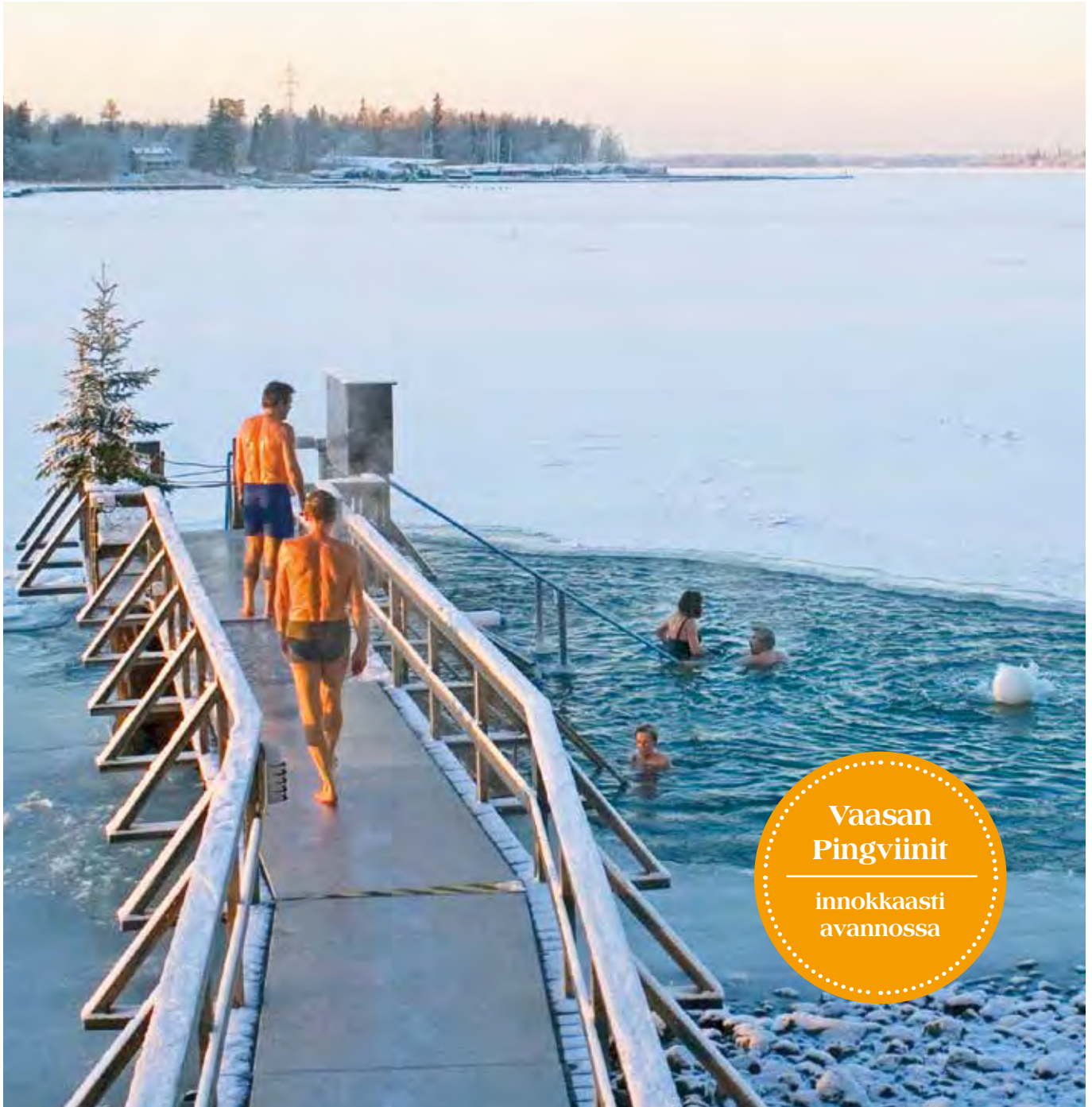


sauna

Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 1/2014



Vaasan
Pingviinit

innokkaasti
avannossa

KIUKAAN HYÖTYSUHDE
paremmaksi?

PATIKKARETKI
saunaan

Lisää löylyä.

Audi S3 Sportback. Alk. 55.456 €

Kun pellin alta löytyy 300 hevosvoimaa kehittävä TFSI-turbomoottori, nousee pulssi väistämättä. Onneksi Audi S3 Sportbackin quattro-neliveto siirtää voiman tiehen tehokkaasti, joten voit nauttia erinomaisesta ajettavuudesta kaikissa olosuhteissa. Saatavana myös urheilullisella S tronic -kaksoiskytkinvaihteistolla. Tutustu osoitteessa audi.fi



Audi S3 Sportback 2.0 TFSI 221 kW (300 hv): autoveroton hinta: 40.570 €, arvioitu autovero 14.885,57 €*, kokonaishinta: 55.455,57 €. Vapaa autoetu 1005 €/kk, käyttöetu 825 €/kk. Keskikulutus 7,0 l/100 km. *CO₂-päästöt 162 g/km. Hintaan lisätään jälleenmyyjäkohtaiset toimituskulut. Kuvan auto erikoisvarustein.

sauna

Sisällys 1/2014

- 4 Löylytasku
- 7 Puheenjohtaja
Tuomas M. S. Lehtosen haastattelu
- 9 Ritva-Liisa Luomaranta esittäytyy
- 10 Seuran toimikuntien tehtävät
- 12 Kiukaan hyötysuhde vielä paremmaksi
- 15 Kevätkokouksen kutsu
- 16 Avantouintiseura Vaasan Pingviinit
- 22 Pitkä polku saunaan
- 24 Tynnyrisauna Costa Blancalla
- 28 Kunnossapitotoimikunnan kuulumisia
- 29 Sauna-lehti 50 vuotta sitten
- 31 Lukijoilta
- 34 Yhteystiedot ja uudet jäsenet
- 36 English Summary

Sauna-lehti 68. vuosikerta | www.sauna.fi | ISSN0357-6566

Julkaisija:

Suomen Saunaseura ry
Vaskiniementie 10
00200 Helsinki
puh. 010 439 5600

Päätoimittaja

Leena-Kaisa Simola
Leka-Viestintä Oy
sauna@taskut.fi
gsm 0500 80 10 40

Visuaalinen

suunnittelu ja taitto
Mainostoimisto Tasku Oy
AD Mika Kautto

Painatus

Lönnberg Print & Promo
Painos 4 400 kpl

Toimitusneuvosto

Timo Martikainen, pj
Ben Grass
Juha Ruonala
Tiina Suonio
Gina Sundgrén

Ilmoitukset

Kristian Miettinen
gsm 0400 225 855
aurinia@kolumbus.fi

Sauna-lehti 2/2014

Ilmestyy kesäkuussa
Toimituksellinen aineisto
1.5. mennessä
Ilmoitusaineistot 20.5. mennessä

Tilauhinta 25 € / vuosikerta

Kannen kuva

Priorita / Rita Lukkarinen



Tynnyrisauna Välimerellä
Kts. sivu 24.

Kansainvälistä, luonnollisesti

Tällä Sauna-lehden numerolla ei ollut alunperin varsinaista teemaa sisällölleen. Nyt juttujen ja taiton valmistuessa huomaan, että sellainen onkin!

Puheenjohtajamme Tuomas Lehtonen toteaa haastattelussaan, että kansainvälisyys on osa meitä. Lehden sivulta saamme lukea, miten Ruotsin pohjoisin avoin sauna oli etappina kahden saunaseuralaisen patikkaretkellä. Toinen matkakertomus kuvaa tynnyrisaunan matkaa Välimeren rannalle.

Lehdessä on myös kutsu kaikille halukkaille lähteä mukaan Liettuan Kansainväliseen Saunakongressiin toukokuun lopussa.

Uusi palsta, English Summary, avaa lehden muutaman artikkelin sisältöä myös muille kuin vain suomenkielisille lukijoille.

Kansainvälisyys ei ollut lehden teemana, mutta aiheet liittyivät siihen ihan luonnostaan. Tämä kertoo sauna-aatteen ja -toiminnan rajattomuudesta – luonnollisesti, arkisesti ja hyvällä mielellä.

LEENA-KAISA SIMOLA
päätoimittaja

p.s. Lukijoilta-palsta sai pitkästä aikaa postia, kiitos siitä! Käyttäkää yhteistä jäsenlehteämme hyödyksi ja antakaa sanan kiertää.



Löylyhuoneen lauteet voi suunnitella ja koota pala palalta sekä laittaa tarvittaessa aina uuteen järjestykseen. Q-Tio -konsepti tuo uutta ajattelua saunaan.

Saunan sisustus paloittain

Q-TIO, Tulikivi, Suomen Tervaleppä ja Lapuan Kankurit ovat luoneet uuden ratkaisun saunaan ja suihkutiloihin. Ideana on monimuotoinen kaluste, joka soveltuu saunan ja pesuhuoneen lisäksi muihinkin tiloihin. Kaluste toimii istuimena tai pöytänä ja niitä yhdistelemällä voi helposti tehdä vaikka hyllystön.

Q-TIO -saunojen suunnittelussa lähtökohtana on ollut saunakalusteiden ja saunan käyttötarkoitusten uudenlainen ajattelu.

Sauna rakentuu alimmasta laudetasosta ja Q-TIO -kalusteista. Kalusteita voi siirrellä saunassa eri järjestyksiin ja näin muodostaa haluamansa laudemuodon. Saunoissa voidaan käyttää myös yksittäisiä Q-TIO -kalusteita istuimina. Kalusteet voi helposti poistaa saunasta ja sijoittaa muualle.

Saunakonseptissa ovat mukana Tulikiven valukivi-kiukaat Kuura, Riite ja Huurre, joiden voimakas graafisuus on uutta kiuasmuotoilussa. Kiukaat sopivat väritään ja muotoilultaan niin vaaleaan kuin tummaan saunasisustukseen.

Kiukaissa on suuri kivitila, joka saa aikaan pehmeät löylyt. Kiukaiden elektroniikka mahdollistaa lämpötilan säädön asteen tarkkuudella, saunan käyttötuntien ja energiankulutuksen seurannan sekä liitännän taloautomaation järjestelmiin. Kiukaat voidaan integroida lauteisiin.

Q-TIO -kalusteen ja -saunojen suunnittelusta ovat vastanneet tila- ja konseptisuunnittelija Anne Munkki sekä teollinen muotoilija Jesse Laivo. Tuotannosta ja myynnistä vastaa Suomen Tervaleppä Oy. Kalusteen hinta 230 euroa kappaleelta. Q-TIO -saunojen hinta tarjouksen mukaan.

Älä juo saunaoluttasi



...vaan käytä se muuten. Hyvät vinkit antoi Radio City. Kokeilkoon ja uskokoon, ken tahtoo.

Olut kiillottaa metallin: oluen sisältämät karbonaatit yhdistettynä happamuuteen, tekevät siitä täydellisen metallinkiillotusaineen.

Olut on tehokas väsyneiden lihasten rentouttaja. Oluen sisältämät karbonaatit sekä sokeripitoisuus tekevät siitä loistavan jalkojen liotusaineen, joka lievittää turvotusta ja tulehdusta. Tämän lisäksi olut jättää ihon superpehmeäksi ja kosteutetuksi.

Olut poistaa hilseen. Huuhtelee hiukset joka ilta oluella. Tämä vähentää hilsettä sekä jättää hiukset pehmeiksi ja kiiltäviksi. Hiukset kannattaa pestä huuhtelun jälkeen, jotta ikävä haju ei pääse yllättämään.

