sauna

Vuodesta 1937

Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 3/2023

Sauno ja voi hyvin

Älä ole saunarauhaton 19

Tulisipa pian talvi 30

Lenkki ja sauna yhdessä tuovat suurimman terveyshyödyn 54

HARVIA SPIRIT

tuo saunaasi löylyn hengen

Korkealaatuinen Suomessa suunniteltu ja valmistettu Harvia Spririt -design-kiuas on Harvian taidonnäyte, jossa korostuu erinomaisen saunomiskokemuksen lisäksi turvallisuus ja energiatehokkuus. Nimensä mukaisesti Harvia Spirit on saunasi löylyn henki, joka takaa pehmeät ja nautinnolliset löylyt. Voit kätevästi ohjata kiuasta myös etänä MyHarvia-mobiilisovelluksella.

www.harvia.com

WIFI YHTEENSOPIVA
MyHarvia

Jonna Pennanen

25 *Avustushanke Sauna Aid palkittiin Löylynhenkipalkinnolla.*

Sauno ja voi hyvin

sauna

7 **Päätoimittajalta**

8 **Kutsu Suomen Saunaseuran syyskokoukseen**

10 **Saunoissa kuultua**
Saunamaailman kuumimmat uutiset.

14 **Tuoteuutuudet**

17 **Toiminnanjohtajalta**

18 **Saunaseuran kuulumisia**

22 **Mitä kuuluu toimikunta?**
Vuorossa Suomen Saunaseuran kunnossapitotoimikunta.

23 **Suomen Saunaseuran uudet jäsenet**

25 **Sauna Aid on ihmisyyden asialla**
Vuoden Löylynhenki-palkinto myönnettiin monikansalliselle avustushankkeelle.

30 **Tulisipa pian talvi ja pakkanen**
Joensuun Jääkarhut odottavat jo jäätyneitä järviä ja kuumia löylyjä.

33 **Lukijalta**

34 **Saunasiskojen juhlalöylyt Marskin saunassa**
Naisten saunaseura Saunasiskot täytti 25 vuotta.

40 **Juhla ilman saunaa ei ole juhla**
Miten rockfestivaaleilla saunottiin?

44 **Saunoja maailman ääriin**
Ripavi valmistaa merikontteihin mahtuvia löylyhuoneita.

”Ensimmäinen meriuintini Vaskiniemessä. Olin noin neljän ja isäni kehotti minua pysyttelemään matalammassa vedessä.”

– Saunaseuran jäsen **Kalle Paasonen** 66

Jonna Pennanen

34 *Saunasiskot täyttivät 25 vuotta.*

"Saunominen aiheuttaa elimistössä monia samanlaisia muutoksia kuin kuntoilu, mikä on herättänyt kysymyksen, tehostaisivatko liikunta ja saunominen toistensa vaikutuksia."

– lääkäri **Lasse Viinikka** 54

46 Narvin uusi ilme
Narvi julkisti uuden brändinsä ja suuntaa nyt Keski-Eurooppaan.

48 Käisin eesti saunas
Jari Jetsonen kävi saunomassa Virossa, joka viettää tänä vuonna saunavuottaan.

50 Saunat Suomen kartalla
Esittelyssä Lähteelän sauna Kirkkonummella sekä Bodom Bar & Sauna Espoossa.

54 Lenkki ennen saunaa maksaa vaivan
Tuoreen väitöskirjan mukaan liikunta ennen saunaa lisää saunan terveyshyötyjä.

56 Kansainvälisen Saunaliiton ISA:n kuulumisia

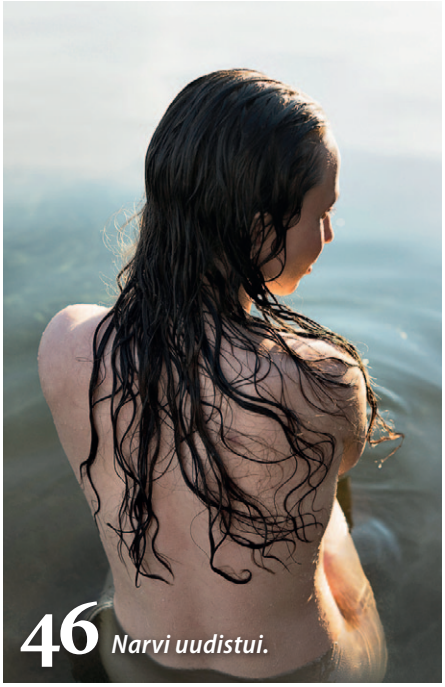
58 Saunaseuran tukemaa
Eetu-Antti Hartikaisen gradussa tutkittiin japanilaisia saunatapoja.

62 Sauna Brothers seikkailee
Saunaveljien kesä kuvina.

64 In English

66 Kolumni: Hikistä koko perheen laatuaikaa
Äänessä Suomen Saunaseuran jäsen kolmannessa polvessa, Kalle Paasonen.

67 Yhteystiedot



Narvi

46 *Narvi uudistui.*

Jari Jetsonen

48 *Saunaentusiasti saunamatkalla Virossa.*

sauna

Sauna-lehti – Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 3/2023
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 Visit Finland
Painatus Grano Oy, Helsinki 2023
Painos 5 000 kpl

Ilmoitukset Kristian Miettinen, aurinia@kolumbus.fi, 0400 255 855

Lehden 3/2023 avustajat
Jarmo Lehtola, Risto Pitkänen, Jonna Pennanen, Päivi Ketolainen, Aleksi Malmberg, Jukka Järvelä, Leena-Kaisa Simola, Panu Hörkkö, Jari Jetsonen, Juho Juutilainen, Jouni Ahonen, Martti Valli, Lasse Viinikka, Risto Elomaa, Eetu-Antti Hartikainen, Kimmo Roponen, Joona Juselius, Kalle Paasonen

Sauna-lehti 4/2023 ilmestyy joulukuussa
Ilmoitusvaraukset 16.11. mennessä ja aineistot 22.11. 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

FSC www.fsc.org MIX Paperi | Tukee vastuullista metsänhoitoa FSC® C113615

YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKT Painotuote 4041 0955

SAATKO VIRTAA TÖISTÄ VAI LATAATKO AKKUJA KOTONA?

Sähköautojen verotusarvo on tuntuvasti alhainen.
Siksipä työsuhdeautoksi kannattaa viipymättä valita sähköauto
K-Auton laajasta valikoimasta. Muistutettakoon samalla,
että K-Lataus -verkostokin kattaa koko Suomen.
Nyt kannattaa nykäistä esihenkilöä hihasta ja ottaa asia puheeksi.

AUDI Q8 50 E-TRON

quattro Progress 250 kW, 95 kWh

Käyttöetu	Vapaa autoetu
935 €/kk	1010 €/kk

VOLKSWAGEN ID.7

Pro Business 210 kW, 77 kWh

Käyttöetu	Vapaa autoetu
705 €/kk	780 €/kk

PORSCHE TAYCAN

300 kW, 79,2 kWh

Käyttöetu	Vapaa autoetu
1265 €/kk	1340 €/kk

Se on palaverin paikka.

k-auto.fi

Audi Q8 e-tron 50 quattro Progress 250 kW, akku 95 kWh hinta alk. 75 590 €, CO_2-päästöllä 0 g/km. Audi Q8 e-tron -malliston yhd. EU-kulutus 20,4–22,4 kWh/100 km, CO_2-päästöt 0 g/km. Suositusvähittäishinnasto 30.8.2023 (WLTP). Volkswagen ID.7 Pro Business 210 kW, akku 77 kWh hinta alk. 59 390 € CO_2-päästöllä 0 g/km. ID.7 Pro Business -malliston yhd. EU-kulutus 14,2–14,3 kWh/100 km, CO_2-päästöt 0 g/ km. Suositusvähittäishinnasto 24.8.2023 (WLTP). Porsche Taycan Sedan 300 kW, akku 79,2 kWh hinta alk. 99 650 €, CO_2-päästöllä 0 g/km. Porsche Taycan Sedan malliston yhd. EU-kulutus 19,6–21,9 kWh/100 km, CO_2-päästöt 0 g/km. Suositusvähittäishinnasto 12.6.2023 (WLTP).

Hinnat sisältävät toimituskulut 600 €. Kuvien autot erikoisvarustein. Maahantuoja K Auto Oy.

K Auto
Merkkejä tulevaisuudesta

REPUTATION & TRUST

LUOTTAMUS&MAINE-TUTKIMUS HELPOTTAA MAINEEN JOHTAMISTA JA SIDOSRYHMÄTUEN KASVATTAMISTA. MALLI MITTAA JA VISUALISOI MAINEENNE RAKENTEEN SEKÄ LÖYTÄÄ DATA-ANALYTIIKAN AVULLA KRIITTISET KEHITYSKOHTEET.

T|MEDIA

REPUTATION AND TRUST ANALYTICS. T-MEDIA.FI

HELSINKI - STOCKHOLM

Paljon puhetta saunasta

Kesäkuun toisella viikolla järjestimme Saunaseuran Saunatalolla *Saunan aamun*. Tilaisuudessa jaettiin vuoden Löylynhenki-palkinto, tutustuttiin Saunatalon saunoihin sekä puhuttiin saunasta. Paikalla oli Löylynhenkipalkinnon pokanneen Sauna Aidin väkeä, mediaa sekä sauna-alan toimijoita eri yhteyksistä. Säät suosivat ja Vaskiniemi pisti parastaan.

Saunasta keskusteltiin niin Saunatalon pihamaalla kuin kahviossakin, mutta ennen kaikkea paneelikeskustelussa, jonka Saunalehti ja Saunaseura järjestivät osana aamun ohjelmaa.

Paneelikeskustelun osallistujat edustivat suomalaista saunaa eri lähtökohdista ja näkökulmista. Pitkän linjan saunayrittäjä **Kimmo Helistö**, Sauna from Finlandin puheenjohtaja **Johanna Ratia**, Lohjan liikuntapalvelupäällikkö **Taina Pennanen**, British Sauna Societyn **Mika Meskanen**, Suomen Saunaseuran puheenjohtaja **Hannu Saintula** sekä Visit Finlandin PR & Media Manager **Eevakaisa Mölsä** antoivat jokainen ajastaan ja saapuivat tilaisuuteemme. Suuret kiitokset teille Kimmo, Johanna, Taina, Mika, Hanski ja Eevis!

Saunatalon idyllinen ja pieni kahvio täyttyi yhtäkkiä saunapuheesta. Henkilökohtaisesta, ammatillisesta, intohimoisesta ja kriittisestä. Yleisö osallistui omin kannanotoin ja tarinoin, ja keskustelua moderoinut Suomen kansallisoopperan ja -baletin viestintäjohtaja **Liisa Riekki** kuljetti keskustelua eteenpäin sujuvasti.

