sauna

Vuodesta 1937

Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 2/2022

Sauna & Ympäristö

Sähkösaunat energiakriisissä 34

Saunaruokaa huippukokkien tapaan 42

Millaiset kivet kiukaaseen? 56

KARHU 0,0 %
SE ON KARHUA.

0,0
KARHU
0,0

Atria®

PERHETILOILTA VUODESTA 1903

HYVÄ BURGERKESÄ PAREMPI MIELI

MUKANA SAUNAILLASSA!

WILHELM-UUTUUDET

Anna sykkeen nousta saunassa
Työssäsi keskity sen sijaan siihen, minkä osaat parhaiten, ja me hoidamme loput. Teemme kaikkemme, jotta asiakkaittemme arki olisi sujuvaa ja markkinointi vaikuttavaa. Reagoimme nopeasti muutoksiin ja olemme asiakkaan apuna 24/7.
Ota yhteyttä, kun kätesi ovat täynnä töitä ja kaipaat vaikuttavia viestinnän ratkaisuja.
GRANO
Arjen auttaja – muutoksen mahdollistaja
www.grano.fi

sauna

Sauna & Ympäristö

13 **Päätoimittajalta**

14 **Saunoissa kuultua**
Kuumimmat saunauutiset meiltä ja muualta.

19 **Kiuas-uutuudet**

21 **Toiminnanjohtajalta**

22 **Saunaseuran kuulumisia**

24 **Saunaseuran uudet jäsenet**
Pitkän tauon jälkeen Saunaseuraan on otettu jälleen uusia jäseniä. Tervetuloa uudet jäsenet!

27 **Saunojan säännöt**
Ohjeita Saunatalolla saunomiseen.

28 **Johtokunnan jäsenen puheenvuoro**
Äänessä Tomi Tuovinen.

30 **Kohti uutta normaalia, epävarmassa tilanteessa**
Saunaseuran kevätkokous järjestettiin tuttuun tapaan Espoon Dipolissa. Lue, mitä päätettiin.

34 **Sähkökiukaat energiakriisissä**

Saunatalo pidetään tänäkin kesänä auki.

Reetta Virtanen

Ravintola Paleman omistajat remontoivat Teurastamon saunan. Kävimme tutustumassa!

Harri Tarvainen

Juhannuksena saunotaan hyvin ja ympäristöystävällisesti.

38 **Hiukkasen puhtaammin juhannussaunaan**
Ryysyrannan Jooseppi eli ympäristöviisaasti, voisimmeko mekin?

42 **Ruoka kruunaa saunan**
Kysyimme tunnetuilta suomalaiskokeilta, mitä he tarjoavat kesäsaunan jälkeen? Vinkkejä kertomassa Sami Tallberg, Tomi Björck, Sikke Sumari ja Sirly Ylläsjärvi.

46 **Savusaunan lumoa**
Savusaunat heräävät eloon Hannu Pakarisen kuvissa.

48 **Teurastamon sauna – löylyjä vuodesta 1933**
Teurastamon alueen vanha sauna laitettiin uuteen uskoon. Ravintola Paleman Reima Mäenpää ja Jari Lönnberg kertovat miten.

52 **Pitäisikö saunomisen terveysvaikutuksia tarkastella laajemmin?**

56 **Kiuaskivissä kytee löylynsiemen**
Millainen on hyvä kiuaskivi?
Vastaamassa saunologi Lassi A. Liikkanen.

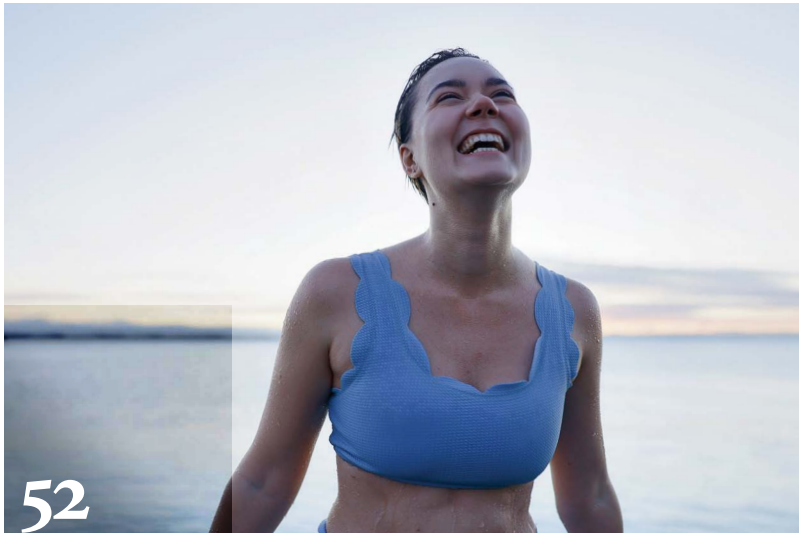
60 **Lukijoilta**

62 **Badstufolk esittelee Norjan nuorekkaan saunaväen**
Kirja-arviossa Knut Lerholin & Hallgrim Borhus Rognin teos norjalaisesta saunakulttuurista.

65 **Koti Sauna – löylyjä Euroopan ytimessä**
Brysselissä saunayhteisön pop up -saunasta on tullut paikallinen ilmiö.

Michael Ristaniemi & Anna Clarac

Koti Saunan löylyistä nauttivat monikulttuuriset Brysselin asukkaat.



Saunan terveysvaikutukset ovat luultua laajemmat.

Maija Astikainen

68 **Sauna Brothers seikkailee**
Sauna Brothers testasi saunoja Lapissa kevättalvella.

70 **Kansainvälisen Saunaliiton ISA:n kuulumisia**

72 **Saunarauhan julistus**

74 **Saunakolumni**
Sauna from Finland ry:n hallituksen puheenjohtaja Johanna Ratia.

75 **Suomen Saunaseuran yhteystiedot**

Sauna-lehti – Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 2/2022
75. vuosikerta | ISSN 0357-6566

Julkaisija Suomen Saunaseura ry
Vaskiniementie 10, 00200 Helsinki, www.sauna.fi

Toiminnanjohtaja Janne Koskenniemi
janne.koskenniemi@sauna.fi
puh. 050 371 8178, soittoajat ti–to klo 10–13

Päätoimittaja Karoliina Saarnikko
Saarnikko PR & Communications, lehti@sauna.fi

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

Taitto Pekka Niemi, Rhinoceros Oy
Kannen kuva Julia Kivelä, Visit Finland
Painatus Grano Oy, Helsinki 2022
Painos 8 500 kpl

Ilmoitukset Kristian Miettinen
aurinia@kolumbus.fi, puh. 0400 225 855

Lehden 2/2022 avustajat
Kalle Pusa, Jaana Helminen, Heikki K. Lyytinen, Reetta Virtanen, Pentti Tuohimaa, Lassi A. Liikkanen, Mika Meskanen, Anna Clarac, Michael Ristaniemi, Hannu Saintula, Risto Elomaa ja Johanna Ratia

Sauna-lehti 3/2022 ilmestyy lokakuussa
Ilmoitusvaraukset 14.9. mennessä
Aineistot 20.9. mennessä

Osoitteenmuutokset www.sauna.fi/jasensivut/

Toimituksellinen aineisto luovutetaan Saunaseuran käyttöön kaikin oikeuksin. Saunaseura ei vastaa tilaamatta lähetetyistä aineistoista.

Sauna-lehti verkossa:
www.sauna.fi/sauna-lehti

YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKT
Painotuote
4041 0955

On sitä helpompiakin tapoja pienentää sähkölaskua

Kylmä sauna ei paljoa lämmitä. Jos pihiset kiuasta enemmän sähkölaskua avatessa, valitse Välkky. Se on uudenlainen määräaikainen sähkösopimus, jossa voit välkyllä käytöllä alentaa sähkösi hintaa. Tutustu Väreen Välkky-sähköön osoitteessa vare.fi/valkky

VÄRE

Sähköyhtiö, joka yrittää myydä mahdollisimman vähän sähköä.

HARVIA
Sauna & Spa

Puhdasta tunnelmaa

Harvia Linear 22 GreenFlame on Harvian vähäpäästöisen GreenFlame-puukiuasmalliston uusin jäsen. GreenFlame-malliston kiukaissa puunpolton häkäpäästöt ovat 70 prosenttia pienemmät ja pienhiukkaspäästöt viidenneksen alhaisemmat verrattuna vastaavan kokoiseen kiuasmalliin. Harvian Linear 22 GreenFlame -kiukaan linjakas ja ajaton design sopii erinomaisesti kaikkiin saunoihin ja kiukaan suuri lasiluukku tuo puhtaasti palavan tulen kauniisti esille.

Valitse vastuullinen vaihtoehto – valitse Harvia.

GreenFlame

www.harvia.com

Joidenkin asioiden vuoksi kannattaa hikoilla. Kirjaimellisesti.

Kun saksalainen insinööriosaaminen kohtaa erityislaatuisen estetiikan. Kun täydellisyys on lähtökohta, ei määränpää. Kun sauna on levähdyspaikka, ei ainoastaan kuuma huone. Kun teknologian ja designin liitto takaa kehon ja mielen äärimmäisen levollisuuden. Kutsumme sitä termillä Heat Fidelity.

eos-sauna.fi

EOS Mythos S35 black.

Ainutlaatuisella mattamustalla viimeistelyllä varustettu kiuas.

EOS

HEAT FIDELITY

AVANTO

BY NARVI

YMMÄRRÄMME MYÖS KYLMÄN PÄÄLLE.

Narvi Avanto tuo kylmäuintikokemuksen kotiisi. Lue lisää uutuustuotteestamme: **www.narvi.fi**.

Saunasta voimaa tulevaan

Viimeiset kaksi vuotta ovat koetelleet meitä kaikkia niin fyysisesti kuin henkisestikin. Nyt kun korona on ainakin hetkeksi helpottanut, Ukrainan sota synkentää mieliä ja luo epävarmuuden varjoja tulevaisuuteen. Kaikesta huolimatta kesä tulee tänäkin vuonna ja omalta osaltaan tekee elämästä hetkeksi kevyempää ja vaivattomampaa.

Kesän myötä monen elämään tulee myös mökkeily ja saunominen. Saunominen onkin hyvä ja terveellinen tapa rentoutua ja hengähtää hetken. Ei ole väärin nautiskella, vaikka olosuhteet ovat monella tapaa haastavat. Kun hoitaa itseään, jaksaa myös auttaa toisia.

Saunajärjestöt ja -toimijat kautta Euroopan ovat lähteneet auttamaan Ukrainasta pakenevia ihmisiä tarjoamalla heille ilmaisia saunahetkiä ja saunahoitoja. Kansainvälinen Saunaliitto ISA on vienyt telttasaunan kriisialueelle. Sauna ei sotaa poista, mutta se voi antaa edes pienen hengähdyksen sotaa pakeneville.

Saunan merkitystä ei tule väheksyä kriisin hoidossa. Emeritusprofessori **Pentti Tuohimaa** pohtii lehden sivulla 52 saunomisen terveysvaikutuksia laajemmasta näkökulmasta. Saunasta ja terveydestä puhuttaessa, puhutaan yleensä verenpaineesta ja sykkeestä, mutta saunalla on vaikutusta myös mielialaan. Sen lisäksi saunan vaikutus yhteisöllisyteen on merkittävä, unohtamatta hengellistä näkökulmaa. Onhan sauna ollut aina pyhä paikka.

Pitkästä aikaa Suomen kesässä tapahtuu saunan ympärillä. Suomalaisen saunan päivää juhlitaan jälleen 11. kesäkuuta. Rajaportin Saunalla Tampereella luetaan tällöin Saunarauhan julistus. Samalla Rajaportilta starttaa löylyvesimaraton, jossa suomalainen löylyvesi lähtee kohti Saksaa, kunnes saapuu lokakuussa Stuttgartiin Kansainvälisen Saunakongressin avajaisiin. Suomen Saunaseura palkitsee jälleen saunomisen asiaa edistäneen henkilön tai yrityksen Löylynhenki-palkinnolla. Jämsän Saunakylässä saunotaan taas talven jälkeen ja maamme yleisissä saunoissa kokoontuu viikoittain innokkaita saunojia.

Saunakesän kruunaa kuitenkin juhannussauna, jonka merkitys lienee yhtä tärkeä kuin joulusaunan. Juhannus juhlistaa kesää, valoa ja luonnon heräämistä. Missä ikinä juhannuksena saunotkin, talleta sen rauha, rentous ja ilo sisääsi. Mitä useammin toistat sen kesän aikana, sitä valmiimpi olet syksyn haasteisiin.

Karoliina Saarnikko
Päätoimittaja

Reetta Virtanen

Ukrainalle tukea saunomalla

Kansainvälisen Saunaliiton ISA:n organisoima avustusprojekti Sauna Aid for Ukraine tarjoaa Ukrainan sotapakolaisille fyysistä ja psyykkistä tukea saunomalla. Sauna Aid for Ukrainen tarkoituksena on tarjota sotaa pakeneville henkilöille mahdollisuus saunomiseen maissa, joihin he pakenevat.

Sauna Aidin telttasauna oli keväällä koekäytössä Suomen Saunaseuran Saunatalolla sekä Lapinlahden Lähteellä Helsingissä. Toukokuun loppupuolella sauna lähetettiin Puolan kautta Harkovaan.

Ukrainan sota on saanut saunayhteisöjen ja -toimijoiden auttamishalut heräämään laajalti. Muun muassa Liettuassa on tarjolla ilmaisia saunahoitoja sotaa paenneille ja Saksassa FIT-paloautosauna on järjestänyt saunotusta ukrainalaisille. Mukana avustamassa ovat myös kaikki ISA:n alaiset kansalliset saunajärjestöt.

Apua tulee myös Euroopan ulkopuolelta. Japanilainen äänitaiteilija **Kengo Tokusashi** on luonut uuden sävellyksen ”Music for Sauna the Great Rest” Sauna Aidin tueksi ja Japanin saunayhdistys lahjoitti kampanjalle 10 000 €.

Monet yleiset saunat Suomessa ovat lähteneet myös mukaan auttamiseen ja pitävät ovensa auki tiettyinä päivinä maksuttomasti Ukrainan sotapakolaisille. Lisäksi saunoilla on järjestetty erilaisia tempauksia, kuten tukisaunoja ukrainalaisten hyväksi.

- Lisätietoja: **www.sauna-aid.com**

Serlachius-museot saa Taidesaunan

Suomalaiseen saunaan uuden arkkitehtonisen näkökulman tuova Taidesauna avataan kesällä 2022 Serlachius-museo Göstan rantaan. Taidesauna-nimitys on omiaan tälle arkkitehtuuriltaan ainutlaatuiselle saunarakennukselle, joka kätkee sisälleen sekä taidetta että designia.

Taidesaunan suunnittelusta vastaa sama arkkitehtikolmikko, joka piirsi Serlachius-museo Göstan paviljongin: **Héctor Mendoza**, **Mara Partida** ja **Boris Bežan**. Suomalaisena arkkitehtikumppanina projektissa toimii **Pekka Pakkanen**.

Saunassa taide näyttäytyy paitsi teoksissa myös käyttöesineissä. Muun muassa **Satu Rautiaisen** suurikokoinen maalaus *Lintujen juomapaikka* nähdään saunarakennuksen eteistilan seinällä. Teoksen aihe toistuu saunan pyyhkeissä ja laudesuojissa, jotka Rautiainen on suunnitellut maalauksensa pohjalta. Saunan sisustuksessa nähdään huonekaluja kansainvälisiltä huippusuunnittelijoilta. Myös suomalaisille tutut suunnittelijat, muun muassa **Eero Aarnio**, **Alvar Aalto** ja **Lisa Johansson-Pape**, ovat edustettuina saunamaailmassa.

- Saunan löylyistä pääsee nauttimaan sekä tilauksesta että yleisöpäivinä. Yleiset saunavuorot ovat tarjolla kaikille halukkaille kesämaanantaisin. Lisätietoja: **www.serlachius.fi/taidesauna/**

Havainnekuva saunasta Melasjärven suunnasta.

Serlachius-museot

Asuntomessuille Suomen ensimmäinen saunarivitalo

Lounatuulen Asuntomessujen ranta-alue Naantalissa saa Suomen ensimmäisen saunarivitalon. Jokainen sauna on kooltaan sekä perhe- että pienryhmäkäyttöön sopiva ja saunatupa kooltaan noin 30 m^2. Tuvissa on minikeittiöt ja takkakiukaat. Jokaisella saunalla on myös käytössään oma terassi sekä oma laituriosa.

Saunarivitalolla on myös yhteinen uintilaituri, joka on käytössä avantouintiin talvisin. Saunan käyttäjille tarjotaan myös mahdollisuus veneen käyttöön sekä venepaikka niille, jotka saapuvat saunomaan omilla veneillään.

CLT-massiivipuusta rakennettavat piensaunat palvelevat niin alueen kuin ympäristönkin asukkaita, sekä veneilijöitä ja matkailijoita.

– Saunominen on tärkeä osa suomalaista kulttuuria, mutta kaikilla ei ole mahdollisuutta omaan saunaan omasta mökistä puhumattakaan. Lounatuulen Villa Lillan rantasaunat tarjoavat kaikille tilaisuuden nauttia puusaunan lämmöstä meren äärellä ympäri vuoden, toteaa hankkeen alulle panija **Miikka Vainio** tyytyväisenä.

Saunarivitaloilla on kaikilla oma terasi ja laituri.

Yksi saunoista jää messujen jälkeen yleisesti varattavaan käyttöön. Muista saunoista voi hankkia itselleen osakkuuden ja sitä kautta oikeuden esimerkiksi viikoittaiseen saunavuoroon. Halutessa voi hankkia omistusoikeuden koko saunaan.

- Naantalin Asuntomessut järjestetään 15.7.–14.8.2022. Lisätietoja **www.asuntomessut.fi**

IKEA x Marimekko toteuttavat saunakulttuurin innoittaman yhteistyömalliston

Ikea ja Marimekko kertoivat keväällä toteuttavansa yhdessä tuotemalliston, joka on saanut inspiraationsa saunakulttuurista ja sen syvistä juurista pohjoismaisessa elämäntyylissä.

– Valitsimme yhdessä saunakulttuurin suunnittelun lähtökohdaksi sekä Marimekon suomalaisten juurien vuoksi ja siksi, että tämä kulttuuri heijastaa monia pohjoismaisen elämäntavan parhaita puolia, kuten osallistavuutta ja rakkautta luontoon. Sauna on tyypillisesti tila rentoutua, nauttia ja olla täysin oma itsensä. Haluamme tällä leikkisällä kokoelmalla sytyttää rakkauden saunakulttuuriin ja tuoda saunan ilon ihmisille ympäri maailmaa, kertoo Marimekon luova johtaja **Rebekka Bay**.

- **Mallisto on tarkoitus lanseerata maaliskuussa 2023 IKEA-tavarataloissa ympäri maailmaa. Lisätietoja mallistosta annetaan myöhemmin.**

Löylyvesimaraton starttaa Saunan päivänä

Olympiatulen kuljetuksesta ideansa saanut Löylyvesimaraton starttaa Suomalaisen saunan päivänä 11.6. Rajaportin saunalta Tampereelta. Kesäkuukausien aikana löylyvesi matkustaa läpi Saksan, kunnes saapuu 24.10. Kansainvälisen Saunakongressin ja Interbad-messujen avajaisiin.

Lähtöseremonia suoritetaan Rajaportin saunalla saunarauhan julistuksen yhteydessä. Tampereelta vesi kuljetetaan Helsingin satamaan, josta matka jatkuu laivalla Travemündeen. Sieltä vettä kuljetetaan eteenpäin vuorostaan kävellen, polkupyörällä, hevosen selässä, junalla, autolla ja muilla keinoin Stuttgartiin. Tarkoituksena on tehdä tunnetuksi suomalaista saunakulttuuria ja sen yksinkertaisuutta ja luonnonläheisyyttä.

Hankkeen toteutuksesta vastaa Saksalais-suomalainen Seura ry yhdessä Suomen Saksan Instituutin kanssa. Tämän lisäksi Stuttgartin osuudesta vastaa kongressin järjestäjä, Saksan Sauna-Bund yhdessä Kansainvälisen Saunaliiton ISA:n kanssa.

- Lue lisää: **www.saunawassermarathon.de**

Tutkimus: Tiedostava saunominen tuo helpotusta allergisiin vaivoihin

Saunologia.fi toteutti syksyllä 2021 sähköisen kyselyn sivuillaan saunomisen vaikutuksista allergioihin. Tutkimuksessa selvisi, että monet suomalaiset saavat helpotusta allergisiin vaivoihinsa saunasta, mutta epäsuotuisissa oloissa sauna voi aiheuttaa uusia oireita ja heikentää vointia.

Tutkimukseen vastasi erilaisista allergioista kärsiviä, astmaatikkoja sekä atooppista ihottumaa sairastavia. Jokaisella ryhmällä oli erilaisia tapoja saunoa sekä omat kokemuksensa sen hyödyistä ja haitoista. Kokonaisuudessaan lähes puolet kertoi saunomisen vaikuttavan suotuisasti heidän oireisiinsa.

Vastaajilla oli saunomisesta myös negatiivisia kokemuksia ja neljännes vältteli saunomista tyystin. Kokemusten analyysin perusteella voitaisiin monia ikäviä kokemuksia välttää kiinnittämällä huomiota saunomisolosuhteisiin ja saunomistapaan, kuten saunan tekniseen kuntoon, mietoon lämpötilaan ja löylyveden puhtauteen.

– Useampia vastaaja kertoi saaneensa jonkun ikävän reaktion saunassa. Löylytuoksut mainittiin useasti, mutta myös muita epäpuhtauksia epäiltiin reaktion lähteeksi, kertoo dosentti **Lassi A. Liikkanen**, vastaava tutkija.

Eetu Ahanen

Tutkimus toteutettiin yhdessä Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n kanssa ja Suomen Saunaseuran tuella.

- Lisätietoja tutkimuksesta osoitteesta **www.saunologia.fi/allergiat-saunassa-pilottitutkimus-raportti/**

Saunakylä on valmiina kesään

Saunakylä avasi jälleen ovensa vappuna. Talven aikana Saunakylässä tehtiin kohennuksia ja uudistuksia lähinnä sisätiloissa. – Kunnostimme kiukaita, rakensimme palomuuria ja ladoimme osan kiukaista uudelleen, Suomen Saunakulttuuriyhdistyksen puheenjohtaja **Saija Silén** kertoo.

Kesän aikana Saunakylässä jatketaan saunojen kunnostusta ja aloitetaan pukuhuone- ja suihkunrakennushanke. – Tavoitteena on kunnostaa kesän aikana 2–3 saunaa ja rakentaa lisää parkkitilaa, edellä mainitun pukuhuonerakennushankkeen käynnistymisen lisäksi. Rakennamme myös kiinteän teltan majoituskäyttöön kesän ajaksi, Silén listaa.

Saunakylän yleiset lauantaisaunavuorot alkoivat kesäkuussa ja jatkuvat pitkälle syksyyn. Yleisövuoroja on tarkoitus lisätä myös heinäkuussa arkipäiville. Juhannuksena saunat lämpiävät sekä aattona että juhannuspäivänä.

Saunakylä

Saunakylässä järjestetään kesäviikonloppuisin myös erilaisia teematapahtumia ja savusaunojen kunnostukseen liittyviä talkoita, joihin kaikki halukkaat voivat osallistua.

– Kesän tapahtumista voi mainita ainakin perinteisen Saunan päivän 11.6. sekä Keski-Suomen saunamaakuntaviikon, joka huipentuu perinnesaunottajien päivään 2.7. Saunakylässä, Silén kertoo. – Lisäksi tavoitteena on järjestää jälleen Nuku yö Saunakylässä -tapahtuma Suomen Luonnon päivänä.

- Lisätietoja: **www.facebook.com/saunakyla/**

Pihasaunan rakentaminen helpottuu vuonna 2024

Maankäyttö- ja rakennuslain kokonaisuudistus toteutuu puolittain tämän hallituskauden aikana. Hallituksen esitys uudeksi rakentamislaiksi viedään syksyllä eduskuntaan ja uusi laki astuu voimaan 1.1.2024.