Olut lääkitsee. Kohtuukäytössä olut on loistava keino hoitaa kurkkukipua, unettomuutta sekä päänsärkyä. Tieteellistä näyttöä ei ole.

Kivillä säätöä löylyyn

Meillä harvalla on savusaunaa kotona, ei ainakaan kaupungissa. Sähkösaunan löylyistä tulee kuitenkin pehmeämpi, kun latao kiukaan pintaan lisäkerroksen kiviä. Tällöin päällimmäiset kivet eivät kuumene liikaa ja varsinainen löyly tulee alempaa. Ole kuitenkin tarkkana, että ilma pääsee kiertämään kiukaassa.

Varmista, että kiukaan termostaatti on oikeassa asennossa. Jos kiuas on liian kuuma, saunan happipitoisuus vähenee ja ilman lämpö nousee liian korkeaksi. Löyly tuntuu tällöin kuumalta ja kuivalta.

Kiuaskivet suositellaan vaihtamaan noin vuoden välein. Lämmönvaihtelut syövät kivien lämmönvarauskykyä. Samalla lölynautinto heikkenee ja saunan lämmityskulut kasvavat.

Näin neuvoo K-rauta.

Sähkökiukaan kivet kannattaa vaihtaa noin vuoden välein, jotta löyly säilyy eikä sähkölasku kasva.



Saunamies kutsui johtokunnan lähetystöön

Innokkaaksi saunojaksi paljastunut, Yhdysvaltain Suomen-suurlähettiläs Bruce Oreck kutsui Saunaseuran johtokunnan pitämään kokousta lähetykseen helmikuussa.

Kokouksen jälkeen saunottiin ja syötiin hampurilaisia. Kaksi kulttuuria kohtasi sujuvasti.

Bruce Oreckhan on Saunaseuran jäsen ja nähty usein Vaskiniemen lauteilla, jossa hän otatti itsestään kuvan omaan joulukorttiinsa. Kortti levisi sosiaalisessa mediassa vieden suomalaista saunakuva laajasti eri puolille maailmaa.

Puheenjohtaja Tuomas Lehtonen ojensi Bruce Oreckille kiitokseksi kirjan suomalaisesta saunasta sekä saunatarvikkeita residenssin saunaan, josta on muuten upea näköala suoraan Klippanille.





Pelkkä kiuas ei tee saunaa.

Eikä pelkkä koodirivi toteuta verkkopalvelua.

Me olemme Reaktor ja erikoisalaamme ovat poikkeuksellisen hyvin toimivat verkkopalvelut. Paitsi, että Reaktorin rakentamat palvelut on varustettu oikeilla toiminnoilla, niitä on myös miellyttävä käyttää ja kaunis katsella.

Ota yhteyttä, niin voimme suunnitella parhaan mahdollisen kokonaisuuden sinunkin yrityksellesi.

Tuomas Routto
Suomen Saunaseuran jäsen

045 6709 790
tuomas.routto@reaktor.fi

Reaktor
reaktor.fi

Puheenjohtaja Tuomas M. S. Lehtonen:

Kukin vuorollaan yhteiseksi hyväksi



Saunaseuran jäsenet valitsevat suoraan seuran puheenjohtajan eikä johtokunta valitse häntä keskuudestaan, kuten usein on tapana. – Näin ollen koen puheenjohtajan roolin laajemmin. Jäsenistöä tulee kuunnella ja tulkita heidän toiveitaan, Tuomas Lehtonen toteaa.

TUOMAS M. S. LEHTONEN

- syntynyt 1960 Helsingissä, filosofian tohtori
- tutkinut Euroopan ja Suomen aate- ja kulttuurihistoriaa keskiajalta uudelle ajalle, johtaa Suomalaisen Kirjallisuuden Seuraa ja toimii useiden yhdistysten ja säätiöiden hallituksissa
- Euroopan historian dosentti, Helsingin yo
- harrastaa patikointia eri puolilla Eurooppaa, musiikin kuuntelua, lukemista ja kuvataiteita
- Valtion tiedonjulkistamispalkinto vuonna 1998 ja 2006
- naimisissa ja yksi poika, sekä vaimo että poika Saunaseuran jäseniä

– Saunaseura on paljon enemmän kuin Vaskiniemen saunatalo. Meitä jäseniäkin on paljon, eikä ole yhtä oikeaa saati väärää tapaa olla seuran jäsen ja nauttia saunomisesta, Tuomas M. S. Lehtonen sanoo.

– Saunaan liittyy kuitenkin mutkaton kohteliaisuus.

Tuomas M. S. Lehtonen valittiin Saunaseuran puheenjohtajaksi viime syyskokouksessa vuosille 2014–2015. Puheenjohtajan kausi voi kestää enimmillään kuusi vuotta. Lehtosen valinta oli selvä; hän sai yli puolet annetuista äänistä.

Tuomas Lehtonen otti veljensä kanssa tuntumaa Helsingin yleisiin saunoihin jo opiskeluaikoina. He pääsivät maistamaan myös Vaskiniemen löylyjä ja siitä tie jatkui Saunaseuran jäseneksi vuonna 1996. Veljesten äidin isäkin oli aikoinaan ollut seuran jäsen.

– Saunaseura on enemmän kuin savusaunat tai saunautinto. Se on saunojien oma yhteisö, jossa ei toimita kunkin julkisen roolin perusteella, vaan lauteilla jutustellaan tasa-arvoisesti. Se oli minulle vahva kokemus ihan alusta alkaen, Tuomas Lehtonen toteaa. »

Lehtonen on syntynyt helsinkiläinen, joten omien sanojensa mukaan hän ”ei ole syntynyt eikä kasvanut savusaunoissa”.

– Saunaharrastukseni ei ole ollut systemaattista eikä alunperin sauna-aatteen läpäisemää, mutta sauna on kuulunut elämäni vähintään viikoittain – missä sitten olen kulkenutkin.

Lehtonen on testannut erilaisia saunoja Lönnrotin laulumaiden mustista ja valkoisista kilyistä turkkilaiseen hammamiin.

– Parhaat saunat ovat Vaskiniemessä. Saunaseuran kautta olen tullut tietoiseksi myös siitä, mitä sauna merkitsee suomalaiselle kulttuurille, Lehtonen toteaa.

YHTEINEN PARATIISI

Tuomas Lehtonen on saanut jo aikaisemmin tuntumaa Saunaseuran luottamustoimiin. Hän oli johtokunnan jäsen vuosina 2005-2009. Kun häneltä viime syksynä kysyttiin halukkuutta asettua ehdolle seuran puheenjohtajaksi, vastaus ei tullut siltä istumalta.

– Halusin varmistaa minulla olevan myös riittävästi aikaa hoitaa puheenjohtajuutta, jos minut valitaan. Pohdin myös, miten oman saunarahani käy, kun istunkin lauteilla puheenjohtajana ja keskustelen jäsenien kanssa. Joudunko luopumaan palasta paratiisiani?

– Toisaalta minulla ei tätä paratiisia olisikaan, jos kukaan ei tekisi töitä Saunaseuran hyväksi. Yhdistystoiminnassa jäsenet eivät poimi vain toisten kasvattamia hedelmiä, vaan asioita tehdään yhdessä.

– Nyt oli siis minun vuoroni ottaa vastuuta, Lehtonen kuittaa.

Lehtosen mukaan Saunaseuran puheenjohtajuus on sikäli erityinen luottamustoimi, että puheenjohtajan valitsee jäsenistö suoraan eikä johtokunta keskuudestaan.

– Näin puheenjohtajan rooli on tavallaan laajempi. Hänen tulee kuunnella ja tulkita jäsenistön toiveita sekä kehittää seuran toimintaa ja sen edellytyksiä. Puheenjohtaja antaa kasvot paitsi johtokunnalle, myös osin koko seuralle.

– Katseen on oltava eteenpäin ja seuran toiminnan periaatteita tarkasteltava säännöllisesti.

PERUSASIAT KUNNOSSA

Tuomas Lehtosen mukaan Saunaseuran toiminnassa perusasiat ovat suurimmilta osiltaan kunnossa.

– Ajoittain käydään kiivastakin keskustelua, ja demokratiassa kuuluu tuoda esiin eri näkökulmia. Seurassa on syntynyt silloin tällöin eripurainen vaikutelma ja luottamuspulla, jolle ei ole aihetta. Mielestäni luottamushenkilöt ja seuran työntekijät hoitavat työnsä hyvin. Luottamushenkilöthän tekevät työtä vapaaehtoisesti ja käytännössä vastikkeetta seuran sekä jäsenistön hyväksi.

– Keskinäinen kunnioitus ja luottamus on tärkeää kaikille – niin saunojille kuin yhteisten asioiden hoitajille. Usein on pakko tehdä päätöksiä, joissa ei kaikille kumarruta. Nyt tarvitaan roolien selkeyttä sekä avoimuutta, Lehtonen linjaa.

Lehtonen muistuttaa, että saunatalosta on pidetty hyvää huolta.

– Saunat ovat kunnossa ja lämpiminä silloin, kun niiden pitääkin.

TALO OSA AATETTA

Tuomas Lehtosen mukaan Saunaseuran yksi päätehtävistä liittyy sauna-aatteeeseen. Seuran tulee levittää saunatietoutta ja edistää saunakulttuurin kehitystä.

– Saunaseuran aate ja saunatalo risteävät hyvin usein. Tuskin Vaskiniemessä on saunailtaa, jolloin ei keskustella saunomiseen ja yhteiseen toimintaan liittyvistä asioista.

– Meidän tulee yhdessä miettiä, miten voimme parantaa saunakulttuuria ja -tapoja. Se ei saa kuitenkaan olla viisastelua sormi pystyssä.

Tuomas Lehtonen sanoo, että saunaseuralla on suuri missio sauna-aatteen hyväksi.

– Saunaseura ottakoon vastuuta siitä, miten suomalaisuudesta kerrotaan. Meidän tulee myös tutustua muihin saunakulttuureihin. Kansainvälisyys ei ole jotain vain maamme rajojen ulkopuolella, vaan osa meitä, Lehtonen sanoo.

Saunatalossa voidaan näyttää, mitä saunominen parhaimmillaan on.

– Saunaseuralle ja saunakulttuurin edistämiseksi tärkeät vierailut pyritään hoitamaan siten, että omien jäsenten saunautinto ei häiriinny, Lehtonen huomauttaa.

– Saunaseuran toiminnan tulee olla tasapainossa seuran sääntöjen antamien tehtävien kanssa. Aatteellisenä yhdistyksenä Saunaseura ylläpitää ja edistää sauna-aatetta. On pidettävä myös huolta siitä, että saunatalo palvelee seuran jäseniä mahdollisimman hyvin.

Katseen
on oltava
eteenpäin

Ritva-Liisa Luomaranta: Lisää avoimuutta ja yhteishenkeä

Saunaseuran johtokunnan uusiksi jäseniksi valittiin viime syyskokouksessa Ritva-Liisa Luomaranta ja Ari Koski.

Ari Koski ei halunnut esitellä itseään lehdessä. Ritva-Liisa Luomaranta vastasi samoihin kysymyksiin kuin muut johtokunnan jäsenet vuosi sitten. Ne vastaukset löydät seuran verkkosivuilta, Sauna-lehti 1/2013.

Milloin ja miksi liityit Saunaseuraan?

Liityin Saunaseuraan vuonna 1991. Eräs seuran aktiivijäsen pyysi minua mukaan saunomaan ja avantoon. Sille tielle jäin enkä ole katunut.