Kuten useasti käy, aikaa oli tälläkin kertaa liian vähän ja asiaa sitäkin enemmän, mutta olennainen jäi kirkkaana mieleen. Sauna on aihe, jonka ympärille voi rakentaa melkein mitä vain. Seinät, ryhmän, työpaikan, markkinointikampanjan, bisneksen tai jopa kansallisen identiteetin.

Puhetta tarvitaan lisää ja ennen kaikkea keskustelua. Jotta opitaan ymmärtämään, että samaa saunaa vaalitaan, vaikka sisään tullaankin eri ovesta.

Sauna on aihe, jonka ympärille voi rakentaa melkein mitä vain. Seinät, ryhmän, työpaikan, markkinointikampanjan, bisneksen tai jopa kansallisen identiteetin.

Yhteisymmärryksellä, yhteistyöllä ja yhdessä voimme huolehtia siitä, etteivät perinteet pääse karkaamaan löylyhuoneesta, mutta ovet ovat auki yhä useamman tulla.

Monipuolisella otteella syksyn avausta juhlistaa myös tämänkin kertainen Sauna-lehti. Joensuussa Jääkarhut odottavat talviuintikelejä, Marskin majalla nauru raikaa, kun Saunasiskot juhlivat syntymäpäiviään. Saunan terveellisyydestä opitaan jälleen lisää ja japanilaiset saunatavat ihmetyttävät. Väliin mahtuvat vielä rokkifestarit Hyvinkäällä ja Narvin uusi ilme.

Nautitaan syksystä ja saunomisesta!

Karoliina Saarnikko
Päätoimittaja

Suomen Saunaseura ry:n syyskokous 6.11.2023 klo 17.00

Kongressikeskus Dipoli, Otakaari 24, Espoo

Kaikki Saunaseuran jäsenet ovat tervetulleita kokoukseen!

Muistathan ilmoittautua etukäteen sähköisellä lomakkeella. Linkki lomakkeeseen toimitetaan uutiskirjeen mukana.

- Klo 16.30 kahvitarjoilu ja ilmoittautuminen
- Klo 17.00 Saunaseuran syyskokous

Syyskokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1) vahvistetaan liittymismaksu ja seuraavan toimintavuoden jäsenmaksujen sekä muiden 4 §:ssä mainittujen maksujen suuruus.
2) valitaan johtokunnan puheenjohtaja ehdottomalla äänten enemmistöllä kaksivuotiskaudeksi. Puheenjohtajan toimikausi alkaa seuraavan kalenterivuoden alusta.
3) päätetään hallituksen jäsenten lukumäärä (8–10), valitaan jäsenet johtokuntaan erovuoroisten tilalle. Jäsenten toimikausi alkaa seuraavan kalenterivuoden alusta.
4) valitaan tilintarkastaja ja varatilintarkastaja tai tilintarkastaja ja toiminnantarkastaja ja heille varahenkilöt. Tarkastajien toimikausi alkaa seuraavan kalenterivuoden alusta. Tilintarkastajan ja varatilintarkastajan tulee olla tilintarkastuslaissa tarkoitettu KHT-yhteisö tai HTM-yhteisö taikka KHT-tilintarkastaja tai HTM-tilintarkastaja. Mikäli tilintarkastajaksi valitaan KHT- tai HTM-yhteisö, ei valita varatilintarkastajaa.
5) esitetään ja päätetään seuraavan toimintavuoden toimintasuunnitelma.
6) esitetään ja päätetään seuraavan toimintavuoden tulo- ja menoarviosta sekä
7) käsitellään ja päätetään muut johtokunnan esittämät asiat ja/tai Seuran vähintään kymmenen yksittäisen jäsenen yhdessä, vähintään 21 päivää ennen kokousta tekemät esitykset käsiteltäväksi asiaksi syyskokouksessa johtokunnalle, joista syyskokoukselle on esitettävä johtokunnan lausunto ja päätösehdotus.

Ilmoittauduthan tarjoilujen vuoksi uutiskirjeessä tulleen ilmoittautumislomakkeen kautta.

Kokousmateriaalit ovat nähtävissä seuran verkkosivuilla ennen kokousta.
Tietoa materiaaleista toimitetaan uutiskirjeessä.

Tarkempaa tietoa kokouksen seuraamisesta annetaan myöhemmin seuran verkkosivuilla ja uutiskirjeessä. Kokouksesta pyritään järjestämään seurantastriimi. Linkki striimiin toimitetaan uutiskirjeessä.

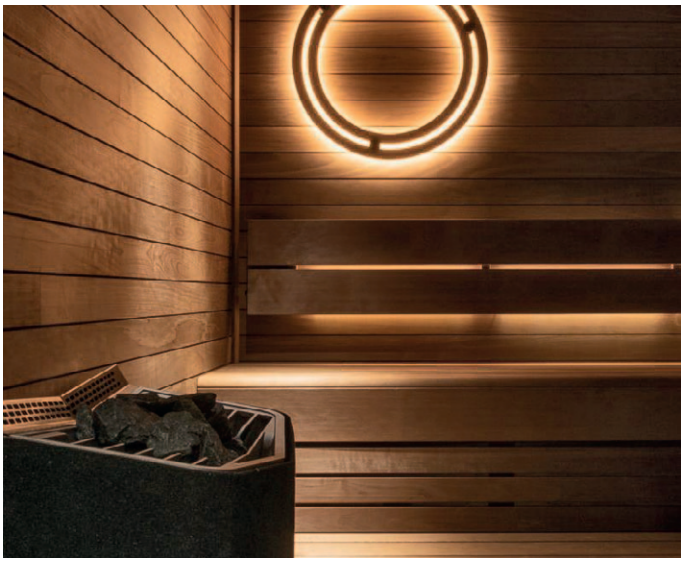
Pexels

Nina
työterveyshuollon
erikoislääkäri
Meillä jokainen on
tärkeimmän tekijä
Me keskitymme työssämme olennaiseen, terveyteen. Meillä jokainen on oma arvostettu itsensä, oman alansa huippuosaaja ja tärkeä osa työyhteisöä.
Taistelussa terveemmän elämän puolesta meistä jokainen on tärkeimmän tekijä.
Liity joukkoomme: toihinterveystaloon.com
Terveystalo
TÄRKEIN ENSIN

Watkins Wellness osti Sauna360 Groupin

Sauna360 Group kertoi heinäkuussa, että se on solminut sopimuksen yrityksensä myymisestä amerikkalaiselle Watkins Wellness -yhtiölle. Watkins Wellness on johtava porealtaiden ja vesikuntoilulaitteiden valmistaja.

Sauna360:n tuotevalikoimaan kuuluvat perinteiset, infrapuna- ja puulämmitteiset saunat sekä höyryhuoneet ja -suihkut. Sauna 360:n tuotemerkkejä ovat muun muassa Tylö®, Helo®, Kastor®, Finnleo® ja Amerec®. Yritysoston myötä Watkins Wellnessin tuotekategoriaan tulee uusina saunat sekä höyrysuihkut.



Sauna360

Osaksi kansainvälistä jälleenmyyjäverkostoa

Yrityskaupan kautta Sauna360:n tuotevalikoima pääsee Watkins Wellnessin laajaan kansainväliseen jälleenmyyjäverkostoon, joka kattaa yli 70 maata. Sauna360 jatkaa toimintaansa samalla nimellä.

– Sauna360:n liiketoiminta on kasvanut viime vuosina, ja siirtyminen osaksi Watkins Wellnessiä vahvistaa entisestään mahdollisuuksiamme ja haluamme olla markkinoiden johtava saunatoimija. Watkins Wellnessin jälleenmyyjien jakelustrategia sekä heidän yrityskulttuurinsa tekivät ratkaisun myymisestä helpoksi, kertoo Sauna360 Groupin toimitusjohtaja **Pekka Lettijeff**.

Myös Watkins Wellnessin presidentti **Vijaikrishna (VJ) Teenarsipur** ilmaisi innostuksensa hankinnasta.

– Sauna360 tuo runsaasti alan tietämystä ja asiantuntemusta liiketoimintaamme. Odotamme innolla liiketoimintojemme välistä synergiaa, jonka avulla voimme palvella paremmin jälleenmyyjäkumppaneitamme, kuluttajia ja viime kädessä kasvavia hyvinvointimarkkinoita.

- **www.sauna360.com**

Real-LIFE Emissions

Ajankohtaista tietoa puunpolton päästöistä

KIUAS2-hankkeen ja Real-LIFE Emissions -projektin yhdessä järjestämä *Ajankohtaista puun pienpoltosta – Pienpolton päästöt, ilmanlaatu ja terveys* -seminaari järjestetään Kuopiossa, Itä-Suomen yliopistossa 14. marraskuuta.

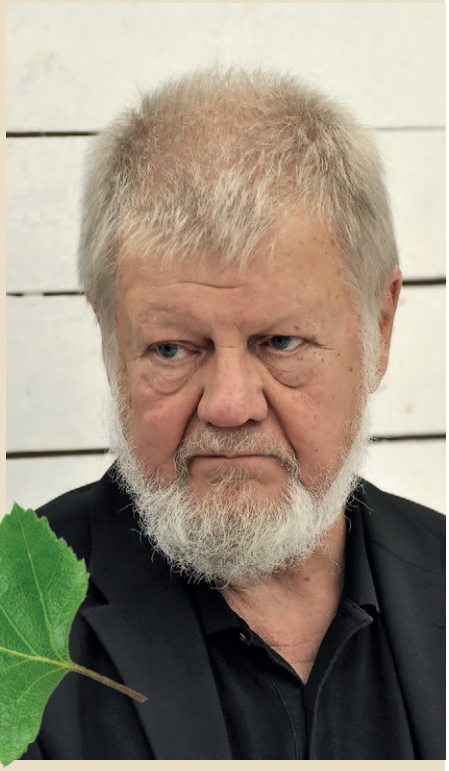
- **Ohjelma/esite ja ilmoittautumislinkki löytyvät Real-LIFE Emissions -hankkeen sivulta: https://sites.uef.fi/real-life-emissions/news/**

Kirjailija Torsti Lehtinen on kuollut

Stadilaiset lauteilla -kirjastaan tuttu kirjailija ja filosofi **Torsti Lehtinen** kuoli 81-vuoden ikäisenä syyskuussa Helsingissä.

Lehtisen pitkän tuotannon viimeiseksi julkaisuksi jäi Helsingin yleisistä saunoista kertova teos, jossa Lehtinen kuvasi kotikaupunkinsa saunoja sodan jälkeisestä kukoistuskaudesta nykyiseen saunabuumiin.

- **Asiasta uutisoi Helsingin Sanomat 18.9.**



Loviisan Asuntomessuilla esiteltiin ajankohtaista saunarakentamista

Kesän Asuntomessut järjestettiin tänä vuonna Loviisassa.

Perinteiseen tapaan **Sauna from Finland** palkitsi messujen elämyksellisimmät saunat.

