sauna

Vuodesta 1937

Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 4/2022

Saunaseura täyttää 85 vuotta 30

Sauna ei kuole koskaan 44

Saunatonttu on saunarauhan takaaja 50

TÄYSIN UUSI
ENYAQ COUPÉ iV

ŠKODA
SIMPLY CLEVER

KOE TÄYSSÄHKÖN UUSI MUOTO

2022 VUODEN AUTO SUOMESSA AULI RY

Linjakas ja joka solultaan täyssähköiseksi suunniteltu ŠKODA ENYAQ COUPÉ iV on saapunut täydentämään palkittua menestysmallistoa.

Tervetuloa tutustumaan lähimmälle ŠKODA-jälleenmyyjällesi.

iV

ŠKODA ENYAQ COUPÉ iV -mallisto alk. 52 530,00 €, CO_2-päästöllä (WLTP) 0 g/km ja yhdistetyllä WLTP-kulutuksella 16,1 kWh/100 km. ŠKODA ENYAQ COUPÉ iV -malliston CO_2-päästöt (WLTP) 0 g/km ja yhdistetty WLTP-kulutus 16,1 – 17,6 kWh/100 km.Kulutukset ja päästöt määritelty WLTP-testimenetelmän mukaisesti. Kulutukseen ja toimintamatkaan vaikuttavat muun muassa kuljettajan ajotapa, ajonopeus, lämpötila, keli- ja ajo-olosuhteet sekä auton kuormaus. Ajoneuvon käyttöön liittyvät suositukset, ominaisuudet ja rajoitteet on eritelty tarkemmin käyttöohjekirjassa. Tarkempia tietoja osoitteesta skoda.fi. Kuvan auto erikoisvarustein. Hinnat sisältävät toimitus-kulut 600 €. Kysy ŠKODA Huolenpitosopimuksesta ŠKODA-jälleenmyyjältäsi tai lue lisää: skoda.fi/huolenpitosopimus

skoda.fi

Saunaseura 85 vuotta

sauna

7 **Päätoimittajalta**

8 **Saunoissa kuultua**

15 **Toiminnanjohtajalta**

16 **Saunaseuran kuulumisia**

20 **Ilmavirtauksissa sen salaisuus**
Saunatalon uusin tulokas on ilmastointilaitteella varustettu Saunum-kiuas.

22 **Vakain askelin kohti vuotta 2023**
Saunaseuran syyskokouksen kautta ensi vuoteen.

29 **Johtokunnan jäsenen puheenvuoro**
Johtokunnan puheenjohtaja Hannu Saintula.

30 **85 vuotta Saunaseuran historiaa**
Merkkipaaluja ja muistoja Saunaseuran taipaleen varrelta.

35 **Saunaseuralainen, mikä on ollut jäsenyytesi kohokohta?**
Äänessä Suomen Saunaseuran jäsenet.

41 **Rakkaudesta lajiin**
Kunnossapitotoimikunnan puheenjohtaja Risto Pitkänen kertoo Saunatalon tulevasta remontista.

Kimmo Syväri

82 *Joulusauna niin kuin silloin ennen*

Sauna & Ympäristö

Elina Sirparanta

61 *7 askelta energiatehokkaaseen saunomiseen*

44 **Sauna ei kuole koskaan**
Näkemyksiä tulevaisuuden saunakulttuurista. Äänessä mm. British Sauna Societyn Mika Meskanen ja Oulun Rantasaunaseuran Markku Seppänen.

50 **Saunatonttu – saunarauhan takaaja**
Jouluinen katselmus saunatontun tehtäviin.

53 **Aarikan Tonttu täyttää 40 vuotta**

57 **Saunassa karhujen mailla**
Saunaseuran jäsen ja petoeläinten valokuvaaja Pekka Vartiainen kävi testaamassa piilokojusaunan.

61 **7 askelta energiatehokkaaseen saunomiseen**
Näin vähennät saunan energiankulutusta.

62 **Lauteiden suunnittelun lyhyt oppimäärä**
Lassi A. Liikkasen vinkit lauteiden suunnitteluun.

Saunaseuran kuva-arkisto

30 *Katsaus Saunaseuran historiaan*

65 **Tribute to the Finnish Sauna Society**
Powerful sauna poem by Philipp Jacobi.

66 **IKI-kiuas suuntaa Amerikan markkinoille**

68 **Sauna ja iho**
Lasse Viinikka kirjoittaa saunomisen vaikutuksista ihoon.

70 **Tuoteuutuudet**
Vinkit pukinkonttiin tai omaan saunaan.

72 **Sauna ja sahti ne yhteen sopii**
Suomen sahtialueen ytimessä, Joutsassa, sahti kuuluu niin juhliin kuin saunaankin.

76 **Sauna Brothers taidesaunaretkellä Mänttä-Vilppulassa**

86 *Onko kiireetön saunominen uhattuna, kysyy Mika Meskanen.*

66 *IKI-kiuas suuntaa Amerikan markkinoille*

IKI

78 **18. Kansainvälinen Saunakongressi järjestettiin Stuttgartissa**
Kongressissa mukana myös ämpärillinen tamperelaista löylyvettä.

80 **Kansainvälinen Saunaliitto ISA suuntaa kohti vuotta 2023**

82 **Joulusauna niin kuin silloin ennen**

83 **Saunaseuran yhteystiedot**

84 **Kukkaromäen kylän savusauna**
Hannu Pakarinen kertoo vierailustaan Kukkaromäessä.

86 **Saunakolumni**

Sauna-lehti – Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 4/2022
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 Harri Tarvainen
Painatus Grano Oy, Helsinki 2022
Painos 5 000 kpl

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

Lehden 4/2022 avustajat
Lasse Viinikka, Hannu Pakarinen, Risto Elomaa, Mika Meskanen, Lassi A. Liikkanen, Päivi Ketolainen, Pekka Vartiainen, Riitta Korhonen, Ben Grass, Hannu Saintula, Leena-Kaisa Simola, Jarmo Lehtola, Panu Hörkkö, Kimmo Roponen, Heikki K. Lyytinen ja Reetta Virtanen

Sauna-lehti 1/2023 ilmestyy maaliskuussa
Ilmoitusvaraukset 16.2. mennessä
Aineistot 22.2. 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

t2h.fi t2h_ihaniakoteja T2H – Ihania koteja
Rakennamme Ihania koteja pääkaupunkiseudulla ja Pirkanmaalla.
T2H
Ihania koteja
Tutustu kohteisiimme ja kysy lisää: Matias Majuri 040 961 8669

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

Päivänsankari, Suomen Saunaseura

On kulunut 85 vuotta siitä, kun joukko saunan rakastajia päätti perustaa saunomiselle pyhitetyn seuran. He halusivat vaalia perinteisiä saunomistapoja, kunnioittaa saunarauhaa, suojella suomalaista saunakulttuuria ja tukea saunaa koskevaa tutkimusta. Nuo arvot ovat säilyneet Suomen Saunaseurassa tähän päivään asti.

Vuosikymmeniin on mahtunut erilaisia yhteiskunnallisia tilanteita, trendejä, aikoja ja tapoja. Myös seuran johto on vaihtunut ajan saatossa, kuten myös seuran jäsenet. Vaikka perinteistä pidetään kiinni, Saunaseurassa seurataan myös aikaa. Toimintaa kehitetään koko ajan ympäröivän yhteiskunnan mukaisesti ja poimitaan uusista ideoista ja innovaatioista ne, joilla Saunaseuran toimintaa pystytään pitämään laadukkaana.

Viime vuosina suurimpia haasteita ovat olleet niin koronapandemia kuin Ukrainan sota ja sen myötä seurannut energiakriisi, inflaatio ja hintojen nousu. Kaiken lisäksi elämäämme maapallolla uhkaa hurjaa vauhtia kärjistyvä ilmastokriisi. Saunaseura pyrkii mukautumaan näihin haasteisiin parhaansa mukaan ja kantamaan oman kortensa kekoon sen eteen, että vaikeista ajoista selvitään.

Ajassa kiinni oleminen tarkoittaa myös, että Saunatalosta pidetään hyvää huolta ja uusitaan ja parannetaan sitä harkiten, mutta määrätietoisesti. Nykyaikaistaminen tai uusiminen ei ole itsetarkoitus, mutta jos jokin sujuvoittaa tai parantaa seuran toimintaa tai Saunatalolla saunomista, se otetaan käyttöön.

Reetta Virtanen

Saunaseura on pysynyt myös digikehitksessä mukana. Viime vuosina seuralle on luotu verkkosivut, jotka palvelet niin jäseniä kuin muitakin suomalaisesta saunasta kiinnostuneita. Seuralaisille viestitään verkkosivujen lisäksi sähköisin uutiskirjein ja sosiaalisen median avulla. Digitaaliset viestintäkanavat ovat osoittaneet tehonsa esimerkiksi korona-aikana, jolloin tiedot muutoksista saatiin seuralaisille nopeasti ja verkkosivun ajanvarauskalenterin avulla vältettiin ruuhkat Saunatalolla. Mutta koska Saunaseurassa kunnioitetaan perinteitä, kaikki tieto on saatavilla myös perinteisin tavoini. Tärkeimmät tiedot löytyvät aina myös Saunatalolta ja kotiin kannetusta Sauna-lehdestä. Myös suullinen tieto on kunniassaan; saunasiskot ja veljet pitävät huolen toisistaan.

Tulevaa on mahdoton nähdä, joten Saunaseurankaan tulevaisuutta on mahdoton ennustaa. Seura on kuitenkin pysynyt elinvoimaisena vuosikymmenestä toiseen, joten miksei siitä eteenpäinkin. Erilaiset kriisit ja haasteet saattavat ravistella vielä tulevaisuudessakin Eurooppaa, maatamme, Saunaseuraa ja Saunataloakin, mutta saunomisen ydin ei muutu. Saunominen on DNA:ssamme, se on perintömme ja oikeutemme. Pidetään siitä kiinni ja vaalitaan sitä.

Onnea Suomen Saunaseura!

Karoliina Saarnikko
Päätoimittaja

Joululahjaksi sauna-aiheista kirjallisuutta

Markkinoille ilmaantuu säännöllisesti uusia saunakirjoja, joissa varsinkin viime aikoina on näkökulmana ollut saunan terveysvaikutukset ja sauna hyvinvoinnin lisääjänä. Sauna-aiheinen kirja on hyvä lahja pukinkonttiin, sillä jokaista suomalaista sauna tavalla tai toisella koskettaa.

Yksi viime vuoden visuaalisesti näyttävimmistä saunaa ja hyvinvointia koskevista kirjoista oli **Terhi Ruudun** *Hoitava sauna* (Tammi 2021). Sen saunahoidot ja reseptit ponnistavat suomalaisesta hoitoperinteestä ja ovat toteutettavissa kotisaunoissa, myös kerrostalosaunoissa.

Heikki K. Lyytinen

Heikki K. Lyytisen *Terve Löyly: Maailman hikoilu- ja kylpykulttuureista savusaunan saloihin* (Kustannus Linna 2021) -teosta voidaan pitää modernina saunomisen perusteoksena. Se lähestyy monitieteellisesti ja kaunokirjallisesti maailman hikoilu- ja kylpykulttuureita ja niiden historiaa, suomalaisen saunan syntykäänteitä sekä erityisesti savusaunaa.

Kuluneen vuoden uutuuksia on **Kaarina Kailon** *Sauna, naiseus ja elämänkaari: perinnekulttuurin paluu* (Basam Books 2022), joka keskittyy saunan elämänkaarirituaaleihin ja sen unohdettuun feminiiniseen puoleen ja kulttuurihistoriaan. Kirjassa esitellään saunarituaaleja synnytys-, morsius- ja hääsaunoista sekä lemmennostatussaunoista vainajan viimeisiin löylyihin.

Alunperin vuonna 2019 julkaistusta **Lassi A. Liikkasen** *Hyvien löylyjen salaisuus* -teoksesta on tulossa joulumarkkinoille uusi painos. Uuden painoksen kustantaa Liikkasen oma Saunologia. Hyvien löylyjen salaisuus on ajantasainen tietokirja saunojen suunnittelusta ja uuteen painokseen lisätään vuosien aikana nousseita uutuuksia, kuten uudet kiuasmerkit, sähkökiukaiden etäkäyttölaitteet, puukiukaiden päästövaatimusten muutosodotukset, kiertoilmasaunalaitteet sekä mobiilisaunojen erityishaasteet.

- **Hyvän listauksen muista saatavilla olevista saunakirjoista saa esimerkiksi menemällä Akateemisen Kirjakaupan verkkokauppaan ja syöttämällä hakukenttään sanan sauna. Lisätietoja: www.akateeminenwebshop.com**

Tutkitut perinnehoidot halutaan osaksi terveydenhuoltoa

Perinnehoitojen neuvottelukunta laati vuosille 2022–2032 Perinnehoitostrategian, jonka he luovuttivat lokakuun lopussa Sosiaali- ja terveysministeriölle. Strategian vastaanotti perhe- ja peruspalveluministeri **Krista Kiuru**.

Neuvottelukunnan strategian mukaan tieteellisesti tutkitut perinnehoidot pitäisi ottaa mukaan julkiseen terveydenhuoltoon, erityisesti perusterveydenhuoltoon. Perinnehoidot tukevat kansalaisten hyvinvointia, ylläpitävät terveyttä ja ehkäisevät sairauksia. Erityisen merkittäviä ne ovat tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

Suomalaisiksi perinnehoidoiksi strategiassa mainitaan esimerkiksi kalevalainen jäsenkorjaus, sauna sekä suomalaisten marjojen, villivihannesten ja viljojen terveysvaikutukset.

Maija Astikainen

Perinnehoitojen neuvottelukunnan strategia pohjaa Maailman Terveysjärjestö WHO:n perinnehoitostrategiaan 2014–2023, jossa kehotetaan jäsenmaita laatimaan kansallinen perinteinen lääketieteen strategia. Kroonisten sairauksien lisääntyminen ja väestön ikääntyminen kaikkialla maailmassa tulevat lisäämään terveydenhuollon kustannuksia ja siksi yhä useammat WHO:n jäsenmaat ovat hyväksyneet sen, että perinteinen lääketiede täydentävänä hoitomuotona lisää ihmisten hyvinvointia ja terveyttä.

Saunomisen osalta strategian laadinnassa mukana oli myös emeritusprofessori **Pentti Tuohimaa**.

Suomen Saunakulttuuri ry 10 vuotta – Jämsän Saunakylän suosio kasvaa

Saunakylä Facebook

Suomen Saunakulttuuri ry perustettiin vuonna 2012, jolloin Muuramen kunta lahjoitti kaupungin lakkautetun saunamuseon saunarakennukset sitä varten perustetulle yhdistykselle. Suomen Saunakulttuuri löysi vuonna 2016 saunoille sijoituspaikan Jämsän Juokslahden venesatamasta.

– Yhdistyksemme viettää tänä vuonna 10-vuotisjuhlavuotta, niin Saunakylän hoitajana kuin historiallisten savusaunojen omistajana, kertoo Suomen Saunakulttuuri ry:n puheenjohtaja **Saija Silén**.

Jämsän Saunakylä avattiin vuonna 2016 ja kävijämäärät ovat kasvaneet tasaisesti vuosi vuodelta.

– Saunojen määrän lisääntyessä myös saunavuoroissa kävijät ovat lisääntyneet. Tänä vuonna kokonaiskävijämäärä sijoittuu kahden ja kolme tuhannen välille, Silén arvioi.

– Myös ulkolaiset saunojat ovat palanneet korona-ajan jälkeen runsas lukuisina, hän iloitsee.

Kesä oli Saunakylässä jälleen kiireinen ja lokakuun alussa kylä sulkeutui kävijöiltä. Kylä keskittyy nyt huolto- ja rakennustöihin.

– Rakennamme parhaillaan pukuhuone- ja suihkurakennusta, joka valmistuu talven aikana. Jatkossa lämpimänä tilana oleva, suihkuilla varustettu pukuhuonerakennus mahdollistaa Saunakylän ympärivuotisen käytön, Silén kertoo. Tämän lisäksi tekeillä on vedenpuhdistamo kaivovedelle.

– Saimme myös kaksi uutta savusaunaa lahjoituksena Saunakylään ja niiden siirto tapahtuu ensi vuoden puolella, Silén listaa Saunakylän talviaskareita.

Saunakylää pyöritetään edelleen talkoovoimin ja toiminta on kasvanut jonkin verran.

– Suomen Saunaseuran ja Jämsän kaupungin tuki on mahdollistanut Saunakylän kehittämisen merkittävällä tavalla ja olemme päässeet kahden viime vuoden aikana eteenpäin huomattavasti. Ilman tukea se ei olisi ollut mahdollista, Silén toteaa kiitollisena.

– Olemme myös olleet iloisia siitä, että monet saunaseuralaiset ovat löytäneet meidät. Toivotankin kaikki mukaan saunakyläläisten kasvavaan joukkoon, lauteilla riittää tilaa, Silén huikkaa.

Saunarinki kokoontui vihdoin kasvokkain

Jämsän Saunakylä jatkaa myös vuonna 2023 Saunarinki-toiminnan vetovastuussa. Vastuu on Silénin mukaan ollut Saunakylälle ilo.

– Erityisesti ensimmäinen fyysinen saunarinkiläisten tapaaminen koronan jälkeen Jämsässä oli erityisen antoisa ja lämminhenkinen tilaisuus, Silén kertoo. Yhteydenpitoa muihin aineettomiin kulttuuriperinnön rinkeihin on tiivistetty ja toivotaan tiivistettävän edelleen.

– Sanoisin, että suomalaiskansallinen voimavara saunomisen lisäksi on talkootyö, joka on kantava voima myös Saunaringissä, Silén toteaa.

- **Jämsän Saunakylä Facebookissa: www.facebook.com/saunakyla/ ja Instagramissa: www.instagram.com/saunavillage_finland**

Museovirasto esitti Sauna Arlan suojelemista

Viime Sauna-lehdessä (3/2022) saunayrittäjä **Kimmo Helistö** kertoi Arlan saunan sulkeutumisesta ja syistä sen takana. Uutinen herätti järkytystä laajalti. Arlan ahdinko koskettaa ja se huolestuttaa yleisiä saunoja ja niiden käyttäjiä myös ympäri Suomen.

Tämän seurauksena Museovirasto esitti Uudenmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukselle (ely) Arlan saunan suojelemista. Suojeluesitys sai alkunsa Museoviraston ja saunaharrastajien aloitteesta. Museoviraston on tarkoitus tehdä vielä marraskuussa Helsingin Kotiharjun saunan ja Tampereen Rajaportin saunan suojeluesitykset. Suojelulla halutaan pelastaa yleisiä saunoja ja pitää ne toimivina vielä pitkään.

Museoviraston intendentti **Timo Kantonen** kertoi Helsingin sanomille (HS 14.10), että suojelupäätös ei takaisi saunojen toimintaa, mutta se takaisi saunapuitteiden säilymisen perinteisinä niin, että tiloja ei voisi muuttaa esimerkiksi asunnoiksi.

– Taustalla on se, että suomalainen saunaperinne on valittu Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon. Siinä yhteydessä on mietitty, mitkä ovat sellaiset kohteet, jotka edustavat saunaperinnettä. Selvästi on noussut Arlan sauna

Maija Astikainen

ja Kotiharjun sauna Helsingistä sekä Rajaportin sauna Tampereelta, Kantonen kertoi Helsingin Sanomille.

Sauna Arlan yrittäjä Kimmo Helistö on iloinen uutisesta.

– Museoviraston esitys tuli kreivin aikaan. Vielä en osaa sanoa tarkemmin, mitä tämä tarkoittaa käytännössä, mutta uskon, että se varmasti helpottaa Arlan jatkumista. Keskusteluja on jo käyty, Helistö kertoo.

Löylyverho säästää energiaa saunassa

Saunologia-sivustolla on nyt luettavissa tulos kokeesta, jossa testataan, säästääkö löylyverho energiaa saunassa. Kokeen tarkoituksena on hakea muun muassa helpotusta saunojen energiakriisiin.

Löylyverholla tarkoitetaan saunan oviaukkoa osittain peittävää kangasta, jonka tarkoitus on estää lämmön ja löylyn karkaaminen löylyhuoneesta. Vanhojen laskelmien (Vikholm, 1979, Sauna-lehti) mukaan jopa 20 % saunan energian hukasta tapahtuu saunan ovea avattaessa.

Saunologia

Savusaunapiireissä puhutaan löylytaskusta, johon **Sakari Pälsin** saneleman löylyn lain laajan tulkinnan mukaisesti kuuluu sekä lauteiden että oviaukon oikea asema kiuaskivien yläreunaan nähden. Koska ovea on usein vaikea saada kiukaan alapuolelle, on asiaa paikattu Kansainvälisen savusaunaklubin mukaan onnistuneesti juurikin ns. löylyverholla.

Löylyverhoa ei voi ostaa kaupasta, vaan se täytyy itse toteuttaa käyttöpaikan mukaan. Perusidea on, että verhon alareunan pitäisi ulottua kiuaskivien yläreunan alapuolelle. Tällä tavoin ovesta pitäisi voida käydä milloin vain (verhon alitse) löylyjä hukkaamatta. Tarkemmat ohjeet löylyverhon tekoon löytyvät Saunologian jutusta.

Kokeen tulokset olivat positiiviset ja löylyverho vaikuttaa keksinnöltä, joka on yksinkertainen tapa säästää energiaa saunomisessa.

- **Lue juttu kokonaisuudessaan osoitteessa www.saunologia.fi/loylyverho-pitaa-loylyt-saunassa**

Näin talviuit turvallisesti

Mikko Nikkinen, Visit Finland

Talviuinnin suosio on kasvussa ja yhä useampi haluaa kokea talviuinnin hyvät vaikutukset. Luonnonvarakeskuksen tekemän valtakunnallisen ulkoilututkimuksen mukaan lähes 12 % suomalaisista aikuisista harrastaa talviuintia.

Talviuinnissa ihmisiä houkuttaa nimenomaisesti sen terveysvaikutukset. Suomen Ladun vuonna 2021 toteuttaman talviuintikyselyn mukaan 66 % vastaajista koki mielenvirkeytensä parantuneen ja stressin vähentyneen talviuinnin aloittamisen jälkeen. Vastaajista puolet koki myös flunssien vähentyneen harrastuksen aloituksen jälkeen.

Ennen talviuinnin aloitusta on hyvä keskustella oman lääkärin kanssa, sopiiko talviuinti juuri sinulle.
Muutoin seuraavat ohjeet auttavat sinut alkuun:

- Varustaudu uima-asulla, päähineellä, jalkineilla sekä halutessasi käsineillä. Älä mene uimaan yksin.
- Liiku rauhallisesti, sillä kulkureitit ja portaat voivat olla liukkaat.
- Lämmittele hyvin ennen veteen menoa esimerkiksi lyhyellä jumpalla. Jos menet suoraan saunasta uimaan, anna kehon viilentyä ennen uintia.
- Hengitä rauhallisesti veteen mennessä, kylmä vesi saattaa aluksi aiheuttaa vaaratonta hengen salpautumista.
- Aloita lyhyillä pulahduksilla ja pidennä uintiaikaa oman tuntemuksesi mukaan. Älä hyppää veteen ja vältä pään kastelemista.
- Lämmittele maltillisesti ja juo reilusti lämmintä juotavaa talviuinnin jälkeen.
- Älä mene uimaan sairaana tai alkoholin vaikutuksen alaisena.
- Nauti talviuinnin hyvistä terveysvaikutuksista kehoasi kuunnellen. Lapsetkin voivat kokeilla talviuintia aikuisten seurassa.

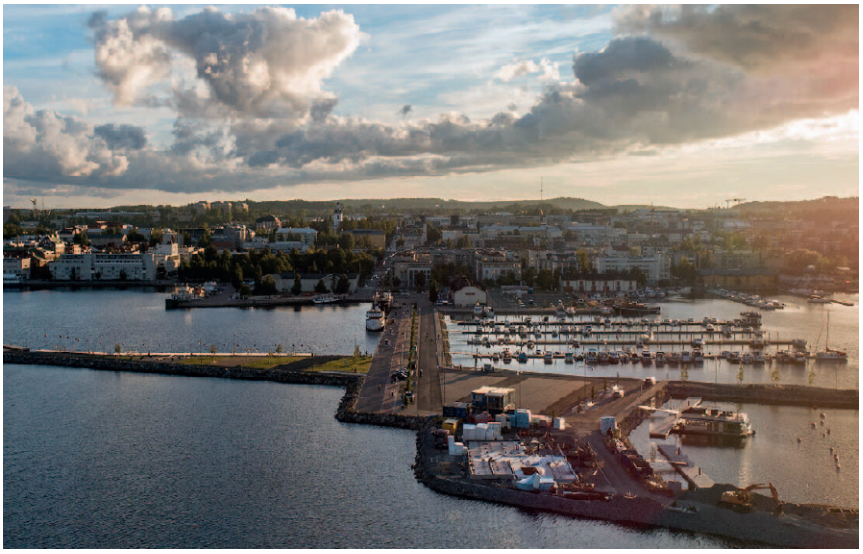
- **Asiasta uutisoi ensin Suomen Latu.**

Jälleen uusi puurakentamista ylistävä sauna-ravintolakeskus tekeillä

Kuopion Maljalahteen on rakenteilla puurakenteinen sauna-ravintolakeskus, Helsingin Löylyn ja Tampereen Kuuman henkeen. Esikuviaan huomattavasti kooltaan suurempi hanke kulkee toistaiseksi nimellä Kuopion Järvimatkailukeskus.

Päärakennukseen on suunnitteilla kaksi saunaa ja ravintolatoimintaa. Lisäksi päärakennuksen viereen rakentuu toinen rakennus, josta käsin harjoitetaan järvimatkailuaktiviteetteja.

Kuopion Järvimatkailukeskuksen rakennuttajana toimii **Isompi Visio Oy**, joka myös vastaa sen liiketoiminnasta. Suunnittelijana on **Studio Puisto Arkkitehdit Oy** ja rakentajana toimii **Rakennusliike Soimu.** Järvimatkailukeskus avaa ovensa tällä tietoa vappuna 2023.



Järvimatkailukeskus

- **Kuopion Järvimatkailukeskuksen rakentumista voi nyt seurata reaaliajassa timelapse-kameran kautta sivuilla www.jarvimatkailukeskus.fi**

Sauna Aid jatkaa toimintaansa – toinen konttisauna Ukrainaan

Konttisauna lähdössä Ukrainaan.

Kansainvälinen Saunaliitto (ISA) ja Pixxla Sauna toimittivat marraskuussa konttisaunan Ukrainan Tšopiin. Puukiukaan sisältävä konttisauna toimitettiin ensin Ukrainan rajalle, josta toimitusta jatkettiin syvemmälle itään, sodassa väsyneiden ukrainalaisten luo.

Konttisauna on Sauna Aidin toinen siirrettävä sauna, jonka he toimittavat sodan runtelemaan Ukrainaan. Aikaisempi sauna, Arctinar-telttasauna testattiin muun muassa Vaskiniemessä ennen kuin se vietiin Harkovan alueelle.

Saunakontin lahjoitti Sauna Aidille Pixxla Saunan omistaja **Lukas Kubica**, joka yhdessä Sauna Aidin vapaaehtoisen **Mikkel Aalandin** kanssa kuljetti kontin autolla Itä-Slovakian kautta Ukrainaan.

– Matkalla oli monia esteitä, kuten pitkä ajomatka, rajanylitykset ja uskomaton määrä byrokratiaa, mutta kaikki sujui lopulta suhteellisen hyvin. Tapasimme ukrainalaiset rajalla ja he tarjosivat poliisisaattueen arvokkaalle lastillemme, jotta pääsimme lopulliseen määränpäähämme. Toivon, että kaikki olisivat saaneet nähdä henkilökohtaisesti ne onnen ja arvostuksen ilmeet, joita saimme osaksemme, Aaland kertoo.

Sauna eli laznia/banya, kuten Ukrainassa sanotaan, on monille tärkeä osa jokapäiväistä elämää. Sitä ei pidetä ylellisyytenä eikä kyse ole vain puhtaudesta. Saunominen on Ukrainassa sosiaalinen tapahtuma, joka kokoaa yhteen nuoret ja vanhat, rikkaat ja köyhät ja edistää rauhaa ja yhteistä inhimillisyyttä.

Sauna-avun tarjoaminen katastrofien aikana ei ole ISA:lle uutta. Vuoden 2011 Fukushiman tsunamin ja ydinvoimalaonnettomuuden aikana ISA ja Japanin saunaseura (JSSA) ylläpitivät telttasaunaa viiden viikon ajan auttaen yli tuhatta paikallista puhdistautumaan.

