sauna

Vuodesta 1937

Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 1/2023

Sauno ja voi hyvin



Vuoden saunojat on valittu 15

Testissä pääkaupunkiseudun hotellisaunat 34

Kotoisa Sauna Hermanni on tekijänsä näköinen 56

Pori Jazz 2023 -festivaalin lauteilla loistavat:



Tom Jones
to 13.7.



Sam Smith
pe 14.7.



Robbie Williams
la 15.7.

Sekä monet muut jazz- ja rytmimusiikin tähdet. Festivaalin ohjelmisto täydentyy kevään 2023 aikana.

S-Etukortilla Pori Jazzin normaaleista päivälipuista 6 € alennus!

Liput Ticketmasterista toimituskuluineen alkaen 85 € (norm. 91 €).

Toimi nopeasti! Lippuja rajallinen erä. Etu on voimassa kunnes erä loppuu tai 31.3.2023 asti. Hinnat sisältävät 4€ käsittelykulut. Toimituskulu vaihtelee valitun toimitustavan mukaan. Lippuosto ei kerrytä S-Bonusta. Maksimissaan 4 lippua/ S-Etukortti. Alle 12-vuotiaat pääsevät konserttiin vanhempien seurassa veloituksetta. 1.4.- 31.5. päiväliput alkaen 95 €, 1.6. alkaen 99 € ja portilta 105 €. Kaikki oikeudet muutoksiin pidätetään.

Osta liput nyt S-Etuhintaan!

porijazz.fi tai **ticketmaster.fi/porijazz**

S-ETUKORTILLA EDULLISEMMIN
s-kanava.fi

PORI JAZZ 2023
7th–15th July / Pori, Finland

#onvainyksiporijazz

YHTEISTYÖSSÄ

SATAKUNTA



Reetta Virtanen

15 *Barbara Ready ja Oulas Uurtamo ovat vuoden saunojat.*



IKEA

11 *Marimekko ja IKEA julkaisivat saunamalliston.*



Harri Tarvainen

40 *Miten turistit kokevat saunan?*

Sauno ja voi hyvin

sauna

7 **Päätoimittajalta**

8 **Saunoissa kuultua**

13 **Toiminnanjohtajalta**

14 **Kutsu kevätkokoukseen**

15 **Vuoden saunojat**

19 **Mitä kuuluu toimikunta?**
Uusi juttusarja alkaa!

20 **Saunaseuran kuulumisia**

22 **Sauno ja voi hyvin**
Saunaelämys Saunatalolla on kokonaisvaltainen kokemus.

28 **Vaskiniemen puuikoni**

30 **“Meidän ystävyytemme alkoi saunasta” – kolmen maahanmuuttajan tarina**

34 **Testissä pääkaupunkiseudun hotellisaunat**

40 **Saunaseuran tukemaa: Suomessa vierailevien kansainvälisten matkailijoiden kokemuksia suomalaisesta saunasta**

42 **Satavuotias sauna lämpiää jälleen**
Lahden Urheilukeskuksen sata vuotta täyttävä hirsisauna on valmiina Salpausselän juhlakisoihin.

46 **Saunat Suomen kartalla**
Uusi juttusarja alkaa! Ensimmäisenä kartalla Urpolan kartanon Viikinkisauna ja Teijon kyläsauna.

48 **Merikontista saunaksi**
Sella Livingin konttisauna on kätevä, kestävä ja ajaton vaihtoehto.

50 **Onni asuu oman saunan lauteilla**
T2H:n modernit kerrostalo- ja rivitalosaunat.

54 **Tutkittua tietoa: Vähentääkö saunominen miesten hedelmällisyyttä?**

56 **Sauna Hermanni on tekijänsä näköinen**
Korttelisauna Hermanni täyttää 70 vuotta.

60 **Kansainvälisen saunaliiton ISA:n kuulumisia**

62 **Sauna Brothers**
Sauna Brothers Latvian pääkaupungissa Riiassa.

64 **In English**

66 **Kolumni: Ohjeet polittiseen saunaan pyrkijöille**
Äänessä politiikan erikoistoimittaja Timo Haapala

67 **Yhteystiedot**



Jonna Pennanen

30 *Kolme maahanmuuttajaa ystävystyi saunassa.*



Reetta Virtanen

56 *Mika Ahonen pyörittää vanhanajan korttelisauna Hermannia.*



Sella Living Oy

48 *Saunakontti kuljetetaan käyttövalmiina pihaan.*

sauna

Sauna-lehti – Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 1/2023
76. 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 Laura Vanzo
Painatus Grano Oy, Helsinki 2023
Painos 5 000 kpl

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

Lehden 1/2023 avustajat
Risto Elomaa, Timo Haapala, Jaana Helminen, Pekka Hämäläinen, Panu Hörkkö, Joona Juselius, Riitta Korhonen, Ari Lahti, Jarmo Lehtola, Jonna Pennanen, Leena-Kaisa Simola, Martti Valli, Lasse Viinikka, Reetta Virtanen, Henna Yletyinen ja Suomen Saunaseuran Tutkimus- ja kulttuuritoimikunta

Sauna-lehti 2/2023 ilmestyy kesäkuussa
Ilmoitusvaraukset 18.5. mennessä
Aineistot 24.5. 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

Juup® THE FINNISH MOMENT™





Kolmen sukupolven kehityksen & artesaanien kädentaitojen tulos

Suomalaista taitoa ja innovatiivisuutta – Perinteitä ja laatua vaalivien artesaanien valmistamat vankat ja näyttävät kiukaat tuovat lämmön saunaan ja sydämiin. Juup-kiukaiden antamat varmat löylyt houkuttelevat saunojat mukanaan vallitsevaan hetkeen ja ilahduttavat vuosikymmenestä toiseen. Kaatamalla löylyveden eri kohtiin kivimaljaa, saa aikaiseksi juuri sellaiset löylyt, joista itse pitää.

Kotimaiset Juup–artesaanikiukaat luovat ainutlaatuiset löylyt ja kestävät aikaa

Jokainen Juup-kiuas valmistetaan käsityönä Suomessa. Kiukaillamme on 10 vuoden takuu kotikäytössä.



KESTÄVIÄ KIUKAITA

KESTÄVIÄ ARVOJA

LUE LISÄÄ:

www.juup.fi



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

Saunoja voi hyvin

Sauna-lehden vuoden 2023 teema on **Sauno ja voi hyvin**. Teemamme ei ole uusi tai ihmeellinen, mutta jatkuvasti merkittävä.

Viikottain saamme lukea iltapäivälehdistä saunan terveyttä edistävistä vaikutuksista ja uusista tutkimuksista sen suhteen. Myös maailmalla aletaan ymmärtää, miten monipuolisesti sauna vaikuttaa ihmisen kehoon ja mieleen, ja kysyntää suomalaisille kiukaille ja saunarakentamiselle on.

Vuoden ensimmäisessä numerossa lähestymme vuoden teemaa **Suomen Saunaseuran** Saunatalon palveluiden kautta. Saunaseuran jäsenet saavat nauttia Lauttasaaren Saunatalolla laadukkaista saunoista, virkistävä kahviosta, upeasta sijainnista meren rannalla ja ympärivuotisesta uintimahdollisuudesta. Sen lisäksi heillä on käytettävissään erilaisia pesu- ja hierontapalveluita, jotka syventävät saunan hyvää tekeviä vaikutuksia.

Mutta kaiken tämän voi kokea, vaikka ei kuuluisikaan Saunaseuraan. Useissa yleisissä saunoissa on tarjolla pesu- ja hierontapalveluita ja ympäri Suomen löytyy paikkoja, jossa nauttia niin saunomisesta kuin uimisestakin. Myös kotisaunassa tai kerrostalosaunassa voi luoda itselleen nautinnollisen pesukokemuksen ja pyytää kumppanilta tai saunakaverilta selän pesun.

Saunomisen ydin on rauhoittuminen. Antautuminen lämmön hyvää tekevälle vaikutukselle, omiin ajatuksiin vaipuminen, arjen kiireiden unohtaminen ja olon puhdistuminen ja keventyminen.

Kansanterveyslaitos kertoi helmikuussa, että sairauspäivärahaa saaneiden määrä ja osuus työikäisistä kasvoivat jälleen vuoden 2022 aikana. Yleisimmät syyt ovat edelleen mielenterveyden häiriöt; masennus ja ahdistuneisuus.

Mielenterveyden häiriöiden syntysyyt eivät ole koskaan yksiselitteisiä, mutta ei liene väärin todeta, että nykyinen kiireinen, informaatiorunsas elämänmenomme ei ainakaan helpota kenenkään ahdistusta. Palautumisen ja rauhoittumisen merkitys on korostunut entisestään. Ja tässä säännöllinen saunominen näyttelee monelle suurta roolia. Vuoden teemaamme liittyykin myös sanaleikki, joka toteaa osuvasti: saunoja voi hyvin.

Sauna ei ole ihmelääke, mutta aika ihmeellinen se kuitenkin on.

Karoliina Saarnikko

Kirjoittaja on Sauna-lehden päätoimittaja, jonka viimeisin saunakerta tapahtui Vuosaaren uimahallissa. Siellä monikulttuuristen kanssasaunojien innokas löylynheitto ja intoutunut saunominen ilahdutti mieltä, vaikka pakottikin suihkuun aiottua aiemmin.



Reetta Virtanen

Sauna Aid jatkaa apuaan

Sauna Aid -hanke jatkaa auttamistaan ja aiemmin toimitetut saunat ovat tällä hetkellä käytössä Ukrainassa. Lisää saunoja kuitenkin kaivataan ja **Kansainvälinen Saunaliitto ISA** selvittää parhaillaan rahoitus- ja yhteistyömahdollisuuksia tätä varten. Hankkeen yhteydessä järjestetään 11.3. **World Sauna Aid Moment**, joka haluaa muistuttaa että saunassa ei sodita. Tapahtumalla kerätään myös varoja Sauna Aidin jatkolle. Mukaan tapahtumaan toivotaan sekä yleisiä että yksityisiä saunoja eri puolilta maailmaa.

- **Lisätietoa: www.sauna-aid.com**





Sampo Linkoneva

Taidesaunan julkisivu on betonia.

Arlan ja Kotiharjun saunat suojeltiin

Helsingin kaupunginhallitus antoi kokouksessaan 16.1. Uudenmaan ELY-keskukselle lausunnot Museoviraston tekemistä Arlan ja Kotiharjun saunojen suojeluesityksistä. Suojeluesitys hyväksyttiin sellaisenaan. Kaupunginhallitus totesi, että koska asemakaavan mukaisen suojelu ei kata saunojen arvokkaiksi todettuja arvoja, kuten kiinteää sisustusta, kaupunginhallituksella ei ole huomautettavaa Museoviraston esitykseen. Museovirasto teki viime syksynä rakennussuojeluesitykset saunojen suojelemisesta. Museovirasto perusteli suojelemista mm. yleisten saunojen kulttuuriperinnöllä.



Maija Astikainen

Serlachius museoiden Taidesauna palkittiin Vuoden 2022 Betonirakenteena

Mänttä-Vilppulassa sijaitsevan Gösta-museon Taidesauna on voittanut Vuoden 2022 Betonirakenne-palkinnon. Tuomaristo kiittelee niin innovatiivista arkkitehtisuunnittelua kuin osaavaa rakennuttamista ja laadukasta toteutusta, jossa betonilla on näkyvä rooli. Saunan runkorakenteet ja julkisivut sekä ulkotilojen rakenteet on valettu betonista. Myös ulkovilvoittelutilan tynnyrimäinen taidemosaiikkisuihku ja terassin kahdeksanmetrinen kiiltäväksi hiottu ulokepöytä ovat betonista.

Saunan suunnittelusta vastaa arkkitehdit **Héctor Mendoza**, **Mara Partida** ja **Boris Bežan**. Vuoden Betonirakenne -kilpailun järjestää Betoniteollisuus ry.

- **Lisätietoa: www.serlachius.fi/taidesauna**

Saunatoimija, tunnetko Elävä perintö -teemavuoden?

Euroopan kulttuuriympäristöpäiviä juhlitaan tänä vuonna teemalla Elävä perintö. Elävä perintö on aineetonta kulttuuriperintöä, joka siirtyy sukupolvelta toiselle. Teema kutsuu nostamaan esiin paikalliset tavat, tarinat ja perinteet.

– Saunominen on Unesconkin tunnustamaa kulttuuriperintöä ja ilman muuta saunatoimijatkin ovat myös kulttuuriperinnön piirissä, Museoviraston erikoisasiantuntija **Leena Marsio** kertoo. – Omaa saunatoimintaa voi kehittää myös erilaisten hankkeiden myötä ja hakea projektirahoitusta kehitystyöhön. Marsio oli valtion puolelta keskeisessä roolissa saunaperinteen hakuprosessissa Unescoon.

Projektirahoituksen hausta järjestettiin helmikuussa webinaari, jossa kerrottiin, mistä alan toimijat voivat hakea rahoitusta ja neuvottiin, miten luoda hyviä hankkeita ja sanoittaa aineetonta kulttuuriperintöä. Webinaarin voi katsoa jälkikäteen tallenteena Elävä perintö - kanavalta You Tubesta.



Leena Marsio

Esimerkiksi Taiteen edistämiskeskus kannustaa yhteisöjä hakemaan avustuksia harvaan asutun maaseudun taide- ja kulttuuritoiminnan kehittämiseen. Tällä hakukierroksella jaettavissa on 2 miljoonaa euroa. Haku on avoinna 15.3 asti.

- **Lisätiedot: www.museovirasto.fi/fi/ajankohtaista** sekä **www.taike.fi/fi/hakuilmoitukset/erityisavustukset-harvaan-asuttujen-alueiden-kulttuuritoimintaan**

Ei kulttuuria, ei liikuntaa – aloite saunojen saamiseksi kulttuurisetelien piiriin etenee

Lukuisten saunayrittäjien lisäksi joukko kansanedustajia teki viime vuoden lopussa aloitteen yleisten saunojen saamiseksi kulttuurisetelien piiriin. Saunominen halutaan osaksi työsuhde-etuja. Tällä hetkellä Verohallinto katsoo, että saunominen ei täytä liikunnalle asetettuja kriteereitä ja täten sitä ei voi maksaa virikesetelillä. Verottajan mukaan saunominen ei myöskään ole kulttuuria, kuten esimerkiksi jääkiekko, jonka Verohallinto määrittelee kulttuuritoiminnaksi. Aloite nytkähtelee nyt eduskunnassa eteenpäin: parhaillaan se on käsiteltävänä valtiovarainministeriön verojaostossa.

Katso Ylen kokoama lista palveluista, jotka eivät verottajan mukaan kuuluvat tai eivät kuulu työsuhde-etujen piiriin ja joita voi maksaa tai ei voi maksaa liikunta- tai kulttuurisetelillä osoitteessa: **www.yle.fi/a/74-20011815**



Eetu Ahanen

Helsinki Sauna Day kokosi muutamia vuosia sitten saunomisesta kiinnostuneet ihmiset yhteen.

Veittijärven saunakiista kääntyi uimareiden voitoksi – tunnelmat silti katkeria

Korkein hallinto-oikeus on antanut ratkaisunsa Ylöjärven Veittijärvellä sijaitsevan avantosaunan vuosia kestäneessä kiistassa. KHO:n mukaan Ylöjärven avantouimarien ei olisi tarvinnut siirtää saunaa vastarannalle, sillä yhdistyksen harjoittama saunatoiminta ei ollut rakennusluvan vastaista.

Kiista saunan sijainnista alkoi jo yli kolme vuotta sitten. Savusaunan naapurit vaativat saunatoiminnan lopettamista, koska alue oli vuonna 2008 kaavoitettu asumiskäyttöön. Luvalla rakennettu sauna oli kuitenkin ollut olemassa jo kaavaa tehtäessä ja myös siinä vaiheessa, kun omakotitalot oli sen läheisyyteen rakennettu.

Ylöjärven avantouimareiden hallituksen puheenjohtaja **Kimmo Itvola** harmitteli YLE:lle joulukuussa antamassaan haastattelussa sitä, että he ehtivät purkaa jo saunan.



Ylöjärven avantouimarit

– Olen koko ajan sanonut, että olemme oikeassa. Vähän on voittajafiilis, mutta samalla on hiukan katkerat tunnelmat. Olemme tehneet paljon turhaa työtä. Olemme Suomen velkaisin yhdistys ja minä olen sen velkaisen yhdistyksen vastentahtoinen puheenjohtaja, Itvola summaa tuntemuksiaan.

Itvolalla on viesti myös saunan naapurustolle:

– Olen jo luvannut kaikille huvilansa saunan viereen rakentaneille joululahjaksi Ylöjärven avantouimareiden logolla varustetun Nimby-t-paidan, Itvola sanoo. Nimby-termi tulee sanoista ”not in my backyard” eli ”ei minun takapihalleni”. Sillä tarkoitetaan omaan asuinympäristöön suunniteltujen, omasta mielestä epämiellyttävien asioiden vastustamista.

● **Lue lisää https://yle.fi/a/74-20009170**



Jouni Ahonen

Teuvan sauna-ajot pitävät välivuoden – syynä vapaaehtoisten puute

Siirrettävien saunojen kokoontumisajot ry on päättänyt, että Teuvan sauna-ajoja ei järjestetä vuonna 2023. Syynä on järjestäjäporukan pienuus. Seuraavat ajot on tarkoitus pitää vuonna 2024. Siirrettävien Saunojen Kokoontumisajot on ilmainen tapahtuma, joka on tarkoitettu koko perheelle. Tapahtumaa järjestää Siirrettävien Saunojen Kokoontumisajot ry.

● **www.sauna-ajot.com**

Ähtärin Kiulun toiminta vaarassa

Kiulun toiminnasta vastannut Hankaveden Laine Oy on hakenut itsensä konkurssiin maksukyvyttömyyden takia.

– Viime kesänä myynti laski, kun vertaa sitä edelliseen kesään, ja henkilöstökulut olivat kohtuuttoman suuret verrattuna myyntiin. Viime kesältä tuli tappiota, eikä kaikkia kohonneita kustannuksia voi siirtää hintoihin. Ravintolan pyörittäminen ei ole helppoa, toteaa hallituksen puheenjohtaja **Kari Vainio**. Vainio kuitenkin uskoo, että joku ostaa kohteen ja jatkaa sen toimintaa.

● Vierailimme Ähtärin Kiulussa numerossa 3/2021.

Marimekon ja IKEAN saunamallisto

Marimekon ja IKEA:n yhteistyömallisto BASTUA, on nyt kaupoissa. Malliston inspiraationa on ollut pohjoismainen saunakulttuuri ja luonto. BASTUA huonekaluissa, lasituotteissa ja tekstiileissä nähdään muun muassa raparperia, käsin veistettyä puun pintaa sekä järvimaisemaa vaaleassa kesäyössä. BASTUA:n suunnittelijoina on toiminut **Maija Louekari** ja **Sami Ruotsalainen**.

Mallisto on saatavilla rajoitetun ajan IKEA-tavarataloista sekä Marimekon liikkeistä ja verkkokaupasta.





Kuvat IKEA



BAUHAUS®

Kun haluat onnistua.



Sauna ja suomalaisuus

Sauna on pala suomalaisuutta ja tärkeä paikka niin arjessa kuin juhlassa. Saunominen luo mieli-hyvää, 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!



360°-palvelumme on avaimet käteen tyyppinen palvelu, joka kattaa kaiken tarvittavan niin märkä- kuin kuivatilan remonttiin. Saat meiltä asiantuntevat neuvot ja ideat suunnitteluun sekä kustannusarvioon – palvelulla pysyt varmasti sovitussa budjetissa ja aikataulussa.