Tänä vuonna Sauna from Finlandin palkinnon saivat Villa Havet, Villa Kruunu ja Villa Sten.

Kolmea palkittua kohdetta ei asetettu paremmuusjärjestykseen, koska raadin mukaan kaikissa korostuvat saunaelämyksen eri puolet.

– Kaikissa kohteissa merimaisema on läsnä kokonaiselämyksessä. Voimme vain kuvitella, miten hyvältä oman saunan löylyt tuntuvat eri vuodenaikoina, kun upea maisema elää mukana, perusteli Sauna from Finlandin toiminnanjohtaja **Carita Harju** raadin valintoja.

Saunologialta kehuja, mutta myös kritiikkiä

Myös **Saunologia.fi** -sivusto vieraili Asuntomessuilla ja nosti tarjonnasta muutamia helmiä.

”Saunologin näkökulmasta lupaavimpia saunakohteita messuilla ovat ehdottomasti pihasaunat. Useammassa kohteessa pihasaunat ovat täysin varusteltuja ja mökkisaunaan verrattavissa olevia kokonaisuuksia”, sivustolla kirjoitetaan.

Maisemaikkunat merelle olivat ihastuttaneet myös Saunologin.

”Maisemaikkuna on ehdottomasti paras ja monessa kohteessa hyvin hyödynnetty ominaisuus. Useampi sauna on suunnattu onnistuneesti kohti merta, jolloin näkymä saunasta ulos antaa katseelle aina vaihtuvan kiintopisteen”.

Mutta myös kritiikkiä kuultiin.

Saunologin mukaan Asuntomessujen saunoissa näkyivät tänäkin vuonna samat ongelmat kuin aiemmin. Näistä ongelmista sivustolla hän on kirjoittanut useaan otteeseen.

Saunologia.fi listasi messukohteiden ongelmat näin:

- Lauteet jäävät kattoon ja kiukaaseen nähden liian matalalle
- Koneellinen ilmanvaihto on toteutettu puutteellisesti: saunakanava puuttuu
- Saunan lattian siivottavuuteen ei ole kiinnitetty huomiota.

Edes Sauna from Finlandin palkitut kohteet eivät onnistuneet täysin välttymään kritiikiltä.

Saunologin mukaan palkitun Villa Havetin saunassa oli valittu erittäin korkea kattoratkaisu saunaan, mutta kierretty korkean katon aiheuttamat ongelmat kiertoilmalaitteella.

”Kohteessa 17 Villa Havet on tällä tavoin yhdistetty puukiuas korkeaan huonekorkeuteen ja näin – ainakin teoriassa – kierretty tämä viheliäinen ongelma. Henkilökohtaisesti en suunnittelisi saunaa toimimaan näin, sillä löylyt jäävät täysin Saunumin toiminnan varaan eikä niissä ole säätövaraa”.

- **Asuntomessujen kohteisiin voi tutustua edelleen virtuaalisilla Asuntomessuilla osoitteessa www.asuntomessut.fi**

Villa Stenin saunassa on seinän kokoinen ikkuna.

Villa Kruunun sauna on avara ja pelkistetty.

Kuvat Suomen Asuntomessut

Samposauna jatkaa alkuperäisen Sompasaunan ideaa

Samposauna on liikkuva telttasauna, jonka perustajana toimii Yle Kioskin toimittajana tunnetuksi tullut **Jaakko Keso**. Samposauna on saanut inspiraationsa legendaarisesta Sompa-saunasta, jossa Keso alkoi itse käydä 2010-luvun alkupuolella.

Keso koki, että vuosien varrella Sompasaunan tunnelma muuttui, jonot saunoihin kasvoivat ja alkuperäinen idea katosi, ja hän halusi perustaa oman liikuteltavan saunan, joka olisi avoin kaikille.

Sen lisäksi, että saunan nimi leikittelee Sompasaunan nimen kanssa, se viittaa myös Kalevalan ihmekoneeseen, joka Samposaunan kohdalla jauhaa loputtomasti uskomattomia saunakokemuksia kävijöilleen.

Samposauna pystytetään säännöllisin väliajoin eri puolille kaupunkia. Samposaunan liikkeitä ja aikatauluja voi seurata viestintäpalvelu Telegramissa ja sosiaalisen median kanava Instagramissa nimellä @sompasauna.

Samposauna

- **Asiasta uutisoi Helsingin Sanomat 23.7.2023**

Leffa-arvostelu: Savusaunasisaruus – naisten kesken savusaunassa

Virolaisen **Anna Hintsin** ohjaama *Savusaunasisaruus* (*Smoke Sauna Sisterhood*) valloittaa filmifestivaaleja ympäri maailman. Eikä ihme, sillä Hints on tuonut taitavasti savusaunomisen vanhan perinteen ja intiimin tunnelman valkokankaalle, samaan tapaan kuin aiemmin suomalainen saunaelokuva, *Miesten vuoro*.

Elokuvan perusidea muistuttaakin Miesten vuoroa monessa mielessä, sillä elokuvassa **Kadi Kivilon** emännöimässä savusaunassa eri sukupolvien naiset kohtaavat saunan lohdullisessa hämärässä ja avautuvat salaisuuksistaan ja häpeästä, jota he kantavat sisällään ja kehossaan.

Savusaunan valo-olosuhteet sekä lämpötilat ovat kuvaamisen kannalta haastavia, mutta elokuvassa tässä on onnistuttu hienosti. Valon ja savun tanssi on upeaa katsottavaa.

Lapsesta saakka savusaunomisesta nauttinut Hints on syntynyt vuonna 1982 Tartossa ja valmistunut elokuvaohjaaksi Tallinnan elokuvakoulusta.

Savusaunasisaruus sai ensi-iltansa Sundancen elokuvajuhlilla tämän vuoden tammikuussa ja pokkasi elokuvasta parhaan ohjaajan palkinnon World Cinema -sarjassa. Elokuvan ilmoitettiin taannoin olevan on myös Viron Oscar-ehdokas.

- **Suomen ensi-ilta Cinema Orionissa 8.12. Lisätietoja www.cinemaorion.fi**

SELLA LIVING

Puuverhoiltu

HELPOSTI LÖYLYIHIN

Suomalainen Taiga sauna saapuu täysin käyttövalmiina.
Runkona käytettävä merikontti mahdollistaa rakennuksen siirtämisen paikasta toiseen.

Kekseliään runkoratkaisun ansiosta pohjatöiksi riittävät esimerkiksi
terassilaatat, sorapeti tai maaruuvit.

Katso koko mallistomme osoitteesta **www.sellaliving.fi**

Konttipintainen

markus.laamanen@sellaliving.fi
Puhelin +358 400 280 103

Lapuan Kankureilta tekstiilit syksyyn

Ekologiset ja helppohoitoiset Lapuan kankureiden uudet TAITO-pyyhkeet ja laudeliina ovat 100 % pestyä pellavaa.

Elisa Defossez Kikuchin pehmeä ja hillitty TAITO-design ammentaa luonnosta, muuttuvista väreistä ja vuodenajoista.

Väreinä pellava-vihreä-harmaa sekä pellava-sini-ruskea. Nopeasti kuivuva ja pesukäsitelty pellava on imukyvyltään huippuluokkaa, tuntuu miellyttävältä iholla ja sopii erinomaisesti pyyhkeisiin.

Pyyhkeitä löytyy kahdessa koossa. Kylpypyyhe 95 x 150 cm ja kaksinkertaisena kudottu 46 x 60 cm pikkupyyhe, joka sopii niin käsipyyhkeeksi kuin laudeliinaksi. Laudeliinan koko 46 x 150 cm.

Lapuan kankurit käyttää tuotteissaan ympäristöystävällistä, 100 % eurooppalaista, jäljitettävää ja pitkäkuituista Masters of linen -pellavaa.

- **Lisätietoja: www.lapuankankurit.fi**

Lapuan Kankurit

Saara Heikkinen

Kaurilan saunatontturetket

Syksyn ykköslahjaidea itselle, rakkaalle tai ystävälle!

Kaurilan saunatontturetkillä käydään kokemassa sauna Kaurilan Saunan tapaan erilaisissa Helsingin ja lähiseudun yleisissä saunoissa. Saunomisen lisäksi tarjolla on valikoima Kaurilan Saunan omaa käsintehtyä luonnonkosmetiikkaa.

Lipun hintaan kuuluu lisäksi pientä syötävää ja juotavaa sekä pyyhkeet ja laudeliinat talon puolesta.

Saunaretket ovat sekasaunoja.

Kyydit saunaretkille lähtevät Kaurilan Saunan Munkkiniemen myymälältä. Myös omalla autolla tulo on mahdollista.

- **Lisätietoja: www.kaurilansauna.fi/pages/saunatontturetket**

Maailmassa ei ole koskaan liikaa saunakirjoja

Saunakulttuuri on saanut uutta nostetta ympäri maailmaa. Saunoja rakennetaan ainutlaatuisiin ympäristöihin, ja ne tarjoavat nykyihmisille teknologiavapaita tiloja kokoontua yhteen, jakaa tarinoita ja nauttia luonnosta.

Toimittaja **Emma O' Kellyn** kirjoittama englanninkielinen saunakirja *Sauna: The Power of Deep Heat* tuo esiin saunaperinteiden rikasta historiaa ja rituaaleja, jotka rohkaisevat meitä nauttimaan saunan terveyshyödyistä niin henkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin. Kirjassa on valokuvaaja ja Sauna Aidin puuhamiehen **Mikkel Aalandin** esipuhe.

Valokuvaaja **Maija Astikaisen** kuvin kuvitettu kaunis ja ajankohtainen kirja sopii tuliaisiksi tai joululahjaksi kaikille tutuille, yhteistyökumppaneille ja ystäville, jotka haluavat syventää saunakokemustaan, avantouinnilla tai ilman. Suomen Saunaseura on tukenut kirjan julkaisua.

- **Tilattavissa muun muassa Suomalaisen Kirjakaupan verkkokaupasta.**

Vähän erilainen kiulu ja kauha

Pehmeälinjaiset Rento Pisara -saunatuotteet valmistetaan ympäristöystävällisestä ja kestävästä biokomposiitista, jonka puukuitupitoisuus on 40 %. Puukuidun käyttö vähentää fossiilipohjaisten raaka-aineiden tarvetta ja siten keventää hiilidioksidipäästöjä. Suomessa valmistettu biokomposiitti, UPM Formi, sisältää uusiutuvaa sellukuitua ja puhdasta muovia.

Biokomposiitista valmistetut tuotteet on suunniteltu pitkäaikaiseen käyttöön ja kiuluja, kauhoja ja vateja löytyy kolmessa eri luonnonläheisessä värissä, natural, turve ja tuohi.

- **Lisätietoja: www.rentosauna.fi**

Kuvat Rentosauna.fi

APTEEKISTA.