- **Sauna Aid ottaa vastaan rahalahjoituksia ja varusteita sekä rekrytoi vapaaehtoisia**
- **Lahjoita rahaa tai ilmottaudu vapaaehtoiseksi www.sauna-aid.com**
- **Sauna-Aidia voi seurata myös Facebookissa osoitteessa www.facebook.com/saunaaid**

KAUPPA KÄY KUUMANA, KUIN KOLMOSESSA KONSANAAN

Soita 050 467 0474.

KAUPPAHUONE ORMIO OY

Päättäjätapaamiset, isot myyntihankkeet & kaupankotiuttamiset

AVANTO

BY NARVI

YMMÄRRÄMME MYÖS KYLMÄN PÄÄLLE.

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

Joulu on tehty ilosta, puusta ja pyöreästä.

Jouluja on niin monta kuin sen juhlijoita. Aarikalta löydät ihanimmat lahjat itselle ja elämän tärkeille.

Kultatuikku
89 €

Tonttu Lukutoukka
33 €

Puisto-salaattiottimet
85 €

Puisto-muki, Tonttu
18 €

aarikka®

www.aarikka.fi

Pohjoisesplanadi 27, 00100 Helsinki

Hyvää syntymäpäivää Suomen Saunaseura!

85 vuotta sitten maailma oli hyvin erilainen. Ongelmat olivat nykyihmisen katsantokannasta riippuen joko yksinkertaisia tai kammottavia. 85 vuotta sitten syntyneellä ihmisellä oli vielä edessään maailmaa ravisuttaneet sodat, mutta myös ennen näkemättömän kehityksen ja kukoistuksen kaudet.

85 vuotta sitten sauna oli jo – laskentatavasta riippuen – useamman tuhannen vuotta tai muutama tuhat vuotta vanha. 85 vuotta sitten syntyi myös Suomen Saunaseura. Humallahdesta matka on käynyt Vaskiniemeen. Alkuperäisten saunojen määrä on myös noussut ja Saunatalon katon alla saunoo nyt paljon suurempi määrä ihmisiä kuin 85 vuotta sitten olisi voinut kukaan kuvitella.

Suomi on järjestöjen luvattu maa ja jokaisella aatteella ja toiminnalla on oma yhdistyksensä. Siksi onkin hieman outoa, että oma rakas Saunaseuramme on vasta 85-vuotias. Tokihan sauna-aate on elänyt Suomessa jo kauan ennen Saunaseuraa ja löylyt hellineet ihmisiä ennen Saunataloakin. Vaan kyllä Saunaseuralla silti paikkansa on, nyt ja tulevaisuudessa.

85-vuotiaana seurana meillä on takanamme paljon saavutuksia ja tarinoita. Saunatalo on nähnyt presidenttien, prinssien ja lukuisten diplomaattien löylyn lyönnit. Saunaseura on ollut osana tuhansia saunatarinoita ja tukenut sauna-aatetta niin tiedoin, taidoin kuin taloudenkin keinoin. Saunaseura on ollut mukana viemässä sauna-aatetta ympäri maailman ja rakentamassa Suomesta saunan suurmaata.

Mutta paljon on vielä edessä.

Kuten syyskokouksessa **Lassi Liikkasen** esitelmässä näimme, oli saunalla oma osansa Suomen menestykselle sodissa. Yleiset saunat ovat myös puhtauden tuojina turvanneet tuhansien suomalaisten terveyden, kun yhteiskunnan rakennemuutokset siirsivät suomalaisia kotisaunojen ääreltä korttelisaunoihin.

Tällaisten muutosten keskellä on joskus vaikea nähdä asioiden oikeaa arvoa. Voikin olla niin, että jo nyt saunalla on maailmoja muuttava vaikutus, jota emme huomaa. On hyvin todennäköistä, että sauna-aate on mukana myös tulevaisuudessa, kun yhteiskunta ottaa uusia suuntia.

Sauna ei kuitenkaan elä pelkästään kiukaasta ja lauteista. Sauna elää ihmisistä sen ympärillä. Onkin jokaisen menneen, nykyisen ja tulevan jäsenen ansiota, että Saunaseuran vaikutus on ollut niin suuri. Menneinä vuosina, nyt ja tulevaisuudessa.

Saunaseuran ylintä valtaa käyttää yhdistyksen kokous ja Saunaseuran asioista sekä taloudesta päättää johtokunta. Silti kaiken keskiössä ovat Saunaseuran jäsenet. Ei pieni piiri, vaan kaikki noin 4 400 jäsentä. Jäsenten palaute ja aktiivisuus luovat sen energian, jolla yhdistyksen kokous ja johtokunta tekevät päätöksiä ja ohjaavat seuran toimintaa.

Jokainen Saunaseuran jäsen on myös sauna-aatteen lähettiläs. Siksi Saunaseuran 85 vuotisen taipaleen juhla on kaikkien jäsenten juhla. Vaikka juhlat näyttäytyivät tänä vuonna vain kakkukahvien muodossa, on jokainen saunapäivä Saunatalolla arjen juhlaa.

Kiitokset omalta osaltani ja koko Saunaseuran henkilökunnan puolesta jäsenistölle 85 vuotisesta matkasta, jota saamme jatkaa kanssanne vielä tulevaisuudessakin.

Janne Koskenniemi

Reetta Virtanen

Saunatalon legendaarinen kelo kaadettiin lokakuussa

Saunatalon meren puolella sijaitseva kelo jouduttiin kaatamaan johtuen sen huonosta kunnosta.

Saunaseura pyysi kuluvan vuoden ja viime vuoden aikana kahdelta eri metsurilta lausunnot kelosta. Lisäksi kelolle tehtiin lokakuussa rakennemittaus resistografilla. Laitteella voidaan tutkia puun kunto puun sisältä. Resistografimittauksissa todettiin pehmeän lahon jatkuvan ainakin kahden metrin korkeuteen saakka, mikä teki puusta erittäin epävakaan.

– Kelossa ei ollut kovalahon lisäksi juurikaan mitään jäljellä. Tyvessä ei ollut sellaisia ominaisuuksia, että keloa voitaisiin millään tavalla tukea niin, että se kokonaisuutena jäisi pystyyn. Tyveä ovat lahon lisäksi syöneet hevosmuurahaiset, jonka vuoksi tyvi on erittäin hapero, toiminnanjohtaja **Janne Koskenniemi** kertoo.

Kelo kuvattuna tammikuussa vuonna 1993.

Reetta Virtanen

Joulusauna lämpiää taas!

Saunat lämpiävät Saunatalolla tänä jouluna seuraavasti:

- **24.12.** Saunatalo avoinna supistetulla aikataululla naiset 10–13 ja miehet 13.30–17
- **25. ja 26.12.** Saunatalo kiinni
- **31.12.** Saunatalo avoinna supistetulla aikataululla naiset 10–13 ja miehet 13.30–17
- **1., 2. ja 3.1.** Saunatalo kiinni
- **6.1.** (loppiainen) Saunatalo auki normaalisti

Joulukuun lauantait lukuun ottamatta 24.12. ja 31.12. ovat jaettuja normaalin aikataulun mukaisesti.

Kahvion perinteiset joulukahvit ovat tarjolla 21.–24.12.

Saunaseura tarjoaa jäsenilleen kahvin tai teen ja pullan. Jouluaattona, sekä miesten että naisten vuoroilla, kahviosta voi ostaa joulun kunniaksi riisipuuroa.

– Tänä vuonna joulupuurossa on myös manteli, joilla saa lunastaa kahviosta pienen jouluyllätyksen, kahvilapäällikkö **Mervi Iivonen** kertoo.

Terhen tarjoaa uudenlaisia pesuja Saunatalolla

Saunaseuran pesutarjonta on laajentunut. Jatkossa Terhenen kylvettäjät tekevät hoitoja Saunatalolla joka keskiviikko ja torstai. Terhenen kylvettäjät ovat monipuolisesti koulutettuja sauna-alan asiantuntijoita, jotka ovat myös perehtyneet perinnehoitoihin sekä tuoneet niitä tähän aikaan sopiviksi.

– Meiltä löytyy osaamista niin vihdonnasta, kuppauksesta, kasvilääkinnästä, hieronnasta kuin hemmotteluhoidoistakin. Panostamme siihen, että jokainen hoitokerta on ainutlaatuinen ja yksilöllinen. Perinteisten hoitojen rinnalle tuomme uusia vaihtoehtoja. Elämme voimakkaasti vuoden kiertokulun mukaan ja otamme eri vuodenajat huomioon hoidoissa ja raaka-aineissa, Terhenen perustaja **Terhi Ruutu** kertoo.

Terhenin kylvettäjät antoivat pesuja koemielessä jo lokakuussa ja vastaanotto oli positiivinen.

– Heti ensimmäisestä pesupäivästä oli selvää, että Saunaseuralla on ihania ihmisiä. Vastaanotto on ollut todella lämmin, kannustava ja yhteisöllinen. Tuntuu että kaikki ovat yhtä suurta saunaperhettä ja aidosti kiinnostuneita siitä mitä me teemme. Onhan se aika harvinaista tavata näin paljon saunafaneja kerralla, Ruutu iloitsee.

Johanna Mintcheva

Terhenen hierontapalveluihin kuuluu:

- **Pesuhieronta:** Kokovartalopesu hierovin ottein, sisältää myös hiustenpesun. Pesuhieronta etenee aina saman kaavan mukaan, kuitenkin keskittyen asiakkaan lihaskireyksiin, siksi hoito on yksilöllinen. Pesuhieronnat tehdään suomalaisilla ja ekologisilla pesuaineilla. 20 min / 20 €
- **Selän- ja hiustenpesu:** Selän- ja hiustenpesu hierovin ottein. 10 min / 15 €
- **Viilentävä päähieronta:** Tehdään istualtaan kylmän ja kostean liinan läpi. Kostealla liinalla peitetään asiakkaan koko pää, myös kasvot. Päähieronnassa käydään läpi koko päänahka, niska ja hartiat. Tämä hoito on vanhaa Uotilaista vesihoitojen perinnettä. 10 min / 15 €
- **Kokovartalokuorinta:** Syväpuhdistava kuorinta hoitaa ja kosteuttaa ihoa sekä lisää ihon kimmoisuutta. Tehdään suolalla, hunajalla ja sesongin yrteillä. 15 min / 20 €
- **Kuivaharjaus:** Kokovartaloharjaus poistaa turvotusta, vilkastuttaa verenkiertoa ja kirkastaa ihoa. Lisää aineenvaihduntaa, laittaa kuona-aineet liikkeelle ja vapauttaa toksiineja kudoksista. 10 min / 15 €
- **Lisätietoja: www.terhen.fi**
- **Terhenin lisäksi Saunatalolla perinteisiä pesuja antaa Jaana Pietilä. Jaanan pesupäivät ovat perjantaisin ja lauantaisin. Pesujen hinnat: 17 €/20 min ja 12 €/10 min.**

Uusia pyyhkeitä testissä naisten vuorolla

Saunatalolle on tullut testiin 100 kappaletta uusia pyyhkeitä. Kevätkokouksessa 2022 päätettiin hankkia Saunaseuralle suuremmat pyyhkeet. Pyyhkeitä on tarkoitus testata erityisesti pesun kestävyyden kannalta. Saunaseuran pyyhkeet pestään koneellisesti usean kerran viikossa ja pyyhkeiden tulee päivittäisen käytön lisäksi kestää jatkuvaa pesua.

Terhen Oy

Myös Saunaseura säästää sähköä

Suomen Saunaseuran johtokunta on päättänyt toteuttaa toimenpiteitä energian säästämiseksi Saunatalolla kohonneiden energiamaksujen vuoksi. Johtokunta toivoo, että jokainen seuralainen osallistuisi omalta kohdaltaan energiatalkoisiin.

Veden säästäminen
Johtokunta kehottaa jokaista jäsentä tarkastelemaan omaa veden käyttöä Saunaseuralla. Erityisesti suihkutiloissa tulisi välttää turhaa veden valuttamista.

Sähkösauna lämpimänä vain kahtena päivänä viikossa 3.10. alkaen
Saunaseuran sähkösauna lämpenee maanantaista 3.10. alkaen vain maanantaisin ja tiistaisin.

Laiturin lämmityselementtien peruslämpöä tarkastellaan
Laiturille johtavien lämmityselementtien peruslämpöä alennetaan siten, että elementit ovat jäästä vapaat. Lämpötiloja kuitenkin tarkastetaan niin ettei hukkalämpöä pääsisi syntymään.

Lisäohjeita toimenpiteistä jaetaan uutiskirjeessä, Saunaseuran verkkosivuilla sekä Saunatalon infotaululla.

Seuralainen, käy päivittämässä yhteystietosi

Jotta jäsenmaksut tammikuussa saapuvat oikeisiin osoitteisiin, käy tarkistamassa, että yhteystietosi ovat ajan tasalla. Kätevimmin päivität yhteystietosi Saunaseuran verkkosivujen jäsensivujen kautta. Etusivun vasemmasta yläkulmasta pääset kirjautumaan omille jäsensivuillesi. Ongelmatilanteissa voit olla yhteydessä toiminnanjohtajaan **janne.koskenniemi@sauna.fi**.

Varaa hieronta saunakokemusta täydentämään

Saunatalolla saunomiseen voi yhdistää myös hieronnan. Hierojina seuralla toimivat **Tuomas Kaario**, **Tuomas Laitinen**, **Katja Saavalainen** sekä **Harri Räsänen**.

Ajan hierojille voi varata etukäteen netistä tai paikan päältä samalle päivälle kassalta.

Hierontojen hinnat ovat: 35 € / 25 min, 57 € / 50 min ja 90 € / 75 min.

Suomen Saunaseura juhli 85-vuotispäiväänsä kakkukahvein

Saunaseuran 85-vuotisen taipaleen kunniaksi kahviossa oli tarjolla marraskuussa kakkukahvit saunojille. Kakku teki hyvin kauppansa ja kahviossa kilistettiin kahvikuppeja seuran kunniaksi.

Alun perin seuran oli tarkoitus järjestää juhlat jäsenille ravintola Kaartissa, mutta alhaisen osallistujamäärän perusteella juhlat päätettiin peruuttaa.

– Kiitämme kaikkia juhlista kiinnostuneita, mutta ennen kaikkea haluamme kiittää koko Saunaseuran yhteisöä pitkästä yhteisestä taipaleesta. Kohottakaamme kukin löylykauha tahollamme tulevien vuosien kunniaksi, toiminnanjohtaja **Janne Koskenniemi** totesi uutiskirjeessä.

Käyntimaksut nousevat ensi vuoden alusta

Saunaseuran johtokunta on päättänyt korottaa käyntimaksuja 1.1.2023 alkaen. Korotuksella pyritään takaamaan Saunaseuran toiminnan jatkuminen laadukkaana inflaatiosta ja hinnannoususta huolimatta.

Uudet käyntimaksut vuonna 2023 ovat:
- Normaali saunamaksu 12 euroa
- Seniorijäsenten ja ainaisjäsenten maksu 6 euroa
- Vieraiden saunamaksu 25 euroa

Vastaavasti sarja- ja kausikorttien hintoja korotetaan samassa suhteessa. Sarjakortteja voi olla voimassa vain yksi kerrallaan. Jäsen- ja liittymismaksut pidetään samana kuin vuonna 2022.

NYT HYVÄN UNEN OSTOKSILLE!

SAUNA20 etukoodilla 20 € lisäalennus + pakettitoimitus 0 €
Familon.fi-verkkokaupassa yli 90 € ostokseen.
Etu voimassa 31.12.2022 asti vain Sauna-lehden lukijoille.

Teksti ja kuvat: Panu Hörkkö

Ilmavirtauksissa sen salaisuus

Saunatalon uusin tulokas on ilmastointilaitteella varustettu Saunum-kiuas. Uutuuskiukaan patentoitu ilmankiertojärjestelmä sekoittaa kuuman ja kylmän ilman, jonka jälkeen järjestelmä ohjaa pehmeän löylyn tasaisesti koko löylyhuoneeseen.

Meressä käynnin jälkeen Risto sai kuulla palautetta kiukaastaan saunatalon "iloisilta saunaveljiltä." Palaute oli kiitettävää, mutta eräs kolmossaunan vakiokasvo lämmittäisi Saunumin vieläkin kuumemmaksi.

Suomen Saunaseuran koesaunan vanha Harvia-sähkökiuas siirtyi lokakuun alussa viettämään ansaittuja eläkepäiviä ja paikalle saapui moderni **Saunum Professional C** -kiuas.

Juhlavasta muotoilustaan ja näyttävistä kuparipinnoistaan huolimatta tulokas on tekniikaltaan tavallinen sähkökiuas, jossa lämpövastukset lämmittävät kiuaskivet tulikuumiksi. Jo sellaisenaan Saunumin kiuas tarjoilee makoisan pehmeät löylyt, sillä kiukaassa on kiviä ruhtinaallisesti 220 kiloa.

Kohukiukaan salaisuus kuitenkin piilee patentoidussa ilmasekoitusjärjestelmässä, jonka luvataan vievän perinteinen sähkösaunakokemus aivan uudelle tasolle.

– Ilmastointilaite imee sisäänsä polttavan kuumaa ilmaa löylyhuoneen yläosasta, jonka jälkeen se sekoittaa siihen lattiatasossa olevaa viileämpää ilmaa. Sitten järjestelmä ohjaa pehmeän löylyn tasaisesti takaisin löylyhuoneeseen, Saunumin löylymestari **Risto Muhola** kertoo Sauna-lehdelle.

– Eron tavalliseen kiukaaseen huomaa heti, sillä tasalämpöiset löylyt ovat uskomattoman pehmeät ja happipitoiset, hän kehaisee.

Muista kytkeä tuuletin!

Saadakseni selvää, pitävätkö Riston myyntipuheet paikkaansa, päätin kutsua Riston Saunatalolle näyttämään miten Saunum käytännössä toimii. Risto otti kutsun empimättä vastaan ja saapui eräänä marraskuisena tiistaina esittelemään yrityksensä innovaatiota.

– Ennen löylyn heittämistä on muistettava kytkeä ilmastointilaite päälle katkaisijasta. Se löytyy saunaan astuttaessa oikealta. Puhaltimen voimakkuutta voi säädellä ja sen voi välillä myös pysäyttää, jolloin sauna muuttuu normaaliksi sähkösaunaksi, Risto ohjeistaa saunaan mentäessä.

Heti ensimmäisen kauhallisen jälkeen havaitsen, että löyly tosiaankin tuntuu tässä saunassa erilaiselta. Lämpö jakautuu miellyttävän tasaisesti ja pehmeästi koko kropan alueelle.

Risto napsautti ilmastointijärjestelmän päälle ennen löylynheittoa. – Tuuletin kytkeytyy päälle automaattisesti 15 minuutiksi kerrallaan, löylymestari ohjeisti.

Löylymestari Muholan mukaan Saunumin tuotteita on Viron ja Pohjoismaiden lisäksi myynnissä jo ympäri Eurooppaa. – Uskomme vakaasti, että ilmankiertojärjestelmässämme on saunomisen tulevaisuus, Risto uskoo.

Erityisen hyvältä tuntuu kuuma ilma, joka puhaltaa alaselkään lauteen ja seinän välistä.

Joku saattaa miettiä, mitä ilmankiertojärjestelmän käyttö maksaa.
– Eli jos tuuletin on vartin päällä, niin se kustantaa yhtä paljon kuin 60 W lamppu vartissa, Muhola kertoo.

Suolaionit tukevat hengitystä

Happipitoisen ilman vaikutuksen voi myös helposti havaita. Saunassa viihtyy helposti pidempään ilman että alkaa väsyttämään tai heikottamaan. Vettä voi heittää kiukaalle normaalia useammin, jolloin saunan sisäilmasta tulee hyvin kosteata ja tämä taas puolestaan lisää hikoilua.

– Yhtiökumppanini istui kerran saunassa yhtä soittoa tunnin ja viisikymmentä minuuttia, Risto nauraa.

Kiukaasta löytyy lisäksi kaukalo, johon on laitettu Himalajan suolapalloja. Niistä vapautuvilla ioneilla on myönteinen vaikutus hengityselimiin ja ihoon.

Savusauna inspiroi keksinnön

Saunumin tarina alkoi yli 20 vuotta sitten, kun virolainen saunafani ja lämpötekniikan asiantuntija **Andrus Vare** ryhtyi kehittelemään tuotettaan. Savusaunojen täyteläisiin löylyihin ihastuneen Andrusin kantavana ideana oli kehittää savusaunamaiset löylyt oman kaupunkikotinsa saunaan.

Andrus on tehnyt vuosien saatossa tiivistä yhteistyötä muun muassa Tallinnan teknillisen yliopiston kanssa tutkiakseen tieteellisesti saunan ilmanvaihtoa ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

– Saunumin ilmankiertotuotteet ja kiukaat valmistetaan yhä Virossa, mutta etsimme parhaillaan suomalaista valmistajaa Professional-kiukaille, Risto kertoo.

Saunum-tuoteperheeseen kuuluu jo useita kiukaita ja ilmankiertotuotteita. Saunatalon Professional C -kiuas on valmistajan lippulaivamalli.

Saunum myös myy pelkkiä ilmankiertojärjestelmiä, joita voi jälkiasentaa jo olemassa olevien saunojen sähkö- ja puukiukaisiin. Tuotteiden hintahaitari liikkuu 1 000–7 000 euron välillä.

Teksti: Karoliina Saarnikko | Kuvat: Kimmo Roponen

Saunaseuran syyskokouksen kautta kohti vuotta 2023

Suomen Saunaseuran syyskokous järjestettiin tuttuun tapaan Otaniemen Dipolissa. Paikalle oli saapunut 66 seuralaista ja etänä kokousta seurasi samanaikaisesti yli 30 jäsentä. Kokouksessa käsiteltiin muun muassa vuoden 2023 toimintasuunnitelma talousarvioineen ja käytiin tärkeää keskustelua ajankohtaisista aiheista.

Syyskokouksen avasi seuran puheenjohtaja **Hannu Saintula**.

– Saunaseura on jo 85 vuoden ajan tarjonnut jäsenilleen mahdollisuuden nauttia laadukkaasta saunomisesta. Seura on pyrkinyt parhaansa mukaan säilyttämään suomalaisen saunomisen aatetta ja vienyt sitä menestyksekkäästi eteenpäin, Saintula totesi.

Saintula on ollut seuran puheenjohtajana kolme vuotta. Hän sivusi oman kautensa haastavia vaiheita, kuten koronapandemian aikaa ja nyt Ukrainan sodan aiheuttamia muutoksia maailmanpolitiikassa ja -taloudessa.

– Kiristynyt kansainvälinen tilanne vaikuttaa myös Saunaseuraan. Johtokunta ja Saunaseuran henkilökunta ovat miettineet, miten reagoimme muuttuneeseen tilanteeseen. Olemme tehneet päätöksiä, joilla turvataan, että toiminta jatkuu laadukkaana, hän kertoi. Toimintaa pyritään sopeuttamaan kuitenkin erityisen maltillisesti.

Paikalle Dipoliin oli saapunut 66 seuralaista.

– Johtokunta ja toiminnanjohtaja tulevat antamaan uusia toimintaohjeita siitä, miten saunalla toimitaan energiakriisin aikana. Jatkossa jokaisen jäsenen henkilökohtaiset valinnat merkitsevät paljon, hän muistutti.

Saintula päivitti tilannetta myös Koivusaaren rakentamisen suhteen.

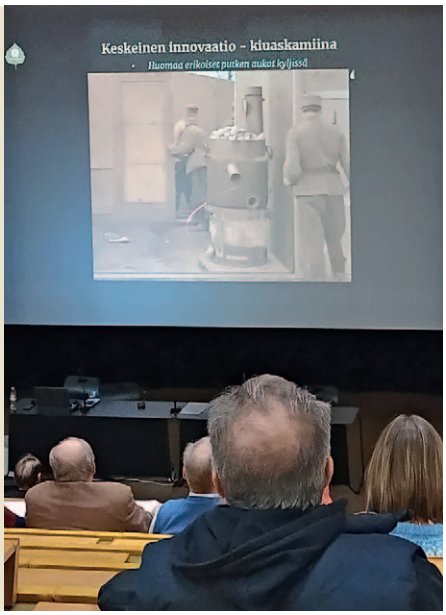
– Koivusaaren muutokset vaikuttavat Saunaseuraan ja koko Lauttasaaren alueeseen. Olemme tehneet yhteistyötä paikallisten yritysten ja yksilöiden kanssa ja aikaansaaneet yhdessä useita valituksia rakennushankkeesta. Valituksilla on ollut merkittävää vaikutusta ja esimerkiksi logistiikkaan sekä toiminnan aikatauluihin on pystytty vaikuttamaan, Saintula kertoi.

Haasteista huolimatta Saintula lopetti puheenvuoronsa positiivisiin asioihin.

– Vaikeina aikoina seuramme hyvä viestintä ja johtokunnan hyvät ja nopeat päätökset ovat pitäneet toimintaamme koossa.

– Kaikkein tärkein asia on kuitenkin saunayhteisö eli ihmiset seuralla, jotka tuovat energiallaan paljon positiivista tähän haastavaan ajanjaksoon.

Ennen syyskokouksen alkua kuultiin Saunaseuran tuoreen jäsenen, Lassi A. Liikkasen esitelmä *Täisauna ja jatkosodan vaikutus saunakulttuurin kehitykseen*. Esitelmässään Liikkanen kertoi miten jatkosodassa käyttöönotettu täisauna toi suomalaiseen saunamaisemaan ensimmäistä kertaa laajasti käyttöön kertalämmitteisen puukiukaan, joka tätä ennen oli tuntematon. Sodan jälkeen kiukaita alettiin valmistamaan laajasti ja ne korvasivat nopeasti kertalämmitteiset kiukaat kuten savukiukaat.



Viestintätoimikunta laatinut viestintästrategian seuralle

Kokouksen puheenjohtajana toimi **Tuomas Viskari**, joka on toiminut seuran kokousten puheenjohtajana viime vuosina. Sihteeriksi valittiin toiminnanjohtaja **Janne Koskenniemi** ja pöytäkirjan tarkastajiksi **Riitta Korhonen** sekä **Ville Warsta**. Äänten-laskijoina toimivat **Timo Lindgren** ja **Kimmo Roponen**.

Kun kokous oli todettu lailliseksi ja kokouksen esityslista hyväksyttiin kokouksen työjärjestykseksi, Saunaseuran toimikuntien puheenjohtajat nousivat vuorotellen lehtereille kertomaan, miten edustamansa toimikunnan työskentely on sujunut kuluvana vuonna.

Ensin kuultiin tutkimus- ja kulttuuritoimikunnan puheenjohtajaa **Heikki Hirvosta**. Hän kertoi toimikunnan kokoontuneen kuluvana vuonna 4 kertaa, tärkeimpänä tehtävänään apurahoista päättäminen. Saunaseura jakaa kaksi kertaa vuodessa apurahoja tutkimukseen, jolla pyritään edistämään saunakulttuuria.

– Tänä vuonna hakemuksia tuli runsaasti enemmän kuin aiemmin ja pystyimme vastaamaan niistä vain osaan. Haetut summat olivat yleisesti suurempia kuin pystyimme myöntämään, Hirvonen totesi.

– Apurahan sai tänä vuonna 12 hanketta, yhteensä rahaa jaettiin 19 055 euroa, Hirvonen vastasi yleisöstä kuultuun kysymykseen, paljonko rahaa oli tänä vuonna jaettu.

Sauna-lehden toimitusneuvoston puheenjohtaja Hannu Saintula kertoi lehden merkityksestä jäsenistölle.

– Sauna-lehti on selkeästi tärkeä seuran jäsenistölle. Lehdellä onkin tärkeä rooli saunomisen pää-äänenkannattajana, hän totesi.

– Kiitos lehtemme laadukkaasta sisällöstä kuuluu sekä lehden ammattimaiselle tekijätiimille että jäsenistölle, jolta lehteen saadaan jatkuvasti hyviä juttuvinkkejä sekä valmiita kirjoituksia, hän totesi.

Toimitusneuvosto on kokoontunut tänä vuonna neljä kertaa ja kokoontuu vielä ennen vuodenvaihdetta suunnittelemaan lehden seuraavaa vuotta.

Viestintätoimikunnan puheenjohtaja **Helena Tammi** kertoi viestintätoimikunnan laatineen viestintästrategian seuraavalle vuodelle. Se olisi tarkoitus käsitellä johtokunnan kanssa vielä tämän vuoden puolella.

Viestinnän ensi vuoden tavoitteina on muun muassa saunomisen hyväksyminen viralliseksi (kulttuuri- ja liikuntasetelin) virkistys- ja harrastustoiminnan kohteeksi. Tämän lisäksi tarkoitus on valmistella seuran

Keskustelu sujui tälläkin kertaa rakentavassa ja hyvässä hengessä.

jäsenistöä tuleviin kiinteistökorjauksiin sekä Koivusaari-hankkeen vaikutuksiin Suomen Saunaseuran toimintaan.