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

On asioita, joita ei saa rahalla

Taas on lähtenyt uusi vuosi käyntiin. Vuosi 2022 oli koronapandemian varjostamasta alustaan huolimatta hyvä. Saunojamäärät nousivat koronan alkuajoista, joskin korona-aikaa edeltäviin kävijämääriin emme yltäneet. Vuoden aikana myös jatkuvat työ Saunatalon ylläpitämiseksi jatkui. Viemärit sukitettiin, toimivampi ja sääsuojattu roskakatos rakennettiin ja LVISA-remontin pohjustamista jatkettiin. Saunojen kuntoa seurattiin ja teimme korjaustoimenpiteitä.

Vuosi 2022 toi kuitenkin mukanaan myös synkempiä seikkoja. Venäjän raukkamainen sodanlietsonta löi laineensa koko maailmaan kuin myös meille Suomeen. Energian hinta nousi, sekä monet raaka-aineiden sekä kulutustuotteiden hinnat nousivat. Kohonneet energia- ja polttoainekustannukset tarkoittivat korotuksia myös monien palveluiden maksuihin ja vaikuttivat myös Saunaseuran talouteen.

Tästä syystä johtokunta esitti syyskokouksessa korotuksia saunamaksuihin. Korotukset olivat ajankohtaisia muutenkin, sillä edellisistä hintojen tarkistuksista oli kulunut jo kymmenisen vuotta.

Laatua kohtuullisin kustannuksin

Hintojen korotuksissa täytyy olla pitkän aikajänteen perspektiivi tulevaan, mutta pitää myös nykytilanne hallussa.

Pitkällä aikajänteellä Saunaseura haluaa tarjota jäsenilleen laadukkaat saunomispuitteet. Se tarkoittaa taloudellisia panostuksia LVISA-remonttiin. Nykytilanteessa Saunaseura haluaa säilyttää jäsenilleen saunojen lisäksi laadukasta palvelua. Selvimpänä ja suosituimpana tietenkin Saunaseuran kahvio, johon raaka-aineiden hinnan nousut ovat vaikuttaneet laajasti. Tämän lisäksi myös hieronnat ja pesut ovat jäsenistön suosiossa. Monelle ne ovat oleellinen osa saunakokemusta.

Saunaseuran kaltaisen yhdistyksen talous on tasapainoilua talouden realiteettien, jäsenten toiveiden, pitkän aikajänteen tavoitteiden sekä ennen kaikkea arvojen välillä.

Sana *laatu* on paritettu yleensä kalliin kanssa. Saunaseura pyrkii kuitenkin tarjoamaan laatua, jos ei halvalla, niin ainakin kohtuullisella kustannuksella. Koska Saunaseura ei ole voittoa tavoitteleva yritys, pyrimme pitämään hinnat kohtuullisina. Markkinahintaisilla tuotteilla todennäköisesti vähentäisimme kahvion menekkiä ja siten palvelisimme jäseniämme huonommin. Tai mikäli saunamaksut olisivat keskustan yleisten saunojen tasolla, voisi monelta jäädä saunakerrat vähemmälle.

Saunaseuran kaltaisen yhdistyksen talous on tasapainoilua talouden realiteettien, jäsenten toiveiden, pitkän aikajänteen tavoitteiden sekä ennen kaikkea arvojen välillä.

Mutta on olemassa asioita, joita ei rahalla voi ostaa. Esimerkiksi se tunne, kun nelosen löylyt laskeutuvat pitkän viikon jälkeen harteille sulattaen kaiken sen stressin, mitä on viikon kantanut. Tai kylmän meriveden ensi shokki, joka vaihtuu reisissä lämmön tunteeksi ravistaen viikon juoksulenkkien raskauden pois. Tai hetki, kun tapaat vihdoinkin saunasiskojasi tai saunaveljiäsi pitkän ulkomaan komennuksen jälkeen.

Näistä hetkistä Saunaseura elää ja hengittää.

Joskus Saunaseuran toiminta saattaa näyttäytyä vain euroina tai sääntöinä. Niiden eurojen ja sääntöjen tarkoitus on kuitenkin mahdollistaa tasa-arvoisesti yllä mainitun kaltaiset hetket jäsenillemme.

Janne Koskenniemi
Toiminnanjohtaja



Reetta Virtanen



Saunaseuran kuva-arkisto

Suomen Saunaseura ry:n kevätkokous

Maanantaina 8.5. klo 17.00, Kongressikeskus Dipoli, Otakaari 24, Espoo
Kaikki saunaseuran jäsenet ovat tervetulleita kokoukseen!

Klo 17.00 Kahvitarjoilu ja ilmoittautuminen
Klo 17.30 Saunaseuran kevätkokous

Kevätkokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

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

Huom! Tarkempaa tietoa ilmoittautumisesta ja kokouksen seuraamisesta annetaan myöhemmin seuran verkkosivuilla ja uutiskirjeessä.

Tervetuloa mukaan!

Lady ja herrasmies

– Vuoden saunojat on valittu

Vuoden saunojat on valittu. He ovat tällä kertaa kertaa Oulas Uurtamo sekä Barbara Ready. Heistä molemmat saivat kiitosta toisten huomioon ottamisesta eli juuri siitä, joka on Saunatalolla käydessä tärkeää. Vuoden saunojat valitsee vuosittain Saunatalon henkilökunta.

Teksti: Riitta Korhonen | Kuvat: Reetta Virtanen



Siivu paratiisia

"A slice of paradise in the city, siivu paratiisia kaupungissa." Näin luonnehtii Vuoden saunojaksi valittu Barbara Ready Vaskiniemen Saunataloa.

Barbara Ready on ollut Suomen Saunaseuran jäsen vuodesta 1999. Nyt Vaskiniemen Saunatalon henkilökunta valitsi hänet Vuoden saunojaksi.

– Thank you, great, I appreciate this. Kiitos, hienoa, arvostan tätä, sanoo amerikkalaissyntyinen Ready. Vaskiniemi on yli 20 vuoden aikana tullut Readylle tutuksi.

– Saunominen on minulle täydellinen tapa nollata kiireet. Saunatalon tunnelma, ihmiset, ympäristö ja itse saunominen ovat takuuvarma tapa rentoutua, sanoo Ready.

– Suosikkini on kolmossauna. Pidän kovista löylyistä. Käyn kyllä muissakin saunoissa, mutta kolmosta en jätä koskaan väliin.

Saunomassa Ready käy aina kun on mahdollista. – Ehkä noin kuusi kertaa kuukaudessa. Pitää olla todella hyvä syy, että jätän saunomisen väliin.

Barbara Readyllä saunomistraditio on kokonaisuus, johon kuuluvat sauna, uiminen, keskustelut ja kahviossa sekä jotain pientä hyvää syötävää. Hän valitsee kahviossa usein kalapainotteista.

Naistenvuoroja on Readyn mukaan sopivasti vaikka hän toivoisikin, että lauantaivuoroja olisi naisilla enemmän.



Positiivinen asenne ja energia, muut huomioiva ja ystävällinen

Suomessa Bostonista kotoisin oleva 68-vuotias Barbara Ready on asunut vuodesta 1997. Suomeen hänet toi suomalainen mies ja opiskelut. Alkuun suunniteltu kahden vuoden opiskelu on jo nyt venynyt rutkasti.

Yhdysvalloissa Ready ehti tehdä pitkän uran perheomisteisessa huonekalualan yrityksessä. Suomessa hän on suorittanut Helsingin Kauppakorkeakoulussa MBA-tutkinnon ja ollut erilaisissa myynti- ja markkinointitehtävissä, nyt Mifuko Oy:ssä. – Yrityksemme on vastuullinen, reilun kaupan yritys. Viihdyn tehtävässäni hyvin, Ready kuvaa.

– Suosikkini on kolmossauna. Pidän kovista löylyistä.

Vuoden saunojaksi valinnassa Ready sai tunnustusta positiivisesta asenteestaan ja energiastaan, sekä muut huomioivasta, ystävällisestä käytöksestään.

– Kiitos, voin sanoa samoin. Minut otettiin aikanaan hyvin vastaan Vaskiniemessä. Vielä tuolloin saunaseuralaisissa ei ollut paljon ulkomaalaisia. Olen saanut seurasta paljon hyviä ystäviä.

Saunomisen lisäksi Barbara harrastaa kajakkimelontaa, talviurheilulajeja, puutarhanhoitoa sekä avantouintia.

– Käyn lähes joka aamu uimassa, kesät talvet. Pulahdus vedessä on loistava tapa käynnistää päivä.

Viimeisen päälle nautinto

– Saunominen merkitsee minulle rentoutumista, mukavia keskusteluja ja vähän herkuttelua, sanoo vuoden saunojaksi valittu Oulas Uurtamo.

Oulas Uurtamolle tulivat saunat ja saunominen tutuiksi jo pikkupoikana. Syntyperäisenä helsinkiläisenä hän kävi 1950-luvulla isänsä kanssa yleisissä saunoissa. Yhdessä saunomisen perinne on kantanut tähän päivään. Nyt 73-vuotias Uurtamo käy Vaskiniemessä saunomassa 2–3 kertaa viikossa.

Saunaseuraan Uurtamo liittyi 2011.

– Aiemminkin olisi ollut tilaisuus liittyä, mutta silloin hektinen työ vei kaiken ajan.

Nyt eläkkeellä olevalla entisellä kansainvälistä bisnestä tehneellä laivauspäällikköllä on aikaa. Saunassa käyntiin Uurtamolta kuluu kerralla kolmisen tuntia ja rituaalit ovat aina samat.

– Aloitan nelossaunasta ja lopetan nelossaunaan. Siinä välissä sahaan mielialani mukaan muissa saunoissa. Ensimmäisen löylyjen jälkeen Uurtamo käy kahviossa ja sitten taas lauteille. Välillä hän käy uimassa ja nauttii hieronnasta. – Näillä vuosilla hieronta tekee hyvää ja veteen menen jos tarkenee.

Pehmeät tai kipakat löylyt, takkatuli, maukas ruoka ja hyvä seura.

Miehen traditioihin kuuluu myös lekottelu sähkösaunassa.

– Pitkään sain olla siellä lähes yksin, nyt sen suosio on uuden kiukaan myötä lisääntynyt, hän kertoo.

Kahviossa Uurtamon valitsee mieluiten kalaleivän ja salaatin. – Kalaleivät ovat ihan huippua ja salaatit sopivan kevyitä.

Hyvä sauna-asenne, herrasmiesmäinen käytös ja muiden huomioonottaminen

Vuoden saunojaksi Uurtamon valitsi perinteiseen tapaan Saunatalon henkilökunta. Uurtamo sai tunnustusta hyvästä sauna-asenteesta, herrasmiesmäisestä käytöksestä, muiden huomioonottamisesta sekä hyväntuulisuudesta.

Vaskisaaressa Uurtamo käy syksystä kevääseen. Kesäisin saunotaan omalla mökillä Turun saaristossa sekä vaimon Pohjanmaalla olevan sukutilan yli sata vuotta vanhassa Kalajoen rannalla sijaitsevassa savusaunassa ja pihasaunassa. Koko Uurtamon perhe on innokkaita saunojia. Vaimo ja poika ovat hekin Saunaseuran jäseniä.

Entä mitä Vuoden saunoja toivoo Saunaseuralta?

– Minusta kaikki on jo nyt niin viimeisen päälle kunnossa, että en osaa toivoa mitään. Saunoissa käy vakioporukka, mukavia kaikki. Kahvion anti on ensiluokkaista ja palvelu kympin luokkaa. Saunoissa on valinnanvaraa.

Uurtamo kiittelee myös sähkösaunaa: – Paras sähkösauna jossa olen saunonut. Uusi löylyn kierrätyssysteemi toimii todella hyvin.

Joskus joku innostuu hoitamaan bisnestä lauteilla. – Tätä tapahtuu tosi harvoin ja aika nopeasti puhuja palautetaan ihan pelkillä katseilla takaisin ruotuun.

Pehmeät tai kipakat löylyt, takkatuli, maukas ruoka ja hyvä seura. Mitäpä muuta ihminen tarvitsee. – Minulle saunominen on kokonaisvaltainen, fyysisesti ja henkisesti terveellinen nautinto, sanoo vuoden saunoja.



KESKI®
HERKKUPALATEHDAS
VUODESTA 1946

Niin se vaan on. Yksinkertaiset asiat ovat niitä kauneimpia. Kuten saunan jälkeinen vilvoittelutuokio, kevään saapumista tarkkaillen. Kahvia hörpäten ja Keskin Alkuperäistä rinkeliä haukaten.

VIE KIELEN, TUO HYMYN.

keski.com



Saunakulttuurin asialla

Tutkimus- ja kulttuuritoimikunta (TuKu) kokoontuu normaalisti neljä kertaa vuodessa. Kokoukset pidetään pääsääntöisesti Saunatalon neuvotteluhuoneessa, mutta myös etäyhteys on kokouksissa mahdollista. Kokoukset saadaan yleensä kunnialla maaliin 1–2 tunnissa. Keskustelu kokouksissa on vilkasta ja monipuolista. Jokainen saa tuoda kantansa esiin. Olemme kuitenkin pystyneet tekemään lähes kaikki päätökset ilman erimielisyyttä.

Vuoden 2023 alussa **Antti Kosonen** jättäytyi työkiireiden vuoksi pois toimikunnasta ja **Lassi A. Liikkanen** tuli uutena jäsenenä mukaan. Tällä hetkellä toimikuntaamme kuuluvat seuraavat henkilöt: **Heikki Hirvonen** (puheenjohtaja), **Heli Blåfield**, **Risto Elomaa**, Lassi Liikkanen, **Risto Luukkonen**, **Kaj Lännenpää** ja **Jussi Niemelä**. Sihteerinä toimii **Janne Koskenniemi**.

Vuoden 2023 työlistallamme ovat tulevat apurahahakemukset sekä myönnettyjen apurahahankkeiden seuranta. Myös tänä vuonna apurahahakuja järjestetään kaksi. Odotettavissa on jälleen paljon mielenkiintoisia apurahahakemuksia.

Toinen tämän vuoden tavoitteenamme on yhdessä Saunaringin kanssa saada Saunan päivä vihdoin liputusopäiväksi. Saunan päivää vietetään tänä vuonna 10.6.

Keskustelemme myös ahkerasti Saunatalon saunojen puun poltosta aiheutuvien pienhiukkasten puhdistustoimenpiteistä ja mahdollisesti lainsäädännön kautta tulevista vaatimuksista. Asiaa ei kuitenkaan ole aivan helppo ratkaista teknisesti, joten tänä vuonna on tarkoitus pitää yhteiskokous kunnossapitotoimikunnan ja Saunatalon saunan lämmittäjän **A-P Paavolan** kanssa. Myös kirjaston sijaintia Saunatalossa ja sen tarpeita selvitetään, jotta kirjasto saataisiin paremmin palvelemaan niin jäsenistöä kuin tutkijoitakin.

Terveisin,
Heikki, Heli, Risto E, Lassi, Risto L, Kaj ja Jussi



Ylärivi: Jussi Niemelä, Heikki Hirvonen (pj), Janne Koskenniemi (siht.). Alarivi vasemmalta alkaen: Risto Elomaa ja Risto Luukkonen.

Reetta Virtanen



Vie pyyhkeet ja lauteiset koreihin

Muistathan viedä käytetyn pyyhkeesi ja lauteisesi niille varattuihin koreihin, kun lähdet Saunatalolta. Viime aikoina saunapäivien jälkeen erityisesti suihkuhuone on täyttynyt sinne jätetyistä pyyhkeistä. Huomioithan myös, että saunamaksuun kuuluu vain yksi pyyhe naisille ja yksi lauteinen miehille.

Huomioithan nopeusrajoitukset Vaskiniementiellä

Vaskiniementie, joka johtaa Saunatalolle on myös usean ihmisen kotitie. Tien poikki menee myös kevyen liikenteen väylä. Huomioithan ajaessasi Saunatalolle siis muut tienkäyttäjät, kevyen liikenteen sekä nopeutesi.

Sauna-lehti on myös somessa!

Tule seuraamaan:

@saunalehti

@sauna_lehti



Kevät- ja syyskokouksen päivämäärät

Suomen Saunaseuran kevätkokous järjestetään maanantaina 8.5. ja syyskokous 6.11. Molemmat kokoukset järjestetään Kongressikeskus Dipolissa.

Jäsenmaksulaskuja maksamatta eräpäivän jälkeen 1113

Jäsenmaksulaskut lähtivät liikkeelle 23.1. Laskut lähetettiin sähköpostitse, kirjeitse ja e-laskulla sen mukaan, miten jäsen oli merkannut haluavansa maksut vastaanottaa. Eräpäivään mennessä maksamatta oli 1113 jäsenmaksulaskua. Vuoden 2022 syyskokouksessa tuotiin esille, että muistutuslaskut maksavat Saunaseuralle tuhansia euroja. Pidetään siis kiinni maksupäivistä.

Jäsenhakemusten vastaanotto aukeaa kevään 2023 aikana

Jäsenhaku avataan kevään 2023 aikana. Jäsenhaku tullaan suorittamaan kokonaan sähköisellä lomakkeella, joten paperisia lomakkeita emme ota vastaan. Lisätietoja jäsenhaun avautumisajankohdasta sekä käytännöistä jaetaan uutiskirjeessä ja kotisivuillamme.

Oikaisu

Lehdessä 4/2022 kerrottiin virheellisesti, että presidentti **Sauli Niinistölle** olisi annettu Löylynhenki-palkinto. Todellisuudessa Niinistölle myönnettiin Saunaseuran kunniajäsenyys. Pahoittelemme sekaannusta!

Kenestä vuoden Löylynhenki 2023?



Kuka on tehnyt kunniaa suomalaiselle saunalle, hyödyntänyt, jalostanut tai innovoinut saunaa tai edistänyt saunakulttuurin tuntemusta joko Suomessa tai kansainvälisesti viime vuonna? Kenelle Löylynhenki-palkinto 2023?

Suomen Saunaseura myöntää vuosittain Löylynhenki-palkinnon ansiokkaasti suomalaisen saunakulttuurin hyväksi tehdystä työstä henkilölle tai yhteisölle. Seuran johtokunta valitsee palkinnon saajan seuran jäseniltä tulleiden ehdokkaiden joukosta Tutkimus- ja kulttuuritoimikunnan esityksen pohjalta.

Tee ehdotuksesi palkinnon saajaksi!

Lähetä Löylynhenki-ehdotuksesi perusteluineen 1.4. mennessä sähköpostitse osoitteeseen toimisto@sauna.fi otsikolla ”Löylynhenki”.

Voittaneen ehdotuksen lähettäjä palkitaan 10 ilmaisella saunakerralla, jos hän on Saunaseuran jäsen, muuten laadukkailla saunatuotteilla.



Mervi Iivonen

Saunatalolla on voimassa puhelin- ja tablettikielto

Saunatalolla on voimassa pysyvä kännykkäkielto, joka koskee myös tablettien ja muiden mobiililaitteiden käyttöä.

Muista myös asettaa laitteesi äänettömälle ennen saapumistasi Saunatalolle.

Kiellon tarkoituksena on taata saunarauha kaikille, niin kännyköiden käyttäjille kuin kanssasaunojille. Sauna on rauhoittumisen paikka ja saunomisen ajaksi onkin hyvä jättää myös mobiililaitteet rauhoittumaan.

Miesten mehuhetki

Kahvilapäällikkö **Mervi Iivonen** teki ennen joulua tilaa kahvion pakkaseen muikunmädille. Hän jakoi kesältä jääneet Päärynälipsit saunojille. Pyöreässä pöydässä oli varsin hiljaista, kun miehet keskittyivät nautiskelemaan mehujäistään.

Vieraskäytännöt muistiin

Saunaseuran jäsen voi tuoda mukanaan yhden vieraan. Vieraan tulee saapua ja poistua jäsenen seurassa. Jäsen on vastuussa vieraasta ja vieraan maksuista. Perjantai on rauhoitettu vierailta kokonaan jäsenten alaikäisiä lapsia lukuunottamatta.