ORION PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa

Probioottinen perusvoide

Probicare

Herkästi reagoivan ihon puolustaja

Sopii sekä kasvoille että vartalolle.

Täyteläinen, hajusteeton Probicare sisältää

• *Lactococcus lactis* -solu-uutetta, joka uudistaa ihoa ja parantaa ihon luonnollista vastustuskykyä • glyserolia, joka ylläpitää ihon kosteustasapainoa • karitevoita, joka pehmentää ja hoitaa ihoa.

Tuote on Vegaaninen. Kehitetty ja valmistettu Suomessa.

Lue lisää: perusvoide.fi

5/2023

Orion on suomalainen avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

Kunnioitetaan erilaisuutta, mutta vaalitaan yhteisömme saunatapaa

Jokaisella on oma tapansa saunoa. Jokaisella on oma suosikkisaunansa. Jokaisella on omat saunarutiininsa. Miten me tässä saunomisen, saunojen ja saunojien moninaisuudessa voisimme määrittää, mikä on se aidoin ja oikein tapa saunoa?

Kysymystä pohtii kesäaikaan moni toimittaja ja saamme lukea lehdistä erilaisista saunaperinteistä, vihtojen sitomisesta sekä oikeista tavoista lämmittää sauna.

Vihtojen sitomisesta ja erityisesti saunan lämmittämisestä on tutkittua tietoa, jonka avulla asia hoidetaan oikein. Esimerkiksi saunan lämmittämisessä toimivat lainalaisuudet, joita noudattamalla ilma saunassa on laadukasta ja löylyt ovat hyvät.

Yhteentörmäyksiäkin tulee väistämättä: joillekin löylyt saisivat olla leppeät kun toinen paiskoo kuumilla löylyillä työviikon apinoita selästään.

Oma lukunsa on saunan rakentaminen, sillä huonoilla hoksottimilla rakennettua saunaa ei pelasta paraskaan vihta.

Suomalaiseen saunakaanoniin on iskostunut vahvasti lauantaisauna, joulusauna ja juhannussauna. Omalta osaltani esimerkiksi joulu ei olisi millään tapaa joulu, jos siihen ei kuuluisi saunaa. Olen valmis uhraamaan jopa kinkun saunan sijaan, jotta laskeutuminen joulun rauhaan olisi täydellinen.

Lauantaisauna on osin siirtynyt ainakin omassa lähipiirissäni perjantaille. Syy tähän on nykyisestä kulttuurista johtuvaa: perjantaina avataan viikonloppu saunalla. Samalla huuhdotaan työviikko pois harteilta.

Arjessa ylipäänsä saunapäivät tuntuvat osuvan viikon loppupuolelle. Olisiko niin, että suomalainen työmoraali ei salli lepohetkeä ennen kuin työviikko on saatu kunnolla alkuun? Vai olemmeko viikonlopun jäljiltä kyllin voimiemme tunnossa emmekä tarvitse saunan virkistävää vaikutusta?

Osalle meistä saunahetken viikonpäivä ei ole ollenkaan tärkeää. Tärkeintä on enemmänkin, mihin ajankohtaan vuorokautta löylyt laskeutuvat hellimään kehoa.

Ystäväpiirissäni on ihmisiä, jotka vannovat aamusaunan virkistävään voimaan jopa keskellä arkea. Usealle otollisin saunomisaika sijoittuu noin iltakuuden jälkeiseen aikaan. Saunovatpa monet keskellä työpäivääkin nauttien löylyt kuin lounaan ja suunnaten uudella tarmolla töiden kimppuun.

Erilaiset saunatavat ja aatokset oikeasta saunomisesta tulevat erityisen näkyväksi yleisissä saunoissa. Tietty saunaporukka hitsautuu yhteen, koska he saunovat aina samaan aikaan. Osa saunojista kokoontuu tiettynä päivänä tekemään selkoa siitä, miten maa makaa ja mitä edellisen illan A-studiosta ollaan mieltä. Yhteentörmäyksiäkin tulee väistämättä: joillekin löylyt saisivat olla leppeät kun toinen paiskoo kuumilla löylyillä työviikon apinoita selästään.

Kaikkia heitä, jotka samassa saunassa käyvät, sitoo yhteen, ohjaa ja opastaa saunan ympärille muodostunut yhteisö ja sen tavat. Tämä yhteisö elää ajassa ja sen muutoksissa. Tällaisessa yhteisössä oleminen vaatii sopeutumista ja ymmärrystä. Yhteisössä oleminen on aina myös osittain muutoksessa elämistä.

Reetta Virtanen

Oma lukunsa on saunan rakentaminen, sillä huonoilla hoksottimilla rakennettua saunaa ei pelasta paraskaan vihta.

Muutoksissa auttaa se ajatus, että yhteisö toimii kuitenkin itseään suojelevasti. Saunayhteisössä, kuten Suomen Saunaseurassa se tarkoittaa yhteisön oman saunatavan, saunaperinteen ja saunarauhan suojelua.

Janne Koskenniemi
Toiminnanjohtaja

Tuo perheenjäsen saunomaan – vuoden viimeinen perhesaunapäivä marraskuussa

Vuoden viimeinen perhesaunapäiviä järjestetään sunnuntaina 19.11.

Perhesaunapäivä on sekasaunapäivä, jolloin Saunatalolla liikutaan ja saunotaan uimapuvut päällä.

Seuran jäsen voi tuoda perhesaunaan mukanaan perheenjäsenensä eli puolisonsa, lapsensa, vanhempansa ja isovanhempansa. Puoliso voi olla myös avopuoliso ja lapseksi lasketaan myös avopuolison lapset. Perheenjäseneksi ei lasketa esimerkiksi veljeä, siskoa, serkkua tai setää. Perheenjäsenistä peritään hinnaston mukainen maksu.

Perhesaunapäivänä Saunatalo on avoinna 12.00–19.00 Saunatalon kahvio palvelee perhesaunapäivänä normaaliin tapaan, mutta supistetulla valikoimalla.

Perhesaunapäivinä alakerran pukuhuoneista meren puoleisin on naisten käytössä ja mantereen puoleisin miesten käytössä (merkitty lapulla).

Uudet pyyhkeet naisten vuorolle ovat saapuneet

Suomen Saunaseura johtokunta päätti hankkia uusia pyyhkeitä naisten vuoroa varten. Uudet pyyhkeet ovat entisiä isompia ja niitä on vähintään 200 kappaletta per naisten vuoro.

Aloite uusiin pyyhkeisiin tuli jäsenistöltä.

Saunatalon parkkipaikalle liikuntaesteisten pysäköintipaikka

Saunatalon parkkipaikalle on merkitty liikuntaesteisten pysäköintiruutu. Pysäköintiruutu on Saunatalon seinän puoleiselle parkkipaikalle reunimmaisessa ruudussa. Paikka on merkitty kyltillä.

Paikalle voivat pysäköidä asianmukaisella luvalla varustetut ajoneuvot.

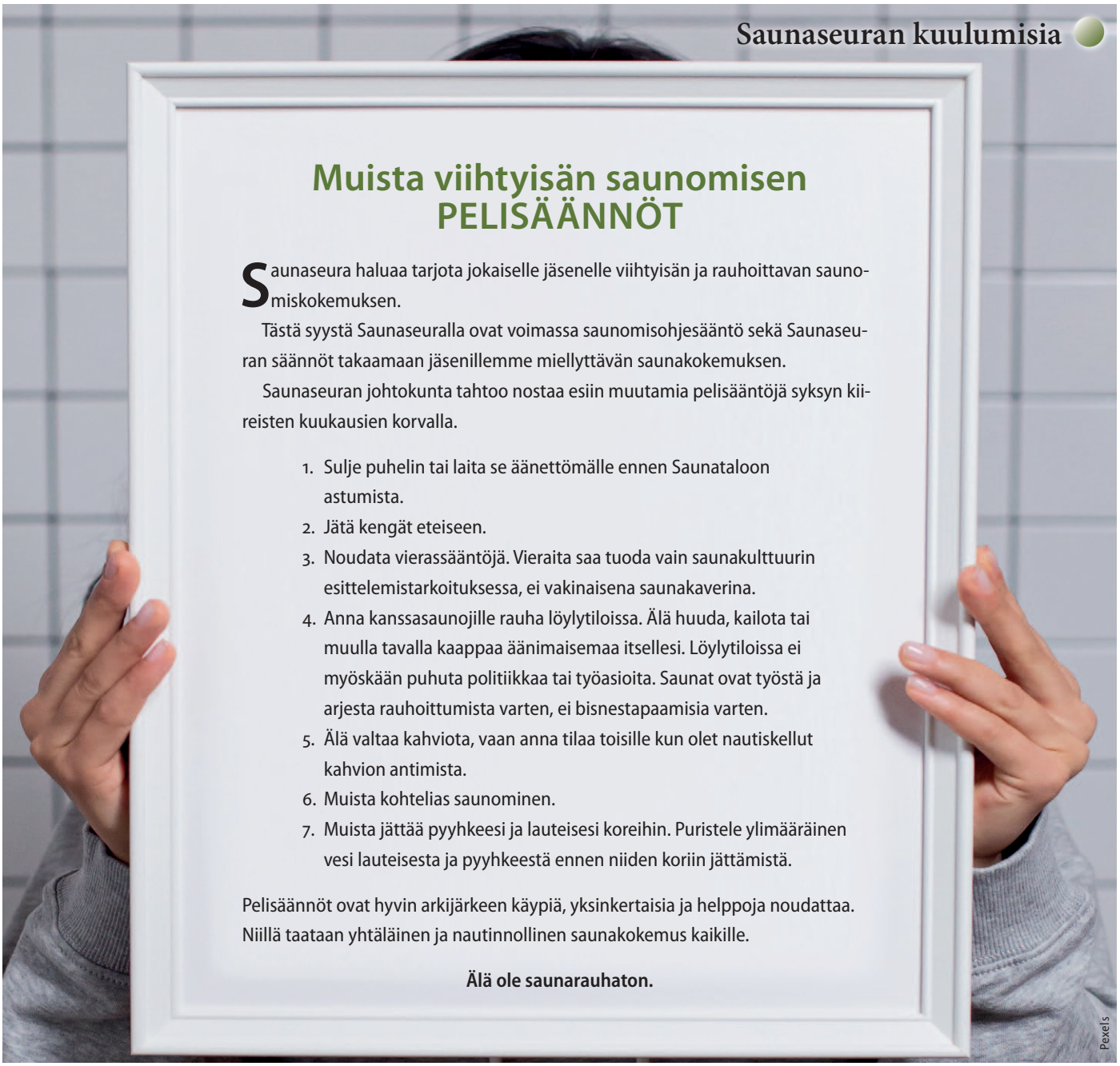
Kivien vaihdot lokakuussa

Saunaseuralla vaihdetaan syksyn ja alkutalven aikana kiviä. Kivien vaihdolla taataan saunojen lämpö ja kiukaiden lämmön varaus. Kivien vaihtoja suoritetaan lokakuussa seuraavasti:

- 8.10. sauna numero 4. Sauna kiinni 5.10. alkaen.
- 15.10. sauna numero 5. Sauna kiinni 12.10. alkaen.
- 22.10. sauna numero 6. Sauna kiinni 19.10. alkaen.
- 29.10. sauna numero 10. Sauna kiinni 26.10. alkaen.