Miten Saunaseura on vastannut odotuksiasi?

Saunaseura on ollut minulle paikka, josta aina lähdän pois latautuneena, rentoutuneena ja hymyssä suin. Näin käy, vaikka olisin tullut kuinka väsyneenä ja uupuneena saunomaan. Eräs ystäväni totesi kerran oppineensa, että ihmisen pitäisi kerran viikossa olla jossain, joka ei ole työympäristö eikä koti ammentaakseen uutta energiaa. Minulle Saunaseura on tällainen paikka.

Mikä on mielestäsi Saunaseuran tärkein tehtävä?

Saunaseuran tärkein tehtävä on suomalaisen saunaperinteen vaaliminen ja kehittäminen. Saunaseuran tulee huolehtia siitä, että seuran jäsenistöllä ja heidän vierailleen on hyvät puitteet harrastukselleen ja yhdessäololle.

Miten johtokunta voi parhaiten edistää seuran toimintaa?

Johtokunnan tehtävillä on kaksi tarkoitusta: hallinto- ja valvontafunktio. Johtokunnan on pantava täytäntöön kokouksissa tehdyt päätökset ja valvottava päätösten täytäntöönpanoa. Johtokunnan pitää huolehtia yhdistyksen taloudesta ja jäsenistön aktiivisuudesta seuran toiminnan kehittämiseen.

Aktiivinen sisäinen tiedottaminen on myös tärkeää seuran toiminnan läpinäkyvyyden takaamiseksi.



Mitä Sinä voit ja haluat tehdä johtokunnan jäsenenä seuran hyväksi?

Tuon ammatillisen osaamiseni ja kokemukseni asianajajana seuran käyttöön. Haluan lisätä avoimuutta ja rakentaa yhteishenkeä johtokunnan sisällä sekä seuran jäsenten kesken.

Mikä mielestäsi on jäsenistön rooli tässä asiassa?

Ilman aktiivista ja innostunutta jäsenistöä ei ole toimivaa saunaseuraa. Toivon, että mahdollisimman moni seuran jäsen toisi oman osaamisensa seuran käyttöön. Kaikki me voimme edistää suomalaista saunakulttuuria meillä ja maailmalla.

- Asianajaja, varatuomari
- Naimisissa, kaksi lasta ja kaksi lapsenlasta
- Muut harrastukset melonta, jooga, hyväntekeväisyystoiminta

SUOMEN SAUNASEURAN JOHTOKUNTA 2014

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| • Tuomas M. S. Lehtonen, pj | • Jussi Niemelä |
| • Heini Noronen-Juhola, varapj | • Timo Martikainen |
| • Ari Koski | • Petteri Ormio |
| • Ritva-Liisa Luomaranta | • Gina Sundgren |



SUOMEN SAUNASEURA

TOIMIKUNTIEN TEHTÄVÄT JA PUHEENJOHTAJAT 2014

Toimikuntien jäseniä ei oltu vielä nimetty lehden painoon mennessä. Johtokunta haki vapaaehtoisia, kyseisen toimikunnan tehtäviin liittyviä osajia mukaan toimikuntien työskentelyyn yhteisten asioiden hyväksi. Toimikuntien kokoonpanot löytyvät pian verkkosivuilta ja julkaistaan seuraavassa numerossa.

TUTKIMUS- JA KULTTUURITOIMIKUNTA

Edistää ja tekee tunnetuksi suomalaista saunakulttuuria perustuen tutkimustietoon Suomessa ja ulkomailla sekä saunomisen terveyttä, hyvinvointia ja sosiaalisuutta edistäviä vaikutuksia. Sen edistää myös seuran kansainvälistä toimintaa, suhteita kansainväliseen mediaan ja ulkomaisten toimijoiden tutustuttamista suomalaiseseen saunomiseen ja saunakulttuuriin.

Puheenjohtaja Tuomas Lehtonen

KUNNOSSAPITOTOIMIKUNTA

Pitää yllä ja valvoo kiinteistön kuntoa, suunnittelee ja esittää vuosittain seuran johtokunnalle hyväksyttäväksi tulevan vuoden korjausbudjetin sekä toteuttaa suunnitellut ja hyväksytyt saunatalon korjaukset. Toimikunta valvoo koko saunatalon käyttöä ja kunnossapittoa yhdessä kiinteistön hoitovuorossa olevien henkilöiden kanssa. Toimikunta laatii vuosittain pitkäntähtäimen suunnitelman, joka on talon ylläpidon perusta.

Puheenjohtaja Gina Sundgrén

TALOUSTOIMIKUNTA

Seuraa seuran taloudellista tilannetta, valvoo raportointia, arvioi sisäistä valvontaa ja riskienhallinnan riittävyyttä, seuraa tilintarkastajien raportteja sekä raportoi ja valmistelee talousasioita koskevia esityksiä johtokunnalle.

Puheenjohtaja Ari Koski

SAUNA-LEHDEN TOIMITUSNEUVOSTO

Suunnittelee ja kehittää lehden sisältöä sekä numerokohtaisesti että pidemmällä aikavälillä journalistista lähtökohdista. Tavoitteena on seuran jäsenistön ja muiden sidosryhmien mahdollisimman hyvä palvelu monikanavaisessa viestinnässä.

Puheenjohtaja Timo Martikainen

VIESTINTÄTOIMIKUNTA

Kehittää, suunnittelee ja toteuttaa seuran viestintää jäsenistölle, muille koti- ja ulkomaisille saunaseuroille ja -liitoille, medialle ja suurelle yleisölle.

Seuran verkkosivut ovat päätiedotuskanava jäsenistölle. www.sauna.fi-sivuja päivitetään ja niitä kehitetään, jotta tiedonvälitys seuran ajankohtaisista asioista johtokunnan ja jäsenistön välillä tehostuu. Tähän tarkoitukseen luodaan uusia työkaluja parantamaan viestin perillemeno.

Saunakulttuurin edistämiseksi järjestetään seminaareja, joihin jäsenten lisäksi voidaan kutsua seuran ulkopuolisia luennoitsijoita ja osanottajia.

Puheenjohtaja Timo Martikainen

Toimikuntien säännöt käsitellään johtokunnan kokouksessa 1.4., jonka jälkeen hyväksytyt versiot julkaitaan verkkosivuilla.

Kaikkien johtokunnan jäsenten yhteystiedot löytyvät tämän lehden sivulta 34 ja Saunaseuran verkkosivuilta. Sinne päivitetään myös kaikkien toimikuntien jäsenten tiedot heti, kun kokoonpanot on päätetty.

**ÄLÄ
OTA SITÄ
VAKAVASTI.**




KASTOR

**LAATUA PUULÄMMÖLLÄ,
OLKAA HYVÄ**



KASTOR FERRO

Kertalämmitteinen Fero lämpiää tehokkaasti kiitos uuden poltto-tekniikan ja eristyksen. Valmis nautittavaksi noin 1,5 tunnissa!



KASTOR SAGA PK

Kiuas tarjoaa 145-200 kilon kivimäärällään runsaat ja pehmeät löylyt. Saga lumoo myös ulkonäöllään.



KASTOR KARHU

Karhun älykäs Coanda-kiertojärjestelmä tuottaa maksimaalisesti lämpöä pienemmällä puumäärällä, hyötysuhde peräti 67 %.

Kiukaat ovat CE-merkittyjä ja SFS EN 15821 -standardin mukaisia. Savukaasujen lämpötila alle 600°C. Kastor ja Helo -jälleenmyyjiltä kautta maan: www.helo.fi

Kokeilu pienhiukkasten vähentämiseksi:

Kiukaan hyvä hyötysuhde vielä paremmaksi

Saunan kiukaan tehtävänä on muuntaa puussa olevaa kemiallista energiaa lämpö-energiaksi mahdollisimman tehokkaasti ja taloudellisesti eli hyvällä hyötysuhteella.

Joidenkin mielestä hyötysuhteella ei ole mitään väliä, kyllä Suomessa puuta piisaa. Näin valitettavasti ei ole.

Kaikki puunpoltto, varsinkin pienpoltto tuottaa pienhiukkasia ja niiden määrää voidaan vähentää polttamalla puu mahdollisimman hyvällä hyötysuhteella.

Iki-Kiukas on niittänyt mainetta hyvällä hyötysuhteella aina Saksaa myöten. Mutta olisiko hyötysuhdetta vielä nostettavissa tertiääri-ilman syötöllä? Isoissa voimalaitoksissa ilmaa syötetään palotilaan kolmesta eri paikasta: arinan alta tulee primääri-ilma, liekkien kylkeen tulee sekundääri-ilma ja liekkien kärkeen tertiääri-ilma.

Iki-kiukaassahan on vakioidut sekundääri-ilman aukot, jottei toloinkaan saunan lämmittäjä pääse niitä sulkemaan. Sekundääri-ilmaa pitäisi syöttää noin kaksi kertaa niin paljon kuin primääri-ilmaa. Valitettavasti tämä peruskoulun oppiennätyksiin kuuluva sääntö on unohtunut monelta nykypolven kiukaantekijältä. Kaupoista löytyy nykyisin useitakin malleja, joiden luukussa ei ole mitään ilmareikiä. Seurauksena on noin kaksinkertainen puun kulutus.

MITEN LISÄILMA VAIKUTTAA?

Me olemme useamman kerran spekuloineet Saunaseuran lauteilla tuosta tertiääri-ilmasta ja niinpä päätimme kokeilla Iki-Kiukaalla lisäilman syötön vaikutusta. Mielessämme kävi muutama erilainen tapa syöttää lisäilmaa liekkien päähän. Näistä toteutuskelpoisimpana valittiin ”putki palotilan kattoon” -vaihtoehto. Palotilaan laitettiin putki, joka saa ilmaa luukussa olevasta reiästä ja syöttää sitten kuumentuneen ilman juuri oikeaan paikkaan eli liekkien kärkeen.

Iki-Kiukaita valmistavan JK-Metalsin toimitusjohtaja ja uusi omistaja Sampsa Ruohutla piti kokeiluamme mielenkiintoisena ja lahjoitti projektiimme kaksi kiukaan luukkua tykötarpeineen. Ensimmäisen testiviikon-

” Älkää kokeilko tätä kotona, ellette ole aivan varmoja muun muassa hormin kunnosta, eristeistä ja palokunnan puhelinnumerosta.”



Yli tuhatasteinen putki näyttää aika vinkeältä.

lopun jäljiltä toinen luukku oli vielä koskematon eikä sitä tuskin enää tarvitakaan. Otimme käyttöön lasilla varustetun erikoisluukun, josta pystyi mittausten aikana seuraamaan liekkejä. Luukun lasi on normaalia alempana, jotta saimme ilma-aukon luukun yläreunaan.

Ensin poistimme kiukaasta noin 50 kiloa kiviä, jotta lämpöputki saatiin esille ja siihen nojaavien kivien lämpövaikutukset minimoitua. Sen jälkeen lämpöputken puoleen väliin eli etureunan kohdalle porattiin kolmen millin reikä, josta lämpömittarin anturi työnnettiin putkeen. Tätä kokeilua varten olimme ostaneet 1 200 astetta kestävästä mittarin.

Mittaus aloitettiin sytyttämällä kiuas. Hyvän alkupalon jälkeen pesä laitettiin täyteen puuta ja sen jälkeen ryhdyttiin mittaamaan ja säätämään.

