aika ovat suhteellisen vähäiset, koska kuuma savu tulee hyödyksi ennen kuin menee harakoille, ja palaminen on tehokkaampaa kuin matalapesäisissä saunoissa. Tiilivaippainen ja tiiviillä suuluukulla varustettu kiuas ei jäähdy yhtä nopeasti kuin muuraamatta luonnonkivistä ladottu kiuas.

Monet tuntevat ennakkoluuloista vastenmielisyyttä savusaunaa koh-

taan. He ovat siellä nokeentuneet ja saaneet tikua silmiinsä ja kurkkuunsa. Noesta ei ole haittaa, jos lauteet ovat kyllin väljät. Tikuun taas on syynä joko matala pesä tai liian korkea kivikasa, jotka estävät tehokkaan palamisen, rapautuneet löylykivet, liian pienet tuuletusaukot, huolimaton kohennus tai kaikki nämä virheet yhdessä. Hyvän savusaunan rinnalla tuntuvat kaikki

”Tässä saunassa on se vika, että täältä ei tahto malttaa lähteä pois”, sanoi eräs saunavieraani. Eräät ulkomaalaiset – heitä oli neljä – ottivat saunassa elämänsä ensimmäiset löylyt. Mittari näytti + 126°. Eivät kirjoittaneet tavanmukaisia kauhukertomuksia vaan vaativat heti seuraavana aamuna uutta kylpyä ja uusia vihtoja.

muut kylvyt korvikkeilta.

Savusauna on myös hygieenisempi kuin uloslämpivä sauna ja samoista syistä myös lahoamattomampi. Savusauna ei myöskään ole, päinvastoin kuin yleensä luullaan, yhtä palonarka kuin uloslämpivä. Siinä ei ole vaarallista halkeilevaa ja välikaton sytyttävää savupiippua. Kiukaan läpi tuleva kipinä sammuu hapen puutteessa savuun ennen kuin ehtii mihinkään palaviin paikkoihin. Palovakuutusmaksuissa pitäisi savusaunasta saada ennemminkin alennusta, siis päinvastoin kuin nykyisin on käytännössä.

Omassa saunassani nousee lämpö

kesäiseen aikaan tunnissa + 90 asteeseen ja kahdessa tunnissa + 120–135 asteeseen, jolloin se myös säilyy kylpykuntoisena kauemmin. Kuuden tunnin kuluttua voi lämpö olla vielä + 80° ja seuraavana päivänä + 50°, jolloin sen taas pienellä lämmityksellä saa kylpykuntoon. Tarkalla astemäärällä ei ole muuta merkitystä kuin että se auttaa arvioimaan oikean lämmityssajan. Savurajan alapuolella oleva mittari näyttää saunaa lämmitettäessä noin puolet siitä, mitä lämpötila on ylhäällä.

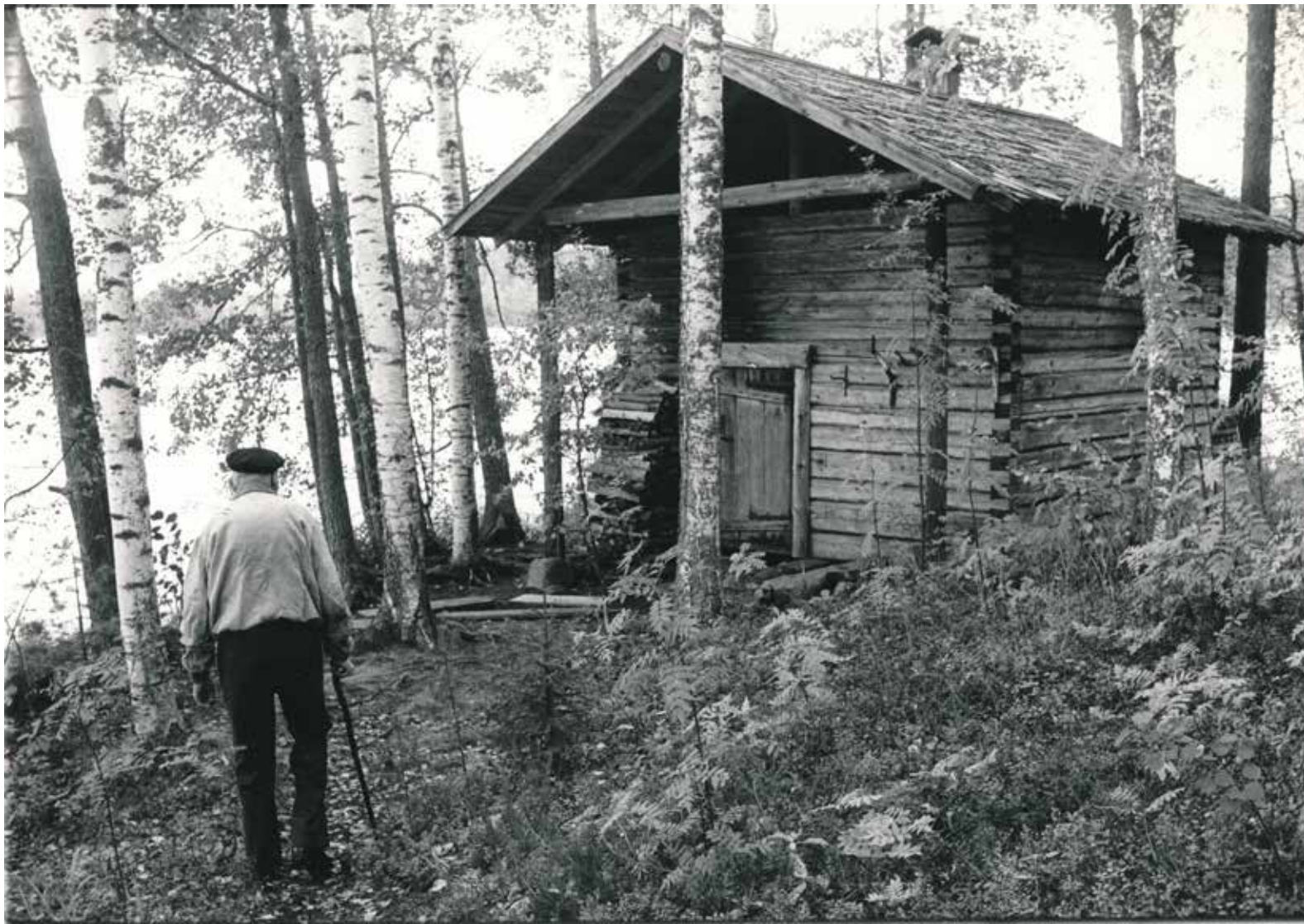
”Tässä saunassa on se vika, että täältä ei tahto malttaa lähteä pois”, sanoi eräs saunavieraani. Eräät ulkomaalaiset – heitä oli neljä – ottivat saunassa elämänsä ensimmäiset löylyt. Mittari näytti + 126°. Eivät kirjoittaneet tavanmukaisia kauhukertomuksia vaan vaativat heti seuraavana aamuna uutta kylpyä ja uusia vihtoja.

Olen ihmetellyt, miksi muunlaisia saunoja on suunniteltukaan, koska savusaunoja osattiin tehdä jo aikoja sitten. ”Niitä täytyy saada lisää!”

Kokemukset 16 vuodelta

Olen tuohon 16 vuotta sitten kirjoittamaani saunajuttuun tehnyt joitakin korjauksia (paino- ym. virheitä). Kun saunani nyt on 18 vuoden aikana savunnut satoja kertoja on tietysti kertynyt kokemusta saunan hoidosta, lämmityksestä jne.

Olen mm. huomannut, että kun malttaa lämmityksen jälkeen antaa saunan siintyä 1–2 tuntia räppänä raollaan, niin aina se siitä paranee. Ensimmäiset kiuaskivet vaihdoin uusiin viiden vuoden kuluttua, olivat, varsinkin alimmat, aivan mustiksi palaneet ja tukkineet raot. Nyt huolellisemmin järvenrannoilta veden alta valitut siileät ja tummat kivet ovat kestäneet 13 vuotta. Koska saunamme on saareissa ilman lämmintä pukusuojaa, käytetään sitä lähinnä kesällä. Kokeeksi olen kerran sen pienellä pakkasellakin lämmittänyt. Toimi yhtä hyvin kuin kesälläkin, lämmitys aika ja löylyn laatu samat. Ei kylmyys nouse ylöspäin (vaikka ilmansaannin takia olen poistanut yhden lattialaudan lauteitten alta). Palamisen tehostamiseksi luuli-



Erkki Tantt on menossa savusaunaansa.

sin arinaritilän olevan hyväksi pesän pohjalla, veto paranee, jää kyteviä kekäleitä ja tuhkan voi helposti kaapia pois sen alta. Ei ole tullut tehdyksi kun en alussa hoksannut. Ilmankin tulee toimeen kun hyvin kohentaa.

Erään tuttavani savusauna paloi osittain, kun kiukaan yläpuolella riipuvan asbestilevyn yläpinnalle kertynyt noki syttyi kuumuudesta. Hänen savusaunansa oli myös liian matala. Tuollaista nokivalkeaa olen minäkin aina pelännyt sen katon läpi kulkevan ilmatorven nokeentuessa. Olen kyllä työntänyt sinne 15 x 15 cm aukkaisen asbestitorven, mutta nokeentuuhan kipinävaaralle altis.

Päinvastoin kuin Savon ja Karjalan vanhoissa saunoissa ei Hämeen ja Länsi-Suomen saunoissa tietääkseni

ole käytetty kattoräppänä. Kokeilin siis lämmitystä kattoräppänä suljettuna ja yhtä hyvin se kävi. Vasta häkälöylyä heittäessä voi sen avata ilman puhdistamisen nopeuttamiseksi. Koko viime kesän lämpisi saunani vain seinäluukku avoinna. Aikaisemmin luulin kattoräppänä välttämättömäksi, mutta sitä se ei näköjään ole. Näitä tuuletus- ja paloturvallisuusasioita olisi syytä kysellä palopäälliköltä, vakuutusmiehiltä ym. pyromaaneilta. Luulisin, että jos ilmatorven tekee, se olisi vuorattava pellillä tai asbestilla ja vesikatonkin pitäisi silloin olla paloturvallinen.

En ole olevinani mikään asiantuntija, millään teknisellä tai rakennusalalla, mutta on kai ollut moukan tuuria saunan teossa. Harmittaa kun usein saa lukea milloin mistäkin että hyvä-

hän se savusauna on, mutta tulee kalliiksi, vie muka aikaa ja puita paljon.

Onko 2 tunnin lämmitys ja pari sylillistä 60 cm pitkiä leppä- ja koivuhalkoja paljon? Ellei ole tiedossa monia kylpyvuoroja peräjälkeen, riittää n. 1,5 tunninkin lämmitys sekä tunnin siinnytys ja tulos on hyvä (n. + 100°) ainakin meidän saunassamme. ❖

P.S. Olisi muistettava myös että sauna ei ole höyrykaappi eikä krematoriokaan.

Erkki Tantun alkuperäinen juttu on julkaistu Suomen Kuvalehdessä 1960 ja tämä hänen itsensä täydentämä 1976. Sauna-lehti on saanut tekstin ja kuvat julkaistavakseen Erkki Tanttun pojalta Markku Tantulta.

Ovatko savusaunan palamistuotteet



KUVA 1. Hiukkas-, häkä ja hiilidioksidimittaus räppänästä (Sibata- ja Dräger-laitteet).

Viime aikoina on esiintynyt huolestuneita kirjoituksia ja keskustelua savusaunan PAH-yhdisteistä. Savusaunassa on lämmityksen aikana terveydelle vaarallisia yhdisteitä, mutta tutkimuksen mukaan se ei muodosta merkittävää terveysriskiä saunan lämmittäjälle.

Savusaunan lämmityksen aikana rakennuksen sisällä leijuvat kaikki savun komponentit, joista monet kuten häkä (hiilimonoksidi), hiilidioksidi, polysykliset aromaattiset hiilivedyt (PAH-yhdisteet), noki ja pienhiukkaset ovat terveydelle vaarallisia. Huono palaminen lisää hiilimonoksidin ja PAH-yhdisteiden tuottoa.

Jos savusaunan räppänä on riittävän suuri (noin tulipesän pinta-alan kokoinen), niin savu poistuu tehokkaasti, jolloin savuraja on korkealla (20–50 cm) kiuaskivien yläpuolella eikä lämmittäjän tarvitse hengittää varsinaista savua.

Noki, häkä ja hiilidioksidi

Noki ei ole kovin merkittävä terveysriski, vaan enemmän ympäristöongelma. Noki koostuu 99 % hiilestä: orgaanisesta hiilestä ja epäorgaanisesta (mustasta) hiilestä. Savusaunan kokonaisvaikutus ilmastoon on melko vähäinen.

Koska ilman tiheys (NTP-tiheys 1,293 kg/m³) ja hiilimonoksidin tiheys (NTP-tiheys 1,250 kg/m³) ovat lähellä toisiaan, ne sekoittuvat tehokkaasti, joten häkää esiintyy myös saunan alaosissa. Häkä ja hiilidioksidi suurina pitoisuuksina voivat johtaa jopa kuolemaan. Saunaan liittyviä häkäkuolemia sattuu Suomessa aina joskus.

Pienhiukkaset terveydelle vaarallisia

Pienhiukkasista nanohiukkaset ovat terveydelle haitallisia, koska ne keuhkojen kautta pääsevät verenkiertoon ja kaikkialle elimistöön ja aiheuttavat useita sairauksia. Niitä saadaan energiatuotannosta ja liikenteen päästöistä.

Saunassa niiden tuotto on korkeimmillaan huonon palamisen aikana, jolloin hiilivetykaasuissa tapahtuu ns. nukleatio, hiukkasmuodostus eli kaasu muuttuu kiinteään muotoon.