Sauno ja voi hyvin

Sauna, hieronta, pesu, ravitseva ruoka ja juoma. Luonnonmaisemat, kännykkävapaa-alue, rauhallinen tunnelma ja raukeus. Tätä on saunaelämys Suomen Saunaseuran Saunatalolla. Sanomattakin on selvää, saunoja voi hyvin.



Terhen Oy

Teksti: Leena-Kaisa Simola

Sauno ja voi hyvin

Sauna ja hieronta on tehokas yhdistelmä

Hieronnassa on paljon hyviä vaikutuksia, mutta yhdestä on syytä ”varoittaa”.

Tähän voi jäädä koukkuun, sanoo **Katja Saavalainen**, yksi Suomen Saunaseuran Saunatalon hierojista.

Saunatalolla tarjoaa palvelujaan tällä hetkellä neljä hierojaa: **Tuomas Kaario**, **Tuomas Laitinen**, **Harri Räsänen** ja Katja Saavalainen. Kaikilla on lukuisia kanta-asiakkaita, mutta he kehottavat kaikkia ensikertalaisia rohkeasti kokeilemaan hierontaa – se kannattaa!

– Hieronta vapauttaa kehossa endorfiineja ja oksitosiinia. Verenkierto vilkastuu ja hermosto rauhoittuu mikä saa aikaan rennon ja uudistuneen olon, Tuomas Laitinen toteaa.

– Hieronta vähentää stressihormonin määrää kuten saunontakin. Yhdessä ne ovat aika lyömätön yhdistelmä. Lisäksi lämpimät lihakset ovat helpommat hieroa ja teho moninkertaistuu, Tuomas Kaario jatkaa.

Hierontaan löylyjen jälkeen

Hierojat suosittelevat, että heidän luokseen mentäisiin joko saunomisen keskivaiheilla tai lähellä loppua.



Hieroja Tuomas Laitinen.

– Mielellään isommat saunomiset ja avannossa käynnit tehdään ennen hierontaa. Hieronnan jälkeen voi ottaa kevyitä löylyjä, mutta kolmosen kuumuutta tai avannon kylmyyttä en suosittele. Nämä ovat hermostolle rasitustiloja ja hieronnan hyödyt voivat mennä hukkaan. Huonoimmassa tapauksessa hierottu alue voi mennä kramppiin, Tuomas Laitinen sanoo.

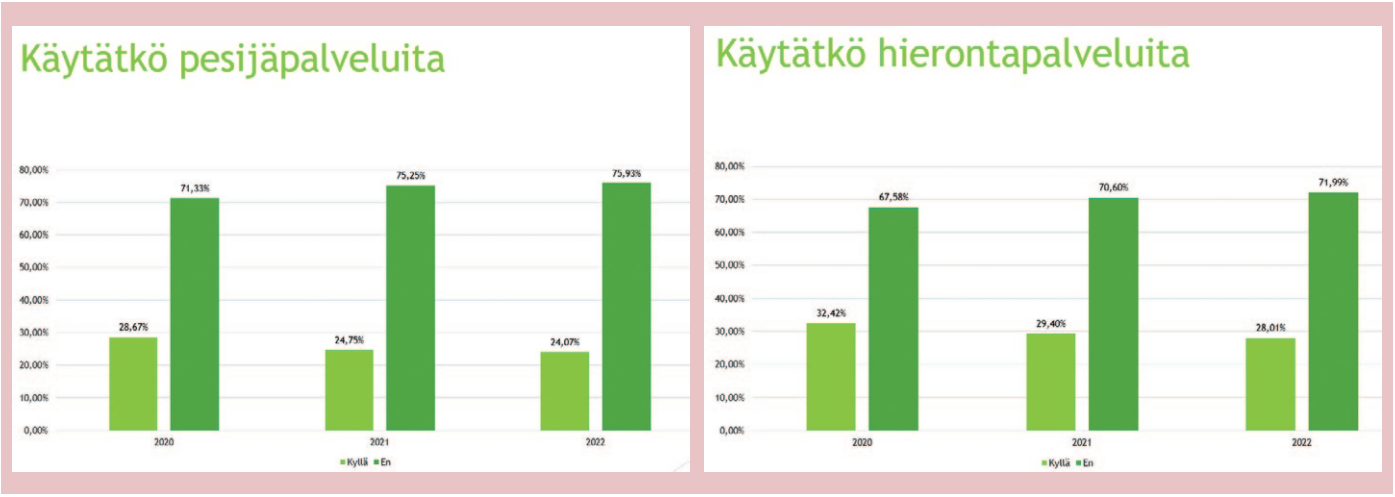
On myös hyvä istua hetki saunan jälkeen ja antaa jälkihien tasoittua, ettei hikoilu jatku hierontapöydällä. Ennen hierontaa ei pidä syödä tukevasti. Hieronnan jälkeen tulee muistaa juoda ihan niin kuin saunomisen jälkeenkin.

– Hieronta on kuitenkin hyvin yksilöllinen kokemus. Tärkeintä on toimia siten kuin itsestä tuntuu hyvältä, Katja Saavalainen lisää.

Saunatalon hierojien mukaan akuuteissa tilanteissa eli ns. ”pahoissa jumeissa” olisi hyvä käydä hierottavana 3–5 kertaa maksimissaan viikoin välein, mielellään 3–4 päivän välein. Muuten hieronnassa on hyvä käydä tuntemustensa mukaisesti: joku käy viikoittain ja toiselle hyvä rytmi voi olla kerran kuukaudessa.

Saunatalon hierojat korostavat hieronnan olevan hyvin yksilöllistä ja yksityistä palvelua.

– Hierojilla on vaitiolovelvollisuus, joten keskustellut asiat jäävät hierontahuoneen seinien sisäpuolelle. Samoin jokainen keho on erilainen ja tarvitsee juuri omanlaistaan hierontaa. Kaikki Saunatalon hierojat ovat kokeneita, alansa huippuammattilaisia ja osaavat ottaa asiakkaat vastaan hyvin tahdikkaasti, Tuomas Kaario sanoo.



Vuosien 2020–2022 jäsenkyselyn vastauksien mukaan sekä pesu- että hierontapalvelujen käyttö on kasvanut.

Pesu kruunaa saunomisen

Saunaseuran Saunatalon saunojilla on mahtava etu, joka alkaa olla yleisissä saunoissa jo harvinaisuus: pesijän palvelut.

Ja sitten pesulle! Näin kuulee usein jonkun huikkaavan löylystä poistuessaan.
– Pitäisiköhän minunkin, aprikoi toinen.
– Kyllä, vastaa kuoro lauteilta.

Ensimmäinen pesu on aina iso kokemus ja on kiitollista työtä saada tehdä se.

Pesijät ovat kuuluneet Saunaseuran toimintaan alusta alkaen. Jo seuran ensimmäisessä saunassa Humallahdessa seuran jäsenet saivat nauttia pesijän palveluista. Vaskiniemessä tämä perinne on säilynyt vahvana.

Tällä hetkellä pesijöinä toimivat **Jaana Pietilä** pääsääntöisesti perjantaisin ja lauantaisin sekä **Terhenin Terhi**, **Anna** ja **Minna** keskiviikkoisin ja torstaisin.



Maija Astikainen

Pesuja on saatavilla enää harvoissa yleisissä saunoissa. Tässä pestään Kotiharjun saunassa.

Tilaa hieronta ja pesu näppärästi verkosta

Hierojien ja pesijöiden varaukset sujuvat helposti www.sauna.fi -sivustolla olevan varauskalenterin avulla. Varaamiseen tarvitset käyttäjätunnuksen ja puhelinnumerosi.

Jos sinulla ei ole käyttäjätunnusta, laita sähköposti osoitteeseen toimisto@sauna.fi ja kerro nimesi, sähköpostiosoitteesi ja jäsennumerosi, niin sinulle lähetetään kutsu jäsenrekisterin käyttöönottoon.

Olethan huolellinen, kun kirjaat jäsennumeroa varauskalenteriin. Vain täysin oikea jäsennumero vie varauksen järjestelmään.

Saunomaan tullessasi voit varata myös saman päivän palveluajat kassalta.

Hieronta: 25 min/35 euroa, 50 min/57 euroa ja 75 min/90 euroa
Pesijät: hinta riippuu tarjottavasta palvelusta, esimerkiksi

- Perinteinen pesu 10 min/12 euroa ja 20 min/17 euroa
- Pesuhieronta: 20 min/20 euroa
- Selänpesuhieronta ja hiustenpesu: 10 min/15 euroa
- Viilentävä päähieronta: 10 min/15 euroa
- Kokovartalokuorinta: 15 min/20 euroa
- Kuivaharjaus: 15 min/17 euroa

Sauno ja voi hyvin

Pesu täydentää saunomisen tuoman hyvän olon tunteen.

– Kautta aikojen saunomista on käytetty tehostamaan erilaisten hoitojen vaikutuksia ja puhdistautuminen on näistä konkreettisin. Pesuhieronnassa puhdistuu ja rentoutuu keho, mieli ja sielu, toteaa Terhenin perustaja Terhi Ruutu.

– Hoito on kokonaisvaltainen ja monelle jopa koskettava hetki. Esimerkiksi monelle nousee mieleen lapsuuden saunamuistoja ja näistä usein keskustellaan. Kosketus on erittäin tärkeää ihmisille tässä ajassa, jossa ei ole useinkaan enää niin vahvaa yhteisöä, vaan eletään yksilökeskeisessä kulttuurissa.

– Suositeltavaa on tulla pesuhierontaan keho valmiiksi lämpimänä, eli ensin saunotaan ja sitten tullaan hoitoon. Näin myös keho on vastaanottavampi hoidolle.

Ja mielellään vessan kautta, jotta voi varmasti rentoutua, Terhi neuvoo.

Pietilän Jaana pesee perinteisellä tavalla ja Terhen tarjoaa pesuhierontaa, kokovartalokuorintaa, viilentävää päähierontaa ja kuivaharjausta. – Keväällä päivitämme hoitoja ja luvassa on myös jotain uutta.

Terhi rohkaisee kaikkia kokeilemaan kylvettäjän palveluja.

– Pesuhieronta on rauhallinen ja turvallinen hoito, jota kenenkään ei tarvitse jännittää. Jos yhtään mietityttää, kannattaa aina sanoa ääneen. Ensimmäinen pesu on aina iso kokemus ja on kiitollista työtä saada tehdä se.

Hieronta- ja pesupalvelut kuuluvat Saunatalolle

Saunaseuran puheenjohtajan **Hannu Saintulan** mukaan hieronta- ja pesupalvelut kuuluvat oleellisena osana sekä Saunaseuran että Saunatalon toimintaan.

– Sääntöjemme mukaan Saunaseuran tehtävänä on suomalaisen saunaperinteen vaaliminen ja saunan tuntemuksen syventäminen. Pesijäpalvelut ovat tärkeä osa kokonaisvaltaista saunomista. Samoin hierojapalveluiden tarjoaminen on kuulunut seuran toimintaan jo pitkään. Nykyisin näiden palvelujen kysyntä myös kasvaa, Hanski sanoo.

– Osalle jäsenistöstä pesijän palvelut ovat olennainen osa Saunatalon kokemusta ja uusiakin jäseniä on pesijöiden lauteilla näkynyt, jatkaa seuran toiminnanjohtaja **Janne Koskenniemi**.

– Pesijöiden määrähän on suomalaisissa yleisissä saunoissa käsittääkseni romahtanut 2000-luvulta alkaen. Haluamme Saunaseurassa tukea tätä pesijäkulttuuria pitämällä pesijän palveluita saatavilla, Janne jatkaa.

– Saunaseura on pyrkinyt tuomaan myös hierojille työn tekemisen helpoksi tarjoamalla tilan sekä välineet. Saunaseura perii hierojilta viiden prosentin huonevuokran viikoittain kertyneistä palvelumaksuista, joten suurta vuokraa emme peri. Hierontapalveluiden säilyminen Saunatalolla on kuitenkin hyvin tärkeää.

Hanskin mukaan Saunaseura pyrkii pitämään hieronta- ja pesupalvelut mukana seuran toiminnassa. Hän myös toivoo jäsenten käyttävän laajentuneita pesupalveluita sekä laadukkaita hierontoja.

– Omaan hyvinvointiisi vaikutat eniten itse, mutta Saunaseuran ammattitaitoisilla palveluilla voit sitä helposti lisätä!

Kahvio karkottaa janon ja nälän

Saunatalon kahvio taltuttaa niin pikkusuolaisen kuin makean himonkin ja tarjoaa kunnon aterian saunomisen jälkeen. Veden lisäksi nestehukkaa voi torjua vaikka vissyllä tai alkoholittomalla oluella.

Lohikeitto! Kahvilapäällikkö **Mervi Iivosella** on selkeä vastaus kysymykseen, mikä on Saunatalon kahvion suositun ruoka-annos.

– Pyrimme aina tarjoamaan vaihtoehtoa ruokavalioita noudattaville. Niitä tulee vain rohkeasti kysyä kahviosta.

Mutta uudetkin tuulet puhaltavat: – Kasvisruuat ja vegaaninen ruokavalio ovat nousevia trendejä, ja pyrimme reagoimaan niihin mahdollisimman hyvin, Mervi toteaa.

Tällä hetkellä kahviossa työskentelee vakituisena Mervin lisäksi kaksi vuorovastaavaa, **Lari Lindgren** ja uusimpana tulokkaana **Joanna Pätsi**. Osa-aikaisina työntekijöinä jatkavat **Elena El-Founti**, **Sirkka Husu**, **Leino Daavitsainen** ja **Lotta Heimsch**. Keväällä palkataan lisää väkeä vuodenvaihteessa lähteneiden tilalle.

Pääsääntöisesti aamuvuoroissa on yksi työntekijä ja iltavuoroissa kaksi. Kiireisimpinä päivinä on mukana myös ns. välivuorolainen.

– Meitä on kuitenkin kaikkiaan niin vähän, että parikin samaan aikaan sattuvaa sairaustapausta vaikuttaa näkyvästi kahvion toimintaan, Mervi toteaa.

Ei saunaan tyhjällä vatsalla

Mervi toivoo, että kukaan ei menisi täysin tyhjin vatsoin saunomaan.

– Olisi myös hyvä huolehtia nestetasapainostaan jo ennen saunomista. Näillä kahdella vinkillä välttäisimme suurimman osan pelastustoimen ensihoidollisista käynneistä Saunatalolla.



Kahvion henkilökunta palvelee iloisella otteella Mervi Iivosen johdolla.

– Saunomisen aikana, varsinkin jos se kestää useamman tunnin, olisi hyvä nauttia jotakin pientä suolaista. Tuhdimman aterian suosittelisin jättämään saunomisen loppupuolelle. On myös tärkeää, että saunomisen yhteydessä juo tarpeeksi, niin vettä kuin muitakin juomia. Kahvion juomatarjonta on mielestäni melko kattava ja sieltä löytyy varmasti jokaiselle jotakin.

Kahvion valikoima vaihtelee eri sesonkien ja vuodenaikojen mukaan.



Saisiko olla suolaista vai makeaa?

– Talvella tarjonnassa on mukana raskaampia, tuhdimpia tuotteita. Keväällä ja kesää kohden tarjonta hiukan kevenee ja raikastuu. Asiakkaat ja heidän mieltymyksensä sekä mahdolliset toiveensa sanelevat hyvin paljon tarjonnan suuntaa.

– Pyrimme aina tarjoamaan vaihtoehtoa ruokavalioita noudattaville. Niitä tulee vain rohkeasti kysyä kahviosta. Tilamme ovat valitettavasti erittäin rajalliset, joten emme useinkaan saa kaikkia tuotteita näyttävästi esille, Mervi sanoo.

Mieluummin löylyssä kuin ruuhkassa

Merville tulee toukokuussa viisi vuotta täyteen Saunatalon kahvilapäällikkönä.

– Kyllähän näihin vuosiin mahtuu kahvion tarjonnassa paljonkin erilaisia kokeiluja, mutta eniten myydään edelleen lohikeiton lisäksi kalaleipiä, Hartwallin vichyä, Olvin ykkösolutta, kahvia sekä lettuja hillolla.

Mervi on huomannut myös kahvion asiakasmäärän kasvaneen.

– Jos saunoja huomaa kahvion olevan jo valmiiksi ruuhkainen, niin voisiko hän ajatella ottavansa vielä löylyt tai parit. On kurjaa kaikille, kun kahvio on aivan täynnä, eivätkä kaikki mahdu edes istumaan.

– Kaunis kiitos kaikille saunojille! Kanssanne on ilo asioida. Teette päivistämme parempia ja tuotte saunataloon hässäkkää hyvällä tavalla.

Nuku paremmin, elä pidempään

Saunominen tukee terveyttä monin tavoin.

Säännöllinen saunominen lisää ihmisen yleistä hyvinvointia ja parhaimmillaan se voi jopa pidentää elinikää, toteaa lääketieteen tohtori **Jarmo Kantonen**.

Jarmo Kantonen toimii Diakonissalaitoksella lääketieteellisenä johtajana ja ylilääkärinä. Hänellä on selkeä käsitys saunomisen merkityksestä ihmiselle.

– Saunomisen terveysvaikutuksia on tutkittu pitkään, ja mitä pidemmälle on päästy, sitä myönteisemmiksi näkemykset ovat muuttuneet. Saunomisella on osoitettu olevan suotuisia vaikutuksia sekä fyysiselle elimistölle että henkiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille, Kantonen sanoo.

– Saunominen irtaannuttaa arjen ahdistuksesta ja pyörityksestä. Usein saunominen on myös yhdessä oloa puolison, perheen tai ystävien kanssa.

– Saunomisen jälkeen yleensä nukkuu hyvin. Unen laadun paraneminen taas vaikuttaa positiivisesti moneen eri asiaan eli sillä on valtavia, kumulatiivisia vaikutuksia.

– Joissakin tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että saunominen jopa ehkäisisi dementiaa, Kantonen sanoo.

Verenpaine laskee

Säännöllisen saunomisen on osoitettu hyödyttävän etenkin sydän- ja verenkiertoelimistöä. Saunominen saa lihakset rentoutumaan ja ääreisverisuonet laajenemaan. Tämänhän huomaa vaikka naaman punoituksena tai ihon laikkuisuutena.

– Verisuoniston laajeneminen laskee verenpainetta, mikä hyödyttää sydäntä. Sydämen vajaatoiminnasta kärsivä henkilö voikin näin ollen hyötyä saunomisesta, kun sydän pääsee saunassa ikään kuin helpommalla. Saunominen tekee hyvää myös monille astmaatikoille, sillä limakalvot pitävät saunan lämpimän kosteasta ilmasta, mikä voi vähentää astmaoireilua.

Suomessa talven saunomiseen liitetään usein myös pulahdus avantoon.

– Kun täysin terve ihminen ottaa kunnon löylyt ja sen vastapainoksi avannon äärimmäisen kylmyyden, hän kokee sen hyvänä. Mutta nyt on varoituksen sana



Diakonissalaitos/Sirpa Levonperä

– Löylyistä on parasta nauttia rennosti, omaa kroppaa kuunnellen, neuvoo lääketieteen tohtori Jarmo Kantonen.

paikallaan! Näissä ääri-ilmiöissä provosoidaan stressihormonin tasoa, mikä saattaa altistaa sydänkohtaukselle. Eli en kannusta sydän- ja verisuonitaudeista, kuten sepelvaltimotaudista kärsiviä koviin löylyihin ja avantouintiin.

Kohtuus saunomisessakin

Kohtuus kaikessa, sanotaan. Se sopii myös saunomiseen.

– Ongelmia voi ilmetä, jos saunotaan liian pitkään ja liian kuumassa – tällöin saunomisen hyödyt menetetään. Omaa oloa kannattaa kuunnella: jos saunominen tuntuu hyvältä, siitä tuskin on haittaa. Aika turvallisilla vesillä ollaan, kun löyly on 70–80-asteista ja lauteilla ollaan parikymmentä minuuttia kerrallaan. Kilpailu, alkoholi ja muut päihteet eivät saunomiseen sovi.