TULOSTA SYNTYI

Ensin etsimme optimia primääri- ja sekundääri-ilmalle. Kun alaluukku oli supistettu 30 prosenttia, saatiin putkessa oleva lämpömittari osoittamaan maksimiarvoa. Tämän jälkeen ruvettiin säätämään tertiääri-ilmaa auki/kiinni -menetelmällä ja tulosta syntyi. Kuumimmillaan palokaasut olivat 1 040 asteisia, mikä tietysti näkyi kiukaan värin vaihtumisena (älkää kokeilko tätä millään peltiheikeillä mökillä, voi palaa puhki).

Tertiääri-ilman syöttämien nosti lämpötilaa noin 70 astetta ja parhaimmillaan muutos oli 170 astetta. Seitsemän metriä ylempänä eli savupiipussa katolla palokaasujen lämpötila piipun sisällä oli 340 astetta. Tässä vaiheessa keraaminen savuhormi oli lämmennyt noin kaksi tuntia. »

Timo Saalasti poraamassa reikää lämpötila-anturille.

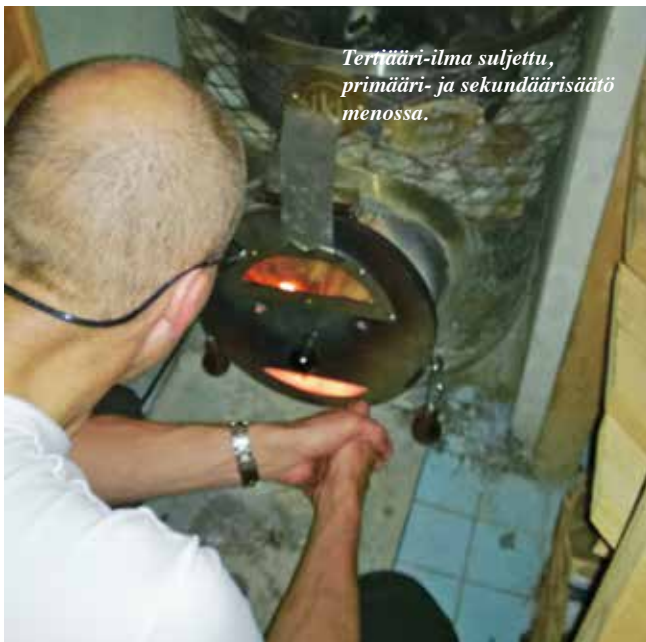
Annoimme useiden pesällisten palamisen jälkeen palotilan hiillostua ja sitten mittasimme tertiääri-ilman vaikutusta. Ja kuten arvata saattoi, lämpötila putosi lisäilman vaikutuksesta. Putoaminen oli keskimäärin 50 astetta. Ehkä hieman yllätyksenä, sekundaari-ilman säätämällä ei ollut mitään vaikutusta hiillosvaiheessa. Olimme kuvitelleet, että sekundaari-ilmareitit voisi sulkea hiillosvaiheen aikana. Tämä havainto vahvisti käsitystämme siitä, että Iki-Kiukaan rakenne on todella ajateltu loppuun asti.

HALUTAANKO YLIMÄÄRÄISTÄ SÄÄTÖÄ

Summa summarum: Iki-Kiukaan korkeaa hyötysuhdetta voidaan teoriassa ja käytännössäkin vielä hieman parantaa lisäämällä tertiääri-ilman syöttö. Se kuitenkin vaatii säätämistä eli erillisen luukun, joka on auki ”suuren palon” aikana ja suljetaan sitten lähestyttäessä hiillosvaihetta.

Haluaako saunan lämmittäjä yksinkertaiseen ja tehokkaaseen rakenteeseen ylimääräistä säätöä? Insinööri mahdollisesti, tavallinen käyttäjä ehkä ei.

Ensimmäinen koepoltto toteutettiin mäntyhaloilla. Seuraavaksi kokeilemme koivua.





Suomen Saunaseura ry:n kevätkokous

Aika Keskiviikko 23.04.2014 klo 17:30 alk.
Paikka Hanasaaren kulttuurikeskus,
Hanasaari, Espoo

Ohjelma

Klo 17:30 Ilmoittautuminen ja kahvitarjoilu
klo 18:00 Avaus, puheenjohtaja
Klo 18:10 Suomen Saunaseuran kevätkokous

KEVÄTKOKOUKSESSA KÄSITELTÄVÄT SÄÄNTÖJEN 11 §:N MUKAISET ASIAT

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen puheenjohtajan, sihteerin, kahden pöytäkirjantarkastajan ja kahden ääntenlaskijan valitseminen
3. Kokouksen laillisuuden toteaminen
4. Kokouksen esityslistan hyväksyminen työjärjestykseksi
5. Nimitysvaliokunnan valinta
6. Tilinpäätöksen 31.12.2013 esittely
 - toimintakertomuksen esittely
 - tuloslaskelman ja taseen esittely
7. Tilintarkastuskertomuksen esittäminen
8. Tilinpäätöksen, vuosikertomuksen ja tuloslaskelman sekä taseen vahvistaminen
9. Vastuuvapaudesta päättäminen johtokunnalle ja toiminnanjohtajalle
10. Muut mahdolliset asiat
11. Kokouksen päättäminen

Ilmoittautuminen kokoukseen 09.04.2014 mennessä:
Saunatalon kassatiskillä olevaan listaan tai toimistoon,
tj@sauna.fi

Johtokunta vahvistaa esityslistan kokouksessaan 1.4., jonka jälkeen se on nähtävissä seuran verkkosivuilla ja Saunatalon ilmoitustaululla.

SAUNA- PUUT PILKKOO



FISKARS®

www.fiskars.com

Tuhat pingviiniä Vaasan

Pingviini ei ole kovinkaan harvinainen Pohjanmaalla, sillä Vaasassa niitä on noin tuhat.

Tosin kyseessä on avantotuintiseura Vaasan Pingviinit ry:n jäsenet, joiden määrä kasvaa nopeasti. Pingviinien saunarakennuksella käy vuosittain yli satatuhatta saunan ja uimisen ystävää.

Ensi vuonna 50 vuotta täyttävän Vaasan Pingviinit ry:n tarkoituksena on edistää talvi- ja virkistysuinnin harrastusta sekä yhdistää näiden harrastajia.

Hyvin on tarkoitus täytetty. Sen todistaa toiminnan aktiivisuus ja jäsenten määrä.

Pingviineillä on oma saunansa Hietasaaressa, kaupungin ykkösuimarannan kupeessa. Kauppatorilta on saunalle ja avannolle matkaa noin kilometrin verran, joten keskustassa asuvat käyvät saunalla helposti kävelen tai pyörällä.

Pingviinit saunoivat pitkään entiseen leirintäalueen keittokatokseen kyhättyssä saunarakennuksessa. Uusi sauna saatiin 1999, ja sen löylyhuone uusittiin 2009.

Uusi saunarakennus houkutti lisää Pingviinejä, 15 vuodessa yhdistyksen jäsenmäärä on kasvanut noin neljästä sadasta yli tuhanteen.

NAISIA ENEMMISTÖ, PALJON NUORIA

Avantouinti on viime vuosina koukuttanut erityisesti naisia.

– Keskiuerto-jäsen on nykyisin noin viisikymppinen nainen. Naisia yhdistyksen jäsenistä on yli 60 prosenttia. Keski-ikä on nuorentunut kovasti näiden 20 vuoden aikana, jolloin olen itse ollut Pingviini, yhdistyksen nykyinen puheenjohtaja Tapio Osala kertoo.

Osalan mukaan opiskelijoita ja nuoria on jäsenistössä paljon.

– Jäsenten alle 15-vuotiaat lapset saavat käydä saunomassa ilmaiseksi vanhempiensa seurassa, ja tätä etua käytetäänkin ahkerasti, hän lisää.

– Seuramme on kaksikielinen ja muutenkin aika kansainvälinen. Yli kolmannes jäsenistämme puhuu äidinkielenään jotain muuta kuin suomea, Osala kertoo.

Pingviinien jäsenmaksu on 95 euroa vuodessa. Liit-



rannikolla

Vaasan Pingviinien saunarakennus valmistui 1999 ja se on hyvin ahkerassa käytössä. Vuosittain saunojia ja uimareita käy yhteensä yli satatuhatta. Nyt seurassa pohditaan, pitäisikö ryhtyä uuden saunan rakentamiseen.



tymisen kynnystä laskee mahdollisuus liittyä edullisem-
paan hintaan ”koejäseneksi” huhtikuusta syyskuuhun.

– Jäsenhankintaamme kuuluvat myös avointen ovien
päivät. Kannustamme myös jäseniämme ottamaan ystä-
viä mukaan maksuttomaan kokeiluun. Lisäksi otamme
viikoittain vastaan kokeilevia ryhmiä, joita opastamme.

VAIKKA PÄIVITTÄIN OMALLA AVAIMELLA

Pingviinien saunalla käy aikamoinen vilske, sillä vuo-
sittain kävijöitä on yli satatuhatta. Se on saman verran
kuin koko Vaasan talousalueen asukasluku. Vertailun
vuoksi: Vaskiniemessä oli viime vuonna reilut 36 000
saunojaa.

Runsas kävijöiden määrä on mahdollinen, koska
Pingviinien sauna on avoinna vuoden jokaisena päivä-
nä. Määrä on myös totta, sillä jokaisella jäsenellä on
elektroninen avain, jolla hän voi tulla saunarakennuk-
seen koska tahansa. Järjestelmä pitää kirjaa kävijöistä.
Ainakin puolet jäsenistä käy myös kesällä aktiivisesti
saunassa ja uimassa.

Sauna on lämpimänä kello 11-22. Se ei ole kuiten-
kaan ratkaisevaa kaikille avantouinnin ystäville, sillä
Pingviinien jäsenistä kaikki eivät käy lainkaan löylyssä.
Ensimmäiset aamu-uimarit tulevat joka aamu jo ennen
kello kuutta.

Sauna on yhteissauna ja siellä ollaan uimapuvut
päällä. Näin myös pariskunnat ja perheet voivat tulla
yhdessä saunomaan ja uimaan.

Löylyhuoneen lisäksi saunarakennuksessa on naisten
ja miesten pukuhuoneet, wc:t ja terassi.

Yllättäen saunassa ei ole pesuhuonetta eikä suihkuja.

– Se herättää ajoittain keskustelua. Vallitsevan ajatuk-
sen mukaisesti merivesi vaikuttaa terveyteen hyvällä ta-
valla eli se on syytä jättää iholle eikä huuhtoa suihkulla
pois, Tapio Osala sanoo.

Saunan kiuas lämpiää sähköllä ja sen löylyjä on
Osalan mukaan kuvailtu hyviksi.

– Rakennuksen ilmanvaihto on koneellinen ja toimii
hyvin. Mittaamme tarkoin löylyhuoneen ilman laatua.
Pukuhuoneet lämpiävät löylyjen poistolämmöllä, Osala
selittää saunatalon tekniikkaa.

Saunan lämpötila on 80 astetta. Torstaisin on erikseen
viimeinen tunti ”kovien löylyjen iltana”.

– Miehisessä ”iltavuorossa” minäkin käyn usein.

Saunarakennuksen kunnossapito ja huolto hoidetaan
talkoovoimin, vain siivouksessa käytetään ostopalveluja. »

” Vaasan Pingviinit on Saunaseuran yhteisöjäsen – tervetuloa vierailulle!”

HYVÄ OLO KOUKUTTAA

Avantouintiin jää helposti koukkuun – kunhan on muuttamat ensimmäiset kerrat uskaltanut pulahtaa.