Satoja PAH-yhdisteitä

PAH-yhdisteitä (kreosotteja) on

TERVEYSRISKI?

satoja. PAH-yhdisteitä syntyy runsaasti kaikessa energiatuotossa, liikenteessä ja teollisuudessa. Niiden sijoittumista saunailmassa ei ole selvitetty, mutta oletettavasti pääosa siirtyy savun mukana ulos ja pienempi osa kiinnittyy saunan seinisiin ja kattoon.

PAH-yhdisteet kulkeutuvat helposti elimistössä kaikkialle ja lopuksi solujen tumien DNA:han, jossa ne muodostavat vaurioita ns. DNA-addukteja. Ne voivat puolestaan aiheuttaa syöpää erityisesti keuhkoissa ja ruuansulatuskanavassa.

1980-luvulla pari suomalaista tutkimusryhmää tutki saunan PAH-yhdisteitä (Häsänen ja muut Sci Total Environ 37:223,1984, Jantunen ja muut Prog Clin Biol Res 209B:41,1986). Korkeimmat PAH-pitoisuudet olivat savusaunassa 170–1 550 µg/m³, seuraavaksi esilämmitetyssä saunassa 50–90 µg/m³ ja vähiten jatkuva-lämmiteissä saunassa 25 µg/m³. Näyttää siis siltä, että savusaunassa saa erityisesti lämmityksen mutta myös kylpemisen aikana PAH-altistuksen.

Halusin selvittää, olisiko savusaunan PAH-altistuksella terveydellistä merkitystä. Samalla savusaunan ilmasta mitattiin joidenkin muidenkin palamistuotteiden määriä.

Tutkimuksen aineisto ja menetelmät

Valitsin tutkittavaksi Tampereen ympäristöstä yhdeksän ammatti- maista, tupakoimatonta savusaunan lämmittäjää ja savusaunaa, joilla oli 100–200 saunan lämmitystä vuodessa. Otin mukaan myös itseni, koska lämmitän lähes 200 kertaa vuodessa savusaunani ja myös kylven siinä joka kerta.

Mitatut lämmittäjien keskimääräiset saunan sisällä oleskeluajat olivat kokonaiskestoltaan noin seitsemän minuuttia eivätkä vaihdelleet kahta minuuttia enempää. Yleensä lämmitäjät toivat ladattavat puut mukanaan, joillakin puut olivat kiukaan vieressä



Kuva 2. ELPI-laitteisto (Dekati Oy) Tampereen Hangaslahden savusaunalla mittamassa pienhiukkasia lämmityksen aikana. Tietokoneen monitorissa näkyy nopeita hiukkasryöppyjä.

valmiina.

Kokeilin omassa saunassani lämmitystä 5–10 senttiä paksuilla leppähaloilla ja kaksi senttiä paksuilla mäntyrimoilla (kuva 3). Kuvassa oleva rimamäärä (kuivia lautataapelin rimoja) riitti aikoinaan holvikiukaan lämmittämiseen (nyt yli 2 000 lämmityksen jälkeen tarvitaan reilusti kaksinkertainen määrä). Samaan lämmitykseen tarvittava paksujen halkojen määrä oli tilavuudeltaan noin kaksinkertainen.

Häkä- ja hiilidioksidipitoisuus mitattiin savurajan ylä- ja alapuolelta Dräger-diffuusioputkella, Dräger-mittarilla ja Q-track 8551 -laitteella (kuva 1). Pienhiukaspitoisuudet (0,3–10 µm) mitattiin Sibata-laitteella ja nano-hiukkaset (alle 100 nm) ELPI-laitteella (Dekati Oy, Tampere) (kuva 2).

Tutkimuksen tuloksia: Ohuemmat polttopuut, vähemmän häkää

Saunan häkäpitoisuudet riippuvat täysin käytettyjen halkojen koosta: mitä ohuemmat polttopuut, sitä vähemmän häkää (kuvat 4 ja 5). Häkää tulee eniten palamisen alkuvaiheessa, koska

hiilimonoksidin muodostus johtuu huonosta palamisesta. Mielenkiintoista on, että puiden lisääminen ei näy häkäpitoisuuksissa, vaan häkä vähenee tasaisesti kiukaan lämmityksessä.

Siintymisen aikana häkää tulee paljon, mikä johtunee hiilloksen huonosta hapetuksesta ja siitä, että se ei pääse ulos räppänän ollessa suljettuna. Kuva 4 osoittaa, että hiilloksen jättäminen saunomisen ajaksi voi aiheuttaa häkämyrkytyksen saunojille. Pienten rimojen palaminen on niin tehokasta ja nopeaa, että häkä ei ole missään vaiheessa ongelma (kuva 5).

Saunan lämmittäjien veren häkemoglobiini ei ollut normaaliin verrattuna yhtä lukuun ottamatta juurikaan noussut. Yksikään ei ylittänyt toimenpiderajaa 0,050 (5 %). Oma arvoni oli 2 % eli lähes sama kuin altistumattomalla siitä huolimatta, että olen saunonut yhtä monta kertaa kuin lämmittänyt saunan. Valitettavasti muilta lämmittäjiltä ei selvitetty saunomisten määrää.

Yhteen hieman kohonneeseen arvoon (4,5 %) ei löytynyt mitään muuta selittävää syytä, kuin että hän oli hengittänyt saunan lämmityksen yhteydessä häkää.

Hiilidioksidin tuotossa ei ole mitään mainitsemisen arvoista, sitä syntyy suoraan suhteessa palamiseen.

Pienhiukkasia lämmityksen alussa

Pienhiukkasien (0,3–10 µm) tuotto oli maksimissaan lämmityksen aloituksesta 9–10 minuutin kuluttua, joka muodosti ainoan huomattavan piikin muutaman minuutin ajaksi. Puiden lisäys näkyi hyvin pieninä piikkeinä seitsemän minuutin kuluttua lisäyksestä.

Nanopartikkeleita esiintyi samalla tavoin kuin pienhiukkasia. Nanopartikkelien käyrät olivat aivan samanlaisia kuin missä tahansa puun palamisessa, esimerkiksi nuotiossa.

Jatkuu seuraavalla aukeamalla

Mitä ohuimmat polttopuut, sitä vähemmän häkää. Häkää tulee eniten palamisen alkuvaiheessa.

PAH-altistus ei muuttanut veriarvoja

PAH-yhdisteitä esiintyi erityisesti kymmenen minuuttia tulen sytyttämisen jälkeen, mutta vielä saunomisen aikanakin, tosin huomattavasti vähemmän.

Yhdelläkään saunan lämmittäjällä ei veren valkosolujen DNA:n PAH-adduktit kuitenkaan lisääntyneet merkittävästi. Kahdella lämmittäjällä oli muita korkeammat arvot (0,58 ja 0,83), mutta nekään eivät eronneet tilastollisesti merkittävästi muista. Oma arvoni oli matala (0,22), vaikka olin edeltäneen vuoden aikana lämmitänyt vähintään 150 kertaa saunani ja saunonut yhteensä noin 75 tuntia (lauteilla oloaika). ❖

Taulukko 1.

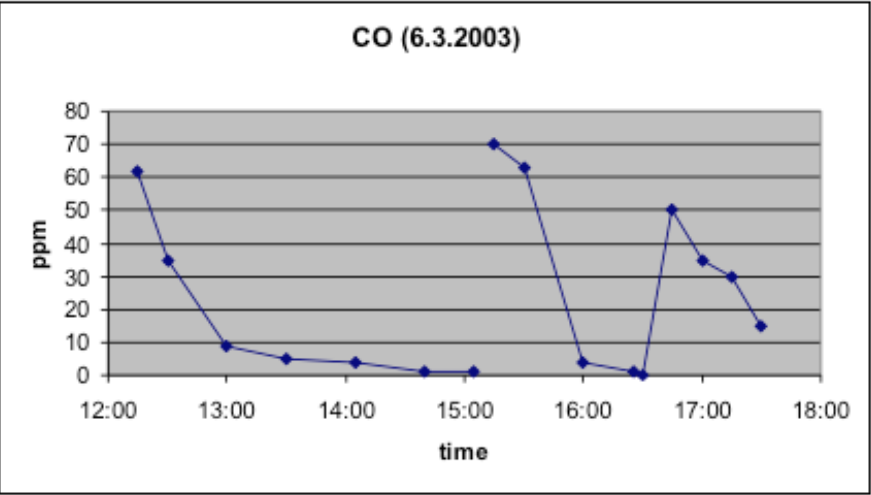
Saunanlämmittäjien veren häkähemoglobiini prosenttiosuus (ei-altistunut 0,015= 1,5%). Verinäyte on otettu lämmityksen loppuvaiheessa.

- 0,015
- 0,027
- 0,045
- 0,020
- 0,031
- 0,027
- 0,015
- 0,027
- 0,020

Taulukko 2.

Saunanlämmittäjien PAH-adduktit/10⁸ nukleotidia. Tehtiin 3 erillistä mittausta.

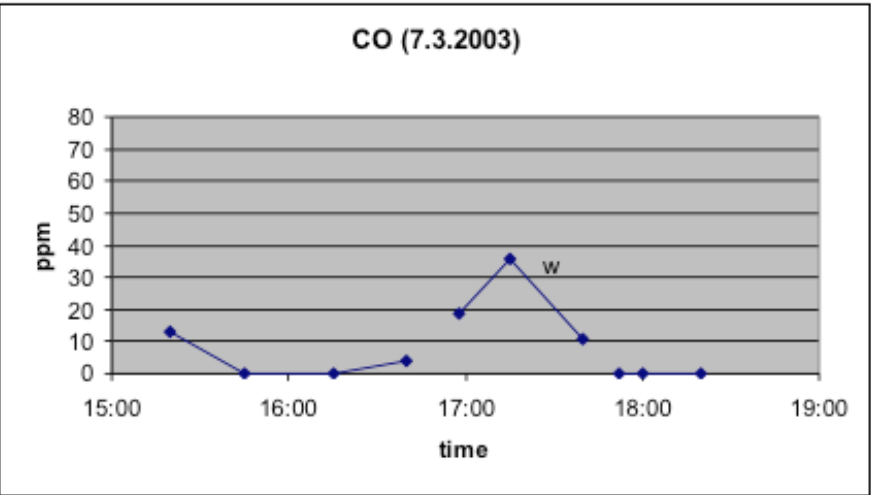
- 0,58 ± 0,38
- 0,83 ± 0,49
- 0,06 ± 0,06
- 0,10 ± 0,06
- 0,30 ± 0,45
- 0,14 ± 0,22
- 0,14 ± 0,11
- 0,12 ± 0,12
- 0,22 ± 0,14



KUVA 4. Häkäpitoisuudet saunan sisätilassa savurajan alapuolella (1 m korkeudella). Sauna on lämmitetty paksuilla (5–10 cm) leppähaloilla. Lämmitysaika on 2,5 t. Räppänä on suljettu siintymisen ajaksi klo 15. Tummuneet kekäleet on jätetty palopesään saunomisen ajaksi 16:30–18:00.



KUVA 3. Saunan lämmitykseen käytetyt kaksi senttiä paksut rimat.



KUVA 5. Häkäpitoisuudet saunan sisätilassa savurajan alapuolella (1 m korkeudella). Sauna on lämmitetty kuvan 3 rimoilla. Lämmitysaika on 1 t. Räppänä on suljettu siintymisen ajaksi 16:45. Kaikki kekäleet on poistettu saunomisen ajaksi klo 17:45–19:00.

Saunominen savusaunassa ei ole terveydelle haitaksi, koska altistukset ovat pieniä hyvän tuuletuksen ja nokilöylyjen jälkeen.

Loppupäätelmä: Ei terveysriskiä

Tutkimuksen tärkein anti on se, että sauna kannattaa lämmittää mahdollisimman pieniksi pilkokuilla kuivilla puilla (2 cm), koska lämmitysaika lyhenee, puun kulutus pienenee, terveysvaarat ja ympäristön saastutus vähenee.

Vaikka on selvää, että savusaunassa on lämmityksen aikana terveydelle vaarallisia yhdisteitä, niin tässä tosin pienessä tutkimuksessa selvisi, että se ei muodosta merkittävää terveysriskiä saunan lämmittäjälle. Lämmittäjät ovat niin lyhyen aikaa saunan sisällä, ettei häkä- tai PAH-altistusta pääse tapahtumaan mitattavissa määrin.

Savusaunan lämmityksen vaarallisia hetkiä ovat puiden sytytys- ja siintymisvaihe, jolloin häkä- ja PAH-altistukset ovat korkeimmillaan. Tulen syttymistä ei kannata jäädä seuraamaan saunan sisälle ja kun menee avaamaan räppänän siintymisen jälkeen, kannattaa pidättää hengitystä.

Tutkimuksesta voi vetää myös sen johtopäätöksen, että saunominenkaan savusaunassa ei ole terveydelle haitaksi, koska altistukset ovat pieniä hyvän tuuletuksen ja nokilöylyjen jälkeen.

Pitäisin tärkeänä, että joku jaksaisi tehdä vielä perusteellisemmän tutkimuksen, jossa esimerkiksi mitattaisiin virtsan PAH-pitoisuuksia.

Niinpä rohkenen toivottaa savusaunan lämmittäjille ja saunojille mielenrauhaa ja nautittavia mesilöylyjä. ❖

- Tutkimus on tehty 2003 yhteistyössä Vesa Riihimäen, Kirsti Savelan, Helena Kivistön ja Rainer Schimbergin kanssa Työterveyslaitokselta

LÖYLY

LÖYLY TARJOAA UPEITA ELÄMYKSIÄ JA LÄMPIMIÄ HETKIÄ YMPÄRI VUODEN.

Savusauna ja kertalämmitteinen puusauna ovat lämpimiä ma-ke 16-22, to 13-22, pe-la 13-23, su 13-21

Saunoista pääsee vilvoittelemaan terassille ja uimaan mereen ympäri vuoden. Kahden tunnin saunavuoro 19€/hlö.