Omakotitaloasujan ja mökin omistajan kannalta merkittävin muutos on lain lupaprosessin keveneminen. Rakennuslupa, toimenpidelupa ja toimenpideilmoitus sulautuisivat laissa yhdeksi lupamuodoksi, rakentamisluvaksi, ja jatkossa esimerkiksi alle 30 neliömetrin tai alle 120 kuutiometrin piharakennuksen voi rakentaa ilman rakentamislupaa. Tämä mahdollistaa esimerkiksi saunan tai piha-aitan rakentamisen vähemmällä byrokratialla ja paperityöllä.

Kuitenkin kaikkien rakennusten, kuten esimerkiksi rantasaunan tulee täyttää jatkossakin sille asetetut ehdot ja noudattaa kaavassa osoitettua rakennusoikeutta, rakentamismääräyksiä sekä rantarakentamisen säännöksiä.

- Lakimuutoksesta uutisoi Iltalehti.

Sassa Huolman, Vastavalo, Visit Finland

Uuden lain myötä saunan rakentamisen byrokratia vähenee.

Narvi Avanto tuo avantouinnin edut kotisuihkuun

Narvin uutuus Narvi Avanto tuo avantouintielämyksen kotisuihkuun. Kuumista suomalaisista kiukaista tunnettu Narvi ymmärtää myös kylmän päälle ja tuo markkinoille uudenlaisen Narvi-tuotteen.

Alun perin Amandan Healthcare Oy:n ja **Panu Vapaavallan** suunnittelema kylmähoitoteknlogia voidaan asentaa mihin tahansa suihkutilaan ja sen saa käyttöön kytkemällä avantosuihkun tavalliseen suihkuun. Kylmä vesi kulkeutuu avantosuihkua pitkin suuttimiin, ja laite käynnistämällä saadaan aikaan kylmä sumupilvi.

Uutuustuote soveltuu kodin lisäksi kuntosaleille, yleisiin saunoihin, urheilukeskuksiin, hotelleihin ja minkä tahansa muun tilan suihkuun. Asennukseen ei tarvita sähkö- tai putkimiestä, sillä kyseessä on vakiokokoinen liitin, jonka voi itse asentaa helposti.

Kylmäaltistuksen hyödyt mahdollisimman monelle

Kylmäaltistuksen hyödyt ovat tutkitusti suuret. Lyhytaikainen kylmäaltistus piristää ja poistaa stressiä. Se polttaa myös kaloreita ja lisää ns. ruskeaa rasvaa, joka on keholle terveellistä. Kylmähoito lievittää myös kivun tunnetta ja sitä käytetään siksi esimerkiksi reumapotilaiden kuntoutuksessa. Kylmähoito on myös urheilijoiden suosiossa, sillä se auttaa palautumaan urheilusuorituksesta.

Nyt Narvin valmistuksessa, kylmähoidon hyödyt ovat saatavilla entistä laajemmin ja helpommin jokaiselle, joka haluaa hyödyntää avantouinnin ja kylmäaltistusten terveyshyötyjä.

– Avantouinti on kuulunut saunojien harrastuksiin talvisin, ja sen harrastusmäärät ovat huimassa kasvussa. Harrastusta hankaloittaa se, että perinteinen avanto ei välttämättä ole saatavilla tai tehtävissä, jonka lisäksi uimavesi ei ole tarpeeksi kylmä suuren osan vuodesta. Toinen vaihtoehto kylmäallas on niin ikään hankalampi toteuttaa, ja vaatii lisäksi energiaa jäähdytykseen sekä veden puhtaanapitoa, myyntijohtaja **Jesse Hämäläinen** kertoo.

Narvi Avanto on kotimainen avainlipputuote, kuten kaikki Narvin kiukaat.

• Lisätietoja: **www.narvi.fi**

Uutta Mondexilta: WiFi-ohjausmahdollisuus E2-mallin kiukaisiin

Mondex lanseerasi maaliskuussa WiFi-ohjausmahdollisuuden kaikkiin E2-mallin kiukaisiin. Ohjaimessa olevan WiFi-vastaanottimen lisäksi mukana tuleva ovitunnistin asennetaan saunaan ja kiuas on käytettävissä myös WiFin kautta esimerkiksi älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella.

WiFi-ohjausmahdollisuuden voi hankkia muun muassa suosittuihin Aura E2/E2 WiFi ja Kalla E2/E2 Wifi -kiukaisiin. Näistä ensimmäinen, Aura E2 on nurkkalattiakiuas, joka säästää tilaa saunassa. Nurkassa seisova kiuas ottaa tehokkaasti käyttöön neliöitä, jotka muuten jäisivät hukkatilaksi. Kalla E2 on seinään asennettava lattiakiuas. Koska kiukaassa ei ole suojaetäisyyttä taakse, voidaan se asentaa suoraan esim. paneeliseinään kiinni. Kalla E2:ssä on erillisohjain, jonka voi sijoittaa sauna-tilaan, pukuhuoneeseen tai valokytkinrasiaan. Molemmista kiukaista on saatavilla värivaihtoehdot RST ja musta.

• Lue lisää: **www.mondex.fi**

Narvi NS -kiuas yhdistää perinteisen ja pilarimallisen kiukaan

Pilarimalliset kiukaat ovat viime vuosina olleet suosittuja. Ns. tornikiukaat ovat monen valinta, koska niissä on paljon näkyvää kivipintaa löylyn luontia ajatellen.

Useassa saunassa kuitenkin ainoaksi vaihtoehdoksi jää tilan puutteen vuoksi seinälle asennettava sähkökiuas. Narvin uutuus Narvi NS yhdistää perinteisen ja pilarimallisen kiukaan hyödyt. Lopputuloksena on pieneen tilaan ja helposti asennettava kiuas, jossa on mahdollisimman paljon kiuaskiviä ja hyvää löylypintaa näkyvissä.

• Lue lisää: **www.narvi.fi**

Kaunis harmaa sopii saunan rauhaan

Helsinkiläinen VETO kiuas on laajentanut puukiukaidensa värivalikoimaa ja tuonut markkinoille uuden harmaan värivaihtoehdon. Muita värejä ovat musta, valkoinen ja kiiltävä rosteri.

– Harmaa täydentää puukiukaiden ajatuksella suunniteltua värivalikoimaa. Koska valmistamme vain yhtä puukiuasrunkomallia niin hyvin kuin mahdollista, ulkovaipan värit antavat asiakkaillemme mahdollisuuden vaikuttaa kiukaan ulkonäköön. Kaunis harmaan sävy sopii saunan rauhalliseen tunnelmaan, VETO kiukaan **Riina Salokangas** sanoo.

Muko Oy:n valmistamia VETO kiukaita on valmistettu käsityönä Suomessa vuodesta 1949 lähtien. Valikoimaan kuuluu sekä puuettä sähkökiukaita.

• Lue lisää: **www.veto.fi**

KESKI®

HERKKUPALATEHDAS
VUODESTA 1946

Se on totta. Yksinkertaiset asiat ovat niitä kauneimpia. Kuten yösaunan jälkeinen hetki, suomalaisen kesän heräämistä katsellen. Kahvia hörpäten ja Keskin Alkuperäistä rinkeliä haukaten.

VIE KIELEN, TUO HYMYN.

keski.com

Kohti kesää

Edessämme on jälleen uusi toivon täyteinen kesä. Vaikka korona ei olekaan kadonnut keskuudestamme ja jatkaa terveydenhuoltomme kuormittamista, on maailma toivottavasti pikkuhiljaa aukeamassa.

Mahdollisuudet nauttia Suomen kesästä tapahtumien ja ihmisten parissa ovat viimeistä kahta vuotta suuremmat. Saunomisen sarallakin on luvassa tapahtumia, mutta ennen kaikkea saunomista suurella joukolla ystävien ja sukulaisten kesken.

Kesällä moni meistä matkailee niin Suomessa kuin ympäri maailmaa. Näillä reissuilla on hyvä pitää sauna mielessä, sillä saunoja löytyy tätä nykyä ympäri maailmaa. Mikä olisikaan parempi keino tutustua uusiin ihmisiin kuin saunan lauteilla. Kunhan muistaa, että saunatavat voivat toki olla erilaisia. Joten pelisilmä mukaan pyyhkeen lisäksi.

Saunatalo jatkaa laajempaa aukioloa kesällä, lukuun ottamatta Saunatalon viemäreiden sukituksen aiheuttamaa kahden viikon katkoa. Korona-ajan jälkeen Saunaseura haluaa tarjota jäsenilleen mahdollisuuden saunoa myös kesällä maanantaista perjantaihin.

Kahden vuoden erikoisajanjakso on näkynyt Saunatalolla kuluvan kevään aikana nousseina kävijämäärinä, nyt kun rajoituksia on purettu. Vaikka vuoden 2019 kävijälukuihin on vielä matkaa, on saunojen lauteilla näkynyt pitkään poissaolleita tuttuja kasvoja.

Pitkästä aikaa uudetkin jäsenet pääsevät osaksi Saunaseuran yhteisöä ja nauttimaan Saunatalon antimista. Tässä kokeneemmilla seuralaisilla on rooli ottaa uudet saunojat vastaan sillä kunnioituksella, joka saunasiskojen ja saunaveljien kesken vallitsee. Myös perheenjäsenet pääsevät pitkästä aikaa nauttimaan Saunatalon löylyistä ensimmäistä kertaa korona-ajan jälkeen perhesaunapäivän muodossa.

Kohti kesää kuljettiin myös kevätkokouksen kautta. Kokous sujui hyvin ja saadun palautteen perusteella jäsenistö arvosti sujuvaa kokousta.

Kokousta seurasi myös etänä hyvin huomattava joukko. Kokousstriimi keräsi yhteen 171 erillistä katsojaa ja samanaikaisesti kokousta seurasi parhaimmillaan 33 katsojaa. Vaikka striimi ei mahdollistakaan osallistumista päätöksentekoon, on demokraattisen päätöksenteon ja läpinäkyvyyden kannalta tärkeää osallistaa jäsenistöämme tätäkin kautta.

Kevätkokouksessa tuotiin esille Saunaseuran päätöksentekoa laajemmin toimikuntien puheenjohtajien esitysten kautta. Monelle aktiivisellekin jäsenelle voi tulla yllätyksenä kuinka paljon aika työ johtokunnissa ja osittain toimikunnissa vie.

Työtä on luvassa myös tulevaisuudessa. Saunaseura on itsessäänkin elävä ja kehittyvä yhteisö. Ilman toimivaa päätöksentekoa ja jäsenistön, johtokunnan, vapaaehtoisten toimikuntalaisten ja työntekijöiden työtä ei tämäkään yhteisö hengittäisi.

Kiitokset siis myös omasta puolestani kaikille Saunaseuran toimijoille. Korona-aikanakin olemme saaneet vietyä monia projekteja loppuun. Kuka tietää mitä kaikkea saamme aikaan kun korona on muisto vain.

Toivotan kaikille lehden lukijoille oikein mahtavaa ja rentouttavaa kesää sekä parhaita löylyjä saunoit sitten meillä tai maailmalla!

Janne Koskenniemi
Toiminnanjohtaja

Reetta Virtanen

Saunatalo auki myös kesällä

Saunatalon viime kesän aukioloajat keräsivät paljon kiitosta seuran jäseniltä. Johtokunta pyrkii tänäkin vuonna pitämään saunat lämpiminä niin paljon kuin mahdollista.

Kesän aukioloa rajoittavat Saunatalolla tehtävät remontit ja kunnostustyöt, kuten viemäreiden sukitus.

Kesän 2022 aukioloajat

- Saunatalo on avoinna juhannusaattona klo 12.00–18.00
- **27.6.–10.7.** Saunatalo kiinni kokonaan
- **11.7.–14.8.** Saunatalo avoinna maanantaista perjantaihin klo 12.00–18.00

Naiset saunovat maanantaina ja torstaina, miehet tiistaina, keskiviikkona ja perjantaina.

Kesäkauden (11.7.–14.8.) aikana Saunatalon saunat lepäävät vuorotellen seuraavalla tavalla:

- **11.7.–17.7.** Saunat 1 ja 4 levossa
- **18.7.–24.7.** Saunat 3 ja 6 levossa
- **25.7.–31.7.** Saunat 2 ja 5 levossa

Kesäkauden aikana mobiilisauna on käytössä maanantaista perjantaihin.

Kesäkaudella myös kahviossa on hieman normaalia supistetumpi valikoima.

Lämmittäjä Ari-Pekka Paavola seuralla 10 vuotta!

Saunatalon lämmittäjämestari **Ari-Pekka Paavola** vietti toukokuussa 10-vuotisjuhliaan Saunaseuran palveluksessa. Saunaseura muisti häntä kahvitilaisuudella ja kukituksella.

Lari Lindgren aloittanut kahviossa

Saunatalon kahviossa on aloittanut uusi vuorovastaava, **Lari Lindgren**. Lari on työskennellyt aiemmin kokkina kokoushotelleissa.

Saunaseura kiinnosti Laria työpaikkana, sillä hän kertoo olevansa innokas saunoja.

– Erityisesti savusaunat ovat lähellä sydäntäni, hän kertoo. – Saunatalon mukava työyhteisö ja paikan rento ilmapiiri tuntuivat myös heti omalta.

Bravuurikseen keittiössä Lari mainitsee salaatit. Sen lisäksi hän on tehnyt urallaan paljon sushia.

Lindgren asuu Salon Kiikalassa ja

oman talon pihassa kasvaa perunaa ja yrttejä. Pihalla elelee myös kymmenkunta kanaa.

Vapaa-ajallaan hän harrastaa muun muassa metsästystä. – Tulee käytyä hirvi- ja peurametsällä ja välillä metsästän myös pienriistaa.

Kutsu Sauna Golf 2022 -tapahtumaan

Syyskuussa järjestetään Suomen Saunaseuran järjestyksessään toinen Sauna Golf 2022 -tapahtuma.

Kaikki Saunaseuran jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita osallistumaan kilpailuun. Kilpailun järjestävät Suomen Saunaseura ja LionGolf Oy.

Tarkemmat tiedot kilpailusta ilmoitetaan myöhemmin. Lisätietoja saa tässä vaiheessa Saunaseuran puheenjohtajalta **Hannu Saintulalta**, 050 559 9557, hannu.saintula@sauna.fi ja LionGolf Oy:n **Hannu Suomalaiselta**, 050 572 9956, hannu@liongolf.fi.

Sauna-lehden artikkeleista suuri osa julkaistaan myös Saunaseuran verkkosivuilla. Vinkkaathan niitä ystäville ja tutuille luettavaksi tai jaa vaikka omissa sosiaalisen median kanavissasi. Löydät artikkelit Saunaseuran verkkosivulta www.sauna.fi Ajankohtaista-osiosta, valitsemalla Sauna-lehden artikkelit -kategorian.

Suomen Saunaseuran kotisivut ovat nyt myös käännetty englanniksi. Sivut löytyvät verkkosivun yläpalkin kielivalikosta tai osoitteesta **www.sauna.fi/en/**

Suomen Saunaseuran opastusvideot julkaistu. Suomen Saunaseuran viestintätoimikunnan toteuttamat videot ovat tarkoitettu niin Saunaseuran jäsenille kuin kaikille suomalaisesta saunomisesta kiinnostuneille. Seuran jäsenille suunnatussa videossa muistutetaan Saunatalon säännöistä ja ohjeistuksista ja lyhyemmässä videossa kerrataan hyviä saunatapoja yleisesti. Videot löytyvät Saunaseuran YouYube-kanavalta tai Saunaseuran verkkosivuilta.

Löylynhenki-palkinto Pentti Hakalalle

Suomen Saunaseura on myöntänyt tämän vuoden Löylynhenki-palkinnon **Pentti Hakalalle**.

Perusteluissaan Saunaseura toteaa Hakalan edistäneen suomalaista saunakulttuuria jo vuosikymmenten ajan. Hakalalla on tietoa ja taitoa sauna-asioista monelta eri kantilta ja hän jakaa tietoaan mielellään seuraaville sukupolville.

Hakala on myös ansioitunut saunan korjaukseen ja sen lämmittämiseen liittyvissä asioissa ja hänet tunnetaan laajalti vihdantekotaidoistaan.

Suomen Saunaseura myöntää vuosittain Löylynhenki-palkinnon ansiokkaasti suomalaisen saunakulttuurin hyväksi tehdystä työstä henkilölle tai yhteisölle. Ensimmäisen kerran palkinto jaettiin vuonna 1988. Seuran johtokunta valitsee palkinnon saajan seuran jäseniltä tulleiden ehdokkaiden joukosta. Aiemmat palkitut löytyvät Saunaseuran nettisivulta **www.sauna.fi/saunaseura/loylynhenki-palkinto/**

• Pentti Hakalan haastattelu julkaistaan Sauna-lehden seuraavassa numerossa 3/2022!

Suomen Saunaseuran uudet jäsenet

Monen vuoden jälkeen Suomen Saunaseuraan on valittu uusia jäseniä. Toivotamme kaikki lämpimästi tervetulleeksi ja toivotamme lämpimiä saunahetkiä Vaskiniemen Saunatalolla!

A

Ahdekivi, Salla, Kauppatieteiden maisteri
Aho, Ilmari, TV-ohjaaja
Ahola, Anni, Riskianalyytikko
Ahonen, Tuomas, Sijoitusammattilainen
Ahtola, Ville, Varatuomari
Al, Ali
Alho, Inari, Laboratoriohoitaja
Ameri, Jan
Anderssson, Laura, Sales Manager
Annala, Satu, OTK, LL.M, HuK
Antikainen, Jaakko, Johtaja
Anttilainen, Simo, Arkkitehti
Arcisz, Marcin, Opettaja
Aro, Kirsi, KTM

B

Bedretdin, Minna, Yrittäjä
Blomqvist, Robin, Yrittäjä
Blomqvist, Anna-Clara, Eläinlääkäri
Blåfield, Antti, Toimitusjohtaja

C

Candolin, Adrian, Head of legal

D

Dahlman, Andre, Tuotepäällikkö
Dufva, Suvi, Tiimipäällikkö

E

Eskola, Saila, CEO

F

Forsman, Ville, Yrittäjä
Forsman, Jussi, Yrittäjä

G

Granlund-Tainio, Heidi, Controller

H

Hakulinen, Matti, Näyttelijä
Heikka, Timo, Metsänhoitaja, sidosryhmäjohtaja
Heiliö, Lauri, Myyntijohtaja
Heino, Sami, Yrittäjä
Helistekangas, Teemu, Industry Lead
Heliövaara, Simo, Senior Manager
Hietala, Jani-Pekka, Myyntijohtaja
Hietanen, Helena, Erityisopettaja
Holopainen, Miska, Projektipäällikkö
Hopsu, Katarina, Sairaanhoitaja
Huhtisaari, Timo, Johtaja, St1 Nordic Oy
Hukari, Kyle
Hult-Miekkavaara, Heini, VTM
Hyrkäs, Timo, Työnjohtaja/asentaja
Hyvärinen, Tomi, Kauppias
Hämäläinen, Mervi

I

Illikainen, Kaija, Project management and communication officer

J

Jaakkola, Suvi, Lääkäri
Jauhiainen, Petri, Mediapäällikkö
Jokela, Joonas, Opiskelija
Joukio, Juhana, Opiskelija
Junkkari, Heikki, Erikoistuva lääkäri, syöpätaudit
Jämsen, Elina

K

Kaakkola, Antti, Asianajaja
Kaikkonen, Arja, Kehittämispäällikkö
Kaitosalmi, Jani, Opiskelija
Kaitue, Katariina, Näyttelijä
Kajander, Heidi, Asianajaja
Kalliomaa, Kari, Erityisluokan opettaja
Kallionpää, Niila, Ylioppilas

Kallioranta, Eero, Koululainen
Kasi, Eliisa
Katajavuori, Kaisa, Opiskeija
Katajavuori, Paavo, Opiskelija
Kaven, Riku, Tuotepäällikkö, myyjä, asiantuntija
Kiiskinen, Sami, DI
Kivinen, Kuutti, Opiskelija
Kiviniemi, Leo, Koululainen
Knight, Sebastian, Projektijohtaja
Koistinen, Timo, Diplomi-insinööri
Koivula, Katri, Apulaisliiketoimintajohtaja
Koivunoro, Matti, Toimitusjohtaja
Kokko, Marja, A & R johtaja
Korelin, Nina
Koskela, Sami, Linjajohtaja
Koskelainen, Vesa, Konsernin toimitusjohtaja
Koski, Tuukka, Valokuvaaja
Kuhn, Felix
Kumpulainen, Janne, Kehityspäällikkö
Kühn, Katja, KTM, Viestintäpäällikkö
Kytöniemi, Mikko, Asianajaja

L

Laaksonen, Eero, Toimitusjohtaja
Laaksonen, Hannu, Opettaja
Lahtela, Anna-Leena, Näyttelijä, TeM
Laitinen, Mikko, Tuotepäällikkö
Lamberg, Matti, Konsultti
Landén, Essi
Landtman, Arne, Yrittäjä
Lappi, Timo, OTK, KTK
Latvala, Ari, Markkinointipäällikkö
Laukka, Lasse, Tietoturvajohtaja
Laukkanen, Mirkka, MBA, VTM
Laurikainen, Leo
LeCoultre, Laura, Arkkitehti
Lehtinen, Sami, Yrittäjä
Leisti, Topi
Leskelä, Timo, Art Director
Liikkanen, Lassi A, Saunologi, tuotesuunnittelujohtaja
Lindén, Mikael, Konsultti
Loktyukhov, Mikhail, LNG operaattori
Luukkanen, Pekka, Toimitusjohtaja
Lähdetie, Artturi, Johtaja

M

Matilainen, Atte, opiskelija
Maunuksela, Jyri, Tekniikan tohtori
Mead, Katharina
Merilehto, Antti, tietokirjailija
Mero, Inka, Toimitusjohtaja, Voima Ventures
Metiäinen, Tiia, Proviisori
Miranda, Jari, Insinööri
Mononen, Tanja, Informaatikko, FM
Multamäki, Minni, Asiakaspalvelija
Mäkinen, Anu, Markkinointipäällikkö

N

Neiglick, Susanna, Asiantuntija
Niemi, Sofia, Opiskelija
Nieminen, Tommi, Toimittaja
Nojonen, Teemu, Arkkitehti
Novikova, Irina
Nyberg, Kim, Teknologiajohtaja
Nyman, Stefan, Partner

O

Ojamo, Kalle, Yrittäjä
Ojanperä, Tero
Oksanen, Tarja, Diplomilaulaja, opettaja
Oranen, Juho, Yrittäjä

P

Paalimäki, Tuula, Arkkitehti
Pehkonen, Petri, Partner, COO
Peltola, Janne, Yrittäjä
Peltonen, Antti, Hallituksen puheenjohtaja
Pentikäinen, Paulus, Lakimies
Perheentupa, Ilkka
Perkiö, Leea
Petrell, Santeri, Yrittäjä
Peura, Liisa, FM, kielten lehtori, tohtorikoulutettava
Pietilä, Leena, Bioanalyytikko
Pitkänen, Hanna
Pukkila, Rami, Henkilöstöjohtaja
Pyykkö, Lilli Kristiina, Arkkitehti

R

Ranne, Miika
Ratinen, Iina, Luova johtaja
Reina, Timo, Varatoimitusjohtaja, varatuomari
Rekola, Lauri, Rahoitusjohtaja
Ryhänen, Marcos, Diplomi-insinööri, riskianalyytikko
Rötsä, Oskar

S

Sahlberg, Isabella, Fysioterapeutti
Saikkonen, Oona, Brändi- ja viestintävastaava
Salko, Matilda, Lääketieteen kandidaatti
Salminen, Markku, Tietohallintopäällikkö
Salomaa, Tiia, Internal Sales Manager
Salomäki, Sampo, Rakennustöiden valvoja
Salonen, Mirtta, Tuottaja

Salovaara, Kitty, Graafinen suunnittelija
Samaletdin, Arif, Yrittäjä
Sanchez Martinez, John Cesar, Taiteilija
Schramko, Alexey, Lääkäri
Shubham, Keshri, Principal Data Engineer
Sihvonen, Olli
Siltala, Otto, Elokuvakoneenkäyttäjä
Silventola, Ville, Myyntijohtaja
Sohlman, Kati, Korvausneuvoja
Stenberg, Einari Jarkko Ilmari
Sunikka, Miika, Yrittäjä

T

Tahkola, Matias, Yrittäjä
Tamm, Alexander
Tarhala, Mika, DI, Toimitusjohtaja
Tarkkanen, Juha, Ammattijääkiekkoilija
Tepponen, Taira, Country Leader, Salesforce Finland
Tilgmann, Carl, Maajohtaja
Tuderman, Petter

U

Ujainen, Antti

V

Vaisto, Pekka, Maajohtaja, Insinööri
Varakas, Ville
Vartio, Max, Digital Client Specialist
Vartio, Oliver, Opiskelija
Vierto, Lauri, Hankekehityspäällikkö
Viitanen, Minna, Suunnittelija
Virtanen, Joni
Virtaneva, Erja, KTM
Vuoksimaa, Heli
Vuorela, Iiro, Myyntipäällikkö
Väisänen, Henri, Ohjelmistokehittäjä

W

Wahlroos, Tuija, Museonjohtaja FM
Weckström, Mathias, KTK
Wessman, Jenni

Y

Ylämö, Katja

Å

Åkerfelt, Niklas, Näyttelijä

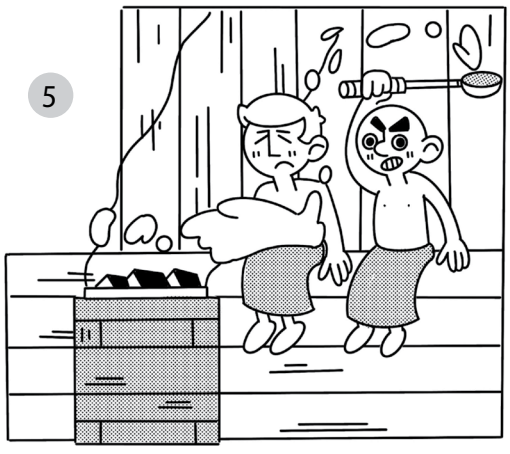
Ö

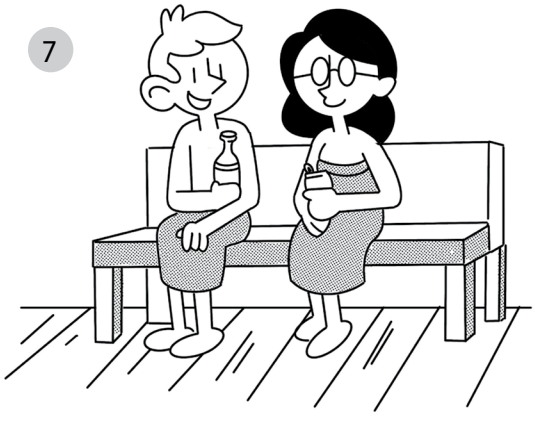
Österlund, Riikka, Diplomi-insinööri

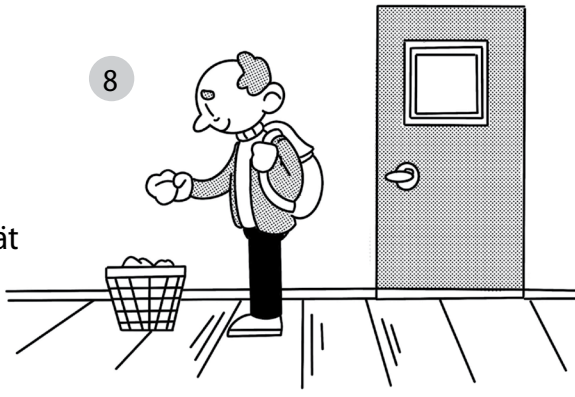
Saunojan säännöt

Saunarauha on Suomen Saunaseuran toiminnan keskeisin periaate. Lisää Saunarauhasta voi lukea Saunaseuran nettisivuilta, mutta muistetaan ainakin seuraavat ohjeet!