– Hyvänolon tunne avantouinnin jälkeen lienee tärkein syy harrastukseen. Saunalla olen myös kuullut useita hyviä kertomuksia avannon terveysvaikutuksista, Osala toteaa.

Pingviinien avaraa avantoa pidetään avoimena ilmapumpun avulla. Laituri, kolmet portaat ja porraskaitteet ovat lämmitetyt.

– Ehkä yleisin tapa on se, että käydään kolme kertaa vedessä ja välillä saunassa. On tärkeää, että viimeisen uintikerran jälkeen ei suinkaan enää mennä saunaan, Osala sanoo.

Hän muistuttaa kuitenkin, että yleisohjeita ei ole – jokaisen on kuunneltava omaa kehoaan.

– Aloittelija pelkää usein veden kylmyyttä. Parin kerran jälkeen huomaa, että talvellaan vesi on ilmaa lämpimämpää.

– Itse tein innokkaana aloittelijana sen virheen, että viivyin yhteensä liian kauan kylmässä vedessä. Näin jäi horkka päälle koko illaksi. Mutta jos on liian vähän aikaa vedessä, ei saa euforista endorfiinihumalaa. Jos on liian kauan, tulee lievä hypotermia. Kokeilemalla löytyy sopiva rytmi.

Osala itsekin oli peloissaan ensimmäisellä kerralla, parikymmentä vuotta sitten.

– Parin kerran jälkeen jäin kuitenkin pahasti koukkuun. Nyt jopa kaduttaa, etten aloittanut aikaisemmin. Avannon vaikutuksesta nukahtaminen on helpompaa, kuiva iho parantunut, orastavat lihaskivut poissa ja flunssa sekä influenssa pysyneet loitolla.

TERVETULOA VAASAAN!

Vaasan Pingviinit ry liittyi viime vuonna Saunaseuran yhteisöjäseneksi.

– Aika monella vaasalaisella on asiaa silloin tällöin Helsinkiin. On hienoa, kun jäsenillämme on mahdollisuus vieraillla Vaskiniemessä!

Seurojen jäsenet voivat myös vieraillla toistensa saunoissa ja avannoissa.



Pingviinien saunan löylyhuone illalla kuvattuna. Löylyhuone on uusittu 2009.

– Avantouintiseurojen kirjoittamattoman sopimuksen mukaan pääsee tutustumaan maksutta toisen talviuintipaikkaan, kun kertoo asiasta etukäteen. Suomen Saunaseuran jäsenet voivat myös vieraillla luonamme ottamalla yhteyttä varapuheenjohtaja Synnöve Kaihvirtaan, Osala neuvoo.

– Pohdimme parhaillaan uuden saunan rakentamista, mutta mitään päätöksiä ei ole vielä tehty. Vaskiniemessä on erilaisia loistavia saunoja ja uskomme niihin tutustumalla saavamme tietoja hyvän uuden saunan rakentamiseksi. Ehkä saamme myös neuvoja teknisissä asioissa, jos uutta saunaamme aletaan pian suunnitella, Tapio Osala sanoo.

Aarre LEHTI METSÄSTÄ.



Tilaa Aarre!

Saat konkreettista hyötytietoa metsänhoidosta ja puukaupoista ja pysyt ajan tasalla metsänhoidon menetelmistä ja puumarkkinoista.

Aarre on idearikas suunnannäyttävä, kun puhutaan vaikkapa puun käytöstä rakentamiseen ja sisustamiseen, eränkävijän varusteista tai siitä, mitä metsän antimia viikonloppuna syödään. Aarre antaa vinkkejä suomalaisista, luonnonläheisistä tutustumiskohteista sekä esittelee maamme monipuolista luontoa.

Paljon hyödyllistä asiaa:

- metsätalous
- sijoitus- ja verovinkkejä
- puumarkkinoiden tilanne
- opastusta metsänhoitoon
- koneita ja laitteita

Tutustu! Tilaa itsellesi Aarre edulliseen tutustumishintaan 5 lehteä vain 29,90 €. Tilaus on kestopilauksena, joka jatkuu lehden jaksoissa voimassa olevaan normaali-hintaan niin kauan kuin itse haluan. Aarre ilmestyy 10 kertaa vuodessa.

TOIMI NÄIN: 3 tapaa tilata

VERKOSTA

www.aarrolehti.fi/netti
Tilaustunnus AM4044

SOITTAMALLA

puh. 020 413 2277 (arkisin klo 8–16)
Mainitse tilaustunnus AM4044

TEKSTIViestillä

Lähetä viesti TILAUS AM4044
ETUNIMI SUKUNIMI LÄHIOSOITE
POSTINUMERO POSTITOIMIPAikka
numeroon 12147.

Normaali tekstiviestin hinta.
Palvelu toimii kaikissa kotimaan mobiiliverkoissa.

**Tervetuloa metsänomistajan oman lehden
ja sen virittämien elämysten pariin!**

Tarjous on voimassa kotimaan tilauksissa 31.10.2014 asti.

1. jakso
5 lehteä vain
29,90€
(norm 44,50€)
kestopilauksena
Tilaa heti!

PLAY ME SOITTAA **MIELEISTÄSI MUSIIKKIA.**



AINUTLAATUINEN RADIOSI

Nokia MixRadion henkilökohtainen Play Me -radiokanava oppii musiikkimakusi ja soittaa kappaleita joista tykkäät. Mitä enemmän kuuntelet, sitä paremmaksi kanava kehittyy. Ilmainen Nokia MixRadio -suoratoistopalvelu löytyy jokaisesta Lumiasta. Lue lisää osoitteessa nokia.fi/mixradio.



NOKIA



Pitkä polku saunaan

Elokuun 2013 alkupäivinä suuntasi kaksi aktiivista saunaseuralaista pohjoista kohti yhtenä tavoitteena Ruotsin pohjoisin avoin sauna. Varsinainen vaellus alkoi Kilpisjärveltä, josta karttojen ja kompassin avulla patikoitiin polkuja pitkin määränpähän.

Saunapolkua riitti Kilpisjärveltä yli 20 kilometriä, joista suurin osa oli 700–800 metrin korkeudella merenpinnasta olevaa puutonta tunturialuetta. Lopulta raskaan vaelluksen ja hikoilun jälkeen saatiin lupaava havainto: sauna näkyvissä!

Sauna osoittautui pienehköksi tunturi-saunaksi, jonka ulko-oven yläpuolella oli varmuudeksi bastu-kilpi. Saunaa lämmitettiin tunturikoivuklapeilla reilu tunti, jolloin sen lämpötila nousi ruotsalaisittain normaalitasolle eli 75 asteeseen.

Bastusta löytyi kuitenkin miellyttävä yllätys! Siellä oli käynyt myös joku muu kuumemman saunan ystävä. Hän oli rakentanut laudetason yläpuolelle kiukaan vastakkaiseen nurkkaan yhden saunojan istuttavan piippuhyllyn. Siinä kokeneet kolmossaunan ystävät saivat mieleisensä lämmön.

HYVÄ ”BASTU” JA UPEA MAISEMA

Saunautuksen kruunasi saunan rappusilta avautuva maisema, jota ei pitkänkään saunomisen aikana väsynyt ihailemaan. Vilvoittelun maisemaa hallitsi Ruotsin Matterhorniksi nimetty Pältsan tunturi, jonka kaksi huippua yltävät yli 1 400 metrin korkeuteen.

Koska sauna on avotunturissa, sen rakenne oli varmennettu myrskyjä vastaan harustamalla sauna joka nurkastaan vaijereilla maahan.

Sauna- ja juomavesi haettiin läheisen Pältsanjäkkän sivu-uomasta. Suurimman kosken kohina kuului hyvin saunalle asti.

Ruotsin pohjoisin avoin sauna osoittautui siis saunapolun kulkijoille hyväksi ruotsalaiseksi tunturibastuksi. Lisäksi saunamiljöön vilvoittelumaisemineen ja -mahdollisuuksineen oli erittäin mieleenpainuva elämys.

Myös kuntoilumielessä saunamatka oli onnistunut. Tulihan sille saunapolullekin patikointia yhteensä noin viisi peninkulmaa.

Vilvoittelua saunomisen lomassa. Sauna on harustettu vaijereilla myrskyä vastaan, yksi harusvaijeri kuvassa oikealla. Taustalla Pältsan (Ruotsi).



*Kahvitauolla tunturikoivikossa.
Taustalla siintää Gåldajävi (Norja).*



*Saunomista piristävä
Pältsanjäkkä.*

Saunoin täällä Tynnyrisaunassa Costa Blancalla

Kuusipuusta valmistettu tynnyrisauna herättää huomiota Välimeren rannalla – ja tarjoaa kunnon löylyt!

Lauteille mahtuu väljästi neljä saunojaa, tiukemmin istuen enemmänkin. Sauna on myös Club Atletismo Finlandian jäsenten käytössä.

Hyvä ystäväni Mikko Lanki on jo usean vuoden ajan asunut talvet Espanjan kaakkoisrannikon Costa Blancalla, Orihuela-nimisessä kaupungissa. Hän on vuokrannut vuosien varrella useita kalustettuja asuntoja, joista joissakin on ollut sauna, toisissa ei. Innokkaana saunojana hän päätti viedä oman saunan mukanaan löydettyään muuten vaatimukset täyttävän, mutta saunattoman talon.

Mikko hankki niin sanotun tynnyrisaunan vaasalaiselta M-Wood OyAb:ltä. Mitat määräytyivät pääosin sen mukaan, että hän aikoi viedä saunan kokonaisena autonsa peräkärryssä ajaessaan Euroopan halki talvimaisemiinsa. Pituudeksi sekä halkaisijaksi tuli molempiin kaksi metriä. Sauna pultattiin kiinni peräkärryyn ja paikallaan pysyminen varmistettiin vielä liinoilla.

MEREN YLI JA MANTEREEN POIKKI

Erikoisen kuorman matka alkoi lautalla Helsingistä Travemündeen, josta ajomatkaa Orihuelaan kertyi noin 2 500 kilometriä. Jyrkemmissä nousuissa oli vähän tekemistä, vaikka vetoauto olikin tavallista henkilöautoa järeämpää kaliiperia V6-moottoreineen.

Kuljetus herätti ansaittua huomiota jo Vuosaaren satamassa, jossa ahtaajat totesivat kuorman merikelpoiseksi. Automatalla Saksan ja Ranskan läpi näkyi melkoinen määrä huvittuneita ilmeitä. Poliisikin oli yhdistelmästä kiinnostunut, mutta ei kuitenkaan puuttunut matkantekoon.

Perillä Orihuelassa sauna oli nostettava autonosturilla pihaportin yli, kun portin mitat olivat uhkaavan lähellä saunan ulkomittoja. Saunalle tehtiin pyörillä varustettu lavetti, jolla se sitten saatiin suunnitellulle paikalleen.

HULPPEAT NÄKYMÄT VÄLIMERELLE

Sauna on tehty 45-millisestä kuusilankusta, joka on käsitelty parafiiniöljyllä. Katto on päällystetty huovalla. Kun se oli alunperin kiinni vain piellä, oli matkan aikana syntynyt ongelma: auringon puoleinen sivu lämpeni niin, että huopa alkoi irrota, ja sitä joutui kesken matkan ruuvailemaan paremmin kiinni.

Saunan ikkunallinen ovi on yhdessä päädyssä, toisessa päässä on kaksi ikkunaa, joten luonnonvaloa sisällä riittää. Näköalat lauteilta ovat hulppeat, sillä talo on aivan merenrannan läheisyydessä ja päädyn ikkunoista aukeaa Välimeren ulappa.