Löylyssä on lämpimänä myös aamusauna lauantaisin klo 8.00-10.00. Aamusaunan hinta on 19€/hlö.

Hinnat sisältävät pyyhkeen, pefletin ja pesuaineet.

SUN - SEA - SAUNA

f Löyly @loylyhelsinki

HERNEAARENRANTA 4 - 09 6128 6550 - WWW.LOYLYHELSINKI.FI

Verenpaine laskee ja verisuonten joustavuus lisääntyy

Saunomisella selviä terveyshyötyjä

Itä-Suomen yliopiston tutkijat ovat viime vuosina osoittaneet, että runsaaseen saunomiseen liittyy pienentynyt vaara moneenkin vakavaan tautiin. Nyt he ovat kokeellisessa tutkimuksessa etsineet mekanismeita havaituille ilmiöille ja saaneet varsin mielenkiintoisia tuloksia.

Tutkimuksessa oli mukana 32–75-vuotiaita, keskimäärin 52-vuotiaita henkilöitä, joilla on joku sydänsairauden riskitekijä.

Itä-Suomen yliopistossa professori, kardiologian erikoislääkäri Jari Laukkasen vetämässä Sauna ja sydänterveys -tutkimusprojektissa on jo aikaisemmin havaittu säännöllisen saunomisen olevan yhteydessä alhaisempaan sydän- ja verisuonisairauksien, muistisairauksien ja verenpainetaudin riskiin.

Viime vuoden lopulla tehtiin projektiin liittyen väestötutkimus, jossa koeolosuhteissa selvitettiin tarkemmin, millaisten mekanismien kautta saunominen suojaa elimistöä. Sadalla koehenkilöllä tehty tutkimus osoitti 30 minuutin saunomisen alentavan verenpainetta ja lisäävän verisuonten joustavuutta. Saunomisen lopussa syke nousi keskiraskasta liikuntaa vastaavalle tasolle.

– Väestötutkimuksessa havaitsim-

Sadalla koehenkilöllä tehty tutkimus osoitti 30 minuutin saunomisen alentavan verenpainetta ja lisäävän verisuonten joustavuutta.

Keskimääräinen systolinen verenpaine laski 30 minuutin saunomisen johdosta tasolta 137 tasolle 130 mmHg

me, että runsas saunominen on yhteydessä alhaisempaan sydänsairauksien ja äkkikuoleman, dementiaan sekä verenpainetaudin kehittymisen riskiin. Runsa saunominen on yhteydessä myös alhaisempaan CRP- tulehdusmerkkiaineen tasoon. Luontevaa oli myös selvittää, että alentaako saunominen verenpainetta ja lisääkö suonten joustavuutta, tutkimusryhmän jäsen, tutkija Tanjaniina Laukkanen toteaa.

– Kokeellinen tutkimus osoitti saunomisen laskevan verenpainetta akuutisti. Veriarvoissa ei juurikaan tapahtunut muutoksia yhden saunomiskerran jälkeen.

Valtimot joustavat, verenpaine laskee

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää erityisesti verisuonten joustavuuden ja

verenpaineen laskun osuutta saunomisen tuottamissa terveyshyödyissä.

Suonten joustavuus mitattiin kaula- ja reisivaltimolta ennen saunomista, saunan jälkeen ja 30 minuutin palautumisen jälkeen. Kokeellisessa tutkimuksessa käytetty valtimoiden seinämän joustavuuden mittausta on saunaympäristössä uusi menetelmä.

Keskimääräinen systolinen verenpaine laski 30 minuutin saunomisen johdosta tasolta 137 tasolle 130 mmHg ja diastolinen verenpaine tasolta 82 tasolle 75 mmHg. Systolinen verenpaine pysyi alhaisemmalla tasolla vielä 30 minuutin kuluttua saunomisesta.

Verisuonten joustavuudesta kertova pulssiaallon nopeus oli ennen saunomista keskimäärin 9.8 m/s ja laski tasolle 8.6 m/s välittömästi saunan jälkeen.

Elimistön lämpötila nousi saunomisen aikana noin kaksi astetta.

Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta ja terveelliset elintavat edistävät sydänterveyttä ja ennaltaehkäisevät sairastumista, mutta kaikkia riski- ja suojatekijöitä ei vielä tunneta. Väestötutkimuksessa havaittuja säännöllisen saunomisen hyötyjä sydänterveydelle voivat nyt toteutetun kokeellisen tutkimuksen mukaan selittää saunomisen verenpainetta laskeva ja suonten joustavuutta lisäävä vaikutus. Saunomisen sydänterveyttä edistävästä fysiologisista mekanismeista tarvitaan kuitenkin edelleen lisää kokeelliseen tutkimukseen pohjautuvaa tietoa.

Otos normaali-ikäisestä

Tutkimukseen osallistui sata Pihlajalinnan asiakasta. Osallistujien taustatiedot kerättiin kattavasti kyselyin ja haastatteluin ja fyysinen kunto testattiin raskastutkimuksella. Tutkimus toteutettiin Harvian koesaunoissa Muuramessa. Tutkimusta varten rakennettu saunaolosuhteita imitoi tarkasti normaalia saunomista kotioissa.

Tutkimuksessa oli mukana 32–75-vuotiaita, keskimäärin 52-vuoti-

Väestötutkimuksen mukaan eniten riskin vähenemää oli heillä, jotka saunoivat 4–7 kertaa viikossa verrattuna kerran viikossa saunoviin.

aita henkilöitä, joilla on joku sydänsairauden riskitekijä.

– Haluamme todistaa asioita normaali-ikäisestä. Tutkimukseen osallistujat olivat kuitenkin terveitä henkilöitä, joilla oli valtimotautien tunnettuja riskitekijöitä, eli jo sairastuneita emme tutkineet, Tanjaniina Laukkanen sanoo.

Väestötutkimuksen mukaan eniten riskin vähenemää oli heillä, jotka saunoivat 4–7 kertaa viikossa verrattuna kerran viikossa saunoviin. Riski väheni peräti 63 prosenttia.

Riski väheni peräti 63 prosenttia.

– Koehenkilöiden 30 minuutin löyly-aika oli kompromissi, koska väestötutkimuksessa riskin vähenemää ilmeni 19 minuuttia tai enemmän saunovilla. Emme tarkalleen tiedä, mikä ajan pitäisi olla, mutta syke alkaa nousta 15 minuutin saunomisen jälkeen, Tanjaniina Laukkanen toteaa.

Sauna vaikuttaa kuin kevyt liikunta

Terveelliset elintavat ovat keskeisin keino vaikuttaa sydän- ja verenkiertoelimistön terveyteen, hyvinvointiin sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta ja terveelliset elintavat edistävät sydänterveyttä ja ennaltaehkäisevät sairastumista, mutta kaikkia riski- ja suojatekijöitä ei vielä tunneta.

– Kehossa tapahtuu monenlaisia

muutoksia lämmön vaikutuksesta: sen lämpötila nousee, verenkierto vilkastuu ja verisuonet laajenevat, jolloin sydän työskentelee tehokkaammin. Verisuonet myös laajenevat ja muuttuvat joustavamiksi. Saunassa verenkierto ohjautuu iholle lämmönsäätelyn vuoksi ja iho hikoilee. Sauna kuormittaa verenkiertoelimistöä, kuten fyysinen rasitus muutenkin, vaikka siihen ei kuulu lihastyötä, professori Jari Laukkanen kertoo.

Jari Laukkanen muistuttaa, että saunomisen terveysvaikutuksiin pätee sama kuin liikuntaankin: sen on toistuttava riittävän usein, jotta myönteisiä vaikutuksia saadaan.

– Saunominen laskee verenpainetta vielä hyvän aikaa saunasta poistulon jälkeenkin. Alhaisempi verenpaine taas vaikuttaa positiivisesti moniin seikkoihin, kuten aivojen terveyteen.

– Saunominen hoitaa sydäntä, vähentää stressiä ja parantaa unen laatua. Saunominen tukee hyvinvointia, mutta sen lisäksi tarvitaan riittävästi liikuntaa, hyvää ravintoa ja unta, Laukkanen sanoo.

Myös muissa tutkimuksissa saunalla on löydetty olevan myös muita positiivisia terveysvaikutuksia.

– Joissain tutkimuksissa on todettu sydämen vajaatoiminnan oireiden korjaantuneen ja astman tyyppisten oireiden helpottuneen. Lisäksi joidenkin ihosairauksien, kuten psoriasisien on todettu lieventyneen saunomisen seurauksena. Myös flunssan ja erilaisien tulehdusten oireisiin saunan on todettu tuovan helpotusta. Näen itse, että merkittävimmät kansanterveydelliset vaikutukset saunomisella on kuitenkin sydän- ja verenkiertoelinten terveyteen, Jari Laukkanen toteaa. ♦

• Tekesin rahoittaman tutkimuksen toteutti monitieteinen ja kansainvälisesti verkottunut Itä-Suomen yliopiston tutkimusryhmä professori Jari Laukkasen johdolla. Projektissa olivat mukana Harvia Oy, Velha Oy, Pihlajalinnalla, Fintravel Oy ja Suomen Saunakulttuuri Ry. Myös Suomen Saunaseura on tukenut Sauna ja sydänterveys -tutkimusta.

Sauna Unescoon -hanke



Sauna Unescoon -hanke käynnistettiin tammikuussa, jolloin parikymmentä sauna-alan aktiivista toimijaa kokoontui Saunaseuran Saunatalolla.

Saunayhteisöt eri puolilta Suomea ovat yhdistäneet voimiaan, jotta saamme saunomisen Unescon kulttuuriperinnön listoille. Kaikki suomalaiset pääsevät mukaan osallistumalla lukuisiin, tuleviin saunatapahtumiin.

Kun Suomi vuonna 2013 ratifioi Unescon yleissopimuksen aineettoman kulttuuriperinnön suojelemisesta, syntyi Suomelle velvoite suojella maastamme löytyvää elävää aineetonta kulttuuriperintöä eli perinnettä, joka on läsnä ihmisen arjessa. Tällöin heräsi suomalaisessa saunayhteisössä toive siitä, että ehkäpä myös suomalainen saunominen, tuo maamme kulttuuriperinteistä arkisin ja samalla laajimmalle levinnyt, saa joskus paikkansa Unescon ylläpitämillä kansainvälisillä aineettoman kulttuuriperinnön listoilla.

Nyt toiveen toteutuminen on lähempänä kuin koskaan!

Joulukuussa 2017 saunominen nimittäin valittiin Museoviraston ylläpitämään kansalliseen elävän perinnön luetteloon. Luettelosta löytyvät saunomisen lisäksi esimerkiksi pesäpallo, kalakukko, lavatanssit ja laihialainen nuukuus. Tästä kansallisesta luettelosta on mahdollista hakea Unescon kv-listalle.

Tämän vuoden tammikuussa polkaistiin käyntiin Sauna Unescoon



Sauna Unescoon -hankkeen saunakummiksi on lupautunut laulaja ja lauluntekijä Mikko Kuustonen, innokas saunamies ja Suomen Saunaseuran jäsen. Kuustonen on myös ensimmäinen suomalainen, joka on nimetty YK:n Hyvän tahdon lähettäjäksi.

www.sauna.fi/unesco
#saunaunescoon



-projekti, kun toistakymmentä suomalaista sauna-aktivistia kokoontui Saunaseuran Saunatalolla ja yhteistuumin totesi projektin toteuttamisen olevan tärkeä asia paitsi saunakulttuurille myös suomalaisuudelle. Projekti tähtää siihen, että saunominen on aikanaan ensimmäinen suomalainen aineettoman kulttuuriperinnön kohde, joka hyväksytään Unescon kv-listoille.

– Saunomisen pääseminen kv-listoille olisi ehdottomasti koko kansaa yhdistävä asia, toteaa projektin ohjausryhmään kuuluva Saunaseuran varapuheenjohtaja Ritva Ohmeroluoma.

Sauna kuuluu arkeen ja juhlaan

Ensimmäiset suomalaiset saunat on rakennettu jo tuhansia vuosia sitten ja nykyään saunoja löytyy maastamme varovasti arvioiden 3,2 miljoonaa. Saunominen on osa arkea ja juhlaa ja saunomisperinne siirtyy sukupolvelta toiselle juuri näissä saunahetkissä. Kyseessä on siis merkittävä suomalaisen aineettoman kulttuuriperinteen muoto.

– Sauna yhdistää meitä Hangosta Utsjoelle. Suomalaiset YK-joukotkin ensimmäisenä pystyttävät saunan, kun menevät uusiin paikkoihin – vaikka aivan sinne kuumimpiinkin olosuhteisiin. Saunominen on siis vahva osa identiteettiämme, pohjaa Ritva Ohmeroluoma saunomisen merkitystä suomalaisille.

etenee laajalla rintamalla

Sauna Unescoon



Tällä hetkellä projektiin mukaan ovat ilmoittautuneet seuraavat saunajärjestöt ja -toimijat:

Suomen Saunaseura ry
Kansainvälinen Saunaliitto (ISA)
Suomen Saunakulttuuri ry
Kansainvälinen Savusaunaklubi ry
Saunamestari Kilta ry
Saunaseura SaunaMafia ry, Vantaa
Sauna Arla perinneyhdistys ry, Helsinki
Jyväskylän Perinnesaunajat ry, Jyväskylä
Polarin Saunakerho ry, Lappeenranta
Saunaseura Kipakka ry, Kotka
Pispalan saunayhdistys ry - Rajaportin Sauna, Tampere
Saunaseura KUUMA ry, Kerava
Saimaan Saunaseura ry, Lappeenranta
Lauhanvuoren perinne ry
Sompasaunaseura ry, Helsinki
Löylyveljet ry, Kouvola
Teuvan Saunaparaati Saunanturvajoukot, Teuva
Saunaseura Löylynlyöjät ry, Ikaalinen
Saunologia.fi
Sisusavusana Oy
Oulun Rantasaunaseura ry, Oulu
Sauna from Finland ry
Jäämeren uimarit / Sallan Latu ja Polku ry, Salla
Paimion Saunaryhmä, Paimio
Alisniemen saunat, Nokia

Sauna Unescoon -projektia on nyt tehty alkuvuoden ajan ja sen tavoitteena on nostaa esille saunomisen merkitystä Suomessa ja vahvistaa jo olemassa olevaa suomalaista saunabuumia. Tavoitteen saavuttamiseksi suomalaiset saunatoimijat ovat aloittaneet riviensä kokoamisen ja vuoden 2018 aikana järjestetään kaikkien Sauna Unescoon -projektissa mukana olevien saunatoimijoiden kanssa saunatapahtumia eri puolilla maata.