Kuvitus: Kalle Pusa







1. Ennen löylyyn menemistä, huuhdo pois päivän pölyt ja voimakkaat tuoksut.
2. Huolehdi nestetasapainostasi ja juo riittävästi vettä.
3. Vältä tuoksuvien aineiden käyttöä saunatiloissa.
4. Rauhallinen keskustelu on sopivaa, mutta vältä tarpeetonta äänenkäyttöä.
5. Vihtominen on sallittua vain niihin tarkoitetuissa saunoissa. Löylykilpailut eivät kuulu viihtyisään saunaan.
6. Huomioi muut saunojat ja tiedustele, toivotaanko lisää löylyä ja täytä tarvittaessa löylyämpäri.
7. Nauti saunajuomat vilvoittelutiloissa, ei löylyhuoneessa.
8. Huolehdi omalta osaltasi, että paikat pysyvät siisteinä ja miellyttävinä myös seuraaville saunojille.

Katsaus menneeseen kevääseen

Kesä on alkamassa ja tämän myötä on aika katsoa taaksepäin ensimmäiseen kevääseeni Saunaseuran johtokunnan jäsenenä.

Ensimmäiset kuukaudet ovat menneet tutustuessa seuran hallinnolliseen toimintaan johtokunnan kokouksissa sekä samalla johtokunnan jäseniin. On ollut hienoa havaita johtokunnan jäsenten laaja osaamisalueiden kirjo sekä johtokunnan kyky tehdä päätöksiä käsiteltävistä asioista käytyjen keskustelujen ja perusteluiden pohjalta. Kevään aikana olen osallistunut tämän lisäksi myös kunnossapitotoimikunnan toimintaan, joka järjesti keväällä kilpailutukset muun muassa Saunatalon jäteaseman uudistamisesta. Lisäksi toimikunnassa on valmisteltu ja hahmoteltu tulevia saunarakennuksen korjaustarpeita.

Saunaseura on hieno ja perinteikäs seura, jonka tehtävänä on vaalia ja säilyttää perinteinen suomalainen saunakulttuuri ja sauna-aate myös yhteiskunnallisella tasolla. Mielestäni on tärkeää tuoda saunatietoisuutta esiin yhteiskunnassamme ja mahdollisuuksien mukaan myös kansainvälisesti. Ensimmäisten kuukausien jälkeen voin sanoa, että pitkästä historiasta huolimatta seuran toiminta on vireää ja eteenpäin tulevaisuuteen katsovaa. Vaikutelma on siis tähän mennessä on ollut pelkästään positiivinen.

Kun minulta kysyttiin halukkuuttani työskennellä johtokunnassa, en epäröinyt vastata kyllä. Olen toiminut työurallani, ja toimin edelleen, useiden yritysten ja yhdistyksien hallituksessa. Olen useasti ajautunut vastuutehtäviin yhteistöissä, missä olen mukana. Uskon, että ratkaisukeskeisyyteni sekä mahdollisuus ja halu antaa oma panokseni seuralle toimivat innoittajina hakeutua vastuutehtävään myös Saunaseurassa. Iso kiitos siis jäsenistölle, että valitsitte tähän vastuulliseen tehtävään.

Nyt kesän kynnyksellä haluan osaltani toivottaa jäsenistölle mahdollisimman rentouttavaa ja nautinnollista kesää. Kannustan kaikkia kokeilemaan itselleen uusia saunaelämyksiä kesän aikana, joita voi sitten muistella syksyn koittaessa Saunatalolla ja jakaa niitä saunasisarten ja -veljien kesken saunaseuran lauteilla tai kahvilassa takkatulen loimussa kahvilan herkuista samalla nauttien.

Itse toivon löytäväni itselleni ja perheelleni mieluisan ja toimivan rantasauna-ratkaisun, jollaisen voisimme rakennuttaa lähitulevaisuudessa vapaa-ajan paikallemme Inkooseen. Tämän vuoksi tarkoitukseni on tutustua kesän aikana erilaisiin saunoihin ja saunoa niissä, jotta idea ja mieluinen ratkaisu löytyisi. Katsotaan, miten käy.

Tomi Tuovinen
Johtokunnan jäsen

Reetta Virtanen

BAUHAUS®

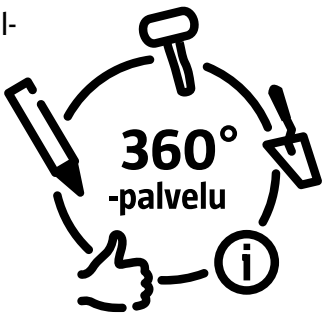
ME AUTAMME

kuumentamaan kylmän saunan

Sauna on pala suomalaisuutta ja tärkeä paikka niin arjessa kuin juhlassa. Saunominen luo mielihyvää, rentouttaa ja auttaa jättämään lauteille arjen kiireen ja murheet.

Me BAUHAUSissa haluamme vaalia kulttuuriperintöämme ja tarjota jokaiselle kotisaunojalle miellyttävän kokemuksen sellaisissa löylyissä ja sellaisessa ympäristössä, joissa parhaiten viihdyt. Valikoimastamme löydät laadukkaat kiukaat, puutavaran sekä muut tarvikkeet toimivasta ja tunnelmallisesta valaistuksesta aina saunahattuun asti. Luodaan yhdessä unelmiesi sauna- ja kylpyhuonekokonaisuus - edulliseen hintaan. Kaiken saat myös tietenkin asennettuna, vaikkapa Avaimet käteen -toimituksena!

Tehdään yhdessä Sinun Saunasi!



Avaimet käteen -remontit luotettavasti ja edullisesti BAUHAUSista!

Espoo	Rusthollarinkatu 6, Espoo	020 6300 830	info.espoo@bauhaus.fi
Oulu	Kaakkurinkulma 2, Oulu	020 6300 840	info.oulu@bauhaus.fi
Tampere	Palmrothintie 4, Pirkkala	020 6300 820	info.tampere@bauhaus.fi
Turku	Kuloistentie 1, Raisio	020 6300 810	info.turku@bauhaus.fi
Vantaa	Tammiston kauppatie 19, Vantaa	020 6300 800	info.vantaa@bauhaus.fi
Lahti	Simolanmutka 5, Lahti	020 6300 850	info.lahti@bauhaus.fi

Tavaratalomme palvelevat ma - pe 7 - 21, la 9 - 18, su 10 - 18.

Verkkokauppa 24 h www.bauhaus.fi

Janne Koskenniemi

Kohti normaalia
epävarmassa tilanteessa

Suomen Saunaseuran kevätkokous pidettiin Espoon Dipolissa ja paikalle oli saapunut 65 jäsentä. Videostriimauksen kautta kokousta seurasi yhteensä 171 ihmistä.

Teksti: Karoliina Saarnikko

Kevätkokouksen avasi Saunaseuran puheenjohtaja **Hannu Saintula**, joka teki katsauksen menneeseen kahteen vuoteen koronapandemian tiimoilta.

– Viimeiset 24 kuukautta ovat olleet Saunaseuran historiassa poikkeukselliset. Saunatalon ollessa kiinni koronarajoitusten vuoksi, meistä monelle varmasti on kirkastunut entisestään, miten suuri merkitys juuri Saunatalolla saunomisella meille kaikille on, Saintula totesi.

Saintulan mukaan Saunatalolla saunomiseen liittyy puhdistumisen ja rentoutumisen lisäksi myös sosiaalinen puoli. – Saunominen Vaskiniemessä ei ole pelkästään puhdistumista tai rentoutumista, vaan monelle se on myös sosiaalinen rutiini ja siten hyvinvoinnin lähde, Saintula lisäsi.

Saintula tähysi myös tulevaan syksyyn puheessaan. Hän nosti esiin muun muassa Ukrainan sodan aiheuttaman epävarmuuden ja sen vaikutukset taloustilanteeseen.

– Venäjän hyökkäys Ukrainaan aiheuttaa inhimillisten kärsimysten lisäksi myös taloudellisia vaikeuksia Euroopassa, joka näkyy hintojen nousuna jo nyt. Seuraamme kehitystä tarkasti Saunaseuran johdossa ja reagoimme tarvittaessa tilanteen mukaan, Saintula vakuutti.

Ukrainan sodan lisäksi myös koronapandemia tuo epävarmuutta tulevaan syksyyn. Joillakin mittareilla pandemia on helpottanut, mutta ohi se ei ole. Saintula toivoikin kaikkien seuralaisten edelleen noudattavan yleisiä koronaohjeistuksia, kuten välttämään sairaana saapumista Saunatalolle.

Koronan ja Ukrainan tilanteen lisäksi Saunaseuran johto seuraa herkeämättä Koivusaaren tilannetta.

– Koivusaaren rakennushanke on ollut vireillä jo vuosia ja nyt se alkaa konkretisoitua. Olemme Saunaseurassa olleet valveilla asian suhteen ja seuranneet tarkasti asian edistymistä, Saintula kertoi ja lisäsi, että Saunaseura on tehnyt muun muassa kaksi valitusta hankkeen etenemisestä.

Yhteistyötä Lauttasaari-seuran ja aktiivisten lauttasaarelaisten kanssa on myös tiivistetty.

– Hanketta ei voida pysäyttää, mutta valitusten käsittely voi hidastaa sitä ja rakentaminen saattaa alkaa vasta vuonna 2025 tai 2026. Tiedotamme asiasta heti, kun tiedotettavaa on, Saintula lupasi.

Mikä Koivusaaren tilanne?
Saunaseuran viereen, Koivusaareen, ollaan rakentamassa uutta asuinaluetta. Rakentamisen seurauksena Koivusaaresta ja merestä kaivetaan maata, jota on tarkoitus läjittää. Tämä aiheuttaa monenlaisia ongelmia alueelle.

Huolenaiheiden lisäksi Saunaseuralla on myös aihetta juhlaan, sillä loppuvuodesta juhlitaan Saunaseuran 85-vuotissyntymäpäiviä. Myös Saunatalo täyttää tänä vuonna 70 vuotta.

– Tarkoitus on kokoontua joukolla juhlimaan 85-vuotiasta Saunaseuraa. Paikka ja tarkempi aika selviävät pian ja siitä tiedotetaan jäsenille, Saintula kertoi.

Kimmo Roponen

Kevätkokous sujui jouhevasti, keskeisiin asioihin keskittyen.

Toimikunnat tutkivat, tekevät ja toteuttavat

Saintulan jälkeen ääneen pääsivät Saunaseuran toimikunnat. Jokaisen toimikunnan puheenjohtaja kertoi vuorollaan, mitä toimikunnassa tehtiin menneenä vuotena ja mitä toimikunnilla on tiedossa tänä vuonna.

Taloustoimikunnan puheenjohtaja **Ritva Ohmeroluoma** selvensi, että taloustoimikunnan päätoimenpiteet menneenä vuonna olivat kassajärjestelmän uusiminen sekä taloushallinnon kilpailuttaminen. Ohmeroluoma muistutti myös Saunaseuralle tehdystä verotarkastuksesta, josta seura sai puhtaat paperit. Tulevana vuotena taloustoimikunnan tarkoituksena on kilpailuttaa myös seuran tilintarkastaja.

Tutkimus- ja kulttuuritoimikunnan puheenjohtaja **Heikki Hirvonen** kertoi Saunaseuran kirjastoprojektista ja suunnitellusta bibliografian päivittämisestä ajan tasalle. Tarkoitus olisi saada kirjasto siihen kuntoon, että sitä voivat käyttää niin tutkijat kuin saunaseuralaisetkin.

Hirvoselle esitettiin yleisöstä myös olennainen kysymys: missä se Saunaseuran kirjasto oikein sijaitsee?

– Tällä hetkellä kirjasto sijaitsee ullakolla, mutta se on tarkoitus sijoittaa jatkossa sisääntulokerrokseen, Hirvonen selvensi.

Kirjastoprojektin loppuunsaattamisen lisäksi tutkimus- ja kulttuuritoimikunnan tarkoitus on selvittää kunnossapitotoimikunnan kanssa, miten Saunatalon puunpoltossa syntyvä pienhiukkasten määrä voitaisiin minimoida jatkossa.

Kunnossapitotoimikunnan puheenjohtaja **Risto Pitkänen** piti napakat ja informatiiviset kalvosulkeiset, joista selvisi, mitä toimenpiteitä Saunatalon kunnossapidon suhteen tehtiin kuluneena vuonna 2021. Toimenpiteitä olivat muun muassa viemäreiden kuvaus ja pesu sukitusurakkaa varten, sähkökuvien ajantasakuvat

Mervi Iivonen

Kokousevääät olivat tälläkin kertaa hyvät.

Kimmo Roponen

Tilinpäätös kiinnosti kokoukseen osallistujia.

ja laiturin korjauksen suunnitelman teko. Laiturin kunnostustyöt on tosin päätetty siirtää ensi kesälle, lähinnä kustannusten nousun vuoksi.

Pitkänen esitteli myös tarjouksia, joita toimikunta oli saanut kilpailutuksissa koskien viemäreiden sukitusta, roskakatoksen rakentamista ja taloautomaation uusintaa.

Mikä vikana laiturissa?

– Laiturilla on vielä käyttöikää jäljellä jonkin verran, mutta se alkaa olla tiensä päässä puuelementtien osalta. Turvallisuuden puolesta laituria ei tarvitse vielä tämän vuoden aikana remontoida, mutta se pyritään toteuttamaan mahdollisimman pian, Saunaseuran toiminnanjohtaja **Janne Koskeniemi** lupaa.

Viestintätoimikunnalla ja puheenjohtaja **Helena Tammella** oli iloisia uutisia kerrottavanaan. Viestintätoimikunta on saanut valmiiksi videoprojektin, jonka tuloksena valmistui kaksi videota. Toinen videoista kertoo Saunatalon saunomistavoista ja -säännöistä, toinen taas tekee lyhyen katsauksen suomalaiseen saunatapaan.

– Halusimme tuoda liikkuvan kuvan keinoin muistiin niin uusille kuin vanhoille jäsenille Saunatalon säännöt ja ohjeistukset, Tammi kertoi.

– Videoiden asenne on positiivinen ja kannustava, sillä emme halua lisätä ns. kieltojen maailmaa, vaan positiivisesti muistuttaa yhteisistä säännöistä ja tavoista, hän lisäsi.

Videot löytyvät Saunaseuran YouTube-kanavalta sekä Saunaseuran nettisivuilta.

Janne Koskenniemi

Kevätkokouksen pj. Tuomas Viskari ja Saunaseuran pj. Hannu Saintula.

Yhteisellä asialla

Kevätkokous eteni ennalta ilmoitetun ohjelman mukaisesti. Viereiseltä sivulta löydät kaikki päätökset, mitä kokouksessa tehtiin sekä vuoden 2022 nimitysvaliokunnan jäsenet.

Kokouksessa käsiteltiin myös etukäteen jäsenaloitteena saatua ehdotusta uusien pyyhkeiden hankinnasta.

Saunatalolla käytettävät pyyhkeet ovat aiheuttaneet, erityisesti saunasiskojen parissa tyytymättömyyttä. Pyyhkeet koetaan liian pieneksi ja hankaliksi käyttää esimerkiksi kahviossa käynnin aikana.

– Johtokunta on käsitellyt aloitteen ja aiomme aloittaa kilpailutuksen uusien pyyhkeiden hankinnasta, puheenjohtaja Saintula kertoi.

Pyyhkeiden hankintaa ei ole budjetoitu vuodelle 2022, joten se otetaan huomioon vuoden 2023 budjetin suunnittelussa. Saintula lisäsi myös, että johtokunnasta on nimetty kaksi henkilöä selvittämään, millaisia uusien pyyhkeiden tulisi olla.

Saako Saunatalolle tuoda oman pyyhkeen?

Saunaseuralle saa tuoda oman pyyhkeen, kunhan ottaa huomioon hygienian ja hajusteettomuuden.

Pyyhkeiden lisäksi keskusteltiin Saunaseuran uusien jäsenten

lukumäärästä. Yleisöstä kuultiin rakentava keskustelunaloitus Saunaseuran identiteetistä ja jäsentenmäärästä. Siinä ehdotettiin mietittäväksi, onko Saunaseura tulevaisuudessa suljettu seura vai saunakulttuurin sanansaattaja. – Jos jäsenmäärää ei kasvateta, saunominen Saunatalolla on vain suljetun joukon etuoikeus eikä sinällään edistää saunan ilosanoman levittämistä, mikä pitäisi olla yksi seuran tehtävistä, seuralainen totesi.

Pohdinta sai kannatusta yleisöstä, mutta Saunaseuran kunniapuheenjohtaja **Ben Grass** toi keskusteluun myös kannanoton realiteettien puolesta.

– On toki oma keskustelunsa, mikä seuran identiteetti on, mutta on myös muistettava realiteetit. Jäsenmäärän määrittelevät myös Saunatalon seinät. Jäseniä on oltava sopivasti, niin että mahdumme kaikki saunomaan, Grass muistutti.

Kevätkokous 2022 pähkinänkuoressa

- Suomen Saunaseuran kevätkokous vietettiin Kongressikeskus Dipolissa maanantaina 2.5.
- Kokouksessa käytiin läpi vuoden 2021 toimintaa sekä vuoden 2022 alkua.
- Kokous vahvisti yksimielisesti tilinpäätöksen, toimintakertomuksen ja tuloslaskelman sekä taseen. Kevätkokous myönsi yksimielisesti vastuuvapauden johtokunnalle ja toiminnanjohtajalle tilikaudelta 2021.
- Kevätkokouksessa valittiin myös nimitysvaliokunta vuodelle 2022. Ehdokkaita nimitysvaliokuntaan oli asettunut 7 kappaletta. Kevätkokous päätti nimitysvaliokunnan kooksi vuodelle 5 henkilöä. Näin ollen nimitysvaliokunnasta äänestettiin.
- Äänestyksen perusteella nimitysvaliokunnan jäseneksi valittiin seuraavat viisi (5) eniten ääniä saanutta henkilöä. Äänimäärä nimen jälkeen suluissa:
  Petteri Ormio (53)
  Riitta Korhonen (52)
  Pekka Hämäläinen (44)
  Antti Säiläkivi (42)
  Seppo Järvinen (40)
- Kevätkokoukselle oli myös jätetty kaksi aloitetta: aloite uusien pyyhkeiden hankkimisesta sekä aloite jäsenmäärän laskemisesta. Kevätkokous merkitsi aloitteet, johtokunnan vastaukset sekä käydyn keskustelun tiedoksi.

Janne Koskenniemi

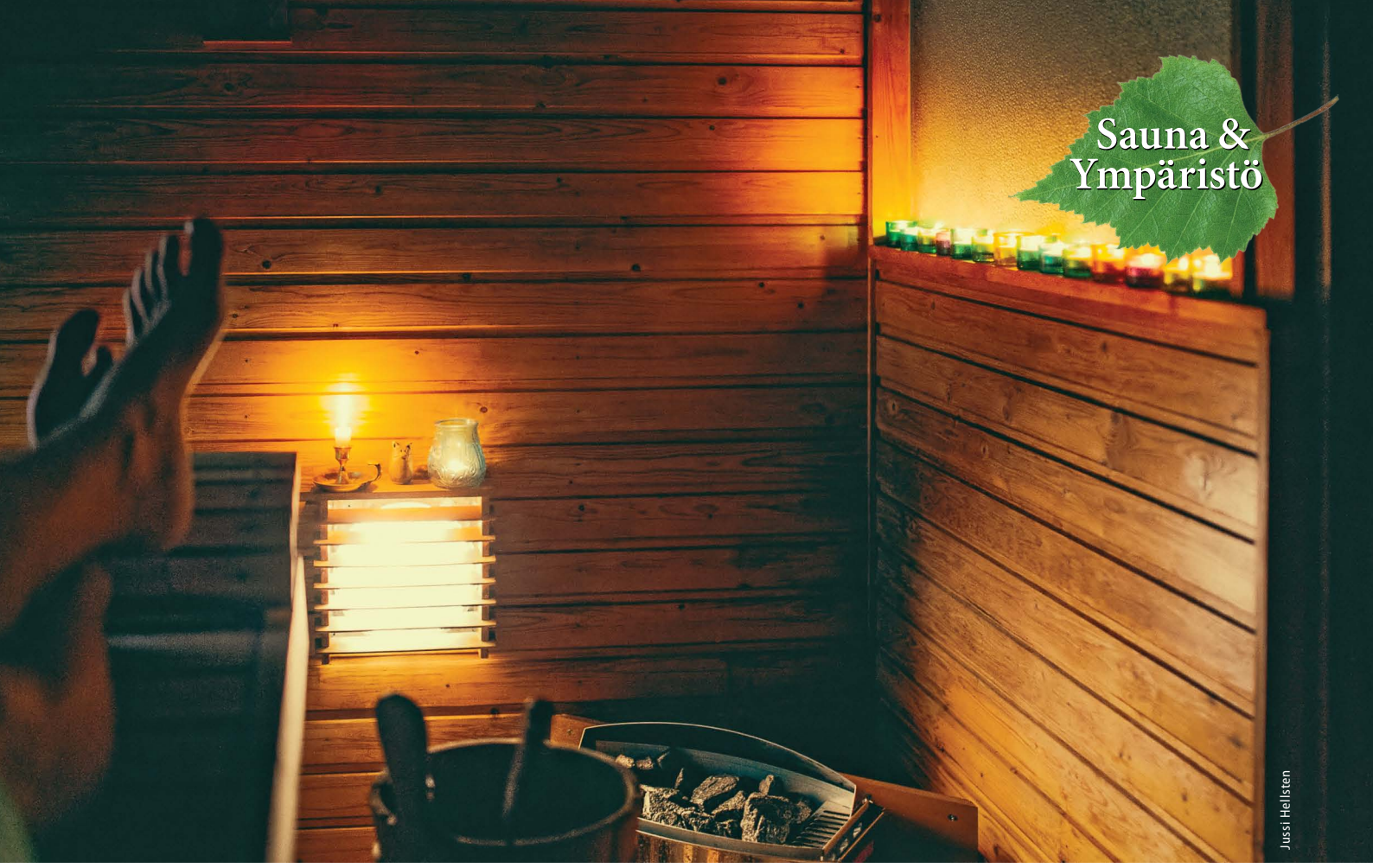
Tauolla äänestettiin ja vaihdettiin kuulumisia.