Palauta kaapin avaimet lähtiessäsi

Voit jättää arvotavarasi säilöön lukollisiin kaappeihin tullessasi saunomaan Sauntalolle. Kaapit löytyvät sisääntuloaulasta. Muistathan kuitenkin lähtiessäsi ottaa tavarasi mukaasi ja eritoten tyhjentää lukollisen tavarakaappisi sekä jättää avaimen kaapin oveen.



Muista viihtyisän saunomisen PELISÄÄNNÖT

Saunaseura haluaa tarjota jokaiselle jäsenelle viihtyisän ja rauhoittavan saunomiskokemuksen.

Tästä syystä Saunaseuralla ovat voimassa saunomisohjesääntö sekä Saunaseuran säännöt takaamaan jäsenillemme miellyttävän saunakokemuksen.

Saunaseuran johtokunta tahtoo nostaa esiin muutamia pelisääntöjä syksyn kiireisten kuukausien korvalla.

1. Sulje puhelin tai laita se äänettömälle ennen Saunataloon astumista.
2. Jätä kengät eteiseen.
3. Noudata vierassääntöjä. Vieraita saa tuoda vain saunakulttuurin esittelemistarkoituksessa, ei vakinaisena saunakaverina.
4. Anna kanssasaunojille rauha löylytiloissa. Älä huuda, kailota tai muulla tavalla kaappaa äänimaisemaa itsellesi. Löylytiloissa ei myöskään puhuta politiikkaa tai työasioita. Saunat ovat työstä ja arjesta rauhoittumista varten, ei bisnestapaamisia varten.
5. Älä valtaa kahviota, vaan anna tilaa toisille kun olet nautiskellut kahvion antimista.
6. Muista kohtelias saunominen.
7. Muista jättää pyyhkeesi ja lauteisesi koreihin. Puristele ylimääräinen vesi lauteisesta ja pyyhkeestä ennen niiden koriin jättämistä.

Pelisäännöt ovat hyvin arkijärkeen käypiä, yksinkertaisia ja helppoja noudattaa. Niillä taataan yhtäläinen ja nautinnollinen saunakokemus kaikille.

Älä ole saunarauhaton.

Pexels

Yhdysvaltain Suomen-suurlähettiläs Douglas Hickey vieraili loppukesästä Saunaseuralla ja nautti pitkään saunoista. Isäntinä toimivat Kari Laukkarinen ja Risto Elomaa. Mukana oli myös syyskuussa Berliinissä aloittava Suomen suurlähettiläs Kai Sauer.

Kari Laukkarinen

Japanilaiset autoilijasaunojat kävivät Saunaseuralla

Japanilaiskaksikko Motoki Takahashi ja Masakatsu Watanabe ajoivat kuukausien matkan Japanista Suomeen saunomaan.

Teksti: Jarmo Lehtola & Karoliina Saarnikko
Tulkkina toimi Jun Maeda

Elokuun alussa **Motoki Takahashi** ja **Masakatsu Watanabe** lähtivät Japanista Daihatsu-pakettiautolla kohti Suomea. Eikä millä tahansa pakettiautolla, vaan pakulla, jonka sisälle on rakennettu sauna.

L-kirjaimen muotoiset lauteet ja minikokoinen kiuas kaikki mahtuvat auton takaosaan. Kaiken kruunaa takaosasta nousevat piippu.

Matka alkoi ensin laivalla Kiinaan, sitten Mongolian ja Venäjän läpi pakulla kohti Suomea. Suomeen kaksikko saapui elokuun lopussa.

Idea matkasta syntyi miesten yhteisessä työaikassa Yunoizumi-terveyshoitolaketjussa, jossa asiakkaille oli tarjolla myös sauna.

– Pohdimme, että voisiko saunan kanssa kiertää maailmaa ja pitää samalla hauskaa, Takahashi kertoi Helsingin Sanomille syyskuun alussa.

Ajatus Suomesta syntyi, koska ”monet japanilaiset haluavat tulla saunomaan Suomeen”.

Kun idealle löytyi paikallisia sponsoreita ja myös joukkorahoitus -kampaja onnistui, niin matka alkoi.

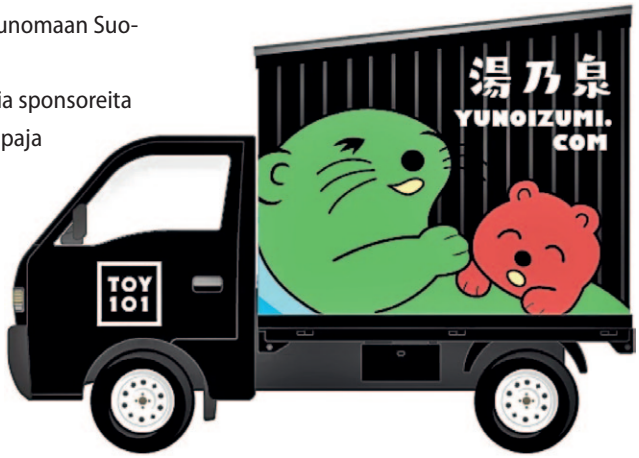
Herrat vierailivat syyskuussa myös Saunaseuralla tutustumassa saunoihimme ja toimintaamme. Samalla he kokeilivat myös elämänsä ensimmäisen kerran savusaunaa. Sauna-lehti haastatteli miehiä saunomisen lomassa.

Onko suomalainen sauna teille entuudestaan tuttu ja kiinteästi liittyvä uiminen luonnonvesissä?
Suomalaisenkaltaista saunomista Japanissa on tarjolla pienemmissä maaseutupaikoissa, tosin saunoja ei markkinoida tai nimetä *suomalaiseksi*. Näissä ”suomalaisissa” saunoissa erikoisuutena on ns. saunaviuhkan käyttö ilmankierrätystä varten. Ulkovettä ei ole tarjolla. Kokonaan oma asiansa ovat kuumien lähteiden ympärille rakennetut sento – tain onsen kylpylät, joissa saattaa olla pieni kylmävesiallas.

Oletteko koskaan kuulleet savusaunasta?
Kyllä, henkilökohtaisesti tiedämme savusaunan, mutta yleisesti Japanissa ei tunneta savusauna-käsitettä. Emme ole koskaan itse saunoneet savusaunassa – ennen tätä päivää siis.

Uskotteko, että suomalaisten onnellisuuteen vaikuttaa runsas saunominen?
Ehdottomasti! Lisäksi Suomessa on niin puhdas luonto kaikkien saavutettavissa, myöskin kaupunkialueilla.

Suomessa saunaa pidetään edelleen pyhänä paikkana ja siellä käyttäydytään kunnioittavasti. Tapa opetetaan myös lapsille. Suhtaudutaanko Japanissa saunomiseen samoin?
Japanissa sauna ei ole pyhä, se on enemmänkin kokoontumispaikka.



Pakettiauto on koristetu japanilaiseen tapaan ja yksi hankkeen sponsoreista näkyy isosti autossa.

Takahashi Motoki (oik.) ja Watanabe Masakatsu.

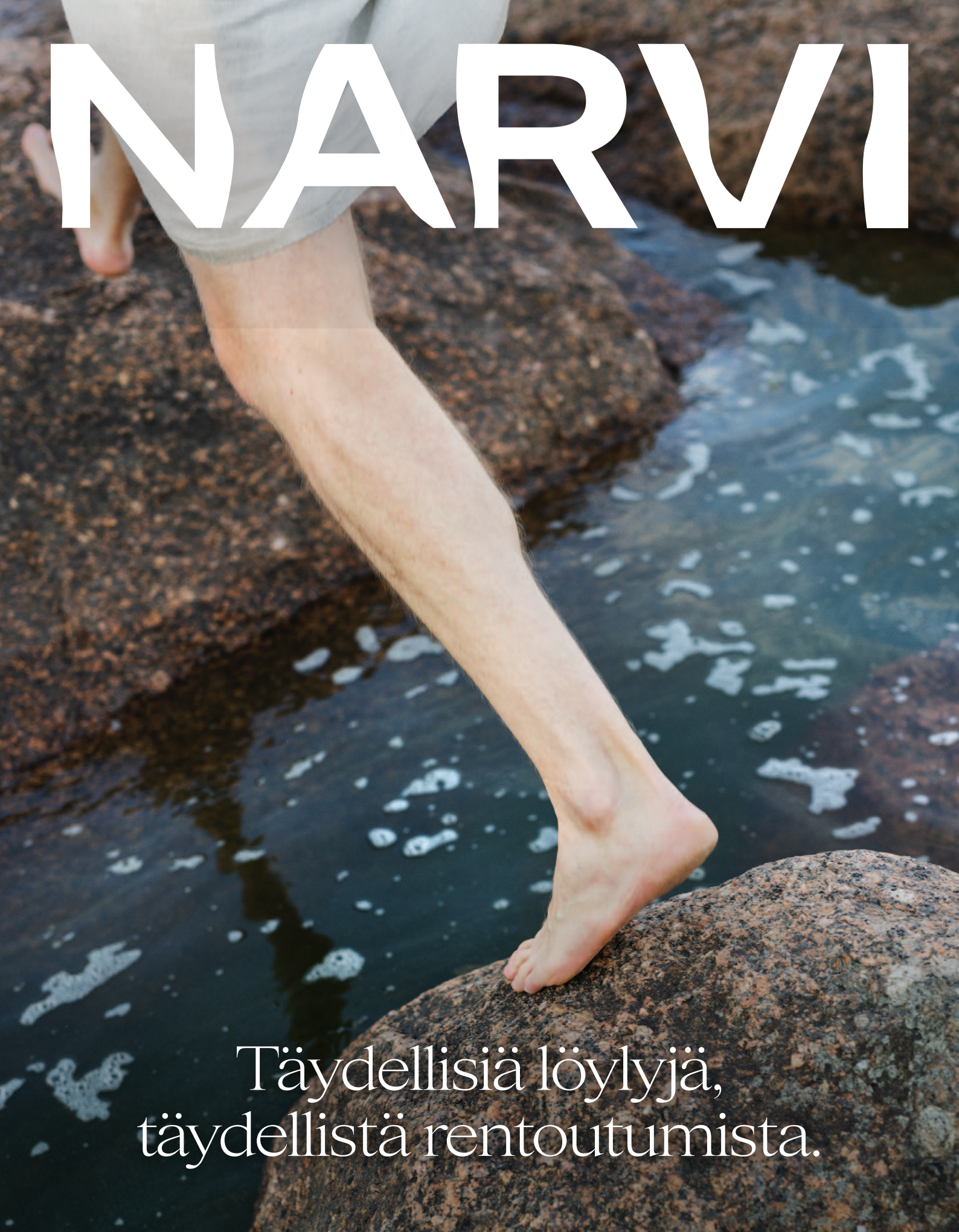
Lapset ovat mukana saunomistapahtumissa, mutta heitä ei erikseen ohjeisteta käyttäytymään tietyllä tavalla.