Saunaystävien yhteinen asia

Ritva Ohmeroluoma painottaa, että Sauna Unescoon -projekti on kaikkien saunomisen ystävien yhteinen juttu.

– Kaikki saunaseurat ja saunayhteisöt voivat edelleen ilmoittautua mukaan projektiin ja saunomista Unescon listoille tukevaksi taustayhteisöksi! Mitä enemmän meitä on mukana, sitä paremmat mahdollisuudet tällä suomalaisen saunomisen asemaa vahvistavalla projektillamme on onnistua! ❖

Lähde mukaan projektiin ottamalla yhteyttä Saunaseuran projekti-koordinaattoriin, Mari Paavolaan:
mari.paavola@sauna.fi
tai 050 501 9241.

Johtokunnan uudet jäsenet esittäytyvät

Sauna-lehti on muutaman viime vuoden aikana kysynyt seuran johtokunnan uusilta jäseniltä keskeisiä Saunaseuraan ja johtokunnan työskentelyyn liittyviä kysymyksiä.

Ne ovat olleet kaikille samat, joten lukijoiden on helppo verrata vastauksia.

Tässä tämän vuoden alusta johtokuntaan tulleiden Tiina Kaskiaron ja Helka Lassilan vastaukset.

Kysymykset

1. Milloin ja miksi liityit Saunaseuraan?

2. Miten Saunaseura on vastannut odotuksiasi?

3. Mikä on mielestäsi Saunaseuran tärkein tehtävä?

4. Miten johtokunta voi parhaiten edistää seuran toimintaa?

5. Mitä Sinä voit ja haluat tehdä johtokunnan jäsenenä seuran hyväksi?

6. Mikä mielestäsi on jäsenistön rooli tässä asiassa?

7. Mitä muuta haluaisit sanoa Saunaseuran jäsenille ja suomalaisen saunan ystäville?

Tiina Kaskiaro

Seuran toiminnalla pitää olla varmistettu jatkuvuus



1.

Olen ollut jäsenenä viitisen vuotta. Sain aikoinaan ystävältäni kutsun tulla vierailemaan Saunaseurassa ja ihastuin ensisaunomalta. Jo sisään astuessa saunatalon tunnelma siirsi ajatukset työmyönteisestä rentoutumiseen ja viimeistään suihkuhuoneista savusaunojen puolelle astuttaessa tuoksu vei mennessään.

2.

Saunatalolla käynti on minulle edelleen pikainen pako arjen kiireestä. Saunojen lempeämmät ja kipakammat löylyt yhdistettynä pihalta aukeavaan vuodenaikojen mukana vaihtuvaan maisemaan antavat kiireiseen elämänrytmiin kaivattua hiljentymistä. Pääosin seuran toiminta on minusta ollut positiivista ja eteenpäin katsovaa, mutta hiukan hämmentävää on ollut

välillä huomata, miten paljon muutosvastarintaa osassa jäsenistöä esiintyy pieniinkin toiminnan uudistuspyrkimyksiin ja -kokeiluihin.

3.

Saunaseuralla on kahdenlainen tärkeä roolinsa. Ensisijaisesti seura tietysti palvelee jäseniään pitämällä saunatalon jatkuvan toiminnan laadukkaana. Toisena tärkeänä roolina on edistää saunakulttuuria ja toimia näyteikkunana suomalaisen saunomisperinteen. Suomalaisessa saunassa vierailu on monelle ulkomaalaiselle mieleenpainuva elämys ja mielestäni suuri osa myös maamme imagoa ja kiinnostavuutta.

4.

Johtokunnan tärkein tehtävä on huolehtia seuran taloudesta sekä saunatalon kunnosta siten, että seuran toiminnalla on varmistettu jatkuvuus. Näiden perustehtävien lisäksi johtokunnan tulee kuunnella tarkalla korvalla jäsenistön tarpeita ja pyrkiä mahdollisuuksien mukaan kehittämään toimintaa siten, että jäsenistö kokee seuran omakseen tulevaisuudessakin. Tästä minusta hyvinä esimerkkeinä olivat Saunaseuran juhluvuoden erilaiset erikoissaunat ja kuutamosaunat, jotka saivat paljon kiitosta ja joissa vierailtiin kyselyn mukaan ahkerasti.

5.

Aamulehdessä oli 17.1.2018 hyvä kommenttikirjoitus yleisistä saunoista, siinä Vesa Lehtinen sanoi: "Itselleni yksi tärkeimmistä kriteereistä on vaikeammin määriteltävä. Se on ilmapiiri ja tunnelma. Tämä on hyvin subjektiivinen, sillä saunan kantaporukkaan kuuluva kokee ilmapiirin varmasti hyvin eri tavalla kuin ulkopuolinen ensikertalainen."

Itselläni on johtokunnassa vahva tahto saada laadukas saunaelämys mahdollisimman monen ulottuville.

Haluaisinkin olla omalta osaltani luomassa Saunaseuraan sellaista ilmapiiriä, jonka sekä vanhat että uudet jäsenemme vieraineen kokevat omakseen ja jonne on aina mukava tulla.

6.

Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen kantaa pitkälle. Toisille seuran jäsenyys merkitsee mahdollisuutta tulla saunomaan halutessaan ja jotkut haluavat olla enemmän mukana toiminnassa – molemmille tavoille löytyy varmasti tilaa. Onko sinulla takataskussasi kikka kolmonen, joka tekee jokaisesta saunahetkestäsi vielä astetta nautinnollisemman? Saunalehti etsii paraikaa juttuvinkkejä teemalla "hyvä sauna" eli nyt on sinun mahdollisuutesi jakaa oma takuuvarma saunavinkisi lehden kautta muillekin kokeiltavaksi.

7.

Suomessa saunan ympärillä tapahtuu tällä hetkellä paljon positiivista, uusia julkisia saunoja rakennetaan monille paikkakunnille. Sauna-alan verkostoissa aistii selvästi, että nyt puhalletaan yhteen hiileen. Minusta Saunaseuran on tärkeää olla mukana verkostoissa viemässä saunatietoutta eteenpäin. Tutkimustulokset hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista edesauttavat saunan esiin nousua ja myös muualla maailmalla aletaan ymmärtää saunan hyödyt. Ihmisten tarve stressinpoistoon ja saunan ratkaisu siihen on todella iso mahdollisuus.

● Olen helsinkiläistynyt diplomi-insinööri ja työskentelen rakentamisen parissa edunvalvojana.

Vapaa-ajallani kierrän maailmaa, nautin luonnossa liikkumisesta ja urheilusta eri muodoissaan. Myös hyvä ruoka ja viinit ovat lähellä sydäntäni.

Helka Lassila

Seuran jäsenet ovat saunomisen asiantuntijoita



1.

Olin juuri muuttanut pääkaupunkiseudulle ja pääsin onneksaasti Saunaseuran jäseneksi alkuvuodesta 2001. Olin nähnyt ohjelman Saunaseurasta, ja minua kiinnosti lähinnä rentoutumisen ja saunominen savusaunassa.

2.

Saunaseura on paljon enemmän kuin olin osannut kuvitella. En osannut odottaa tällaista yhteisöllisyyttä. Saunaseuralla käyminen ei ole pelkkä ajanviete tai harrastus, vaan siitä on tullut minulle elämäntapa. Viikko ilman uintia ja saunomista Saunalla tuntuu jo liian pitkälle ajalle!

3.

Koen tärkeänä, että Saunaseura ylläpitää suomalaista saunakulttuuria ja tarjoaa monimuotoisia saunakokemuksia.

4.

Johtokunta edistää Saunaseuran toimintaa pitämällä sopivasti kiinni perinteistä lisäämällä joukkoon sopivasti uusia tuulia. Hyvä yhteistyö johtokunnan sisällä ja jäsenistön kuuleminen vievät asioita eteenpäin.

5.

Haluun olla mukana Saunaseuran perinteiden jatkajana ja kehittää toimintaa edelleen hyödyntäen omia kokemuksiani Saunaseuran jäsenenä. Toivon, että kansainvälinen työkokemukseni ja eri kulttuurien tuntemus edesauttavat toimimista johtokunnan jäsenenä ja tutkimus- ja kulttuuritoimikunnassa.

6.

Saunaseuran jäsenistö on "Saunan Sielu", joka luo tunnelman yhdessä kaikille saunojille. Jäsenet ovat saunomisen asiantuntijoita, joita pitää kuunnella Saunaseuran toiminnassa ja kehittämisessä.

7.

Rentoudu ja nauti hetkestä saunan lauteilla.

● Olen koulutukseltani fysioterapeutti ja terveystieteiden maisteri, ja toimin tutkimuspäällikkönä kansainvälisessä yrityksessä. Harrastuksiani ovat muun muassa patikointi, kunto- ja koripallo ja kuntosalit. Saunon ja uin luonnon vesissä aina kuin mahdollista. Keväästä myöhäiseen syksyyn nautin omasta puusta lämpiävästä pihasaunasta.

*Seuraavalla sivulla
Suomen Saunaseuran johtokunta
ja toimikunnat 2018*

Suomen Saunaseuran johtokunta ja toimikunnat 2018

Johtokunta

Tuomas Lehtonen, pj
Tutkimus- ja kulttuuritoimi-
kunnan pj
tuomas.lehtonen@finlit.fi,
040 5609 879

Ritva Ohmeroluoma, varapj
ritvaohmeroluoma@gmail.
com, 0400 109 021

Helka Lassila
helka.lassila@gmail.com, 050
382 3326

Antti Lavonen
Taloustoimikunnan pj
alavonen@gmail.com, 0400
299 088

Jarmo Lehtola
jarmo.lehtola@kolumbus.fi,
050 4432 082

Tiina Kaskiaro
tiina.kaskiaro@rakennuste-
ollisuus.fi, 050 466 0297

Jussi Niemelä
jussi.p.niemela@gmail.com,
050 5061 999

Risto Pitkänen
Kunnossapitotoimikunnan pj
risto.pitkanen@wilo.fi, 040
7590 825

Hannu Saintula
Toimitusneuvoston pj
hannu.saintula@pp.inet.fi,
050 5599 557

Antti Säiläkivi
antti.sailakivi@hpp.fi, 0400
241 114

Kunnossapitotoimikunta

Risto Pitkänen, pj
Hannu Holma
Juhani Katainen
Harri Kontio
Ari-Pekka Paavola
Gina Sundgrén

Sauna-lehden toimitusneuvosto

Hannu Saintula, pj
Jouni Ahonen
Ben Grass
Tiina Kaskiaro
Yrjö Klippi
Jarmo Lehtola
Leena-Kaisa Simola
Lasse Viinikka

Viestintäryhmä

Hannu Saintula
Tiina Kaskiaro
Leena-Kaisa Simola
Tommi Ullgrén
- viestintäryhmä työskente-
lee yhteistyössä toimitusneu-
voston kanssa Saunaseuran
toiminnanjohtajan vetämänä

Taloustoimikunta

Antti Lavonen, pj
Raine Laurikainen
Mikko Leppämäki
Ritva Ohmeroluoma
Marjo-Reetta Pajari
Erkki Putaansuu



SAUNO OMASSA HOTELLISSASI HELSINGIN KATTOJEN YLLÄ

Omista hotellihuone Helsingin Base-hotellista

SSA Base on jakamistalouteen perustuva
kansainväliseen hotellimarkkinaan
tähtäävä hotelliketju.

7-kerroksinen 440 huoneen
Base Hotelli Helsinki
nousee Mannerheimintielle ja
avaa ovensa vuoteen 2020 mennessä.

SSA.FI/BASE



SULAA NAUTINTOA

Saunaseura on syystä tyytyväinen.

Polku pysyy auki
kovillakin pakkasilla.

IceStop-lämpöelementit
Sulanapidon energiapihiä turvallisuutta

ICESTOP
WWW.ICESTOP.FI

WENDA OY
WWW.WENDA.FI
sales@wenda.fi Puh. 02-4870258

SSA GROUP

Tutustu SSA:n raikkaaseen
ja rohkeaan tekemiseen

ssa.fi



MUOTOJA LÖYLYSTÄ

saunomisen uutta estetiikkaa

Aalto-yliopiston kahdeksan muotoilun maisteriopiskelijaa sai tehtäväkseen suunnitella kiukaan, löylykauhan ja vesiasian.

Muotoilun maisteriopiskelijoille järjestetään muodonantoon ja estetiikkaan keskittyviä kursseja. Aiemmin on suunniteltu muun muassa keittiökoneita ja äänen-
toistolaitteita.

– Nyt ajattelin, että itsenäisen Suomen 100-vuotisjuhla olisi hyvä syy tehdä jotain saunaan liittyvää, kertoo kurssin opettaja Simo Puontila. Hän myös vastasi kurssin toteutuksesta.

– Itse olen intohimoinen saunaihminen. Pohdin, että mennäänkö nyt vähän liian heppoisesti asiaan, johon perehtyminen vaatii aika paljon työtä ja ennen kaikkea kokemista. Lopulta kuitenkin päätin, että tehdään tämä. Saunat ja saunoihin liittyvä estetiikka ovat kuitenkin aihe, joiden tulkintaan pitäisi tässä maassa olla tilaa.