VIIHTYYKÖ MYYJÄSI ALALAUTEELLA?

Lisää löylyä myyntiin.
Soita 050 467 0474

KAUPPAHUONE ORMIO OY

Päättäjätapaamiset, isot myyntihankkeet & kaupankotiuttamiset



Jussi Hellsten

Sähkösaunan lämmittäminen kuluttaa runsaasti sähköä ja aiheuttaa päästöjä.

Sähkösaunat energiakriisissä

Elämme historiallista aikaa. Ilmasto lämpenee hurjaa vauhtia ja Ukrainan sota nostaa energian hintaa. Jos haluaa elää ympäristöystävällisesti, mutta myös säästäväisesti, on tarkkailtava jatkossa omaa sähkönkulutustaan.
Tässä sähkösauna nousee valitettavaan rooliin. Mutta hätä ei ole tämän näköinen! Pienilläkin teoilla ja valinnoilla voi olla iso merkitys.

Teksti: Jaana Helminen

Ilmastonmuutos on aikamme suurin haaste. Ihmisten toiminnasta aiheutuvat päästöt lisäävät ilmakehän kasvihuonekaasujen määrää ja vauhdittavat maapallon ilmaston lämpenemistä. Muun muassa fossiilisten polttoaineiden käyttö, metsähakkuut ja kotieläintuotanto kiihdyttävät ilmastonmuutosta yhä enenevässä määrin.

Ilmasto on jo nyt lämmennyt kiihtyvää tahtia esiteollisesta ajasta lähtien. Pariisin ilmastosopimukseen kirjattu 1,5 asteen turvaraja saavutetaan jo seuraavan kymmenen vuoden aikana, jos ilmastopäästöjä ei saada vähenemään.

Kulutusvalinnoilla on suuri merkitys päästöjen kannalta. Meistä jokainen voi vaikuttaa ilmastonmuutoksen hillitsemiseen kuluttamalla luonnonvaroja vastuullisesti ja kestävillä tavoilla. Energian säästäminen hyödyttää niin meistä jokaisen lompakkoa kuin yhteistä ympäristöämmekin. Moni kuluttaja käyttääkin uusiutuvilla energialähteillä

tuotettua sähköä, mikä pienentää merkittävästi asumisen ilmastovaikutuksia.

Suuri energiamurros

Venäjän sota Ukrainassa on aiheuttanut merkittäviä muutoksia koko Euroopan energiatalouteen. Kyseessä on energiamurros, jonka myötä monet uskovat Euroopan luopuvan nopealla tahdilla fossiilisista polttoaineista ja vahvistavan energiaomavaraisuutta vihreämmillä vaihtoehdoilla.

Ilmasto on jo nyt lämmennyt kiihtyvää tahtia esiteollisesta ajasta lähtien.

Tosi asiassa irtautuminen Venäjän maakaasu- ja öljytoimituksista on vaikeaa ja prosessi on pitkä.

Samaan aikaan sota on nostanut energian hintaa huomattavasti ja tämä tulee näkymään sähkön hinnassa. Helsingin Sanomien (7.3.2022) mukaan sähkön hinta oli jo alkuvuodesta vuodenaikaan nähden ennätyksellisen kallista ja jopa seitsenkertainen edelliseen vuoteen verrattuna.

Mutta Euroopasta kantautuu myös hyviä uutisia: Saksa, Tanska, Hollanti ja Belgia ovat juuri aloittaneet yhdessä suuren merituulivoimahankkeen. Yhdessä toimiminen onkin nyt eurooppalaisten vahvuus kovien aikojen edessä.

Sähkösauna on kodin sähkösyöppö

Kotitalouden energiankulutusta voi pienentää tehokkaasti sähkönkulutusta seuraamalla ja tekemällä arjessa pieniä, mutta vaikuttavia muutoksia. Esimerkiksi sähkösaunan lämmittäminen kuluttaa runsaasti sähköä ja aiheuttaa samalla hiilidioksidipäästöjä.

Kertalämmitteinen sähkökiuas on teholtaan suurin yksittäinen sähkölaite kotitalouksissa. Sanotaankin, että sauna on kodin pahin sähkönsyöppö. Tavallisen sähkösaunan lämmittäminen kahdesti viikossa kuluttaa saman verran energiaa vuodessa kuin koko kodin kylmälaitteet, ruoanvalmistus ja astianpesu yhteensä. Lämmityskertojen lisäksi saunomisen kesto ja saunan lämpötila vaikuttavat energiankulutukseen. Sähkösaunaa lämmitettäessä noin puolet sähköstä kuluu esilämmittämiseen ja puolet lämmön ylläpitämiseen.

Saunan lämmitys näkyy siis selvänä piikkinä sähkölaskussasi. Sitran selvityksen mukaan tavallinen sähkösauna kuluttaa perhekäytössä vuoden aikana noin 1 000 kilowattituntia eli yli kymmenesosan koko vuoden sähkönkulutuksesta.

Sähkönkulutuksen seurantaan on kehitetty monenlaisia sovelluksia ja palveluita. Varsinkin jos lämmität kodin tilat ja käyttöveden sähköllä, kannattaa energiankulutusta

HOLVIRAKENTEESTA ON MONEKSI
Palamaton - kondensoimaton - hengittävä
Holvisauna sulautuu ympäristöönsä ja kaunistaa pihapiiriä. Holvimuotoinen katto ja huokoinen harkkopinta tekevät holvisaunan löylyistä miellyttävän pehmeät, kosteat ja tasaiset.
TILAA ESITE!
Holvisaunat Oy
Tee se itse
- Helppo pystyttää
- Monia kokoja ja malleja
- Uniikki ulkoasu
- Palamaton
- Savulla tai ilman
- Pesutilalla tai ilman
Rahtitie 2, EURA - p. 050 3425234 - holvisaunat.fi - TERVETULOA NÄYTTELYYMME - jrholvikellari.fi

Hallitusohjelman mukaisesti Suomen tavoitteena on olla hiilineutraali vuoteen 2035 mennessä. Hallitustenvälisen ilmastonmuutospaneelin IPCC:n määritelmän mukaisesti hiilineutraalius saavutetaan, kun ihmisten aiheuttamat kasvihuonekaasupäästöt ovat laskennallisesti yhtä suuret kuin kasvihuonekaasujen poistumat. Toisin sanoen, hiilineutraalius tarkoittaa sitä, että hiilidioksidipäästöjä tuotetaan korkeintaan sen verran kuin niitä voidaan sitoa ilmakehästä hiilinieluihin, kuten metsiin ja soihin.

Vaikka koko Suomen kokonaispäästöt vähenevät, suomalaiset kuitenkin kuluttavat entistä enemmän. Yhteisten ilmastotoimien tahtia on kiristettävä, jotta tavoite hiilineutraaliudesta vuonna 2035 voidaan tavoittaa. Asumisen aiheuttama kulutus tai saunan hiilijalanjälki ovat vain pieni osa kokonaisuutta, mutta jokainen suomalainen voi tehdä valintoja, joiden avulla yhteinen tavoite saavutetaan.

seurata tarkasti. Sähkönhinta vaihtelee tuotannon mukaan tunneittain, joten voit myös valita kulutusajankohdan viisaasti ja lämmittää saunan vaikkapa silloin, kun käyttö on edullisempaa.

Sähkösaunan lämmittäminen aiheuttaa myös hiilidioksidipäästöjä. Jos lämmität saunan kolme kertaa viikossa, saunanlämmitys aiheuttaa yhden vuoden aikana saman verran hiilidioksidipäästöjä kuin kolme edestakaista lentomatkaa Keski-Eurooppaan tai 350 litraa bensiiniä.

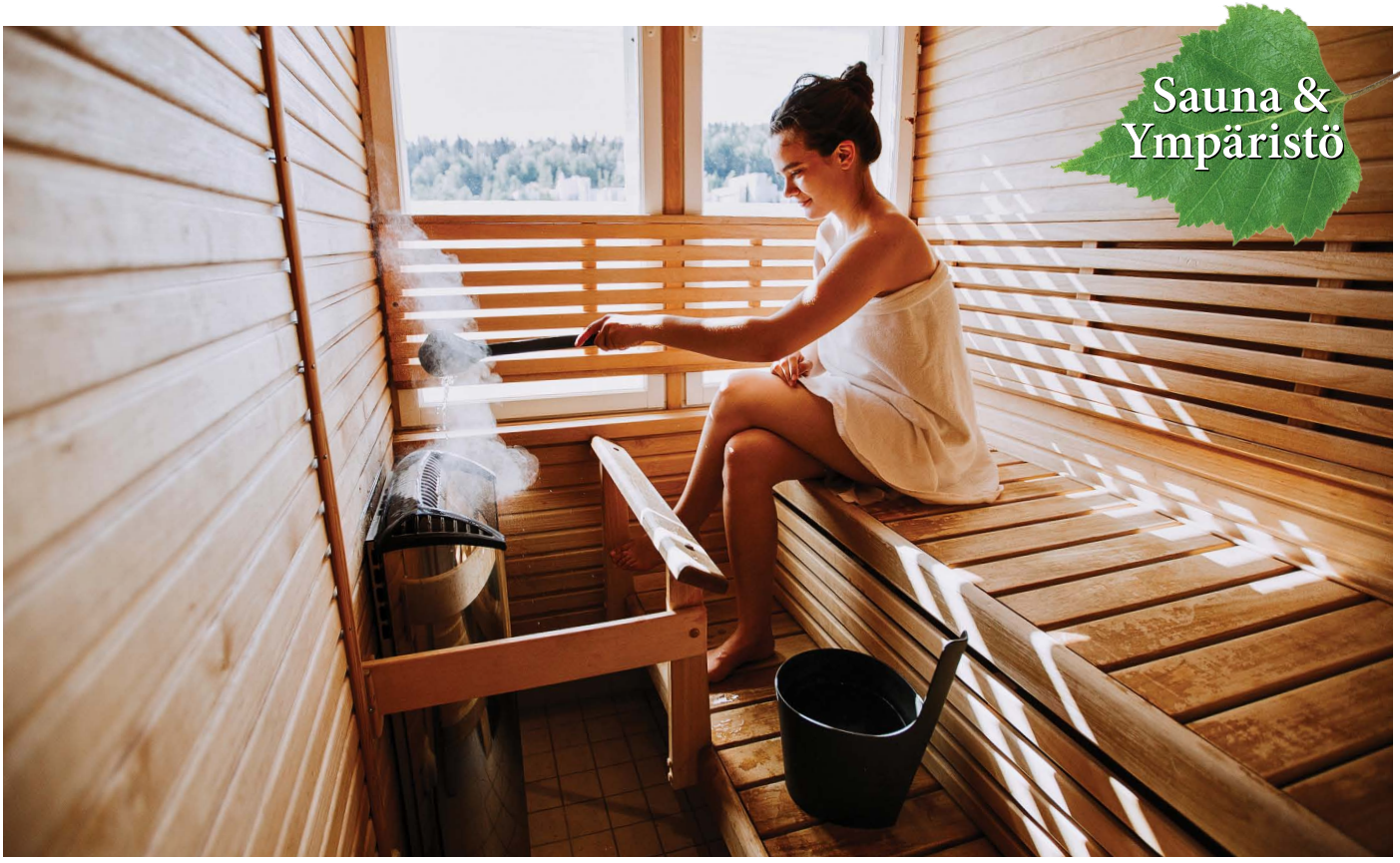
Tosi asiassa irtautuminen Venäjän maakaasu- ja öljytoimituksista on vaikeaa ja prosessi on pitkä.

Sähkösaunan aiheuttamaa raskasta hiilijalanjälkeä on kuitenkin helppo pienentää. Jos saunot yhden kerran viikossa vähemmän, kevennät hiilijalanjälkeäsi noin yhden prosentin vuodessa. Se voi tuntua pieneltä, mutta vaikutukset ovat suuret: jos miljoona suomalaista toimii samoin, voimme yhdessä pienentää CO^2-päästöjä jopa 9 000 ihmisen kokonaishiilijalanjäljen verran.

- Lähteet: Euroopan komissio, Ympäristöministeriö, Sitra, Suomen ympäristökeskus, Motiva, Vattenfall

Harri Tarvainen

Saunaa ei kannata pitää lämpimänä tyhjillään.



Julia Kivelä

Jos vähentää viikottaista saunomistaan yhdellä kerralla, sen vaikutukset ovat suuret.

Lämmitä sähkösauna ilmastoviisaasti

- Vähennä saunan ilmanvaihtoa, kun laitat saunan päälle.
- Mene saunaan heti, kun se on lämmennyt.
- Lämmitä sauna kerralla koko perheelle, ystäväporukalle tai saunaseurueelle.
- Älä pidä saunaa lämpimänä turhaan tai tyhjillään.
- Vältä ylilämmittämistä. Ilmastoviisain lämpötila on 70–80 °C. Saunan lämmittäminen 100 asteeseen voi nostaa sähkönkulutusta jopa 20–30 prosenttia.
- Avaa saunan poistoilmaventtiili ja ikkuna sitten, kun lopetat saunomisen.

- Kirjoittaja on vastuullisuusasiantuntija, FM, joka on tehnyt tutkimusta vastuullisuuskysymyksistä ja kestävästä kehityksestä. Hän on toiminut myös urheilutapahtumien vastuullisuusasiantuntijana ja laatinut yrityksille ympäristö- ja vastuullisuusohjelmia.

KESKITY SAUNOMISEEN
JA MUUHUN TÄRKEÄÄN.

JÄTÄ ISÄNNÖINTI ISÄNNILLE.

Täyden palvelun Isännät huolehtii kiinteistönne hallinnosta, taloudesta, tekniikasta ja arvon kehittämisestä.

Pyydä tarjous: isannat.fi

ISÄNNÄT OY
ISÄNNÖITSIJÄTOIMISTO
Kansakoulukatu 5 B 14
00100 Helsinki
Puh: 010 8383 400
asiakaspalvelu@isannat.fi

ISA-auktorisoitu isännöintiyritys ISA 45 vuotta luotettavaa isännöintiä.

Hiukkasen puhtaammin juhannuslöylyihin

Anne Lyytinen-Pudas

Juhannussauna on kesän kohokohta ja tärkeä siirtymäriitti kesään. Jotta näin olisi vielä pitkään, on syytä lämmittää sauna oikein ympäristöä kunnioittaen. Tietokirjailija Heikki K. Lyytinen antaa ohjeet ilmastoystävälliseen saunomiseen.

Teksti: Heikki K. Lyytinen

Tuskin saunakansan sadat tuhannet mökkisaunat sauhuavat koskaan runsaslukuisemmin kuin juhannuksen aikaan, jolloin saunominen on siirtymäriitti valon juhlaan.

Juhannus ilman saunaa ei olisi yöttömän yön suuri juhla. Sauna on silloin ”must” ja kuuminta ”hottia” saunaperinteemme mukaisine tapoineen.

Juhannussauna vertautuu tärkeydessään joulusaunaan. Maisemakin on silloin juhla-asussaan ja saunavihta aromaattisimmillaan, lehtien palsamipihkan sulaessa ihoa hoitavaksi eteeriseksi voiteeksi.

Jos sauna on lämmitetty vielä oikein ja ilmastoystävällisesti, hiukkaspäästötkään eivät pääse häiritsemään kylpijän mielenmaisemaa, saunatunnelmaa ja saunomisen psykofyysistä herkuttelua. Silloin kaikki olemisen aistit herkistyvät: saunon, siis olen ja voin hyvin.

Anne Lius-Liimatainen

Liekkien kirkkautta saa kuivilla puilla.

”Elävän hengen” uhka

Kirjailija Ilmari Kianto on tavoittanut teoksessaan **Ryysyrannan Jooseppi** oleellisen saunan lämmitystunnelman aikana, jolloin yleisin saunatyyppi oli vielä savusauna:

”Saunan lämmittäminen on elämän ilotulitusta korvessa. Kun savu laskeutuu kaikissa sinisävyissään kohti metsäsuota, on koko räme tulvillaan eläviä henkiä. Ihmisen ei tarvitse tuntea oloaan yksinäiseksi. Eivätkä painajaisetkaan vaivaa. Vaeltajan tekee mieli poiketa vieraaseen taloon ja tiedustella saunaa, ellei jo satu olemaan matkalla omaan saunaansa. Mutta savun näkeminen riittää jo saamaan kulkijan hyvälle mielelle. Kaikki on ennallaan, elämä jatkuu, saunaa lämmitetään.”

Kirjan päähenkilö Jooseppi eli monessa suhteessa aikanaan paljon ympäristöviisaammin kuin nykyihminen. Luontosuhde oli läheinen, eikä esimerkiksi luonnon monimuotoisuutta tuhoavia avohakkuita tunnettu. Savu ei ollut silloin millään tavoin vielä ympäristöuhka, eikä saunojen määräkään ollut kovin suuri.

Tänään on toisin. Luonto on jo haastanut ihmisen väkevästi. Se vaatii ihmisiltä sen kunnioittamista. Luonto on antamassa ympäristöviisautta vaativan palautteen ilmastomuutoksellaan.

Saunan lämmityksen vaiheetkin on harkittava tarkoin ja ilmastoystävällisesti, jotta pääsisi oikeaan lämmitystapaan ja -tunnelmaan. Muutoin naapurin tontille harhaileva musta ”elävä henki” saattaa muuttaa lähimmäisenkin vihamieheksi, puhumattakaan oman hiilijalanjäljen raskauttamisesta.

Vähäisiin hiukkaspäästöihin

Puun poltossa syntyy aina terveyshaittoja synnyttäviä pienhiukkasia, jotka ovat halkaisijaltaan 2,5 mikrometrin kokoisia. Epätäydellisessä puun poltossa hiukkas- ja PAH-päästöt moninkertaistuvat puhtaaseen palamiseen verrattuna. PAH-päästöt ovat myrkyllisiä hiukkasiin kiinnittyviä polysyklisiä aromaattisia hiilivetyjä. Ne syntyvät, kun orgaaninen aines altistuu korkeille lämpötiloille. Tunnetuin ja tutkituin yhdiste on bentso(a) pyreeni. PAH-päästöjä on erityisesti savu- ja pakokaasuissa.

Huono lämmitys voi aiheuttaa terveysriskejä, jotka toteutuessaan saattavat ”nollata” saunomisen terveyttä edistävät vaikutukset.

Huonolla puunpoltolla on myös haitallisia ilmastovaikutuksia – syntyy mustaa hiiltä eli nokea. Se kulkeutuu Suomen leveyspiireiltä arktisille alueille ja aikaistaa jään sulamista. Noin puolet Suomessa syntyvistä pienhiukkasista on kotitalouksien pienpoltosta. Kiukaiden osuus näistä päästöistä on merkittävä. Huomattava osa pienhiukkaspäästöistä johtuu huonoista lämmityskäytännöistä. Hiukkaspäästöjä voi myös vähentää, lyhentämällä lämmitysaikaa. Ylilämmittämiseenkin saatetaan sortua. Lämmittäjä on siis avainasemassa.

Vakavimmillaan pienhiukkaset voivat aiheuttaa jopa astma- ja sydänkohtauksia. Seurauksena voi olla myös keuhkoputken tulehdus. Päästöt eivät suinkaan jää pelkästään sisäilmaan, vaan ne kulkeutuvat

ilmanvaihtojärjestelmän kautta myös sisätiloihin, kun hiukkassieppareita ei ole yleensä vielä kaikessa kalleudessaan käytössä.

Värittömään väreilyyn eli miten vähentää pienhiukkasia

Väritön savu kertoo puhtaasta palamisesta. Varsin pian sytytyksen jälkeen savun tulisi muuttua lähes näkymättömäksi. Savuhormista tulee tällöin vain lämpimän ilman väreilyä.

Jotta se olisi mahdollista, puhtaiden, kuivien ja pieniksi pilkottujen polttopuiden käyttö, ja niiden nopea sytytys on välttämätön edellytys. Pienissä puissa on suhteessa enemmän pinta-alaa, mutta vähän painoa. Se edistää puiden kaasuuntumista ja tulipesän nopeaa lämpenemistä. Kalevalassakin puhutaan salaman särkemistä pilahtesista ja puuhu'ista puhtahista.

Pienhiukkasia tuottaviin sekalaisiin roskiin, pahveihin, maitotölkkeihin ja kertakäyttöastioihin sen enempää kuin maalattuihin puihin ei tulisi koskaan turvautua.

Pieniä ja kuivia puitakaan ei tule ahtaa täyttä tulipesällistä. Puoli pesällistä on riittävä määrä tai mieluiten vain kolmannes. Kiukaan sivut tulisi mielellään jättää vapaaksi.

Anne Lius-Liimatainen

Simasulat löylyn herkutteluun.

Puut tulisi mielellään latoa vaakatasoon, jotta palamisilma pääsisi kiertämään pilkkeiden välistä. Isot puut tulisi asettaa alle ja pienet päälle, erityisesti näin päältä sytytettäessä. Tulipesän lämpenemisen jälkeen kannattaa käyttää puulajista riippumatta myös järeämpää puuta, jotta se hidastaisi palamista ja antaisi palamiskaasuille aikaa palaa pois.

Tulipesä tulisi pitää tuhkasta puhtaana – mieluiten puhdistamalla pesä jokaisen käyttökerran jälkeen.

Niin sanottu käypä sytytyssuositus on päältäsytytys päästöjen vähentämiseksi, tulipesän arinasta riippuen. Tuli ei silloin tukahdu, vaan palaminen on tehokasta. Näin pesällisen alaosasta vapautuvat kaasut palavat, noustessaan kuuman vyöhykkeen läpi eivätkä pääse ilmakehään.

Käyttökelpoisia sytykkeitä ovat kiehiset, pieni määrä tuohta tai puupohjaiset sytytyspalat tai miksi ei: kuiva saunavasta/-vihta puiden päällä on kelpo sytyke.

Hiukkaspäästöjä ei voi kuitenkaan kokonaan välttää, mutta vaarallisia päästöjä voi toki vähentää oikealla polttamisella.

Anne Lius-Liimatainen

Savusauna juhannusasussaan.

Ilmaa liekin iloksi

Ennen sytyttämistä on syytä varmistaa korvausilman saatavuus. Sytyttämistä varten voi laittaa tuhkaluukun raolleen. Jotta palaminen olisi tehokasta, paloilma tulee säätää sopivaksi. Liekkien kirkkaus, huminan tasaisuus ja rauhallisuus kertoo sopivuuden. On tärkeää seurata ja huolehtia koko lämmitysajan riittävästä korvausilman saannista. Happea siis liekin iloksi,

mutta ei sitäkään liikaa, sillä kova veto lisää päästöjä, eikä ilmaa vain arinan kautta. Liekkien yläosankin tulee nauttia ilmasta.

Huonolla puunpoltolla on myös haitallisia ilmastovaikutuksia – syntyy mustaa hiiltä eli nokea.

Oikea tapa lisätä polttopuita on vasta sen jälkeen, kun liekit ovat hiipumisvaiheessa. Puita tulisi lisätä vain pieniä määriä eikä tukehduttaa tulipesää. Tulipesän luukkua usein avattaessa palamisen aikana, palokaasuja ohjautuu myös kylpytilaan, tulilieskojen hulmahtaessa luukusta ulos. Siitä kertoo palokaasujen haju.