Saunassa on vain löylyhuone. Puku- ja pesutiloja ei tarvita, nehan löytyvät talosta, jonka pihalla tynnyri on. Löylyhuoneessa on vastakkaiset, haavasta tehdyt penkit, joilla kummallakin mahtuu väljästi istumaan kaksi henkilöä, vähän tiukemmin ja kiuasta varoen kolmekin. Lattialla on haapapuinen tralli.



”Lauteilta voi katsella Välimeren ulappaa”

Sauna nostettiin kotipihaan aidan yli, koska se ei olisi mahtunut portista.



LÖYLYN HEITTOON VARTISSA

Kiuas lämpiää nestekaasulla. Sähkökiuaskin olisi ollut muuten mahdollinen, mutta taloon ei tule voimavirtaa eli riittävän tehokasta kiuasta ei olisi saatu.

Kiukaan teho on 9 kW. Suuren tehon ansiosta sauna lämpenee kylpykuntoon jo varttitunnissa. Sen ulko-kuori koostuu vuolukivitangoista, joiden paino on yhteensä 20 kiloa, lisäksi kivitilaan menee noin 10 kiloa tavallisia kiuaskiviä, joten löylyt ovat mukavan pehmeät. Kiukaassa on myös neljän litran vesisäiliö, joka kosteuttaa saunan ilmaa. Yksi pieni puute kiukaassa on: runsas löylynheitto voi sammuttaa nestekaasuliekkin, joten löylyä on heitettävä pienissä erissä.

Saunan houkuttelevuutta lisää sen

läheisyydessä pihalla oleva kastautumisallas.

Lämmitystä siinä ei varsinaisesti ole, mutta Mikko on teknisesti taitavana kehittänyt yksinkertaisen aurinkolämmitysjärjestelmän: uppopumppu ja pitkä musta muoviletku, joka kiemurtelee talon katolla ja palaa

sitten altaaseen. Ainakin aurinkoisina päivinä se nostaa muutaman kuution vetoisen altaan lämpötilaa tuntuvasti. (Vaskiniemen avantouimarit voivat tietysti pitää moista vekotinta turhanaikaisena, jopa haitallisena!)

HYVIÄ LÖYLYJÄ RIITTÄÄ MONILLE

Pääsin testaamaan saunaä käytännössä, kun asuimme talven Torreviejassa Orihuelan naapurissa. Löylyt olivat todella miellyttävän pehmeät ja kosteat, paljon paremmat kuin tyypillisessä sähkösaunassa. En itse ole mikään kovien löylyjen ystävä (käyn kolmosessa vain satunnaisesti ja useimmiten olen tullut sieltä pää polvien välissä pois), joten tarve heitellä löylyä pienissä erissä ei minua haitannut.

Mikko on paitsi ahkera saunoja myös himokuntoilija. Harrastukseensa liittyen hän on aloittanut talvisen juoksuleiritoiminnan Orihuelassa. Kohtuullista maksua vastaan häneltä voi tilata majoituksen, lentokenttäkuljetukset ja opastuksen alueen lenkki- ja pyöräilymahdollisuuksiin.

Hän toimii myös Torreviejan seudulla asuvien suomalaisten urheiluseuran, Club Atletismo Finlandia Torreviejan presidenttinä. Sauna onkin myös seuran muiden jäsenten käytössä, joten käyttötunteja kertyy melkoisesti.

Jos kuntoilu aurinkoisessa Espanjassa kiinnostaa, lähempiä tietoja voi kysyä sähköpostiosoitteesta mikko.lanki@gmail.com. Samalla pääsee kokemaan myös taatusti eksoottiset löylyt!

MYYNITURVAN ASIAKAS **SÄÄSTÄÄ!**

*Yksiaiden välityspalkkia
nyt 31.3. asti vain*

1000 € + alv eli 1240 €.



MYYNITURVA  **VUOKRATURVA**

*Myyntiturva on asuntosijoituspalveluiden markkinajohtajan
Vuokratuvan myyntiväilytykseen erikoistunut osa.*

puh. 010 2327 400, www.myyntiturva.fi

Hyvä yksityinen vuokranantaja. Mitä jos vuokralainen ei maksakaan vuokraansa?



Taantuman aikana Vuokraturvan palveluiden arvo on noussut arvoon arvaamattomaan. Etsimme asuntoosi vuokralaisen markkinajohtajan ammattitaidolla. Normaalin välitystyön lisäksi annamme sinulle takauksen koko ensimmäisen vuoden vuokranmaksusta.

Mikäli vuokralainen ei maksa vuokraansa, me maksamme sen. Tämä takaus on ollut käytössä 90-luvulta saakka, ja se on tehnyt meistä vuokravälityksen markkinajohtajan. Silti välityspalkkiomme on aivan normaali 1,24 x kuukauden vuokra. Palvelemme sinua numerossa **010 2327 300**.

Nuku yösi rauhassa.



Uuden saunan projekti etenee, savusaunoissa tehty korjauskierros

Syyskokouksen puoltavan päätöksen pohjalta kunnossapitotoimikunnassa jatkettiin rakennushankkeen edistämistä.

Saunan pääsuunnittelija ja arkkitehti on Juhani Katainen, joka on aiemmin suunnitellut saunatalossamme Citysaunan, sittemmin Ikisaunaksi korjatun sähkösaunan pukuhuoneineen, pesuhuonekorjauksen sekä 5. saunan.

Uuden saunan pääpiirustuksia ja rakennuslupa-asiakirjoja ryhdyttiin valmistelemaan heti vauhdilla kokouksen jälkeen. Saunan rakennuspaikka käytiin vaakittamassa tarkemmin ja tehtiin pohjatutkimukset.

Johtokunta päätti hakea kokouksessaan joulukuussa rakennuslupaa uudelle saunalle. Rakennuslupahakemus ehdittiin jättää vielä viime vuoden puolella. Lupaprosessi on vielä kesken ja lupapäätös tulee lähiaikoina.

Projekti on edennyt nyt urakka-asiakirjojen aikaansaamiseen ja tarkemman aikataulun tekemiseen. Saunan rakennesuunnittelijana toimii 5. saunan rakennesuunnit-

telija Kari Toitturi Insinööritsto Heiskanen Oy:sta. Edellisen saunan rakenteet suunnitelleena tästä on meille selvää etua. Lisäksi tehdään tietysti LVIS-suunnitelmat.

Keväällä saadaan tarvittavat asiakirjat valmiiksi ja voimme ryhtyä kilpailuttamaan hanketta.

SAVUSAUNOISTA PALOTURVALLISEMPIA

Kaikissa savusaunoissa on saatu tehtyä parin kuukauden sisällä paloturvallisuutta parantava normaalia laajempi korjauskierros. Seinäpaneelien ja lauteiden lisäksi uusittiin jo palonherkäksi muuttuneet paneelien tukirakenteet ja eristysmateriaalit vaihdettiin kestävämpiin.

Saunojen kulutus on kovaa. Sen tähden korjauksissa pyritään tekemään saunoista entistä kestävämpiä, jotta kunnostusväli säilyisi kohtuullisena ja pitenisikin.

Asiaa ei paranna mielestäni kolmossaunassa joidenkin jäsenien huonoksi tavaksi tullut luukun auki jättäminen löylyjen ajaksi.

VAIN APTEEKISTA

*Auttaa kuivaa ihoa
voimaan paremmin*

Ceralan-keramidivoide suojaa ja kosteuttaa
kaikenikäisten kuivaa ja herkkää ihoa.

Se sopii hyvin atoopikoille ja psoriaatikoille

– Ceralan on myös oiva apu esimerkiksi
pesuaineen ärsyttämälle iholle. Ihon omia rakennusaineita,
keramideja, sisältävä perusvoide sopii niin
vartalolle, kasvoille kuin herkille ihoalueille.

Ceralan®
KERAMIDIVOIDE
ceralan.fi
perusvoide.fi

Pakkaukset 30 g, 100 g ja 400 g. Suurin pakkaus SV-peruskorvattava reseptillä. Hajusteeton.
Lisätietoja asiantuntijalta apteekistasi, itsehoitoapteekki.fi
tai numerosta 010 426 2928 ark. klo 8–16.

ORION
PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa

Sauna-lehti 50 vuotta sitten

Anna roposi savusaunalle

Vaskiniemen pukuhuoneen seinälle on ilmestynyt lystikäs kolehtihaavi, jonka tarkoituksena on kerätä pikkurahat – ja vaikka suuretkin – suunnitteilla olevan savusaunan hyväksi.

Hankkeen takana ovat ”parvisiskot” ja tekstistä vastaa Lullan. Pönttöhaavin on suunnitellut Lii Helo.

Haavin teksti puhukoon jokaiselle kylpijälle (tässä vain osa runosta):

Hyvä ystävä, katsohan haavia tätä / ja pienet kolikot taskustas haavihin jätä / polvet tulevat meitä vielä siitä kiittää / koska heillekin lämpöä riittää.

Sauna-lehti 1/1964

Historia toistaa itseään: 50 vuotta sitten Sauna-lehdessä seurattiin uuden saunan suunnittelua ja rakentamista - niin nytkin.



Jos yrityksenne lämpötila nousee liian korkeaksi,
apu on lähellä.

925 Design on
**paremman työelämän
suunnittelutoimisto.**

925 DESIGN.FI



Oy LAINAS Ab

VUOKRATEKSTIILIT - PESUPALVELUT

Hankasuontie 5, 00390 Helsinki
09 6150 0315, 040 5050 895
fax 615 00317

**Vihreämpi
huominen on
kotimaisissa
käsissä.**

SKAL

Suomen Kuljetus ja Logistiikka SKAL ry | 09 478 999 | WWW.SKAL.FI



Tämän sytykkeen tarjoaa:



Maaailma muuttuu, eivätkä perinteiset
markkinointiviestinnän keinot enää pure.
Hyvä! N2 perustettiin tekemään uudenlaista
markkinointiviestintää ja tavoittamaan ihmisiä,
joita on yhä vaikeampi tavoittaa.

Me muutamme aikojen mukana ja lupaamme
olla ensimmäisenä tulevaisuudessa. **n2.fi**



M ROOM
MIEHIÄ PALVELEVA PARTURIMAAILMA

Jo 32 liikettä ympäri Suomea. Jäsenkortilla parturipalvelut
aikaa varaamatta ja veloituksetta. Valikoimaamme kuuluvat lisäksi
myös parranajot ja -muotoilut. Tervetuloa palveltavaksi!

PARTURI MIEHILLE

mroom.com



Olipa unohdtua kiittäminen

Olavi
Friberg

Tässä iässä muistikin pätkee, jos joku viehättävä nainen tarttuu kadulla kainaloon, pysyttelen nykyään rauhallisena, koska hänen ilmeinen tarkoituksensa on vain saattaa ukko kadun yli.

Viimekertaisen syyskokouksemme jälkeen juolahti mieleeni, että meitä oli palveltu, mutta emme kiittäneet. En ainakaan huomannut, että joku olisi lausunut kiitokset väistyvälle johtokunnan puheenjohtajalle, mainiten tuloksiin johtaneet ansiot.

Tämän sanon, koska olen nähnyt Ben Grassin toimineen itseään ja aikaansa säästelemättä varsin hienovaraisesti ja ketään loukkaamatta korjaillessaan varsinkin uusien jäsenten suhtautumista.