Mikä asia on eniten yllättänyt teitä Suomessa?
Olemme tosiaan ensimmäistä kertaa Suomessa. Ihmisiä on todellakin paljon vähemmän kuin Japanissa, luonto on näkyvissä kaikkialla ja jopa täällä etelässä voi nähdä revontulia. Suurin ihmetyksemme aihe on ollut se, että suomalaisten asunnossa voi olla oma sauna.

Japanissa saunoissa löylyä usein heitetään 15 min välein, joko automaattisesti tai työntekijän toimesta, oli yllättävää, että täällä voi itse toimia omana löylymestarinaan.

Mihin matka jatkuu seuraavaksi?
Jatkamme matkaamme pohjoiseen, määränpäänä Rovaniemi, Kilopään savusauna, kirkas purovesi ja puhdas luonto. Haluamme ehdottomasti myös nähdä revontulia. Matkamme tulee kestämään, sillä pienellä Daihatsu-autolla matkoihin kuluu pitkä aika, mutta totuimme tähän Mongoliassa.

- **Lue lisää www.mushiburobrothers.com**


NARVI
Täydellisiä löylyjä,
täydellistä rentoutumista.

Kunnossapitotoiminnan mieli reipas on ja sitoutunut

Aloitimme vuoden 2023 ensimmäisen kokouksemme tutkailemalla mennyttä ja totesimme monien asioiden edenneen tai valmistuneen suunnitelmien mukaan.

Vuoden 2022 aikana Saunatalollamme tehtiin normaaleja huoltorutiineja, joista huolehti Saunaseuran osaava lämmittäjä **A-P Paavola** yhdessä sopimusurakoitisijoiden kanssa. Hyvät ja luotettaviksi todetut tekijät ovat tärkeä osa toimintaamme, asiat sujuvat joustavasti ja kustannustehokkaasti.

Saunatalomme LVISA-remonttit saatiin käynnistettyä. Jätekatoksemme ei enää mahdollistanut kunnollista kierrätystä ja uusimme sen kokonaisuudessaan.

Suurta jännitystä koettiin ryhmässämme, kun Saunatalon kelon osalta tultiin siihen päätökseen, että sen aika on tullut kaatua. Tämä kaunis ja Saunatalon ilmeeseen kuulunut puu on herättänyt tunteita ja keskustelua. Onneksi sille saatiin onnellinen loppu ja puun siluetti on ilonamme edelleen.

Suuri remontti lähestyy

Saunatalon LVISA-remontin suunnittelu ja osatoteutus vuosille 2022–2023 on työllistänyt ryhmäämme.

Tulevan remontin yhteydessä on puhuttu myös Saunatalon sisäosien uudesta suunnittelusta. Keittiömme toiminnot kun eivät ole hygieenisesti ja työympäristöltään asianmukaisella tasolla.

Annika Rauhala

Edessä Leila Zenner (vas.), Gina Sundgren, Pekka Kuure. Takana: Risto Pitkänen (vas.), A-P Paavola ja Janne Koskenniemi. Kuvasta puuttuvat Ilpo Koskinen, Juhani Katainen ja Tomi Tuovinen.

Kunnossapitoryhmän pitkäaikainen jäsen arkkitehti **Gina Sundgren** on suunnitellut uuden ilmeen ja lisää toimivuutta Saunataloon. Keittiön tilat tulisivat suunnitelmassa muuttumaan niin, että tulevaisuudessa eteinen ja keittiö eivät olisi samassa tilassa. Muitakin muutoksia on suunniteltu.

Tulemme tietenkin keskustelemaan suunnitelmista vielä jäsenistömme kanssa. Mutta mielestämme suunnitelmat näyttävät hyvältä ja toteutuessaan palvelevat jäsenistöä ja henkilökuntaa aivan uudella tavalla.

Oletteko miettineet uusiutuvaa energiaa?

Talomme remonttia suunniteltaessa on hyvä aika miettiä myös energiankulutusta ja mahdollisuuksia siinä säästämisessä. Syyskokouksessa jäsenistöltä tuli erittäin hyvä kysymys ”onko uusituvaa energiaa mietitty?” Tähän haasteeseen olemme nyt tarttuneet.

Saunatalon suurin kulutus tulee käyttöveden lämmityksestä, sillä suihkut ja keittiömme käyttävät lämmintä vettä runsaasti. Ajatuksenamme on, että voisimme ottaa lämpöä talteen poistoilmasta ja jätevedestä, ja asentaa mahdolliset ilmavesilämpöpumput. Nämä suunnitelmat vaativat kuitenkin tarkkaa harkintaa ja laskentaa.

Suurin työ tapahtuu vapaa-ajalla

Toimikuntamme kokoonpano on nyt optimaalinen tulevan remontin suhteen. Meillä on toimikunnassa eri ammattikuntien edustajia rakentamisen-, LVI- ja sähköalan saralta sekä kaksi arkkitehtiä. Uutena jäsenenä vielä LVI-vahvistus, **Laila Zenner**.

Kunnossapitotoimikunnan kokoustaminen on intensiivistä ja aina yleensä jonkin hankkeen edistämistä. Päätöksen teossa emme hae täydellistä yksimielisyyttä, mutta usein keskustelujen päätyttyä olemme päässeet hyvään konsensukseen. Eriävät mielipiteet ovat niitä arvokkaimpia, koska ne kehittävät toimintaamme.

Kokoukset saattavat venyä pitkiksi, mutta suurin työ tehdään vapaa-ajalla. Hankkeet, selvittelyt sekä erilaiset yhteydenotot tapahtuvat arkena toimikunnan ja toiminnanjohtajan kanssa yhteistyössä. Kunnossapitoryhmän jäsenen työpanos ei pääty pelkkään kokoukseen.

Saamme olla ryhmästämme ylpeitä, koska kunnossapitoryhmään kuuluminen on sitoutumista isolla ässällä yhteisiin päämääriin. Ilman sitoutumista, kukaan yksittäinen jäsen ei jaksaisi.

Hyvää syksyn jatkoa!

Kunnossapitoryhmä

Suomen Saunaseuran uudet jäsenet

Seuraavat henkilöt on hyväksytty Suomen Saunaseuran jäseniksi johtokunnan kokouksessa 5/2023 ja he ovat antaneet luvan julkaista nimensä. Yhteensä uusia jäseniä valittiin 100 henkilöä.

Ala-Laurila Juha
Aronniemi Tommi
Barbetta Paolo
Bremer Mette
Bremer Olli
Candolin Lucas Adrian
Endo Etsuro
Eriksson Stig
Fellman Charlotte
Granholm Heikki
Haber Samu
Harmaala Tuija
Hartzell Susanna
Heikki Kiiski
Heino Jari-Pekka
Hellman Pontus
Holmén Fredrik
Huhtala-Paloniemi Irmeli
Huttunen Hannu
Huusko Elina
Hyytinen Matti
Ignatius Patrik
Ijäs Päivi
Jokinen Mikko
Järviö Jussi
Kaje Sanna
Karell Alexander
Kaski Antti
Kivikoski Antti
Klemola Kimmo
Kojo Katja
Lahtinen Ahti
Laulajainen-Hongisto Anu
Laurila Anssi
Laurila Maarit
Lehtikangas Virpi
Lehtilä Antti
Lehtinen Antti-Juhani
Lehtonen Miikka
Leskinen Vanessa
Liljavirta Markus
Lindfors Tom
Luomala Juha
Malinen Kari
Malvela Ari
Mannila Veikko
Mattila Kimmo
Mattinen Kristiina
Meijs Roel
Mustonen Anitta Maria
Määttä Marko
Nenonen Simo
Nevanlinna Lilli
Nurkkala Mikko
Nurkkala Salla
Nurminen Niina
Nygård-Peltola Mia
Onninen Oskari
Paasonen Olli
Paetau Laura
Parkama Tomas
Parmala Soile
Partinen Pauli
Parviainen Anssi
Peltola Oula
Perälä Erkki
Päivänen Jani
Rajakangas Hanna
Rantanen Ilkka
Ravantti Elina
Ritvos Roope
Roiha Lasse
Roslin Ilkka
Saanio Sameli
Saarinen Susanna
Salminen Ville
Sarnikorpi Jami
Sneen Alexander
Storbacka-Eriksson Anna
Summanen Miko
Suominen Ville
Tahkola Mirja-Liisa
Tervolin Timo
Tynkkynen Heidi
Tölli Veli
Uitti Juho
Valento Tommi
Vasama Aaro
Vehkaluoto Kalle
Veistinen Lotta
Vimpari Susanna
von Walzel Nicolas
Välkky Timo-Tapani
Waal Axel

KESKI®
HERKKUPALATEHDAS
VUODESTA 1946
Niin se vaan on. Yksinkertaiset asiat ovat niitä kauneimpia.
Kuten saunan jälkeinen tuokio suomalaista ruskaa ihaillen,
kahvia hörpäten ja Keski-rinkeliä haukaten.
VIE KIELEN, TUO HYMYN.
keski.com

Löylynhenki-palkinnon vastaanottivat Sauna Aidin "isä" Mikkel Aaland (oik.) sekä hankkeen aktiivi Wendy Liu.

Sauna Aid on ihmisyyden asialla

Suomen Saunaseura palkitsi tänä vuonna Löylynhenki-palkinnolla Sauna Aidin. Sauna Aid on Kansainvälisen Saunaliiton ISA:n sponsoroima monikansallinen aloite, joka tarjoaa liikkuvia saunoja sekä tukipalveluita erilaisilla kriisialueille. Kriisialueet voivat tarkoittaa niin luonnonkatastrofeja kuin ihmisten aiheuttamia katastrofeja.

Teksti: Karoliina Saarnikko | Kuvat: Jonna Pennanen

Sauna Aid -hanke aloitettiin helmikuun lopussa vuonna 2022, vain neljä päivää Venäjän Ukrainaan hyökkäyksen alkamisen jälkeen.

– Ukraina on tällä hetkellä Sauna Aidin ensisijainen kohde, mutta näemme Sauna Aidin myös pitkän tähtäimen hankkeena, kertoo **Mikkel Aaland**. Norjalaisamerikkalainen Aaland on ISA:n kunniajäsen ja toiminut Ukrainaan suuntautuvan Sauna Aid -hankkeen keulakuvana.