Saunan lämmittäjän on aina muistettava häkävaara. Kertalämmitteisessä saunassa savupellit suljetaan vasta, kun hiillos on palanut ehdottomasti loppuun.

Puiden lisäystä tulipesään on kuvattu Joel Lehtonen Putkinotkossa varsin värikkäästi ja ympäristövaikutuksista viis. Oleellista siinä on lämmittämisen rentouttava nautinto. Savukin on peräti rakasta:

”Mieluisa hehku ja helle suuren mustan nielusta, joka loistaa puolillaan hiiliä. Ja se säkenöi kultaisine kiiluineen niin, että silmiin koskee, kun kurkistaa kiukaan alle. Siellä lekkuu vielä keltaisia liekkejä, ja hiilen keskellä loikoo palavia kekäleitä, melkein sylenmittaisia. Muutamia puita on myöskin saunan permannolla.

Niitä hän työntää uuniin, hiilien ja rätisevien kekäleiden päälle, ähkien ja ponnahtaen takaisin, sillä tulen hehku käy tuimasti naamaan. Ah sitä tuimuutta! Onpa se niin… hänestä rakasta. Rakasta on savukin, joka pakottaa irvistelemään ja vettä valuvat silmät umpeen.”

Lähteet:

Lyytinen, Heikki K. 2021 Terve Löyly. Maailman hikoilu- ja kylpykulttuureista savusaunan saloihin, Jyväskylä: Kustannus Linna.

Lyytinen, Heikki K. 2021 Simaisiin hämylöylyihin. Teoksessa Lyytinen, Heikki K. 2021 Terve Löyly. Maailman hikoilu- ja kylpykulttuureista savusaunan saloihin, Jyväskylä: Kustannus Linna.

Pöntinen, Petri 2021 Puhtaampia löylyjä. Suomen kuvalehti 38/2021, 24–27.

Tissari, Jarkko, Leskinen, Jani, Lamberg, Heikki, Nieminen, Valtteri, Väätäinen, Sampsa, Koponen, Hanna, Myllynen, Maria, Savola, Mikko, Karvisenoja, Niko 2019 Kiukaiden päästöt ja niiden vähentäminen. Loppuraportti. Ympäristö- ja biotieteiden laitos. Pienhiukkas- ja aerosolitekniikan laboratorio. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Verkossa:

Puukiukaan sytytys ja saunan lämmitys puilla | Saunologia.fi

Puukiukaan lämmityksen perusteet – polttamisen fysiikka | Saunologia.fi

Anne Lius-Liimatainen

Savun väritöntä väreilyä.

Ruoka kruunaa saunan

Saunominen, uiminen, vihtominen ja kuikan huuto kesäillassa. Siitä on suomalainen kesä tehty. Kun vielä lisätään ruoka ja juoma, täydellinen saunakokemus on valmis. Kysyimme tunnetuilta suomalaiskokeilta, mitä he tarjoaisivat kesäsaunan jälkeen.

Teksti: Karoliina Saarnikko

Sirly Ylläsjärvi ja täydellisen rentoutumisen resepti

Rakastan saunomista ja saunoja, ensimmäiset lapsuuden muistoni ovat Virosta savusaunassa. Ehkä siksi tunnen olevani lähellä juuriani, kun astun Aurora Estaten savusaunaan Ylläsjärven rannalla.

Saunan jälkeen ruoka maistuu jotenkin taivaallisen hyvälle. Muistan, kun lapsena saunan jälkeen takassa grillattu makkara oli kuin juhlaruokaa!

Henna Immonen

Ehkä kokkina haluaisin kuitenkin suositella kermaista lohikeittoa. Ilmeisesti lohi ja muut rasvaiset kalat saavat ihmisessä aikaan melatoniinin tuotannon lisääntymisen ja niiden syöminen saattaa väsyttää. Kuvittele mielessäsi Suomen kesäyö, sauna, uiminen ja siihen herkullinen lohikeitto. Lopputulos on TÄYDELLISET yöunet!

Sirly Ylläsjärvi *on kokki ja tuttu televisiosta: hän on esiintynyt vuosina 2011 ja 2020 MasterChef Suomi -kokkikilpailussa sekä vuonna 2021 Kokkisodassa. Tällä hetkellä hänet nähdään Nelosen Diili-ohjelmassa. Ylläsjärvi on myös yksi Ylläsjärven rannalla sijaitsevan Aurora Estate hotelli-ravintolan omistajista.*

Koskenlaskija-lohikeitto, Valio

Tomi Björck ja ultimate saunamässy

Kun muutimme aikoinaan perheen kanssa Australiaan, ikävöin Suomesta tietenkin saunaa. Lopulta päätin rakennuttaa sellaisen talomme pihalle Bondi Beachille. Arvatenkin se ei ollut kovin helppo projekti ja pelkkien rakennuslupien saaminen kesti yhdeksän kuukautta. Mutta lopulta se onnistui. Lasiseinäinen saunamme herätti kyllä naapurustossa ihmetystä.

Mun mielestä ns. ultimate saunamässy on grillatut ravut, misomajoneesi, pikkelöity sipuli ja pikku nori-levä kylkeen ja kaikki pehmeän sämpylän sisään.

Samalla fiiliksellä on syntynyt myös Ähtärin Saunaravintola Kiulun menu, jonka olen koonnut tiimini kanssa.

Tomi Björck *on suomalainen kokki, keittiömestari ja ravintoloitsija. Björckin ensimmäinen ravintola, Farang aloitti vuonna 2009 ja valittiin muun muassa Suomen parhaaksi ravintolaksi. Nykyään hänellä on lukuisia ravintoloita, joista viimeisimmät ovat Lily Lee, Boon Nam ja Sanchome sekä Roku Omakase. Björck tunnetaan myös televisiosta, muun muassa MasterChef Suomi -ohjelmista.*

Jassu Dammert

Sikke Sumari ja kiireettömän saunan lettukestit

Minusta olisi ihana tarjota pannukakkua tai pitsireunalettuja hyvän raparperihillon kera! Niistä tykkäävät sekä lapset että aikuiset.

Sauna on minulle sekä sielun että kehon puhdistautumisriitti. Siksi haluan saunaan hiljaisuutta ja hämärää valoa sekä matalan lämpötilan.

Ihannesaunani on meren äärellä, jotta voin vielä lisätä puhdistautumista saunomisen ohella meren aalloissa. Saunomisen tulee olla kiireetöntä ja sen jälkeen mielellään hetki lämpöiseen pyyhkeeseen kietoutuneena siemailisin jotain alkoholitonta juomaa. Vasta sitten on aika käydä letunpaiston kimppuun!

***Sikke Sumari** on kokki, ruokakirjailija, tv-kasvo ja ravintoloitsija. Hän pyörittää kahta ravintolaa: Sikke's:iä Eirassa ja Haukilahden Helmeä Espoossa. Sen lisäksi hän suunnittelee uusia reseptejä Italia lautasella -valmisruokasarjaansa.*

Villiyrttisalaatissa vuohenputkea, pihasauniota, ketunleipää, maitohorsmaa, pihatähtimöä sekä maahumalaa.

Liisa Valonen

Sami Tallberg ja salaatti suoraan luonnosta

Tarjoaisin villiyrttisalaatin ja lisukkeeksi savukalaa tai grillattua lihaa tai vuohenjuustoa ja mansikoita. Villiyrttisalaatin teen aina sesongissa olevista villiyrteistä, ilman tarkkaa reseptiä. 3–11 kasvia omanlaisine makuprofiileineen luo ennenkokemattoman ja unohtumattoman makukokemuksen.

Villiyrteissä on niin paljon terveyttä ja hyvinvointia edistäviä ainesosia upeiden makujen ja niiden ekologisuuden lisäksi, että vieläkään hyvin harva sitä tajuaa.

Saunomisen yhteydessä olemme avoinna juurikin hyvinvoinnille, mieli–keho-yhteyteen ja meitä ympäröivään luontoon. Siksi saunomisen yhteydessä tätä luontoyhteyttä on hyvä voimistaa syömällä myös meitä ympäröivää luontoa. Saunan ympäriltä kerätyt syötävät villiyrtit maustan vinegretillä, merisuolalla ja chilillä. Näin villiyrttien erikoiset maut nivoutuvat yhdeksi eheäksi kokonaisuudeksi, joka muuttuu suussa sittemmin makujen ilotulitukseksi.

Saunon viikoittain, kerran tai useammin. Tärkeää on päästä mereen tai järveen saunomisen yhteydessä. Tällä kombolla pääsee tasapainoon mieli–keho-akselilla.

Merkittävimpiä saunakokemuksiani on Frantsilan pyörittämällä Koskelan Museotorpalla, Sastamalassa, koetut savusaunalöylyt koivuvihdan ja magnesiumkylvyn, ja tietty järviuintiin yhdistettynä. Sanoilla, jos tätä kokemusta yrittäisi kuvata niin vain ”maaginen” voi kuvastaa sitä kyllin osuvasti. Sastamalassa söimme myös villiyrttisalaattia; näin oma elämäntehtäväni villiyrttikouluttajana nivoutui oivasti myös perinteiseen saunakulttuuriin ja sen vaalimiseen.

***Sami Tallberg** on keittiöpäällikkö, ruokakirjailija ja villiyrttien puolestapuhuja. Hänen intohimonaan on tuoda Suomen luonto ja sen villit antimet kaikkien ulottuville. Hän on järjestänyt villiyrttikursseja ja -tapahtumia jo parikymmentä vuotta eri puolilla maailmaa. Tällä hetkellä hän pyörittää Turun Finnish Design Shopin yhteydessä ST x FDS -lounasravintolaa. Tallbergin Villiyrttikeittokirjasta ilmestyi juuri 11. painos kauppoihin. Supersuosittu kirja sisältää nyt jopa 122 suomalaista kasvia.*

Satavuotias Kuohu

Teksti: Karoliina Saarnikko
Kuva: Hannu Pakarinen

”Hattulantilan savusauna Kuohu sijaitsi maatilalla pienessä idyllisessä kylässä, Jyväskylän lähellä. Kuohu oli yli 100 vuotta vanha ja maatilan isäntä oli syntynyt siinä. Menin kuvaamaan sitä ja sen omistajia eräänä kesälauantaina. Saavuin paikalle puolen päivän jälkeen ja isäntä oli juuri lämmittämässä saunaa. Hän oli valtavan hyvä tekemään saunavastoja ja olikin tehnyt niitä tuloani varten vähän kuin näytiksi. Sauna oli kahdessa kerroksessa ja löylyihin mentiin katon rajaan. Saunoimme useaan kertaan. Löylyissä isäntä avautui terveyshuolistaan, kuten sen ikäpolven miehet useasti tekevät. Eivät puhu muuten tunteistaan. Tilan emäntä oli ujohko, mutta huomasin, että pariskunnalla oli tiivis parisuhde. Pyysin emäntää mukaan kuviin ja hän suostui, vaikka aluksi arastelikin. Vietin tilalla koko päivän ja päivän päätteeksi emäntä teki meille iltapalaa tuvassa.”

Valokuvaaja **Hannu Pakarinen** kuvasi Suomen Saunaseuran toimeksiannosta satavuotiaita saunoja ympäri Suomen vuosina 2018–19. Kaiken kaikkiaan kohteita kertyi 30. Projektin tarkoituksena oli suomalaisen saunan ja saunakulttuurin dokumentointi sekä sen säilyttäminen ja vaaliminen. Pakarisen kuvista järjestettiin myös näyttely helsinkiläisessä galleriassa vuonna 2021. Julkaisemme jatkossa Sauna-lehdessä aina yhden saunan tarinan valokuvaajansa itse kertomana.

Teksti: Karoliina Saarnikko | Kuvat: Reetta Virtanen

Teurastamon sauna
– löylyjä vuodesta 1933

Helsingin Teurastamon alueella toimiva ravintola Palema on herättänyt henkiin 1930-luvulla rakennetun kellarisaunan. Teurastamon sauna onkin nyt viimeisen päälle remontoitu sauna, jossa ei kikkailla ylellisyyksillä, vaan panostetaan löylyyn.

Jari Lönnberg ja Reima Mäenpää ovat pyörittäneet ravintola Palemaa vuodesta 2016.

Kun ravintola Paleman omistajat **Jari Lönnberg** ja **Reima Mäenpää**, päättivät remontoida ravintolarakennuksensa kellarissa sijaitsevan saunan, heillä oli selkeä suunnitelma. Saunasta tehtäisiin niin hyvä kuin mahdollista.

Innokkaina saunamiehinä Lönnberg ja Mäenpää halusivat panostaa remontissa nimenomaan löylyihin, vaikka muu ympäristö jätettäisiinkin simppeliksi ja talon henkeen sopivaksi.

Saunaseuran jäseninä Lönnberg ja Mäenpää kyselivät seuran vanhoilta konkareilta, mistä saisivat neuvoja saunan remontointiin ja avuksi tulivat hallituksen puheenjohtaja **Hannu Saintula**, pitkäaikainen jäsen **Jarmo Lehtola** ja lämmittäjämestari **Ari-Pekka Paavola**. Muutaman katselmuksen jälkeen Saunaseuran saunakonkarit antoivat tuomionsa: kyllä tästä vielä hyvä sauna saataisiin.

Ravintola Paleman pitkä historia on säilynyt

Mutta ensin katse historiaan. Ravintola Paleman rakennus valmistui vuonna 1933. Se toimi hallintorakennuksena silloisen teurastamon alueella. Rakennuksessa toimi alusta asti ravintola, jossa alueen työntekijät lounastivat.

–Perusduunarit söivät isossa salissa ja isot pomot omassa kabinetissaan,

Uusitun pukuhuoneen ilme on raikas.

Rakennuksen vanha pohjapiirros löytyy nykyään ravintolasalista.

Mäenpää kertoo kahtia jaetusta ravintolatilasta.

Myös sauna oli talossa alussa asti ja siellä peseytyivät talossa asuvat remonttimiehet ja muut alueen työntekijät.

Myöhempinä vuosikymmeninä ravintola Palema oli myös rahtareiden suosiossa, koska koko piha oli parkkialuetta ja siihen oli helppo ajaa isommallakin autolla.

– **Risto Saastamoinen**, joka piti ravintolaa ennen meitä 30 vuoden ajan, tuli töihin aamuyhdeltä ja avasi ravintolan kello viisi. Lounasta alettiin tarjoilemaan rekkamiehille seitsemän aikaan, Lönnberg kertoo.

– Risto kertoikin, että ennen kello seitsemää salissa oli vedetty varmaan viisi kartsaa röökiä, Mäenpää nauraa. – Ja puoleen päivään mennessä alettiin lyömään korttia.

Saastamoisen lisäksi legendaarinen **Veijo Votkin** liittyy myös kiinteästi Palemaan. Hän omisti ravintolan, vaikka ei osallistunut sen päivittäiseen pyörittämiseen. Nimensä Palema sai Votkinin voitokkaasta ravihevosesta, Karoliina Palemasta.

Kun Saastamoinen ja Votkin päättivät luopua Palemasta, Lönnberg ja Mäenpää ostivat paikan. He olivat Votkineille tuttuja entuudestaan, sillä kaksikolla oli ollut jo vuosia toimisto Paleman yläkerrassa. Lönnberg ja Mäenpää pyörittävät Paleman lisäksi myös **Döner Harju** -ketjua, ravintola **Pamelaa** Bulevardilla sekä **Harjun makkaratehdasta**.

– Kun aloitimme täällä, laitoimme paikat uusiksi, mutta sillä ajatuksella, että kun vanha asiakas tulee syömään uudistettuun paikkaan, hän katsoo, että täällähän on kaikki pysynyt ennallaan, Mäenpää kertoo.

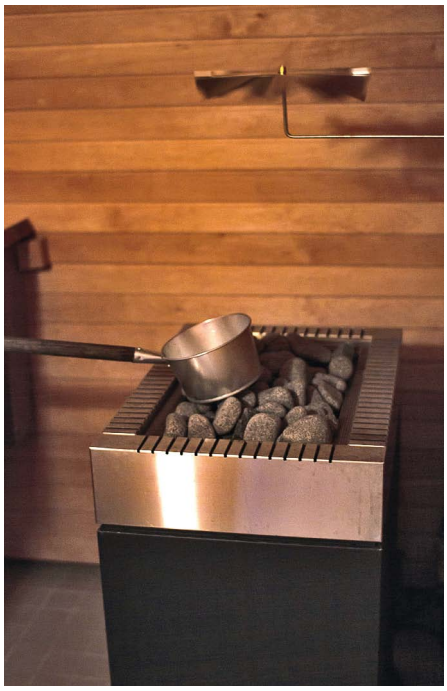
Uusiminen tarkoitti lähinnä pintojen maalausta ja tiskin uusimista. Interiöörin suunnittelusta vastasivat **Mikko Merz** ja **Laura Mattila**, **Mattila & Merzistä**, jotka ovat suunnitelleet myös muut kaksikon ravintolat.

– Esimerkiksi täällä dirikoiden kabinetissa haluttiin säilyttää se alkuperäinen, vanha henki, Mäenpää esittelee johtajien ruokasalia. – Jopa lattiat ovat samat vanhat.

Palemassa tarjoillaan tällä hetkellä pääasiallisesti lounasta ja listalta löytyy klassikkoannoksia, kuten pariloitua lohta, makkaraa, maksaa ja silakoita. – Ja joka kuukausi on läskisoosipäivä, Lönnberg kertoo.

Palema on suosittu yksityistilaisuuksien pitopaikka ja siellä on järjestetty niin väitöskaronkkoja, häitä kuin muitakin juhlia. Tila taipuu moneen ja on helposti muunneltavissa.

– Pari viikkoa sitten pidimme täällä vanhan vakioasiakkaamme muistotilaisuudenkin, Mäenpää kertoo.



Harvian Sentio Qube ja Veskutin takaavat hyvät löylyt.

Suurimpana ongelmana ilmanvaihto

Sauna tuli ravintola Paleman kuvioihin, kun Lönnberg ja Mäenpää neljä vuotta sitten vuokrasivat sen henkilökunnan juhlia varten. Silloin saunan vuokrausta hallinnoi Helsingin kaupungin Tukkutori.

Juhlissa kuitenkin selvisi, että sauna oli melko surkea. Kiuas viileni kesken kaiken ja happi loppui parin heiton jälkeen. Seinästä irtosi selkään tikkuja ja pukuhuone oli nuhjuinen ja pimeä.

Mäenpää ja Lönnberg ottivat saunan vuokrauksen itselleen ja yhdessä Tukkutorin kanssa he tekivät sen mitä saunalle pystyivät. He vaihtoivat kiukaan kivet ja yrittivät fiksata löylyhuoneen ilmanvaihtoa, mutta mikään ei tuntunut auttavan.

Saunaseuran konkareiden käynnin jälkeen oli selvää, että saunan suurin ongelma oli ilmanvaihto.

– Seinät kuumenivat julmetusti; koolaukset oli rakennettu väärin päin niin, ettei ilma päässyt kiertämään seinien välissä, Mäenpää muistelee.

– Ilman poistoluukku, minkä hormi oli kaiken lisäksi tukossa, oli rakennettu liian lähelle kiuasta katon rajaan niin, ettei löyly kiertänyt tilassa lainkaan. Tuloilmaputki oli liian pieni, lisäksi ovi oli rakennettu täysin tiiviiksi eikä tuloilma päässyt löylyhuoneeseen.

– Kaiken lisäksi paneloinnin akana oli lasivillaa, joka lähti kiertämään ilman mukana saunan lämmittyä, Lönnberg puistelee päätään.

Kun löylyhuoneen panelointi poistettiin, sen alta löytyi vielä aikaisempikin panelointi, joka huononsi sekin omalta osaltaan ilmanvaihtoa. Kun paneelit poistettiin, lisätilaa löylyhuoneeseen tuli reilut 10 senttiä kauttaaltaan.

Toinen ongelma oli kiuas. Löylyhuoneeseen oli hankittu uusi laadukas pilarikiuas pari vuotta aiemmin, mutta se oli väärän mallinen ja pieneen löylyhuoneeseen liian suuri.

– Kiuas hohkasi niin kuumana, että sen edessä ei voinut istua tai käristyi, Lönnberg ja Mäenpää muistelevat.

– Kiuas itsessään oli ihan hyvä, mutta väärän mallinen ja väärä tähän tilaan, Mäenpää toteaa.

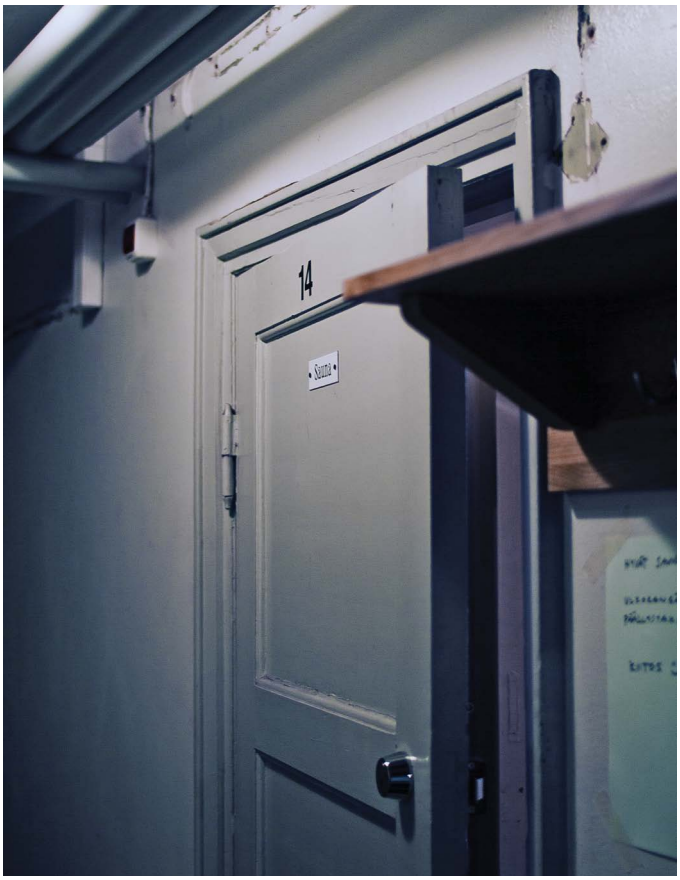
Nyt kiukaana on Harvian Sentio Qube, samanlainen kuin Saunatalon koesaunassa. Kiuas on tarpeeksi matala ja siitä saa myös säätämällä kovemmatkin löylyt.

Sen lisäksi miehet hankkivat saunaan Veskuttimen, joka pyörii

Mikä Teurastamo?

Teurastamo on Helsingin Kalasataman vieressä sijaitseva kaupunki- ja ruokakulttuurin keskus, jossa toimi vuodesta 1933 Helsingin kaupungin Teurastamolaitos. Teurastamon ympärille alkoi kehittyä myös 1950-luvulla tukkukaupan keskittymä ja alue nimettiin Tukkutoriksi. Teurastustoiminta lakkautettiin vuonna 1992, mutta tukkutoiminta jatkuu edelleen. Museovirasto suojeli 1990-luvulla alueen rakennukset ja pihapiirin.

Nyt alueella toimii useita ravintola- ja ruokayrittäjiä. Lisäksi piha on ns. vapaassa käytössä ja sinne voi kuka tahansa tulla grillaamaan ja rentoutumaan. Osa pihasta on kaupunkiviljelijöiden käytössä ja alueella järjestetään ympäri vuoden erilaisia tapahtumia. Helsingin Kaupunkitilat Ot vuokraa Teurastamon tiloja ja kehittää aluetta. Työ etenee rakennus kerrallaan seuraavien vuosien aikana.



Saunassa haluttiin säilyttää sen alkuperäinen henki.

kiukaan lämmön vaikutuksesta ja levittää lämpöä tasaisemmin ja kosteammin löylyhuoneeseen. Molemmat vannovatkin nyt Veskuttimen nimeen ja Lönnberg on hankkinut myös omaan kerrostalosaunaansa sellaisen.

Lauteet valmisti **Vesa Mäkli**, **Puusepäntyö Pehkonen Oy**:sta, niin ikään Saunaseuralta saatu vinkki.

Uudet lauteet ovat syvemmät ja mitoitettu niin, että niissä istuu isompikin porukka rennosti.

Löylyhuoneeseen tehtiin myös yläikkuna ja saunan oveen puhkottiin pieni kurkistusikkuna, jotka molemmat tuovat valoa muutoin pimeään saunaan.