– Yhtenä isona teemana ensi vuoden suunnitelmassa on yhteisöllisyys. Unelmamme on, että tulevaisuudessa seurassa on iloinen yhdessä tekemisen kulttuuri, jossa asioita voidaan vapaasti ideoida toisten kanssa ja toisia kunnioittaen. Saunatalolla vierailuista jäisi fyysisten vaikutusten lisäksi myös henkistä pääomaa, joka syntyy nimenomaan positiivisesta ja kunnioittavasta kanssakäymisestä, Tammi totesi.

Yleisöstä tiedusteltiin, onko viestintätoimikunnan ja Sauna-lehden välille saatu yhteistyötä, kuten kevätkokouksessa toivottiin. Sekä Tammi että Saintula vastasivat, että yhteistyö on aloitettu ja lehden päätoimittaja on ollut mukana valmistelemassa ensi vuoden viestintästrategiaa.

Nimitystoimikunta esitelli ehdotuksensa uusiksi johtokunnan jäseniksi.

Saunaseuralainen, maksa jäsenmaksusi ajoissa

Seuraavaksi kokousväki pääsi seuraamaan kunnossapitotoimikunnan puheenjohtajan, **Risto Pitkäsen** esitystä. Pitkänen esitteli vuoden 2022 aikana tehdyt asiat, kuten viemärisukituksen, taloautomaatiouudistuksen ja jätekatoksen. Puuttumaan keväällä asetetuista hankkeista jäi tekemättä Saunatalon sähkön pääsyöttökaapelin vaihto.

– Kaapelin vaihdon suhteen on vielä selvitettävää. Neuvottelemme parhaillaan sähköyhtiö Helenin kanssa, kenen vastuulla kaapelin vaihtamisesta tulevat kustannukset ovat. Helenin mukaan Saunaseuran vastuu alkaisi jo Saunatalolle johtavan pyörätien kohdalta, Pitkänen kertoi.

Siltä varalta, että Saunaseura todella joutuisi kustantamaan kaapelin kokonaan itse, ensi vuoden budjettiin on varattu tälle rahaa. Koska pääsyöttökaapeli on alkuperäinen eli varsin vanha, on sen vaihto korjauslistalla ensimmäisten asioiden joukossa ensi vuonna.

Saunaseuran laituriremontti on Pitkäsen mukaan herättänyt keskustelua. Hän kertasi, että laiturin runkopalkeissa on lahovaurioita maanpuoleisessa päässä, mutta ne eivät ole vaaraksi käyttäjille. Osa laiturista on kohtalaisessa kunnossa.

– Tämän vuoksi kunnossapitotoimikunta on päättänyt ehdottaa, että koko remontti tehtäisiin kerralla ensi vuoden aikana eikä korjailtaisi ja paikattaisi pikkuhiljaa, Pitkänen totesi.
– Suuret korjausinvestoinnit on hyvä tehdä etupainotteisena, ajatellen tulevaa LVIS- hankettamme ja sen kustannuksia, hän lisäsi.

Lopuksi Pitkänen kiitti kunnossapitotoimikunnan työtä ja muistutti kuulijoille, että jokainen toimikunnan jäsen käyttää omaa työ- ja siviiliaikaansa seuramme hyväksi toimessaan kunnossapitotoimikunnassa. Myös Pitkänen itse sai kiitos yleisöstä Vaskiniemen edun ajamisesta.

Viimeisenä, mutta ei vähäisimpänä lehtereille nousi taloustoimikunnan **Raine Laurikainen**. Hän esitteli toimikunnan kokoonpanon ja kiitti hyvästä yhteistyöstä kunnossapitotoimikunnan kanssa.

– Olemme suunnitelman mukaisesti kilpailuttaneet tilintarkastuspalvelut ja vaihtaneet talousjärjestelmän. Tärkein tehtävämme on kuitenkin varjella Saunaseuran kassan likviditeettiä. Siksi seuraamme tarkasti seuran taloutta ja kohonneiden hintojen vaikutusta, Luomanen kertoi.

Lopuksi hän muistutti yleisöä siitä, miten tärkeää seuran taloudelle on, että jokainen jäsen käy maksamassa jäsenmaksunsa ajallaan.

– Jo pelkkä maksujen karhuaminen maksaa useita tonneja, hän huomautti.

Jäsenmaksut erääntyvät tammikuun loppuun mennessä.

Johtokunnan uusiksi jäseniksi Laila Zenner ja Jouni Niiniaho

Seuraavaksi syyskokous päätti johtokunnan jäsenten lukumäärän seuraavaksi kaksivuotiskaudelle sekä uudet jäsenet erovuoroisten tilalle.

Kevätkokouksessa valittu nimitystoimikunta esitteli ehdotuksensa johtokunnan jäsenten lukumääräksi sekä ehdotuksen valittaviksi uusiksi jäseniksi. Nimitystoimikuntaa edusti puhujanpöntössä **Antti Säiläkivi**, sillä nimitystoimikunnan puheenjohtaja **Petteri Ormio** oli työmatkalla.

– Saimme toistakymmentä hakemusta johtokunnan jäseniksi. Suoritimme perusteellisen prosessin, jotta löysimme oikeat henkilöt. Kriteereinä olivat motivaatio toimia seuran hyväksi, ammatillinen osaaminen, yhteistyökyky ja halu kehittää toimintaa saadun palautteen pohjalta, Säiläkivi listasi.

Nykyisestä johtokunnasta erovuoroisia olivat **Antti Hermunen**, Heikki Hirvonen, Risto Pitkänen, **Hannu Laine** ja Helena Tammi.

Syyskokous päätti yksimielisesti nimitystoimikunnan ehdotuksen mukaisesti pitää johtokunnan jäsenten lukumäärän ennallaan eli kymmenessä henkilössä. Hakemusten ja haastatteluiden perusteella nimitysvaliokunta esitti syyskokoukselle yksimielisesti, että erovuoroisista jatkavat Heikki Hirvonen, Hannu Laine ja Helena Tammi. Lisäksi nimitystoimikunta esitti **Jouni Niiniahoa** ja **Laila Zenneriä** johtokunnan uusiksi jäseniksi.

Syyskokous päätti yksimielisesti valita johtokunnan jäseniksi erovuoroisten tilalle nimitystoimikunnan esittämät, Zennerin ja Niiniahon. Erovuoroisista jatkavat Heikki Hirvonen, Hannu Laina ja Helena Tammi. Uusien johtokunnan jäsenten esittelyt seuraavalla aukeamalla.

Saunaseuran johtokunta vuodelle 2023:

- Hannu Saintula, puheenjohtaja
- Heikki Hirvonen
- Hannu Laine
- Raine Laurikainen
- Raine Luomanen
- Jouni Niiniaho
- Ritva Ohmeroluoma
- Pilvi Takala
- Helena Tammi
- Tomi Tuovinen
- Laila Zenner

Käyntimaksu nousevat ensi vuonna

Ennen vuoden 2023 toimintasuunnitelman hyväksymistä ja keskustelua talous- ja menoarviosta valittiin tilintarkastajan ja varatilintarkastajan seuraavaa toimikautta varten.

Suomen Saunaseuran taloustoimikunta oli kilpailuttanut tilintarkastuspalvelut vuoden 2022 aikana ja päätti esittää **AuditPlan Oy**:lle jatkoa. Syyskokous hyväksyi, että vuoden 2023 tilintarkastusyhteisönä toimii AuditPlan Oy, päävastuullisena tilintarkastajanaan **Jonas Sandell**, KHT sekä varatilintarkastajaksi AuditPlanin **Yrjö Haukatsalo**, KHT.

Toiminnanjohtaja Janne Koskeniemi esitteli pääpiirteittäin vuoden 2023 tulo- ja menoarvion. Hän nosti sieltä esiin yksittäisenä tärkeänä asiana käyntimaksujen korotuksen.

– Käyntimaksuja on edellisen kerran korotettu syyskokouksessa vuonna 2011. Nyt tehtävällä korotuksella halutaan etupainotteisesti taklata kiinteiden kustannusten hinnannoususta aiheutuvaa taloudellisesta painetta, Koskenniemi totesi ja lisäsi:
– Saunaseura ei ole missään nimessä kriisissä, mutta johtokunnan mielestä nykyisellä inflaatiotahdilla ja kustannusten nousulla on järkevää varautua.

Yleisöstä kuultiin muutamia kysymyksiä, esimerkiksi ns. liikennevalomallista, joka on ollut tekeillä seuran verkkosivulle. Kyseessä on siis kävijämäärää seuraava järjestelmä, jostain jokainen voi tarkistaa reaaliaikaisesti, paljonko kävijöitä saunalla on kulloinkin on. Tämä auttaa suunnittelemaan omaa käyntiä. Koskenniemi kertoi, että liikennevalomalli on tulossa, mutta se on myöhässä teknisten ongelmien vuoksi.

Lopuksi keskusteltiin vielä uusien pyyhkeiden hankinnasta. Kevätkokouksessa päätettiin, että seuralle hankittaisiin uusia pyyhkeitä entisten tilalle. Johtokunta aloittaa kilpailutuksen pyyhetoimittajista ja ensi vuoden budjettiin on budjetoitu asialle runsaasti rahaa.

- **Voit katsoa syyskokouksen YouTubesta kevätkokoukseen asti osoitteesta www.youtube.com/watch?v=gFKTZLSz8NY**

Näin jäsenmaksut nousevat vuonna 2023

- Normaali saunamaksu korotetaan 10 eurosta 12 euroon
- Seniorijäsenten ja ainaisjäsenten maksu korotetaan 5 eurosta 6 euroon
- Vieraiden saunamaksu nostetaan 20 eurosta 25 euroon.
- Vastaavasti sarjakorttien ja kausikorttien hintoja korotetaan samassa

Jäsen- ja liittymismaksut pidetään samana kuin vuonna 2022:

- Henkilöjäsenen liittymismaksu on 400 euroa ja jäsenmaksu 125 euroa/vuosi
- Nuorisojäsen (15–21-vuotias) maksaa liittyessään vain jäsenmaksun
- Yhteisön jäsenmaksu on 500 euroa
- Yrityksen jäsenmaksu 2000 euroa

LVI-osaamisen rautainen ammattilainen, Laila Zenner

Laila Zenner, 57. Asuu Helsingin Pitäjänmäessä. Ammatiltaan LVI-insinööri/toimitusjohtaja. Perheeseen kuuluu 22-vuotias poika.

1. Milloin ja miksi liityit Saunaseuraan?
Liityin vuonna 2017. Olin ystäväni kesäjuhlilla Loviisassa ja vanhassa puulämmitteisessä saunassa vieressäni istui kaksi saunaseuralaista, jotka kertoivat Suomen Saunaseurasta. Innostuin kovasti ja he siltä istumalta tarjoutuivat suosittelemaan minua jäseneksi.

2. Miten Saunaseura on vastannut odotuksiasi?
Olen nauttinut saunomisesta sekä arkkitehtonisesti ihanasta Saunatalosta. Minulla ei ollut erityisiä odotuksia, mutta mitään valittamista en tähän mennessä ole löytänyt.

3. Miksi hait johtokunnan jäseneksi? Mitä haluat ja voit tehdä johtokunnan jäsenenä seuran hyväksi?
Näin myöhemmällä iällä minulla on herännyt halu yleishyödylliseen ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Hain johtokuntaan, kun Saunaseuran jäsenkirjeessä mainittiin, että johtokuntaan tarvitaan LVI-osaamista. Olen itse alan insinööri ja ollut mukana rakentamisen maailmassa yli 30 vuotta. Koen, että minulla olisi annettavaa Saunatalon kunnossapito- ja saneerausteh tävien valmisteluissa ja suunnittelun ohjaamisessa.

Olen toiminut ikäni perheyrityksessä, viimeiset 20 vuotta toimitusjohtajana. Uskon, että johtokuntatyöskentely sujuu minulta ja mitä olen johtokunnasta kuullut, siellä on mielenkiintoinen ja osaava porukka odottamassa, johon kunnia päästä mukaan. Omin osaamisalueeni on rakentamisen maailma ja nimenomaan saneeraus ja korjausrakentaminen.

4. Mikä on mielestäsi Saunaseuran tärkein tehtävä?
Seuran tehtävä on tarjota mahdollisuus nauttia loistavista saunoista ja upeasta miljööstä mielenkiintoisten ihmisten seurassa. Sen lisäksi tärkeä tehtävä on tietysti saunakulttuurin edistäminen.

5. Mitä saunominen sinulle merkitsee?
Saunominen on minulle tapa rauhoittua ja rentoutua. Siksi saunon mahdollisimman usein.

Aktiivisaunoja, Jouni Niiniaho

Jouni Niiniaho, 47. Asuu Lauttasaaressa. Koulutukseltaan diplomi-insinööri, työskentelee kansainvälisen myynnin parissa. Perheeseen kuuluu vaimo, 17-vuotias poika ja chihuahua-koira.

1. Milloin ja miksi liityit Saunaseuraan?
Liityin seuraan vuonna 2011. Olin käynyt sitä ennen vieraana Saunatalolla monesti useiden vuosien aikana ja tykästyin tuolloin kovasti niin Vaskiniemen saunoihin kuin koko seuran tunnelmaan.

2. Miten Saunaseura on vastannut odotuksiasi?
Erittäin hyvin ja monelta osin jopa ylittänyt ne. Vaskiniemen tunnelma on kokonaisuutena ainutlaatuinen.

3. Miksi hait johtokunnan jäseneksi? Mitä haluat ja voit tehdä johtokunnan jäsenenä seuran hyväksi?
Haluan olla mukana itselleni erittäin tärkeän seuran toiminnassa. Johtokunnassa toivon saavani meidän aktiivisaunojien toiveita ja mielipiteitä kuuluviin.

Minulla on kokemusta yhdistystoiminnasta (mm. Suomen Moottoriveneklubin hallitus) ja myös parinkymmenen vuoden historia taloyhtiöiden hallitustyöstä. Uskon, että tästä taustasta sekä työelämän kokemuksestani on hyötyä taloudellisten kokonaisuuksien hallinnassa ja kunnossapitotoimien suunnittelussa.

4. Mikä on mielestäsi Saunaseuran tärkein tehtävä?
Tarjota laadukkaita palveluita seuran jäsenistölle.

5. Mitä saunominen sinulle merkitsee?
Rauhoittumista ja rentoutumista. Saunaseuralla myös sosiaaliset kontaktit ovat erittäin isossa roolissa.

BAUHAUS®

Joulusauna ja suomalaisuus

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

KESKI®

HERKKUPALATEHDAS
VUODESTA 1946

VIE KIELEN, TUO HYMYN.

Niin se vaan on. Yksinkertaiset asiat ovat niitä kauneimpia. Kuten saunan jälkeinen tuokio talvista suomalaista maisemaa katsellen, kahvia hörpäten ja Keski-rinkeliä haukaten.

VIE KIELEN, TUO HYMYN.

keski.com

Katsaus menneeseen ja tulevaan

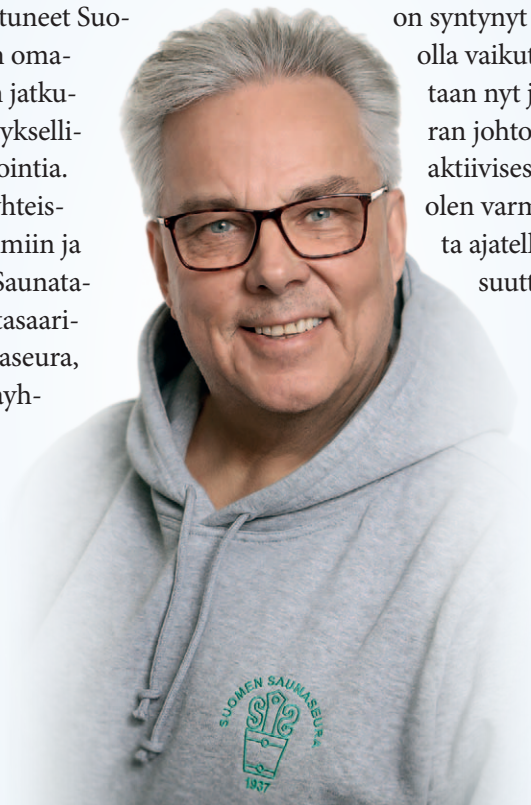
Suomen Saunaseuran 85-toimintavuosi on sujunut perinteisissä merkeissä, sen jälkeen, kun selvisimme alkuvuoden pandemiasuluista. Rajoitukset vaikuttivat jälleen kerran Saunatalon aukioloaikoihin. Jäsenistöltä on saatu hyvää palautetta tiedottamisesta sekä selkeistä toimenpiteistä pandemian aikana.

Seuramme tärkeä ”tukikohta” Saunatalo viettää tänä vuonna pyöreitä vuosia. Olympiavuonna 1952, heinäkuun loppupuolella, ensimmäiset kylpijät pääsivät toteamaan Saunatalojen saunojen ainutkertaisuuden. Kotimaiset sekä ulkomaiset tiedotusvälineiden edustajat osallistuivat Helsingin olympialaisiin, saunoivat Vaskiniemessä viikon ajan julkaisten uutisia maailmanlaajuisesti suomalaisesta saunaparatiisista Helsingin lähialueella. Saunatalon arkkitehtinä toimi seuran jäsen **Heikki Sysimetsä**, jolla oli ammattitaidon lisäksi laaja kokemus saunarakentamisesta. Heti suunnitteluprosessin aluksi hän päätyi kahden erityyppisen saunatilan rakentamiseen ja samalla toimintamallilla on sovellettua viime vuosiin saakka. Nykyään Saunatalolta löytyy jokaiselle saunojalle mieleinen sauna.

Suomalainen saunaperinne nimettiin Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon 17.12.2020. Nimeäminen sinällään on hieno asia, mutta se myös velvoittaa. Suomalaiset saunayhteisöt, saunakulttuuria edistävät toimijat sekä museovirasto ovat sitoutuneet Suomen valtion valtuuttamina vaalimaan omaperäistä, suomalaisen saunaperinteen jatkuvuutta ja nostamaan esille sen merkityksellisyyttä osana tapakulttuuria ja hyvinvointia.

Saunaseuran tehtävänä on myös yhteiskuntasuhteiden ylläpito eri kohderyhmiin ja siksi tämän kevään ja syksyn aikana Saunatalolla on vieraillut muun muassa Lauttasaariseuran jäseniä, Valtioneuvoston saunaseura, diplomaattikunnan edustajia ja saunayhteisö Saunaringin vaikuttajia. Lisäksi teemme aktiivisesti yhteistyötä muun muassa Sauna from Finlandin ja Suomen Saunakylän kanssa.

Naapurustossamme sijaitseva Koivusaari ja sen rakentamiseen ja laajennukseen liittyvät suunnitelmat ovat puhuttaneet jäsenistöämme jo usean vuoden ajan. Saunaseuran johtokunta on osallistunut viime vuosina aktiivisesti eri kanavien kautta tapahtuvaan vaikuttamiseen. Olemme tehneet yhteistyötä usean lauttasaarelaisen yhteisön ja yksityishenkilön kanssa sekä olleet mukana eri valitusprosesseissa. Tässä vaiheessa muutoksia on tullut sekä hankkeen aikatauluihin että sen logistisiin ratkaisuihin. Parhaillaan odotamme Vaasan vesioikeudelta ratkaisua alueen vesistöön liittyvissä asioissa.



Viestinnän merkitystä yli 4 000 jäsenen yhteisössä ei voi koskaan korostaa riittävästi. Sauna-lehti on toiminut vuosikymmeniä saunomisen tärkeänä ”äänenkannattajana”. Lehti toimii laadukkaana ja arvostettuna informaatiokanavana seuran sekä sisäisessä että ulkoisessa viestinnässä. Jäsenistölle tarkoitettu uutiskirje, seuran nettisivut ja muut sähköisen median kanavat toimivat tiedottajina ja informaation jakajina jäsenistölle. Niitä kannattaa siis seurata.

Joululehden julkaisun aikoihin olen toiminut seuran puheenjohtaja kolmisen vuotta. Tämä aika on ollut osittain haasteellista korona-epidemian vuoksi sekä nyt Venäjän sotatoimien ja melkoisesti muuttuneen maailmanpoliittisen tilanteen vuoksi. Kaikista näistä asioista johtuen on syntynyt taloudellisia paineita, mitkä eivät voi olla vaikuttamatta myös Saunaseuran toimintaan nyt ja erityisesti vuoden 2023 aikana. Seuran johtokunta ja toimikunnat työskentelevät aktiivisesti esille tulevien asioiden parissa ja olen varma, että löydämme toimivia ratkaisuita ajatellen seuramme ja Saunatalon tulevaisuutta.

Saunaseuran toiminnan jatkuvuus ja laatu ovat tärkeää jäsenistölle, mutta myös minulle henkilökohtaisesti.

Hyvää Joulunodotusta kaikille!

Hanski

Hannu Saintula on Saunaseuran puheenjohtaja

Suomalaisen Saunan Ystävien kevätkokous Helsingin Suomalaisella klubilla huhtikuussa 1938. K.F. Hirvisalo esitelmöi savusaunoista.

Suomen Saunaseura 85 vuotta!

Suomen Saunaseura on ollut vuosikymmeniä upealla asialla. Nimittäin saunomisen asialla. Teimme pienen katsauksen perinteikkään seuran virstanpylväisiin.

Suomen Saunaseura ry perustettiin marraskuun 16. päivänä 1937 nimellä Suomalaisen saunan ystävät. Seuran perustajajäsenet olivat kansallismielisiä lääkäreitä, joiden päämääränä oli tutkia saunaa ja sen vaikutuksia, tehdä sitä tunnetuksi maailmalla ja parantaa sitä laadullisesti perinteitä kunnioittaen. Yhdistykseen liittyi 21 jäsentä ja se merkittiin yhdistysrekisteriin helmikuussa 1938. Ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin **K.F. Hirvisalo**.

Saunaseuran historia ajan virrassa

16/11 1937 – Suomalaisen saunan ystävät ry (myöhemmin Suomen Saunaseura ry) perustetaan.

1947 – Uudeksi nimeksi muutetaan Sauna-Seura r.y.

1947 – Seuran ensimmäinen sauna valmistuu Humallahteen.

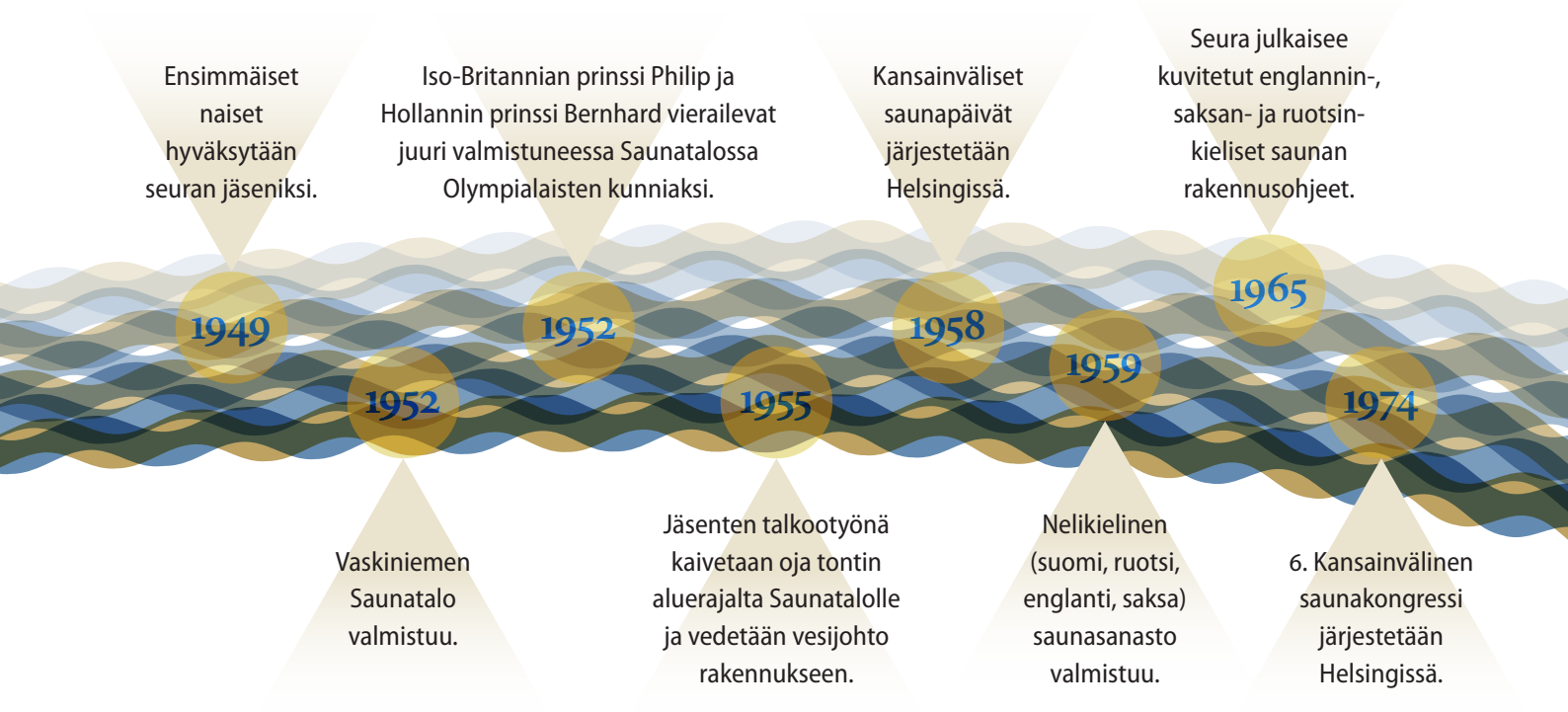
Sauna-lehden ensimmäinen numero ilmestyy.

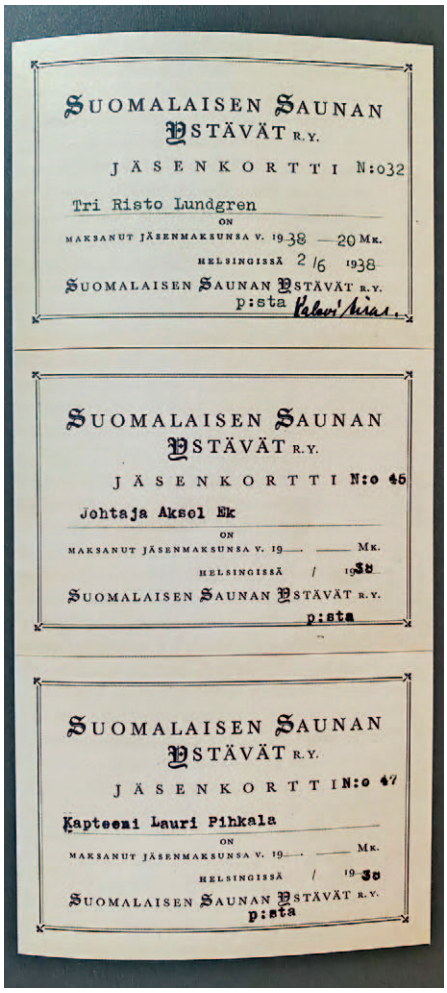
Saunaseura 85 vuotta

Vaskiniemen saunarakennus valmistui kylpykuntoon Helsingin Olympiakisoihin 1952 mennessä. Rakennuksen suunnitteli Heikki Sysimetsä.

Kymmenen vuotta toimittuaan, tämä aktiivinen harrastajajoukko sai oman saunansa Humallahteen. Siellä saunottiin vuoteen 1968 saakka. Humallahti ei kuitenkaan täyttänyt kaikkia toiveita, sillä sauna oli pieni eikä uimavesikään ollut kaikkein kelvollisinta. Uusi saunomispaikka löytyi Lauttasaaren Vaskiniemestä ja uusi Saunatalo nousi Lauttasaaren Vaskiniemeen olympiavuonna 1952.

Rakentamaton Vaskiniemen nokka.





SUOMALAISEN SAUNAN YSTÄVÄT R.Y.

JÄSENKORTTI N:o32

Tri Risto Lundgren

ON

MAKSANUT JÄSENMAKSUNSA V. 1938 — 20 MK.

HELSINGISSÄ 2/6 1938

SUOMALAISEN SAUNAN YSTÄVÄT R.Y.

p:sta

SUOMALAISEN SAUNAN YSTÄVÄT R.Y.

JÄSENKORTTI N:o 46

Johtaja Aksel Ek

ON

MAKSANUT JÄSENMAKSUNSA V. 19— — MK.