Aaland on mukana Sauna Aidissa halusta auttaa ja vaikuttaa.

– Olin vaeltamassa tuhansien kilometrien päässä Nevadan autiomaassa, kun kuulin uutisen Venäjän hyökkäyksesta Ukrainaan, ja se tuntui kolmannen maailmansodan pahaenteiseltä alkamiselta, Aaland kertoo.

Aaland tunsi avuttomuutta ja pelkoa, joka muuttui pian päättäväisyydeksi.

– Mieleeni tuli Fukushiman ydinvoimalaonnettomuus. Kun Fukushiman ydinvoimalan reaktorin ydin suli vuonna 2011, Japanin saunaseura reagoi ripeästi rakentamalla onnettomuusalueelle suuren telttasaunan. Se ei ainoastaan tarjonnut käytännöllistä keinoa puhdistaa tuhansia säteilylle altistuneita ihmisiä, vaan se tarjosi myös lohtua, yhteisöllisyyttä ja tavan rentoutua äärimmäisen stressaavan ajan keskellä.

Aaland pohti, että sama voisi toimia myös Ukrainassa. Hän kirjoitti saman tien sähköpostin Kansainvälisen Saunaliiton ISA:n puheenjohtajalle, **Risto Elomaalle** Helsinkiin.

– Kirjoitin: Risto. Onko mahdollista, että Kansainvälinen Saunaliitto voisi auttaa järjestämään liikkuvan saunasaattueen rajalle Ukrainan pakolaisleireille?

Elomaa tarttui ideaan ja otti yhteyttä ISA:n avainjäseniin. Palaute oli positiivista ja muutaman päivän päästä Liettuan Bath Academyn puheenjohtaja **Rimas Kavaliauskas** järjesti puhelinkonferenssin asiasta ISA:n jäsenten kesken.

Mikkel Aaland (vas.) keskustelemassa ISA:n Jussi Niemelän kanssa.

Ripeää yhteistyötä hankkeen eteen

Kun hankkeen nimeksi päätettiin Sauna Aid, Tanskan saunaseuran puheenjohtaja **Kim Petersen** loi hankkeelle nettisivut, samalla kun suunnittelija **Yana Kaiser** loi hankkeelle graafisen ilmeen someen.

ISA:n hallituksen jäsen **Jussi Niemelä** perusti varainhankintaputken. Rimas ja hänen kollegansa, liettulaisen kylpy-yhdistyksen Profesionalių Pirtininkų Asociacijan puheenjohtaja **Birutė Lenktytė-Masiliauskienė** loivat yhdessä Norjan saunaliiton puheenjohtajan **Lasse Eriksenin** tuella opaskirjan traumoja käsitteleville paikallisille kylpymestareille. Rimas ja Birutė alkoivat samantien isännöimään Liettuassa ilmaisia kylpypäiviä pakeneville ukrainalaisille naisille ja lapsille.

Kun ensimmäiset lahjoitukset saapuivat Sauna Aidin tiille, päästiin myös saunanhankintaan.

– Tilasimme Suomesta telttasaunan puukiukaineen. Mukaan tilattiin myös puulämmitteinen armeijan käyttämä pata.

Tilaisuus tarjosi mahdollisuuden tavata saunaihmisiä eri puolilta maailmaa.

Kokonaisuuden toimitti sauna- ja saunatarvikeyritys **Arctinar**.

Ennen Ukrainaan lähettämistä saunaa esiteltiin muun muassa Suomen Saunaseuran pihalla ja Lapinlahden alueella.

Kun sijoituspaikka saunalle löytyi Ukrainasta, sauna lähti matkaan.

– Ensimmäinen sauna sijoitettiin keskelle Harkovaa Itä-Ukrainaan ja Sauna Aidin toinen sauna, konttisauna toimitettiin myöhemmin Harkovan ulkopuolelle, Venäjän rajan lähelle.

– Viimeisin lahjoitus on **Therme Groupin** lahjoittama iglun muotoinen sauna, joka vietiin paikallliselle urheilustadionille Staryi Sambirin pikkukylään Länsi-Ukrainassa.

Saunatoimitusten lisäksi Sauna Aid järjestää ilmaisia saunomismahdollisuuksia ukrainalaisille eri puolilla Eurooppaa.

– Esimerkiksi **Jämsän Saunakylään** järjestettiin ukrainalaisille ilmainen sisäänpääsy. Myös **Uusi Sauna** Helsingissä on tarjonnut ukrainalaisille ilmaisen sisäänpääsyn, lisää Elomaa.

Suomesta vähän lahjoituksia

Kansainvälinen yhteistyö on toiminut hienosti Sauna Aidissa ja hankkeen vastaanotto on ollut kaikin puolin positiivista.

Taloudellinen puoli kuitenkin aiheuttaa huolta.

– Rahankeräys on onnistunut huonommin kuin kuvittelimme. Syynä on varmaankin osittain se, että Ukraina-keräyksiä on liikkeellä runsaasti erilaisia, Elomaa pohtii.

Suurimpina lahjoittajia on tähän mennessä olleet ISA:n jäsenet Japani, Therme Group, Bristish Sauna Society, Bastuakademie sekä erilaiset organisaatiot USA:sta ja Britanniasta. Suomesta hanke on saanut harmittavan vähän lahjoituksia.

Rahalahjoitukset ovat kuitenkin ratkaisevan tärkeitä Sauna Aidin jatkon kannalta.

– Kaikki Sauna Aidin parissa työskentelevät ovat vapaaehtoisia eikä kukaan saa palkkaa työstään.

– Kaikki lahjoitukset kulkevat ISA:n kautta, joka on Suomessa vuodesta 1958 lähtien toiminut voittoa tavoittelematon järjestö. ISA:lla on selkeät ja avoimet ohjeet Sauna Aid -rahojen käyttöön. Eli lahjoittaminen on tältä osin turvallista, Aaland vakuuttaa.

Aaland toivoo, että Löylynhenki-palkinnon saaminen edistää osalta tärkeän hankkeen näkyvyyttä ja saa ihmisiä kiinnostumaan auttamisesta.

Kaikki ideat ovat tervetulleita

Syksyllä Sauna Aid järjestää Suomen ja Viron Lontoon lähetystöissä tapahtuman, jossa julkaistaan **Emma O'Kellyn** uusi saunakirja ja esitetään virolainen Oscar-ehdokkaaksi valittu saunaelokuva *Savusaunasisaruus* (*Smoke Sauna Sisterhood*). Molempien tilaisuuksien tuotto menee Sauna Aidille.

Suunnitteilla on myös uusia hankkeita avustustyön hyväksi.

– Ehkä mielenkiintoisin hanke on aloittaa kiukaiden valmistus Ukrainassa. Asia on vasta vireillä, mutta **Harvia** on lupautunut avustamaan kiukaiden valmistuksen aloittamisessa ja on jo lähettänyt kiukaitaan näytille Ukrainaan.

Kyseinen hanke toteutuessaan ei toimisi enää ISA:n alaisuudessa, vaan sitä varten perustettaisiin joko säätiö tai yritys.

– Syksylle on suunnitteilla useita tapahtumia ympäri maailman. Lisäksi yritämme aktivoida ISA:n jäseniä avustamaan taloudellisesti hanketta. Mutta kaikki uudet ideat ovat enemmän kuin tervetulleita, Elomaa toteaa lopuksi.

- **Sauna Aidille voi lahjoittaa maksupalvelu PayPal:in kautta Sauna Aidin verkkosivuilta www.sauna-aid.com. Kaiken kokoiset lahjoitukset ovat tervetulleita! Suurempia, yli 1 000 euron lahjoituksia tulee laittaa suoraan hankkeen tilille, jonka tiedot saa olemalla yhteydessä Risto Elomaahan, risto.elomaa @kolumbus.fi tai englanniksi Mikkel Aalandiin mikkel.aaland@gmail.com.**

Saunan aamun panelistit ja juontaja: Eevakaisa Mölsä (vas.), Mika Meskanen, Johanna Ratia, Kimmo Helistö, Liisa Riekki, Taina Pennanen ja Hannu Saintula.

Löylynhenki-palkinnon jakotilaisuus uudistui

Joka vuotuinen Löylynhenki-palkinnon jakotilaisuus uudistui ja kokosi saunatoimijat Saunatalon katon alle. Tilaisuuden kohokohta oli perinteisen palkinnonjaon lisäksi mielenkiintoinen paneelikeskustelu saunan nykytilasta ja tulevaisuudesta.

Löylynhenki-palkinto jaettiin tänä vuonna **Saunan aamussa**. Palkintoa olivat vastaanottamassa Sauna Aidin aktiivitoimijat **Mikkel Aaland**, British Sauna Societyn **Mika Meskanen** ja **Wendy Liu**, Japanin saunaseuran **Miki Tokairin** ja ISA:n **Risto Elomaa**.

Palkinnonjakotilaisuuden lisäksi Saunan aamussa järjestettiin paneelikeskustelu, jossa saunan nykytilasta ja tulevaisuudesta oli keskustelemassa joukko sauna-alan toimijoita.

Paneelikeskustelijoina toimivat saunayrittäjä **Kimmo Helistö**, Sauna from Finlandin hallituksen puheenjohtaja **Johanna Ratia**, British Sauna Societyn Mika Meskanen, Lohjan kaupungin liikuntapalvelupäällikkö **Taina Pennanen**, Suomen Saunaseuran puheenjohtaja **Hannu Saintula** sekä Visit Finlandin PR & Media Manager **Eevakaisa Mölsä**.

Keskustelun juonsi Suomen Saunaseuran jäsen, nykyinen Suomen kansallisoopperan ja -baletin viestintäjohtaja **Liisa Riekki**.

Porraskäytävien, julkisivujen,
ikkunoiden ja kattojen
pintakäsittelyt ja kunnostukset
20 vuoden kokemuksella

Fennopaint Oy

fennopaint.fi
040 5423596

Sauna-lehti on nyt myös somessa!

Tule seuraamaan Sauna-lehteä sosiaaliseen mediaan.

Löydät meidät

@saunalehti

@sauna_lehti

Jos näkyvyys Sauna-lehden sosiaalisen median kanavissa kiinnostaa, ole yhteydessä päätoimittajaan: lehti@sauna.fi

Keskellä kesää jääkarhuilijat odottavat jo pakkasia. Jukka Romppanen, Riitta Kankkunen ja Antti Jääskeläinen ovat aktiivisia saunojia.

Tulisipa pian talvi ja pakkanen

Kesähelteellä Joensuun Jääkarhut odottavat järven jäätymistä. Löylyä lyödään Rento- tai Ryhti-saunoissa.

Teksti ja kuvat: Päivi Ketolainen

Kesäpäivä hellii joensuulaista saunakansaa Pyhäselän rannalla. Joensuun Jääkarhujen saunarannassa otetaan aurinkoa ja rupatellaan mukavia. Saunan lauteilla miesporukka pohtii, mikä on parasta jäätelöä. Yhden mielestä parasta on pehmis, toisen mielestä jo lapsuudesta tuttu vaniljajäätelöpuikko.