Remontin yhteydessä uusittiin kevyesti myös pukuhuone, pesuhuone oli remontoitu vajaa kymmenen vuotta aiemmin ja sai jäädä sellaisekseen. Pukuhuoneen ilmeestä vastasi niinkään Mattila & Merz.

– Mielestämme pukuhuone on nyt simppeli, talon henkeen sopiva ja toimiva, molemmat miehet toteavat.

Saunojille on myös oma piha ja grilli

Pihalle saunojille on tehty muutaman penkin vilvoittelualue. Alueen edessä on toistaiseksi vielä keskeneräinen nurmikkoalue, jossa on pöytiä ja grilli saunojien käyttöön.

– Onhan tämä tällainen vähän rouheampi tämä meidän pihamme, mutta se sopii Teurastamon henkeen, miehet toteavat.

Jos grillaaminen ei innosta, saunan vuokraajat voivat tuoda myös omat tarjottavat tai tilata ruokaa lukuisista Teurastamon alueen ravintoloista.

Tällä hetkellä saunaa voi vuokrata lähinnä yksityiskäyttöön. Ennen koronaa kaksikon suunnitelmana oli avata sauna yleisille saunavuoroille, mutta epidemia sotki suunnitelmat.

– Tällä hetkellä ei ole mahdollista palkata yhtä ihmistä hoitamaan saunaa ns. yleisen saunan tyyliin. Voimavarat on keskitettävä ydintoimintaan eli ravintolaan, Mäenpää toteaa.

Kuitenkin Teurastamon alueen tapahtumien, kuten lauantaimarkettien yhteydessä sauna on lämpimänä kävijöille. Saunaan mahtuu kerrallaan 10–15 ihmistä.

Nimensä Palema sai Votkinin voitokkaasta ravihevosesta, Karoliina Palemasta.

Aika näyttää, onko Paleman sauna jossain vaiheessa yleisessä käytössä, mutta ainakin toistaiseksi sen saa käyttöönsä kohtuullista tilavuokraa vastaan.

– Voimme rehellisesti sanoa, että nyt saunassa on hyvät löylyt, Mäenpää toteaa.

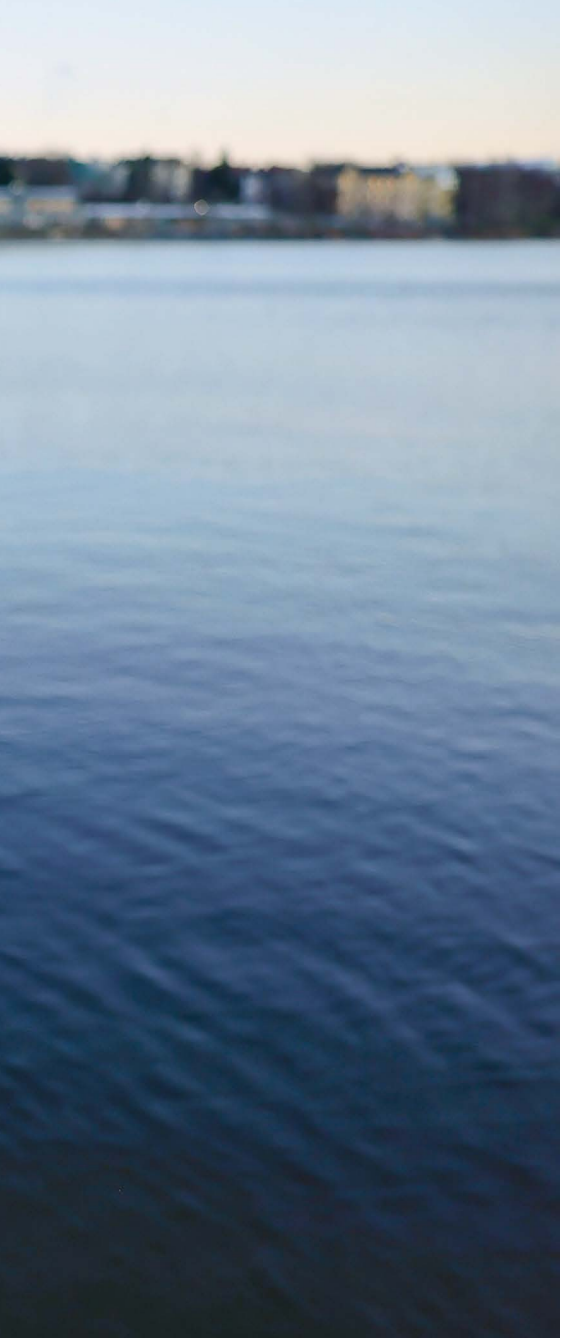
– Hyvä haluttiin ja hyvä saatiin, Lönnberg kiteyttää.

Sauna ja uiminen vaikuttavat positiivisesti sekä kehoon että mieleen.

Pitäisikö suomalaisen saunomisen terveysvaikutuksia tarkastella laajemmin?

Saunan terveysvaikutukset ulottuvat fyysistä terveyttä laajemmalle, muistuttaa emeritusprofessori Pentti Tuohimaa. Myös sen vaikutusta mielenterveyteen, yhteisöllisyyteen ja demokratiaan pitäisi tutkia.

Teksti: Pentti Tuohimaa, LKT, emeritusprofessori



Maija Astikainen

Suomalaiselle ei ole yllätys, että saunan terveysvaikutuksista on enemmän luultua kuin tutkittua tietoa. Olemme täysin vakuuttuneita, että tauti on kuolemaksi, jos sauna ei auta.

On helppo ymmärtää, että kontrolloitua saunatutkimusta on lähes mahdoton tehdä. Saunatyypit, lämpötilat, kosteusolosuhteet, saunomistavat ja löylyttelyajat vaihtelevat.

Lisäksi voidaan perustellusti epäillä, ovatko sairaudet olennaisin tutkimuksen kohde. Eihän sairauksien puuttuminen ole ainoa terveyden merkki. Olisiko saunalla fyysisen terveyden lisäksi laajempiakin vaikutuksia? Mikä on saunakulttuurin vaikutus yhteisöllisyyteen, demokratiaan ja kansan onnellisuuteen?

Saunomisen vaikutukset fyysiseen terveyteen

Viime vuosiin asti arveltiin, että saunomisella on vain vähäisiä positiivisia tai negatiivisia terveysvaikutuksia.

Tilanne muuttui totaalisesti vuonna 2015, kun professori **Jari Laukkanen** ryhmineen julkaisi tutkimuksen, jonka mukaan sydänperäisten äkkikuolemien riski putosi puoleen, jos saunoi lähes joka päivä. He olivat seuranneet 2 300 saunovan suomalaisen miehen sairauksien kehitystä yli 20 vuoden ajan.

Sauna näyttäisi vähentävän sydänperäisiä sairauksia, verenpainetta, aivohalvauksen riskiä, astman ja keuhkoahtauman oireita, keuhkoinfektion riskiä, kipua (myös päänsärkyä), dementian riskiä, ennenaikaisen kuoleman riskiä. Suurin osa edellä mainituista hyvistä vaikutuksista voidaan selittää saunan tunnetuilla fysiologisilla vaikutuksilla. Sauna avaa ääreisverisuonet (ihopunoitus) ja alentaa verenpainetta helpottaen sydämen työtä. Pulssi nousee kuten urheilusuorituksessa. Autonominen hermosto (sympaattinen ja parasympaattinen) reagoi samalla tavoin kuin hölkässä. Hyvin tärkeä tekijä on ruumiin lämmön nousu. Suomalainen tietää ilman tiimalasia, milloin on sopiva hetki poistua lauteilta: miesten lämpö on 42,1 ± 1,1°, naisten 41,4 ± 1,1°. Kohonnut ruumiinlämpö aiheuttaa sekä immunologisen että ei-immunologisen puolustusjärjestelmän aktivaation. Pian mahdollisesti selviää, onko saunomisella ollut vaikutus koronapandemian hyvään lopputulokseen Suomessa.

Sen lisäksi lämpö, hikoilu ja verenkierron vilkastuminen poistavat kuona-aineita lihaksista ja muualta. Lihasten venyttely helpottuu rentoutumisen ansiosta. Saunominen tuottaa β-endorfiinia, joka selittää sekä saunanautinnon että -himon.

Koska iho on löylyn ensisijainen kohde, on ymmärrettävää, että saunominen helpottaa joitakin oireita (psoriasis ja tali-ihottuma), mutta voi myös lisätä atooppisen ihon kutinaa.

Harri Tarvainen

Monelle sauna on myös yhteisöllinen kokemus.

Lisää tietoa saunan vaikutuksista psyykkiseen terveyteen tarvitaan

Saunan vaikutuksesta psyykkiseen terveyteen on vain satunnaisia tutkimuksia, vaikka näitä voidaan syystä

olettaa olevan jopa enemmän kuin fyysisiä terveysvasteita. Sauna on perinteisesti paikka, jossa arjen huolet unohtuvat. On vaikea keksiä tehokkaampaa huolten poistomenetelmää.

Saunassa voi oppia unohtamaan negatiiviset ajatukset. Asenne voi jatkua saunan jälkeisessä hyvässä olossa ja rentoutumisessa.

Sauna näyttäsi vähentävän sydänperäisiä sairauksia, verenpainetta, aivohalvauksen riskiä, astman ja keuhkoahtauman oireita, keuhkoinfektion riskiä, kipua (myös päänsärkyä), dementian riskiä, ennenaikaisen kuoleman riskiä.

Psyykkisten sairauksien hoidossa, saunomisella on hoidettu muun muassa jonkinlaisella menestyksellä anoreksiaa. Lisäksi yksi saunan keskushermostovaikutuksista on dementian ja Alzheimerin taudin väheneminen. Olisikohan siinä kyse tehostuneen verenkierron aiheuttamasta aivojen kuona-aineiden poistosta?

Tutkittavaa olisi kuitenkin vielä paljon tällä saralla.

Maija Astikainen

Maija Astikainen

Saunarituaalit ovat tärkeitä ja tähtäävät puhdistumiseen, rentoutumiseen, mutta myös pyhän kokemukseen.

Saunassa sappi laantuu

Suomalainen sauna on koko historiansa ajan liittynyt monin tavoin hengellisyyteen. Ilmoilla on nyt merkkejä henkisyyden uudelleentulemisesta.

Sauna on aina ollut pyhä paikka, vaikka se on useille suomalaisille ”maallistunut” fyysisen nautinnon ja rentoutuksen paikaksi.

Saunarituaalit ovat kuitenkin tyypillisesti pyhyyden kokemiseen tähtääviä. Vihtominen ei ole pelkästään ihohermojen nautinnollista

Maailman onnellisin kansa on myös sauna-kansa. Sattumaako?

ärsyttämistä, vaan se on perinteisesti monimuotoinen rituaali, jolla hakataan paha pois sielusta, jotta saadaan hyvä henki tilalle.

Saunasta tullaan uudesti syntyneenä. Sanotaan, että ”saunassa sappi laantuu.” Saunoja voi kokea katkeruuden ja vihan vähenevän ja mieli muuttuu positiivisemmaksi ja sosiaalisemmaksi. Samoin kuin saunan vaikutuksia psyykkiseen terveyteen, myös sen vaikutusta henkiseen terveyteen ja hengellisyyteen olisi syytä selvittää.

Sauna on tasa-arvoinen paikka

Maailman Terveysjärjestön (WHO) määritelmän mukaan terveys sisältää myös yhteiskunnallisen hyvinvoinnin.

Suomalaiset on jo useana vuotena peräkkäin todettu maailman onnellisimmaksi kansaksi. Kansakunnan onnellisuus koostuu monista tekijöistä, kuten turvallisuudesta, vaikutusmahdollisuuksista, tasa-arvosta ja demokratiasta.

Oliko saunomisella roolia onnellisuuden kokemisessa? On perusteita sanoa, että kyllä on.

Sauna on tasa-arvon paikka. Saunaan mennään alasti ilman arvomerkkejä ja lauteilla ollaan tasa-arvoisia. Tämä kokemus on juurruttanut demokratian hyväksymisen syvälle suomalaisten arvomaailmaan.

Julman sodan riehuessa keskellä Eurooppaa, on hyvä muistaa, että sauna on myös liitetty rauhan solmimiseen. Itse Ukko, Ylijumala asettui Kalevalassa lauteille rakentamaan rauhaa Pohjolassa ja kulkutauteja parantamaan.

Teksti: Lassi A. Liikkanen

Kiuaskivissä kytee löylynsiemen

Sauna ei ole sauna ilman kiuaskiviä. Määritelmän mukaiseen saunaan kuuluu kiuas, jonka kivillä voidaan luoda löylyä. Kiuaskivien kapea valikoima tiivistyy luonnonkiviin ja keinotekoisiin, keraamisiin kiviin. Löylyä saa aikaan vaikka teräshormista, mutta hyvä kivi luo puhtaan ja rauhallisen löylyelämyksen. Vaan mikä on hyvän kiven ytimessä?

Historiassa jokainen saunan lämmittäjä hankki omat kivensä luonnosta. Yksivärisiä, tummia kiviä nostettiin jokien ja järvien pohjasta. Jotkut jopa testasivat nuotiolla kuumentamalla kestävätkö kivet lämmitystä.

1900-luvulla kiuaskivistä tuli kuitenkin käyttötavaraa, jota valmistetaan kaupallisesti ja myydään marketeissa 20 kg paketeissa. Onko väliä millaisia kiviä kiukaaseensa kasaa? Ovatko hinta ja ulkonäkö tärkeimmät ominaisuudet?

Hyvän kiuaskiven ominaisuuksia

Kiuaskiveksi ei kelpaa ihan mikä tahansa murikka. Kiven on oltava kestävä, varattava riittävästi lämpöä, johdettava lämpöä ripeästi ja oltava käytössä turvallinen.

Nykyään myynnissä olevissa kivissä erot tuotteiden välillä näissä ominaisuuksissa ovat varsin pieniä, kuten oheisesta taulukosta selviää. Väitän, että käytännössä markkina on valikoinut jäljelle tuotteet, jotka ovat riittävän hyviä ja riittävän kannattavia valmistaa.

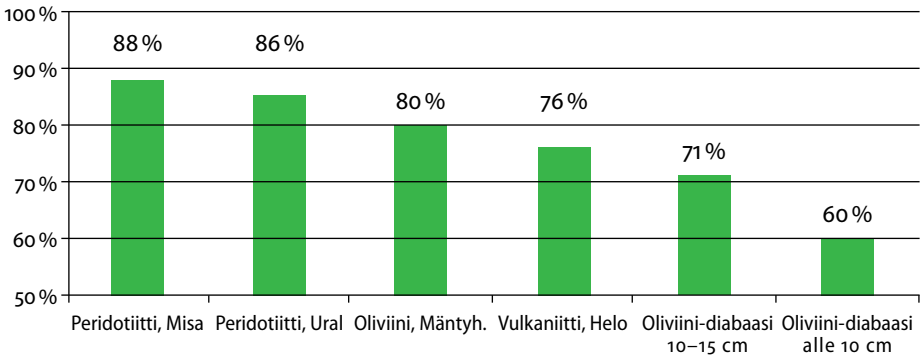
Pieniä eroja tuotteiden välillä on ja näistä merkittävin koskee kivien kestävyyttä. Toisin kuin lämpökapasiteetille tai lämmönjohtavuudelle, ei kestävyydelle ole ollut mitään hyvää mittaria. Ainoastaan käytäntö on osoittanut soveltuuko kivityyppi, joka voidaan toki geologisesti määrittää, kiukaaseen vai ei.

Vuonna 2019 kehittämäni Saunologian kiuaskiviprotokolla 1.0 on tiettävästi ensimmäinen kiuaskivien kestävyyden testaamiseen suunnattu tutkimusmenetelmä. Siinä kiviä saunotetaan luonnollisen kaltaisissa olosuhteissa. Menetelmää soveltamalla on saatu lisätietoa kotimaisista kiuaskivistä.

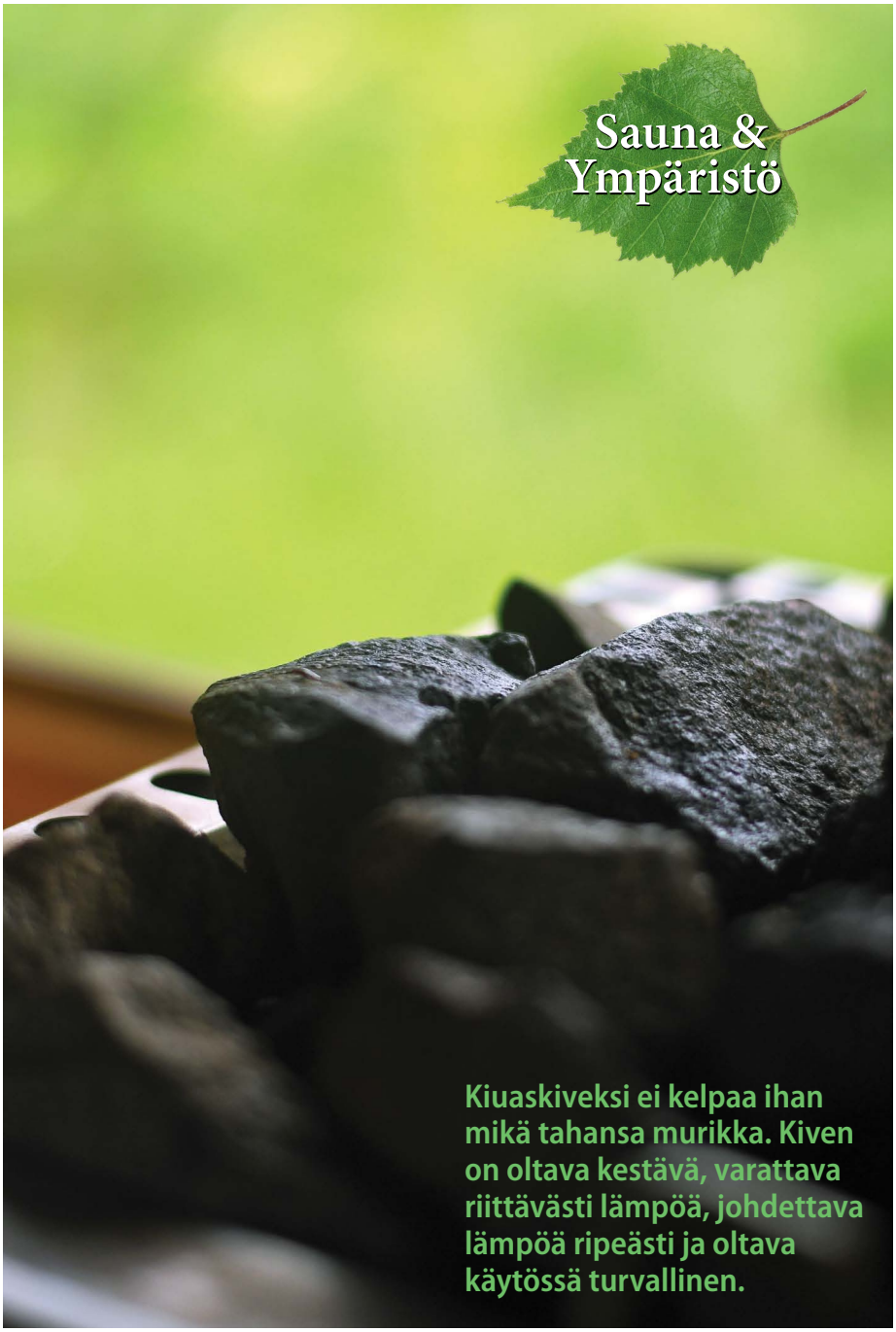
Kivien turvallisuus on monimutkainen juttu. Mainittua asbestia ja esim. rikkiyhdisteitä lukuun ottamatta kivituotteiden omavalvonnassa ei käytetä systemaattisesti muita laatutestejä. Myös kaupallisista luonnonkivistä voi joskus irrota outoja tuoksuja, erityisesti uutena. Useimmiten syy on pikemminkin liian vanhoissa kivissä, joiden tukkoisen aromin löylyn seasta voi selvästi haistaa. Mikäli on herkistynyt esimerkiksi jollekin metallille tai kärsii vaikka pahasta astmasta ja saa saunassa allergisia oireita, kannattaa vaihtaa kivet, kivilaatu tai keraamisiin kiviin.

Nykyaikainen kivivalikoima

Tänä vuonna 2022 Suomessa kaupallisesti tarjolla olevat kiuaskivet voidaan luokitella luonnonkiviin sekä keraamisiin kiviin, jos termiä ”kivi” on edes keramiikasta syytä käyttää! Luonnonkivistä voidaan erottaa yleiskivet ja koriste- eli pintakivet. Jälkimmäisiä suositellaan käytettäväksi ainoastaan kiukaan pinnalla näkyvissä kohdin.



Saunologian kiuaskiviprotokollan soveltamisen tuloksia.



Sauna from Finland

Tämä on myös esteettisin perustein usein jo riittävä.

Luonnonkivilajeja on tarjolla eri variaatioina, lohkottuina, pyöristettynä ja jopa lämpökäsiteltynä. Kivikoot on Suomessa lisäksi jaoteltu pieniin sähkökiuaskiviin (alle 10 cm), keskikokoisiin puukiuaskiviin (10–15 cm) ja isoihin savukiuaskiviin (yli 15 cm). Nimet ja koot ovat suuntaa antavia. Kivien ostaja huomaa pian, että lohkotut luonnonkivet ovat hyvin vaihtelevia. Kansainvälisesti arvioituna kiuaskivet ovat Suomessa erittäin edullisia, kuljetuskustannuksetkin huomioiden.

Luonnonkivet

Tällä hetkellä maamme suosituin kiuaskivi on länsirannikolta louhittava keskiharmaa **oliviinidiabaasi** (geologisesti oliviinigabro). Se on ominaisuuksiltaan kaikin puolin keskinkertainen, mutta hintalaatusuhteeltaan erinomainen.

Suomen Saunaseuran jäseniä kiinnostanee se, että Saunatalon kiukaissa käytettävä ja pihalla esillä oleva **peridotiitti** hallitsi kiuasmaailmaa pitkään. Tämä syväkivilaji varaa lämpöä hyvin ja luovuttaa sitä äkäisesti. Kivi on myös luonnonkivistä kestävimpiä.

Valitettavasti peridotiittia on vaikea enää saada. Selitykset ovat kuulopuheiden varassa, mutta kiuaskiveksi käytetty peridotiitti esiintyi kuulemma läheisesti asbestin kanssa ja kiven valmistuksessa oli vaikea varmistua kivien puhtaudesta. **Max Forssmanin** Oulun yliopistossa vuonna 1997 tekemässä pro gradu -työssä osoitettiin, että mikäli kiuaskivistä löytyy asbestia, niin se valitettavasti irtoaa niistä myös saunailmaan. Tämä on johtanut ainakin siihen, että kiuaskivivalmistajat tekevät satunnaista valvontaa kivien asbestipitoisuudesta, ehkä myös peridotiittikiuaskivien katoon.

Tänä päivänä suomen peridotiittituotanto meneekin lähinnä rakennusmateriaaliksi. Ainoastaan **Misa** myy omalla tuotemerkillään viimeisen kiuaskivikaivoksen peridotiittia, samasta paikasta kuin Saunaseurankin kivet. Kivet ovat pienintä kokoa ja pesemättömiä.

Markkinoille mahtuu vielä pari yleiskiveä. Mäntyharjun **oliviini** (geologisesti troktoliitti) on sukua oliviinidiabaasille, mutta sisältää voittopuoleisesti oliviinia. Tämä tekee kivestä painavimman (n. 3,5 kg/dm^3) myynnissä olevan. Koska lämpökapasiteetti korreloi positiivisesti painon kanssa, on oliviini hyvä kivi varaaviin kertalämmitteisiin kiukaisiin. Valmistaja Suomen Kiuaskivi toimittaa tuotteen yleensä isossa koossa.

Henkilökohtaiseksi yleiskivisuosikiksi nostan **vulkaniitin**, joka on myös länsirannikon tuote. Vulkaniitin

Joidenkin kiuaskivituotteiden ominaisuuksia *(lähde: Rakennusmaailma 4/2005)*

	tiheys kg/dm³	*huokoisuus %*	*Pirstoluku*	*ominaislämpö j/cm³K*
Kerkes	2,26	0,09	20	2,6
Satunnainen luonnon kivi	2,66	0,58	16	3,1
Eliittikivi Lämpökäsitelyt oliviinidiabaasi	3,01	2,71	20	3,4
Parhaat Löylyt Oliviinidiabaasi	3,01	0,15	18	3,8
Oliviini (Mäntyharju)	3,61	0,2	8	4,1
Tiileri	2,56	17,2	17	3,1
Tulikivi vuolukivi	3,05	0,23	20	3,7

paras puoli on hyvä lämmönjohtavuus, joten siitä saa peridotiitin tavoin hieman kiukkuisempaa löylyä. Kivi on tuotteistettu oliviinidiabaasin tavoin pestynä ja pakattuna. Se on saatavilla pienessä sekä keskisuuressa koossa.