BG:n erityisesti mainittavat hyvät työt:

- Kokosi pätevä ja onnistuneen iskuriyhmän rakennuksemme märkätilojen laajaan remonttiin, jonka tulos oli rakennustekniikan puolesta erittäin onnistunut. Lau-teetkin oli vihdoinkin oikein tehty (kiitos myös Tavelalle sinne pilvien päälle).

- Ilmoitti 3-saunan haltuunsa ottaneille, suusta korvaan menetelmää käyttäen, että puurakenteisten saunojen tulipalojen alut loppuvat tähän eli yli-lämmitys kolmosessa lopetetaan.

- Yleisten käytöstarojen pitkään odotettuja pieniä korjauksia: Heitänkö lisää löylyä? Kiitos ei, avaa mielummin kiukaan luukku hetkeksi jne.

Tämänkaltaisten asioiden huomaaminen ja hoitaminen on jo sellaisenaan kiitettävä ansio, koska ne lisäävät viihtyvyyttä.

Monet muistanevat elokuvan Piukat paikat ja sen viimeiset repliikit, jotka ovat hakattuina filmin ohjaajan Bill Willderin hautakiveen: " Ei meistä kukaan ole täydellinen".

Mutta sopiihan yrittää. Viime kokouksessa syntyi uusi perusta toiveille. Tuomas Lehtonen osoitti taipumuksensa älylliseen elämään kertoessaan, ettei ollut havainnut mitään riittäisyyttä saunojen keskuudessa. Viisaasti sanottu. Eipä ole omaankaan muistiini koko saunatalomme ajalta jäänyt yhtään tapausta, ellei yksinään riittelijöitä lasketa.

Tuore puheenjohtaja on toivottavasti luonteeltaan säästeliäs, koska hän joutuu aluksi kuulemaan uusia mielipiteitä aritmetiikasta. Sanon tämän siksi, kun olen

ollut mukana ja nähnyt mitä tapahtuu, kun koetetaan äkillistä vaurastumista nopean jäsenmäärän lisäyksen avulla.

Kolme kertaa on yritetty ja kaikki ovat tuoneet käänteisen tuloksen.

Totta kai tempun saa onnistumaan, suurella työllä. Kysyn kuitenkin, miksi näin tekisimme Saunaseuras-tamme täysin eri seuran?

Tärkeää olisi, ettei seuramme inhimillistä ja kodikasta luonnetta rukattaisi liikaa kaikenlaisen hyötyajattelun suuntaan. Viihtyvyyks ei toimi ahtaudessa.

Erkki
Helamaa

Korean saunatkin oikean lämpöisiä

1.3. saimme Hesarista lukea mielenkiintoisen jutun omaperäisestä korealaisesta saunasta. Artikkelin mukaan korealaiset kylpevät 200 asteisessa saunassa. Kaksisataa astetta! Ei voi olla mahdollista, noutajahan sellaisessa lämmössä on odottamassa.

Pidin lukua painovirheenä, kunnes välähti. Sehän voi olla Fahrenheiteissa! Menin nettiin ja löysin kuvan, jossa Fahrenheitin ja Celsiusen mittarin ovat rinnakkain: 200 °F on 90 °C.

Ei hätää, korealaisetkin kylpevät 90 asteisessa saunassa, mikä on hyväksi nähty meilläkin.

UUSI SAUNAKAUPPA AVATTU

SAUNAEÄMYKSIÄ TARJOLLA

Seitsemän saunakokonaisuutta. Valitse laadukkaat kotimaiset lauteet, ovet, kiukaat ja paneelit sekä valaistus. Me asennamme ja toimitamme, sinä nautit. Kruununa fantastisen hienot saunatarvikkeet.



Pinettalta saunatarvikkeet ja Ratian lyhdyt saunatunnelman kruunuksi omaan saunaan tai lahjaksi.



NARVIN VELVET -KIUASUUTUUKUDET MEILTÄ

Velvet UUTUUS!
Näyttävä huippukiuas! **1370€**

Kiuas 8-20m³ saunaan, puulämmitteinen, kiviä 160 kg. Suuren kivimäärän ansiosta kiuas tarjoaa pitkät ja nautinnolliset löylyt ahkerallekin saunojalle.



Velvet Electric -kiuas.

Saatavana 6,8/9/10,5 kW tehoilla. Kivimäärä 140 kg.
Hinta alk. **990€**

Korkealaatuiset kotimaiset pellava/puuvilla saunatekstiilit Pisa Designilta. Itselle ja lahjaksi.



PROSAUNA NARVI KOTA AITO MONDEX TULIKIVI CARIITTI KETONEN PINETTA PISADESIGN RATIA OSMIA UPOFLOOR

PROSAUNA
Petikontie 1
01720 Vantaa

puh. 029 0800 890
info@prosauna.fi
www.prosauna.fi

Aukioloajat:
ma-pe 10-19,
la 10-16 ja su 12-18.



P R O S A U N A

Saunaseuran toiminnanjohtaja tarvitsee jäsenten tuen

Saunaseuraan rekrytoidaan toiminnanjohtajaa. Tehtävästä ilmoitettiin seuran www-sivuilla, saunatalon ilmoitustauluilla ja netin hakupalveluissa. Hakuaika päättyi 8.3.2014. Rekrytoinnista vastaa johtokunnan asettama ryhmä, johon kuuluvat seuran pj. Tuomas M. S. Lehtonen, vpj. Heini Noronen-Juhola ja johtokunnan ulkopuolisena jäsenenä Matti Salimäki. Nyt määräaikaisen sijaisen hoitama tehtävä täytetään tämän kevään kuluessa.

Toiminnan sujuva hoitaminen edellyttää osaavaa henkilöstöä, omistautuneita luottamushenkilöitä johtokunnassa ja sen asettamissa toimikunnissa. Vaikka toimintaa johtaa vapaaehtoista työtä tekevä johtokunta, on ammattitaitoinen ja motivoitunut toiminnanjohtaja seuralle välttämätön.

Toiminnanjohtajan työn ytimenä on jäsenistön palveleminen. Ennen kaikkea se merkitsee vastaamista seuran taloudesta ja hallinnosta, yhteydenpidosta jäseniin ja osallistumista seuran sidosryhmätoimintaan. Toiminnanjohtajan on hallittava yhdistystoiminnan käytännöt ja säädökset – yhtälailla keskeiset lait kuin seuran omatkin säännöt. Jokapäiväinen työ edellyttää sosiaalisia taitoja ja suomalaisen saunaperinteen tuntemusta.

Toiminnanjohtaja valmistelee johtokunnan ja toimikuntien kokoukset, on niiden sihteeri ja vastaa päätösten toimeenpanosta. Hän toimii Saunaseuran muun henkilöstön esimiehenä ja valvoo sopimusryhtäjien toimintaa. Lisäksi hän vastaa Saunaseuralle osoitettuihin tiedusteluihin sekä valvoo saunojen käyttöä ja huoltoa.

Toiminnanjohtajan työ on parhaimmillaan palkitsevaa, mutta samalla se on vaativaa. Jäsenistöllä on monenlaisia odotuksia ja toiveita, joita toiminnanjohtajan tulee kuunnella ja välittää johtokunnalle. Onnistuakseen työssään toiminnanjohtaja tarvitsee jäsenten tuen.

XVI KANSAINVÄLINEN SAUNAKONGRESSI LÄHESTYY

East Meets West!

Paikkana on Trakai Liettuassa ja aika perjantaista sunnuntaihin 30.05. – 01.06.2014

Kongressin teemana on East meets west. Varmasti mielenkiintoista nähtävää ja kuultavaa on kaikille saunasta kiinnostuneille.

Trasalis -hotellista on varattu huoneita erikoishintaan. Varaukset kongressiin ilmoittautumisen yhteydessä. Vilnaan pääsee helposti esimerkiksi lentäen tai omalla autolla. Ilmoittautumiset linkistä, joka on myös sauna.fi -sivuilla

<http://saunainternational.org/en/e/69/xvi-international-sauna-congress>

Suomen Saunaseura Ry:n yhteystiedot

SUOMEN SAUNASEURA RY

Vaskiniementie 10
00200 HELSINKI
www.sauna.fi

Toimiston puhelin: 010 439 5600
Saunojen kassan puhelin: 010 439 5601
Seuran toimisto on avoinna maanantaista
perjantaihin klo 09–16, puhelinaika
maanantaista torstaihin klo 09–13.

Vt. toiminnanjohtaja
Jarmo Lehtonen
puh. 010 439 5600, tj@sauna.fi

SAUNOJEN KAHVILA

Marjut Puhakka puh. 010 439 5601
marjut.puhakka@sauna.fi
jäsenosaunojen auki ollessa
- Jäsenosaunojen kassan ja kahvilan hoito
- Tarjoilun varaukset tilausaunoihin
- Hieronta- ja pesijäaikaisten varaukset,
suositellaan nettivarausta

SAUNOJEN

LÄMMITYS, KIINTEISTÖHUOLTO
Ari-Pekka Paavola puh. 010 439 5602
a-p.paavola@sauna.fi

SAUNA-LEHDEN PÄÄTOIMITTAJA

Leena-Kaisa Simola
puh. 0500 80 10 40
sauna@taskut.fi

TALOUSSIHTERI

Eira Korelin
puh. 040 960 7385
kipi@sauna.fi

SAUNATALON SIIVOUS

Arja Vatanen
puh. 0400 866 479
arja.vatanen@saunalahti.fi

Vaskiniemen Saunatalon jäsenosaunojen aukioloajat ja hinnasto 2014

AUKIOLOAJAT

Miehet

tiistai ja perjantai klo 13–21
keskiviikko klo 13–22
kuukauden ensimmäinen la klo 12–16.30,
viimeinen sisäänpääsy klo 15.45!
muut lauantait klo 12–19

Naiset

maanantai klo 13–21
ei kuukauden ensimmäinen maanantai!
torstai klo 13–22
kuukauden ensimmäinen la klo 17–20.30

Jaetut lauantait

Elo- ja joulukuun lauantait ja
kuukauden ensimmäiset lauantait

Saunat suljettuina

pyhien aattopäivät, arkipyhät, vappu,
juhannus, uusivuosi ja alla olevina päivinä:

Pitkäperjantai	18.04.
Helatorstaina	29.05.
Juhannuksena	21.06.
Kesätauko	23.06.–26.07.
Pyhäinpäivänä	01.11.
Itsenäisyyspäivänä	06.12.
Jouluna	25.–26.12.
Uuden vuoden aattona	31.12.

Saunojen kesätauko

23.6.–26.07.2014

HINNASTO

Henkilöjäsenen liittymis- ja jäsenmaksut

Liittymismaksu on 350,00 €
ja jäsenmaksu 100,00 €/vuosi.
Nuorisojäsen (15–21-vuotias) maksaa
liittyessään vain jäsenmaksun.

Yhteisön ja yrityksen jäsenmaksu

Yhteisön jäsenmaksu on 500 €
ja yrityksen jäsenmaksu 2 000 €

Henkilöjäsenen saunamaksut

Jäsen 10,00 €
Vieras jäsenen seurassa 20,00 €
Jäsenen lapsi 7–15 v. 5,00 €
Vieraan lapsi 7–15 v. 8,00 €
Lapsi alle 7 v., ei maksua
Jäsenen 11 saunomiskerran kortti:
100,00 €
Jäsenen puolen vuoden kortti:
miehet 430 €, naiset 175 €
Jäsenen koko vuoden kortti:
miehet 580 €, naiset 230 €
Seniorijäsenet:
e.m. saunamaksuista -50 %

SAUNASEURAN OHEISPALVELUT

Hieroja, varaukset netistä,
toimistosta tai kassalta
1/2 hieronta 27,00 €
kokohieronta 44,00 €
Pesijä 13,00 €/20,00 €

Säilytyslokerot saunatarvikkeille,
vuosivuokra 14,00 €

Lukittavat lokerot arvoesineille
saunomisen ajaksi, ilmainen

Kylpypyyhe, vuokra 3,00 €

Miesten päivinä vain yksi lauteinen
sisältyy saunamaksuun.