HELSINGISSÄ / 1938

SUOMALAISEN SAUNAN YSTÄVÄT R.Y.

p:sta

SUOMALAISEN SAUNAN YSTÄVÄT R.Y.

JÄSENKORTTI N:o 47

Kapteeni Lauri Pihkala

ON

MAKSANUT JÄSENMAKSUNSA V. 19— — MK.

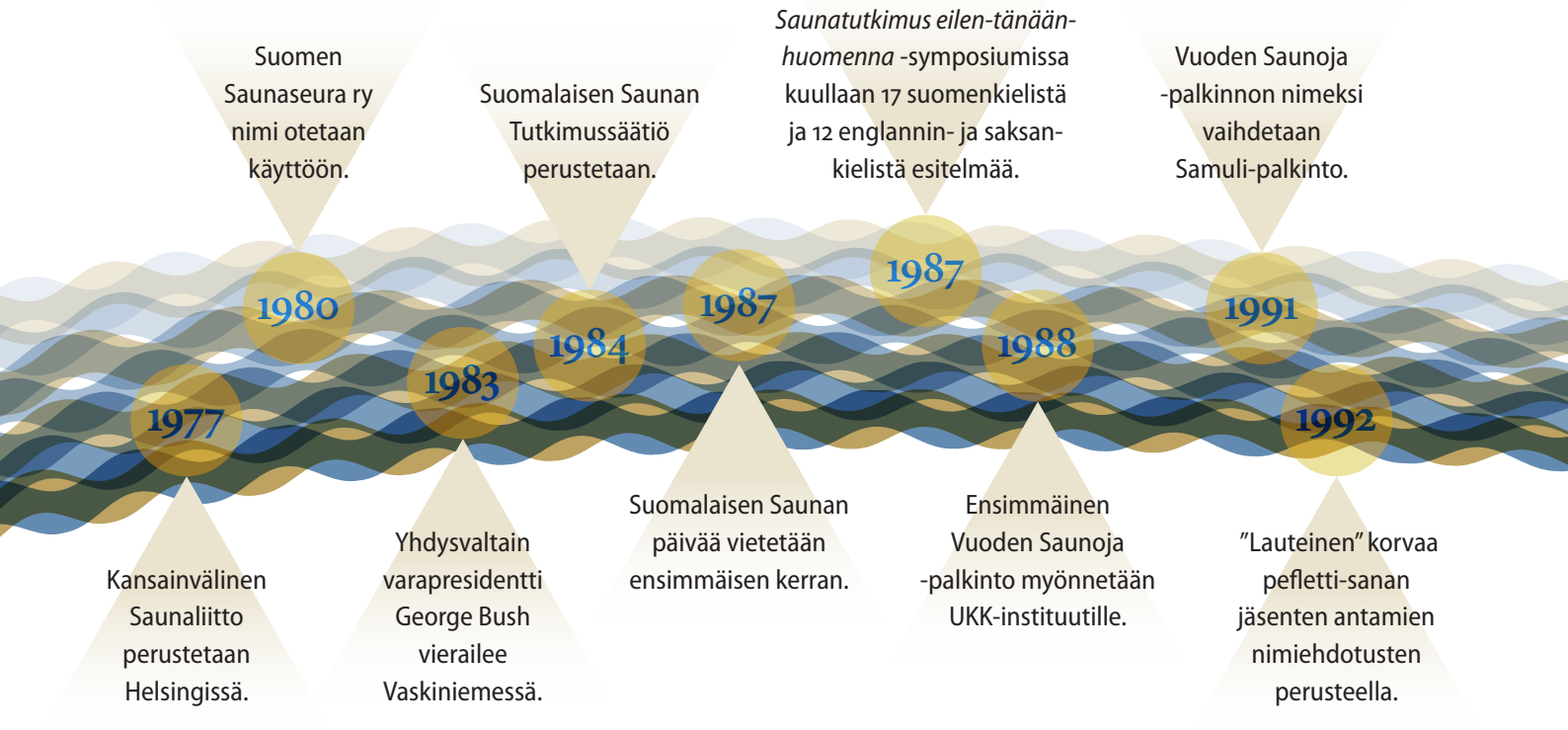
HELSINGISSÄ / 1938

SUOMALAISEN SAUNAN YSTÄVÄT R.Y.

p:sta

Lääkäri Risto Lundgrenin, urheiluvaikuttaja Lauri Pihkalan ja Aksel Ekin jäsenkortit.

Valmistuttuaan Saunatalo luovutettiin viikoksi olympiatoimikunnan käyttöön. Saunaan tutustui tällöin satoja ulkolaistoimittajia.



Saunaseura 85 vuotta

Saunatalon ensimmäinen savusauna.

Toiminnanjohtaja Pirkko Valtakari 1985.

Neuvostoliiton suurlähestystö vieraili Vaskiniemessä vuonna 1984. Kuvassa suurlähettiläs Vladimir Sobolev (oik.), Saunaseuran puheenjohtaja Harald Teir (vas.) ja lähestytöneuvos A. Rannih.

Vaskiniemen laboratoriosiivessä syttyi tulipalo joulusaunan alla, 22.12.1962.

1994 — 11. Kansainvälinen saunakongressi järjestetään Helsingissä.

1997 — Seuran jäsen, kuvaveistäjä Hannu Siren, lahjoittaa 60-vuotiaalle seuralle graniittisen Läsnä-veistoksen. Veistos pystytetään Saunatalon sisäänkäynnin viereen.

2006 — 14. Kansainvälinen saunakongressi järjestetään Helsingissä.

2010 — Vuosittainen palkinto saa uuden nimen: Löylynhenki-palkinto.

2012 — Kiukaan kutsu ja löylyn lumo -historiikki ilmestyy juhlistamaan 75-vuotiasta Saunaseuraa.

2013 — Saunaseuralta julkilausuma: Yleiset saunat ja suomalainen saunakulttuuri pelastettava.

2015 — Iso-Britannian prinssi, HKK Wessexin jaarli Edward ja puolisonsa kreivitär Sophie tutustuvat suomalaiseen saunakulttuuriin Saunatalolla. Edward vihkii Saunatalon uuden saunan käyttöön.

2016 — Muuramen saunakylä kotiutuu Jämsään. Saunaseura hankkii kaksi kummisaunaa tukemaan uutta Jämsän Saunakylää.

Saunaseura 85 vuotta

Kukkaromäen sauna oli yksi Hannu Pakarisen kuvaamista satavuotiaista savusaunoista.

Tänä päivänä Suomen Saunaseurassa on jo noin 4 400 jäsentä. Vaskiniemen Saunatalo on edelleen käytössä ja nyt siellä lämpiää viikoittain 3 savusaunaa, 3 puulämmitteistä ulossavuavaa saunaa sekä sähkölämmitteinen sauna. Kesäisin pihalla lämpiää mobiilisauna.

Vaikka 85 vuotta on kulunut, seuran päätehtävät ovat säilyneet miltei samoina. Seuran tarkoituksena on tänäkin päivänä suomalaisten saunaperinteiden vaaliminen, saunan tuntemuksen syventäminen ja saunomisen merkityksen korostaminen terveiden elämäntapojen ylläpitäjänä. Tämän lisäksi Saunaseura tukee suomalaista saunaa koskevaa tutkimustoimintaa, jakaa apurahoja saunakulttuurin tutkimiseen ja edistämiseen sekä kerää tietoja ja havaintoja saunoista.

- **Lähteet: Tuomo Särkikoski: *Kiukaan kutsu ja löylyn lumo*, Gummerus 2012 sekä Sauna-lehden vuosikerrat 1947–2022.**

2016–2020
Etsitään ja kartoitetaan satavuotiaita saunoja. Valokuvaaja Hannu Pakarinen kuvaa 30 saunaa ja saunojaa eri vuodenaikoina.

2017
Saunaseura julkaisee saunomisohjeet maahanmuuttajille englanniksi, arabiaksi, somaliksi, soraniksi ja farsiksi.

2017
Suomen Saunaseura täyttää 80 vuotta, tasavallan presidentti ja Saunaseuran kunniajäsen Sauli Niinistö toimii juhlavuoden suojelijana.

2017
Suomen Saunaseura ja Sauna from Finland keräävät Suomen satavuotisjuhlavuoden aikana kansalaisadressia edistääkseen Suomalaisen Saunan Päivän nostamista vakiintuneeksi liputuspäiväksi.

2018
Suomalaiset saunatoimijat, Saunaseuran mukaan lukien, polkaisevat käyntiin Unesco-hankkeen.

2019
Opetus- ja kulttuuriministeriö esittää suomalaista saunomista Unescon Ihmiskunnan aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon.

2020
Saunominen hyväksytään Unescon Ihmiskunnan aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon.

2022
Suomen Saunaseura täyttää 85 vuotta.

Saunaseuralainen, mikä on ollut jäsenyytesi kohokohta?

Saunaseuran ydin on sen jäsenet. Tällä hetkellä jäseniä on noin 4 400. Jäsenistö on monenkirjava. On miehiä ja naisia, eri ikäisiä ja eri ammatissa toimivia, eläkeläisiä ja opiskelijoita. Mutta yksi asia heitä yhdistää. Nimittäin rakkaus saunomiseen.

Sauna-lehti kävi haastattelemassa Saunaseuran tärkeintä asiaa eli sen jäsenistöä. Kysyimme, mikä sai heidät hakemaan jäsenyyttä seurassa ja mikä on ollut heidän tähänastisen jäsenyytensä kohokohta.

Tuomas Tyrsky, 48, yrityspankinjohtaja
Jäsen vuodesta 2018

Olen ollut Suomen Saunaseuran jäsen nyt nelisen vuottan. Olen kiitollinen saunakummeilleni **Topi Vesterille** sekä **Reijo Karhulahdelle** siitä, että he kertoivat minulle seurasta ja kannustivat hakemaan jäsenyyttä.

Saunaseurassa olen saanut paljon uusia kavereita ja Saunatalolla olemisen kohokohtia ovatkin olleet mukavat juttutuokiot saunakavereiden kanssa sekä kanttiinin erinomainen palvelu.

Saunomisesta ja avantouinnista on muodostunut tärkeä osa arkeani. Saunominen on yhtäältä mainio tapa pysähtyä ja rauhoittua ja toisaalta mukava sosiaalinen tapahtuma. Arvostan Saunaseuran leppoisaa tunnelmaa ja valinnanvapautta siitä, että jokainen voi itse valita minkälaisen saunahetken haluaa viettää.

Olen myös aktiivinen musiikin sekä kulttuurin harrastaja ja onkin ollut hauska huomata, kuinka laajasti Saunaseuralla käy arvostamiani musiikin ja kulttuurin ammattilaisia.

Perhepäivät ovat olleet myös erittäin onnistuneita ja puhumme myös kotona paljon saunomisen riemusta vastapainona vauhdikkaaseen arkeen.

Heini Noronen-Juhola, 55, diplomi-insinööri
Jäsen vuodesta 1999

Olen ollut seuran jäsen liki 20 vuotta. Hain jäsenyyttä, koska olin kiinnostunut Saunaseuran toiminnasta ja saunomisesta. Miesystäväni oli jäsenenä ja hänen kauttaa sain lisätietoja ja suosittelijat siinä vaiheessa, kun hain. Kun pääsin jäseneksi, innostuin asiasta ihan tosissani ja olin johtokunnan jäsenenäkin monta vuotta. Yksi johtokunta-aikanani tehty isompi uudistus oli Sauna-lehden muutos nykyiseen aikakauslehtimäiseen muotoonsa.

Tähänastisen jäsenyyteni kohokohta oli varmasti se, kun olin johtokunnan varapuheenjohtajana antamassa Löylyhenki-palkintoa Saunaseuralla vierailevalle tasavallan presidentti **Niinistölle**.

Toivon, että Saunaseura on jatkossa rauhan ja tyyneyden tyyssija. Tässä hektisessä maailmassa sellaisia ei ole koskaan liikaa.

Kristina Niini, 65, opettaja, eläkkeellä
Jäsen vuodesta 2002

Pääsin alun perin ystäväni vieraana tutustumaan Saunaseuraan ja jäin heti koukkuun. Olen eläkkeellä oleva opettaja, mutta vielä, kun olin töissä, oli ihana tulla saunaan rauhoittumaan meluisan koulupäivän jälkeen.

Reetta Virtanen

Saunatalolle on aina mukava tulla mihin vuodenaikaan tahansa ja millaisessa säässä tahansa. Mutta yksi erityinen päivä on jäänyt mieleen.

Muutama vuosi sitten tulin kesäkuussa saunalle. Oli helteinen päivä ja oli ukkosta ilmassa. Jonkin ajan kuluttua ukkonen oli ihan päällämme. Kukaan ei tietenkään mennyt uimaan, vaan istuimme terassilla ja odotimme, että sää selkenee. Kun vihdoin näytti siltä, että uskaltaa mennä veteen, lähdimme yhden saunasiskon kanssa uimaan. Hän nousi vedestä ensin ja minä perässä. Kun olin ottanut muutaman askeleen laiturilla kohti saunataloa, niin kuulin kovan pamauksen ja näin valtavan valon leimauksen takanani. Salama oli iskenyt laiturille selkäni taakse. Selvisin pelkällä säikähdyksellä.

Toivon, että Saunaseuran toiminta jatkuu entisellään. Naisten saunavuoroissa on sopivasti iltapäivisin ihmisiä. Uusia jäseniä on otettu maltillisesti. Toivottavasti näin jatkuu.

Mirja Forsman, 74, markkinointi- ja viestintäpäällikkö, eläkkeellä
Jäsen vuodesta 2013

Jäsenyyden hakemisesta saan kiittää poikiani **Villeä** ja **Jussia**, mutta kuulin Saunaseuran olemassaolosta ensimmmäisen kerran entiseltä Sauna-lehden päätoimittajalta, **Leena-Kaisa Simolalta**. Simola sekä läheiset yhteistyökumppanini **Tiina** ja **Maritta** antoivat minulle parhaan mahdollisen eläkkeellelähtemislahjan, kun kutsuivat minut vieraakseen saunomaan Vaskiniemeen. Muistan sen illan tunnelman ikuisesti. Oli huikea marraskuinen lumimyrsky ja lempeät löylyt ja merikin kuten mökillämme. Monet muistot vyöryivät mieleeni.

Olin koko ikäni saunonut äitini lapsuudenkodin savusaunassa, joka oli rakennettu noin vuonna 1900. Rakastin sitä yli kaiken. Myöhemmin meillä oli myös oma yli 100 vuotias savusauna, joka siirrettiin Savitaipaleelta mökillemme Porvoon ulkosaaristoon. Sen purkaminen ja uudelleen pystyttäminen oli oma tarinansa.

Ensimmäisinä jäsenyysvuosina loikoilin hiljaisuudessa ”kirkon” korkeilla lauteilla ja se vei lähes nirvanaan. Palasin niin takaisin ”äidin syliin” Savitaipaleen Muhkuran savusaunaan. Jokainen saunakäynti oli sen päivän kohokohta ja voiton vei vain lastenlasten kanssa puuhailu. Elin kuin uudelleen oman kotisavusaunan lämmittämisen tunnelmia sekä niitä muistoja tuntikausien saunomisista saaristossa.

Saunaseuran kautta olen myös tutustunut uusiin ihmisiin ja heidän kauttaan elämään on tullut uudenlaista sisältöä.

Kaipaan usein alkuvuosien rauhallista tunnelmaa. On mukava osallistua keskusteluihin, mutta joskus vain rentoutua ja mietiskellä omassa rauhassa. Toivon, että uudet jäsenet ymmärtäisivät sanan saunarauha. Myös vieraat tulisi perehdyttää siihen, mitä se tarkoittaa.

Toivon, että tulevaisuudessa saunamaksut pysyvät kohtuullisina ja että Sauna-lehti kertoisi enemmän oman seuran uutisia kuin muita juttuja. Olen myös toivonut, että seura laittaisi paksut pitkät köydet rappujen kaiteisiin. Sellaiset, jotka jatkuvat mereen puolisen metriä ja joissa on solmu päällä. Sellaiset ovat muun muassa Marjaniemen Meriuimareiden laiturilla, aallokossa lisäävät turvallisuuden tunnetta.

Mikhail Loktyukhov, 28,
LNG Operaattori
Jäsen vuodesta 2022

Olen ollut Saunaseuran jäsen vasta maaliskuusta lähtien, mutta olen käynyt Saunatalolla paljon viimeisen kahdeksan vuoden aikana, koska isälläni on jäsenyys. Hain jäsenyyttä, koska rakastan saunomista. Suomessa on todella tärkeää käydä saunassa ja Saunaseura on paras paikka siihen. Sen lisäksi, Saunatalo on maaginen paikka, joka saa tuntemaan olon kuin olisi mökillä maaseudulla. Kaiken kruunaa ihmiset Saunatalolla. Mulla on monia saunakavereita siellä, joiden kanssa on todella hauskaa ja mielenkiintoista jutella.

Jäsenyys on antanut mahdollisuuden käydä saunomassa itsenäisesti. Aiemmin piti mennä aina isän kanssa. Nyt voin itse viedä kavereita vieraina Saunatalolle. On todella hienoa näyttää nuorille kavereilleni tälläinen historiallinen paikka.

Toivon, että tulevaisuudessa Saunatalo modernisoituu, mutta säilyttää perinteensä.

Jack Seeley, 38,
a chiropractor
A member since 2013

I have lived in Finland for 12 years. The guy who gave me the opportunity to work here, took me to sauna at Saunaseura on the weekend that I came to visit. It was my first "real sauna" experience, coming from England we don't have this. I didn't even realize the sea could freeze like it did and never forget the exhilaration of going into the cold water.

I joined Saunaseura after being in Finland for 1–2 years. I work in the health and well-being world as a Chiropractor and owner of two clinics one in Helsinki and one in Oulu, so looking after my health is of vital importance. Using sauna to detox the body of toxins and resetting and relaxing the nervous system is one of the best additions you can add to maintain great health.

Now I am a father and have loved bringing my 3 year old son to Saunaseura and very much look forward to continuing that experience with him over the years.

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.

Lainas Oy
Vuokratekstiilit • Pesulapalvelut

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

Juhani Katainen, 81, arkkitehti, professori emeritus

Jäsen vuodesta 1971, Suomen Saunaseuran kunniajäsen

Minusta tuli Saunaseuran jäsen 17. helmikuuta vuonna 1971. Tulin toiseksi Saunaseuran järjestämässä arkkitehtikilpailussa vuonna 1969 Humallahteen suunnitellusta saunasta. Ehdotustani suunniteltiin pitkään ja tutustuttiin useisiin saunoihin, mutta seuran yleiskokous päätti lopulta luopua hankkeesta sen toteuttamiseen tarvittavien kustannusten vuoksi. Tästä yhteistyöstä seuran kanssa sain kimmokkeen seuran jäsennyyteen ja vuosikymmeniä kestäneeseen saunomiseen Vaskiniemessä.

Minulle henkilökohtaisesti jäsenyyteni kohokohtia ovat olleet arkkitehtinä Saunaseuralle suunnittelemieni saunojen käyttöönotto. Olen suunnitellut viitossaunan eli Sammon, kuutossaunan eli Ilmattaren sekä mobiilisaunan.

Toivon, että jaksan vielä pitkään käydä Saunatalolla ja käyttää saunoja.

Erja Virtaneva, KTM, Business coach ja mentori

Jäsen vuodesta 2022

Pääsin monen yrityksen jälkeen Saunaseuran jäseneksi keväällä 2022. Minulla ja miehelläni on ystäväporukka, jonka kaikki miehet ovat Saunaseuran jäseniä. He tapaavat kerran kuussa saunalla.

Hiljalleen vuosien myötä myös ne puolisot, jotka saunovat, ovat päässeet jäseniksi ja minä nyt viimeisimpänä. Innolla odotan, että saan tuoda tyttäreni tutustumaan Saunaseuraan.

Tähän astisen jäsenyyteni kohokohtana voisin mainita seuraavanlaisen tuokiokuvan: syksyn tyyni ilta, auringon lasku, tyytyväisten naisten ystävällinen jutustelu, ystävän kanssa saunominen ja mereen pulahtaminen sekä iltapala takkahuoneessa.

Toivon, että saunat ja muutenkin tilat Saunatalon sisällä ja ulkona pysyisivät hyvässä kunnossa. Lisäksi toivon, että saunakulttuuria ylläpidetään tässä ajassa.

saunum

Vie saunominen
uuteen aikakauteen.

www.saunum.fi

Sony
Professional
Solutions
Specialist

Ammattivideoalan tuotteet yhdestä paikasta!

AVECOM SUOMILAMMI

Niittyvillankuja 4, 01510 Vantaa | Puh. 020 776 9780
Kirrinkuja 1, 40270 Jyväskylä | Puh. 044 253 1772,
044 253 317 | yritys@suomilammi.fi

www.avecom.suomilammi.fi

Teksti: Riitta Korhonen | Kuva: Jonna Pennanen

Rakkaudesta lajiin

– Saunatalo on hyvässä kunnossa. Korjaustarpeet on kartoitettu ajoissa ja korjauksia on tehty etunojassa, sanoo kunnossapitotoimikunnan puheenjohtaja Risto Pitkänen.

Risto Pitkänen katselee Suomen Saunaseuran Vaskiniemen Saunataloa tyytyväisin mielin. Helsingin Olympialaisiin vuonna 1952 valmistunut rakennus on hyvässä kunnossa. Ja mikä parasta, arkkitehti **Heikki Sysimetsän** suunnittelema 70-vuotias rakennus henkii edelleen samaa tyyntä kauneutta kuin valmistuttuaan. Rakennus on lukuisista remonteista huolimatta onnistuttu säilyttämään kutakuinkin alkuperäisessä muodossaan. Lisärakentaminen ja nykytekniikan vaatimukset on tehty pieteetillä. Pihapiirissä ei jökötä betonisia lisärakennuksia eikä merimaisemaa häiritse aktiviteettirakennelmien sekamelska.

– Tilkkutäkkimäinen, pala kerrallaan kunnostaminen ei ole mistään kotoisin. Saunataloa on kunnostettu pitkäjänteisesti ja etukenossa. Ja se näkyy. Talo voi hyvin, Pitkänen sanoo.

Saunatalo on kunnossapitäjilleen vaativa sillä se on joka päivä kovassa käytössä. Ennen koronaa, vuonna 2019 saunomassa kävi yhteensä 46 899 saunojaa. Viime vuonna 2021 kävijöitä oli 23 635, eli korona puolitti saunojien määrän.

Hyvä joukkue

Ilmaiseksi talon hyvä kunto ei ole tullut. Kunnossapitotoimikunnan jokainen jäsen on puheenjohtajansa mukaan antanut Saunatalon hoitoon valtavan työpanoksen.

– Tunteja ei kukaan ole laskenut, mutta paljon niitä on vuosien varrella tullut. Kun joku projekti on ollut päällä,

töitä on ollut välillä päivittäin. Kyllä siinä on kaikilta kulunut myös työaikaa.

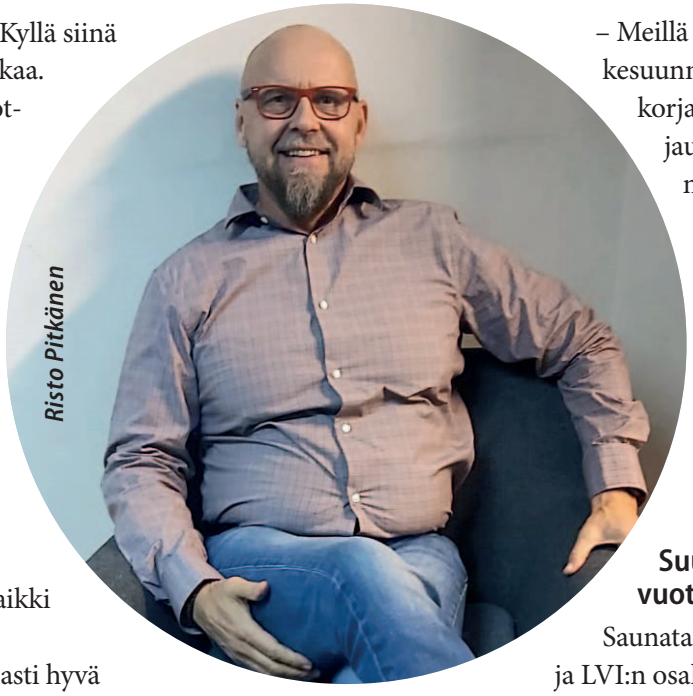
Pitkänen on ollut kuusi vuotta kunnossapitotoimikunnan puheenjohtaja. Lisäksi hän on Saunaseuran johtokunnan jäsen. Hän laskee puurtaneensa Saunatalon kunnossapidon eteen aktiivisesti kymmenisen vuotta.

Mikä saa miehen käyttämään omaa aikaansa näin paljon yhteisen hyvän eteen?

– Jaa-a, varmaan se on rakkaus lajiin. Tykkään tehdä asioita ja on kiva nähdä, että kaikki toimii, Pitkänen sanoo.

– Ja minulla on ollut alusta asti hyvä joukkue. Jokaisella on toimikunnassa oma, tärkeä paikkansa, Pitkänen jatkaa.

– **Ilpo Koskinen** vastaa rakentamisesta, **Pekka Kuuren** erikoisalaa on sähkö, **Gina Sundgren** on arkkitehti, samoin **Juhani Katainen**, **Tomi Tuovinen** tuntee oman työnsä kautta rakentamiseen liittyvät urakoitsijat. Ja sitten on yleismies **AP** (löylymestari **A-P Paavola**), joka huolehtii, että kaikki toimii. Tarvitsisimme joukkoon vielä rakennesuunnittelijan. Jos joku tuntee kutsusumusta tähän, minulle voi soittaa, Pitkänen toteaa. Pitkäsen oma erikoisosaaminen on LVIA-ala.


Risto Pitkänen

Saunaseuran syyskokous valitsi johtokuntaan kaksi uutta jäsentä, **Jouni Niinahon** ja **Laila Zennerin**. Heistä Zennerillä on taustallaan vahva LVI-alan osaaminen. Risto Pitkänen on kuitenkin lupautunut jatkamaan kunnossapitotoimikunnan puheenjohtajana toistaiseksi.

– Meillä on tehtynä hyvä LVISA-hakesuunnitelma kaikista Saunatalon korjaustarpeista. Ehdotetut korjaukset etenevät sen mukaan, miten jäsenistö ja johtokunta näkevät ne tarpeelliseksi, osa hankesuunnitelmassa esitetyistä korjauksistahan on jo tehtykin, muun muassa viemärisukitukset. Oleellista minusta on pitkäjännitteisyys. Hosuen ei synny hyvää, Pitkänen muistuttaa.

Suunnitelmia vuoteen 2030 asti

Saunatalon suuret korjaukset sähkön ja LVI:n osalta toteutetaan aikaisintaan 2027 ja viimeisintään vuonna 2030. Tällöin olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi monen kävijän toivoma kahvion ja eteistilojen laajennus. Tilamuutokset lisäävät saunojen viihtyvyyttä ja parantavat keittiötilojen toimivuutta ja hygieniaa.

Kengät pois eteisessä! Näin pienellä teolla voi jokainen saunoja osaltaan auttaa Saunatalon kunnon säilymistä.

Tänä vuonna remonttivuorossa ovat laituri ja taloon tuleva sähkön syöttökaapeli sekä pääsähkökeskus. Laiturin puurakenteet ovat tulleet tiensä päähän. Uusimisen yhteydessä on tarkoitus parantaa myös laiturin toiminnallisuutta, eli näillä näkymin laiturin merenpuoleinen pääty saa lisää istumatilaa nykyisestään. Työt ajoittunevat kevätkesään ja vienevät vajaan kuukauden. Suunnittelutyö keittiön ja kahvion osalta pyritään saamaan valmiiksi kesään mennessä.

Vireillä on myös hanke varmistaa Saunatalon sähkön saanti pitkälle tulevaisuuteen. Tällä hetkellä talon liityntäkaapeli on paperipäällysteinen, vuonna 1952 vedetty kaapeli. Samassa yhteydessä myös talon sähkökeskus tullaan päivittämään nykyaikaan. Neuvottelut sähköyhtiön kanssa ovat parhaillaan vireillä.

Kunnossapitoryhmä on tutkinut Risto Pitkäsen mukaan myös energiansäästöihin liittyviä mahdollisuuksia. On esimerkiksi kartoitettu, miten pitkä takaisinmaksuaika olisi, jotta jätevedestä saadaan otettua talteen lämpö käyttöveden lämmitykseen.

– Energiansäästöratkaisuja on hyvä pohtia ajoitettavan talon ison remontin yhteyteen, samoin esteettömyyttä, Pitkänen sanoo.