Kantonen muistuttaa, että saunominen kannattaa vain terveenä.

– Saunaan ei pidä mennä, jos on joku akuutti sairaus kuten kuume, hengitystien tulehdus, ihotauti, avohaavat, psoriasiksen akuutti vaihe tai esimerkiksi syöpäsairauden vuoksi kova lääkitys. Saunominen ei ole silloin hyväksi, mutta ei silloin ole ehkä kaipuutakaan saunomaan.

– Ja jos on alttiutta voimakkaaseen huimaukseen, voi verenpaineen lasku saunassa aiheuttaa tasapainon menetyksen. Sillä voi taas olla ikäviäkin seurauksia. Näissä tapauksissa kannattaakin aina saunoa kaverin kanssa.

Elämisen laatu nousee

Jarmo Kantonen saunoo itse vaimonsa kanssa pari kertaa viikossa.

– Saunominen irtaannuttaa arjen ahdistuksesta ja pyörityksestä.

– Meillä on omakotitalossa hyvä sauna, josta pääsee ulos vilvoittelemaan. Me koemme saunomisen erittäin suureksi elämän laatua nostavaksi asiaksi.



Saunominen liittyy tavallaan myös Kantosen työelämään. Hänen vastuullaan on Diakonissalaitoksen terveydenhuollon ja lääketieteellisen toiminnan kehittäminen valtakunnallisesti.

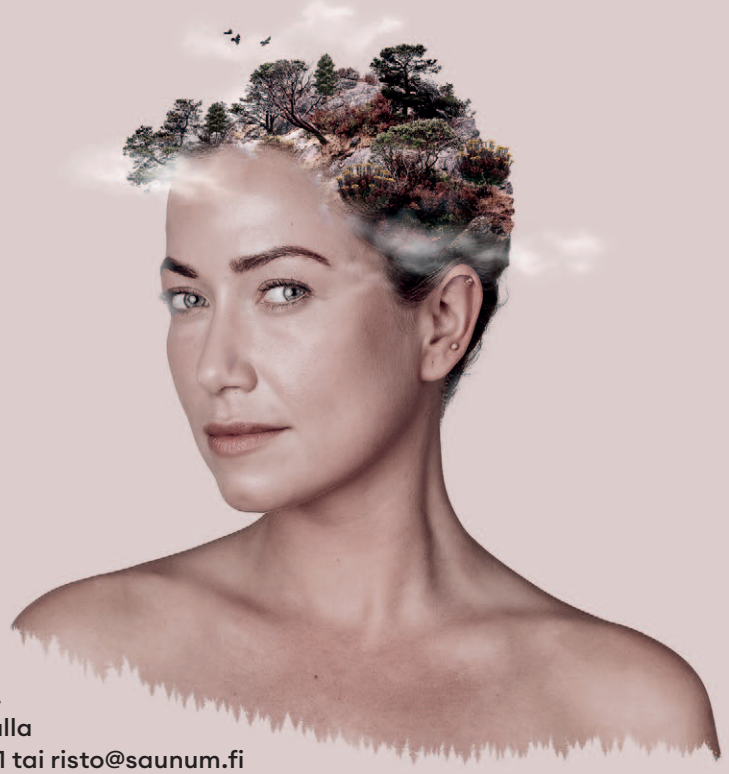
– Tarjoamme erilaisia asumispalveluja lapsille ja nuorille, ikääntyneille, kehitysvammaisille, eri tavoin vammautuneille, riippuvuushäiriöisille, asunnottomille sekä muille eri-ikäisille ja erilaista tukea tarvitseville ihmisille. Olemme pyrkineet mahdollisuuksien mukaan järjestämään asukkaille myös tilaisuuden saunomiseen. Vaikka elämä olisi kuinka sekaisin, niin saunomisen jälkeen se usein tuntuu vähän mukavammalta.

saunum

Vie saunominen
uuteen aikakauteen.

www.saunum.fi

Tervetuloa testaamaan
saunomalla Saunumin kiukaat
ja löylyn kiertojärjestelmät
Saunum showroomiin Petikontie 3, Vantaa.
Varaa aika maksuttomaan testiin soittamalla
saunamestari Ristolle, puhelin 040 417 9601 tai risto@saunum.fi



Vaskiniemen puuikoni

Teksti: Lasse Viinikka
Kuvat: Saunaseuran kuva-arkisto ja Janne Koskenniemi

Vaskiniemen puuikoni, uimapolun vieressä ollut kelo kaadettiin turvallisuussyistä viime vuoden lokakuussa.

Etsin taannoin kuva-arkistostamme muutaman otoksen rantamaisemaa vuosikymmeniä kaunistaneen männyn vaiheista.



Paperikuvan takana on lyijykynällä kaunokirjoitettuna Hirvisalo "Vaskinokka". Kuva on vuodelta 1951. Puun latva oli jo silloin vaurioitunut. Kuva on peräisin ensimmäisen puheenjohtajan, K. F. Hirvisalon arkistosta ja otettu siis ennen Vaskiniemen saunan rakentamista.



Kuvassa noin vuodelta 1956, piha on edelleen autio. Savusaunasivustalla näyttää silloin olleen nyt jo hävinnyt kelo. Myös tämä kuva on Hirvisalon arkistosta.



Koska lippu on salossa ja jyrkistä varjoista päätellen on kirkas kesäpäivä, kuva lienee otettu 23.7.1952. Tuolloin Vaskiniemessä heitettiin ensimmäiset löylyt. Saunan merenpuoleinen edusta on autio. Käytännössä siinä on vain tuo viime lokakuussa kelottuneena kaadettu mänty.



Tässä kuvassa mänty on voimissaan. Vioittuneen latvan on korvannut oksasta kasvanut uusi latva. Kuvan lienee ottanut Seuran toimistossa vuosina 1974–1994 työskennellyt Irmeli Nyholm. Kuvausajankohta ei ole tiedossa, mutta 1980-luku ei mahda olla huono arvaus. Kuvapostikortti kuvasta on tehty vuonna 1993.





Saunaseura pyysi viime ja toissa vuoden aikana kahdelta eri metsurilta lausunnot kelosta. Rakennemittauksessa selvisi, että pehmeä laho jatkui ainakin kahden metrin korkeuteen saakka, mikä teki puusta erittäin epävakaan. Puun tyveä olivat lahon lisäksi syöneet hevosmuurahaiset, jonka vuoksi tyvi oli erittäin hapero. Kelo kaadettiin rantaan siten, että se jatkaa elämäänsä Saunatalon läheisyydessä. Kaadettu kelo on myös valaistu pimeään vuodenaikaan.

Vuonna 1982 otetussa kuvassa luminen mänty hallitsee pihanäkymää. Kuvan alkuperä ei ole tiedossa, mutta kuvasta on tehty aiemmin kuvapostikortti Saunaseuran käyttöön.

Teksti ja kuvat: Jonna Pennanen

”Meidän ystävyytemme alkoi saunasta”

– kolmen maahanmuuttajan tarina

Myös sauna voi olla luonteva tapa Suomessa asuvalle ulkomaalaiselle tutustua paikallisiin ja saada uusia ystäviä. Tamás Kopcsányi, Peter Thornton ja Carl Larsen kertovat oman tarinansa.



Saunassa kielimuurit karisevat

Tamás Kopcsányi, 39, biologi, kotoisin Unkarista

Kylmä viima puhalsi pitkin Turun katuja talvella 2010, kun unkarilaisen biologian opiskelijan **Tamás Kopcsányin** nepalilainen kämppäkaveri pyysi hänet mukaansa saunomaan. Se oli hänen mukaansa hauska ja kiinnostava kokemus. He päätyivät saunomisen lisäksi kierimään lumessa ja heittelemään lumipalloja.



Tamásin ensimmäinen saunakokemus tapahtui Turun Uittamossa, joka on vieläkin hänen mielestään yksi parhaimmista saunoista, joissa hän on käynyt. Siitä lähtien saunominen on ollut osa Tamásin elämää Suomessa. Hän kuvaileekin, että sauna on paikka, jossa suomalaiset ovat sosiaalisimmillaan ja siellä luovutaan erilaisista arvoasemista.

– Olen ollut saunomassa professoreiden ja opiskelijoiden kanssa. Saunassa kaikki ovat samalla tasolla ja samanarvoisia, siellä pystyy keskustelemaan mistä vaan, Tamás toteaa.



Alunperin Unkarista kotoisin oleva Tamás Kopcsányi on päässyt kiinni suomalaisuuden ytimeen saunomalla.

Ennen kuin Tamásin perheessä oli lapsia, hän kävi saunassa vähintään joka toinen viikko, useimmiten joka viikko. Nyt lasten myötä saunominen on vähentynyt, mutta hän kertoo käyvänsä saunomassa aina, kun siihen tulee mahdollisuus.

Ystävä löytyi lenkkisaunasta

Saunasta Tamás on saanut myös hyviä ystäviä. Hän tutustui naapuriinsa **Peter Thorntoniin** taloyhtiön lenkkisaunassa Helsingissä.

– Meidän ystävyytemme alkoi saunasta, koska siellä me opimme todella tuntemaan toisemme, Tamás kertoo.

Tamásin vaimo **Marja** oli tulossa lenkkisaunasta, kun hän tapasi Peterin rappukäytävässä matkalla miesten saunavuorolle. Peter ehdotti, että Marja pyytäisi miehensä saunomaan ja sen jälkeen Tamás ja Peter kävivät säännöllisesti joka viikko saunomassa. Saunareissuista ystävyys laajeni muun muassa yhteisille maastopyörälenkeille. Ystävyys on säilynyt, vaikka kaverukset ovatkin jo muuttaneet muualle alkuperäisestä taloyhtiöstä.

– Saunassa ystävyyssuhteet vahvistuvat. Varmaakin siihen vaikuttaa se, että ihmiset ovat täysin alasti, joten on helpompi avautua omista asioistaan. Saunaolutkin voi joskus auttaa asiaa, Tamás hymähtää.

Tamás on sitä mieltä, että sauna kuuluu suomalaisen kulttuurin ytimeen. Se on tärkeä osa elämää, eikä hän osaa kuvitella Suomea ilman saunaa. Se on tärkeää erityisesti siksi, että se tuo ihmiset yhteen. Suomalaiset pitävät usein etäisyyttä ulkomaalaisiin, mutta saunassa ihmiset tulevat juttusille helpommin.

Ikimuistoisin saunareissu kohmeisin varpain

Peter Thornton, 34, valokuvaaja, kotoisin Englannista

Olin alussa vähän hermostunut, koska saunassa oli 85 astetta, Etelä-Lontoosta kotoisin oleva **Peter Thornton** muistelee ensimmäistä saunakokemustaan. Se tapahtui kesämökillä Mäntyharjulla. Vaikka mökillä oli kiva ja rento tunnelma, Peter epäili, ettei hän pystyisi kestämään saunan kuumuutta. Hän ajatteli, että tuupertuisi lauteille. Jälkikäteen hän hämmästyi, miten mukava kokemus saunominen ja järveen pulahtaminen lopulta oli.

Nykyään sauna on Peterille paikka, jossa voi ottaa tauon arkisista askareista. Viikoittaiseen saunomiseen liittyy myös juhlallinen tunne, kun taloyhtiön lenkkisauna kuumenee perjantaina ja viikko on päätöksessä. Sen jälkeen alkaa kahden päivän vapaa viikonloppu, jonka voi varata täysin omille tekemisilleen.

Saunakerrat liittyvät myös usein juhlan aiheisiin, kuten syntymäpäiviin tai uuden työpaikan juhlistamiseen. Peterille on ehtinyt muodostua myös omia pieniä rutiineja, kuten kovien löylyjen ottaminen viimeisenä saunojana tai kylmästä suihkusta nauttiminen saunan jälkeen.

Aluksi Peterin mielestä oli hankala mennä saunaan yksin tuntemattomien ihmisten kanssa ilman kaveria tai tyttöystävää. Toisaalta mitä useammin hän kävi saunassa, sitä enemmän hänen teki mieli saunaan.

Peter on myös tavannut useita ystäviä saunomisen kautta. Lenkkisaunassa Peter tutustui **Tamásiin** ja ystävänsä syntymäpäiväjuhlilla **Kotiharjun saunassa** hän tutustui **Carliin**.

– Tavattiin, saunottiin ja sen jälkeen ystävystyttiin.

Lattia oli jääkylmä ja ovi ei mennyt kiinni

Suosikkisaunoikseen Peter mainitsee Kotiharjun saunan Kalliossa, joka on hänestä Helsingin paras yleinen sauna. Se tuo hänen mieleensä roomalaisen kylpylän isoine saunatiloineen.

Parhaat löylyt Peter kertoo kuitenkin saaneensa Poliisien kesäkodin saunassa Lauttasaaressa, jossa lämpötila nousi parhaimmillaan 100 asteeseen.

Kaikkein parhaaksi saunaksi Peter silti nimeää kaverinsa **Hekan** kesämökin saunan Varsinais-Suomessa. Näihin saunareissuihin liittyy yleensä ensin puuhastelua kavereiden kanssa, kuten puiden pilkkomista. Sen jälkeen syödään hyvin ja mennään saunomaan järven rannalla sijaitsevaan puusaunaan.

Ikimuistoisin saunakokemuksista tapahtui kuitenkin nykyisen taloyhtiön pihasaunassa. Taloyhtiön sauna sijaitsee Oulunkylässä vanhan puutalon piharakennuksessa. Kerran Peter kutsui kaverit saunomaan sinne kaverinsa synttärien kunniaksi.





Peter Thorntonin (edessä) lempisauna on kaverinsa Hekan kesämökin sauna.



Alunperin Englannista kotoisin olevan Carl Larsen (vas.) tutustui Peter Thorntoniin (oik.) Kotiharjun saunassa Kalliossa.

Lämpötila helmikuisena iltana oli -15 astetta. Vanhan saunan lattia oli jääkylmä eikä ovi mennyt kiinni kavereiden saunoessa. Saunan lämpötila nousi siten vain 50 asteen, joten saunareissu ei ollut saunomisen kannalta kovin kummoinen kokemus, mutta se kirvoitti huumoria kaveriporukassa ja sitä muistellaan edelleen.

Sauna on paikka omille ajatuksille

Carl Larsen, 37, puuseppä, kotoisin Englannista

Carl Larsen tutustui **Peter Thorntoniin** Kotiharjun saunassa yhteisen ystävän syntymäpäivillä. Hän oli jo silloin kokenut saunoja.

– Perheeni oli kiinnostunut saunomisesta Englannissa, mutta he kokivat sen hieman outona. Alastomuus saunassa on sellainen asia, josta ei oikein tykätä synnyinmaassani, kertoo Carl Larsen.

Ensimmäinen saunakokemus tapahtui 90-luvulla Lontoon suomalaisen kirkon saunassa, kun Carl oli noin 7-vuotias.

Koska saunat eivät olleet kovin hyviä Englannissa, Carl ei käynyt niissä kuin muutaman kerran. Hän alkoi nauttimaan saunomisesta vasta muuttaessaan Suomeen vuonna 2008.

– Saunomiseen kuuluu kylmä saunaolut ja usein menen veteen tai ulos viilentymään ja haukkaamaan raitista ilmaa.

– Aluksi saunassa käyminen tuntui tosin kummalliselle ja vähän oudolle. Varsinkin se yhdistelmä nuorena, että kaveriporukassa juotiin ensin alkoholia ja sen jälkeen sullouduttiin yhdessä alasti kuumaan huoneeseen, Carl muistelee. Nykyään Carl on löytänyt kuitenkin itselleen sopivan saunomistavan.

– Tuli, vesi, kivet, hiljaisuus… Eikä modernia teknologiaa, Carl luettelee. Näistä syistä saunominen on Carlin mielestä melkeinpä primitiivinen puhdistautumisen muoto.

Carl käy saunomassa usein perheen ja vaimon kanssa, mutta saunominen liittyy myös ystäviin.

– Yksin saunoessa sauna on nimenomaan paikka omille ajatuksille, Carl kertoo. Hän tykkää myös saunomiseen kuuluvista pienistä askareista, kuten veden sekoittamisesta peseytymistä varten. Usein Carl yhdistää saunomiseen hiljentymisen ja luonnon äänien kuuntelun.

Carl yhdistää saunomisen vahvasti suomalaisuuteen.

– Suomessa sauna liittyi aikanaan syntymään ja kuolemaan, joten sauna on todella tärkeä osa suomalaista kulttuuria.

Kaikki saunat käyvät

Carlin mielestä kotisaunassakin saa hyvät löylyt, vaikka saunassa onkin sähkökiuas. Koska yleensä hän käy saunassa viikonloppuisin, hän tykkää yhdistää saunomiseen musiikkia.

– Saunomiseen kuuluu myös kylmä saunaolut ja usein menen veteen tai ulos viilentymään ja haukkaamaan raitista ilmaa. Saunomisen päälle maistuu suolainen syötävä.

Parhaaksi saunakokemuksekseen Carl mainitsee kaverinsa saunat, jotka sijaitsevat Saimaan rannalla. Carlin kaverilla on upeassa järvimaisemassa sekä savusauna että tavallinen sauna.

Helsingissä Carlin suosikki on Hernesaarenrannassa sijaitseva Löyly-sauna, mutta yksi mieleenpainuvimmista saunakokemuksista oli upea luolasauna Kemiönsaaressa.

– Saunassa ystävyyssuhteet vahvistuvat.

– En ole ”saunapuristi”, tykkään kaikenlaisista saunoista, Carl toteaa hyväntuulisesti. – Toisin kuin ystäväni Peter ja Tamás, jotka tavoittelet aina aitoa oikeaa saunakokemusta, Carl nauraa.



Teksti: Panu Hörkkö, kuvat: Ari Lahti

Testissä pääkaupunkiseudun hotellisaunat

Toimittaja Panu Hörkkö, valokuvaaja Ari Lahti ja Saunaseuran jäsen Jarmo Lehtola testasivat pääkaupunkiseudun huippuhotellien saunat. Esittelemme ohessa onnistuneimmat näistä saunoista. Vähemmän onnistuneet löydät Sauna-lehden verkkosivuilta.

Saunominen on tärkeä osa kulttuuriamme, joten jokainen suomalainen voi toimia saunakulttuurin sanansaattajana.

Usein kuulee hauskoja tarinoita ulkomaalaisista mökkivieraista, jotka säntäävät ensimmäisen löylykauhallisen jälkeen kauhuissaan rantasaunasta järveen. Löylyttelyn makuun päästyään heitä on ollut lopulta vaikea saada ulos saunasta.

Valitettavasti monella Suomeen saapuvalla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta tutustua saunakulttuuriin optimaalisissa oloissa, joten ”vastuu” jää heitä majoittaville hotelleille. Sauna-lehteä varten koottu leikkimielinen, mutta tarkka raati päättikin selvittää, miten huippuhotellit onnistuvat saunakulttuurin sanansaattajina.

Clarionin raikkaus hurmasi

Jätkäsaaren **Clarion**-hotelli kutsui raadin saunaan, joka sijaitsee lähes 80 metrin korkeudella. Nousu maisemahissillä ylimpään kerrokseen antoi jo pelkästään tunteen siitä, että edessä oli pieni seikkailu.

Pukukopin edessä raati ihastui juoma-automaattiin, josta sai raikasta lähdevettä kuplilla sekä ilman.

– Aina kun vien löylyihin henkilön, joka ei ole aiemmin saunonut, niin juotan hänelle pullon lähdevettä. Jos nestetasapaino ei ole kunnossa, niin kokemuksesta voi tulla tuskainen, toimittaja **Panu Hörkkö** tuumasi.

Clarionin siisteissä suihkutiloissa ja saunassa on suosittu tummia puupintoja.

– Tunnelma on hyvin moderni, mutta samalla hyvin 70-lukumainen. Kokonaisuus on toimiva ja raikas, valokuvaaja **Ari Lahti** ihasteli.