Vanhoja saunakirjoa, lehtiä tai vaikka viimeisiä RT-kortteja lukenut saattaa huomata, että yleiskivivalikoima on vuosikymmenten myötä kaventunut. Yleiskivien osalta hornblendiitti, dioriitti ja kromimalmi on ovat kadonneet kokonaan. Näiden tilalle kauppoihin on tullut pinta- eli koristekiviä. Valkoinen **dolomiitti** etelä-Euroopasta ja kotimaan punainen **graniitti** sopivat jatkuvalämmitteisen kiukaan pintaa koristamaan. Kumpikaan kivi ei kestä käyttöä kiukaan sisäosissa. Erityisesti dolomiitti on suorastaan vaarallinen, sillä ikääntyessään kivestä tulee ikään kuin pussillinen kivipölyä, joka on myrkkyä kiukaalle.

Ulkomailta on Suomeen tuotu muitakin erilaisia kivituotteita. Venäjällä on tarjolla jos jonkinlaista tuotetta, mutta nykyisessä geopoliittisessa tilanteessa käännämme katseen kuitenkin länteen. Nimittäin Suomeen tuodaan myös Yhdysvalloista vulkaanista kiveä tuotemerkillä Mount Shasta. Kivi on koristeellinen ja hintansa takia lähinnä pintakivi.

Lassi A. Liikkanen, Saunologia

Mt. Shasta kiuaskivi on ulkomaista eksotiikkaa.

Hyvin ylläpidetyssä kiukaan muhivat laadukkaat kivet, joista puhtaalla vedellä saa puhdasta ja puhdistavaa löylyä. Ne ovat laadukkaan löylyn kivinen siemen. Huonosti pidetyn kiukaan murenevista kivistä irtoaa pölisevää höyryä.

Keraamiset kivet

Suoraan sanottuna ei ole välttämätöntä käyttää kiukaassa kiviä. Itäisessä maassa kiukaissa on lämmönvarastointiin käytetty myös rautaa. Sen lämpökapasiteetti on kohtalainen, mutta lämmönjohtavuus erinomainen. Useimmiten Suomessa vaihtoehdot luonnonkivelle ovat kuitenkin keraamisia, tarkoitukseen suunniteltuja tai teollisuusprosessin sivutuotteita kuten alumina-zirkonia silika-keraami. Viimeksi mainittua käytetään esimerkiksi Rajaportissa. Nämä laajentavat ominaisuuksien kirjoa, sillä osa keinotekoisista materiaaleista on hyvin painavia tai kestäviä.

Tarkoitukseen valmistettujen keraamisten kiuaskivien historia ulottuu 90-luvun alkuun. Tällöin **Teppo Hurme** toi markkinoille **Kerkes**-nimiset keraamiset kivet, jotka oli valmistettu luonnon savesta. Kivet ovat sileitä ja ruskeita. Kerkesien valikoima on kasvanut yli kymmenen eri kokoon ja muotoon. Kerkesit saivat nopeasti

seuraansa Tiilerin valmistamat rosoiset pienet tiilensukuiset mötikät, jotka ovat sinnitelleet myös näihin päiviin asti.

Tiileri joutuu kuitenkin kantamaan historiallista häpeätaakka, sillä vuonna 1998 sen kivistä oli aiheutunut niin paljon reklamaatioita, että Harvia kategorisesti kielsi keraamisten kivien käytön kiukaissaan. Syitä mainittiin monia. Näistä edelleen pätevät keraamisten kivien matalampi ominaispaino (eli lämpökapasiteetti) sekä heikompi lämmönjohtavuus. Tänäkin päivänä joidenkin kiukaiden käyttöohjeissa kielletään muiden kuin luonnonkivien käyttö takuun raukeamisen uhalla.

Kerkes ja Tiileri ovat kuitenkin eri syistä molemmat selvinneet jo yli 20 vuotta markkinoilla. Yhteinen etu on tuotteiden erinomainen kestävyys. Saunologian protokollan mukaisissa tutkimuksissa kivien eliniän voi odottaa olevan ainakin tuplat mihin tahansa saman kokoiseen luonnonkiveen nähden. Kerkes on saavuttanut vankan kannattajakunnan ja markkinoilla on kaksi laitossähkökiuasmerkkiä, joissa käytetään ainoastaan Kerkesiä juuri kestävyyden ja helpomman huollettavuuden takia. Kerkesit maksavat huomattavan paljon, mutta sähkövastusten vaihtaminen ja huoltotauot maksavat laitossaunoissa vieläkin enemmän.

Kivi käyttötarpeen mukaan

Kiuaskivien fysikaalisten ominaisuuksien yhteydessä löylyissä havaittaviin ominaisuuksiin ei ole olemassa objektiivista tietoa. Lämpökapasiteetin voi huomata käytännössä siinä, miten kauan kertalämmitteinen kiuas pysyy kuumana ja kuinka pitkään sen lämmittäminen kestää. Mainintani vulkaniitin äkäisistä löylyistä ovat enemmän anekdootti kuin tutkimustulos lämmönjohtavuudesta.

Pyöreässä ja sileässä kivessä on vähemmän pinta-alaa kuin särmikkäässä, mikä myös vaikuttaa löylyveden höyrystymiseen. Mount Shasta kivessä vesi kiehuu pitkään kiven sopukoissa. Toisaalta, jos kivitila on syvä, voi pyöreän kiven pinnalta syvemmälle soljahtava löylyvesi tuottaa kuumempaa löylyä.

Yleisesti ottaen tärkein tekijä kivivalinnalle on kiukaan lämmitystapa ja käyttömäärä. Samassa kuormituksessa isot kivet kestävät pieniä pidempään. Kertalämmitteiset kiukaat koettelevat kiviä eniten. Niissä on myös iloa pyöreistä kivistä, joissa kivitilan tasainen täyttyminen parantaa lämmitystulosta ja vähentää nokitaskuja kivien pinnalta.

Kivi on aina kulutustavara

Mitä vähemmän käyttöä esim. jatkuvalämmitteiselle kiukaalle on, sitä vähemmän merkitystä kivivalinnalla on. Kivet voi valita vaikkapa ulkonäön perusteella tai poimia rannalta. Jälkimmäistä en kuitenkaan laatusyistä suosittele.

Tärkeintä on huolehtia, että kivet pysyvät säällisessä kunnossa. Tämä onnistuu kivien säännöllisellä tarkastuksella. Erityisesti pintakiviä käytettäessä kannattaa kivet vaihtaa heti kun ikääntyminen käy selväksi. Luonnonkivien kilohinnat ovat sen verran edullisia, että suurin kustannus on itse työ ja vaiva. Jos käyttö on pientä, kuten mökkisaunalla keskimäärin kerran joka toinen viikko, saattavat keraamiset kiuaskivet kestää pidempään kuin kiuas. Mitä tiheämpään kiuasta käytetään, sitä useammin kiviä täytyy myös vaihtaa. Kaikkia kiviä ei aina tarvitse vaihtaa kerralla, ainoastaan silminnähden ikääntynyt tai yhteen lyötäessä mureneva kivi poistetaan.

Hyvin ylläpidetyssä kiukaan muhivat laadukkaat kivet, joista puhtaalla vedellä saa puhdasta ja puhdistavaa löylyä. Ne ovat laadukkaan löylyn kivinen siemen. Huonosti pidetyn kiukaan murenevista kivistä irtoaa pölisevää höyryä.

ELÄMÄNPELASTAJA.

Tiedätkö sinä varmasti ajokuntosi aamulla ?

Laadukas Dräger alkotesteri tietää ja varmistaa liikenneturvallisuuden.

Alcotest 4000 on helppokäyttöinen ja luotettava ajokunnon varmistaja, täydellinen valinta ajokumppaniksi niin maalle kuin merelle.

Odotettu tuoteuutuus Alcotest 4000 on nyt saatavana jälleenmyyjillä.

Hanki omasi heti ja lopeta arvailu!

Dräger Alcotest 4000
- Se luotettava alkotesteri.

Myynti: Auto- ja venealan liikkeet.
Lisätietoja: **drager.fi**

Dräger

Mikä on tärkeintä saunassa?

Sanokee työ Veljmies, mikä se on tärkeintä saanassa? No, aivan oikkein hoastelija, tietennii se löyly, se löylyyyh!

Ite sauna voi olla vaikka kuinka vuatimaton, maalattiainen rotisko. Myöhän ollaan teällä Näläkämaassa vähän semmosia. Mutta, ei se mittään haettaa, kuhan löyly on kohillaan. Torpan saunassa on näin. Ja sitä ei käynnä kieltäminen ies länsisuomalaisen kolomen miehen raadin, mikä kävj kahen päevän aikana katastelemassa ja tutkielmoimmassa kalevalaista saunoomme vuojen savusaunakilipailussa. Oppiakkii taisija hyö suaha teältä Savonmuasta.

Meijän vuatimattomassa itäsuomalaisessa saunassa luonnollinen ilimanvaihto toimmii ja mittasuhtteet ouvat kohillaan. Ihan niinkuin immeisen elämässäkkii pittää olla. Paksuilla huapalautteilla myö vuan köllötellään. Kiuaskivet ouvat varpaitten alla. Matalille lauteille on meijän pikku

Kiukaan latominen on tullut tehtyä.

Savusaunamme pukuhuoneen ikkunavitriini. Taiteilija Marja Hiltusen tekemä.

sirrijjäisten Kielon ja Kaislankii heleppo nousta. Ja humpsahtoo vilivoittelemmaan issoon mustaan vesjkorvvoon. Vastalla ei huiskita kattoon ja Välijärven vesj se nii lystist liplattelloo silimiin nokisesta ikkunasta. Seinäräppänä on samankokoinen kuin kiukkaan alapinta. Oveakin voi pittää raollaan, jos tuulensuunta niin vuatii. Veto toimmii. Kiukkaan uunin vappaa palokorkeus on seitenkymmentä senttiä. Voisi ja olla korkeempikkii, mutta riittää. Uuni ladataan takkaa kivijalan kuopasta pari kolme kertaa vajjoota puolilleen. Leppähalot kun ouvat iärellään käen ulottuvissa kattolappeen alla. Eipä uunin täyttö roskaa saunnoo! Eikä tarvihe talvella kaalata lumhangessa halakoja ehtimässä. Savu on alkuköhinän jäläkeen läpinäkyvää eli palaminen on täyvellistä. Lämmityslepän miärä vähenöö ja lämmitysaika sen ku lyhenöö.

Kessäinen sauna lämpijjää tunttiin puoleentoista. Siintyä sua, niinko ite kukkii haluvvaa. Ja minijän löylyistä piäsöö nauttimmaan alta kolomen tunnin. – Ja ei ou sitä kitua! Ei ou!

Viliposilla huapalauteilla makkoillaan ja ihastellaan kesäpäevän köllykkätä. Seinät pysyvät viilleinnä eivätkä korvenna selekää. llimaa on heleppo henkittää. Myö ku lämmitettään kiuasta eikä ite saunaa.

Siellä päevät puikkelehtii. Ja sheelu se eiku leppää!

Kimmo Pohjanpalo
Kirjoittaja on paljasjalkainen stadilainen, joka on polttanut yhden savusaunan elämänsä aikana.

Lämpimät kiitokset Suomen Saunaseuralle muistamisesta kauniin kukkalähetyksen muodossa 100-vuotispäivänäni 16.4.2022.

– Olavi Matilainen

* * *

Hei!

Nyt on pakko tarttua ns. ”kynään” ja kiittää.

Uusin sauna lehti yllätti niin positiivisesti monilla jutuillaan ja hienoilla kuvillaan.

Minulla meni lähes tunti, kun luin sitä.

Yleensä en ikinä ehdi tai innostu lukemaan noin perusteellisesti lehteä kuin tällä kertaa.

Se oli todellakin innostavasti ja monipuolisesti toimitettu. Ja layout oli myöskin erinomainen.

Erityisesti mieltäni lämmitti kertomus saunatalon kahvion työntekijöiden päivästä päivästä ja henkilökunnasta. Samoin tarina perheestä, joka oli asunut saunatalolla sekä juttu vuoden saunojista!

Lehden lopussa oleva kolumni oli ehdottomasti koko lehden hellyyttävin tarina.

Minäkin sain vuosikausia saunoa Liisan kanssa ja kohdata hänet saunassa vuodesta 1985 lähtien. En minäkään tiennyt ennen kuin luin hänen nekrologinsa, miten hieno taiteilija hän on ollut. Hän toimi monessa mukana ja aina vaatimattomasti hymyilen edusti saunasiskoja monessa. Oli hieno juttu ja tärkeää, että Katri Makkonen kirjoitti Liisasta tuon lämminhenkisen Kolumnin!

Lehti toi paljon iloa. Kiitos siitä. Työn iloa sinne toimitukseen ja saunan lämpöä meille kaikille.

Kevään valosta iloiten YT Pia Niemi

Viime juhannuksen vastat, jotka Ilkka-veli teki. Tuleekohan tänä vuonna yhtä hyvät? – Tarja Lappeenrannasta

Haluatko kirjoittaa Sauna-lehteen?
Lähetä juttusi, juttuideasi tai palautteesi päätoimittajalle osoitteeseen **lehti@sauna.fi** Toivomme, että lähetät kuvasi mahdollisimman isokokoisina (painoresoluutioisina). Toimitus julkaisee ja editoi tekstiä tarpeen mukaan.

Lainas Oy
Vuokratekstiilit ● Pesulapalvelut

Hankasuontie 5, 00390 Helsinki
09 6150 0315, 040 7410 042
www.lainas.fi

Badstufolk esittelee Norjan nuorekkaan saunaväen ja innovatiivisen hikoilukulttuurin

Knut Lerhol & Hallgrim Børhus Rogn:
Badstufolk – Veien til gode badstuopplevelser
Frisk Forlag, 2021
ISBN: 978-82-8437-006-4

Mitä on norjalainen saunakulttuuri tänä päivänä? Kelluvia saunoja, vau-arkkitehtuuria, saunojien höyryisiä siluetteja lumisessa vuorimaisemassa, *friluftsliv*-elämää, *Aufguss*-saunarituaaleja, uhkarohkeita hyppyjä vuonoihin sekä hyvinvoivaa nuorisoa nauttimassa että löytämässä saunomisen iloa uudelleen.

Saunakulttuurin renessanssi Norjassa on mukaansatempaavaa seurattavaa ja **Knut Lerholin** ja **Hallgrim Børhus Rognin** *Badstufolk* tiivistää sen kirjaksi, joka on elegantti kuin täydellinen Telemark-käännös. Sen ulkoasu viittaa enemmän hipsterikahvilan kirjahyllyyn kuin perinteiseen saunakirjaan, mutta siitä ei saunaihmisen tarvitse häkeltyä.

Badstufolk

Badstufolk

Badstufolk

Norjan kielestä sen sijaan suomenkielinenkin luki- ja saattaa häkeltyä, mutta yleisellä saunatuntemuksella ja kouluruotsilla (tai finlandssvenskalla) teoksen sisältöön saa otetta, jos viitsii vähän keskittyä. Tiukan paikan tullen loput voi kääntää vaikka Google Lens -kamerasovelluksella. Badstufolk on kuitenkin niin visuaalinen, että se käy vaikka kahvipöytäkirjana yli kielirajojen.

Ensimmäinen asia mikä kirjan nimestä heti selviää, on että norjalainen sauna on *badstue*. Siinä on kaksi kirjainta enemmän kuin tutussa bastu-sanassa. *Folk* puolestaan tarkentaa, että keskiössä ovat ihmiset: saunojat, saunaväki, saunaihmiset.

Badstufolk jakautuu kuuteen osaan: nykyisen hikoilukulttuurin esittelyyn, Norjan saunahistoriaan, terveysvaikutuksiin, saunakäytäntöjen opastukseen, rakentamisen periaatteisiin ja esimerkkeihin unelmien saunakohteista. Lukujen välissä teemaa kirjan otsikkoteemaa kantavat eteenpäin henkilöesittelyt ja -tarinat.

Periaatteessa siis kirja pyrkii kiteyttämään kaiken mitä norjalaisen pitäisi saunomisesta tietää. Suomalainen

saunakirjallisuus on jo pitkään eriytynyt kansanperinteeseen, suunnitteluun, saunahoitoihin ja terveyteen ja niin edelleen. Onko suomalainen yhtenäisteos saunasta enää edes mahdollinen?

Kirjan historiaosuus lähtee viikinkiajoista ja mainitsee metsäsuomalaisten ja kveenien savusaunat, mutta muuten katse on tämän päivän innovatiivisessa saunakulttuurissa. Elämäntavassa, jonka uusi sukupolvi on vapauttanut kellareihin ja uimahalleihin jumittuneista hikikopeista.

”Emme tarvitse saksalaisia rutiineja, ruotsalaista selväpäisyyttä tai suomalaisia perinteitä saunojemme pelastukseksi! Saunamme ovat yksi suuri prosessi, johon teemme jatkuvasti parannuksia”. Innostus, innovatiivisuus ja luonnonläheisyys ovat uusnorjalaisen saunakulttuurin avainsanoja.

Lasse Eriksen Norjan Saunakillasta kuvailee kirjan merkitystä näin: ”Aiemmat kirjat badstuesta ovat enimmäkseen käsitelleet rakentamista, tekniikkaa tai terveyttä. Tässä on kysymys badstue-kokemuksesta. Nuoret saunaintoilijat Hallgrim ja Knut päättivät jakaa sen kuvien, tarinoiden ja omakohtaisen kokemuksen kautta. He jakavat vinkkejä badstue-elämäntapaan ja vaikutelmia sen taianomaisuudesta. Kirja puhaltaa raikasta ilmaa norjalaiseen saunakulttuuriin, saa ihmiset matkustamaan, menemään luontoon, kohtamaan toisensa tasa-arvoisina ja päätymään vaikka kylvetettäväksi Valdresiin.”

Badstufolk on siis parempi lukea mielentilana, jossa innostus, luovuus, yhdessäolo ja luontokokemus menevät perinteiden, oikeaoppisuuden ja täydellisen löylytaskun tavoittelun edelle.

Kirjan pitkälle viety graafisuus sekä tarkasti ajoitetut ja rajatut valokuvat maalaavat kuvan skandinaavisesta utopiasta, jossa kaikki ovat nuorekkaita, terveitä ja hyvinvoivia. Miesten vuoro -elokuvan melankolisesta rujoudesta ei ole tietoakaan. Badstue-maailmassa sosiaalista pääomaa ei kartuteta darwinistisella löylynheitolla, vaan taiteellisella *dødsing* uimahypyllä saunalautan katolta jääkylmään vuonoon.

Mika Meskanen

Saunaseuran jäsen ja Lontoossa asuva kansainvälisen saunakulttuurin asiantuntija.

APTEEKISTA.

ORION PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa

Kaikki, mitä suomalainen iho kaipaa.

Luotettavat ja monikäyttöiset*
perusvoiteet koko perheen ihonhoitoon.

Orion Perusvoiteet

*) Lue voidevinkit: perusvoide.fi | itsehoitoapteekki.fi

11/2020

Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi
Lisätietoja puh. 010 439 8250 ark. klo 8–22

Koti Sauna – löylyjä Euroopan ytimessä

Terveisiä Brysselistä eli Euroopan ytimestä! Täällä Belgian pääkaupungissa on useita kansainvälisiä organisaatioita ja sen myötä myös monenlaisia kulttuureja. Suomalaisiakin on muutama tuhat, joista monet ovat tulleet EU-töiden tai opiskelun vuoksi.

Teksti ja kuvat: Michael Ristaniemi & Anna Clarac

Brysselissä toimii erinomaisen hyvä saunayhteisö, jota kutsutaan **Koti Saunaksi**. Kerran kuussa pystytetään pop-up -hengessä puulämmitteinen julkinen sauna jonnekin päin Brysseliä. Löylyissä kohtaavat niin kokeneet suomalaissaunojat kuin paikalliset, jotka saattavat ensimmäistä kertaa olla kokemassa suomalaisen saunan.

Koti Saunan perustaja ja vetäjä on suomalais-ranskalainen **Anna Clarac**.

– Olen syntynyt Etelä-Ranskassa, mutta suomalaistaustaisena perheenä meillä oli tietysti kotona sauna, jossa oli tapana käydä kahdesti viikossa. Tämän lisäksi Suomessa on aina tullut ahkerasti saunottua kesäisin. Olen aina tykännyt julkisista saunoista – varsinkin järven rannalla olevista – joissa voi tavata ihmisiä ja nauttia Suomen kesästä, Anna kertoo.

Jokaisella kulttuurilla on omat tapansa ja perinteensä, eikä Saunaseuran jäsenille tarvinne korostaa saunan merkitystä suomalaisille.

Annalla heräsi ajatus julkisen saunan perustamisesta, kun Brysselistä ei tuntunut olevan riittävän laadukasta suomalaistyyppistä saunakokemusta tarjolla.

– Muutin Brysseliin yli 10 vuotta sitten, enkä ollut löytänyt kunnollista saunaa. Täällä ei yleisesti ole sallittua heittää löylyä tai puhua saunassa. Se ei tuntunut oikealta. Käveltiin metsässä kaverin kanssa ja haaveilin kunnon saunakokemuksesta. Kaveri sanoi vitsaillen, että perustapa sinä saunan Brysseliin. Naurettiin vähän aikaa, mutta idea jäi päähän pyörimään, Anna kertoo. – Järjestin ensimmäisen saunatapahtuman vuonna 2017, jonka jälkeen olin jo tunnettu ”sauna-Annana” Brysselissä”, kertoo Anna. Näin syntyi Koti Sauna.

Saunaseuran jäsen Michael Ristaniemi (oik.) ja Charles-Edouard Lambert.

Puu on voittamaton materiaali saunassa

Nykymuodossaan Koti Sauna kootaan aina kutakin saunomiskertaa varten erikseen. Tämä on työlästä, mutta puuelementeistä koottava sauna mahdollistaa kokoamisen sellaisiin paikkoihin, joihin esimerkiksi pyörillä oleva perävaunu ei mahtuisi, kuten kattoterassille, sisäpihalle tai vastaavalle. Saunan seinät ovat eristettyjä ja sen takia aika painavia.

– Elementtejä valikoidessa olisimme voineet käyttää kevyempääkin materiaalia, mutta puun tuoksu saunassa oli sen verran tärkeä, että tässä ei joustettu, Anna kertoo.

Kiukaaksi on valikoitunut Harvian puulämmitteinen kiuas. Brysselistä löytyy muutama sähkösauna, mutta puusaunan löylyt ovat Annan mukaan pehmeämmät ja puulämmitteisen kiukaan etu on myös siinä, että on helpompi siirtää saunaa.

Saunominen tuo ihmiset yhteen

Koti Sauna ei ole vain suomalaisia varten, vaan se tuo monenlaisia ihmisiä yhteen.

– Haluan tuoda suomalaisen saunakulttuurin Brysseliin: saunan missä seurustellaan ja jonka hinta ei ole esteenä. Belgiassa saunominen nimittäin koetaan luksuksena, toteaa Anna.

Koti Saunassa on käynyt ihmisiä jo yli 20 eri maasta. Belgialaisten ja suomalaisten lisäksi lauteilla on todistetusti istunut väkeä monista muistakin Euroopan maista sekä Pohjois-Afrikasta, jossa hammam-kulttuuri elää vahvana.

Kansallisuuksien kirjo kuvastaa hyvin Brysselin monikulttuurisuutta ja avoimuutta ylipäätään.

– Ihmisiä kiinnostaa omaperäiset tapahtumat. Väki on yleisesti avoimin

Anna "Sauna-Anna" Clarac

Koti Saunan saunojia Brysselin kanavan varrella toukokuussa.

mielin liikenteessä ja ovat tosi hyvin tulleet myös saunomaan, vaikka eivät kaikki aina uskallakaan olla vähissä vaatteissa julkisella paikalla, Anna kertoo.