Suomalainen sauna tutuksi

Opiskelijoiden toimeksianto oli suunnitella kiuas, löylykauha ja vesiasia, joihin kiteytyy suomalaisen saunaestetiiikan keskeiset elementit ja materiaalit.

– Osalla opiskelijoista oli kokemusta saunoista ja aivan ensimmäisenä tehtävänä olikin kertoa omasta suhteestaan saunaan tai laajemmin hikoilukylpemis-kulttuuriin, Puontila sanoo.

Tarvittiin kuitenkin syvällisempi tutustuminen suomalaiseen saunakulttuuriin.

– Kutsuimme Risto Vuolle-Apialan luennoimaan suomalaisista saunatyypeistä ja saunan historiasta yleisesti. Hän antoi hienon katsauksen siihen, mikä sauna on ja miten se toimii, Simo Puontila kertoo.

– Vierailimme Riston kanssa Saunaseuran saunat ja seuran saunojen lämmit-



”Virkistäviä tulkintoja suomalaisesta saunaestetiikasta.”

täjä A-P Paavola esitteli, miten Saunaseuran saunat toimivat. Kävimme ryhmän kanssa myös saunomassa valtaosassa Helsingin yleisissä saunoissa. Tutuiksi tulivat Arla, Kotiharju, Löyly, Lonna, Kulttuurisauna ja Sompasauna. Meille myös kerrottiin kyseisen saunan toiminnasta, historiasta ja kulttuurista yleensä.

Virkistäviä tulkintoja

Maisteriopiskelijoiden tekemät työt olivat heidän omia tulkintojaan siitä, millainen kiukaan pitäisi olla ja minkä tyyppiseen saunaan se on suunniteltu. Ohjaus keskittyi materiaalivalintojen, estetiikan ja varsinaisen konseptin kehittämiseen.

Simo Puontilan mukaan lopputu-

Marina Baranovan Sauna Habits on kurssin ohjaaja Simo Puontilan mielestä ehkä kaikkein pisimmälle mietitty tuotteen tai valmistamisen näkökulmasta.



los on virkistävä tulkinta siitä, mikä suomalaisessa saunaestetiikassa on kaikkein oleellisinta.

– Rehellinen materiaalien käyttö, yksinkertaiset ja pelkistetyt muodot, kauniita materiaaliyhdistelmiä. Oivaltavalla ja hienolla tavalla konseptit kehittyivät suuntaan, jossa kiukaista on oikeastaan riisuttu kaikki epäoleellinen pois. On aika rohkeaa esittää suunnitelma, jossa vaikkapa teräsovat on valmiiksi patinoitu tai tulenkestävän betonin rosoisuutta ei yritetäkään peitellä.

Kiukaat, löylykauhat ja vesiasiat koottiin Muotoja Löylystä -näyttelyksi, joka oli esillä Kansallismuseossa ja Dipolin Galleriassa. ♦



Ihania Koteja



Hyvin
suunniteltuja,
lämmöllä
rakennettuja
koteja.



/t2h.fi



T2H_ihaniakoteja

www.ihaniakoteja.fi

Kuka piristi, uudisti, rakensi tai lavensi suomalaista saunakulttuuria viime vuonna?

Kenelle Löylynhenki-palkinto 2018?

■ Saunaseura myöntää vuosittain Löylynhenki-palkinnon ansiokkaasti suomalaisen saunakulttuurin hyväksi tehdystä työstä henkilölle tai yhteisölle.

Kuka tai mikä ansaitsee seuraavan palkinnon? Kuka on tehnyt kunniaa suomalaiselle saunalle, hyödyntänyt, jalostanut tai innovoinut saunaan tai edistänyt saunakulttuurin tuntemusta joko Suomessa tai kansainvälisesti?



Löylynhenki-palkinnon symbolina on Hukka Designin saman niminen, käsinmuotoiltu vuolukiveistos.

Lähetä Löylynhenki-ehdokkaasi perusteluineen **9.4.2018** mennessä osoitteella tj@sauna.fi tai kirjeitse Suomen Saunaseura, Vaskiniementie 10, 00200 Helsinki. Voittoisa ehdotus palkitaan laadukkailla saunatuotteilla tai jos ehdottaja on seuran jäsen vaihtoehtoisesti 10 ilmaisella saunakerralla.

Palkinnon saajan päättää seuran johtokunta ja se julkistetaan kesäkuussa ennen suomalaisen saunan päivää. ❖

Löylynhenki 2017–1988

Löylynhenki-palkitut v. 2017–1988

Jäsenten pyynnöstä aikaisempien Löylynhenki-palkittujen koko lista:

2017: Suomen Saunakulttuuri ry
2016: Helsinki Sauna Day
2015: Saunayrittäjä Kimmo Helistö
2014: Yhdysvaltain silloinen Suomen suurlähettiläs Bruce Oreck
2013: Rajaportin sauna Tampereen Pispalassa
2012: Arkkitehtiprofessori Pekka Tommila
2011: Suomalainen saunadiplomatia ja saunadiplomaatit
2010: Ohjaajat Joonas Berghäll ja Mika Hotakainen dokumenttielokuvasta Miesten vuoro
2009: YK:n rauhanturvaajat ja Rauhanturvaajien Museo
2008: Nina Stenros ja Anu Valve, TV-dokumentti Sauna – totuus saunasta, totuus suomalaisista
2007: Saunasaaren perustaja Rainer Hanhilahti
2006: Olli Leikas, traktorivetoisen savusaunan keksijä ja taitava rakentaja
2004: Suomen Latu ry, liikunnan ja saunomisen yhdistäjä
2003: Arkkitehti Severi Blomstedt ja valokuvaaja Jari Jetsonen, Löylyn Henki -näyttelyn työryhmä
2002: Lions Club, Asikkala
2001: Matkailuyrittäjä Pentti-Oskari Kangas, Rymättylän Herrankukkaron perustaja
2000: Keraamikko Teppo Hurme, saunamuseon perustaja
1999: Kirjailija Markku Nieminen, vienankarjalaisen kulttuurin elvyttäjä
1998: Näyttelijä Keijo Komppa, yleisten saunojen puolestapuhuja
1997: Ekonomi Ritva Müller, Matkailun Edistämiskeskus, saunalähettiläs maailmalla
1996: Toimitusjohtaja Pekka Roviola, savusaunamalliston ja savusaunakiukaan luominen
1995: Maisteri Eero Välikangas, Tampereen kv. Savusaunaklubi, saunarauhan julistaja
1994: Johtaja Heiz Steinfeld, Saksa, suomalaisen saunan tunnetuksi tekeminen Saksassa
1993: Kotiharjun sauna, ainoa yleinen puulämmitteinen sauna Helsingissä
1992: Arkkitehti Risto Vuolle-Apiala, aloite Muuramen saunakylän rakentamisesta
1991: Emeritusprofessori Ilmar Talve, Viro, väitöskirja saunasta 1960
1990: Professori Erkki Helamaa, saunaperinteen vaaliminen, rakennustekniikka
1989: Mirja Mohtaschemi-Virkkunen, kirja ”Terveisiä saunasta”
1988: UKK-Instituutti, tutkimukset saunomisen ja siihen liittyvän jäähdyttelyn terveellisyydestä

Kuka tai mikä komean listan uusimmaksi palkituksi?

Saunakongressissa paljon asiaa, mutta tietysti myös

Kesäyön aurinko ja sauna



Palogårdin iso savusauna on yksi vierailukohteista.



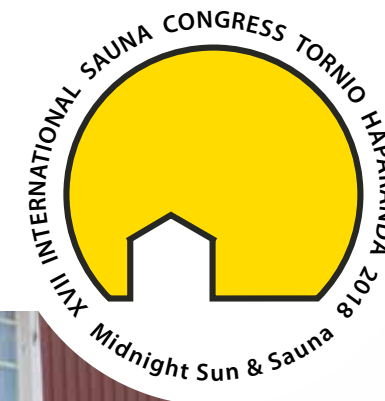
Loimusiikaa kypsyy Kukkolassa.



Viihtyisä Kukkolaforsen ja Ruotsin saunaseura Svenska Bastuakademie ovat keskeisissä rooleissa järjestelyissä.



Kongressin suojelijan kunta- ja saunaministeri Sven-Erik Buchtin oma savusauna.



Kongressi 7.–10.6.
Ilmoittautumien
15.5. mennessä:
info@bastuakademien.se

Kesäkuun toisena viikonloppuna järjestetään Kansainvälinen Sauna-kongressi Pohjois-Ruotsin ja -Suomen rajojen molemmin puolin eli Haaparannassa ja Torniossa.

Monipuolinen anti on hyvä syy tehdä saunaretki pohjoiseen!

XVII Kansainvälinen Saunakongressi otsikolla "Midnight Sun and Sauna" on Kansainvälisen Saunaliiton ISA:n tämän vuoden tärkein tapahtuma Interbad-messujen ohella.

Kongressi järjestetään kaksoiskaupunki Haaparanta–Torniossa 7.–10. kesäkuuta Ruotsin Bastuakademien toimiessa isäntänä.

Muun ohjelman ohessa kongressi juhlistaa Saunan päivää, jota vietetään kesäkuun toisena lauantaina sekä Ruotsissa että Suomessa. Ruotsissa Saunan päivää on vietetty 25 vuotta ja ruotsalaisetkin yrittävät saada päivän viralliseksi liputuspäiväksi kuten mekin.

Kukkolaforsin saunakylä kutsuu

Bastuakademien pääpaikka on Kukko-

laforsen, joka on nykyisin osa Haaparannan kaupunkia. Kukkolaforsen on luonnonkaunis paikka Tornion joen varrella. Sinne on rakentunut vanhan Kukkolaforsenin kalastuspaikan ympärille saunakylä, jossa Bastuakademie on viettänyt tärkeitä juhliansa viimeiset vuodet.

Kukkolaforsenin isäntänä on monien tuntema Svante Spolander, joka on myös Bastuakademien kantavia voimia. Hän ja vaimonsa pitävät myös Kukkolaforsenin ravintolaa, jonka erikoisuuksia ovat paikalliset raaka-aineet ja tietysti Tornion joen kalat – erityisesti siika.

Kukkolaforsenilla on luonnollisesti useita saunoja ja pieni saunamuseo, jota Bastuakademie ylläpitää. Lähiseudulta on lisää saunoja, joihin tutustaan osana kongressin ohjelmaa.

Kukkolaforsenilla voi myös yöpyä joko joen rannassa olevissa mökeissä tai leirintäalueella, jonka yhteydessä on laaja pysäköintialue asuntovaunuille. Se onkin varmasti tarpeen myös kongressin yhteydessä tapahtuvaan mobiilisaunojen kokoontumisajoa varten.

Tuplasti vuosijuhlia

Svenska Bastuakademien viet-

tää 30-vuotisjuhliansa kongressin yhteydessä. Tätä juhlistaa erityisesti perjantai-illan ohjelma otsikolla "Sauna Barbeque Evening at Kukkolaforsen".

Yksi illan kohokohdista tulee varmasti olemaan Ruotsin TV:ssäkin esitetty Bastubaletten eli Saunabaletti, joka on noussut suureen suosioon Ruotsissa. Kyseessä on viiden tavalisen tornionlaaksolaismiehen esitys, jossa yhdistyvät laulu, musiikki ja "tanssi". Baletin esittäjät ovat myös Bastuakademien jäseniä. Bastuballetten on esitetty myös Suomessa YLE Teemalla.

Lauantai-illan päättäjaisjuhlan aiheena on saunan lisäksi ISA:n 60-vuotisjuhla. Ensimmäinen kongressihan pidettiin elokuussa 1958 Helsingissä.

Saunan terveysvaikutukset esillä

Kongressin ohjelmassa on perjantaina esitelmia muun muassa saunan suunnittelusta ja rakentamisesta, saunakulttuurista ja historiasta sekä eri maiden saunakulttuureista.

Erityisesti tällä kertaa aiheissa painotetaan saunan terveysvaikutuksia, koska niistä on ilmestynyt laajasti uu-

sia, mielenkiintoisia tutkimustuloksia. Puhujista mainittakoon erityisesti Jari ja Tanjaniina Laukkanen.

Lauantaina on tarkoitus järjestää työpajoja muun muassa vihtomisesta, kuppauksesta ja hieronnasta.

Loimusiikaa ja koskenlaskua

Kukkola on Tornion joen varrella merkittävä, erityisesti siian ja lohen kalastuspaikka. Siihen liittyvät perinteet ja tavat ovatkin luonnollinen osa iltaohjelmaa, kuten siian loimupaistaminen ja jopa mahdollisuus koskenlaskuun.

Kukkolaforsenin kylässä on useita saunoja. Tarkoitus on hyödyntää niitä sekä mobiilisaunoja ja telttasaunoja siten, että jokaisena iltana kaikki halukkaat mahtuvat saunomaan. Saunomisen välissä pääsee kastautumaan silloin vielä varsin viileään Tornion jokeen.

Sunnuntain ohjelmaan sisältyy useita mielenkiintoisia retkiä lähiseudun perinteisiin saunoihin.

Lähde mukaan!

Kongressin puheenjohtajana on Bastuakademien puheenjohtaja Göran Honkamaa. Tilaisuuden suojelijana on

Ruotsin hallituksen kunta- ja saunaministeri Sven-Erik Bucht, jonka oma savusaunakin tulee olemaan käytettävissä.

Paikalle pääsee joko lentämällä Kemiin Tukholmasta tai Helsingistä ja Luulajaan Tukholmasta. Lennoilta on on kuljetus järjestetty. Kuljetusasioista vastaa Svante, joka mielellään auttaa järjestelyissä. Svante puhuu myös suomea.