Mielipiteitä riittää

Kunnossapito on tunteita herättävä aihe. Yhden mielestä saunoissa on liian valoisaa, toisen mielestä turhan pimeää. Joku ihmettelee remonttien hintaa ja toinen älähtää, jos portaat vähänkin narisevat.

– Yhteydenottoja tulee paljon ja hyvä niin. Jäsenten aktiivisuus kertoo, että Saunatalo on heille tärkeä. Olen johtokuntatyöskentelyni aikana pyrkinyt olemaan ”tavattavissa” kuuntelemalla jäsenten mielipiteitä ja usein niissä on ollut myös hyviä ehdotuksia kunnossapidolle. Se ei tarkoita, että kaikki ehdotukset pitäisi heti rynnätä toteuttamaan, mutta ihmisten ajatuksia pitää kuunnella ja mielipiteitä kunnioittaa.

Entä mitä yksittäinen saunoja voisi tehdä talon kunnon säilyttämiseksi?

– Jättää kengät eteiseen. Kenkien mukana kulkeutuva hiekotussepeli vahingoittaa puuportaita ja tuo likaa puhtaisiin tiloihin, joissa toiset saunojat kulkevat sukilla tai paljain jaloin.

Karoliina Saarnikko

Risto Pitkänen on itse ahkera saunoja. Hänen lempisaunansa on kolmonen, kuuma savusauna. Mitä kunnossapitomies katsoo, kun menee itse saunomaan?

– Katson yleisilmettä, siisteyttä, onko joku mennyt rikki, palavatko valot, ihan perusjuttuja.

JUUP®

Sanoinkuvailemattomat löylyt.

Juup-kiukaissa löylykivet ovat suoraan tulipesän yläpuolella kivimaljassa.

Näin kivet lämpenevät nopeasti ja jokaikinen pisara löylyvedestä höyrystyy saunaan. Kaatamalla löylyveden eri kohtiin kivimaljaan, saa aikaiseksi juuri sellaiset löylyt, joista itse pitää.

Jokainen Juup-kiuas valmistetaan käsityönä Suomessa ja annamme kiukaillemme 10 vuoden takuun kotikäytössä.

Lue lisää meistä sekä kiukaistamme osoitteessa:

www.juup.fi

Teksti: Riitta Korhonen

Sauna ei kuole koskaan

Sauna on osa suomalaisen identiteettiä, osa yhteistä kulttuuriperimäämme. Mutta mitkä ovat saunakulttuurimme valtit tulevaisuudessa, sekä kotimaassa että maailmalla? Miltä näyttää suomalaisen saunan ja saunakulttuurin tulevaisuus? Sauna-lehti kysyi tätä saunomisen asiantuntijoilta.

Vain yksi sana. Löyly. Tähän sanaan kiteytyy suomalaisen saunan tunnettuus Britannian maaperällä. Britit eivät ole edes yrittäneet keksiä löyly-sanalle englanninkielistä versiota, vaan ääntävät sanan ”louluksi ”ja ties miksi. Löyly tarkoittaa brittisaunojalle rentouttavaa kokemusta, löylyyn perustuvaa saunomiskokemusta.

– Parikymmentä vuotta meni infrapuna -ja muiden kuivien, kiukaattomien hikikoppien kanssa, mutta nyt on palattu takaisin kosteaan, hyvien löylyjen saunaan. Saunominen on muotia ja Britanniaan on lyhyessä ajassa noussut kymmeniä pop up -saunoja, kertoo **Mika Meskanen**.

Mika Meskanen on Suomen Saunaseuran edustaja **Kansainvälisessä Saunaliitossa** (International Sauna Association ISA). Kysytään siis häneltä, miltä suomalainen sauna näyttää ulkomailta katsottuna.

– Hyvältä näyttää. Suomen maine saunamaana on Britanniassa ja yleensäkin maailmalla erittäin hyvä. Avovesiuinti ja kylmään veteen pulahtaminen on Britanniassa kova sana, kuten kaikki terveellisyyttä ja mielenrauhaa edistävät asiat. Ja moni pitää suomalaista IKI-kiuasta alansa Rolls-Roycena, Meskanen kuvaa.

Suomalaiseen saunomiseen kuuluva alastomuus ei sen sijaan briteille sovi. Sen selittää Meskasen mukaan brittien asennemaailmassa edelleen jumittava viktoriaaninen häveliäisyys.

Saunan ”Punainen Risti”

Vuonna 1957 perustettuun ISA:an kuuluu yli 20 maata. Kattojärjestön päätehtävä on eri maiden saunakulttuurien edistäminen ja tunnetuksi tekeminen.

ISA:n tuore ja merkittävä avaus on Sauna Aid -palvelu, jossa kerätään varoja ja toimitetaan kenttäsaunoja katastrofialueille ja sotaa käyviin ja sodasta kärsineihin maihin. Hiljattain ISA toimitti yhdessä muiden hyväntekeväisyysjärjestöjen kanssa saunan Ukrainan Harkovaan.

Mika Meskanen

– Tavoite on saada aikaan eräänlainen saunan ”Punainen Risti”. Kun maailma murjoo, saunan hygieeninen, parantava ja rentouttava vaikutus nousevat aivan eri arvoonsa, Meskanen kuvaa.

Englannissa saunominen on sosiaalinen tapahtuma. Erityisesti nuoret naiset ovat innostuneet yleisistä saunoista. Naisporukat eivät Meskasen mukaan tule lauteille mietiskelemään, vaan pikemminkin päinvastoin: saunan täyttää iloinen puheensorina.

Miesten saunavuoroilla ei puhuta bisneksestä eikä jalkapallosta, vaan sauna on paikka, jossa keskustellaan elämän perusasioista kuten ihmissuhteista ja mielen hyvinvoinnista. Saunakokemukseen saattaa liittyä myös perinteistä halonhakkuuta ja saunan lämmittämistä. Olutta brittisaunoissa ei juoda, se kuuluu pubeihin.

– Saunarauha ja retriittimäinen hiljaisuus lauteilla tekevät nekin tuloaan Englantiin, Meskanen sanoo.

Visit Finland

Suomalainen sauna on maailmalla hyvin tunnettu, mutta elämyksellistä puolta tulisi kehittää, toteaa Mika Meskanen.

Suomalaiselle saunominen on tyypillisesti itseohjautuva kokemus. Maailmalla saunominen voi olla myös ohjattu, rituaalimainen tapahtuma. Saunominen on performanssi, jossa saunamaisteri kertoo, mitä kulloinkin tulee tehdä ja kauanko lauteilla sopii viipyä.

– Joissain Keski-Euroopan maissa esimerkiksi on tapana liikuttaa löylyä ja näin ohjailla lämpöä pyyhkeillä. Tällöin saunamestari heiluttaa pyyhkeitä ja saunojat ovat mukana yleisönä. Monesti saunomiseen voi liittyä aromaattisia tuoksuja ja ihonhoitotuotteita, esimerkiksi hunajaa, jota sivellään iholle. Tuoksut ovat eteerisiä öljyjä, joita sekoitetaan löylyveteen, Meskanen kertoo.

Entä pysyykö vähäeleinen, rauhallinen suomalainen saunakulttuuri menossa mukana?

– Varmasti pysyy. Suomalainen sauna on jo nyt maailmalla hyvin tunnettu, ja saunan brändäys alkaa olla hanskassa. Mutta suomalaisten saunatapojen sekä saunan kulttuurisen ja elämyksellisen puolen tunnetuksi tekeminen on vielä kesken, Meskanen sanoo.

Saunabuumi jo vuosia

Entä millaiset saunatrendit näkyvät meillä Suomessa? Aloitetaan Oulusta, jossa **Oulun Rantasaunaseura** on jo yhdeksänä kesänä ylläpitänyt suosittua **Kesän Saunaa**.

Janne Koskela

Markku Seppänen

Saunaseura 85 vuotta

– Meillä on ollut saunabuumi jo vuosia. Alun perin tavoitteemme oli saada Ouluun yleinen sauna. Sellainen oli puuttunut kaupungista vuosikymmeniä. Tätä varten aloitimme kokeilun kesäsaunalla, josta onkin tullut pysyvä ja suosittu ilmiö, Oulun Rantasaunaseuran pitkäaikainen entinen puheenjohtaja, nykyinen saunaaktivisti **Markku Seppänen** kertoo. Seppänen on mukana muun muassa eri saunaseurojen Saunarinki-yhteistyöryhmässä. Hän oli myös ohjausryhmässä, joka vei suomalaisen saunaperinteen onnistuneesti Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon vuonna 2020.

Kesän Saunasta tuli ilmiö. Oulujoen rannassa kelluvassa saunassa on viime vuosina vierailut 10 000 kävijää kesässä. Valtaosa kävijöistä on nuoria kaupunkilaisia, naisia on saunojissa ehkä hieman enemmän kuin miehiä. Kesän Saunassa ei istuta tuppisuina, vaan sauna on sosiaalinen kohtauspaikka. Keskiviikot on omistettu hiljaiselle kylpemiselle.

Oulun kaupungille Kesän Saunasta on tullut loistava matkailuvaltti. Menestyksen myötä kaupungin päättäjät ovat heränneet ja nyt suunnitteilla on rakentaa Oulujoen Tuiran uimalan yhteyteen ympärivuotinen, yleinen sauna. Jos kaikki menee suunnitellusti, heitetään ensimmäiset löylyt saunassa vuonna 2026, jolloin Oulu on yksi Euroopan kulttuuripääkaupungeista.

Janne Koskela

Oululaisesta Kesän Saunasta on tullut ilmiö.

Oulun Rantasaunaseura on perustettu 2005. Jäseniä seurassa on vajaa sata. Kaikille avoimen seuran jäsenmäärä on Seppäsen mukaan kasvanut tasaisesti.

Oulun Rantasaunaseura pyörittää Kesän Saunana lähes täysin vapaaehtoisvoimin kesäkauden, viisi kuukautta. Kesäisin saunavuorot pyörivät noin vajaan sadan vapaaehtoisen talkootyöllä.

– Kun yksi ihminen käy kesän aikana 30 kertaa lämmittämässä saunan ihan ilmaiseksi, sitä voi jo kutsua sitoutumiseksi. Ilman tällaisia ihmisiä tämä ei onnistuisi, Seppänen sanoo. Lämmittäjäyhteisö on oma joukkonsa, eri kuin yhdistyksen jäsenet.

Saunan suosiota ei Seppäsen mukaan uhkaa mikään.

– Eri sukupolvet luovat omat tapansa, mutta saunomisen perusajatus, rentoutumisesta ja yhdessäolosta

RAKENTAMISEN
AMMATTILAISET ASIALLA

Jutra on asiantunteva ja luotettava rakentamisen ammattilainen.

Omaamme yli kolmenkymmenen vuoden kokemuksen vaativista projekteista maan johtavien rakentajien kumppanina.

Palvelumme kattaa niin timanttiporaus ja -sahaustyöt, sekä tarjoamme ammattimaista projektinjohdon palvelua.

Ota yhteyttä ja laita rakentamisen ammattilaiset asialle.

JUTRA OY
Airotie 1 ▪ 00830 Helsinki
Ilpo Koskinen ▪ koskinen.ilpo@jutra.fi
+358 400 209 229
www.jutra.fi

Maija Astikainen

Nuoremmat sukupolvet ovat kiinnostuneita yleisistä kaupunkisaunoista.

Laura Vanzo

Rajaportin saunaan ovat tervetulleita niin uudet kuin vanhat asiakkaatkin.

Saunaseura 85 vuotta

ei muutu. Ainoa pieni uhka voi olla se, että ihmiset ovat tulevaisuudessa vähemmän kiinnostuneita savusaunoista niiden pienhiukkaspäästöjen takia. Ihmiset kun ovat yhtä kiinnostuneimpia omasta terveydestään ja siihen vaikuttavista asioista. Uskon kuitenkin, että tähänkin löytyy vielä ratkaisu.

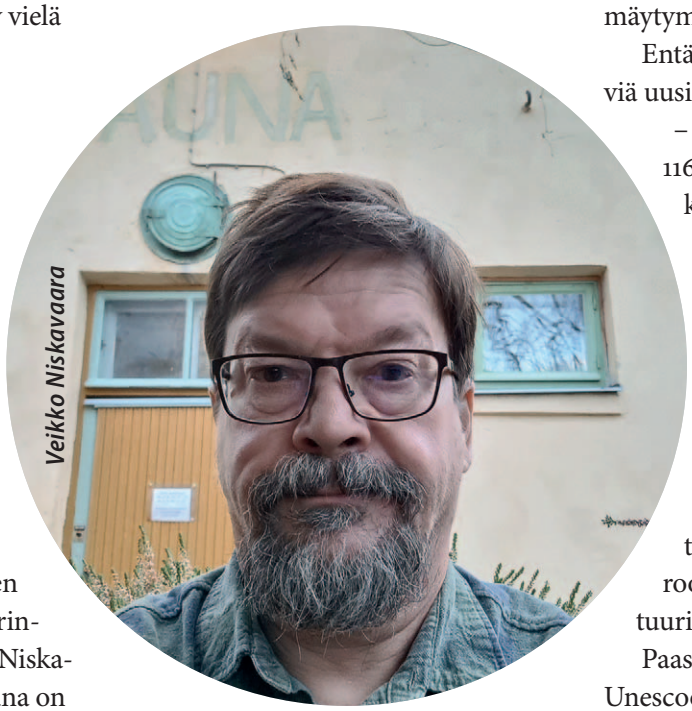
Tasa-arvoisesti kaikille

Entä miten ovat halot uunissa Suomen vanhimmassa yleisessä saunassa Tampereen Pispalassa?

– Hyvin. Jäsenmäärämme on vakaa ja kiinnostus saunomiseen näyttää aina vaan lisääntyvän, sanoo Rajaportin saunan isännöitsijä **Veikko Niskavaara**.

Rajaportin saunaa ylläpitää **Pispalan saunayhdistys**. Sen tavoite on vaalia ja säilyttää perinteistä saunakulttuuria. Veikko Niskavaaran mukaan Rajaportin sauna on aidosti yleinen sauna. Yhdistyksen jäsenet maksavat samat saunamaksut kuin muutkin. Jäsenyys on kannanotto ja tuki saunan toiminnalle.

– Vanhat ja uudet asiakkaat ovat samalla viivalla ilman erityisiä oikeuksia. Tämä tuntuu olevan kaikkien mieleen ja uudet asiakkaat tuntuvat pitävän arvossa vanhempien ylläpitämään sosiaalista saunomiskulttuuria. Vanhemmat taas tuntuvat ottavan mielellään vastaan uudet saunojapolvet ajatuksineen, Niskavaara sanoo.



Veikko Niskavaara

Rajaportin sauna jos mikä todistaa, että sauna ja saunominen ei kuole koskaan. Tavat vain muuttuvat.

– Ulkomaalaisten ja muiden kulttuuristen vähemmistöjen määrä on asiakkaissa lisääntynyt ja rikastuttavat saunakulttuuria ja monipuolistanut keskusteluja, Niskavaara arvioi.

Yleisen saunan rooli on hänen mukaansa olla kaikenlaisten ihmisten tasa-arvoinen saunanautinto, kohtaamis- ja keskustelupaikka. Yhteisellä saunanautinnolla ja ruumiin ja sielun puhdistumisella torjutaan privatisoitumista ja toisilleen vihamielistä ryhmäytymistä.

Entä onko saunomisessa merkittäviä uusia innovaatioita?

– Vanhassa vara parempi, näin 116-vuotiaan näkökulmasta, Niskavaara vastaa.

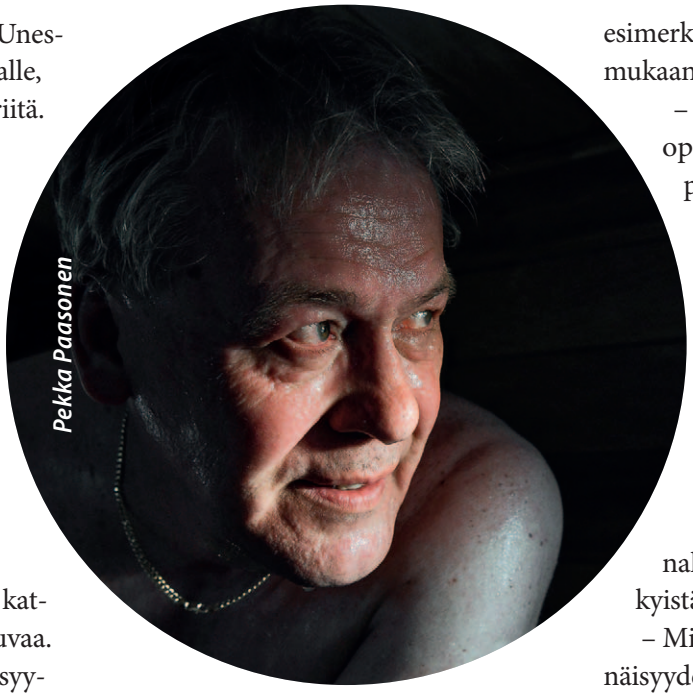
Lisää panoksia valtiovallalta

Saunakierroksemme jatkuu Kouvolaan. Monissa saunaseuroissa vaikuttava, intohimoinen saunaharrastaja **Pekka Paasonen** penää valtiovallalta nykyistä suurempaa roolia suomalaisen saunakulttuurin edistämisessä.

Paasonen oli mukana Saunominen Unescoon -hankkeessa ohjausryhmän

jäsenenä. Saunominen saatiin Unescon aineettoman perinnön listalle, mutta se ei Paasosen mukaan riitä. Tarvitaan arjen tekoja, ahkeria käsiä, ei henkselinpaukuttelijoita.

– Saunakulttuurin edistäminen on tällä hetkellä lähes sataprosenttisesti vapaaehtoisten käsissä. Vapaaehtoiset tekevät pyyteetöntä, hyvää työtä. Mutta yksin heidän voimillaan ei saunakulttuuriamme edistetä saati viedä maailmalle, hän sanoo.


Pekka Paasonen

Sami Sorasalmi

Paasonen kehottaa jokaista katsomaan lauteilla vieressään istuvaa. Mitä suuremmalla todennäköisyydellä kanssasaunojasi on jo reilusti yli keski-iän.

– Kaikki kunnia aktiivisille iäkkäämmille saunaharrastajille, mutta kun puhumme tulevaisuudesta, meidän on saatava uudet sukupolvet kiinnostumaan saunomisesta ja edistämään sitä, Paasonen sanoo. Tässä valtiovalta voisi tulla avuksi esimerkiksi ottamalla saunakulttuurin mukaan koulujen opetusohjelmiin.

– Kouluissa ja lastentarhoissa opetetaan lapset hiihtämään ja pelaamaan pesäpalloa, mutta ei saunomaan. Miksi näin? Saunominen on osa suomalaista kulttuuria siinä missä hiihtäminen tai pesäpallon pelaaminen. Lastentarhat voisi viedä ryhmissä tutustumaan saunaan ja aloittaa saunakasvatus sieltä, Paasonen ehdottaa.

Myös vanhushuollossa saunalla voisi olla huomattavasti nykyistä suurempi rooli.

– Mikä olisikaan parempaa yksinäisyyden torjuntaa kuin viikoittainen yhteissauna.

Pekka Paasonen on **Saunamestarit Killan** puheenjohtaja ja käy aktiivisesti eri seuroissa ja saunoissa ympäri maata.

Jämsän Saunakylä

Jämsän Saunakylää pyöritetään vapaaehtoisvoimin.

– Innostun usein **Jämsän Saunakylästä**. Miksi? On hienoa nähdä, miten upeaa työtä siellä on tehty ja tehdään vapaaehtoisvoimin. Osallistumalla Saunakylän talkoisiin annan oman panokseni ilolla suomalaiselle saunakulttuurille.

Saunomisen tulevaisuus näyttää Paasosen mukaan hyvältä. Saunominen on suosiossa ja yleisissä saunoissa ja saunaseuroissa käy väkeä. Saunasta on tullut sisustajien lemmikki, Asuntomessut esittelevät toinen toistaan hulppeampia sauna-spa-tiloja ja television sisustusohjelmissa hehkutetaan saunaa kuin kodin toisena olohuoneena.

Tässäkin kannattaa Paasosen mukaan ottaa järki käteen.

– Rakentamisessa kannattaisi palata takaisin perinteiseen saunarakentamismalliin, jalkalaude kiukaan yläpuolelle. Muistaen fysiikan lait. ”Lämpö nousee ylöspäin”, joten rakennetaan lauteet saunatilassa sinne ylös. Näin säästämme huomattavasti lämmityskustannuksissa.

Saunaseura 85 vuotta

Saunatonttu
– saunarauhan takaaja

Teksti: Heikki K. Lyytinen, kuvat: Anne Lius-Liimatainen

Tunnemme hyvin saunatontun pienen perillisen – joulupukin apulaisena häärivän joulutontun -, mutta onko tarunomainen saunatonttu meille tuttu? Saunatontun rooli oli toimia moraalin vartijana ja saunarauhan turvaajana. Fiktiiviset uskomukset saunatontun ankaruudesta ohjasivat käyttäytymään saunassa siivosti. Päänahan repiminen silmille uhkasi siivotonta saunojaa.

Tuskin on toista ihmisen luomaa keksintöä kuin sauna- suomalaisuuden yksi olotila-, missä yhden katon alla yhdistyvät seuraavat ihmisen olemuksen moninaisuutta ilmentävät ominaisuudet: fyysisyys, psyykkisyys, henkisyys, pyhyys, sosiaalisuus sekä vielä kaiken päälle maaginen mystisyys. Viimeksi mainittu sen enempää kuin pyhyyskään eivät ole kuitenkaan siinä määrin vallitsevaa todellisuutta kuin ennen. Tässä suhteessa sauna on ”maallistunut”, mutta tullut samalla lähemmäksi ihmistä.

Sen sijaan vanhaan saunakulttuuriin liittyi vahvasti salaperäistä taianomaisuutta ja haltijamyönteisyyttä. Saunahaltijoiden olemassaoloon uskottiin vakaasti, mikä vaikutti myös saunomiskäyttäytymiseen, eikä uskomus liittynyt vain suomalaiseen saunakulttuuriin. Tässä suhteessa esimerkiksi venäläinen ja suomalais–ugrilaisten kansojen saunakulttuuri on ollut yhtäläistä.

Venäläistä saunahaltijaa kutsuttiin nimellä *bannik*. Se kuvattiin raihnaiseksi mieheksi, jolla oli pitkäkyntiset ja karvaiset eläimen tassut. *Bannik* asusteli kiukaan takana tai lauteiden alla. Se luonnehdittiin ilkikuriseksi olennoksi, josta ei juuri ollut hyvää sanottavaa. Jos kylpijöiden saunatavat eivät vastanneet haltijan vaatimaa saunaetikettiä, kylpijät saivat tuntea sen nahoissaan, tai nahka saattoi löytyä saunan orsilta. *Bannik* saattoi heittää myös punahehkuisia kiviä tai vettä kylpijän päälle. Haltija valvoi löylyn laatua. Jos se ei vastannut odotuksia, se saattoi muuttaa löylyn kuolettavaksi kaasuksi.

Venäjän saunakulttuurissa tunnettiin myös yksisilmäinen naispuolinen haltija *bannaja babushka* tai *baennitsa*.

Se muistutti yksisilmäisyydessään suomalaista saunahaltijaa. Haltijan kanssa kannatti olla hyvissä väleissä ja saunassa käyttäytyä siivosti. Saunan isännälle vietiin lahja uuteen saunaan tultaessa ja saunaan astuttaessa silmät suljettiin ja lähtiessä kiitettiin siitä, että oli saatu saunoa rauhassa.

Saunatonttu – ankara saunakäyttäytymisen vartija

Bannikin luonnehdinta sopii hyvin myös suomalaiselle saunahaltijalle. Suomalainen saunanhaltija asui kiukaan ravissa. Se oli musta, litteä ja yksisilmäinen olento – saunatonttu. Ikiaikaisen käsityksen mukaan saunahaltija oli ensimmäinen paikalle haudattu vainaja tai ensimmäinen savukiukaan sytyttäjä. Se suojeli saunaa, vartioi alueensa luontoa ja rauhaa sekä valvoi saunojien edesottamuksia. Huonosta saunakäyttäytymisestä saattoi seurata selkäsauna, jonka antoi vanhan akan hahmossa kiukustunut saunanhaltija.

Aleksis Kiven ilmeikäs kuvaus saunanhaltijan ilkikurisuudesta *Seitsemässä veljeksessä* Simeonin ja Juhanin vuoropuheluna löylyn tuoksinassa kertoo:

***Simeoni**. Mutta muistelkaamme, että on lauvantai-ilta.*

***Juhani**. Ja katselkaamme ettei riipu nahkamme pian orressa kuin entisen piian. Hirvittävä tapaus!*

***Simeoni**. Tyttöhän ei koskaan ehtinyt saunaan toisten seurassa, vaan kuhkaili ja kahkaili siellä muiden jo maatessa. Mutta eräänä lauvantai-iltana viipyi hän tavallista kauemmin. Käytiinpä häntä etsimään; mutta mitä löydettiin hänestä. Ainoastaan nahka orressa. Ja oikeinpa mestarin tavalla oli tämä nahka nyljetty, olivatpa siinä hiukset, silmät ja korvat, suu ja vielä kynnetkin jäljellä.*

Aleksis Kiven kuvaus on varoitustarina ja sellaisena käyttäytymisarvojen määrittäjä. Haltija suuttui jos ei käyttäydytty siivosti. Siksi saunatontuille varattiin saunomisvälineitä, ruokaa ja saunaolutta sekä erityisesti viimeiset löylyt. Jälkilöylythän olivat makoisimmat.

Saunassa kaikessa rauhassa

Saunomiseen liittyi saunahaltijoiden turvaama saunarauha. Se velvoitti saunojan omaksumaan rauhallisen ja pidättyvän käytöstavan. Saunassa ei ollut soveliasta riidellä, remuta eikä kiroilla, ei viheltää, ei sylkeä, ei isolla äänellä hoilottaa eikä mainita Jumalan nimeä. Ja jos suusta ei saanut päästellä mitä tahansa, kehon sanattomatkaan päästöt eivät

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

olleet luvallisia. Lauteilla siis vaiettiin, ja ajatukset punottiin sanoiksi vasta vilvoitteluvaiheessa. Yösauna ja kohtuuttomat löylyt eivät myöskään kuuluneet asiaan. Siitä *”saunatontin haltija”* (Vrt. ruotsin *tomtegubbe*) eli saunatonttu piti huolen. Tonttu ja tontti ovat siis kielisukulaisia.

Mikael Agricola toteaa tontun tehtävästä *Dauidin Psalttarin* esipuheessa: *”Tontu honen menon hallitzi quin Piru monda villitsi.”* Jos talon väki ei pysynyt tässä suhteessa ryhdissä, seuraukset siitä olivat hyvin vakavat tai jopa kohtalokkaat. Saunassa siis kaikessa rauhassa.

Joulusaunan ja saunatontun yhteenkuuluvuus

Suomalaisessa saunakulttuurissa erityisesti joulusauna ja saunahaltija ovat kuuluneet yhteen. **Martti Haavio** kirjassaan *”Suomalaiset kodinhaltijat”* kertoo:
”Jouluaattoiltana jätettiin saunan ovi auki, vettä astioihin, vihdat haudottuina ja löylyä kiukaaseen. (…) Jouluaattona, kun ihmiset olivat kylpeneet, lyötiin löylyä saunaan, että haltijat saivat kylpeä, ettei niiden tarvinnut kylmässä värjötellä. (…) Hämärissä piti sauna olla tyhjä siksi, että haltiat pääsivät sinne pitämään kokoustansa. Talonväki sai sitten käydä tekemään taikoja ja kaikki silloin tehdyt taiat onnistuivat, jos ei haltijoita käyty häiritsemässä.”

Tänään ei enää jätetä saunavuoroa saunatontulle, yösaunomista ei myöskään karteta – sähkön hintakin sitä pikemminkin suosii – ei jätetä saunavihtaa ja -olutta saunatontulle tervehtimisestä ja kiittelystä puhumattakaan. Muistona saunatontusta saattaa kuitenkin olla ”vuolukivitonttu” kiukaalla tai saunan ikkunalla menneisyyden jäänteenä.

Saunatontun jälkeläisenä elää toki elinvoimaisesti edelleen joulutonttu, joka on perinyt tulenhaltija-aatteen punaisen myssyn ja puvun. Saunarauhaa pidetään tänäänkin hyveenä. Sauna on rauhoittumisen ja itsetutkiskelun paikka, jossa kohottunut mieli irtoaa arjesta ja etiketeistä ja jossa voi kokea pyhyyden tunteen. Näin Joulukin alkaa saunasta kuten saunahaltija-aikaan.