Naisten päivinä yksi iso kylpypyyhe
sisältyy saunamaksuun.
Vihta /vasta 10,00 €

Iltaosaunojen ja saunaesittelyjen hinnat:
www.sauna.fi



SUOMEN
SAUNASEURA

JOHTOKUNTA

Puheenjohtaja
Tuomas M. S. Lehtonen
040 560 9879
tuomas.lehtonen@finlit.fi

Ari Koski
040 850 1342
1937ari@gmail.com

Ritva-Liisa Luomaranta
0400 452 678
ritva-liisa.luomaranta@pp.inet.fi

Timo Martikainen
050 2852
tmartikainen@kreabgavinanderson.com

Jussi Niemelä
040 190 2820
jussi.p.niemela@gmail.com

Heini Noronen-Juhola
0400 611 563
heini.noronen-juhola@finavia.fi

Petteri Ormio
050 467 0474
petteri.ormio@microsoft.com

Gina Sundgren
050 593 2800
gina.sundgren@ymparistosuunnittelu.com

**Toimikuntien puheenjohtajat, jäsenet
kerrotaan seuraavassa numerossa**

KUNNOSSAPITOTOIMIKUNTA

Gina Sundgrén, pj
050 593 2800
gina.sundgren@ymparistosuunnittelu.com

TUTKIMUS- JA KULTTUURITOIMIKUNTA

Tuomas Lehtonen, pj.
040 560 9879
tuomas.lehtonen@finlit.fi

TALOUSTOIMIKUNTA

Ari Koski, pj
040 850 1342
1937ari@gmail.com

TOIMITUSNEUVOSTO

Timo Martikainen, pj.
050 2852
vptimo@gmail.com

VIESTINTÄTOIMIKUNTA

Timo Martikainen, pj.
050 2852
vptimo@gmail.com

Uudet jäsenet

Ahlbäck Elina
Ahlqvist Riitta
Artto Karlos
Barrow Taru
Forsman Mirja

Fredriksson Päivi
Hakala Juha
Heikkilä Matti
Herhi Juuso
Honkonen Sami
Kannisto Katja
Karhunen Tiina
Kauniskangas Timo
Kinnunen Jukka
Korimo Riitta-Liisa
Kosonen Antti
Laakso Janne
Lehtiniemi Reeta
Lehtonen Iiro
Leppinen Mika
Lommi Sami
Maunula Satu
Miinalainen Ulla

KJM
Art Director
professori
lakimies
markkinointi ja
viestintäpäällikkö
koulutuspäällikkö
yrittäjä
ekonomi

ravintoloitsija
sairaanhoitaja
myyntijohtaja
toimitusjohtaja
LKV
VTM
hallituksen puheenjohtaja
KTM
toimitusjohtaja

varatuomari
toimitusjohtaja
KTM

Mäkinen Hanna
Pekkonen Raimo
Pitkänen Ville
Pitkänen Pauli
Roschier Solveig
Ryhänen Tapani
Saari Andreas
Salle Rami
Saracino Marco
Seppä-Lofgren Ulla-Maija
Siivonen Panu
Sipilä Jaakko
Suila Teemu
Suomela Seppo
Suontakanen Kimmo
Talonen Tuuli
Tolvanen Mika
Topp Jenni
Törnwall Markareetta
Uurtamo Jussi
Viinamäki Paula
Von Zansen Jani
Voutilainen Olli

matemaatikko
toimitusjohtaja
projektipäällikkö
Rotary Printer
TKT
tutkimusjohtaja
tekn. johtaja
kehitysjohtaja
yrittäjä
talousjohtaja
komentajakapteeni evp
apteekkari
operatiivinen johtaja
toimitusjohtaja
yrittäjä
maisteri
yrittäjä
opettaja
lääkäri
myyntipäällikkö

toimitusjohtaja
työmaapäällikkö

English Summary

The Finnish Sauna Society is on a great mission

“The Sauna Society stands for much more than its seaward-looking establishment in Helsinki. We members are aplenty and there’s a multitude of right and proper ways to participate and enjoy the sauna,” says Tuomas M. S. Lehtonen, who recently took up his post as the new Chairman.

“We stand for more than just providing smoke saunas for our members’ enjoyment – we are a community of sauna-goers, where we treat each other as equals. I’ve felt this very strongly ever since I first joined,” he adds.

According to Dr Lehtonen “One raison d’être of The Society is to spread sauna knowledge and develop sauna culture. We are on a great mission to further the cause of the sauna. While we do our part in crafting the story of Finnishness, we have to acquaint ourselves with other sauna cultures as well. International does not mean abroad – it also means in-the-national, it’s within us,” Lehtonen concludes.

See page 6.

An experiment in improving the combustion efficiency and reducing aerosol emissions

The purpose of the sauna stove is to convert the energy stored in firewood into heat as economically and efficiently as possible. While the classic stove generally performs well, Timo Saalasti and Mikko J. Salminen were hell-bent to make it even better. Improving the efficiency does not only have a positive impact on output and economics but helps reduce unwanted aerosol emissions as well.

Drawing inspiration from industrial-grade furnaces usually found in power plants, the two engineers with

MSc degrees honed in on improvements that would make the stove go an extra mile.

Through experimentation and careful instrumentation they found out that this is best achieved by introducing a tertiary air supply into the combustion process. The solution however requires modifications to the stove in the form of an extra air inlet and some vigilance in operating it during the heat-up.

Do the benefits of this discovery outweigh the burden of making changes to the trusty stove as we know it? According to the inventors the gains are there but are probably not yet evident enough to be appreciated by the average sauna-going public.

See page 12.

A tale of two sauna expeditions

This issue features two very distinct recounts of sauna travels – one to Lapland’s fells, another to the Mediterranean sun.

Heikki Leinonen and Pekka Kinnunen, both active members of The Society and enthusiastic hikers started off from Kilpisjärvi and set their compasses to the most remote sauna in the north of Sweden.

Most of the 20 kilometre long walkabout crossed treeless undulating fell landscape typical of Lapland and could only be navigated with a lot of toil and sweat. The destination, a little sturdy sauna hut in the windswept shadow of Pältsan was eventually reached and heated up. A view of the “Swedish Matterhorn” capped off the experience in majestic fashion.

The other trip was undertaken not just by people but by a sauna itself – all the way from Finland to Costa Blanca in Spain, where sauna enthusiast Mikko Lanki has lived for years now. His apartment overlooks a spectacular view of the Mediterranean Sea but something had been missing from the décor – until now.

The barrel-shaped sauna built of spruce was loaded onto a trailer and towed onto a ferry to Germany. Then it crossed through Europe, turning more than a few heads on the way, clocking in 2,500 kilometres on the road before arriving at the blue blue sea.

See pages 22 and 24.

Käännös saunaseuralainen Mika Meskanen

CYGATE 

Cygate varmistaa löylyrauhasi

www.cygate.fi



TECHNOHULL 
High Performance Ribs



Wir leben Autos.



TUTUSTU UUTEEN Q-TIO SAUNAKALUSTEeseen
WWW.SUOMENTERVALEPPA.FI


OY VESTEK AB
Martinkuja 4, 02270 ESPOO
Puh. (09) 887 0120, fax (09) 887 01291
www.vestek.fi

Muistetaan hyvät tavat



SAUNASSAKIN

Hyvät tavat ovat aina arvossaan. Saunaseuran saunoissa noudatetaan perinteisiä, kohteliaita, suomalaisia saunatapoja, joiden perustana on toisten saunarauhan kunnioittaminen. Saunaseuran johtokunta on hyväksynyt tusinan neuvon listan, jota noudattamalla kaikki viihtyvät Saunatalolla.

1. Saunaseuran saunat on tarkoitettu jäsenten käyttöön. Jäsen saa tuoda kerralla 1–2 vierastaan. Esitä tullessasi jäsenkorttisi kassalla ja kirjaa myös vieraasi. Sulje kännykkäsi.
2. Uuden jäsenen suosittelijan tai muun kokeneen jäsenen velvollisuus on opastaa tulokasta ensimmäisillä saunakerroilla.
3. Käytä aina laudeliinaa saunoissa ja ulkoterasilla, muissa tiloissa käytä kylpypyyhettä tai -takkia.
4. Ennen löylyyn menemistä suihkuttele pois päivän pölyt ja voimakkaat hajusteet. Älä käytä hajusteita pukuhuoneissa.
5. Löylykilpailut eivät kuulu Saunaseuraan, huomaavaisuus kylläkin.
6. Saunoissa keskustellaan vain yleisistä aiheista, joihin jokainen voi osallistua.
7. Sauna 1 (Aino) on omistettu rauhaisaan saunomiseen. Huomioi tämä hiljaisella käytöksellä.
8. Saunat ovat eri lämpöiset niiden luonteen mukaisesti. Älä muuta niiden lämpötilaa esimerkiksi pitämällä löylyluukku auki.
9. Vihtominen on sallittua saunoissa 2 (Väinö), 3 (Louhi) ja 5 (Sampo).
10. Uituasi älä unohda laudeliinaa laiturille. Se voi aiheuttaa turhaa hämminkiä.
11. Juomat ja ruoat on nautittava Saunatalon tiloissa. Palauta käytetyt astiat keittiöön.
12. Huolehdi osaltasi tilojemme siisteydestä.

Keventäjät



TIMON LIIKUNTAVINKKEJÄ LÖYDÄT - KEVENTAJAT.FI

KIRISTÄÄKÖ SAUNATAKIN VYÖTÄ?

DIEETTEJÄ TULEE JA MENE,
MUTTA KEVENTÄJÄT TOIMII!



Liikuntavalmentaja Timo Haikarainen
ja muut huippuasiantuntijat ovat apunasi.

3kk	39€
6kk	59€
12kk	79€

Tutustu 2 viikkoa veloituksetta koodilla **SAUNA14**

Koodi voimassa 15.6.2014 saakka.



Oma henkivakuutuksesi on parasta turvaa läheisillesi. Ensimmäinen vuosi nyt -50 %.

LähiTapiolan laajalla henkilöturvalla voit edesauttaa sitä, että sinun ja perheesi talous kestää myös yllättävissä tilanteissa. Nyt saat sekä **Perus- että Pariturvan puoleen hintaan koko ensimmäisen vuoden ajan**. Kampanja on voimassa 1.1.–31.5.2014.

Me LähiTapiolassa uskomme henkilökohtaiseen palveluun lähellä asiakkaitamme. Kartoitamme tilanteesi kokonaisvaltaisesti ja mitoitamme aina juuri sinulle ja perheellesi sopivan ratkaisun. Välitetään toisistamme.

Ota yhteyttä omaan yhteyshenkilöösi tai varaa aikasi osoitteessa lahitapiola.fi.

Perusturva

Henkivakuutus yhdelle henkilölle tai pariskunnalle, joka tahtoo kummallekin eri vakuutusmäärät.

Pariturva – henkivakuutus kahdelle

Yhteinen henkivakuutus samalla vakuutusmäärällä. Antaa turvaa ensiksi kuolleen vakuutetun jälkeen.



Vakuutukset, pankki ja sijoittaminen