Majoitusvaihtoehtoja löytyy sekä Torniossa, Haaparannalta sekä Kukkolaforsenilta.

Kongressi alkaa siis torstaina 07.06. illalla Get-To-Gether -tilaisuudella vanhassa Lapin Kullan panimossa klo 18.00. Paikalle on kuljetus majapaikoista ja Kukkolaforsenilta, kuten muihinkin tilaisuuksiin.

Kongressin osallistumismaksu on 250 euroa, mikä sisältää kaiken ohjelman iltaohjelmineen.

Nähdään Kukkolaforsenilla ja saunotaan keskiyön auringossa! ❖

Hyödyllisiä linkkejä

www.kukkolaforsen.se

www.saunainternational.net

www.bastuakademien.se

<http://www.haparandatornio.com/fi>

Kongressin käytännön tietoa

- Aika: 7.–10.6.2018
- Paikka: Haaparanta-Tornio
- Järjestäjä: ISA / Ruotsin Bastuakademien
- Osallistumismaksu: 250 euroa sisältäen kaiken ohjelman (myös iltaohjelmat, ei sisällä majoitusta) sekä kuljetukset Haaparannasta ja Torniossa Kukkolankoskelle
- Ilmoittautumien 15.5. mennessä: info@bastuakademien.se
- Päivittyvä ohjelma: www.bastuakademien.se
- Saapuminen lentäen Kemiin, lennoilta on järjestetty kuljetus, kuljetusasioista vastaa ja mielellään auttaa Svante Spolander, joka puhuu myös suomea, svante@spolander.com

Teksti: Ritva Lauraéus,
Saunaseuran jäsen



Olen vieraillut jo useasti Falkenhofin Biovital -hotellissa, joka sijaitsee Bad Füssingissä, Kaakkois-Saksassa, Itävallan rajan tuntumassa. Matkalla Münchenin lentokentältä Bad Füssingiin voi ihailla hyvin hoidettua maalaismaisemaa ja Bayerin metsiä.

Heti perille päästyäni ja matkailukut purettuani juon monta lasillista raikasta lähdevettä, puen ylleni valkoisen kylpytakin ja kiiruhdan 36-asteiseen mineraaliveteen. Matkastressi jää välittömästi.

Mineraalivettä tuhannesta metristä

Bad Füssing on pieni, rauhallinen kylpyläkaupunki. Kylpylöitä alettiin perustaa, kun maaperän tutkijat etsivät kaasua ja öljyä. Porattuun tuhannen metrin syvyyteen, pulpahtikin 56-asteista mineraalivettä. Vasta toisen maailmansodan jälkeen tutkimusten tuloksena mineraalivedellä todettiin olevan poikkeuksellisia ominai-

Mineraalivedestä ja biosaunasta rento olo



Lähdevettä on tarjolla seitsemää eri lajia.

Falkenhofin tapaisia pieniä hotelleja, joissa on oma mineraalivesiallas, on harvassa.



Sekä hotellin huoneet että muut tilat ovat siistejä ja viihtyisiä.



Hotellin katolla on mineraalivedellä täytetty "Panorama pool".



"Suomalainen sauna on kuuma ja siellä on isot lauteet eri tasoilla.

suuksia. Tänä päivänä kylpylälääkärit suosittelevat eri sairauksista kärsiville potilaille kylpyä tässä vedessä.

Bad Füssingissä on useita, valtavaa suuria kylpylöitä, jonne ihmiset tulevat ympäri Eurooppaa. Kylpylöissä on mahdollisuus viettää koko päivä ja palata yöksi omaan majoitukseen. Pieniä hotelleja, joissa on oma mineraalivesiallas, on harvassa. Tämän takia olen valinnut Falkenhofin!

Mineraalivesihoitoja suositellaan muun muassa kirurgisten toimenpiteiden jälkeen, verenkiertohäiriöihin, naisten vaivoihin, halvausten jälkitiloihin, reumaattisiin vaivoihin ja kipuihin, aineenvaihduntasairauksiin ja selkävaivoihin.

Akuuteissa infektioissa, sydänsairauksissa ja infarktin jälkeen ei saisi mennä 36-asteiseen mineraaliveteen.

Kylpylälääkärit suosittelevat mineraalivedessä oloa korkeintaan 20 minuuttia kerrallaan ja sen jälkeen saman verran lepoa. Lepotiloja Falkenhofissa onkin riittävästi. Veden hoitavan vaikutuksen tuntee välittömästi noustessaan altaasta. Olen itsekin huomannut

mineraaliveden rentouttavan vaikutuksen jo ensimmäisenä yönä.

Bio- ja suomalainen sauna

Biosaunan lämpötila on 55 astetta ja kosteutta sihahtaa säännöllisin väliajoin automaattisesti. Biosaunan lauteilla voi useampikin vieras nauttia saunomisesta ison, valkoisen pyyhkeen päällä. Saksalaiseen saunakulttuuriin kuuluu myös järjestys: saunan sisälle ei saa tulla kylpytossuissa ja saunomisaika mitataan tiimalasilla. Taustalla soi meditatiivinen musiikki ja valaistus vaihtelee infrapunalamppujen mukaan.

Finnische sauna eli suomalainen sauna on kuuma sauna. Siellä on isot lauteet eri tasoilla. Kiukaalla olevaan kuparimaljaan voi heittää "löylyä"! Olen usein ihmetellyt, miksi kuuma sauna on suomalainen sauna!

Saunat avataan päivittäin kello 12 ja saunoa voi kello 21 asti. Vaikka biohotelli olisi täynnä, ruuhkaa ei saunoissa koskaan ole ollut. Saunaosaston yhteydessä sijaitsee myös suola- ja vuorikristallihuoneet sekä Kneippin

vesialtaat.

Saunaosaston lähellä on merivesiallas, jonne on virkistävää pulahtaa. Keskellä saunaosaston lepotilasta pääsee puutarhaan vilvoittelemaan.

Kylpylässä on mahdollisuus saada myös erilaisia hierontaa, osteopatiaa ja kosmetologisia hoitoja.

Falkenhofin itävaltalainen toimitusjohtaja, Josef Aumeier, on erittäin kiinnostunut suomalaisista saunoista. Olen vienyt hänelle monesti Saunalahden, jota hän on tutkinut hyvin tarkkaan ja kysellyt kiukaista sekä saunojen ulkomaaleista. Fiskarsin halkaisukirveestä hän ei ollut aikaisemmin tiennyt! Oman talonsa pihalla Aumeiereilla on puinen saunarakennus. ❖

Lisätietoja:

www.hotel-falkenhof.de

• Mineraalivesikylpyjen terveydellisiä vaikutuksia ei ole lääketieteellisesti todistettu

AAMUSAUNA?

CRISP

ALKOHOLITON

JUO AINA KUN HALUAT.



KOHTUULLISESTI.FI



KUTSU



Suomen Saunaseura ry:n kevätkokous

Päivämäärä: tiistai 8.5.2018

Paikka: Ruotsalais-suomalainen kulttuurikeskus Hanasaari,
Hanasaarenranta 5, Espoo

Aikataulu:

Klo 16.30 Kahvitarjoilu ja ilmoittautuminen

Klo 17.00 Sauna-aiheinen esitelmä – aihe ja puhuja ilmoitetaan myöhemmin seuran verkkosivuilla sekä jäsenistölle lähetettävässä sähköisessä uutiskirjeessä

Klo 17.30 Saunaseuran kevätkokous

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 11§ kevätkokoukselle määräämät asiat:

- esitetään ja käsitellään edellisen tilikauden tuloslaskelma ja tase sekä tilinpäätös ja hallituksen toimintakertomus
- esitetään ja käsitellään tilintarkastajien/ tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan kertomus ja
- päätetään toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen hyväksymisestä ja vahvistamisesta sekä
- vastuuvapauden myöntämisestä johtokunnalle ja toiminnanjohtajalle ja
- valitaan nimitysvaliokunta, johon nimetään 3–5 jäsentä. Nimitysvaliokunnan tehtävänä on esittää syyskokoukselle ehdotus johtokunnan jäsenten lukumäärästä 8–10 sekä tehdä ehdotus ehdokkaista johtokunnan puheenjohtajaksi ja johtokunnan erovuoroisten jäsenten tilalle valitavista ehdokkaista.
- käsitellään muut johtokunnan esittämät asiat ja/ tai Seuran 10 jäsenen yhdessä johtokunnalle vähintään 21 päivää ennen kokousta jättämät esitykset käsiteltäväksi asiaksi kevätkokouksessa, joista kevätkokoukselle on esitettävä johtokunnan lausunto ja päätösehdotus.

Ilmoittaudu kokoukseen perjantaihin 27.4.2018 mennessä!

Ilmoittautua voit suoraan kotisivujen kautta <http://www.sauna.fi/ilmoittaudu/> tai Saunatalon kassalla olevaan listaan. Tiedon kokouspaikasta sekä kokousmateriaalit löydät helpoiten verkkosivuiltamme em. osoitteesta tai Saunatalolta.

Tervetuloa päättämään seuramme yhteisistä asioista!

Suomen Saunaseura ry

Vieraita opastettava hyvissä saunatavoissa

Saunaseuran johtokunta vahvisti puheenjohtajana ollessani suositukset viihtyisään saunomiseen. Ohjeet kiinnitettiin näkyvälle paikalle Saunatalolla esimerkiksi takka- ja neuvotteluhuoneeseen. Ohjeet on myös julkaistu Sauna-lehdessä säännöllisin välein.

Näiden suositusten tarkoituksena on ollut vahvistaa jäsenten ja vieraiden saunakokemusta maamme ja maailman parhaassa saunassa!

Suosituksien mukaan seuran jäsenen on mahdollista tuoda saunaamme 1–2 vierasta ja jäsenten on ohjeistettava vieraita Saunatalon tapoihin. Suositukseen kuuluu myös maininta löylytiloissa tapahtuvasta keskustelusta, joihin periaatteessa muutkin saunojat voivat halutessaan osallistua ja samalla taa-taan saunojen saunarauha. Näin tilanne ei nyt aina ole.

Tilanne on nyt muodostunut useiden seuramme vakinaisten jäsenten mielestä sellaiseksi, että suositukset ja myös johtokunnan päätökset eivät näytä olevan kaikkien saunojen tiedossa. Näyttää siis siltä, että seuramme näin helposti muuttuu tavalliseksi yleiseksi saunaksi. Usein vieraiden opastus on vähäistä ja myös vieraiden suuri määrä lisää muun muassa takkahuoneemme ahtautta.

Mielestäni nyt on aika katsastaa tilanne. Yksi mahdollisuus olisi vieraiden tulon ohjaaminen vain tietyille päville ja ajankohtiin. Johtokunta onkin jo ottanut kantaa asiaan rajoittamalla perjantain vain jäsenien käyttöön.

Tämä asia liittyy mielestäni myös siihen, että jäsenmäärämme on viime vuosina kasvanut selvästi ja kasvaa edelleen. Nyt on pakko arvioida, miten

säilytämme upean Saunaseuramme sellaisena, jota sääntömme tarkoittavat ja tarkkailemme, miten saunaviihtyvyyttä edelleen voidaan kehittää. Tästä asiasta täytyy mielestäni keskustella seuran yleisessä kokouksessa. Samoin kannattaa myös pohtia, mikä on oikea jäsenmäärä seuralle ja olisiko nyt syytä pitää taukoa uusien jäsenten hyväksymiselle lähinnä tilojemme rajallisuuden takia. Joka tapauksessa kehotan jokaista seuramme jäsentä ohjaamaan vieraitaan, jotta hekin noudattavat suosituksiamme viihtyisään saunomiseen. Hyviä saunakäyntejä ja elämyksiä meille kaikille. ♦

BEN GRASS
Saunaseuran
kunniapuheenjohtaja

Vilkasta, monipuolista toimintaa

Rooftop Sauna sai Lontoossa jatkoa aina helmikuun puoliväliin. Kiitos tästä kuuluu mm. British Sauna Societylle ja Mika Meskaselle sekä Saunaseuran arkistonäyttelylle. Toivottavasti tuo laajahko suomalais-yhdyskunta saa tästä ponnahduslaidan omaa yleistä saunaa varten, jolle olisi ilman muuta tarvetta. Lähetystömme Lontoossa on ollut myös tukemassa tätä kehitystä unohtamatta Merimieskirkkoa.

Sweat-dokumentin seuraava osa filmattiin helmikuussa Pietarissa. Toivottavasti ainakin nämä kaksi dokumenttia nähdään myös kansainvälisessä kongressissa.

Guangzhoun Spa and Sauna Expo on avoinna 13.–16.5. Ainakin Harvia on ilmoittautunut mukaan. Harvialahan on kaupungissa myös kiuastehdas.



Japanin Saunan päivänä 3.3. vihittiin Japanin ensimmäinen savusauna käyttöön Finland Villagessa.

Interbad on 23.–26.10. Stuttgartissa. Tämä maailman suurin alan näyttely vetänee tällä kertaa normaalia suuremman joukon sekä näytteilleasettajia että katsojia, sillä alalla on tapahtunut melkoisesti muutoksia.

Suomesta on Sauna From Finland kokoamassa edellisten kertojen tapaan suomalaisia saunayrityksiä näytteilleasettajiksi. Lisätietoja löytyy heidän sivuiltaan.

Interbadin kongressiohjelmasta tarkemmin seuraavassa lehdessä.

ASBA eli Australian Sweat Bathing Academy tuli ISA:n jäseneksi runsas vuosi sitten ja on osoittanut runsasta aktiivisuutta sauna-asioissa. Se on aloittanut myös yhteistyön Canberrassa olevan suurlähetystömme kanssa. Australiasta on tulossa sekä esitelmää että vieraita kongressiin.