Lähteet

- Haavio, Martti 1942 *Suomalaiset kodinhaltijat*. Porvoo: WSOY.
- Kailo, Kaarina 2021 *Pohjolan mytologia: saunan maa-ilma, haltijat ja jumalat/taret*. Helsinki: Grano.
- Kailo, Kaarina 2022 *Sauna, naiseus ja elämänkaari. Perinnekulttuurin paluu*. Helsinki: Basam Books Oy.
- Lyytinen, Heikki K. 2021 Lyytinen, Heikki K. 2021 *Terve Löyly. Maailman hikoilu- ja kylpykulttuureista savusaunan saloihin*. Jyväskylä: Kustannus Linna.

Aarikan Tonttu
täyttää 40 vuotta

Aarikan ikoninen Tonttu viettää juhlavuottaan tänä vuonna. Vuosien varrella kasvaneesta tonttuperheestä löytyy tietenkin myös saunatonttu.

Aarikan perustaja ja taiteellinen johtaja **Kaija Aarikka** suunnitteli ensimmäiset Tonttu-puufiguurit vuonna 1982. Ensimmäisen tonttunsa hän suunnitteli kynttilöiden loimussa talvisena iltana. Ihka ensimmäiset tonttuhahmot olivat kuusenkoristetonttu ja lahjatonttu.

Sen jälkeen tonttujen suku on kasvanut kasvamistaan. Tontut saattavat keikkua kuusessa, leipoa pipareita, soittaa viulua tai saunoa vihta kainalossa tai saunakiulu kädssä. Valloittavia ja monenkirjavia tonttuhahmoja on ollut useampi sata vuosien varrella.

Tontut hurmaavat myös maailmalla

Puusta valmistetut tontut ovat tuttuja suomalaisille niin kodeista kuin yleisistä tiloista. Vuosikymmenten aikana tonttuja on valmistettu yli miljoona, eikä suosiolle näy loppua.

– Tontut ovat hyvin pitäneet pintansa ja löytäneet uusia faneja

vuosikymmenestä toiseen. Aika ajoin tuotteisiin kehitetään uusia värejä ja versioita, ja näin valikoima pidetään raikkaana ja mielenkiintoisena, kertoo Aarikan toimitusjohtaja **Riia Sandström**.

– Tontut ovat suosittuja joulukoristeita, mutta Suomessa vierailevat turistit ostavat niitä kaikkina vuodenaikoina. Innokkaita kansainvälisiä tonttujen ystäviä löytyy esimerkiksi Japanista ja Yhdysvalloista, mistä meille saapuu tonttutilauksia myös verkossa, kertoo Sandström.

Uutta juhlavuoden kunniaksi

Juhlavuoden kunniaksi Aarikka lanseeraa tonttujen syntykertomuksen ja sen myötä kuusi heimoa. Syntykertomus on tarina harmoniasta, lempeydestä, rohkeudesta ja luonnon voimista.

– Kerromme nyt juhlavuonna tonttuheimojen tarinat ja samalla julkaisemme limited edition -hahmon, Rakkauden tontun, kertoo Sandström.

Juhlavuoden kunniaksi Aarikan perinteiseen tonttujoukkoon liittyvät muun muassa jouluisen punavalkoisiin villapaitoihin pukeutunut tonttuperhe, johon kuuluu neljä jäsentä, ja tonttujoukon monimuotoisuutta lisäävä Tiuku-tonttu.

Tontut valmistetaan Suomessa

Aarikan tonttujen kokoaminen on huolellista käsityötä. Tonttuja on neljää kokoa ja uusien tonttuheimojen myötä useita värejä. Tonttuihin voidaan myös lisätä erilaisia harrastuksiin ja jokapäiväisiin puuhiin liittyviä elementtejä, kuten golfmaila, puurokauha tai kitara.

Tonttujen kokoamisen kiireisin sesonki on loppukesän ja alkusyksyn aikaan, vaikka kokoaminen aloitetaankin tuetun työllistämisen työpajoissa usein jo tammikuussa.

Sandstrom painottaa kotimaisuuden ja vastuullisuuden arvojen ohjaavan kaikkea toimintaa Aarikassa.

– Tonttujen kokoaminen on monissa tuetun työllistämisen työpajoissa todella suosittua ja odotettua työtä, jonka tekemisestä ollaan ylpeitä. Meillekin on tärkeää edistää sosiaalista inkluusiota ja ylipäänsä suomalaista työtä, joka tukee sekä Aarikan että tonttujen arvoja.

Puusta valmistetut tontut valmistetaan käsityönä Suomessa tuetun työllistämisen työpajoissa ja Aarikan omalla verstaalla.

- **Käy lukemassa tonttujen tunnelmallinen syntytarina osoitteessa www.aarikka.fi/collections/tontut**

APTEEKISTA.

ORION PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa

Kaikki, mitä suomalainen iho kaipaa.*

Aqualan on koko perheen luotettava ja laadukas perusvoide-sarja käytettäväksi ympäri vuoden. Se hoitaa, kosteuttaa ja ravitsee sinunkin ihoasi suomalaisen talven vaihtelevissa olosuhteissa.

Orion Perusvoiteet

*) Voiteet kosteutukseen, hoitoon, ihottumaan, kylpyveteen, mihin vain.
Lue lisää: perusvoide.fi | itsehoitoapteekki.fi

12/2018

Orion on suomalainen avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi
Lisätietoja puh. 010 426 2928 ark. klo 8–16.

SAUNA-LEHTI TOIVOTTAA LUKIJOILLEEN

HYVÄÄ JOULUA

JA ONNELLISTA UUTTA VUOTTA 2023!

Teksti ja kuvat: Pekka Vartiainen

Saunassa karhujen mailla

Suomessa on monia piilokojupaikkoja, joissa voi katsella tai kuvata petoeläimiä. Kojut ovat useimmiten pieniä ja varustukseltaan niukkoja. Suomussalmelta löytyy kuitenkin koju, jossa voi myös saunoa. Saunaseuran jäsen ja petoeläinten valokuvaaja Pekka Vartiainen kävi testaamassa saunamahdollisuudella varustetun kojun ja kertoo nyt kokemuksestaan.

Suomessa on tarjolla runsaasti kaupallisia toimijoiden ylläpitämiä piilokojupaikkoja, joissa voi katsella tai kuvata petoeläimiä. Tyypillisesti kuvauskojuilla voi nähdä karhuja, ahmoja ja susia.

Eniten piilokojutarjontaa on Kuhmossa ja Suomussalmella. Myös itärajan läheisyydessä olevilta muilta paikkakunnilta löytyy tarjontaa.

Hyvin useasti piilokojupaikat sijaitsevat joko rajavyöhykkeellä tai aivan rajavyöhykkeen läheisyydessä. Itärajan toisella puolella eläimille on tarjolla rauhalliset ja isot asumattomat alueet. Eläimet kulkevat vapaasti rajan yli.

Petoeläinten kuvaaminen ja katselu vaatii kärsivällisyyttä

Piilokojuja on useanlaisia. Valokuvausta tosissaan harrasteleville tai kuvauksen ammattilaisille on tarjolla 1–2 hengen kojuja. Ne ovat useimmiten sellaisia, että kojussa ei pysty seisomaan. Kojusta löytyy kuvausaukot kameroille ja tuolit istumista varten. Vanhoissa piilokojuissa vessana toimi vain sanko, mutta uudemmissa ammattilaiskojuissa on jo hieman kehittyneemmät vessat.

Kaikilla piilokojuja tarjoavilla on käytössään isompia kojuja, joihin mahtuu 6–20 henkeä. Ne sopivat hyvin ensikertalaisille. Kojut ovat korkeita ja niissä mahtuu seisomaan. Varustuksena on kerrossängyt ja sisävessa. Kojuissa on valokuvausta varten kuvausaukot ja ikkunat, joista näkee eläinten liikkeet. Isoissa kojuissa on aina mukana opas.

Kojuille lähdetään tyypillisesti noin klo 16–17 aikoihin riippuen vuodenajasta. Kojupaikoille mennään autoilla. Normaalisti kävelymatkaa kojuille autojen parkkipaikalta on noin 500–2000 metriä, mutta löytyy myös paikkoja, joihin autolla pääsee ihan kojun viereen.

Parhaiten petoeläimiä näkee huhtikuusta syyskuuhun. Karhut heräilevät noin huhtikuussa ja vetäytyvät talvilevolle noin marraskuussa. Susia ja ahmoja on mahdollista nähdä koko vuoden ajan.

Kojuilla ollaan joko auringon laskuun asti tai sitten aamuun asti. Useimmiten isoilla kojuilla olevat ensikertalaiset valitsevat iltaretken, jonka jälkeen pääsee majoittumaan kojujärjestäjien tiloihin.

Petoeläimet tulevat harvoin heti paikalle kojuille saavuttua. On hyvin normaalia, että joutuu odottamaan useita tunteja ennen kuin näkee yhtään liikettä. Kuvaaminen ja katselu vaatii pitkämielisyyttä. Kyseessä on villieläimet, joiden liikkumista ei voida säädellä. Eläimet liikkuvat myös

Löylynlämpöiset
onnittelut
85-vuotiaalle
Saunaseuralle!

LUOTETTAVAA PALVELUA YLI 70 VUOTTA
RALENTO

WWW.RALENTO.FI

Sauna oli varustettu isolla ikkunalla, josta oli mahdollista katsoa saunasta karhujen vierailuja.

Hossan Karhujen piilokojut sijaitsevat Hossan kansallispuiston läheisyydessä Suomussalmella.

yöllä, jolloin valokuvaaminen vähäisen valon aikaan on todella haastavaa.

Jotta eläimet saadaan paikalle, kojujärjestäjät laittavat syöttejä eläimiä varten. Karhut tykkäävät erityisesti kalasta tai kalan perkuujätteistä. Ongelma on, että myös lokit tykkäävät samoista asioista. Lokit ovat monesti aikamoinen haitta kuvauspaikoilla. Monissa karhupaikoissa on siirrytty käyttämään karhujen houkuttelemiseksi koirien ruokaa, jota lokit eivät syö. Jotta susi ja ahma tulevat vierailemaan, tarvitaan lihaa syötiksi. Usein syötit piilotetaan esimerkiksi kivien alle siten, että lokit eivät pääse niihin käsiksi.

Hossan Karhujen ainutlaatuinen konsepti

Olen kuvannut petoeläimiä piilokojuista lähes kymmenen vuoden ajan. Saunan ystävänä on tullut monesti mieleen, että olisipa mukava päästä saunomaan kojuyön aikana.

Kävin viime kesänä kuvaamassa **Hossan karhut** -nimisen yrityksen ylläpitämällä kuvauspaikalla Hossan kansallispuiston läheisyydessä Suomussalmella. Silloin en ollut valinnut kojukseni saunalla varustettua kojua, mutta kävin vilkaisema saunakojua aamulla ennen poistumista kojulta. Päätin silloin, että saunomista kuvausyön yhteydessä on kokeiltava. Tänä kesänä päätin sitten yhdistää karhukuvauksen ja saunomisen. Kokeilemaan lähdin veljeni kanssa.

Hossan Karhujen saunakojussa on yhdistetty kuvauskoju ja sauna. Sauna on sisään mentäessä vasemmalla ja oikealla on kuvaustilat 3–5 kuvaajalle. Koju on korkea ja sisällä pystyy liikkumaan normaalisti seisoen. Kojussa on kerrosvuoteet kahdelle hengelle ja lisävuode.

Miten kaikki sitten sujuikaan?

Saavuimme kojuille noin klo 17.30 lyhyen kävelymatkan jälkeen. Kojut sijaitsevat suoalueen reunalla. Karhuille oli laitettu syötiksi runsaasti lohen perkuujätteitä. Paikalla oli suuri määrä lokkeja heti, kun syötit olivat paikalla. Kotkat kävivät hakemassa ruokaa, jolloin lokit poistuvat paikalta. Ensimmäinen karhu tuli paikalle vasta noin klo 20.30. Karhu ruokaili noin 15 minuutin ajan ja sitten poistui paikalta. Naapurikojussa oli karhujen katselijoita, jotka poistuivat yhdessä paikan isännän kanssa klo 22 maissa.

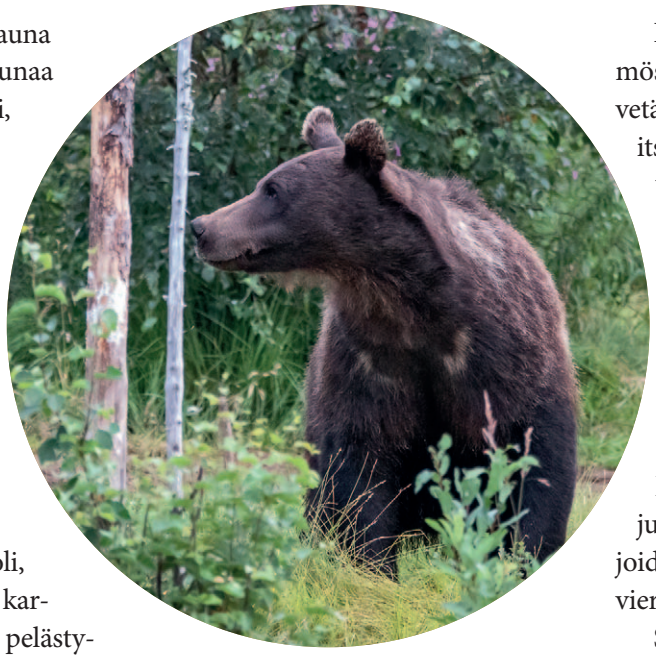
Olimme päättäneet, että sauna laitettaisiin päälle vasta, kun aurinko laskee ja kuvaamismahdollisuudet heikkenevät. Kojuisäntä palasi paikalle ja laittoi saunan lämpiämään. Kyseessä oli normaali puulla lämmitettävä kiuas. Pesuvedet oli tuotu paikalle erikseen järjestäjän toimesta, koska

olimme kaukana vesistöstä. Sauna lämpisi valmiiksi tunnissa. Saunaa ei lämmitetty kovin kuumaksi, jotta siellä voi olla pidemmän ajan ihastelemassa mahdollisia karhujen vierailuja.

Sauna oli varustettu isolla ikkunalla, josta oli mahdollista katsoa saunasta karhujen vierailuja. Ikävä kyllä meillä oli tällä kertaa huono onni ja yhtään karhua emme nähneet saunomisen aikana.

Ainoa ohje saunomiseen oli, että älkää heittäkö löylyjä, jos karhut ovat lähellä kojua. Karhut pelästyvät löylyn ääntä, jos ikkunan yhteydessä oleva tuuletusikkuna on samanaikaisesti auki.

Saunasta ei tietenkään voi mennä ulos vilvoittelemaan, vaan vilvoittelu tapahtui kuvauskojun puolella.



Karhujen kuvaaminen ja katselu vaatii pitkämielisyyttä.

Itse nautin rauhassa saunan lämmöstä useamman kerran. Veljeni vetäytyi nukkumaan aiemmin, mutta itse valvoin noin kello yhteen asti yöllä. Nukuin kolmisen tuntia auringon nousuun asti. Harmittavaa kyllä aamunkaan aikana ei tullut yhtään karhua vierailulle.

Aamulla kojuisäntä tuli noutamaan meitä. Hän pystyi kertomaan, että pari karhua oli vieraillut lähes heti sen jälkeen, kun olin käynyt nukkumaan. Kojun läheisyydessä on riistakamerat, joiden kuviin oli tallentunut karhujen vierailut meidän nukkuessa.

Suosittelen lämpimästi karhujen katselun ja saunomisen yhdistämistä. Tällaista yhdistelmää ei löydy todennäköisesti mistään muualta maailmasta kuin Suomesta.

• Lisätietoja: **www.hossankarhut.fi**

7 askelta energiatehokkaaseen saunomiseen

Teksti: Reetta Virtanen

Näillä vinkeillä vähennät saunan energiankulutusta ja voit keskittyä olennaiseen eli saunomiseen.

1. **Lado kiuaskivet uudelleen** – Järjestä kiuaskivet uudelleen vähintään kerran vuodessa. Vanhat ja hajonneet kivet on syytä vaihtaa uusiin. Uudelleenladonta parantaa ilmankiertoa kiukaassa, jolloin sauna lämpiää nopeammin.
2. **Kiukaan lämpötila** – Aseta kiuas alhaisempaan lämpötilaan, hyvät löylyt saadaan usein jo 70 asteessa.
3. **Saunomisaika** – Lyhennä saunomisaikaa 15–20 minuuttiin ja mene saunaan heti kun se on lämmin. Tässä ajassa saadaan jo irti lämmön terveyshyödyt ja samalla säästetään energiaa.
4. **Saunan ilmanvaihto** – Sulje tuuletusaukot saunaa lämmittäessä, jos mahdollista. Näin sauna lämpiää nopeammin ja lämpö pysyy saunassa. Saunoessa voi tuuletusaukkoja avata, mutta ei liikaa, jotta lämpö ei karkaa saunasta.
5. **Sulje saunan ovi** – Älä auo saunan ovea turhaan. Kun ovi on kiinni, sauna pysyy halutussa lämpötilassa.
6. **Ota kaikki hyöty irti saunan lämmöstä** – Sen lisäksi että kiuas lämmittää saunaa, siirtyy lämpöä myös muualle rakennukseen. Kylminä kuukausina voi huoletta nauttia saunan lämmöstä ja hyödyntää sitä toissijaisena lämmönlähteenä.
7. **Veden kulutus** – Saunan lämpö siirtyy väistämättä suihkutiloihin, jolloin lämpimien suihkujen tarve on vähäisempää. Lämmintä vettä säästyy ja energiankulutus pienenee.

Lähde: Harvia

AdobeStock

Teksti ja kuvat: Lassi A. Liikkanen

Lauteiden suunnittelun lyhyt oppimäärä

Lauteet ovat näkyvin osa suomalaista saunaa. Lauteiden ilmeinen käyttötarkoitus on tehdä saunojalle paikka istua alas tai käydä maaten. Lauteisiin liittyy lukuisia suunnittelu- ja rakennekysymyksiä, joista tässä tarkastellaan tärkeimpiä suunnitteluvalintoja. Nämä koskevat peruslaudemalleja, materiaaleja ja mitoitusta.

Aloitetaan peruskysymyksistä. Tarvitaanko lauteita mihinkään? Jos, niin mihin?

Saunassa seisoskelu ei ole miellyttävä tapa nauttia löylyistä. Jos tätä on kuitenkin yrittänyt, niin on varmasti huomannut, ettei löylyt yleensä tavoita kuin yläruumiin. Varpaita saattaa muutenkin paleltaa. Tämä johtuu lämpimän ilman kerrostumisesta saunan yläosaan.

Kerrostuminen tapahtuu luonnostaan saunan lämmetessä katosta lattiaan päin, kohoavan kuuman ilman vaikutuksesta. Jos sauna lämpiää hyvin pitkään, kuten julkiset sähkösaunat, lämpötilaerot pikkuhiljaa tasoittuvat, mutta mitä lyhyempi lämmitys- ja käyttöaika, sitä suurempi haaste kerrostuminen on.

Lauteet ovat mukavuuden ohella ratkaisu siihen, miten lämpimimmästä ilmasta saadaan kiinni.

Löylyn laki ja lauteiden mitoitus

Kansatieteilijä **Sakari Pälsin** sanoittama löylyn laki ohjeistaa saunamaakareita laittamaan jalkalauteen kiukaan kivipintaa ylemmäs. Muutoin ei kunnon löylyistä kannata edes haaveilla.

Sakari on ollut tässä kerrostumisen vastaisen ratkaisun jäljillä. Todellakin, jos painovoimaista ilmanvaihtoa käyttävässä saunassa jalkalaude, eli ylimmäisen istumalauteen alapuolella oleva laude, asetetaan selvästi (100–200 mm) kiukaan yläpuolelle, saadaan aikaan suhteellisen tasalämmin tila saunojalle päästä varpaisiin. Lämpötilan kokemus tasoittuu entisestään, mikäli saunoja asettuu makuulle lauteelle.

Lauteiden mitoitus onkin ensisijaisesti yksinkertainen yhtälö, jossa huomioidaan saunan sisäkaton ja kiukaan korkeus erilaisten istuin- ja makuutasojen suhteellisen korkeuden mitoittamiseksi. Jos saunassa on tilaa, kannattaa istumatasoja tehdä eri korkeudelle niin saunojat voivat hieman vaikuttaa itse lämpö- ja löylykuormaan.

Katto ohjaa lämpöä

Kiukaan ohella laudesuunnitelmissa on huomioitava katto. Vaikka löylyn lain huomioiminen tasoittaa lämpötilajakaumaa, ei lämpöä voi jakaa loputtomaan suureen tilaan. Suomalaisessa saunassa katto sijaitsee 1 000–1 200 mm ylälaudetta ylempänä. Tähän tilaan mahtuvat kaikki hyvin istumaan ja löylytkin ovat tuntuvat.

Jalkalauteen yleisin ergonominen korkeus on ~450 mm ylälauteelta. Tästä voi laskea, että mikäli keskikokoinen saunoja mahtuu seisomaan jalkalauteella, ovat ne liian kaukana katosta. Tämä heikentää löylyjä ja on huonoa energiataloutta.

Katon muodot vaikuttavat myös löylyihin. Tasakatto on toimiva ratkaisu, kallistetut ja eri tasoiset katot pitää suunnitella huolella niin, ettei löylyä vahingossa vangita tai päästetä nousemaan saunojien ulottumattomiin.

Lauteiden mitoitus vaakasuunnassa

Pystysuunnan jälkeen laudesuunnitelmia tarkastellaan horisontaalisesti. Itse asiassa aloitan itse koko saunan suunnittelun siitä, montako ihmistä kerrallaan lauteilla halutaan istumaan. Suositus on, että jokaiselle aikuiselle saunojalle varataan 600 mm leveä ja 600 mm syvä istumapaikka, eli 0,36 m². Tästä voidaan laskea, kuinka paljon laudepinta-alaa tarvitaan millekin henkilömäärälle mitoitetulla saunalle.

Tyypillisesti yksityissaunojen lauteista tehdään 1 800–2 400 mm pitkät. Kahden metrin pituisille lauteille mahtuu myös makaamaan. Nämä ovat keskeisimmät mitoitusvaatimukset istumalauteelle. Mikäli laudetasoja on useampia, mitoitus menee niiden käyttötarkoituksen mukaan. Jalkalaudetaso voi olla istumalaudetta kapeampi, askelten tai laudejakkaran

mitoitus taas noudattaa enemmän rappusista olevia nousun ja etenemän ohjetta.

Laudemateriaalit ja niiden pintakäsittely

Laudemateriaalina käytetään yleensä aina puuta ja hyvästä syystä. Perinteiset puulajit, kuten haapa, kuusi, leppä ja apachi ovat sopivia lämmönjohtavuudeltaan, jolloin ne eivät saunan lämmössäkään ihan äkkiä korvenna takapuolta. Julkisissa saunoissa laatoitetut betonilauteetkaan eivät ole tavattomia, mutta ne täytyy peittää puisella istumatasolla tai jäähdyttää vesikierrolla, muuten niiden päällä ei voi istua. Puu on kuitenkin kokemuksellisesti ylivertainen materiaali.

Puulaatujen ja käsittelyjen välillä on eroa, mutta oman saunan kanssa merkittävien tekijä on varmasti hinnan ja ulkonäön yhdistelmä. Lämpökäsiteltyjen materiaalien kohdalla ominaistuoksu kannattaa huomioida. Se tosin katoaa, mikäli lauteet pintakäsittelee.

Pintakäsittelyä en itse yleisesti ottaen suosittele, ainoastaan suojakäsittelyä parafiiniöljyllä. Yksityissaunassa tällä pärjää jo hyvin pitkälle. Mikäli lauteisiinsa kaipaa välttämättä väriä, voi sävytettäviä saunavahoja käyttää mutta tarkasti valmistajan ohjeiden mukaan, muutoin lauteet muuttuvat muovisenoloisiksi.

Laudemalli valitaan saunan mukaan

Jos Suomessa on lähes kolme miljoonaa saunaa, niin on lauteissakin malleja varmasti tuhansia variaatioita. Lauteita löytyy niin perinteisiä savusaunoissa käytettyjä lavomalleja, julkisista saunoista tuttuja puuritiläisiä betonirappuja sekä moderneja seurustelulauteita. Erikseen on myös mainittava parvisauna, jossa lauteet ovat tärkeä osa sisätilojen kokonaisarkkitehtuuria, sillä lauteiden alapuolinen tila on myös käytössä.

Pienillä yksityiskohdilla lauteista saa helposti yksilölliset ja mieleenpainuvat. Tämän saunan ansiot jäävät kuitenkin peräseinälle, sillä siivoaminen lauteiden alta ja kiuaskivien vaihtaminen tähän saunaan voi olla vaikeaa.

Laudemallin valinta riippuu löylyhuoneen tarpeista. Mitä suurempi tila, sitä enemmän vaihtoehtoja. Ulkonäöllisesti ja rakenteellisesti merkittävä valinta on sen välillä seisovatko lauteet lattialla vai onko ne kiinnitetty seinään. Esimerkiksi hirsirakenteisissa saunoissa itseseisovat rakenteet ovat suositeltavia tai voidaan käyttää laudehirttä.

Huoneistosaunojen 2000-luvun suurin muoti-ilmiö ovat olleet ns. seurustelu- tai II-tyypin lauteet, jossa kaksi istumalaudetta ovat toisiaan vastapäätä yhtenäisen jalkalaudetason molemmin puolin. Pilarityyppinen

sähkökiuas on integroitu jalkalauteen tasolle. Näitä sisustuslehtien ihailemia ratkaisuja vaivaavat kuitenkin monet ongelmat.

Älä unohda siivottavuutta, huollettavuutta ja turvallisuutta

Eräs saunan viihtyisyyden kannalta tärkeä tekijä on mahdollisuus siivota ja huoltaa löylyhuone perin pohjin. Lauteiden, lattian ja viemärikaivon peseminen säännöllisesti on tärkeää kovassa käytössä olevassa saunassa eikä sitä voi yksityissaunassakaan montaa vuotta laiminlyödä. Valaistus ja lauteet yhdessä vaikuttavat siihen, miten helposti tämä onnistuu.

Peräseinälauteet, joiden istuintasot voi kääntää tai irrottaa ovat puhtaanapidon kannalta helpoimmat. Vielä jos alimmat askelmat ovatkin laudejakkara niin lattialle on esteetön pääsy, kunhan jakkaran kantaa pois saunasta.

Toisin on seurustelulauteiden kanssa. Pahimmillaan integroidut laudetasot on tehty niin, ettei niiden alle pääse lauteita purkamatta. Kiuaskivienkin vaihtaminen saattaa olla käytännössä mahdotonta. Matalan jalkalauteen alla ryöminen lattiarätin kanssa ei myöskään houkuttele. Mitä enemmän nostamalla irrotettavia osia lauteissa on, sitä vaivattomammin myös seurustelusaunan siivous käy.

Lauteet ovat mukavuuden ohella ratkaisu siihen, miten lämpimimmästä ilmasta saadaan kiinni.

Viimeiseksi mainittakoon turvallisuus. Mitä pienempi tai korkeampi sauna, sitä suurempi tarve on huomioida laudesuunnittelussa erilaisten turvakaiteiden ja käsijohteiden tarve. Pelkästään yksi pystysuuntainen tanko voi merkittävästi helpottaa lauteille nousua, jos lauteiden askelmista tulee jyrkät.

Yksityiskohtien loputonta hiomista

Lauteiden suunnitteluun liittyy vielä runsaasti muita yksityiskohtia, joilla saunaan saa lisää tunnelmaa. Eräs ominaisuus, josta harvoin puhutaan, on lauteiden sopiva ”tuulettuvuus” eli ilman ja löylyn kiertäminen lauteiden takaa sekä kuivuminen saunomisen jälkeen. Lauteita ei siis kannata rakentaa täysin tiiviiksi tai kiinni takaseiniin, jos haluaa antaa ilman ja löylyn kiertää mahdollisimman hyvin. Toimivien lauteiden toteutustapoja on myös loputtomiin.

- **Lisää suunnitteluvinkkejä voi lukea lisää esimerkiksi Saunologian artikkeleista www.saunologia.fi -sivustolta tai teoksestani *Hyvien löylyjen salaisuus*.**

Tribute to the Finnish Sauna Society

Took the ferry across the sea
To see the city of Helsinki,
Thought that it was wise to pay
This capital a visit in the month of may

The trees, I will not hide my surprise,
They were still naked as new-born mice
Temperatures below one degree
Truth be told, I was shocked and I wanted to flee

Tables turned, it was my destiny
To be invited to the sauna society!
That Mikko, the member, considered me
To be worthy to see what a sauna can be!

Thus, I got to see this venerable place
That seemed to me out of time and space
This splendid smoky and well heated sauna!
This archipelago! This flora and fauna!