Kaikki oli lähes täydellistä, mutta ensimmäisten heittojen jälkeen paljastui, että Harvian kiuas vaatisi päivitystä. Kivet olivat tulleet tiensä päähän ja kiukaassa oli kosmeettisia vaurioita.



Clarionin sauna ja uima-allas sijaitsevat 80 metrin korkeudella.



Raati koostui intohimoisista saunojista. Jäsenet vasemmalta katsoen Ari Lahti, Panu Hörkkö ja Jarmo Lehtola.

Kiuas on alun perin jo mitoitettu alakanttiin noin 25 kuution kokoiseen saunaan. Saunassa on lisäksi yksi seinä kokonaan lasia, joka lisää huomattavasti kiukaan tehontarvetta.

Kiukaan puutteet kuitenkin unohtuivat, kun raati siirtyi pilvenpiirtäjän kattoterassille vilvoittelemaan. Rooftop Pool & Terrace -alue on ulkoilmatila, joten vilvoittelu tapahtuu miellyttävän happipitoisessa ympäristössä.

– Kokemuksen kruunaa pulahtaminen altaaseen, jonka ikkunoista kelpaa ihailla henkeäsalpaavia maisemia, Saunaseuran jäsen **Jarmo Lehtola** fiilisteli.

Clarionin sauna jätti raadille raikkaan fiiliksen. Sauna on tarkoitettu vain hotellivieraille, eikä sitä voi vuokrata ulkopuoliset. Yö Clarionissa maksaa alkaen 120 euroa.

Plussat:	Miinukset:
• vissyautomaatti	• kiuas
• siisteys	
• maisemat	
• uima-allas	

Viehättävä sauna Helsingin sydämessä

Päärautatieaseman vieressä VR:n vanhassa hallintorakennuksessa toimivan **Scandic Grand Centralin** saunaosasto hurmasi modernisuudellaan. Rakennuksen perusteista esiin kaivettu tiiliseinä loi yhdessä sinisten laattojen kanssa miellyttävän tunnelman saunaosastolle.

Suihkutilassa isot miehet innostuivat leikkimään elämyssuihkulla. Suuttimista muun muassa puhalsi jääkylmää sumua samalla kun ämyreistä pauhasi trooppisten lintujen laulua.

Harvia Legend -kiuas sai hiljaisen hyväksynnän savusaunoihin tottuneelta raadilta. Kiukaan taustalevyksi valittua reikäistä peltilevyä ihmeteltiin kuitenkin pitkä tovi.

Kivana yksityiskohtana pidettiin saunan sisällä olevaa hanaa, jolla sai kiulun täytettyä.

– Lauteisiin olisin valinnut hieman vaaleampaa puuta, sillä tunnelma on nyt hyvin musta, vaikka savusaunamaisuutta tällä ratkaisulla varmasti on haettu, Jarmo pohti.



Tummalla ilmeellä haetaan savusaunamaisuutta, tuumasi raati.

Saunakokemuksen kruunasi idyllinen sisäpiha, jolle pääsi vilvoittelemaan kylmien juomien kera. Raati antoi yksimielisesti saunalle kiitettävän arvosanan.

Suihkutilassa isot miehet innostuivat leikkimään elämyssuihkulla.

Grand Centralin sauna on tarkoitettu vain hotellin asiakkaille. Hotelliyöt alkavat noin 140 eurosta.

Plussat	Miinukset
• mukava fiilis	• turhan tumma löylytila
• kelpo kiuas	
• saunan ilmastointi	

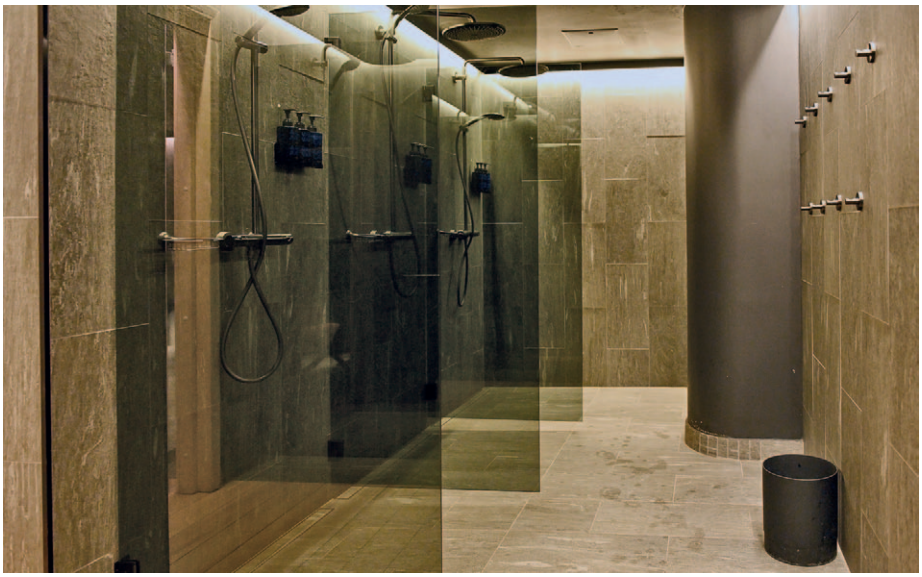


Elämyssuihku oli suihkuhuoneen tähti.



Kaiken kaikkiaan Scandic Grand Centralin saunakokemus oli hyvä.

Lumoava hehtaarihalli



Marskin suihkutilat olivat hyvät.

Monen suomalaisen hotellin ongelma on se, että sauna on rakennettu kellarikerrokseen, jossa ei ole ilmastointia tai vilvoittelumahdollisuutta. Raati säikähti, kun **Marski by Scandic** -hotellin vastaanotosta kerrottiin, että terassisauna ei ole vielä valmis, joten saunominen tapahtuu maan alla hotellin pohjakerroksessa.

Pelko oli turha, sillä hiljattain remontoidun Marskin kellarisauna osoittautui varsin viehättäväksi kokonaisuudeksi. Kaikki pinnat olivat puhtaita sekä sisustuksessa on rohkeasti yhdistelty tummia ja vaaleita sävyjä.

Suihkut olivat erinomaiset, mutta yksi pieni suunnitteluvirhe pisti silmään: saunatilassa ei ollut missään seinähanaa, jolla voisi täyttää löylykiulun. Kiulu piti siis täyttää suihkulla, joka on tunnetusti hidasta ja ärsyttävää puuhaa.

Saunaan astuessa raadin suut loksahtivat auki, sillä valtavan kokoisen löylyhuoneen koko on jopa noin 70 kuutiota.

– Herranjestas mikä hehtaarihalli, Jarmo tokaisi ihmetellen.

Kiukaaksi oli valittu kelvollinen Harvia, mutta ei sillä niin isoa saunaa kuumaksi saanut. Raadin arvion mukaan vain kolme vastaavaa kiuasta olisi tehtävästä suoriutunut.

Tunnelma saunassa oli kuitenkin niin harmoninen, että miedoissa löylyissä oli kiva istuskella. Hotelli järjestää saunassa lauantaiaamuisin saunajoogaa, johon se sopiikin löylyn lyöntiä paremmin.

Sauna on tarkoitettu hotellin asiakkaille, jotka voivat tuoda kavereitaan saunomaan 10 euron pyyhemaksusta. Hotelliyö Marskissa maksaa alkaen 95 euroa.

Plussat	Miinukset
• moderni ja puhdas	• vesihana puuttuu
• harmoninen fiilis	• tehoton kiuas
• hyvät suihkut ja ilmastointi	



Saunan sijainti kellarissa ei häirinnyt tällä kertaa raatiamme.



Herranjestas mikä hehtaarihalli, totesi raatilainen Lehtola sisään astuessaan.



Lentokenttähotellin löylyt kelpasivat raadille.

Lentoasemalla parhaat kiukaat

Raati ei oikein tiennyt mitä odottaa, kun he suunnistivat saunomaan **Scandic Helsinki Aviacongress** -lentokenttähotelliin, joka tunnetaan kiireisten lentomatkustajien pikaisena levähdyspaikkana. Hotellin saunaosasto kuitenkin yllätti positiivisesti ajanmukaisella ja siistillä yleisilmeellään.

Raatia varten oli lämmitetty tilaussauna, jonka lämmönlähteenä on suuri IKI-pilarikiuas. Vaikka tehokkaassa kiukaassa oli 150 kiloa kiviä, niin huonosti toteutettu ilmastointi aiheutti sen, ettei ilma kiertänyt kunnolla. Seurauksena oli kuumat korvat ja kylmät varpaat.

Raati hylkäsi tilaussaunan nopeasti ja siirtyi saunomaan hotellin yleisiin saunoihin. Löylyhuoneet olivat hieman pienemmät, mutta molemmissa oli samanlaiset tehokkaat IKI-pilarikiukaat kuin tilaussaunassa.

– Vaikka ilmastoinnin suhteen heräsi näissäkin saunoissa kysymyksiä, niin pilarikiukaat tarjosivat kelpo löylyt. Noin 150 kilon kivimäärä takasi muhkeat ja kosteat löylyt, Panu kehui.

Uima-allas alueella kelpasi vilvoitella, sillä ilmastointi toimi erinomaisesti. Visiitti lentokenttähotellissa jätti raadille positiivisen fiiliksen.

Yö hotellissa maksaa alkaen 79 euroa. Tilaussaunaa voi vuokrata 105 euroa / 2 tuntia. Lisätunti maksaa 35 euroa.

Plussat	Miinukset
• uusitut pinnat	• saunojen ilmastoinnit
• allasalue	
• hyvät kiukaat	



Julia Kivelä

Tule ilmoittajaksi kesän Sauna-lehteen!

Sauna-lehden kesänumero 2/2023 ilmestyy 9.6. ja on totuttuun tapaan laajalevikkinen tuplanumero. Kesälehden ilmoitusmyynti on nyt alkanut ja parhaat ilmoituspaikat varataan pian. Tule mukaan tyytyväisten ilmoittajiemme joukkoon ja varaa oma ilmoituspaikkasi lehdestä jo tänään.

Ilmoitusvaraukset:
Kristian Miettinen
0400 225 855
aurinia@kolumbus.fi

Lisätiedot Sauna-lehden mediakortista
www.sauna.fi/sauna-lehti

TILAA KATU-KARHU VAATIVIIN INFRATÖIHIN



KATU-KARHU

Infra-alalla yli 25 vuotta toiminut Katu-Karhu Oy tekee kantavia kerroksia ja asfalttipohjia yli 2 miljoonaa m² vuodessa ympäri Suomen. Olemme tilaajalle joustava, nopea ja kustannustehokas kumppani.

Työt, joissa Katu-Karhu mukana:
- Väylähankkeet: tiet ja ratatyömaat
- Logistiikka-alueet
- Yleiset piha-alueet
- Pelikentät ja urheilukentät
- Tunnelit
- Sisätäytöt: teolliset ja kaupalliset rakennukset, pysäköintilaitokset
- Pihatyöt koneohjauksella sisältäen vihertyöt, kivityöt, asfaltoinnit ja asfalttimaalaukset

Katso referenssit ja palvelut sivuiltamme

Katu-Karhu Oy, Pilliketie 1 C, Lahela
www.katukarhu.fi, www.geomalli.fi



Suomessa vierailevien kansainvälisten matkailijoiden kokemuksia suomalaisesta saunasta

Visit Finland

Tutkimukseni tavoitteena oli lisätä ymmärrystä kansainvälisten matkailijoiden saunakokemuksista Suomessa sekä samassa yhteydessä tarkastella myös kulttuuriperinnön roolia liittyen matkailijoiden kokemuksiin.

Teksti: Henna Yletyinen

Miten Suomessa vierailevat kansainväliset matkailijat kokevat suomalaisen saunan, millaisista elementeistä kokemukset koostuvat, millaisia merkityksiä matkailijat liittävät saunakokemuksiinsa, millainen rooli ja merkitys saunakokemuksilla on matkailijoiden vierailuille sekä heille itselleen henkilökohtaisesti sekä mikä on kulttuuriperinnön rooli ja merkitys kansainvälisten matkailijoiden saunakokemuksissa.

Näitä kysymyksiä lähdin selvittämään joulukuussa 2022 valmistuneessa pro gradu -työssäni.

Mitä sitten selvisikään?

Tiivistetysti tutkimustulosten mukaan kansainvälisten matkailijoiden suomalaisissa saunakokemuksissa korostuvat:

- sosiaalinen kanssakäyminen
- rentoutuminen
- aidon suomalaisen elämyksen kokeminen.

Saunominen koetaan kokonaisvaltaisena ja mieleenpainuvana kokemuksena. Kokonaisvaltaisuuden sisällään pitämiä fyysisiä ja sosiaalisia elementtejä, olosuhdetekijöitä sekä saunojien yksilöllisiä kokemukseen vaikuttavia piirteitä avaan tarkemmin tutkimuksessani.

Saunakokemus on kansainvälisille matkailijoille suomalaisen kulttuurin ilmentymä, mutta saunan kulttuuriperintö jää kuitenkin verrattain näkymättömäksi samoin kuin kansainvälisille matkailijoille suunnattu suomalaisen saunakokemuksen markkinointi.

Saunakokemus kruunasi Suomen matkan

Kansainväliset matkailijat kokivat, että sauna on hyvä paikka tavata ihmisiä, käydä keskusteluja, ystävystyä ja kohdata paikallisia suomalaisia ihmisiä, joiden kanssa ei välttämättä muuten pääse matkan aikana syvällisemmin kosketuksiin.

Alastomuus saunassa liitettiin vahvasti nimenomaan suomalaiseen saunakokemukseen vertailtaessa matkailijoiden mahdollisia aiempia saunakokemuksia tai -tietoa ja eroja muiden kokemusten välillä.

Kaikki vastaajat olivat yhtä mieltä siitä, että saunakokemus oli vaikuttanut positiivisesti heidän matkaansa ja että ilman saunakokemusta heidän matkansa ei olisi ollut niin hyvä tai mieleenpainuva.

Tietoa suomalaisesta saunasta tarvitaan lisää

Suomalaisen saunakokemuksen kulttuuriperinnön roolista ja merkityksestä tutkimustulokset paljastivat sen, että kansainväliset matkailijat liittivät saunakokemuksen voiımakkaasti suomalaiseen kulttuuriin kuuluvaksi, mutta tieto suomalaisen saunan kulttuuriperinnöstä saunakokemuksen taustalla oli erittäin vähäistä tai puuttui kokonaan.

Moni kertoi myös, että olisi halunnut tietää saunasta, sen historiasta ja suomalaisesta saunakulttuurista enemmän.

Vaikka tietoa ei juuri ollut, kaikki matkailijat olivat kuitenkin kokeneet, että saunakokemus oli ollut nimenomaan kulttuuriperintökokemus (cultural heritage experience). Tämän he olivat itse päätelleet muun muassa saunomisen levinneisyydellä koko Suomen laajuisesti, sillä, että Suomi on kylmä maa, tai seuraamalla suomalaisia kulttuurinsa keskellä.

Sauna on kokemus, joka täytyy osata etsiä itse

Mitä tulee suomalaisen saunakokemuksen markkinointiin, enemmistö vastaajista ei ollut nähnyt minkäänlaista markkinointia ennen matkaansa tai sen aikana. Yksi haastateltavista totesikin, että se on kokemus, joka täytyy osata etsiä itse.

Tutkimustulosten pohjalta voidaan todeta, että suomalaisen saunakokemuksen palveluntuottajien olisi hyvä tuoda tarjonnassaan esille sekä suomalaisen saunan kulttuuriperintöä että kohdistaa markkinointiaan enemmän Suomessa vierailevillle kansainvälisille matkailijoille.

Laajemmassa mittakaavassa tulisi käydä keskustelua saunaperinnön ilmenemisestä ja säilyttämisestä osana kansainvälisille matkailijoille tarjottavia saunatuotteita. Huomioitavaa on myös se, että kansainväliset matkailijat eivät ole yksi yhtenäinen ryhmä, vaan yksilöitä ja ihmisiä lukuisista erilaisista kulttuureista, joissa suhtautuminen esimerkiksi alastomuuteen tai saunan lämpötilaan voi olla hyvin erilaista, kuin mihin meillä Suomessa on totuttu.

Suomen Saunaseura tukee suomalaista saunaa koskevaa tutkimustoimintaa, jakaa apurahoja saunakulttuurin tutkimiseen ja edistämiseen sekä kerää tietoja ja havaintoja saunoista. Apurahoja myönnetään tutkimus- ja kulttuuritoimikunnan esityksestä hakemusten perusteella kaksi kertaa vuodessa. Vuoden 2023 hakuajat ovat 14.3.–4.4. ja 15.8.–5.9.

- **Lue lisää hakukriteereistä: www.sauna.fi/saunaseura/tutkimus-ja-kulttuuri/**

- Henna Yletyinen: Experiencing Sauna in Finland – International tourists' perspective. Itä-Suomen yliopisto, 2022. Linkki tutkimukseen: **http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20221434**



Satavuotias sauna

lämpiää jälleen

Lahden Urheilukeskuksen sata vuotta täyttävä hirsisauna on valmiina käyttöön, kun legendaariset satavuotiaat Salpausselän kisat pyörähähtävät käyntiin.

Teksti: Jaana Helminen

Lahden Urheilukeskuksen kupeessa seisova tumma hirsisauna on kuin muistutus menneestä sadasta vuodesta. Arkkitehti **Carolus Lindbergin** suunnittelema hirsisauna otettiin käyttöön vuonna 1923, joten tänä vuonna juhlistetaan saunan satavuotisjuhlia. Ja niin juhlitaan myös Suomen suurimman talviurheilutapahtuman, Salpausselän kisojen 100-vuotista taivalta.

Tämä hirsisauna, eli tuttavallisemmin Vanha sauna, on ollut tärkeä osa hiihtourheilua sen rakentamisesta lähtien. Se on ainoa 1920-luvulla rakennetun urheilukeskuksen ensimmäiseltä 50 vuodelta säilynyt puurakennus.

Sauna sijaitsi alun perin nykyisen urheilustadionin pohjoispuolella ja ensimmäiset löylyt otettiin ennen Salpausselän kisoja tammikuussa 1923 – hiihtolenkin jälkeen tietenkin. Kisasaunana toiminut hirsisauna ei tuolloin ollut pelkästään hiihtoniilojen löylyttelyä varten. Rakennuksen toisessa päädyssä sijaitsi suksipaahtimo eli tila, jossa hiihtäjät saattoivat tervata puusuksiaan. Saunan yhteyteen rakennettiin myös pumppulaitos, jonka avulla vettä saatiin pumpattua 40 metrin päästä olevasta lähteestä.

Nykyisille sijoilleen sauna siirrettiin vuonna 1976 hieman alkuperäisestä asustaan muuttuneena.

Perinteikkään saunan uusi elämä

Jonkin aikaa sauna sai olla arvokkaasti hiljaa paikallaan, ilman löylyvieraita. Nyt Lahden kaupungin omistama saunavanhus on siirtynyt uusiin käsiin, Salpausselän kisoja järjestävälle Salppuri Oy:lle. Salpausselän kisat on pisimpään yhtäjaksoisesti Suomessa järjestetty urheilutapahtuma ja tämän vuoden juhlakisoilla on



Museovirasto





suuri rooli vastuullisuuden edistämisessä. Perinteiden vaaliminen on yksi kisojen vastuullisuusarvoista.

– On suuri kunnia saada olla mukana saunan pitkässä historiassa ja viedä sen tarinaa eteenpäin, kertoo Salppuri Oy:n kaupallinen johtaja **Jari Pohjonen**, joka toimii myös hirsisaunan Saunamajurina.

– Sauna on ollut meidän käytössämme vasta pari kuukautta, joten sanoisin, että ollaan vielä alkutaipaleella ja opiskellaan saunaa ja sen luonnetta.

Saunan kylpytiloja on remontoitu ja nykyaikaistettu, mutta vanhaa unohtamatta. Itse saunan lämmittäminen tehdään perinteiseen tapaan: pitkään ja hartaasti.