Haanjan savusaunaviikko on 9.–12.8. Haanjassa. Virossa on joukko muitakin saunatapahtumia Viron 100-vuotisjuhlallisuuksien yhteydessä. ♦

Risto Elomaa
puheenjohtaja

Muutamme tiedon taidoksi ja toiminnaksi.

Kiinkon ratkaisukeskeiset ajankohtaiskoulutukset sekä tutkinto- ja pätevyyskoulutukset ovat alan huippua. Tarjontaamme ohjaa vahvasti työelämälähtöisyys ja kouluttajamme edustavat alan parasta asiantuntemusta.

Kiinko on kiinteistö- ja rakennusalan johtava kouluttaja. Järjestämme vuosittain yli 130 julkista ja yrityskohtaista tutkinto-, ajankohtaiskoulutus- ja valmennustilaisuutta, joihin osallistuu yhteensä yli 6 000 henkilöä. Olemme kouluttaneet alaa vuodesta 1978, lähes 40 vuotta.



Tutustu koulutuksiimme www.kiinko.fi

Kiinko

Terawatt + Nuotek = Laptitec



Asunnot, liike- ja palvelutilat | Putkiremontit | Pientalot

Laptitecin taustalla on kahden yrityksen menestystarina. Terawattin ja Nuotekin. Vuoden 2018 alussa tarinat kohtasivat ja yritykset aloittivat yhdistymisprosessin. Yhdistyminen viedään loppuun vuoden 2018 aikana.

Yhdistymisen tavoitteena on hyödyntää molempien yhtiöiden vahvuuksia ja vahvistaa sekä laajentaa palvelutarjontaa koko Suomen alueella lähes 300 henkilön voimin. Tämän myötä pystymme palvelemaan asiakkaitamme entistä paremmin ja vahvemmin.

Katso lisää lapti.fi/talotekniikka

LAPTITEC
Rakennamme huolella hyvän elämän puitteet.

Yhteistä viihtyvyyttä, ei erivapauksia

Vuosi 2018 on alkanut Vaskinielessä kiireisenä. Saunoista on päässyt nauttimaan useampi jäsen kuin koskaan aiemmin, mikä, vaikka saunan ystävän sydäntä lämmittääkin, on aiheuttanut myös jonkin verran haasteita talon käyttöasteen kasvaessa. Seuran taloustoimikunta selvittääkin ratkaisuja, joilla kävijä- ja jäsenmäärä saadaan pidettyä sellaisella tasolla, että saunoissa on tilaa kaikille.

Suuret kävijämäärät ovat harmillisesti aiheuttaneet myös jonkin verran kitkaa saunojien kesken, ja toisinaan kahvio on saanut osakseen asiattoman käytöstä. Ruuhkista huolimatta on hyvin tärkeää, että kaikki saunojat



huomioivat erityisen hyvin toisensa. Tässä kuitenkin muutama uusi ja vanha käytäntö kaikkien saunojien muistettavaksi.

Saunatalo rauhoitetaan jäsenten käyttöön perjantaisin, 6.4. alkaen. Silloin vieraita ei oteta saunatalolle lainkaan. Perjantaisin on ollut erityisen paljon vierasryhmiä, ja päivä on viime keväästä lähtien ollut talon ruuhkaisin. Muinakaan päivinä tavanomaista kahden vieraan rajaa ei saa missään nimessä ylittää. Aivan erityisissä poikkeustilanteissa ruuhka-ajan ulkopuolella toiminnanjohtaja voi myöntää tähän poikkeuksen, mutta siitä on sovittava hyvissä ajoin etukäteen.

Lapset ovat vanhaan tapaan tervetulleita saunatalolle kylpemään, mutta lapsia ei saa missään tilanteessa jättää valvomatta – kahvion työntekijöillä ei ole mahdollisuutta huolehtia heistä. Samoin on täytyy muistaa, että kahviossa täytyy käyttää pyyhettä tai kylpytakkia, alastomuus ei siihen tilaan kuulu.

Saunoista tulee poistua aukioloaikojen puitteissa. Tämä tarkoittaa sitä, että sulkemisajan koittaessa vaatteet ovat päällä, piikki maksettu ja ovi viimeistään kolahtamassa takana kiinni. Saunoessahan ajantaju voi hämärtyä, joten kahvio antaa 15 minuuttia ennen sulkemisaikaa valomerkin tästä muistutukseksi. Samasta syystä takkaan ei saa lisätä puita aukiolon viimeisen puolen tunnin aikana.

Omalta osaltani tämä on viimeinen tekstini vt. toiminnanjohtajana, sillä siirryn huhtikuun lopussa uusiin tehtäviin Saunaseuran ulkopuolelle. Katriina Styrmanin vanhempainvapaa jatkuu vielä vuoden loppuun saakka, ja tätä lukiessasi uusi vt. toiminnanjohtaja onkin valittu. ♦

Hyvää saunakevättä kaikille seuran jäsenille!

Jussi Nuortimo



**RALENTO ON OSAAVA
YHTEISTYÖKUMPPANI**

WWW.RALENTO.FI

LUOTETTAVAA PALVELUA YLI 70 VUOTTA

RALENTO



T|MEDIA Research Based Reputation Advisory

**REPUTATION
& TRUST**

Suomen Saunaseuran uudet jäsenet, hyväksytty helmikuussa

Ahlberg Joanna	Online marketing specialist	Kinnunen Juho	DI, projektipäällikkö	Nuutinen Timo		Solja Kristiina	Yrittäjä
Benvik Helena	Bioanalyttikko	Kiviharju Peter	Kehitysjohtaja	Nylund Jouni	Kiinteistöpäällikkö	Sorsimo Kalle Oskari	Liiketoimintajohtaja
Classen Leo	Silmälääkäri	Kivinen Saija	Lakiasiaintoiminnan johtaja	Oikarinen Tapio	Johtaja	Starck Leo	Lääkäri
Colliander Henrik	Senior Sales Manager	Kivioja Jani	Tekniikan tri., teknolog. johtaja	Oksala Laura	Tuotepäällikkö	Stenberg Tom	Liiketoimintajohtaja
Dahl Patric	Program Director	Kolehmainen Antti	Managing Director	Ostrovskij Jori	Senior Software Engineer	Sundström Minttu	Terveydenhoitaja
Dau Sisko	Opettaja	Komulainen Niina	Tutkimushoitaja	Palola Jussi	Toimitusjohtaja	Suni Henri	Tapahtuma-arkkitehti / TJ
Dunder Heikki	Varatuomari, asianajaja	Koponen Samuli	Palvelupäällikkö	Palomäki Eeva-Liisa	Lastenpsykiatrian erik. lääkäri	Suomela Mika	Osakas
Eeva Furman	Professori	Korhonen Leo	Opiskelija	Parkatti Tomi	DI	Svensson Kaj Olof	Automyyjä
Ekman Petteri	Upseeri	Koskenala Pirjo	Key account manager	Paunio Tiina	Erikoislääkäri, professori	Svento Nicklas	Oikeusnotaari
Eriksson-Mutanen Eva-Marie	Sisustusarkkitehti	Koskinen Pietari	Äänisuunnittelija, professori	Pekkinen Peter	Opiskelija	Syd Ossi Ilari	Diplomi-insinööri, konsultti
Frosterus Pekka	Suunnittelija (eläkkeellä)	Koskivirta Oliver Mikael	Opiskelija	Pentti Janne	Poliisitarkastaja	Takala Anssi	DI
Granberg Joonas	Golfammattilainen / yrittäjä	Kosunen Mari	Opiskelija	Peteri Antti	Hammaslääkäri	Takala Petri	DI
Haapamäki Jorma	DI, hallitusammattilainen	Kouzmina Maria	Hammaslääkäri	Piippo Riikka	Muotoilija	Tarkkonen Seppo	Toimitusjohtaja
Hamiti Shkumbin	DI	Kuula Heikki	Graafinen suunn., tait. maist.	Piipponen Pekka	Yrittäjä, toimitusjohtaja	Taskinen Minna	Taloushallinnon osaaja
Hartzell Kalle	Regional Key Account Manager	Kuusterä Paula	VTL	Piirainen Teemu	Toimitusjohtaja	Teppala Toni	Managing director
Heikkinen Karoliina	HR Advisor	Kämäräinen Hannu	Myyntipäällikkö	Piper Arvo	Kaivinkoneenkuljettaja	Tervomaa Jonna	Muusikko, laulunkirjoittaja
Hellström Peter	Account Manager / CEO	Laaksonen Ville	Musiikin maisteri	Porras Hanna-Leena	Key account manager	Teräväinen Teemu	Seniorikonsultti
Helosuo Oskari	Opiskelija	Larsio Antti	DI	Pulliaisen Markus	Tuotepäällikkö, KTM	Tiainen Erja	Eläkeläinen
Hiekkaranta Petri		Lavonen Eero	Oik. tiet. kandidaatti, advisor	Pursiainen Pasi	Asiakkuusjohtaja	Tikka Tio	Yrittäjä
Hietala Seppo		Leander Ossi	Projektijohtaja	Puurtinen Janne	Muusikko	Tikkakoski Lasse	Area sales manager
Hilmola Jukka	Toimitusjohtaja	Lehtikangas Lauri	Yrittäjä	Ranta Paula	Palvelumuotoilija	Tikkanen Jutta	Asiakaskokemusjohtaja
Hirvonen Elina	Key account manager	Liljavirta Olli	Yrittäjä	Rantanen Anssi	Yrittäjä	Tompuri Pamela	Luokanopettaja
Holm Catharina Alice	Kasvatustieteen maisteri	Lillqvist Donald	Toimitusjohtaja	Rasi Elli	Diplomiekonomi	Tuominen Tommi	Kokki / ravintolayrittäjä
Holm Jan-Olof	DI	Louhikoski Petteri	Hammaslääkäri	Ratilainen Marko	Kirvesmies	Turpeinen Pekka	Business Manager
Hongisto Jonatan	DI	Lummaa Heikki	DI	Rautiola Esso	FM	Tynkkynen Ilkka	Liikennelentäjä
Hopealehto Pauliina	Account Manager	Lumme Ilkka	BBA/Brand Development Lend	Remes Saara	Toimitusjohtaja	Vahvelainen Roope	
Hurme Tomi	Yrittäjä	Lundell Tom	Meriupseeri, yrittäjä	Ruokolainen Jimmy	Liiketoimintakehitysjohtaja	Vajavaara Heikki	OTM
Hägglund Sebastian	Yritysassiakasneuvoja	Läckström Niklas	Hinausautonkuljettaja	Ruotsi Jenni	Senior advisor	Valkonen Suvi	Development executive, tuott.
Häkkinen Petri	Turvallisuuspäällikkö	Manninen Antti	Toiminnanjohtaja	Ruuttunen Esa	Oopperalaulaja	Vanhanen Lasse	Projektipäällikkö
Hänninen Hannu	DI	Marques Charles	Doctor, Project Manager	Saarinen Tomi	Markkinointijohtaja	Vapaavuori Markus	Opiskelija
Hästbacka Mikael	Toimitusjohtaja	Martin Markku	Director Sales and Partnership	Sahlström Antti	Toimittaja	Warsta Ville	Ohjelmistoarkkitehti
Isoviita Pirkko	Ylimetsänhoitaja	Mattila Irma Helena	Lastentarh. op., asiant., eläk.	Samaletdin Rüstem	Eläkeläinen	Vine-Haaparinne Kirsi	Yksityispankkiiri
Jalonen Marjut	Lääkäri (eläkkeellä)	Mattila Jaakko	Konsultti	Sandberg Tero	Pricing and reimburs. manager	Virtanen Seija	MMT, DI, toiminnanjohtaja
Jantunen Harri	Sales Lead - Joint Business	Mattila Janne	Opiskelija	Sarkia Pauli	Ratkaisuarkkitehti	Vuolle Markus	Toimitusjohtaja
Juurikkala Tuukka	Myyntikonsultti	Melart Ilari	Jääkiekkoilija	Savolainen Sampo	DI	Vuorinen Tapio	Rakennusmestari
Jäntti Rasmus	Tradenomi	Mikkonen Keijo	Yrittäjä	Siitonen Teemu	KTM, investointipankkiiri	Väisänen Atte	DI
Kaitanen Jaakko	Yrittäjä toimitusjohtaja	Myllymäki Petri	Toimitusjohtaja	Siivola Meiri	Arkkitehti	Välilä Mikko	Projektipäällikkö
Kallasvuori Jussi	Seglare	Mäkelä Matti	Teologian tri, kirkkoh., eläk.	Silfvast Tom	Ylilääkäri	Åkman Kari Juhani	DI
Kangasmaa Heta	Markkinointipäällikkö	Mäkinen Erika	Lakimies, OTM	Sjöholm Oskar	Raitiovaunun kuljettaja		
Karppinen Raija	Lakimies	Nadbornik Yaron	Hankintapäällikkö	Soine Tia Hillevi	Koulusihteeri		
Kauppi Antti	Arkkitehti	Nenonen Mika	Teollinen muotoilija, yrittäjä	Soininen Olli	Yrittäjä		
Kiiski Sami	Yrittäjä	Nieminen Petri	Lääkäri	Soinio Jonathan	Opiskelija		
Kilpi Klaus	DI	Nurminen Eemeli	Ravintolatoiminnanjohtaja	Sokero Mikael	Konsultti / tutkija		



KÄDEN TAIDOILLA, SUOMALAISESTA LIHASTA.

UUTUUS

KUN MAKKARAN ON PARAS OLLA PARAS

HK Maakarit® valmistavat omin käsin artesanimakkaroita suomalaisesta lihasta aitojen mausteiden ja lempeän leppäsavun saattelemana. Tutustu nyt myös paljon kehuja saaneeseen Pakkalan Väinö luonnonsuolilienkkiin ja uuteen Haltialan Heikki artesanimakkariin.