This place of politeness, do you mind
That I poor some löyly? Oh! That would be kind
This great institution, one may speak freely,
To one another or stay silently

Thereafter I knew… This I shan't forget
There remains a longing in me and I bet
That if ever I lived in Helsinki
There would be no place where I'd rather be…

Thanks for having me as your guest!
Thanks for the fine food that gave me the rest!
Thanks for the wood that made me so warm!
Thanks for the sauna, now I feel reborn!

Written on the ferry back home that, luckily, has a sauna too.

By Philipp Jacobi

Kirjoittaja vieraili Saunatalolla kesällä ja kokemuksesta haltioituneena puhkesi runoon.

Teksti: Karoliina Saarnikko | Kuvat: IKI-kiuas

IKI-kiuas suuntaa Amerikan markkinoille – uusi investointi mahdollistaa kasvun

Suomalainen IKI-kiuas on lähtenyt valloittamaan myös Amerikan markkinoita. Takana on pari vuotta kestäneet sähkökiuastestaukset ja ensimmäinen kontti Atlantin taakse lähti matkaan kesällä. Uuden markkinan mahdollistaa osittain investointi omaan laseriin. Kotisuomessa IKI:llä on meneillään mielenkiintoinen yhteistyö itse Joulupukin kanssa.

IKI-kiukaan Pieksämäen tehtaalla on nykyään uusi laite, oma laser. Kaksitoistametriä pitkälle putkilaserille on jouduttu ottamaan lisää hallitilaa, jotta se saadaan mukaan tuotantoon.

– Laser nopeuttaa toimintaamme, lisää kapasiteettia ja tekee meistä omavaraisemman. Se helpottaa tuotekehitystä, kun pääsemme kätevästi testaamaan eri vaihtoehtoja paikan päällä, kertoo markkinointijohtaja **Seppo Pöysti**.

Aiemmin IKI käytti naapuripitäjän, Suonenjoen laseria, jossa tarvittavat osat leikattiin ja tuotiin hitsattavaksi IKI:n tehtaalle.

– Meidän kokoisellemme yritykselle laser on iso investointi, Pöysti lisää.

Omavaraisuuden lisääntyminen ja tuotannon nopeuttaminen mahdollistaa myös aluevaltauksen USA:n markkinoille.

– Sauna on Yhdysvalloissa kasvava juttu ja voisi sanoa, että buumi. Tosin siellä sauna on enemmänkin sellaista *health benefits* -tyyppistä toimintaa, mutta he arvostavat suomalaista saunakulttuuria ja nimenomaisesti suomalaisia kiukaita.

IKI-kiukaan työntekijät Miikka Suhonen ja Aatu Koponen käyttämässä uutta laseria Pieksämäen tehtaalla.

Suomalainen sauna tarkoittaa heille sellaista saunaa, jossa heitetään vettä kiville, erotuksena esimerkiksi infrapunasaunalle.

– Kysyntää on ja se kasvaa koko ajan. Ensimmäinen kontti saapui perille Minneapolikseen syyskuun alussa, mutta koko ajan lähetämme täydennystä, Pöysti kertoo.

IKI:n toimitusjohtaja **Samuli Kerrman** on muuttanut perheineen Amerikkaan avaamaan toimintaa. Tilanne siis näyttää varsin hyvältä.

Takana pitkät testaukset

Mutta noin vain ei Amerikan markkinoille mennä. Suurin haaste on sähkötestauksien läpäisy, jotka IKI:n kohdalla kestivät noin 1,5 vuotta. Paikallinen lainsäädäntö on tarkka ja varsin erilainen kuin Suomessa.

– Yksi testeistä on ns. peittotesti, jossa kiukaan pitää sammua itse siinä tapauksessa, jos sen päälle laitetaan pyyhe tai jokin muu peitto, Pöysti kertoo.

Oman haasteensa kiukaiden käyttöön tuovat maanjäristykset.

- Yksi testeistä on kallistustesti, jolla taataan kiukaan turvallisuus maanjäristystilanteessa. Siinä kiukaan pitää pysyä pystyssä, vaikka se kallistuisi 15 asteen kulmaan, Pöysti kertoo.

Kaikkia testejä testattiin Pöystin mukaan Pieksämäen tehtaaseen rakennetussa testisaunassa ja ratkottiin ilmeneviä ongelmia yksi kerrallaan. .

IKI-kiuas ei ole ensimmäinen suomalainen kiuas- ja saunayritys Yhdysvaltain markkinoilla, vaan esimerkiksi myös Harvia ja Narvi toimivat siellä. Pöysti on kuitenkin luottavainen, että myös IKI:lle riittää kysyntää.

– Yllätykseksemme yllättävän moni on jo tiennyt IKI:n entuudestaan, Pöysti iloitsee.

Sauna on suomalaiselle itsestäänselvyys ja sen saa huomata myös kiuasyrittäjä ulkomailla.

IKI-kiukaan tarina alkoi, kun lämmönsiirtoinsinööri Jouni Kerrman kehitteli kiukaita omaan käyttöönsä. Kyllästyttyään markkinoilla olevaan kiuastarjontaan, Jouni päätti kehitellä kiukaan, joka olisi kestävä, mutta myös löylyiltään parasta a-luokkaa. Kantavana ajatuksena oli sijoittaa lämpölähde kokonaan kivien sisälle. Itse kivet saivat kuningasroolin ja peltirakennelmille heitettiin hyvästit. Syntyi uudenlainen kiuas, jossa löylyjen salaisuus on avonaisessa verkkovaipassa ja suuressa kivimäärässä. Ensimmäinen verkkovaippainen IKI-kiuas on vuodelta 1996. IKI-Kiuas Oy perustettiin 1997.

– Kyllähän tämä sellaista korvenraivaaja -työtä on. Kysymyksiä tulee todella paljon ja melkein kädestä pitäen saa näyttää ja kertoa, miten saunassa toimitaan, Pöysti toteaa.

– Esimerkiksi kerran saimme kysymyksen, minkä kokoinen kiukaan pesään laitettavan puun pitää olla. Ei sellaista näin suomalaisena tule ajateltua, että eivät tuollaiset asiat ole mitenkään itsestään selviä muualla, Pöysti toteaa. Myös ilmanvaihdosta tulee paljon kysymyksiä.

IKI:n ja Joulupukin lämmin yhteistyö

Kotimaan markkinoilla IKI on aloittanut yhteistyön varsin ajankohtaisen hahmon kanssa. Nimittäin Joulupukin.

– IKI-Kiuas on nykyään Joulupukin virallinen kiuas, Pöysti kertoo.
– Juuri oikeanlaisen kiukaan merkitys on Joulupukille tärkeä, koska myös Joulupukki saa saunomalla voimia ja rauhaa jokapäiväiseen elämäänsä, Pöysti hymyilee.

Joulupukkisäätiö lähestyi IKI:ä ja pyysi tätä viralliseksi yhteistyökumppanikseen.

– Koska me olemme pieni kotimainen toimija, joka tekee kiukaat käsityönä Pieksämäellä, he olivat todenneet, että siinä oikea yhteistyökumppani Joulupukille. Joulupukilla kun on vähän samantapainen paja Korvatunturilla, Pöysti nauraa.

Joulupukkisäätiö on yli kahdenkymmenen vuoden ajan edistänyt ja tukenut lasten hyvinvointia Suomessa ja maailmalla. Säätiö lahjoittaa joka vuosi Joulupukin Lahja-nimeä kantavan lahjoituksen kumppaneidensa ja eri hyväntekeväisyysjärjestöjen tuella ja avustukselle. Muita tunnettuja suomalaisia Joulupukin yhteistyökumppaneita ovat esimerkiksi Finnair, Fiskars, VR ja Paulig.

Sauna ja iho

Teksti: Lasse Viinikka

Iho huolehtii liikaa lämpöä poistamalla siitä, että pystymme saunomaan. Iho on myös useimmin saunassa vaurioituva elin.

Aikuisen ihmisen ihon pinta-ala on puolestatoista kahteen neliömetriä ja paino kolmesta viiteen kilogrammaa. Iho on ihmisen suurin elin ja kooltaan kaksin-kolminkertainen vaikkapa maksaan tai aivoihin verrattuna.

Iholla on monta tehtävää. Iho ei ole passiivinen kuori, vaan monella tavalla aktiivinen elin. Se suojaa meitä bakteereja, viruksia ja kemikaaleja vastaan. Iho tuottaa D-vitamiinia ja rusketuksen aiheuttavia väriaineita. Saunojaa iho varjelee liialta lämpenemiseltä.

Ihon pinta lämpenee löylyssä muutamassa minuutissa yli neljänkymmeneen asteeseen. Sen verisuonet laajenevat ja verenkierto moninkertaistuu. Iho alkaa punoittaa. Tieto liiasta lämmöstä hälyttää aivojen lämmönsäätelykeskuksen. Se käynnistää vastatoimet eli käskee tahdosta riippumattoman hermoston välityksellä ihon miljoonat pienet hikirauhaset töihin. Hien haihtuminen iholta jäähdyttää elimistöä. Hikoilu ei kuitenkaan aivan riitä pitämään saunojaa tasalämpöisenä, sillä elimistön sisäosien lämpötila nousee tavalliseen tapaan saunottaessakin asteen verran.

Saunan lämmittämä iho on tehokas nesteenpoistaja. Yhden

saunareissun aikana hikeä syntyy lyhyessä ajassa 0,5–1,0 litraa eli peräti puolet munuaisten vuorokaudessa tuottaman virtsan määrästä. Hiessä on veden lisäksi pienehköjä määriä suoloja ja kuona-aineita. Ihoa onkin joskus vähän liioitellen kutsuttu kolmanneksi munuaiseksi.

Hien mukana poistuvan suolan määrä on niin pieni, että saunassa syntyneen janon voi hyvin sammuttaa pelkällä vedellä.

Palovammat saunojan vaarana

Yleisin saunatapaturma, palovamma, vaurioittaa melkein aina juuri ihoa. Noin puolet vakavista saunapalovammoista syntyy kosketuksesta kiukaaseen ja noin kolmannes kuumasta vedestä. Kiukaasta voi saada myös pahimpia eli kaikki ihon kerrokset lävistäviä vammoja. Kuuma vesi tuhoaa useimmiten ihon pintakerroksen ja saa sen alla olevat rakenteet vapauttamaan runsaasti kudosnestettä ja ihon rakoille.

Palovammat tulehtuvat herkästi, sillä ne tuhoavat ihon kyvyn suojautua bakteereja ja viruksia vastaan. Palovammoja onkin syytä hoitaa huolellisesti. Kynnys ammattihenkilön avun hakemiselle on hyvä pitää matalana.

Joka neljäs Kuopion yliopistollisen sairaalan palovammayksikön potilaista oli polttanut itsensä saunassa. Saunassa oli saatu myös joka neljäs vakuutusyhtiö Ifin v. 2019–2021 korvaama palovamma. Edellä mainituista luvuista huolimatta sairaalahoitoa vaativa palovamma syntyy kuitenkin vain noin joka miljoonas saunakerta.

Auttaako vai haittaako sauna iho-ongelmaista?

Vaikka saunominen vaikuttaa voimakkaasti ihoon, tietoa saunomisen vaikutuksesta ihosairauksiin on kertynyt vähän. Kokemusperäisesti on havaittu, että lääkityksen lisänä saunominen vaikuttaa myönteisesti psoriaasissa, mutta varsinainen tutkimusnäyttö asiasta puuttuu. Joillakin hikinokkosihottumaa ja atooppista ihottumaa sairastavista sauna saattaa laukaista niin kovan kutinan, että potilaat eivät voi saunoa ollenkaan.

Tiheäkään saunominen ei vastoin aika yleistä käsitystä kuivata tervettä ihoa, vaan pikemminkin päin vastoin se läpäisyestettä vahvistamalla estää ihon kuivumista.

Lopuksi on vielä hyvä muistaa, että iho on kauneimmillaan saunan jälkeen.

Tarkempaa tietoa saunapalovammoista:
Saunapalovammat: Sauna 3, 2021: s. 68
Palovammojen hoito:
www.terveyskirjasto.fi > palovammat

Saunamarsalkka

Saunamarsalkka on uusi suomalainen saunalifestylebrändi, jossa yhdistyy rakkaus saunaan ja muotiin.

– Idea on yhdistää sauna ja muoti asiaksi, joka juhlistaisi saunomista ja suomalaisuutta, kertoo perustaja **Jasper Käld**. – Tarkoitus ei ole tarjota saunahattuja tai muita yleisempiä sauna-aiheisia tuotteita vaan tuoda sauna arkeen jokapäiväisen pukeutumisen kautta.

Mallistossa on sekä miesten että naisten vaatteita, joita koristaa Saunamarsalkan sauna-aiheinen logo.

- **Lisätietoja ja verkkokauppa osoitteessa www.saunamarsalkka.fi**

Saunamarsalkka

Vappu Saunassa

Jokipiin pellavan ja juontaja **Vappu Pimiän** yhteistyö on saanut viime vuosina täydennystä. Aiemmin ilmestyneen Vappu Keittiössä -malliston lisäksi nyt lanseerattu Vappu Saunassa -mallisto sisältää erilaisia saunatuotteita pyyhkeistä saippuoihin. Malliston inspiraationa ovat toimineet luonto ja meri ja erityisesti Pimiän rakkaus metsään ja aamu-uinteihin. Mallistosta löytyy jopa sammutuspeite mäntykuviolla (kuvassa).

Malliston pellavatuotteet, kuten muutkin Jokipiin Pellavan tuotteet on valmistettu Etelä-Pohjanmaalla Jalasjärvellä, Jokipiin kylässä.

- **Lisätietoja tuotteista osoitteesta www.jokipiinpellava.fi/tuotteet/vappu-saunassa**

Viola Minerva, Jokipiin Pellava

Kesä talven keskelle Nystad Sauna Companyn löylytuoksuilla

Nystad

Nystad Sauna Companyn kotimaiset lehtirouheesta valmistetut löylytuoksut tuovat saunomiseen luonnollista tuoksua. Löylyn höyryssä löylytuoksujen luonnolliset eteeriset öljyt rentouttavat, virkistävät kehoa ja mieltä sekä piristävät aineenvaihduntaa. Löylytuoksut on valmistettu käsityönä Suomessa kotimaisista käsinpoimituista koivunlehdistä ja yrteistä ja ne haudutetaan teepussin tapaan. Löylytuoksuja on helppo ja siisti käyttää ja ne ovat kokonaisuudessaan biohajoavia. Löylytuoksut ovat myös myrkyttömiä ja vegaanisia.

- **Löylytuoksut ovat saatavilla muun muassa Nystad Sauna Companyn verkkokaupassa www.nystadsauna.fi/products**

Saunajoy – iloa saunaan

Hukka Designin valmistama Saunajoy-hierontakivi on suunniteltu saunan yhteydessä tehtävään ihon hellävaraiseen kuorintaan. Kiven voi antaa lämmetä saunan lauteilla samalla, kun sauna lämpenee. Saunoessa sillä voi hieroa rauhallisesti ihoa ja sen karhennettu puoli kuorii ihoa hellästi ja hieroo lihaksia. Voit myös käyttää hieronnassa öljyä. Jos kivi kuumenee liikaa, sen voi viilentää kylmällä vedellä.

Kaikki Hukka Designin tuotteet on valmistettu Pohjois-Karjalasta louhitusta yli 2,8 miljardin vuoden ikäisestä vuolukivestä. Hukka Designin tehdas sijaitsee Tuupovaarassa, Pohjois-Karjalassa.

- **Mitat: ø 57 x 60 mm, paino: 0,3 kg. Hinta 21,55 €. Saatavilla muun muassa Hukka Designin verkkokaupassa www.hukkastore.com**

Saunajoy

Teksti ja kuvat: Päivi Ketolainen

Sauna ja sahti ne yhteen sopii

Joutsassa sahtia on nautittu häissä, hautajaisissa, talkoissa ja tansseissa. Sekä tietenkin saunareissulla.

Mikko Meronen, Olavi Närhi, Pasi Olkkonen ja Heta-Maija Hintikka kertovat, että Joutsassa sauna ja sahti ovat kuuluneet aina yhteen.

Vaikka syystuuli puhaltaa Suonteen selältä, **Olavi Närhi** riisuu takkinsa Joutorannan savusaunan edustalla. Hän haluaa esitellä tekstin paitansa rintamuksessa.

– Sauna, vasta ja sahti, siinä on nautinnon mahti, hän virnistää.

Vieressä myhäilee joutsalaisen Löylyä Elämään –saunaseuran puheenjohtaja **Heta-Maija Hintikka**.

– Vihta on meillä vasta, koska olemme Päijänteen itäpuolella. Ja ilman muuta sahti kuuluu täällä päin saunan yhteyteen, hän selittää.

Itähämäläistä perinnejuomaa ei nosteta kuitenkaan lauteille asti, vaan sitä nautitaan jäähdytellessä.

– Sahti ei saa missään nimessä lämmetä, tähdentää sahtiperinteen tuntija, ylläpitäjä ja olutmestari **Pasi Olkkonen**.

Tällä kertaa lämpiämisen vaaraa ei edes ole, sillä pihalla on kylmä eikä sauna ole kuuma.

Mutta jouluna savusauna lämpiää. Joulusauna on saunayhdistyksen ihmisille vuoden merkkitapahtuma.

– Silloin syödään yhdessä talkoilla tehty jouluateria. Kyytipoikana on tietysti sahti, kertovat joutsalaiset löylynlyömät.

Kaksi saunaa saman tien

Löylyä Elämään -yhdistys on valellut löylyä joutsalaisten saunanystävien elämään vuodesta 2002 lähtien.

Ajatuksen keksi silloinen Joutsan palopäällikkö **Matti Pynnönen**.

– Hän kirjoitti paikallislehteen jutun, jossa kuulutti koolle saunaporukkaa. Siitä minäkin sitten innostuin, kertoo yhdistyksen varapuheenjohtaja ja kesäjoutsalainen Olavi Närhi.

Ensi töiksi piti etsiä saunalle paikka. Se löytyi kunnan maalta, lakkautetun kansakoulun rannasta. Saunasta ei haluttu tehdä kuitenkaan tavanomaista hirsirakennusta, sillä se päätettiin rakentaa maan alle.

Rinteeseen kaivettiin saman tien vieretysten kaksi saunaa: toinen on savusauna ja toinen on jatkuvalämmitteinen. Samassa rivistössä on lisäksi takkatupa, jossa mahtuu pitämään illanistujaisia.

– Kerran kuussa vietämme jäsenten saunailtaa. Vuokraamme saunaa myös tilauksesta. Täällä on pidetty kahdet häätkin, sanoo Heta-Maija Hintikka.

Yhdistyksessä on 70 jäsentä. Korona-aika toi jäseneksi espoolaisen **Mikko Merosen**.

– Meillä on lähistöllä kesämökki, jossa olimme vaimon kanssa koronaa paossa. Silloin huomasin ilokseni, että Joutsassa on oma saunaseura, kertoo Meronen, joka kuuluu myös Suomen saunaseuraan.

Sahti oli isännän ylpeys

Joutsa sijaitsee Suomen sahtialueen ytimessä. Sahtia on nautittu näillä seuduilla iät ja ajat aina, kun siihen on ollut vähänkin aihetta.

Heta-Maija Hintikka muistelee lapsuuttaan. Sahti oli maalaistalossa vieraanvaraisuuden merkki vielä 1960-luvulla.

– Kun vieras tuli taloon, hänelle annettiin ensimmäiseksi sahtilasi käteen. Sen jälkeen keitettiin kahvit.

Juhlien juomana sahti oli vertaansa vailla. Olipa häät, hautajaiset, talkoot tai iltamat, sahtia oli aina tarjolla. Saunajuomana sahti oli ehdoton.

Joutsan saunaseuralaiset ovat kaivaneet saunansa maan sisään. Kuvassa Löylyä Elämään -yhdistyksen puheenjohtaja Heta-Maija Hintikka.

– Sahti oli isännän ylpeys, vaikka useimmiten juoman teki talon emäntä. Sahdissa – kuten ruisleivässä – oli jokaisessa talossa oma erityismakunsa.

Sauna on liittynyt sahtiin paitsi juomana, myös sahtimaltaiden valmistuspaikkana. Entisajan savusaunat olivat aikansa monitoimitiloja, joita käytettiin saunomisen lisäksi elintarvikkeiden valmistukseen.

– Paitani kertoo, mistä tässä on kyse, hymyilee saunan ystävä Olavi Närhi.

Pasi Olkkosella on panimoalan yritys Joutsassa. – Perinnejuomalla on kysyntää niin paljon kuin sitä ehtii valmistaa, hän sanoo.

Savusaunan seinällä olikin usein leveä hylly, jonka päällä palvattiin kinkkuja ja idätettiin sahtiin tarvittavat ohranjyvät.

– Sen jälkeen mallasohrat vielä kuivattiin isossa uunissa. Vieläkin muistan ihanan tuoksun, mikä mallasohrasta lähti, Hintikka kertoo.

Panimolla pitkä perinne

Olutmestari Pasi Olkkonen myöntelee. Hän varttui Maunolan talossa, jossa on asunut aikoinaan Joutsan oluttehtaan omistaja **Anton Fromholz**. Joutsassa tehtiin ammattimaisesti olutta jo 1800-luvulla. Panimo sijaitsi keskellä kylää, vain kivenheiton päässä nykyisestä Kellarin varastopanimosta.

Pasi Olkkosen isä **Pekka** valmisti sahtia, joten innostus sahdin- ja oluenpanoon on tarttunut Olkkoseen kaiketi kotitalon ja sukujuurten myötä.

Tänä päivänä Kellarin varastopanimo on Olkkoselle suorastaan toinen työpaikka it-yrityksensä rinnalla. Liikekumppaninsa **Visa-Matti Kuitusen** kanssa hän on rakentanut entisen leipomon kellaritiloihin pienpanimon. Sen käymissammioihin mahtuu kerralla tuhansia litroja olutta ja sahtia.

– Panimo on ollut toiminnassa kaksi vuotta. Kaikki menee, mitä ehdimme tekemään, Olkkonen kuvailee.

Hän esittelee laitteiston, jossa puhtaus on kaiken perusta. Valmistusta esiteltäessä Olkkosen puheessa vilisevät proteiinit, entsyymit, lämpötilat ja hiivat.

– Kemiaahan tämä kaikki lopulta on. Vanha kansa osasi tehdä sahtia kokemuksen kautta, mutta täällä kaikki tapahtuu pitkälle tekniikan avulla, kertoo panimotekniikan asiantuntija.

Sahti on herkkä juoma

Suomesta on löytynyt sahdin tekoon käytettyjä puuastioita yli tuhannen vuoden takaa. Ensimmäiset kirjalliset merkinnät sahdista löytyvät vuodelta 1366.

Myös Seitsemän veljeksen Impivaaran joulusaunassa nauttima juoma oli käytännössä sahtia, vaikka veljekset puhuivatkin olvista.

Sahdin teossa pääasiallinen raaka-aine on ohra. Joutsalaisessa perinnesahdissa käytetään ohramaltaan lisäksi hieman vehnämallasta. Se tuo juomaan omaperäistä makua. Joissakin pitäjissä samaan tarkoitukseen on käytetty ruista.

Sahti ja olut eroavat toisistaan vierteen käsittelyn perusteella, sillä sahdista ei keitetä pois viljan valkuaisaineita kuten oluen teossa tapahtuu. Vierre tarkoittaa maltaiden kuorista erotettua makeaa nestettä. Vierteestä jäljelle jäävä viljamäski menee Kellari varastopanimolta kierrätykseen lehmien rehuksi.

Sahdin käytteenä on tuorehiiva, joka ripotellaan vierteen pinnalle. Sahdin mieto banaanin maku johtuu juuri tuorehiivasta.

Jos vierteeseen ei lisätä hiivaa, juoma jää alkoholittomaksi. Joutsan seudulla vierrettä on kutsuttu akkain ja lasten sahdiksi, jota on nautittu vaikkapa heinäpellolla antamaan voimaa työntekoon. Kellari varastopanimolla alkoholittoman juoman tuotenimenä on **Nenätippu**.

Varsinaisen sahdin alkoholipitoisuus on 6–8 prosenttia. Vaikka leikkisästi sanotaan, ettei sahti mene päähän vaan jalkoihin, sitä ei saa myydä kuin Alkossa ja ravintoloissa.

Joutsassa sahdin merkityksestä kertonee sekin, että tuoremehuasemalta on saanut ostaa sahtivierrettä. Joutsan mehuasemaa on sanottu siksi myös sahtiasemaksi.

Valmis sahti ei säily kauan. Jos sitä jää jostain syystä juomatta, se pilaantuu herkästi. Siksi sahti tulee säilyttää kylmässä, jotta käyminen ei ala uudelleen.

Joutsassa sanotaan, että saunassa pitää olla kuumaa ja sahdin pitää olla kylmää.

Taidesaunaretkellä Mänttä-Vilppulassa

Serlachius-museon uusi Taidesauna on visuaalisesti komea kokonaisuus. Kiuas-asioissa olisi kuitenkin parannettavaa.

Teksti ja kuvat: Sauna Brothers

Taidesaunan saunarakennus sijaitsee lyhyen kävelymatkan päässä Gösta-paviljongista, erillään muista **Serlachius-museon** toiminnoista. Kävelymatka saunalle toimii tavallaan saunapolkuna, jolloin saunoja henkisesti valmistautuu vastaanottamaan saunan ja sen myötä uusia aistimuksia. Ensimmäiseksi polulla tuli näin kesäaikaan vastaan aromikas kukkaistuoksu ja lähempänä rakennusta äänimaailman muuttui ja herätteli kulkijaa.

– Halusimme, että tämä koko elämys olisi aistimatka. Elämys alkaa entisaikojen saunapolulta, ollaan ulkona, koetaan polku ja siitä sitten siirrytään löylyjen lämpöön, kertoo Serlachius-museoiden kehitysjohtaja **Päivi Viherkoski**.

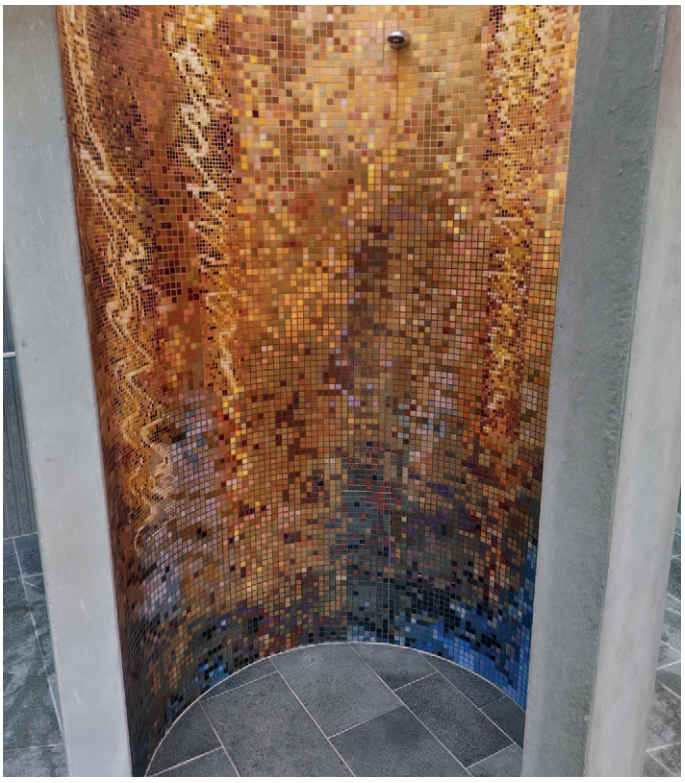
Taidesaunan suunnittelusta vastaa arkkitehtikolmikko **Héctor Mendoza**, **Mara Partida** ja **Boris Bežan**, jotka piirsivät myös vuonna 2014 avatun Serlachius-museon Gösta-paviljongin. Suomalaisena arkkitehtikumppanina toimi **Pekka Pakkanen**.

Löylyhuone sijaitsi erillään pukeutumistiloista ja suihkuista ja myös ulkotilassa oli yksi suihku. Opasteet pukuhuoneista muihin tiloihin olisivat voineet olla paremmat.

Löylyhuone oli kuin pystyyn nostettu iso tynnyri, muodoltaan sylinterimäinen. Kerrallaan saunaan mahtuu noin 15 löylyttelijää yhteen tasoon. Puumateriaalina löylyhuoneessa oli käytetty lämpökäsiteltyä haapaa. Puuseppämestarin **Antrei Hartikaisen** kädenjälki näkyi myös saunan löylykauhassa ja -kiulussa, jotka hän on suunnitellut varta vasten Serlachiuksen saunaan.