– Tällaisen perinteisen kertalämmitteisen Aitokiukaan lämmittämiseen menee tyypillisesti 4-5 tuntia. Eli kärsivällisyyttä tarvitaan. Mutta löylyt ovatkin sitten todella mehevät ja hapekkaat, Pohjonen kehuu.

– Saunassa on tarkoitus nauttia ja seurustella pitkään. Tässä saunassa se onnistuu mahtavasti ja saunojilta saamamme palaute on ollut ylistävää.

Vanhaa ja arvokasta saunaa halutaan käyttää ja hyödyntää perinteitä kunnioittaen. Saunalle tuodaan uutta elämää järjestämällä muun muassa erilaisia urheilu- ja liikunta-aiheisia koulutustilaisuuksia. Saunaa voidaan tarjota käyttöön myös yhteistyökumppaneille ja saunottaa arvovieraita. Tai keittää kahvit vaikkapa juhlakisojen vapaaehtoisille.

- **Salpausselän kisat järjestetään Lahdessa tänä vuonna 24.–26.3.** Ohjelmassa on hiihdon maailmancupin päätösviikonloppu, jolloin maailman parhaat kohtaavat maastohiihdon, mäkihypyn ja yhdistetyn kilpailuissa.

Museovirasto ja ympäristöministeriö luokittelevat Salpausselän hiihtostadionin yhdeksi valtakunnallisesti merkittävistä rakennetuista kulttuuriympäristöistä. Stadion on osa suomalaista kulttuuri- ja urheiluhistoriaa ja vanha sauna on suojeltu vuonna 2011 vahvistetussa asemakaavassa.



Poika saunoo mestarien saunassa

Sauna ja urheilu kuuluvat yhteen, ja Suomessa tämä perinne on vahva varsinkin voiton hetkellä. Kun kultamitalit on saatu kaulaan ja ensimmäiset voittohaastattelut annettu, mestaruuspokaali eli tuttavallisemmin Poika saa kunnon kylvetyksen.

Pitkän linjan muusikko Poju, **Pasi Heinonen**, kirjoitti Suomen kuuluisimman urheilusaunalaulun *Poika saunoo* jo vuonna 2011, juuri sopivasti ennen Suomen jääkiekkomaajoukkueen MM-kultajuhlia. Nykyään kappaletta kuullaan kaikkien lajien mestaruusjuhlissa.

Monta mestaruutta, monta Poikaa

Poika-lempinimellä kutsutaan useiden eri lajien mestaruuspokaaleita. Vanhin Pojista on saunonut yli 100 vuotta. Palloilulajien kiertopalkinto eli pesäpallon miesten Suomen mestaruuskilpailujen lyöjäpatsas luovutettiin mestaruussarjan voittajille ensimmäistä kertaa jo vuonna 1920. Kotimaisen jääkiekkoliigan kiertopalkinto Kanada-malja jaettiin ensimmäisen kerran vuonna 1951 ja jalkapallon Veikkausliigan nykyinen mestaruuspatsas vuonna 1990.

Poika kiertää Suomea

Suomalaisille tutuin Poika on kuitenkin jääkiekon maailmanmestarille jaettava pokaali, josta julkaistiin uusittu versio vuonna 2001.

Poika painaa yli 10 kiloa ja käsintehdyn pokaalin on suunnitellut **Andre Richard**. Sisäpiirilähteet kertovat, että viime vuoden jääkiekon maailmanmestaruuden varmistuttua Poika saunoi ainakin Tampereen **Nokia Arenan Lapland Hotelsin** saunassa ja on sen jälkeen kiertänyt ympäri Suomea.

Pokaali nähtiin viime kesänä muun muassa Oulussa, Kuopiossa, Helsingissä, Jyväskylässä ja Lahdessa.

Jääkiekon U18 MM-kisojen Poika nähtiin myös Saunatalolla vuonna 2016, kun puheenjohtaja **Hannu Saintula** toi se Vaskiniemeen saunomaan.

Saunanraikas Poika tuo iloa myös saunojen ulkopuolella. Kultaa voittaneet Leijonat vierailivat viime syksynä muun muassa Uudessa lastensairaalassa tapaamassa pieniä potilaita ja sairaalan henkilökuntaa MM-pokaali mukanaan.

- Suomi isännöi jääkiekon MM-kisoja tänäkin keväänä. Yhdessä Latvian kanssa järjestettävät kisat alkavat 12.5. Tampereen Nokia Arenassa ottelulla Suomi–USA ja mestaruus ratkotaan finaalissa 28.5. niin ikään Nokia Arenalla.



Leijonapaita.com

Poika saunoo 2022 -kahvimuki.

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

Sauno kuin viikingit

Noin kymmenen kilometrin päässä Humppilan keskustasta, Porintien varrella, sijaitsee Urpolan kartanon Viikinkisauna, joka on autenttisella Viikinkien savipölkkytekniikalla valmistettu savusauna.

Teksti: Martti Valli | Kuvat: Urpolan kartano



Takkatuvassa voi ruokailla isompikin seurue.

Viikinkisavusauna on osa Urpolan kartanon Saunamaailmaa, johon kaikkineen kuuluu seitsemän erilaista saunaa, joita on mahdollisuus vuokrata erillisinä tai ns. saunamaratonina. Näitä ovat viikinkilaivaan rakennettu Laivasauna, puulämmitteinen Puumajasauna, Selkäsauna, läpinäkyvästä materiaalista valmistettu Maisemasauna sekä nimensä mukaisesti pelleteillä lämpenevä Pellettisauna ja Keinusauna. Lisäksi saunamaailmasta löytyvät Kuumakylpy Viikinkilaiva Helka ja Höyrykylpytynnyri Obelix.

Viikinkisauna on rakennettu perinteisellä pölkkysavitekniikalla, mikä tarkoittaa käytännössä sitä, että seinät on muurattu savilaastilla yhteen kolmekymmentäsenttisistä pölkyistä. Ekorakentamista siis alusta loppuun, sillä rakentamiseen käytettyyn savilaastiin savikin on nostettu omalta maalta.

Viikinkisaunaan mahtuu kerralla jopa 20 henkeä ja rakennuksen yhteydessä olevaan takkatupaan voidaan tilauksesta järjestää myös viikinkihenkinen ruokailu saunojille. Viikinkisaunan lämmitys maksaa 450 € + henkilömaksu 8 €/saunoja. Palvelu on tilattavissa ympäri vuoden.

Myös uimalampeen pääsee uimaan talvellakin, siihen tehtyyn avantoon. Hinnasto ja tarkemmat tiedot muun muassa aukioloista löytyvät nettisivulta. Varauksia voi tehdä joko sähköpostitse (**info@urpolankartano.fi**) tai soittamalla numeroon +358 500 121 160.



Omistajapariskunta Leena ja Mikko Kylämarkula Viikinkisaunan edustalla.

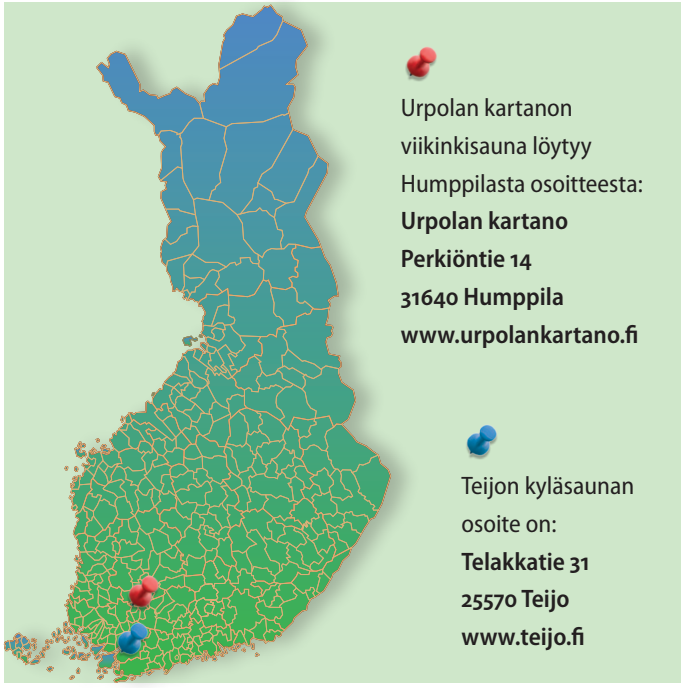
Teijon kyläsauna ja suvanto-avanto

Teijon kyläyhdistys ylläpitää Salon kaupungin omistamaa Kyläsaunaa lähellä Teijon ruukinsatamaa. Kylätoimikunnan saunaillat ovat vakiintuneet ympärivuotisiksi avantouintimahdollisuuden myötä.

Teksti: Martti Valli | Kuvat: teijo.fi



Sauna on suosittu kyläläisten keskuudessa.



Urpolan kartanon viikinkisauna löytyy Humppilasta osoitteesta:
Urpolan kartano
Perkiöntie 14
31640 Humppila
www.urpolankartano.fi

Teijon kyläsaunan osoite on:
Telakkatie 31
25570 Teijo
www.teijo.fi

Teijon Alueen Kyläyhdistyksen ylläpitämä vanha sauna kunnostettiin 2010-luvun alussa talkoovoimin. Remontissa noin 150 vuotiaan rakennuksen vanhat kiviseinät säilytettiin. Uutta on muun muassa suuri sähkökiuas ja vanhan öljysäiliön tilalle rakennettu takkahuone.

Kyläsaunalla on viikoittain yhteisvuoroja sekä miesten ja naisten vuoroja. Lisäksi tiettyinä aikoina pääsee avantoon uimaan ilman saunaa.

Avantohan Kyläsaunalla on ohi virtaavan joen suvantopaikka, jota on vuosien varrella paranneltu. Kirjailija **Kai Linnilä**, joka itse oli innokas kävijä Teijon kyläsaunalla, kuvaili että avannossa virtaava vesi jäähtyisi jopa alle nollan. Sitäpä lienee jokaisen avantouimarin syytä käydä itsekin kokeilemassa.

Saunamaksu on aikuisille 8 €/käynti ja lapsille ja eläkeläisille 6 €/käynti. Avantokäynnin hinta on 3 € (eläkeläisille 2 €). Myynnissä on myös sarjalippuja. Vuosilipun hinta on 250 € (eläkeläiset ja lapset 175 €). Vuosilippu oikeuttaa kaikkiin sauna- ja avantouintivuoroihin. Saunatilat voi varata myös omaan käyttöön. Lisätiedot, tarkemmat hinnat ja varaukset Teijon Alueen Kyläyhdistyksen sivulta (**www.teijo.fi**).



Vanha kivisauna kunnostettiin 2010-luvun alussa.



Kyläsaunan ohi virtaa joki, jossa voi uida.

Sella Living -konttiratkaisut taipuvat myös saunaksi

Tyylikkäät, ajattomat ja kestävät Sella Livingin rakennukset valmistetaan merikonteista. Kontit taipuvat moneen käyttöön.

Sella Livingin liikeidea on nerokas. Kestävistä merikonteista rakennetaan saunoja, aittoja, myyntipisteitä ja vaikkapa kesäkeittiöitä. Kontit tuodaan käyttövalmiina asiakkaan haluamaan paikkaan ilman rakentamisesta tontille aiheutuvaa sotkua tai muuta häiriötä.

– Itsensä kantava teräsrunko mahdollistaa rakennuksen siirtelyn paikasta toiseen, jolloin sen voi siirtää tai vaikka myydä eteenpäin, sanoo Sella Livingin kehitysjohtaja **Ville Laurila**.

Merikonttien käyttäminen lisärakennusten pohjana on myös ekologisesti kestävää, sillä teräksestä valmistetut kontit säilyvät isältä pojalle. Kontit sopivat Suomen ankariin sääolosuhteisiin ja tarvittaessa niiden sisä- ja ulkopinnat ovat uusittavia.

– Kontit ovat myös paloturvallisia ja lämpimiä, jopa lämpimämpiä kuin omakotitalot.

Myös konttien muotoilussa ja materiaalivalinnoissa on kiinnitetty erityistä huomiota laatuun sekä kestävyyteen. Sisustussuunnittelija **Elina Rajamäen** materiaalivalinnat ovat ajattomia, puhdaslinjaisia ja tyylikkäitä. Sisustuksen neutraalit värisävyt sopivat monien kalusteiden kanssa.

Kätevä Taiga-Sauna ei vaadi pohjatöitä

Sella Living on Helsingistä käsin operoiva merikonttirakentamisen ammattilainen, joka tuntee merikonttien mahdollisuudet. Kontit taipuvat moneen ja tietenkin myös saunoiksi.

Runkoratkaisun ansiosta saunan pohjatyöt eivät voisi olla helpommat. Pohjaratkaisuun ei tarvita betonia, vaan Taiga-Sauna voidaan laskea esimerkiksi sorapedille, terassilaattojen tai vaikkapa maaruuvien päälle. Viemäröinti hoituu joko harmaavesiratkaisulla tai liittämällä kontti kunnallistekniikkaan.

– Nyt kun rakennuslupa-asiat ovat höllentymässä, saunakontit ovat yksinkertaisesti helpoin tapa hyödyntää tätä uutta vapautta, Laurila vinkkaa.

Saunat kuljetetaan asiakkaan osoittamaan paikkaan käyttövalmiina. Kun sauna on laskettu paikalleen, siihen voidaan



kytkeä sähköt ja saunan voi laittaa lämpiämään saman tien.

Sauna niin kuin sinä sen haluat

Taiga-Saunoissa on kaksi mallia, **Taiga-Queen** ja **Taiga-King**. Taiga-Queen malli (14 m²) sisältää vilvoitteluhuoneen ja löylyhuoneen. Vilvoitteluhuoneen voi varustella esimerkiksi pienellä keittiönurkkauksella tai hyödyntää sitä majoitukseen.

Taiga-King on suurempi ratkaisu (21 m²), josta löytyy kylpyhuone suihkuineen. Molemmat saunat ovat saatavilla joko puuverhoiltuna tai konttipinnalla.

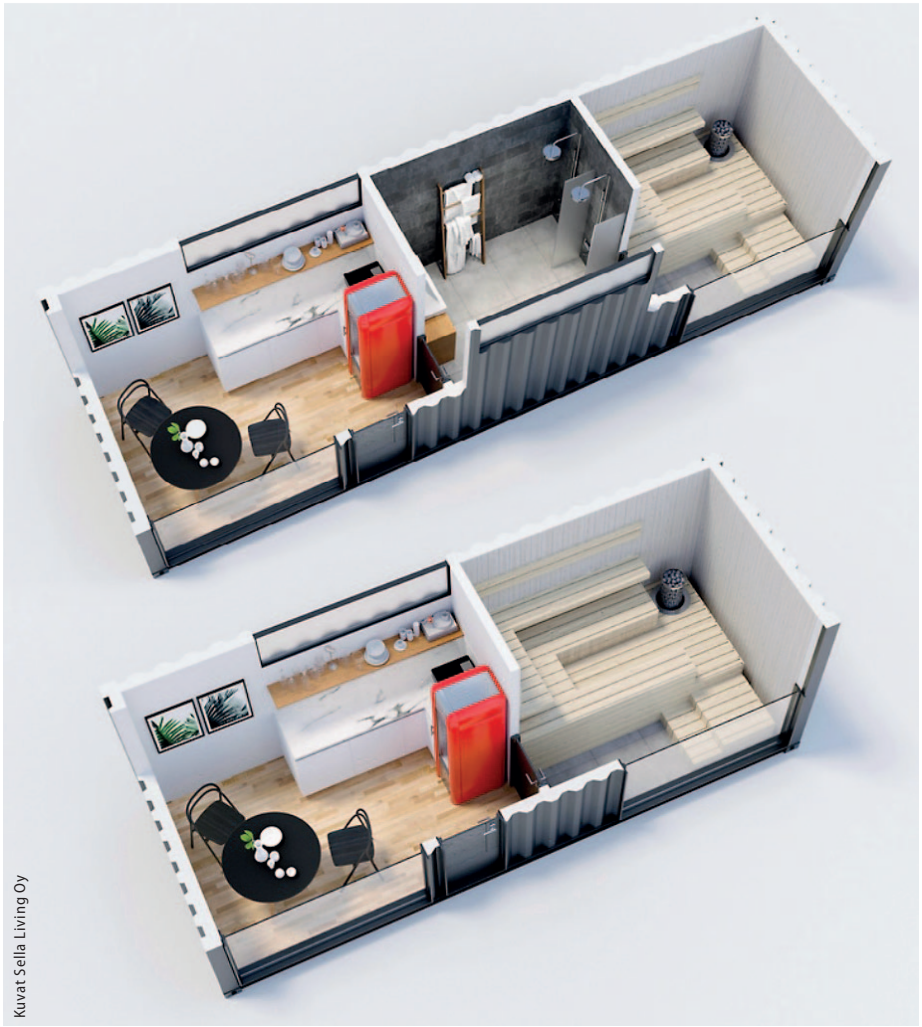
– Taiga-Saunat voidaan varustaa asiakkaan toivomalla tavalla. Ne voidaan eristää ympärivuotiseen käyttöön tai kevyemmin, jos saunalle ei ole käyttöä talven kylmimpinä kuukausina. Myös muut muutostyöt ovat mahdollisia, sillä jokainen kappale valmistetaan asiakkaalle räätälöitynä.

Asiakas voi vaikuttaa myös laudevaihtoehtoihin, ikkunoiden kokoihin ja sijoitteluihin sekä seinä- ja lattiamateriaaleihin. Lämmitys voidaan hoitaa joko lämpöpumpulla tai perinteisesti pattereilla. Luonnollisesti molemmat saunat on mahdollista saada joko sähkö- tai puukiukaalla varusteltuna.



Sauna voidaan räätälöidä myös niin, että kiukaan lataamismahdollisuus on ulkoapäin, jolloin ei synny roskaa saunan sisälle.

Saunan lopullinen hinta muodostuu asiakkaan valintojen mukaisesti. Taiga-Queen -saunan hinta on alkaen 15 600 € ja Taiga-Kingin 19 800 €.



Kuvat Sella Living Oy

- **Tutustu Sella Livingin mallistoon osoitteessa www.sellaliving.fi.** Molempia Taiga-saunoja on saatavilla hyvin varustelluista K-Raudoista ympäri Suomen. Tällä hetkellä saunojen toimitusaika on 8 viikkoa.

Saunaseuralainen kysyy:

Minulla on yhteyksiä amerikansuomalaisiin ja he olisivat kiinnostuneita saunakonteista. Voiko saunakontin lähettää merirahtina Amerikkaan? Niin että se on sisustuksia myöten valmiina?

– Kyllä voi. Toimitamme tällä hetkelläkin valmiita saunoja ympäri maailmaa. Toimipisteemme sijaitsee Vuosaaren satamassa ja voimme sieltä laittaa saunan mihin tahansa päin maailmaa. Tarvitsemme vain osoitteen, Laurila vastaa.



Yhteistyössä T2H:n kanssa

Onni asuu
oman saunan lauteilla

Paljon valoa ja paljon avaruutta, tilaa
viihtyä yksin, perheen tai ystävien kanssa.
Näistä aineksista on tehty Ihana koti.
Ja kaiken kruunaa asukkaiden toiveiden
ja tarpeiden mukaan rakennettu sauna.



Millainen on suomalaisen kerros- tai rivitaloasujan unelmasauna? – Viihtyisä ja toimiva, vastaa T2H:n projektipäällikkö **Lauri Takala**.

Suomalaisten mielikuvat hyvästä saunasta ovat Takalan mukaan melko samanlaisia. Mitään ylimääräisiä krumeluureja ei suomalainen saunaansa kaipaa, ei neonvaloja löylyhuoneen kattoon eikä eriskummallisen muotoisia lauteita.

– Saunassa tärkeintä ovat hyvät löylyt ja riittävät löyly- ja pesutilat. Ripaus omaperäisyyttä syntyy laattavalinnoilla, lauteiden ja paneelien eri materiaaleilla sekä kiukailla, Takala kuvaa.