AINA SUOMALAISTA LIHAA



Suomen Saunaseura Ry www.sauna.fi

Vaskiniementie 10, 00200 Helsinki

Saunojen aukioloajat

Miehet

Tiistai: klo 13.00–21.00
Keskiviikko ja perjantai: klo 13.00–22.00
Jaetut lauantait: klo 12.00–16.30,
Viimeinen sisäänpääsy klo 15.45
Muut lauantait: klo 12.00–19.00

Naiset

Maanantai, paitsi kuukauden ensimmäinen:
klo 13.00–21.00
Torstai: klo 13.00–22.00
Jaetut lauantait: klo 17.00–21.00

Jaetut lauantait

Kuukauden ensimmäiset sekä kesäkuun, elokuun ja joulukuun lauantait.

Poikkeukset aukioloaikoihin

Saunatalo on suljettuna pääsiäisenä 30.3.–2.4., huoltomaanantaina 9.4., vappupäivänä 1.5., huoltomaanantaina 7.5. ja helators-taina 10.5.

Yhteystiedot

Toiminnanjohtaja Katariina Styrman, perhevapaalla
Vt. tj Jussi Nuortimo
050 371 8178, tj@sauna.fi
puhelinaika ma-to klo 10.00–12.00

Lämmittäjä, kiinteistöhuolto Ari-Pekka Paavola
050 372 7648, a-p.paavola@sauna.fi

Päätoimittaja Leena-Kaisa Simola
0500 80 10 40, lehti@sauna.fi

Saunaseuran johtokunta

Tuomas Lehtonen, pj
Tutkimus- ja kulttuuritoimikunnan pj
tuomas.lehtonen@finlit.fi,
040 5609 879

Ritva Ohmeroluoma, varapj
ritvaohmeroluoma@gmail.com,
0400 109 021

Helka Lassila
helka.lassila@gmail.com,
050 382 3326

Antti Lavonen
Taloustoimikunnan pj
alavonen@gmail.com,
0400 299 088

Jarmo Lehtola
jarmo.lehtola@kolumbus.fi,
050 4432 082

Tiina Kaskiaro
tiina.kaskiaro@rakennusteollisuus.fi,
050 466 0297

Jussi Niemelä
jussi.p.niemela@gmail.com,
050 5061 999

Jäsen- ja saunamaksut, oheispalvelut ja niiden hinnastot
sekä paljon lisää tietoa seuran toiminnasta:

www.sauna.fi



SUOMEN SAUNASEURA
FINSKA BASTUSÄLLSKAPET
THE FINNISH SAUNA SOCIETY



Hankasuontie 5, 00390 Helsinki
09 6150 0315, 040 7410 042

www.lainas.fi

Aqualan®L

Luotettava ja
monikäyttöinen
perusvoide
koko perheen
ihonhoitoon.

Valmistettu Suomessa.

Orionin  perusvoiteet

perusvoide.fi



3/2018

Saunauutuuksia

Harvia Groupille muotoilupalkinto

● Pieniin tiloihin sopiva Concept R mini combi -kuias on palkittu iF DESIGN AWARD -palkinnolla. Palkinto on tärkeä tunnustus Harvian kiuasmuotoilulle, joka yhdistää estetiikan, käytännöllisyyden ja uusimman teknologian. Kiuasaan on suunnitellut Sentiotec, joka on osa Harvia Groupia. iF DESIGN AWARD -palkinto on yksi maailman arvostetuimmista muotoilu-



palkinnoista. Tänä vuonna tunnustusta tavoitteli yli 6 400 tuotetta 54 maasta. Palkintoja jaetaan vuosittain useissa kategorioissa.

Concept R mini combi -kuias kiinnitetään seinään tai varustetaan jalustalla vapaampaa sijoittelua varten. Muotoilu sallii johtojen piilottamisen kiukaan jalustaan, minkä ansiosta kiuas voidaan sijoittaa mihin tahansa saunaan – jopa saunan keskelle.



Kiramilta uutuuksia paljuihin

● Kiramin Red Cedar -tuoteperheeseen kuuluu muun muassa upea pergolakatos sekä useita lisävarusteita. Tuotteet on tehty red cedar -puusta eli Kanadan jättiläistuijasta, joka on yksi Pohjois-Amerikan arvokkaimmista puulajeista. Jättiläistuijasta valmistetut tuotteet kestävät jopa yli 20 vuotta – vaihtuvissakin sääolosuhteissa.

Kirami Pergolan alle mahtuu mikä tahansa Kiramin altaista. Katos kehystää kylpytynnyriä ja siihen voidaan kiinnittää esimerkiksi verhot tai lasitus.

Pergola on helppo koota itse. Se toimitetaan tehtaalta pakettina, joka sisältää kaiken tarvittavan lattialementeistä ruuveihin.

Lisävarusteina on muun muassa jääkaapinsuojus, juomateline ja raput.

Kaikki Kiramin Red Cedar -tuotteet ovat Avainlipputuotteita. Tuotteita myydään Kiramin verkkokaupassa ja hyvin varustelluissa jälleenmyyntipisteissä.

Ylellinen saunahetki lahjapaketissa

● Sauna Boulevard Spa & Bath Package No8 on lahjapaketti, joka tarjoaa saajalleen ylellisiä saunahetkiä Atlantin valtameren suojien ja pohjoisen hunajan parissa. Lahjapaketti sisältää neljä 50 millin purkkia saunasuoloja, tuoksuina vanilja, laventeli, eucalyptus ja ruusu.

Niiden lisäksi paketissa on kotimaisen Melliksen valmistama Koivu Sauna-hunaja -voide sekä Sauna Rituaali -ohje, joka varmistaa, että nauttisimme saunahetkestämme, pysähtyisimme ja antaisimme itsellemme hetken aikaa rauhoittua. Samalla voimme hemmotella itseämme sekä tunto- että hajuaistien avulla. Saunasuolat on valmistettu Euroopassa Atlantin valtameren suoloista. Melliksen saunahunajat on valmistettu arktisen luonnon raaka-aineista sertifioitujen luonnonkosmetiikan menetelmien avulla.

Saunasuoloja tuo maahan Stone Forest Oy. Lahjapakettia voi tilata Saunasuolan verkkokaupasta osoitteesta: www.holvi.com/shop/saunasuola



Aitoa saunomista

Vuosi oli 1987, kun ostimme vuonna 1928 rakennetun hirsitalon Hyvinkään keskustasta – edessä unelmaremontti. Talo oli säästynyt tuhoisalta remontilta, jopa kaakeliuunit olivat paikoillaan. Pihapiiriin kuului myös sauna, jonka löylyjä myyjä oli ylistänyt.

Käärimme hihat ja aloimme repiä seiniltä vuosikymmenien pinkopahveja, raapia maaleja ikkunan karmeista ja totutella puhallettujen ikkunalasien vääristämään maailmaan. Remontti eteni ja tuli se ilta, kun päätimme lämmittää saunan. Lauteet olivat vinksallaan, mutta totesimme niiden kestävän meidän painon. Kotapata oli ehjä ja erikoisen näköinen kiuas näytti myös toimivalta. Olimme vuosikaudet saunoneet sähkösaunassa niin kerrostaloasunnoissa kuin paritalossa. Sauna toi mieleen oman pihasaunan 50-luvulta: kantovesi, puulämmitys ja pata lämmitettävää vettä varten.



Tyhjensimme tuhkaluukun, avasimme pellin, laitoimme puita pesään ja saimme tuohen palalla puut syttymään. Kotapadassa kiehui jo vesi puskien kosteaa höyryä saunaan. Nyt saunan täytti savu – kiukaan piippu on tukossa – meidän ensimmäinen johtopäätös. Savusukelsimme saunaan tutkiaksemme tilannetta. Silmiä kirveli, henkeä ahdisti ja yskitti.

Suomalaisella määrätietoisuudella päätimme jatkaa lämmittämistä ja odotimme ilmalukon katoamista – tämän olimme oppineet mökkeillessä. Kun kylmää uunaa tai hellaa aletaan lämmittää, saattaa ilmalukko aiheuttaa hetkellisen savutuksen mökkiin. Tilanne jatkui entistä savuisempana. Nyt ei oikein tahtonut nähdä enää mitään saunan sisällä. Avasimme ikkunan ja savu valitsi uuden reitin ulos. Mies meni jo katolle kepin kanssa ja totesi, että tukos on ihan kiukaan yläpuolella ja tuntuu erittäin vankalta.

Epätoivo iski meihin. Sauna on susi. Hyvistä löylyistä ei tietoaakaan. Istuimme saunan eteisessä, silmiä kirveli, olimme nokisia ja tuoksuimme savulle. Huomasin lehden hyllyn päällä. Se ei ollutkaan lehti, vaan Aito-kiukaan käyttöohje eli hienosti sanottuna manuaali. Emme olleet koskaan kuulleet tai nähneet Aito-kiuasta. Nopeasti älysimme, että vankka tuke olikin piipun sisään piiloutunut sisäkansi. Uusi

savusukellus ja löysimme piipussa kohdan, josta löytyi sisäkansi. Seinällä olevan koukkuraudan tarvekin selvisi samalla kertaa. Kun sisäkansi on siirretty sivuun, savu löysi kuin löysikin oikean reitin ulos saunasta. Ilma kirkastui ja kiuas alkoi lämmittää. Lopulta kiukaan ylimmät kivet alkoivat hehkua punaisena. Tuli oli sammunut pesässä. Käänsimme sisäkannen takaisin piipun sisään. Avasimme kivien päällä olevan kannen ja heitimme ohjeen mukaiset häkälöylyt.

Olimme jo lopen uupuneita, kun saunomisen hetki koitti – olihan kello jo puoli kolme yöllä. Nokisena, väsyneenä ja lievästi tympäytyneinä kipusimme lauteille. Heitimme ensimmäiset löylyt. Löyly nousi ensin kattoon, kiersi seiniä myöten meitä hyväillen ja poistui hitaasti. Odotimme. Heitimme toiset löylyt. Sama tilanne. Löyly kiersi saunassa, otti syleilynsä ja hyväili niin kuin ei koskaan aikaisemmin. Päädyimme onnellisen uupuneina sänkyyn. Aamulla meitä odotti yllätys. Sauna oli edelleen lämmin. Kiuas ei ollutkaan luovuttanut kaikkea lämpöä yöllä. Saimme aamulla tai paremminkin aamupäivällä vielä kerran nauttia leppeistä löylyistä, leppeimmistä kuin yöllä.

Tutustuimme pikku hiljaa uusiin naapureihimme. Tarjosimme heille myös mahdollisuuden nauttia saunastamme, sillä kiukaasta riitti lempeää lämpöä useammallekin perheelle. Sauna sai myös toisen käyttötarkoituksen. Olin opiskellut tätini johdolla sahdin valmistuksen. Siihen tarvittiin 80 litran kotapata ja tasaisen lämmiin sauna. Aamulla kello kuusi menin lämmittämään sauna ja vettä. Muutaman tunnin päästä laitoin sahtimaltaat tiinuun ja aloitin niiden kostuttamisen samalla sauna lämmittäen. Kun illalla olin saanut vierreteen valmiiksi ja vienyt tuotokseni, 50 litraa vierrettä kellariin jäähtymään, nautin Aito-kiukaan hyväilevästä lämmöstä, sahtivierreteen tuoksusta ja yleensäkin elämästä.

RITVA OHMEROLUOMA

Saunaseuran johtokunnan varapuheenjohtaja



Sinun SaunaBlogisi?

Haluatko kirjoittaa oman blogisi tälle palstalle. Aihe on vapaa, kunhan se vain jotenkin liittyy saunaan tai saunomiseen. Lähetä noin 3 000 merkin pituinen teksti sähköpostilla osoitteeseen lehti@sauna.fi. Toimitus julkaisee ja editoi tekstejä harkintansa mukaan. Blogi voidaan julkaista myös www.sauna.fi -sivustolla.


ZENITH
SWISS WATCH MANUFACTURE SINCE 1865

ZENITH, THE FUTURE OF SWISS WATCHMAKING

DEFY | El Primero 21

1/100th of a second chronograph



Lindroos
Oy Osk. Lindroos Ab

Aleksanterinkatu 46, Helsinki. 09 624 188
www.lindroos.fi

www.zenith-watches.com



Posti Green



Mercedes-Benz GLC 220 d
4MATIC A Suomi Edition

alk. **59 957** €
Etusi 2 796 €

Mercedes-Benz GLC 220 d 4MATIC A Suomi Edition kokonaishinta alk. 59 956,67 € (sis. alv:n, arvioitun autoveron ja toimituskulut 600 €). Vapaa autoetu 1 035 €/kk, käyttöetu 885 €/kk. CO₂-päästöt 129 g/km, EU-keskikulutus 5,0 l/100 km. Huolenpitosopimus 3 vuodeksi kiinteällä kk-maksulla alk. 35 €/kk. Kuvan auto lisävarustein. Ajotietokoneen kieli: englanti.

Made in Uusikaupunki. Erikoisvarusteltu GLC Suomi Edition.

Uusi GLC Suomi Edition on huippuvarusteltu aktiivisen perheen nelivetoinen katumaasturi. Se tarjoaa vakiona mm. Webasto-lämmittimen ja Mercedes me -palvelut, joiden avulla lämmität auton kätevästi puhelimellasi kotisohvalta tai vaikka laskettelurinteen päältä.

Vakiovarusteina mm.

- 9-vaihteinen automaattivaihteisto
- 4MATIC-neliveto
- Tempomat-vakionopeussäädin
- Intelligent Light System, LED-ajovalot
- Lisälämmitin (polttoainekäyttöinen)
- Aktiivinen pysäköintiväline, sis. Parktronic-pysäköintitutkan edessä ja takana
- Älypuhelimien integrointi (Bluetooth & Apple CarPlay)
- Mercedes me -palvelut kolmeksi vuodeksi



TESTIMENESTYS
Premium-luokan katumaasturi-
vertailu TM 1/2018

Mercedes-Benz

The best or nothing.