Saunassa käytetyt materiaalit, laadukas kivi ja suomalainen puu sopivat ympäröivään luontoon.

Saunasta johtaa laituri suoraan järveen.



Taidesauna on näyttävä elämys.

Taidesaunan ympäristössäkin on taidetta.

Löylyhuoneessa oi iso IKI-kiuas, jossa on noin 600 kg kiviä. Miinuksena sanottakoon, että kiuas oli kuitenkin liian korkealla ja sen lämpötila oli liian matala kyseiseen tilaan nähden.

Hyvän retkikokonaisuuden saa aikaiseksi liittämällä saunakäynnin oheen myös museokäynnin. Serlachius-museot koostuvat itseasiassa kolmesta museosta: taidemuseo Göstasta, Gösta-paviljongista sekä Gustaf-museosta.

Tai sitten voi kokea kaksi kohdetta kerralla, suuntaamalla Taidesaunan lisäksi johonkin Tampereen alueen monista yleisistä saunoista. Saunominen kun kannattaa aina!

- Lisätietoja Taidesaunasta:
  www.serlachius.fi/nae-ja-koe/serlachiuksen-taidesauna

18. Kansainvälinen Saunakongressi järjestettiin hybriditapahtumana

– mukana myös ämpärillinen tamperelaista löylyvettä

Perinteinen, neljän vuoden välein järjestettävä Saunakongressi toteutui Stuttgartissa 25.–27. lokakuuta. Järjestävänä tahona toimi Suomen Saunaseuran saksalainen vastine Deutscher Sauna-Bund.

Teksti: Mika Meskanen | Kuvat: Mika Meskanen, Deutscher Sauna-Bund ja Landesmesse Stuttgart GmbH

Kansainvälisen Saunakongressin tehtävä on tuoda viimeisin sauna-alan tutkimus ja kansainväliset saunakulttuurin toimijat saman katon alle verkostoitumaan sekä vaihtamaan tietoa ja kokemuksia. Näin tapahtui viimeksi Ruotsissa 2018 ja Liettuassa 2014. Suomi oli vetovastuussa viimeksi vuonna 2006.

Koronavuodet, energiakriisi ja taloushaasteet aiheuttivat runsaasti epävarmuutta järjestäjille. Aikataulua ja puhujalistaa typistettiin viime hetkille saakka. Lopulta kongressi kuitenkin toteutui hybridimuotoisena, eli sekä paikan päällä Messe Stuttgart -keskuksessa että virtuaalisesti nettilähetyksenä. Järjestäjien mukaan kongressiin osallistui lähes 200 osallistujaa 16 eri maasta.

Keskiössä terveysvaikutukset, tulevaisuudennäkymät ja ekologisuus

Ohjelman rungon muodostivat kolme teemaa: sauna ja terveys, saunan kaupallinen tulevaisuus, sekä saunan ekologiset ja tekniset haasteet. Ainoa esitelmöitsijä Suomesta tässä karsitussa ohjelmistossa oli liikuntalääketieteen väitöskirjatutkija **Earric Lee** Jyväskylän yliopistosta.

Saunan ekologisesti kestävä kehitys ja energiansäästö olivat vahvasti esillä ja hyvin teknisiäkin puheenvuoroja aiheesta kuultiin. Aiemmissa kongresseissa esillä olleet saunakulttuuriset näkökulmat ja puheenvuorot eri maiden saunatavoista ja -käytanteistä eivät sen sijaan tähän ohjelmistoon kuuluneet.

Kongressin kansainvälisestä mandaatista huolimatta, huomattava osa esitelmistä pidettiin saksaksi ja puheenvuoroissa korostuivat keskieurooppalaiset näkökulmat. Simultaanitulkkaus oli kuulokkeiden kautta tarjolla ja kansainväliset vieraat siihen paljon tukeutuivatkin.

Pixxla-sauna lämpenivät messuvieraille. Konttisaunasta löytyi yllättäen Aitokiuas AK-47. Kuvassa Peter Jančár, Lukas Kubica, Mikkel Aaland, Risto Elomaa (ISA:n presidentti) ja Kimmo Raitio.

Interbad messunäkymä.

Löylyvesiviestin päätepiste ja alkulöylyt. Kuvassa Mikko Fritze, Hans Koppold, Mari Koskela ja suurlähettiläs Anne Sipiläinen.

Suurlähettiläs Anne Sipiläinen Authentic Finnish Sauna Experience -paviljongin avajaisissa.

Pyhäjärven löylyvesi matkasi 3 000 kilometriä

Kongressin kirjaimelliset alkulöylyt luotiin kuitenkin nerokkaalla suomalais–saksalaisella yhteistyöllä. **Alexander Lembken** ja **Mikko Fritzen** keksimä, Saksalais–suomalaisen seuran (DFG) ja Suomen Saksan-instituutin järjestämä Saunawassermarathon-löylyvesimaraton saapui maaliinsa kongressin avajaisiin.

Saunawassermarathon on neljä kuukautta kestänyt viesti, jossa kapulana toimi löylykauha, ämpäri ja pullollinen vettä Tampereen Pyhäjärvestä. Pullotus ja lähtö tapahtui suomalaisen saunan päivänä 11.6. Rajaportin saunalla. Siitä maraton eteni ensin Helsinkiin, sitten lautalla Travemündeen ja sitten kädestä käteen ja saunasta saunaan koko Saksan läpi koilisesta lounaaseen. Erilaisia taphtumia matkan varrella kertyi noin 80. Tempauksen tarkoitus oli valistaa saksalaisia suomalaisesta saunakulttuurista ja saunatavoista.

Löylyvesi päätyi avausjuhlaan, jossa Berliinin suurlähettiläs **Anne Sipiläinen** loi puhujalavalle tuodusta kiukaasta viralliset kongressin juhlalöylyt aidosta suomalaisesta järvivedestä.

Interbad-messuilla markkinoitiin suomalaista saunaosaamista

Samaan aikaan saunakongressin kanssa järjestettiin myös sauna-, uimahalli- ja spa-alojen Interbad-messut, joiden keskusaukio oli Sauna from Finland -verkoston oli oma Authentic Finnish Sauna Experience -paviljonki. Moni verkoston jäsen oli rakentanut myös oman osastonsa. Toiminnanjohtaja **Carita Harjun** mukaan ”Yhteisesiintyminen tukee erittäin paljon yksittäisten yritysten läsnäoloa messuilla. Keskitetty promootio auttoi saamaan mukaan tänä vuonna ennätysmäärän suomalaisyrityksiä”.

Myös Narvin myyntijohtaja **Jesse Hämäläinen** oli viikon antiin tyytyväinen:

– Viikko on ollut menestys ja merkittäviä uusia kontakteja luotiin.

Samoilla linjoilla olivat muun muassa Jokipiin Pellavan **Timo** ja **Jussi Laurila** sekä Hetki-saunan **Janne Oksanen**.

Uudet kontaktit ja satunnaiset kohtaamiset ovatkin kongressin ja messujen merkityksellisintä antia. **Mikkel Aalandin** käynnistämä ja Kansainvälisen Saunaliiton koordinoima Sauna Aid -avustushanke löysi uusimman kenttäsaunansa messujen pihalta. Slovakialaisten **Lukas Kubican** ja **Peter Jančárin** kehittämä Pixxla-konttisauna on tätä kirjoitettaessa jo toimitettu Ukrainan puolelle.

Kansainvälinen Saunaliitto (ISA) aloittaa lähiaikoina prosessin, jossa päätetään seuraavan kongressin ajankohta ja järjestäjämaa. Sitä ennen odotamme vielä, että tallenteet Stuttgartin kongressista päätyvät verkkoon kaikkien saataville.

- **Kirjoittaja on Suomen Saunaseuran edustaja Kansainvälisen Saunaliiton hallituksessa.**

Saunawassermarathon-tarpeistoa.

Teksti: Risto Elomaa | Kuvat: Mikaela Mäkelä & Mikkel Aaland

Saunakongressi on takana – ISA kääntää katseensa

kohti vuotta 2023

Haasteista huolimatta XVIII Saunakongressi saatiin pidetty Stuttgartissa. Vuoden lopuksi ISA kokoontui jäsenkokoukseen ja valitsi uuden hallituksen. Ensi vuonna satsataan niin tutkimukseen kuin Sauna Aid -hankkeeseenkin.

XVIII Saunakongressin järjestely kohtasi melkoisia haasteita koronan, energiakriisin sekä Ukrainan sodan takia. Eräässä vaiheessa jopa mietittiin sen peruuttamista. Saksan **SaunaBund**, joka vastasi kongressin käytännön järjestelyistä ja taloudesta, päätti kuitenkin, että kongressi pidetään, mutta supistetulla ohjelmalla. Kongressi kesti vain kaksi päivää ja sen iltatilaisuuksia rajoitettiin.

Kongressiin osallistui kuitenkin liki 200 osallistujaa noin parista kymmenestä maasta. Lisäksi kongressiin akreditoitui parikymmentä median edustajaa. Japanilaisia paikalla oli runsaat 20 muodostaen näin suurimman osallistujajoukon.

Tiistai-iltana vieraille oli varattu saunomismahdollisuus **Mineralbad Bergissä** ja saunomaan saapui runsaat 40 vierasta. Saunassa syntyi erimielisyyttä löylyn heitosta, kun saunan löylynheitosta vastaava saunamaisteri ei uskonut kongressivieraiden löylynheittotaitoon. Vastalauseeksi ”ISA-kuoro” esitti laulun *We want Perfect Sweat*, mikä hämmensi sekä SaunaBundin että kylpylän edustajia.

Laulusta tehty video jää jälkipolville muistoksi ja sen voi katsoa ISA:n kotisivulta **www.saunainternational.net**.

Keskiviikkona vieraat saivat osallistua Interbad-messujen illanviettoon, joka oli mukava tilaisuus tavata muita saunan ystäviä. Väkeä illanvietossa oli yli 800.

Kongressin esitelmistä muutama oli erityisen mielenkiintoinen, kuten esimerkiksi **Don Gendersin** yhteenveto USA:n saunatilanteesta ja **Yu Suzukin** esitys japanilaisesta saunasivustosta, joka käsittää tuhansia kylpylaitoksia Japanissa. Esitelmien seuraamista tosin vaikeutti se, että osa esitelmöijistä lähetti materiaalinsa niin myöhään, että tekstejä ei ehditty kääntää englanniksi ja simultaanitulkilla oli vaikeuksia esitysten teknisten termien kanssa.

Myös Sauna Aid oli esillä kongressissa. **Mikkel Aaland** kertoi Sauna Aidin tilanteesta ja tulevaisuuden suunnitelmista avajaisseremoniassa. Kongressin yhteydessä tehtiin myös useampia järjestelyjä seuraavan mobiilisaunan viemisestä Ukrainaan.

Kongressin avajaisissa ”esiintyi” tietenkin myös tamperelainen löylyvesi, joka oli lähtenyt Löylyvesimaratonille Rajaportin saunalta Saunan päivänä kesäkuussa. Löylyvesi oli haettu Tampereen Pyhäjärvestä ja se oli kulkenut läpi Euroopan niin lautalla, kävellen, hevosella, polkupyörällä, junalla kuin autollakin. Suomen Saksan suurlähettiläs **Anne Sipiläinen** heitti kongressin avajaisissa löylyvettä isolle Klafsin kiukaalle, joka oli lämmitettynä puhujapöntön vieressä. Voisiko kongressia hienommin avata!

Avajaislöylyt Suomesta tuodulla löylyvedellä.

ISA:n hallituksen toimikausi muutettiin kahteen vuoteen

Kansainvälinen Saunaliitto perustettiin 1957, joten vuosi 2022 on juhlavuosi sekä Suomen Saunaseuralle että ISA:lle. ISA:n jäsenkokouksessa lokakuun alussa valittiin uusi hallitus vuosille 2023–2026. Muutoksia tuli vähän. Puheenjohtajana jatkaa **Risto Elomaa** ja varapuheenjohtajana **Peter Jeitler** Itävallasta. Suomen Saunaseuran uusi edustaja on **Mika Meskanen**. Toive saada mukaan myös naisia ei toteutunut vieläkään.

Kokouksen tärkein päätös oli yksimielinen hyväksyntä sääntömuutokselle, joka muuttaa hallituksen toimikauden kahdeksi vuodeksi ja mahdollistaa hallituksen jäsenten määrän nostamisen. Aiemmin hallituksen toimikausi oli neljä vuotta. Toive on, että sääntömuutoksen myötä saataisiin myös ensimmäiset naisjäsenet mukaan hallitukseen. Jäsenmaksujen osalta tehtiin maltillisia korotuksia.

ISA:n ensi vuoden toimintasuunnitelma sisältää vahvan sitoutumisen tutkimukseen. Sitä varten perustettiin erillinen työryhmä. Samoin päätettiin tukea Sauna Aid -hanketta vahvasti myös jatkossa. Hankkeen vetäjäksi suostui Mikkel Aaland, joka on myös ISA:n kunniajäsen. Tämän lisäksi ISA on nostamassa profiiliaan ensi vuoden aikana ja perusti pienen brändityöryhmän viemään asiaa eteenpäin.

Kaiken kaikkiaan todettiin nyt loppuvan nelivuotiskauden sujuneen hyvin, niin saunan kuin ISA:nkin kannalta, myös talousasioissa.

Vuosi 2023 on saunan vuosi Virossa

Vuosi 2023 näyttää mielenkiintoiselta, vaikka suurimmat saunatoimijat julkaisevatkin nyt aiempaa heikompia tuloksia. Ennusteet kertovat alaspäin menevästä trendistä. Suomen saunalippulaiva **Harvia** on joutunut lomauttamaan väkeä, kun kiukaiden ja saunojen menekki on vähentynyt koronavuosien jälkeen nopeasti. Energiakriisi sulkee saunoja Keski-Euroopassa ja esimerkiksi Saunakongressin pääsponsori Klafs joutui jäämään pois Interbad-messuilta samoista syistä.

Vuosi 2023 on saunan vuosi Virossa. Vuoden ohjelmaan kuuluu monenlaisia tapahtumia, joista kerromme lisätietoa tuonnempana. Viro on ISA:n uusin maajäsen ja haluaa siksikin esitellä omia saunojaan ja omaa Unesconkin listoille hyväksyttyä saunakulttuuriaan. Myös Matkamessuilla tammikuussa virolaiset saunat ja spat ovat vahvasti esillä.

Nyt odottelemaan Joulusaunaa!

• Kirjoittaja on Kansainvälisen Saunaliitto ISA:n puheenjohtaja.

Joulusauna
niin kuin silloin aikoinaan

Joulusauna on pyhä suomalainen perinne. Aikoinaan siihen liittyi monia uskomuksia ja perinteitä, joita joulusaunassa kävijät noudattivat tarkasti.

Hiljaa joulusaunassa – Uskottiin, että jos joulusaunassa puhuu, hyttyset syövät kesällä. Myös saunatonttu saattoi suuttua, jos saunassa metelöi, kiroilemisesta puhumattakaan.

Suomen Saunaseurassa noudatetaan kylpyrauhaa vuoden jokaisena päivänä. Se tarkoittaa ennen kaikkea hiljaisuutta tai maltillista äänenkäyttöä saunassa. Saunassa ollaan rauhoittumassa, siellä ei arvostella tai moitita eikä pureta työasioita ja ristiriitoja toisten kuullen.

Saunaan jo päivällä – Aikoinaan sauna lämmitettiin jouluaattona aikaisin, jotta kaikki ehtivät saunoa ennen pimeää. Oli myös tärkeää olla puhdas ennen illan juhlaa. Sortavalassa uskottiin vuonna 1937, että myöhään ”saunassa saattoi kummitella ja pesuvesi voi muuttua vereksi”.

Joulusaunan voi lämmittää myös aivan aamusta, monelle se saattaa olla päivän ainoa rauhallinen hetki.

Olutta kiukaalle – Aikoinaan heitettiin kiukaalle olutta, jotta seuraavana vuonna saataisiin hyvä sato. Joskus olutta heitettiin kiukaalle myös oluen jumala Pekon kunniaksi. Perinne elää monessa kodissa, vaikka sillä ei enää satoa varmisteltaisikaan. Maltaalta leviää saunaan ihana tuoksu, kun olutta lorauttaa hieman löylyveden joukkoon.

Lumessa kieriskely karaisee ja pitää terveenä – Aikoinaan oli tapana käydä kesken saunomisen kierimässä alasti hangessa. Perinnetiedon mukaisesti niin sielu ja ruumis puhdistautuivat. Uskottiin myös, että se karaisee eli auttaa kestämään kylmää ja suojaa sairauksilta. Moni käy hangen sijaan nykyään avannossa ja sen terveyshyödyt ovat tietenkin tutkitusti kiistattomat.

Olkia ja olutta saunatontulle – Ennen uskottiin, että saunatontut saunoivat talon väen jälkeen. Tontuille jätettiin saunaan löylyvettä ja olutta. Lauteille myös saatettiin levittää olkia, jotta tonttu saattoi saunomisen jälkeen nukkua makoisasti lauteilla. Saunatonttua oli tärkeä pitää tyytyväisenä. Vihainen tonttu oli vaarallinen. Lisää saunatontusta löytyy sivulta 50. Jotkut uskoivat, että haltijoiden sijasta iltamyöhällä saunoivat suvun vainajat.

Pellavapyyhe naulakkoon – Jos mieli saada hyvää satoa pellavapellolta, pellavapyyhe kannatti ripustaa naulakkoon saunan jälkeen. Jos normaalisti käyttää froteepyyhettä, joulua voi juhlistaa hankkimalla aidot pellavapyyhkeet juhlan kunniaksi.

Lähteet: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura SKS

Kimmo Roponen

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 2023
Hannu Saintula, puheenjohtaja
hannu.saintula@pp.inet.fi, 050 559 9557
Ritva Ohmeroluoma, varapuheenjohtaja
ritvaohmeroluoma@gmail.com, 040 010 9021
Heikki Hirvonen,
heikki.hirvonen@outlook.com, 040 549 7853
Hannu Laine, hannu@hannulaine.com, 045 118 5255
Raine Laurikainen,
laurikainenraine@gmail.com, 050 041 7215
Raine Luomanen,
raine.luomanen@raineluomanen.fi, 040 774 0021
Jouni Niiniaho, jokke@iki.fi, 040 071 3538
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
Laila Zenner, laila.zenner@zenner.fi, 040 900 4777

SAUNOJEN AUKIOLOAJAT
Joulun ja loppuvuoden aukioloajat löytyvät sivulta 16, Saunaseuran kotisivulta sekä 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 lauantait.

Seuraa Sauna-lehteä sosiaalisessa mediassa:
@saunalehti @sauna_lehti

Toteutamme sähköautojen latausjärjestelmät
• Talo- ja kiinteistöyhtiöt
• Yritykset
• Pientalot
Kysy lisää, me autamme!
TeraWatt
www.terawatt.fi

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

Kukkaromäki

Teksti ja kuvat: Hannu Pakarinen

Kukkaromäki on pieni kylä, joka sijaitsee Pieksämäeltä nelisen kilometriä Keski-Suomeen päin.

Kukkaromäen savusaunan omisti mies, joka oli entinen VR:n veturinkuljettaja ja AY-aktivisti, **Markku Vauhkonen**. Savusauna oli siirretty ja rakennettu hänen tontilleen yhdessä kyläläisten kanssa talkootyönä. Kuvassa näkyy myös naapurin isäntä, **Seppo Björkengren**.

Minuun teki vaikutuksen saunan yhteisöllisyys. Joka viikonloppu isännät lämmittivät saunan ja tarjosivat kyläläisille mahdollisuuden päästä hyviin löylyihin ja vaihtamaan kuulumisia. Sauna yhdisti kyläläisiä.

Kuvasta tuli hieno. Saunan isännän pukeutumistyyli lapikkaineen ja karvahattuineen ei ollut suunniteltua, vaan hän pukeutui normaalistikin näin. Kuvan yläreunassa on saunan lämmityksestä syntynyt savupatja, joka tuo suorastaan raamatullista symboliikkaa kuvaan. Miehet istuvat saunan tuvassa kuin mielensäpahoittajat.

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.

HoivaNova

Luotettava kotipalvelu sinulle ja läheisellesi.

MEILTÄ SAAT KAIKKI KOTIPALVELUT

Kodin hoito ja ylläpito, kotisairaanhoito, omaishoitajan sijaisuus, muistisairaan hoiva ja kaikki muu henkilökohtaisen avustajan säännöllinen huolenpito.

Kotitalousvähennys jopa 60% (2022) ja palvelusetelit.

HoivaNova
Soita ja pyydä tarjous:
050 466 4004 Minna Levo
050 466 4373 Toimisto
info@hoivanova.fi hoivanova.fi

SUOMALAISTA PALVELUA

Löylyn ajaton lumo hiljentää sekuntikellon, tulevaisuudessakin

Joskus on mentävä kauas, jotta näkisi lähelle. Kuluneena syksynä vietin aikaa retriittissä La Huasteca -luonnonpuistossa Meksikon Sierra Madre -vuorilla. Ohjelmaan kuului totta kai seremoniallinen kylpeminen *temascalissa*, eli paikallisessa alkuperäiskansojen hikimajassa.

Toimintatapa on sama kuin muinaisessa maakuoppasaunassa. Punahehkuisilla murkuloilla lämmitetään matala, kehän muotoinen kupolikattoinen savimaja. Pimeässä hikoillaan pitkään ja kuumilta kiviltä loihditaan parantavaa löylyä.

Siellä ei kuitenkaan istuta hiljaa ja tuijoteta kiuasta. Shamaani pitää huolen siitä, että rituaali etenee, rumpu paukkuu ja että esipolvet ja alkuvoimat kanavoituvat tilaan ja tajuntaan. Kokemus on silti yhteneväisen pyhä ja meditatiivinen, keinot ovat vain eri kuin suomalaisen saunan lauteilla.

Suomalainen saunan ehkä omintakeisin piirre on sen kamelointtimainen mukautuvuus. Siinä missä temascal, roomalainen *laconicum*, japanilainen *mushi-buro* ja monet muut ovat historiallisia hikikylpyjä, sauna muuttui maailman mukana. Nomadien maakuoppasaunoista tuli maanviljelijöiden savusaunoja. Teollistuminen ja kaupungistuminen toi yleiset saunat. Sota-aika löi läpi jatkuvalämmitteiset puukiukaat, kuten **Lassi A. Liikkanen** on osoittanut.

Viimeistään huoneistokohtaiset sähkösaunat mahdollistivat huolettoman löylyttelyn missä vain, vaikka kerrostaloyksiössä. Onko saunomisen arkipäiväistyminen mennyt liian pitkälle? Energia-, terveys- ja ilmastokriisit luovat nyt painetta. Keski-Euroopan saunatoimijat kärsivät jo. Edellisessä kolumnissa **Kimmo Helistö** kertoi Sauna Arlan tragedian – kuinka yleisestä saunasta tuli uhri. Seuraava vääntö tulee pienhiukkaspäästöistä, mutta eiköhän suomalainen insinööri hoida ne kuntoon.

Saunateknologia siis mukautuu, mutta mitä tapahtuu saunatavoille? Olen muodostanut teoriaa, että saunomisessa on kyse kahdesta konseptista: tilasta ja tavoista. Ensimmäinen koskee ympäristöä ja rakennettua tilaa. Olkoon se vaikka teknologiakielellä *platform*. Toinen koskee saunomista jaettuna kulttuurina, tapoina, rituaaleina – olkoon se sitten humanistikielellä *praktiikka*.

Nimenomaan saunaväen kannattama praktiikka kiireettömästä kylpemisestä ja löylyistä nauttimisesta on nyt kyseenalaistettu. Motivan Astetta alemmas -kampanja on kehottanut ”saunomaan ripeästi”. Merkittävä suomalainen saunayritys on juuri ohjeistanut, että ”15 minuuttia saunassa riittää” terveyshyötyjen ulosmittaamiseen (ai siksikö saunomme?).

Tekeekö moraalipaniikki pikasaunomisesta normin? Johtaako kiireetön saunominen syyllisyydentuntoon? Viekö kalteva pinta löylyn kaipuun samaan maineviemäriin kuin Finnairin pisteet? Tiedostavan väen lentohäpeän ymmärrän ja sitä koen. Saunahäpeä tai *bastuskam* ei saa kuitenkaan trendata sosiaalisessa mediassa.

Mitä tapahtuu saunalle seuraavassa teknologis–yhteiskunnallisessa murroksessa? Se riippuu siitä, mikä tulevaisuusskenaario toteutuu. Romahduksen koittaessa voidaan aina palata vaikka maakuoppasaunoihin, mutta olkaamme optimistisempia. Hiilineutraalissa yhteiskunnassa löylyttely on ehkä vähemmän arkipäiväinen ja yksilökeskeinen, mutta sitäkin syvällisempi, pyhempi ja meditatiivisempi, kenties jaettu, sosiaalinen kokemus. Saunaseuran tapaan.

Saunakulttuurin vaaliminen murroksesta toiseen on meidän löylyn lumon ja kiukaan kutsun kuulleiden suuri tehtävä. Suomen Saunaseura on sitä nyt vaalinut 85 vuotta. Jatketaan ainakin toinen mokoma. Sillä suomalaista ei saunasta erota edes maailmanloppu, eikä shamaanirumpu hiljene hikimajassa.

Mika Meskanen
Kirjoittaja on Saunaseuran jäsen ja Lontoossa asuva kansainvälisen saunakulttuurin asiantuntija.

Keppana, börsta, keskiketterä, erikoismärkä, bischofshofen, ööli, ohrapirtelö, bisse, kalja.

Rakkaalla lagerilla on monta nimeä, jotka kertovat omintakeisesta olutkulttuuristamme. Sitä juhlistaaksemme:

Saammeko esitellä suomalaista *olutkorkeakulttuuria* – Karhu Platinan. Uudenlaisen ja ensiluokkaisen lagerin, joka on kylmäsuodatettu poikkeuksellisen raikkaaksi ja huurteisen virkistäväksi.

Karhu Platina
SE PAREMPI LAGER

. AUA1

LA2
Posti Oy

Posti Green

E-sarjan 4MATIC Star Edition. Ladattava hybridi nyt huippuvarustelulla.

E-sarjan 4MATIC Star Edition ladattava hybridi loistaa niin ylellisyydellään, mukavuudellaan kuin turvallisuudellaankin. Nautinnon takeena jatkuva 4MATIC-neliveto, huippuluokan varustelu ja edistyksellinen hybriditeknologia. Toimintamatka pelkällä sähköllä jopa 48 km. Saatavana sedan ja farmari. **Lue lisää mercedes-benz.fi/star-edition**

STAR EDITION -MALLISSA VAKIOVARUSTEINA MM.

- Jatkuva 4MATIC-neliveto
- 9G-TRONIC-automaattivaihteisto
- Avantgarde -sisätilan ja -ulkopuolen paketit
- Widescreen cockpit kahdella 12,3” näytöllä
- Burmester® Surround Sound System
- Kiintolevynavigointi
- Tunnelmavalaistus 64 värillä
- Muistipaketti, sis. etuistuinten ja ohjauspyörän muistilliset sähkösäädöt
- Panoraamakattoluukku
- Ajoavustinpaketti, mm. aktiivinen etäisyysavustin Distronic
- Oppiva, puheohjattava MBUX-käyttöliittymä
- LED High Performance -ajovalot
- Keyless-Go-paketti
- Pysäköintipaketti, sis. peruutuskameran, peruutustutkat edessä ja takana sekä pysäköintiavustimen ja 360° kameran

E-sarja 300 e 4MATIC A
Star Edition sedan
Alk. 67 509 €

E-sarja 300 de 4MATIC T A
Star Edition farmari
Alk. 73 559 €

Mercedes-Benz E 300 e 4MATIC A Star Edition kokonaishinta alk. 67 508,48 € (sis. alv:n, arvioidun autoveron ja toim.kulut 600 €). Vapaa autoetu 1 005 €/kk, käyttöetu 900 €/kk. CO_2-päästöt (WLTP) 40 g/km,EU-keskikulutus 1,7 l/100 km. **Mercedes-Benz E 300 de 4MATIC T A Star Edition** kokonaishinta alk. 73 558,97 € (sis. alv:n, arvioidun autoveron ja toim.kulut 600 €). Vapaa autoetu 1 095 €/kk, käyttöetu 990 €/kk. CO_2-päästöt (WLTP) 38 g/km, EU-keskikulutus 1,4 l/100 km. Lämpötila, ajo-olosuhteet, auton kuormaus sekä kuljettajan ajotapa voivat vaikuttaa auton toimintamatkaan, akun kapasiteettiin ja suorituskykyyn. Ajotietokoneiden kieli: suomi. Huolenpitosopimus 3 vuodeksi kiinteällä kk-maksulla alk. 51 €/kk. Kuvan autot lisävarustein.