– Eräässä Koti Sauna -tapahtumassa eräs suomalainen EU-virkamies jutteli nuoren belgialaisen räppärin kanssa, enkä usko, että he olisivat muutoin kohdanneet, lisää Anna hymyillen.

Vierailun arvoinen Koti Sauna

Koti Saunan löylyt ovat kiistatta erinomaiset.

Brysselissä asuva vakiokävijä **Tiia Talvisara** lupautui antamaan sitaatin tätä artikkelia varten. Hän luonnehtii Koti Saunaa seuraavasti:

– Paras sauna Suomen ulkopuolelta löytyy puuovien takaa Brysselistä. Kiitos Koti Sauna parhaista löylyistä!

Vaikka Vaskiniemen löylyjä ja tunnelmaa ei voita mikään, niin Belgian vierailulla kannattaa ehdottomasti pistäytyä Koti Saunalla. Kokemus on taatusti vaivan arvoinen.

Saunomisen tulevaisuus Brysselissä näyttää valoisalta ja voi olla tulevaisuudessa niinkin, että Koti Sauna kehittyy pop up -saunasta vakituisesti toimivaksi julkiseksi saunaksi.

- Koti Saunaan voi tutustua lisää osoitteessa **www.kotisauna.be** sekä sosiaalisen median (Facebook ja Instagram) kanavissa.

Artic Sauna Worldin julkisivu on tyylikäs kokonaisuus.

Lapin rundi saunoen

Sauna Brothersin tämänkertainen matka suuntautui Lapin omaperäisiin ja osittain myös uudistettuihin saunakohteisiin. Reissulla koettiin tietenkin myös Lapin taikaa ja lumoavia talvimaisemia.

Teksti ja kuvat: Sauna Brothers

Matkamme alkoi lentoyhteydellä Helsinki–Ivalo ja siitä siirryimme Saariselän alueelle. Ensimmäisenä kohteenamme oli **Suomen Latu Kiilopään** laadukas savusauna ja sen poikkeuksellisen hieno avantouintipaikka Kiilopurossa.

Majoituimme **Hotel Niilanpäässä**. Perustason huoneemme sijaitsi aivan savusaunan läheisyydessä, joten liikkuminen saunalle sujui helposti sisätiloja käyttäen.

Savusauna oli hyvin lämmitetty ja tilaa parvisaunassa löytyi noin 12–15 hengelle. Löylykokemus oli hyvin nautinnollinen ja lämpöä riitti hyvin.

Savusauna kannattaa varata mahdollisuuksien mukaan jo etukäteen, sillä varsinkin sesonkiaikoina se on hyvin suosittu. Lisäksi kohteessa on myös sähkösaunat, sekä naisille että miehille.

Muinaisjumalien löylyissä

Seuraava kohteemme **Arctic Sauna World**, sijaitsi Pallas-Yllästunturin kansallispuiston maisemissa Jerisjärven rannalla. Jerisjärvi tunnetaan myös saamelaisten pyhänä järvenä. Majoittuminen ja maittava illallinen tapahtuivat **Hotelli Jeriksessä**.

Arctic Sauna Worldissa meitä odotti neljä erilaista saunaa, joissa jokaisessa oli omanlaisensa löylyt ja tunnelma. Saunat oli nimetty suomalaisten muinaisjumalien ja kansantaruston mukaan: Tapio, Ukko, Ilmatar ja Vellamo. Jokainen sauna symboloi myös yhtä peruselementtiä: maa (Tapio), vesi (Wellamo), ilma (Ilmatar) ja tuli (Ukko). Lisäksi paikasta voi varata näköalasaunan nimeltään Repo.

Saunat ympäristöineen olivat hyvin viimeistellyt. Avantouintipaikka oli turvallinen ja viilentävään veteen pääsi helposti.

Saunat olivat sekasaunoja ja niissä pidettiin uimapukua. Kaikki saunat lämmitetään sähköllä. Varaus saunamaailmaan kannattaa mahdollisuuksien mukaan tehdä aina etukäteen. Tähän kohteeseen nimittäin kannattaa tutustua, mikäli liikkuu alueella.

Yllätys Kittilän lentokentällä

Tutustuimme saunakohteisiin myös **Pallastunturilla** ja **Levillä**. Näistä erityisesti **Levin Panorama-hotellin** sauna oli hieno kokemus. Hotellin ylimmässä kerroksesta sijaitsevasta näköalasaunasta on näkymä laskettelurinteeseen ja lisäksi siellä oli mukava mahdollisuus vilvoitella ulkoterassilla. Hotellin asukkaiden lisäksi saunaa voivat varata myös ulkopuoliset kohtuulliseen hintaan.

Etappimme viimeinen kohde eli Kittilän lentokenttä ansaitsee erityismaininnan. Saavuimme kentälle hyvissä ajoin palauttamaan vuokra-autoa. Lentokentän henkilökuntaan kuuluvat **Sanna** ja **Veera** ystävällisesti auttoivat meitä ja esittelivät samalla toisessa kerroksessa sijaitsevan tilaussaunan. Emme tällä kertaa saunoneet siellä, mutta saunaa voi vuokrata pienryhmille.

Tässä vain muutamia kohteita Lapista ja Pohjois-Suomesta. Alueelta löytyy myös muita hienoja käyntikohteita saunan ystäville, joten tutustukaa matkoillanne alueen hienoihin saunoihin!

- Sauna Brothers seikkailee jälleen seuraavassa numerossa.

Kiilopään savusauna lämpiämässä.

Sisäänkäynti Kiilopään saunoihin.

Sauna Brothers Kittilän lentokentällä, kotimatka alkamassa. Kymmenhenkisestä Brothersista Lapissa seikkaili Hannu Saintula (oik.), Jarmo Lehtola, Pekka Hämäläinen ja Kimmo Roponen.

PUHDASTA ILOA
70 VUODEN AJAN
ETT RENT NÖJE
I 70 ÅR
Clean Kalle
CLEANING & LAUNDRY SINCE 1952
LAADUKKAITA SIIVOUS- JA PESULAPALVELUJA
Tavoitat meitä palvelunumerosta:
019 264 6600
www.cleankalle.fi
HELSINKI | KIRKKONUMMI | RAASEPORI | HANKO

XVIII Kansainvälinen saunakongressi lähestyy

Kahdeksanteentoista kansainväliseen saunakongressiin on aikaa nelisen kuukautta. Lippujen myynti on alkanut ja edullisia Early Bird -lippuja on saatavilla aina kesäkuun loppuun.

Saunakongressi on herättänyt runsaasti kiinnostusta varsinkin siksi, että se on osa virallista Interbad-messujen ohjelmaa ja kongressin osallistujat voivat liikkua vapaasti koko messualueella kongressin ajan.

Osallistujilla on mahdollisuus osallistua kahdelle mielenkiintoiselle retkelle ennen varsinaista kongressia. Tarkoitus on esimerkiksi vierailla eräässä maailman suurimmassa saunayrityksessä KLAFS:issa, joka on myös kongressin päätukija. Ennen kongressin avausta on myös mahdollisuus tavata jo ennakkoon vanhoja (ja uusiakin) saunatuttuja perinteisessä Get together -tilaisuudessa.

Kongressin toisena iltana on tilaisuus saunoa ja nauttia **Mineralbad Berg** -kylpylän tarjonnasta. Kylpylä on myös käytössä koko kongressin ajan. Liikkuminen kongressin ja Mineral Badin välillä on helppoa S-bahnilla. Kongressimaksuun kuuluu kaiken lisäksi Stuttgartin alueen julkisen liikenteen lippu.

Jos osallistuminen kongressiin kiinnostaa, hotellivaraus kannattaa tehdä pian, sillä hotellit täyttyvät hyvää vauhtia.

Hei taloyhtiöpäättäjä,

haluamme laittaa taloyhtiösi rakennusten
julkisivut, katot, ikkunat, ovet ja porraskäytävät kuntoon.

Tiedämme osaavamme sen, mitä teemme,
sillä saamme jatkuvasti kiitosta hyvin tehdystä työstä
– onpa kyse suojeltujen tammi-ikkunoiden kunnostuksesta
tai modernien julkisivutehostelevyjen pintakäsittelystä.

Ota sinäkin yhteyttä!

Fennopaint Oy
fennopaint.fi
040 5423596

Joukko isoon vihdontatilaisuuteen osallistuneita ukrainalaisia vuonna 2011. Osa on ollut mukana myös kansainvälisissä kilpailuissa ja tilaisuuksissa.

Hotellivarauksia varten tuolla kongressin kotisivulla on linkki Stuttgartin matkailutoimistoon ja sieltä voi helposti varata hotellin tarpeensa mukaan.

Suomesta pääsee helposti messuille, kun lentää Frankfurtiin ja menee lentokentältä suoraan nopealla junalla Stuttgartin lentokentälle, jonka välittömässä läheisyydessä kongressipaikka ja messut ovat.

Kongressin ohjelma selviää tapahtuman nettisivuilta **www.isc-2022.com**.

Uskon, että kongressi kaikkine oheistapahtumineen tulee jäämään merkittävänä tapahtumana saunan historiaan. Näin on käynyt usealla kongressille aiemmin ja tuntuu, että tällä kertaa kaikki on muotoutumassa vieläkin paremmaksi.

Sananen Ukrainasta

Ukraina on saunamaa. Siellä saunasta käytetään nimeä *banya* venäläiseen tapaan. Tuo sana kertoo jo itsessään, mistä suunnasta saunakulttuuri on Ukrainaan levinnyt. Itä-Ukrainassa sauna on tavallinen osa ihmisten elämää, Länsi-Ukrainassa sauna on sen sijaan huonommin tunnettu. Esimerkiksi vihdontakulttuuri kuuluu osana itäosien paikalliseen saunakulttuuriin ja muutamat kansainvälisestikin tunnetut vihdonnan ammattilaiset tulevat nimenomaan Ukrainasta. Ennen sotaa Ukrainasta löytyi useita kylpypaikkoja, sisältäen esimerkiksi saunalaitoksen Mariupolissa. Näitä ei varmastikaan enää ole olemassa.

Hyvä esimerkki saunan tunnettuudesta Ukrainassa on yksi saunadiplomatian merkkitapauksista, presidentti **Kekkosen** ja pääsihteeri **Hruštševin** saunominen Tamminiemessä. Kekkonen oletti, että ukrainalaisena Nikita on saunaihmisiä, mutta selvisi, että hän oli kotoisin sellaisesta osasta Ukrainaa, jossa saunaa ei varsinaisesti tunneta. Herrat kuitenkin saunoivat yhdessä hyvin ja pitkään ja harjoittivat saunadiplomatiaa. Eikä ihme, sillä presidentti Kekkonen tunnettiin erinomaisena saunaisäntänä.

Olisikohan presidentti Kekkosen saunadiplomatialla voitu välttää tämä turha, julma sota?

Sauna Aid syntyi hyödyksi ja avuksi

ISA:n piirissä syntyi heti hyökkäyksen alettua ajatus viedä sauna pakolaisleireille. Saunoja tarvitaan sekä puhdistautumiseen että muun muassa parantamaan henkistä oloa. Synnytettiin Sauna Aid -kampanja, joka kokoaa saunatoimijoita eri maista. Tarkoituksena on saada mukaan mahdollisimman paljon yleisiä saunoja, jotka tarjoaisivat palvelujaan ilmaiseksi ukrainalaisille. Lisäksi kehitettiin Sauna Aid -opetusohjelma saunottajia varten. Ohjelman saa ilmaiseksi netistä ja sen hyväksytystä suorittamisesta saa todistuksen. Sauna Aid on hankkinut myös saunatelttoja, jotka voidaan viedä paikkoihin pakolaisleireille.

Suomessa muutama yleinen sauna on avannut ovensa myös ukrainalaisille. Päivitetty lista mukana olevista saunoista löytyy Sauna Aidin nettisivuilta.

Toivotan kaikille hyviä kesälöylyjä ja nähdään Stuttgartissa!

Risto Elomaa
Kansainvälisen Saunaliiton (ISA) puheenjohtaja

Harri Tarvainen

Saunarauhan julistus

Tänäkin vuonna itse kullakin olkoon oikeus saunoa rauhassa mielisaunassaan.
Saunaan älköön kukaan tulko miekka sojossa vaan paljaaksi riisuutuneena, iloisesti hymyillen käsi ojossa.
Torat, riidat ja kännykät jätettäköötkuuloetäisyyttä kauemmas saunasta.
Saunaan älköön tulko rietas ajatus, kateus eikä kostonhimo.
Suvaitsevuus ja avoin mieli ovat tervetulleita.
Mistään ei ole niin hyvä mennä kuin lämmitetyn saunan ovesta.
Suokaamme tänäkin vuonna toisillemme ja itsellemme saunarauha!

Saunarauhan julistus on satojen vuosien perinne Suomi-Ruotsissa. Vuonna 1280 **Mauno Ladonlukko** sääti koti- ja saunarauhan valtakuntaan. Saunarauha vahvistettiin **Mauno Eerikinpojan** kaupunkilaissa 1349 ja **Kristofferin** maalaissa 1580. Kansainvälinen savusaunaklubi on n. 200 vuoden tauon jälkeen elvyttänyt tämän vanhan saunaperinteen ja on julistanut vuodesta 1995 lähtien Suomeen, Ruotsiin ja koko ihmiskunnalle kaikkia koskevan saunarauhan saunan päivänä, kesäkuun toisena lauantaina. Tekstin on laatinut Savusaunaklubin perustaja **Eero Välikangas**.

Sauna-lehden syysnumero ilmestyy 7.10.

Sauna-lehti on hyvän saunomisen ja suomalaisen saunakulttuurin erikoislehti. Lehti keskittyy ajankohtaisiin saunaan ja saunomiseen monipuolisesti ja kiinnostavasti.

Syksyn Sauna-lehti 3/2022 ilmestyy 7.10. Tiedossa on jälleen laadukas lukupaketti ajankohtaisista sauna-aiheista ja -uutisista ja kiinnostavista ihmisistä ja ilmiöistä.

Ilmoittaja, tutustu mediakorttiimme lehden verkkosivuilla **www.sauna.fi/sauna-lehti**. Vakituinen lukijakuntamme muodostuu Suomen Saunaseuran jäsenistä sekä yhteisöistä ja yksityishenkilöistä ympäri Suomen.

Lisätietoja ilmoituksen varaus- ja jättöpäivistä: Kristian Miettinen, aurinia@kolumbus.fi

Tule mukaan tyytyväisten ilmoittajiemme joukkoon!

Pixabay

HoivaNova

Hoiva- ja kotipalvelut

KOTITALOUSVÄHENNYSMAHDOLLISUUS -40%

Meiltä saat henkilökohtaisen ja luotettavan avustajan,
myös kiireetöntä Alzheimer- hoivaa sekä kotisairaanhoidon palvelut.
Meillä käyvät myös palvelusetelit.

Itä-Helsingin Seniorihoiva Oy
Puh. 050 466 4004 Minna Puh. 050 466 4373 Kadri
Itäkatu 1-5 C 118, 00930 Helsinki
info@hoivanova.fi hoivanova.fi

SUOMALAISTA PALVELUA ®

Laadukkaat saunapalvelut
toimivat suomalaisen saunan näyteikkunoina

Tiesitkö, että kansainvälisten hakukoneiden datan mukaan Suomeen saapuvia matkailijoita kiinnostavat kaikkein eniten saunat? Pystyisitkö hyvällä omallatunnolla suosittelemaan vaikkapa viittä eri paikkakunnilla olevaa laadukasta, puhdasta ja turvallista saunapalvelua ensimmäistä kertaa saunovalle matkailijalle? Me Sauna from Finlandilla pystymme!

Sauna from Finland kouluttaa ja opastaa saunapalveluiden tarjoajia korkealaatuisen saunaelämyksen rakentamisessa ja markkinoinnissa. Rakentamiseen, somistukseen sekä moniaistisuuden takaamiseen suosittelemme hyödyntämään vain korkealaatuisia materiaaleja sekä mielellään suomalaista työtä, jota pullollaan Sauna from Finlandin yritysverkosto on.

Uusi saunapalvelu ei tietenkään rakennu itsestään, vaan sen rakentamiseen tai kehittämiseen tarvitaan laajaa yritysverkostoa. Meidän noin kahdensadan yritysjäsenen verkostostamme löytyy saunaelämyksen rakentamiseen kaikki tarvittava. Me siis yhdistämme ne aktiiviset toimijat, joiden liiketoiminnat tukevat ja täydentävät toisiaan.

Välillä kohtaamme työssämme ennakkoluuloja ja vastustusta perinteikkään suomalaisen saunan ”muuttamista” kohtaan, mutta syntyvät laadukkaat saunapalvelut sekä uudet innovaatiot todistavat mielestäni, että aitous voidaan säilyttää myös nykypäivän ratkaisuissa. Saunaelämyksen jatkuva kehittäminen ja edelleen kehittyminen pitävät suomalaisen saunan elossa.

Aino Plus Sauna

Mutta miksi teemme tätä? Koska erityisesti ulkomailla saunan käsite voi olla hyvinkin häilyvä ja poiketa paljon meidän suomalaisten ajatuksesta nautinnollisesta saunaelämyksestä. Vaikka ei olekaan yhtä ainutta oikeaa tapaa saunoa, niin haluamme ainakin korjata mahdollisia väärinkäsityksiä epämukavasta kuumasta huoneesta, jossa täytyy istua tiimalasin hiekan valumisen ajan. Edistämme myös ymmärryksen lisäämistä siitä, mitä matkailijat ja kuluttajat toivovat saunaelämyksiltään. Tämä auttaa sauna-alan yrityksiä vastaamaan tarpeisiin paremmin ja luomaan ikimuistoisia kokemuksia ihmisille ympäri maailman.

Omaan kesäiseen sielunmaisemaani kuuluu oleellisesti edesmenneen vaarini mökkisaaren perinteinen sauna, järvimaisemalla. Siellä on yli viidenkymmenen vuoden ajan saunotettu sukulaisia ja ystäviä, paljon myös kansainvälisiä vieraita. Tunnustan, etten ole intohimoinen saunoja siinä mielessä, että saunoisin joka päivä. Olen saunomisen suhteen hyvin kaikkiruokainen sekä myös avoin uudelle, ei ole mielestäni yhtä oikeaa tapaa saunoa suomalaisittain. Nautinnollisinta on kiireetön saunahetki, mainiossa seurassa sekä hyvän ruoan ja juoman parissa.

Suomessa rakennetaan huippulaadukkaita saunoja ja tarjotaan elämysten oheen mukavuutta lisääviä tuotteita eri yritysten toimesta. Maailman onnellisin kansa on tottunut ihaniin löylyihin. Päätetään siis tänä kesänä näyttää ensisaunojille perinteemme parhaat puolet, jotta ympäri maailman sauna-sana tarkoittaisi rentouttavaa ja ikimuistoista elämystä!

Johanna Ratia
Kirjoittaja on Sauna from Finland ry:n hallituksen puheenjohtaja, joka innostuu perinteisestä suomalaisesta saunasta kuin myös uusista innovatiivisistakin saunaelämyksistä.

SUOMEN SAUNASEURA
FINSKA BASTUSÄLLSKAPET
THE FINNISH SAUNA SOCIETY

YHTEYSTIEDOT
Suomen Saunaseura ry
Vaskiniementie 10, 00200 Helsinki, www.sauna.fi

Toiminnanjohtaja Janne Koskenniemi
janne.koskenniemi@sauna.fi, 050 371 8178 (puhelinaika ti–to klo 10–13)

Kahvio/kassa 050 372 4167 (saunojen aukioloaikana)
Kahvilapäällikkö Mervi Iivonen, mervi.iivonen@sauna.fi

Lämmittäjämestari/kiinteistöhuolto
Ari-Pekka Paavola, lammittaja@sauna.fi, 050 372 7648

Sauna-lehti
Päätoimittaja Karoliina Saarnikko, lehti@sauna.fi

SAUNASEURAN JOHTOKUNTA 2022
Hannu Saintula, pj, Sauna-lehden toimitusneuvoston pj
hannu.saintula@pp.inet.fi, 050 559 9557
Ritva Ohmeroluoma, varapj, taloustoimikunnan pj
ritvaohmeroluoma@gmail.com, 040 010 9021
Heikki Hirvonen, tutkimus- ja kulttuuritoimikunnan pj
heikki.hirvonen@outlook.com, 040 549 7853
Antti Hermunen, antti@hermunen.fi
Hannu Laine, tietojärjestelmäryhmän pj
hannu@hannulaine.com, 045 118 5255
Raine Laurikainen, laurikainenraine@gmail.com, 050 041 7215
Raine Luomanen, raine.luomanen@raineluomanen.fi, 040 774 0021
Risto Pitkänen, kunnossapitotoimikunnan pj
risto.pitkanen@sauna.fi, 040 7590 825
Pilvi Takala, pilvi.takala@ptcs.fi, 040 524 0522
Helena Tammi, helena.tammi@gmail.com 050 387 6229
Tomi Tuovinen, tomi.tuovinen@gmail.com, 0400 181 282

SAUNOJEN AUKIOLOAJAT
Kesän aukioloajat ja ajankohtaiset aukioloajat löytyvät Saunaseuran kotisivuilta ja uutiskirjeestä.

Miehet
Tiistai klo 13–21, keskiviikko ja perjantai klo 13–22
Jaetut lauantait klo 12–16.30, viimeinen sisäänpääsy klo 15.45
Muut lauantait klo 12–21

Naiset
Maanantai klo 13–21 (kuukauden ensimmäinen maanantai aina huoltomaanantai)
Torstai klo 13–22
Jaetut lauantait klo 17–21, jaetut lauantait kuukauden ensimmäiset sekä kesäkuun, elokuun ja joulukuun lauantait.

Suomen Saunaseura seuraa Aluehallintoviraston rajoitussuosituksia ja tiedottaa mahdollisista muutoksista.
Ajankohtaiset aukioloajat löytyvät Saunaseuran kotisivuilta www.sauna.fi ja uutiskirjeestä.

Seuraa Sauna-lehteä sosiaalisessa mediassa:
@saunalehti **@sauna_lehti**

RALENTO ON OSAAVA YHTEISTYÖ-
KUMPPANI BETONIPUMPPAUKSISSA
WWW.RALENTO.FI

LUOTETTAVAA PALVELUA YLI 70 VUOTTA
RALENTO

. AUA1

LA2
Posti Oy

Posti Green

Uusi C-sarjan ladattava hybridi nyt myös 4MATIC-mallina.

Uusi C-sarjan ladattava hybridi nosti luokkansa turvallisuuden ja mukavuuden uudelle tasolle. Nyt saatavana on myös nelivetoinen 4MATIC sedan -malli, jonka toimintamatka pelkällä sähköllä on jopa 103 km. Se riittää jo yksinään useimpien päivittäisiin arkiajoihin. Älykkään nelivedon lisäksi malli tarjoaa S-sarjasta tuttua ylellistä tyyliä sekä tavallistakin vahvemman varustelun. Katso lisää mercedes-benz.fi/c-sarja

Uusi C-sarja

C-sarja 300 e A	58 585 €	**C-sarja 300 e A 4MATIC**	60 590 €
Toimintamatka sähköllä jopa **111 km**	CO_2-päästöt alk. **12 g/km**	Toimintamatka sähköllä jopa **103 km**	CO_2-päästöt alk. **13 g/km**

Mercedes-Benz C-sarja 300 e A kokonaishinta alk. 58 584,33 € (sis. alv:n, arvioidun autoveron ja toim.kulut 600 €). Vapaa autoetu 885 €/kk, käyttöetu 780 €/kk. CO_2-päästöt (WLTP) 12 g/km, EU-keskikulutus 0,5 l/100 km. Toimintamatka pelkällä sähköllä jopa 111 km. **Mercedes-Benz C-sarja 300 e A 4MATIC** kokonaishinta alk. 60 589,35 € (sis. alv:n, arvioidun autoveron ja toim.kulut 600 €). Vapaa autoetu 915 €/kk, käyttöetu 810 €/kk. CO_2-päästöt (WLTP) 13 g/km, EU-keskikulutus 0,6 l/100 km. Toimintamatka pelkällä sähköllä jopa 103 km. Huolenpitosopimus 3 vuodeksi kiinteällä kk-maksulla alk. 42 €/kk. Lämpötila, ajo-olosuhteet, auton kuormaus sekä kuljettajan ajotapa voivat vaikuttaa auton toimintamatkaan, akun kapasiteettiin ja suorituskykyyn. Ajotietokoneen kieli: suomi. Kuvan auto lisävarustein.