Kiukaissa suosituin kiuasmalli on tornikiuas.

– Kukin asukas voi sitten halutessaan hankkia makunsa mukaiset kiuaskivet tuomaan persoonallisuutta saunaan, Takala sanoo.

Monesti asiakkaat haluavat tehdä pieniä muutoksia lauteisiin ja esimerkiksi upottaa kiukaan alalauteeseen. Suosituimmat puulajit ovat tervaleppä ja lämpökäsitelty haapa. Väreistä suosituin on vaalea haapa.

T2H:n saunojen tunnusmerkki on löylyhuoneen ja pesuhuoneen välillä oleva lasiseinä .

– Lasiseinä tuo pieneenkin saunaan avaruuden tuntua.

Tuhat uutta kotia

T2H on vuonna 2010 perustettu kotimainen rakennuttaja ja perustajaurakoitsija, mikä tarkoittaa, että yritys hankkii tontin, suunnittelee, rakentaa ja markkinoi uudiskohteensa itse.

Yritys keskittyy yksinomaan uudisrakentamiseen. Asunnot markkinoidaan Ihana koti -brändin alla. T2H rakentaa rivitaloja sekä kerrostaloja. Yrityksen rakentamien asuntojen tunnusmerkkejä ovat isot ikkunat ja korkeat huoneet. Asunnon huonekorkeudet alkavat 2,85 metristä aina neljään metriin.

– Kaiken rakennussuunnittelumme punaisena lankana on se, että asunnot ovat toimivia ja jokainen neliö on asukkaan käytössä, Takala sanoo.

Näin esimerkiksi tilat, joissa asukkaat eniten oleskelevat, olohuone ja keittiö, ovat yhteistä avointa tilaa.



Useimmissa pientaloasunnoissa on oma sauna. Kerrostaloasuntoihin sauna suunnitellaan aina mahdollisuuksien mukaan. Sauna vie asunnon kokonaisneliöistä keskimäärin 3–4 neliötä. Näin 35–38 neliön kaksioonkin saadaan hyvin mahtumaan oma sauna.

Vaihtoehto saunalle on rakentaa asuntoon vaatehuone tai muuta säilytystilaa, mutta Takalan mukaan valtaosa haluaa oman saunan.

Hyvä esimerkki rivitaloasuntoihin rakennetuista saunoista löytyy Vantaan Ylästöstä, jossa T2H:lla on useita rivitalokohteita. Tunnusomaista asunnoille on huikeat, yli kolme metriä korkeat huoneet, oma terassi ja oma sauna. Kaupan päälle asukas saa hyvien yhteyksin päässä olevan rauhallisen asuinalueen.

Paraatipaikka kaikille asukkaille

Entä millainen on talon yhteinen sauna tänä päivänä? Aikoinaan kerrostalosaunat rakennettiin kellarin uumeniin, vanhan hiili- ja puuvaraston paikalla. Tästä on kuljettu pitkä matka nykyisiin kerrostalosaunoihin.

T2H:n rakentamissa kerrostaloissa saunatilat löytyvät paraatipaikalta, talon katolta.

– Usein sauna ja pesutila rakennetaan talon asukkaiden yhteisen kerhohuoneiston yhteyteen. Näin sauna palvelee asukkaiden erilaisia tarpeita, siellä voi saunoa viikoittain, järjestää illanistujaisia, kokouksia ja perhejuhlia. Kerho- ja saunatilat muuntuvat moneen tarkoitukseen, Takala sanoo.

T2H:n rakentaminen on Lauri Takalan mukaan vastuullista. Rakennuksissa suositaan asukkaille energiasäästöä tuovaa maalämpöä – jos maalämpö on alueella mahdollista. Asunnoissa on vesikiertoinen lattialämmitys, joten pattereita ei tarvita.

T2H keskittyy omistusasuntoihin ja rakentaa niitä pääkaupunkiseudulle, Pirkanmaalle ja Varsinais-Suomeen.

– Olennaisinta kaikessa toiminnassamme on asukkaan toiveiden kuuleminen. Jokainen asukas pääsee halutessaan vaikuttamaan siihen, millainen uudesta, omasta kodista tulee, Takala sanoo.

T2H – Ihania koteja

T2H
Ihania koteja

t2h_ihaniakoteja T2H.fi



Ihania koteja pääkaupunkiseudulla, Pirkanmaalla ja Varsinais-Suomessa

Tutustu kohteisiimme ja kysy lisää: Matias Majuri 040 961 8669

Vähentääkö saunominen miesten hedelmällisyyttä?

– näin saunan terveysvaikutuksia tutkittiin vuonna 2022



Laura Vanzo

Vuonna 2022 saunan terveysvaikutuksista julkaistuista tutkimuksista mielenkiintoisimpia olivat saunomisen merkitys fyysisen harjoittelun tehostajana, saunamiesten hedelmällisyys ja lämmön merkitys Alzheimerin taudin synnyssä.

Teksti: Lasse Viinikka

1. Kunnon kohotusta ja painonpudotusta

Saunomista kuntoharjoittelun tehostajana käsittelevistä tutkimuksista huomion ansaitsee Itä-Suomen ja Jyväskylän yliopistoissa professori **Jari Laukkasen** johtamana tehty työ.

Tutkimusjoukkona oli 47 keskimäärin noin viisikymppistä aikaisemmin vain vähän liikuntaa harrastanutta vapaaehtoista. Jokaisella oli ainakin yksi sydän- ja verisuonitaudin vaaratekijä. Kyseessä oli siis tyypillinen fyysisen kunnon parantamisesta terveydellisesti hyötyvä joukko.

Vapaaehtoiset jaettiin kolmeen ryhmään. Yksi ryhmä harjoitteli kahdeksan viikkoa liikuntasuositusten mukaisesti, toinen teki saman, mutta kävi liikunnan jälkeen saunassa. Kolmas porukka jatkoi istuskelevaa elämää liikuntaa lisäämättä. Kummankin kuntoharjoitteluryhmän sydämen ja keuhkojen toimintakyky odotetusti paranivat, saunoneiden kuitenkin merkitsevästi enemmän. Lisäksi saunaryhmän yläverenpaine ja veren kolesterolipitoisuus pienenivät. Saunominen on kuntolenkin jälkeen mukavaa. Nyt tiedetään, että se on myös terveydelle hyödyllistä.

Peräti kuudessa tutkimuksessa oli selvitelty voima- ja kamppailulajeissa kilpailevien joukossa yleistä tapaa pudottaa nopeasti painoa punnitusta varten. Keinoina ovat mm. saunominen, harjoittelu saunapuku eli muovista valmistettu verryttelypuku päällä sekä juomisen vähentäminen. Yhden tutkimuksen mukaan 96 % huipputason judokoista pudotti painoaan ennen punnitusta. Paino pieneni keskimäärin 5,7 % ja enimmillään

peräti 13 %. Miltei kaikki voivat huonosti laihdutusjakson aikana. Joka viides oli joskus jopa menettänyt tajuntansa laihdutuksen vuoksi. Hurjaa touhua. Näin käytettynä sauna ei terveyttä edistä.

2. Saunamiesten hedelmällisyys

Kivesten lämpötilan kohoaminen voi haitata siittiöiden muodostumista. Siitä, käykö näin saunassa, on ristiriitaisia tuloksia.

Viime vuonna asiaa selvitti parikin tutkimusta. Toiseen niistä osallistui 3 041 pariskuntaa. Siinä verrattiin miesten erilaisia lämpöaltistumisia siihen, kuinka nopeasti toivottu raskaus alkoi. Viitettäkään saunomiseen liittyvästä alentuneesta hedelmöittämiskyvystä ei löytynyt. Toisessa tutkimuksessa katsottiin 5 109 miehen ryhmällä, miten erilaiset elämäntavat vaikuttavat siemennesteeseen. Saunomisella ei havaittu vaikutusta. Molemmat uudet tutkimukset tukevat näkemystä, että saunominen ei vähennä miehen hedelmällisyyttä.

3. Sauna ja Alzheimerin tauti

Muutama vuosi sitten Suomessa julkaistiin tutkimus, jonka mukaan ahkerat saunojat sairastuvat Alzheimerin tautiin harvemmin kuin vähän saunovat. Asialla oli tällöinkin Jari Laukkasen tutkimusryhmä.

Tämä havainto oli innostanut kanadalais–yhdysvaltalaisen tutkijajoukon hakemaan ilmiölle syytä.

Alzheimer-potilaiden aivojen *tau*-nimiseen valkuaisaineeseen ilmestyy tuntemattomasta syystä runsaasti forforihappotähteitä. Ylifosforiloitunut tau aiheuttaa aivoissa sekä toiminnallisia että rakenteellisia muutoksia. Tutkimusryhmä totesi, että hiirten kehon lämpötilan saunamainen nostaminen vähensi taun fosforylaatiota eli jarrutti yhtä Alzheimerin taudille tyypillistä muutosta. Tutkijat väläyttivät löydöksensä mahdollisesti johtavan jopa Alzheimerin taudin uusiin hoitostrategioihin.

Olisi tietysti hienoa, jos suomalainen väestötieteellinen saunatutkimus olisi toiminut alkusysäyksenä uudenlaisen hoidon löytymiseen vakavaan tautiin. Ihan hirveästi tästä ei kannata kuitenkaan vielä innostua. Tie hiiritutkimuksista uusiin käytännön hoitoihin on lääketieteessä aina pitkä ja useimmiten pettymyksillä kivetty.

Saunan terveysvaikutuksia koskevia tutkimuksia julkaistiin aikoinaan kymmenkunta vuodessa. Niiden määrä alkoi kuitenkin lisääntyä 2010-luvun loppupuolella. Vuonna 2022 tutkimuksia koskevia julkaisuja ilmestyi nelisenkymmentä.

Kirjoittaja on lääkäri ja Suomen Saunaseuran kunniapuheenjohtaja.



Saunovien kuntosaliharjoittelijoiden sydämen ja keuhkojen toimintakyky lisääntyi merkittävästi.

Lainas Oy
Vuokratekstiilit ● Pesulapalvelut
Hankasuontie 5, 00390 Helsinki
09 6150 0315, 040 7410 042
www.lainas.fi

Teksti: Martti Valli | Kuvat: Reetta Virtanen

Kotoisa Sauna Hermanni

on tekijänsä näköinen

Sauna Hermanni on nostalginen matka suomalaiseen saunakulttuuriin ja erityisesti 1950-luvulle. Hermannista on viimeiset kymmenen vuotta huolehtinut saunottaja Mika Ahonen, joka on luotsannut korttelisaunaa läpi viime vuosien asettamien globaalien haasteiden.

Hämeentiellä sijaitseva Sauna Hermanni on tuttu monille Sauna-lehden lukijoille jo vuosien, jopa vuosikymmentenkin takaa. Tänä vuonna Sauna Hermanni täyttää 70 vuotta.

Vierailin 70-vuotiaan päivänsankarin luona ja haastattelin Hermannin nykyistä omistajaa ja saunayrittäjää **Mika Ahosta**. Sain kuulla niin yrittäjän arjesta kuin perinteikkään korttelisaunan upeasta historiastakin.

Perinteet kunniassa

Mika Ahosen oma historia Sauna Hermannin kanssa alkaa ajalta, jolloin hän kävi itse saunan asiakkaana. Kun tilaisuus kymmenen vuotta sitten ryhtyä saunayrittäjäksi tarjoutui, oli Ahosella mielessään jo kehittynyt selkeä näkemys, millaiseksi hän tahtoisi oman saunansa tehdä. Ja sellaiseksi hän alkoi päämäärätietoisesti Hermannia luomaan. Tähän osaltaan kuuluu Hermannin sisustus sekä myös saunalla tarjottava Sauna-menu.

Koska Sauna Hermannin historia korttelisaunana alkoi 1950-luvulla, Ahonen on halunnut vaalia tätä ajankohtaa saunalla. Sisustukseen on otettu erilaisia elementtejä ja rekvisiittaa historiasta. Yksi tällainen on muun muassa miesten puolella pesuhuoneen oven vierestä paikkansa löytänyt vanha puurunkoinen nojatuoli, jossa kuulemma taitelija Ismo Alankokin on istunut saunaa ihailemassa.



Ennen yrittäjäksi ryhtymistään, Mika Ahonen oli aktiivinen kävijä Helsingin saunoissa itsekin.



Sauna Hermanni on täynnä 1950-luvun nostalgiaa.

Sisustuksesta löytyy myös putkiradion ja vuosikymmenten elokuvien julisteiden kaltaisia esineitä ja yksityiskohtia.

Myös saunalla tarjoiltavat saunaevät pitävät kiinni vahvasti perinteestä. Moni suomalainen muistaa lauantaiseen saunapäivään kuuluneet makkarat tai grillijherkkujen aateliset, Porilaiset. Toki tarjolla on myös nykyaikaisempaa syötävää, kuten napostelulautasia ja toasteja.

Saunayrittäminen vaatii sitoutumista

Kuutena päivänä viikossa Ahonen matkustaa Lahdesta saakka työnsä äärelle. Hän avaa ovet klo 15 ja sulkee takanaan klo 21. Hermanni avautuu asiakkaille arkisin klo 15 ja lauantaina klo 14.

Kysyn voimavaroista, joita tämän kaltainen yrittäminen ja sitoutuminen vaatii.

– Aamupäivät ovat minulla aina vapaita ja ne antavat paljon. Nyt kun ikääkin alkaa olemaan, on erityisen ilahduttavaa erityisesti talviaikaan olla vapaalla valoisaan aikaan ja käydä ennen työpäivää esimerkiksi ulkoilemassa ja lounaalla. Tietysti myös virallisten asioiden hoitaminen on helpompaa aamupäivästä ja sitten iltapäivästä lähtien voi taas työskennellä saunalla.

Ahonen kertoo, että töissä saunalla ilmapiiri on kiireetön ja asiakkaiden tuoma tunnelma rauhallinen.

– Tutuiksi käyneiden vakioasiakkaiden kanssa jutustelu jotenkin ylittää sen,

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.



Itsenäisyyspäivänä Hermannin pukuhuoneessa pyörii nonstoppina Tuntematon sotilas.



Hermannilla on kanta-asiakkaansa, mutta välillä myös turisteja saapuu paikalle.

mitä yleensä mielletään työn tekemiseksi, hän toteaa.

Jotain Ahosen panostamisesta työhönsä kertoo sekin, että kun tiloihin aikoinaan, hänen aloittaessaan tehtiin remonttia, hän teki sen itse. Lauantaina sulkemisajan jälkeen alkoi remontointi ja sitä jatkui aina maanantaihin aukeamiseen saakka.

Itse tehdessään yksityiskohtia oli mahdollista tarkastella ja pitää huolta niiden säilymisestä autenttisina.

– Tapettikin valikoitiin huolella Tapettitalosta 50-luvun muodin mukaan, hän naurahtaa.

Perhe apuna

Vaihtelua arkeen Ahonen kertoo tuovansa tapahtumilla, joita järjestetään maltilliseen tahtiin saunalla.

– Perinteiseksi on muodostunut esimerkiksi Itsenäisyyspäivän tapahtuma, jolloin pukuhuoneessa pyörii nonstoppina *Tuntematon sotilas* ja halukkaille on tarjolla jopa mahdollisuus maistaa Tuntemattomaan perinteen mukaisesti valmistettua kiljuakin, Ahonen kertoo.

– Mutta liiketoimintaa ei voi perustaa tapahtumien taikka turistien varaan, vaan korttelisaunojen hengen mukaisesti tärkeitä ovat vakiintuneet asiakkaat ja ylipäätään kaupungin ja lähialueen virikkeistä kiinnostuneet ihmiset.

Sauna Hermanni on tiloiltaan varsin intiimi ja maksimissaan sinne mahtuu 50 henkilöä. Tällöin tarvetta apukäsille ei ole useinkaan ja toimintaa on voinut tähän asti pyörittää omin käsin ja perheen avustuksella.

– Tyttäreni **Julia** ja **Jasmin** ovat kasvaneet ja opiskelleet omiin ammatteihin, mutta ovat silti pystyneet jonkin verran auttamaan täällä ja olen saanut pitää vapaapäiviä.

Myös Ahosen vaimo **Aino** on apuna erityisesti erilaisten tapahtumien mukanaan tuomassa kiireessä.

Sauna Hermanni, suojeltava!

Helsingin Sanomat teki taannoin (HS 24.1.) artikkelin Sauna Hermannista sen juhlavuoden kunniaksi. Siinä kerrottiin myös Ahosen harmituksesta, kun Museoviraston päätös korttelisaunojen (Sauna Arla ja Kotiharjun sauna) sivuutti Sauna Hermannin tyystin.

Tyhjentävää vastausta ei toistaiseksi menettelylle ole ilmennyt. Keskustellessamme kävi ilmi, että museovirastolaisia ovat tulossa käymään paikan päällä Sauna Hermannissa.

– Museoviraston ajama suojelupäätös kolmelle saunalle on erittäin hieno ja positiivinen asia, Ahonen toteaa.

– Tosin olimme pöyristyneet siitä, että 70 vuotta toiminut ja edelleen toiminnassa oleva Sauna Hermanni jätettiin tästä pois. Talo, jossa Sauna Hermanni toimii on Helsingin kaupungin omistama ja olen vuokralla kaupungin Tilakeskuksen kautta. Näin ollen kaupungin itsensä olisi ollut aiheellista lisätä suojelupäätöshakuun Sauna Hermanni.

Sen lisäksi Ahonen ei voi ymmärtää, miksi Sauna Arlan sulkeuduttua kaupunki ei voinut jakaa Arlan osuutta yleisille saunoille osoitetusta tuesta muille saunoille. Se olisi hänen mielestään osoittanut, että kaupunki arvostaa työtä, jota saunakulttuurin eteen tehdään.

Myös Hermannin asiakkaat olivat erittäin hämmästyneitä asiasta ja hämmennystä lisäsi se, että jopa uusi Löyly Helsinkikin on jo suojeltu.

– Sauna Hermanni edustaa ainoana 50-luvun työläiskorttelin sauna perinnettä ja mikä tärkeintä se on vielä toiminnassa.

Viime vuosien tapahtumat ovat luoneet omia haasteitaan Hermannin toimintaan, mutta pandemiasta Ahonen katsoo oppineensa sen, että joskus on pakko vain yksinkertaisesti laittaa paikat kiinni.

Saunan onneksi pandemian jälkeiseen normaaliin ollaan palaamassa jopa siinä määrin, että viime tammikuu oli kävijämäärällisesti paras milloinkaan. Suurimman huolen tällä hetkellä aiheuttaa sähkön hinnan ennakoimattomuus, kun Sauna Hermannin nykyinen sähkösopimus päättyy elokuussa.

• **www.saunahermanni.fi**



Ahonen toivoo, että myös Sauna Hermanni suojeltaisiin.



saunahermanni.fi

Toimittajan kannanotto

Harvoin kukaan ryhtyessään tekemään jotain sydämestään, tulee ajatelleeksi, mikä tulee olemaan oma merkitys historiassa, kun sitä jälkeenpäin tarkastellaan. Mutta usein juuri intohimoisen tekemisen myötä moni päätyy osaksi historiaa. Tämä saattaa kuulostaa varsin ylevältä ajatukselta, mutta koska suomalainen saunakulttuuri on nyt nostettu vaalittavan kulttuuriperinnön joukkoon, on jokainen saunan parissa toimiva osa tätä kulttuuriperintöä. Paikkansa on historiassa kiistatta lunastanut myös **Sauna Hermanni** ja **Mika Ahonen**, vaalimalla ja säilyttämällä yrityksessään saunaperinnettä ja palan historiaa.



Timo Marjala, Himos-Jämsä

Uusi saunavuosi on alkanut

Alkanut vuosi näyttää Kansainvälisen Saunaliitto ISA:n osalta mielenkiintoiselta

Saunateollisuus elää välivaihetta. Koronan aikaansaama yksityissaunojen buumi on toistaiseksi ohitse. Yleiset saunat kärsivät edelleen mm. energian hinnan noususta. Saunamatkailu varsinkin kaukomaille on vähentynyt merkittävästi, koska kaukoidän lennot ovat kallistuneet ja lentoajat pidentyneet. Japanista riittää kuitenkin mielenkiintoa Suomen saunamatkoihin ja Visit Finland sekä ISA panostavat edelleen Japanin markkinoille.

Uudet kiuasmääräykset pienhiukkasten suhteen ovat tulossa lähivuosina ja ne merkitsevät teknisiä muutoksia ainakin puulämmitteisiin kiukaisiin. Aiheesta järjestettiin marraskuussa mielenkiintoinen hybridiseminaari Kuopiossa nimellä *Real-LIFE emissions workshop on small scale combustion*.

Kesästä on tulossa mielenkiintoinen. Erityisesti savusauna on kiinnostuksen keskiössä. Tekeväthän jopa japanilaiset opiskelijat savusaunasta diplomitöitänsä. Savusaunoja ollaan rakentamassa muutamiin uusiin suuriin sauna- ja kylpyläkokonaisuuksiin. Kaikessa voimme hyödyntää upeaa Saunakyläämme ja viedä sinne vieraita tutustumaan savusaunomiseen.

Hyviä löylyjä!

Risto Elomaa

Kirjoittaja on Kansainvälisen Saunaliitto ISA:n puheenjohtaja

Kansainvälinen Saunaliitto ISA etsii saunaharrastajaa auttamaan ISA:n viestinnässä

Etsimme viestintäapua sauna-artikkeleiden, blogien, uutiskirjeiden ja uutisnostojen tekemiseen ISA:n kotisivuille **www.saunainternational.net** ja muille viestintäalustoille, kuten ISA:n LinkedIn-sivustolle **www.linkewdin.com/company/saunainternational**.

Soveltuvalla henkilöllä tulee olla hyvä englannin kielen kirjallinen taito ja työskentelyyn tarvittavat IT-taidot.

Etsimme henkilöä, jolla on intohimoa ja innostusta saunaa kohtaan ja halua auttaa ISA:n organisaatiota tulemaan paremmin kuulluksi ja nähdyksi. Koska ISA on vapaaehtoisorganisaatio, tehtävästä ei makseta varsinaista palkkaa, mutta pieni korvaus on mahdollista.

Lähetä vapaamuotoinen hakemuksesi englannin kielellä osoitteeseen **info@saunainternational.net**.

ISA:n kuulumiset pähkinänkuoressa

- ISA:n hallitukseen kolme uutta jäsentä: **Don Genders** (USA), **Katie Bracher** (UK) ja **Hans Hägglund** (Ruotsi). Uusien jäsenten haastattelut löytyvät ISA:n kotisivuilta.
- ISA on avannut Linkedin-sivut osoitteessa **www.linkedin.com/company/saunainternational**. Jäsenet voivat lähettää sivulle päivityspyyntöjä joko ISA:n tiedotusvastaava **Kim Pedersenille** tai hallituksen sihteerille **Kari Laukkariselle**.
- Therme Groupista ISA:n tukijajäsen. Yrityksen hankkeet mm. Romaniassa, Britanniassa ja Etelä-Koreassa ovat mielenkiintoisia saunan kannalta.
- Jäsenmäärä nousi Hollanin liittymisen myötä yli kolmenkymmenen. Ajankohtainen luettelo jäsenistä löytyy osoitteessa **www.saunainternational.net**.

Tapahtumia ja vinkkejä

- Virossa kuvattu **Anna Hintsin** ohjaama saunaelokuva *Smoke Sauna Sisterhood* voitti World Cinema Dokumentary -kilpailun.
- Vuosi 2023 on Viron saunavuosi. Ohjelma on nyt nähtävissä osoitteessa **www.saunatee.ee**.
- **Perfect Sweat** -dokumenttien ensimmäinen julkinen esitys tapahtui Lontoossa tammikuussa. Paikalla oli runsaasti saunavaikuttajia, kuten käsikirjoittaja **Mikkel Aaland** sekä dokumenttien tuottaja **Greg Moga**. Järjestelyihin ja rahoitukseen osallistui **Design for Leisure**, **Therme Group** ja tietysti **British Sauna Society**. Tilaisuudella kerättiin rahaa Sauna Aid -hankkeelle.
- Maailmanlaajuista World Wellness Weekendiä vietetään jälleen 15.–17. syyskuuta. Mukana on viitisen tuhatta osallistujaa yli 140 maasta. Lisätietoa: **www.world-wellness-weekend.org**.
- Liettuassa on laadittu materiaalia paikallisesta saunakulttuurista, kuten Suomessa tehtiin UNESCO-hakemusta varten. Materiaaleihin voi tutustua osoitteessa **www.safeguardingpractices.com/good-practice/pirtis-academy**.
- USA:n National Sauna Weekiä vietetään jälleen helmikuun lopulla, järjestäjinä Finlandia Foundation National ja North American Sauna Association NASS. Mukana on joukko saunoja eri puolilla USA:ta. Ohjelmaan kuuluu myös nettiesitelmiä ja -keskusteluja sekä Perfect sweat -dokumenttisarjan Suomea käsittelevän osan esitys. Lisätietoja: **www.finlandiafoundation.org/programs/national-sauna-week**.
- Aufgussin maakohtaiset kisat alkavat. Loppukilpailut pidetään Saksan Satama Sauna Resort & Spa:ssa 11.–17. syyskuuta. Lisätiedot **www.aufguss-wm.com**.



ICESTOP™
WWW.ICESTOP.FI

Wenda Oy 02 2351 333
www.icestop.fi sales@wenda.fi

Pirts on Latvian löylykulttuuria parhaimmillaan

Avarakatseiselle suomalaiselle saunamatkaajalle lähimmät saavutettavat aidot ja yleiset banyat löytyvät Riiasta. Riiassa niitä kutsutaan nimellä pirts, mutta myös Баня-sana on käytössä. Joka tapauksessa ne ovat melkein täysin aitoja alkuperäisiä venäläistyyppisiä löylyttelytiloja.

Normaalin suomalaiselle sopivan löylyttelyn lisäksi joissakin paikoissa on tarjolla saunarituaaleja, joissa käytetään erilaisia vihtoja saunottajan johdolla.

Saunarituaali saunamestarin kanssa on terveyttä ja hyvinvointia parantava kokonaiselämys. Yleensä saunan lämmetessä saunojat valmistautuvat tunnelmaan nauttimalla yrttiteetä. Tätä seuraa lämmittely, joka auttaa tottumaan saunan lämpöön ja antaa kehon hikoilla perusteellisesti sekä sitten aktiivinen vihtominen. Latvialaista saunarituaalia kuvaa kaikki luontoon ja sen antimiin liittyvä: yrttivihdat, yrttiteet ja luonnonöljyt.

Yleensä pirtsit ovat kahtena peräkkäisenä päivänä viikossa suljettuna, joten aukioloajat on syytä tarkistaa ennakkoon paikkojen omilta sivuilta tai pyytää vaikkapa hotellia tarkistamaan aukiolot etukäteen. Korttimaksu käy joissakin paikoissa, mutta on syytä varautua käteisen käyttöön. Hinnat ovat noin 15 € per vierailu, ilman erillisiä aikarajoituksia.

Voimallista löylynheittoa

Vaadittava varustus pirtsiin on kunnon istuinalusta, asuun sointuvat kengät ja tarvittaessa saunahattu. Huomioitavaa on myös se, että hanavettä ei juoda, joten itsellä pitää olla mukana riittävä määrä juotavaa – eli et voi pelkästään turvautua kyseisten paikkojen omaan juomatarjontaan.

Löylyn luonti ja vihtomiskäytännöt ovat myös venäläistä perua. Suosittelemme, että kukaan ei ala suorittaa itse löylyttelyä, ellei ole selvillä sen nyansseista ja siihen on muiden paikallisten hiljainen suostumus.

Käytännössä löylyä heitetään – voimallisesti – syvälle seinässä olevan kiukaan luukusta, pienellä metallikupilla, jopa kymmeniä kertoja. Kyseistä toimintoa seuraa tietenkin silmitön vihdoilla mäiskiminen ylälauteella.



Pirtsin pesuhuone voi olla myös näin avara.





Pirts Nr.1 lauteet on rakennettu moneen eri tasoon, myös piippuhylly löytyy.



Latviassa on 43 kuntaa.



Massiivinen rakennus piilottaa pirtsin.



Vizlas pirts -löylyhuone on moderni ja valoisa.

Ota kyyti Bolt-sovelluksen avulla

Alla listatut paikat sijaitsevat kaikki 10 kilometrin säteellä vanhasta kaupungista. Ehdottomasti paras tapa kulkea on Bolt-sovelluksen avulla. Ei tule turhaa keskusteluja hinnoista tai aikatauluista.

Kolme matkustajaa mahtuu normikokoiseen autoon ja kulkeminen on sujuvaa. Jos on enemmän matkaajia, kannattaa varata isompi XL-luokan auto ja enemmän aikaa kulkemiseen. Yksi siirtymä normiautolla maksaa noin 15 € suunta.

Jos aiot käydä vain yhdessä tai kahdessa paikassa, suosittelemme listan kahta ensimmäistä kohdetta. Molemmat edustavat ansiokkaasti paikallista pirts-kulttuuria.

Niissä on mukana myös jonkin tyyppinen vesielementti, riittävän kuuma löylytila ja ulkoilumahdollisuus. Lisänä myös muuta oheistoimintoa kuten vihtomisrituaaleja ja juomamyyntiä.

Lūdzu vienu dvieli!

- www.pirts-vizlas.lv
- www.pirts1.lv
- www.1188.lv/en/catalog/bath-houses-sauna-4670/pardaugavas-malkas-pirts-451411
- www.facebook.com/vieglugara

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

Translation: Joona Juselius

Call for new members will begin during the spring of 2023

New membership applications will be opened this spring. The call for new members is processed via electronic membership application form only, as we do not accept paper forms. Detailed information about our policies and the opening dates for the call is distributed via our newsletter and website.

Who will be awarded the Löylynhenki in 2023?

The Finnish Sauna Society presents the annual Löylynhenki award to an individual or a community for promoting Finnish sauna culture. The Board of the Society selects the recipient of the award amongst the candidates of the Society's members based on the nomination of the Research and Culture Committee. Please send your well-argued Löylynhenki candidate nominations via email to janne.koskenniemi@sauna.fi or by post to Suomen Saunaseura, Vaskiniementie 10, 00200 Helsinki.

More information at www.sauna.fi/saunaseura/loylynhenki-palkinto/

Dates of the Annual General Meetings

The spring General Meeting of the Sauna Society will be held on Monday, May 5, and the autumn General Meeting on November 11. Both meetings will take place at Dipoli Congress Centre in Espoo.



Bathers of the Year have been chosen

Bathers of the Year 2022 are **Oulas Uurtamo** and **Barbara Ready**. Both bathers were praised for their positivity and for showing respect to others at the Sauna House. Bathers of the Year are annually selected by the Sauna House staff.

Arla and Kotiharju saunas now officially protected

Helsinki City Council approved the Finnish Heritage Agency's proposal to protect Arla and Kotiharju public saunas. The Finnish Heritage Agency justified the protection on the grounds of, among other things, the cultural heritage of public saunas.





Return your towels and seat covers to the baskets

Please ensure to return your used towels and seat covers to their reserved baskets when leaving the Sauna House. Especially the shower room has been recently in disorder by mislaid towels. Please note that the sauna fee includes only one towel and one seat cover.

Please note the guest policies of the saunas

The members of the Sauna Society are allowed to host one guest per visit at the Sauna House. The guest must enter and leave with the host responsible for the guest and their fees. Fridays are dedicated to members and their underaged children only.

Over one thousand membership fee invoices are still overdue

Our membership fee invoices were sent on January 23. Depending on your earlier choice, you should have received it via email, e-invoice or by post. A total of 1,113 fee payments are still pending after the due date. In the autumn General Meeting of 2022, it was pointed out that sending reminder invoices costs the Sauna Society several thousand euros. So, let's all adhere to the due dates.

Sauna Aid continues to provide help

The Sauna Aid initiative, sponsored by the International Sauna Association ISA, continues its aid to Ukraine, and the previously provided saunas are currently in use in Ukraine. However, more saunas are needed, and ISA is presently investigating more funding and cooperation opportunities.

More information: www.sauna-aid.com

Serlachius Museums' Art Sauna was awarded as the Concrete Structure of the Year 2022

The Art Sauna of the Gösta museum in Mänttä-Vilppula has won the Concrete Structure of the Year 2022 award. The judges appraise the innovative architectural design as well as the skilled construction and high-quality implementation, in which concrete plays a prominent role. The structures and facades of the sauna's frame and outdoor spaces are made of concrete. The Art Sauna has been designed by architects **Héctor Mendoza**, **Mara Partida** and **Boris Bežan**. The Concrete Structure of the Year is awarded by the Association of Concrete Industry in Finland.



Sampo Linkoneva

Ohjeet poliittiseen saunaan pyrkijöille

Eduskuntavaalit järjestetään sunnuntaina, huhtikuun 2. päivänä.

Onni, ettei vaalipäivä ole 1. huhtikuuta. Aprillipäivänä olisi kaikin puolin noloa äänestää. Vaalilupaukset saattaisivat saada perin realistisen merkityksen, sellaisen kuin ne ehkä ansaitsisivatkin…

Tästä huolimatta on aika luoda ohjeet poliittisiin saunoihin pyrkijöille, mitä saunoja kannattaa suosia. Pyrkijöitä on taas satamäärin, mutta vain 200 valitaan. Onni saattaa potkaista jotakin ensikertalaistakin.

Mutta millainen on suomalainen poliittinen sauna?

Unohtakaamme kaikki runolliset saunaviittaukset ja sellaiset heitot, että esimerkiksi poliitikko N. N. joutui varsinaisen löylytyksen kohteeksi ja tunnelma poliittisissa tilaisuudessa oli kuin olisi kuumilla lauteilla istunut.

Käymme realistisesti läpi Suomen tärkeimmät poliittiset saunat.

Suomen ensimmäinen ja tärkein poliittinen sauna on kuuluisa eduskunnan sauna, saunoista parlamentaarisin. Se lämpiää niin hallituksen kuin opposition edustajille.

Sen merkitystä on tosin mystifioitu. Eduskunnan saunan lauteilla ei suunnitella poliittisia salaliittoja, vaikka niin sanottu saunavaliokunta onkin olemassa, vaan siellä käydään lähinnä pesulla mm. urheilusuoritusten jälkeen. Joku saattaa nykyäänkin ottaa oluen löylyn päälle, takavuosina meno oli paljon reippaampaa.

Eduskunnan sauna on siitä mukava, että siellä on pieni uima-allas, olisiko 15 metriä. Vielä tärkeämpää on remontin jälkeen asennettu uusi kiuas. Siinä on automaattisesti sulkeutuva kansi, joka takaa, ettei happi lopu kesken kun kiuas on päällä aamuvarhaisesta iltamyöhään.

Toiseksi tärkein poliittinen sauna on valtioneuvoston Königstedtin edustuskartanon savusauna Seutulassa Vantaanjoen rannalla. Sen voit varata käyttöösi, jos pääset ministeriksi. Kansaedustajakin voi saada sinne kutsun jos hyvin käy.

Se on myös laadultaan paras, sillä lukuisten todistajien mukaan siellä on pääkaupunkiseudun parhaat ja leppeimmät löylyt.

Sitten on joukko ulkoparlamentaarisia saunoja, joita löytyy sekä Hakaniemen ay-järjestöjen edustustiloista että Etelärannan työnantajapalatsista. EK:n saunasta on maan parhaat näkymät: Eteläsataman laivaliikennettä on mukava tarkkailla saunan terassilta.

Myös eläkeyhtiöiltä löytyy saunoja. Niistä kuuluisin on Kevan sauna Kirkkonummella, sillä sieltä käsin lyötiin vuoden 2007 vaalien alla lähtölöylyt tasavaltaa järkyttäneelle vaalirahoituskohulle.

On myös puolueiden saunoja, jotka ovat vain laimea muisto entisiltä ajoilta. Otetaan esimerkiksi keskustan puoluetoimiston sauna Apollonkadulla. Se on tullut poliitikkojen, politrukkien ja politiikan toimittajien keskuudessa tunnetuksi siitä, että usein kiuas hohkaa kylmyyttään.

Kyse on siitä, että monelta puoluesihteeriltä on lämmitysosaaminen loppunut kesken. Kuuleman mukaan tällaisia ongelmia ei ollut, kun sauna oli vielä vanhassa Pursimiehenkadun puoluetoimistossa ja löylyä heittivät **Seppo Kääriäisen** kaltaiset politiikan saunajättiläiset.

Timo Haapala

Kirjoittaja on politiikan erikoistoimittaja, joka saunoo aina kun pystyy ja mielellään hyvässä seurassa.



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

SAUNATALO ON AVOINNA:
Maanantai, tiistai, keskiviikko 13.00–21.00
Torstai ja perjantai 13.00–22.00
Lauantai 12.00–21.00 (seuraa uutiskirjettä jäsensaunojen osalta)
Naiset saunovat maanantaisin ja torstaisin
Miehet saunovat tiistaisin, keskiviikkoisin, perjantaisin ja lauantaisin (paitsi kuukauden ensimmäiset lauantait sekä kesä-, elo- ja joulukuu ovat jaettuja).

Kuukauden ensimmäinen maanantai on huoltomaanantai

Kuukauden ensimmäiset lauantait ovat jaettuja
Miehet saunovat 12.00–16.30
Naiset saunovat 17.00–21.00

Esittelysaunapäivinä Saunatalo sulkeutuu klo 19.00.

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

Muutamme tiedon taidoksi ja toiminnaksi.

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

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



Tutustu koulutuksiimme **www.kiinko.fi**

Kiinko

. AUA1

LA2
Posti Oy

Posti Green

UUSI TÄYSSÄHKÖINEN EQE SUV.
UUSILLE TASOILLE.



Ylellinen EQE SUV on nyt ennakkomyynnissä. Monikäyttöinen uutuus nostaa ajokokemuksen aivan uudelle tasolle niin innovatiivisella teknologiallaan kuin tiloillaankin. Vakiovarustelu sisältää esimerkiksi erilaisten avustinjärjestelmien lisäksi upeita yksityiskohtia upotetuista ovenkahvoista 64 värin tunnelmavalaistukseen ja mobiililaitteiden langattomaan latausjärjestelmään. Toimintamatka yhdellä latauksella on jopa 543 km. Saatavana taka- ja nelivetoisena.
Lue lisää mercedes-benz.fi/eqe-suv

EQE SUV 300
ALK. 87 900 €

EQE SUV 350 4MATIC
ALK. 93 900 €

EQE SUV 300 kokonaishinta alk. 87 900 € (sis. alv:n ja toim.kulut 600 €). Vapaa autoetu 1 180 €/kk, käyttöetu 1 105 €/kk. CO_2-päästöt 0 g/km (WLTP), EU-keskikulutus 19,0 kWh/100 km. EQE SUV 300 -mallin toimintamatka jopa 543 km. **EQE SUV 350 4MATIC** kokonaishinta alk. 93 900 € (sis. alv:n ja toim.kulut 600 €). Vapaa autoetu 1 260 €/kk, käyttöetu 1 185 €/kk. CO_2-päästöt 0 g/km (WLTP), EU-keskikulutus 19,1 kWh/100 km. EQE SUV 350 4MATIC -mallin toimintamatka jopa 539 km. Huolenpito-sopimus 3 vuodeksi kiinteällä kk-maksulla alk. 33 €/kk. Lämpötila, ajo-olosuhteet, auton kuormaus sekä kuljettajan ajotapa voivat vaikuttaa auton toimintamatkaan, akun kapasiteettiin ja suorituskykyyn. Kuvan autot lisävarustein. Ajotietokoneen kieli: suomi.