Auringon palvonnan ja löylyjen jälkeen seuraa pulahdus järveen. Jääkarhut ovat heittäneet talviturkit pois aikoja sitten tai liekö heillä sellaisia ollutkaan? Suurin osa vakioväestä kun käy järvessä talvellakin.

Riitta Kankkunen on vakioväkeä. Hän rakastaa uimista ja saunomista. Aivan erityisesti hän rakastaa tätä Jääkarhujen saunaa. Se on hänelle suorastaan kotisauna.

– Kuuteen vuoteen en ole lämmittänyt kertaakaan omaa saunaa. Saunon täällä joka päivä kaksi tuntia kerrallaan, hän kuvailee.

Alun alkaen Kankkuselle kävi kuten niin monelle muullekin avantouimarille. Tutut houkuttelivat hänen ”jääkarhuille”. Saman tien peli oli menetetty.

– Olen ihan koukussa. Saan vieroitusoireita, jos joudun olemaan täältä viikon poissa, nauraa ahkera saunoja.

Riitta Kankkuselle kelpaa myös kesäinen järvivesi. Muutamat jääkarhut sen sijaan jäävät tauolle heti jäiden sulamisen jälkeen. He palaavat takaisin, kun veden lämpötila putoaa syksyllä alle kymmeneen asteeseen.

Ensin avanto ja pukukopit

Joensuun Jääkarhujen historia ulottuu vuoteen 1989. Tuolloin joukko joensuulaisia avantouimareita lyöttäytyi yhteen miettimään, mistä he löytäisivät ikioman harrastuspaikan.

Lopulta sellainen löytyi Pyhäselän rannalta Vehkalahdelta. Kaupungin omistuksessa olevan vanhan huvilan rantaan tehtiin avanto ja rannalle pukukopit. Huvilan saunaan hommattiin sähkökiuas.

Kun sanomalehti Karjalainen teki aiheesta juttua, toimittaja otsikoi tarinan

Aktiivisilla jääkarhuilla on seuran merkkejä uimapuvuissaan useassa kerroksessa.

niin, että *jääkarhut viihtyvät Joensuussakin*. Siinä oli tulevalle seuralle nimikin valmiina sitten, kun avantoseura vuosi myöhemmin virallisesti perustettiin.

– Ensin olimme hetken aikaa Joensuun Uintiseuran alajaosto, selvittää Joensuun Jääkarhujen pitkäaikainen jäsen, varapuheenjohtaja ja talonmies-isännöitsijä **Pasi Mikkonen**.

Monien vaiheiden jälkeen vuonna 2005 Joensuun Jääkarhuille valmistuivat uudet, asianmukaiset toimitilat. Avantouintikeskuksen tontilla on nyt kaksi

Pasi Mikkonen on Joensuun Jääkarhujen talonmies-isännöitsijä. Hän pitää huolta, että saunojilla on kaikki hyvin.

saunaa – Ryhti ja Rento. Niihin mahtuu kerrallaan kymmeniä saunojia. Lisäksi on päärakennus, jossa sijaitsevat pukuhuoneet sekä kokous- ja huoltotilat.

Saunat lämpiävät yleisölle vuoden jokaisena päivänä aamusta iltaan, joulupäivää ja pitkäperjantaita myöten. Kylpijöitä riittää, sillä yhdistykseen kuuluu tätä nykyä 2 558 jäsentä.

– Lisäksi meillä kävi viime vuonna noin 20 000 saunojaa, jotka eivät ole yhdistyksen jäseniä, Mikkonen kertoo.

Vaikka kesä on kaunis, odottavat todelliset jääkarhut kuitenkin syysmyrskyä, joka myllää järven jääkylmäksi.

Saunojat nuortuvat

Yhteissaunomisen noususuhdanne näkyy Joensuussakin. Jääkarhujen saunoissa yksittäisiä käyntikertoja kertyy vuosittain yhteensä noin 170 000, mikä on huikea lukema.

Terveyttä ja karaistusta avantosaunasta hakevien rinnalle ovat tulleet elämysten hakijat ja kertakävijät. Yhä useampi joensuulainen haluaa tuoda vieraansa ”jääkarhuille” tutustumaan.

Päivittäin lauteilla kuuluu muitakin kieliä kuin suomea ja karjalan murretta.

– Lisäksi asiakaskunta on nuortumaan päin. Saunojissa on entistä enemmän 20–30-vuotiaita opiskelijoita, Pasi Mikkonen toteaa.

Ruuhkaisina iltoina yhdistyksen jäsenet ovatkin joutuneet miettimään, olisiko toimitiloja edelleen laajennettava. Parhaillaan Joensuun kaupungille onkin annettu tutkittavaksi, josko alueen kaava taipuisi lisärakentamiseen.

Saunomisen suosio on kasvanut Joensuussa niin, että viime talvena Ilosaareen tuli yksityinen konttisauna ja avanto. Myös läheisen Reijolan kyläyhdistyksen sauna on yleisessä käytössä.

Alkuvuosina saunojen huolto hoidettiin talkoilla, mutta nykyään siivoustyö

on ulkoistettu. Talonmies Pasi Mikkonen on paikalla normaalin työajan puitteissa, mutta viikonloppuisin ja iltaisin saunojen käyttö on omatoimista. Rannekkeet voi ostaa automaatista ja kokeneet saunojat opastavat tulokkaita saunan saloihin.

– Yhä talkoolaisillekin riittää monenlaista puuhaa, kuten pihan hoitoa, Mikkonen muistuttaa.

Jaakko heittää kiven

Jukka Romppanen on ollut jääkarhu viitisen vuotta. Hän ottaa löylyt ja pulahtaa uimaan kesällä ja talvella. Selkävaivat helpottuvat Pyhäselän sylissä ja saunan lauteilta löytyy aina juttukavereita.

– Sosiaalinen puoli on tärkeää. Lauteilla höpötellään monenlaista, hän sanoo.

Romppasen mukaan vakituiset saunojat tuntevat toisensa uimapukukuosissa. Jos sama kaveri tulee kadulla vastaan pikkutakki yllään, pitää hetki miettiä, missä onkaan tavattu.

Joensuun Jääkarhujen saunamiljöö kutsuu kylpijöitä kesät, talvet.

Vaikka kesä on kaunis, odottavat todelliset jääkarhut kuitenkin syysmyrskyä, joka myllää järven jääkylmäksi.

Asian varmistamiseksi saunalla vietetään joka kesä heinäkuussa Jaakon nimipäivää. Kunakin vuonna vuoden Jaakoksi valittu uimari heittää kylmän kiven järveen.

Tämän vuoden Jaakko on **Marja Tolvanen**.

Joensuun Jääkarhut Ry.

- Toiminta alkoi 1989
- Osoite: Mäntyniementie 1, 80220 Joensuu
- Saunaosasto avoinna päivittäin 8–23
- Pukuhuoneet erikseen miehille ja naisille
- Käytössä kaksi saunaa, Rento ja Ryhti
- Saunat ovat sekasaunoja ja niissä käytetään uimapukua
- www.joensuunjaakarhut.fi

sg

Junistar Bio

Aika siirtyä vastuullisiin ratkaisuihin

Valmistettu kierrätysmuovista; biologista alkuperää olevista jätteistä ja tähteistä (esim käytetty ruokaöljy)

Korkea energiatehokkuus, jopa 100 lumenia/Watti

40% kevyempi paino verrattuna perinteiseen alasvaloon

www.sg-oy.fi

Viisi syytä, miksi rakastan saunaa

Sauna vahvistaa läsnäoloa niin itselle, mahdollisille kanssasaunojille kuin ympäristöllekin.

Vaskiniemessä kesäisenä lauantaina kylpiessä kokosin mielessäni listan asioista, jotka tekevät saunomisesta minulle niin erityistä ja tärkeää.

1. Sauna on **rituaali**. Tänä tehokkuuden ja käytännöllisyyden aikana sauna saattelee lähelle pyhän kokemusta. Peseytyminen, löylyn luominen, lauteille rauhoittuminen rakentavat jotain ajatonta ja sukupolvien kesken jaettua.
2. **Puhdistuminen** tuntuu kokonaisvaltaiselta, fyysisesti ja henkisesti. Arjen pölyt huuhtoutuvat pois. Mieli kirkastuu.
3. Alastomuus **riisuu roolit**. Saunassa ihminen on oma, paljas ja aito itsensä.
4. Kiukaan kuuma hohka ja meren kylmyys toimivat peilinä sille, kuinka tärkeää **sisäinen rauha** on maailman eteemme heittämien haasteiden edessä. Saunoessa kohtaamme äärimmäisen ympäristön turvallisesti.
5. Löyly **hellii kehoa** ja aktivoi parasympaattisen hermoston. Saunan lämpö on kuin kosketus, se ottaa syleilyynsä.

Aleksi Malmberg

Nuoruuteni saunat

Ekat vuodet kävin mutsin kanssa naisten saunassa. Kun omat jalat alko kantaa vaihtui saunakaveriksi faija.

Muistikuvat näistä saunomisista ovat aika erilaiset – olihan ne ihan eri ympäristöt ja katselukulmakin muuttui. Ekoilta vuosilta muistikuva on kuin surrealistisesta maalauksesta. Paljon höyryä ja sen keskellä punaisiksi vihdottuja tissejä, pakaroita ja reisiä. Aika mittaviakin olivat, mutta en pelännyt.

Faijan kanssa sitten käytiin viikoittain monet vuodet Sturenkadun Ahti-saunassa. Äijät oli yleensä laihoja ja enimmäkseen ulkotyön ahavoittamia ja viikonloppua kun elettiin, jotkut kännissä.

Töissä siellä oli ainakin kolme ihmistä, kassa, pesijä ja hieroja. Kassan nimeä en muista mutta rouva oli ystävällinen ja hänen suuri arvostuksensa perustui siihen, että hän myi virvokkeita seinässä olevasta luukusta suoraan pukuhuoneen puolelle. Näitä limuja sitten juotiin kolhiintuneista alumiinimukeista.

Aune oli pesijätär ja piti äijät kurissa, nuhteessa ja puhtaana. Oli siinäkin ammatti – pestä ruumiita vielä kun ne elivät.

Jos Aunen komenteeraus ei riittänyt, järjestyksestä vastasi hieroja Masa. Masa oli vanttera, karvainen, entinen SM-tason nyrkkeilijä, jonka sanaan kaikki uskoivat. Masan puheesta oli vaikea erottaa kaikkia sanoja – nyrkkeilyura kun oli jatkunut sparrausvastustajana liian pitkään. Kuulokin vaati huoltoa sillä Masan valtavat kukkakaaliksi hakatut korvat päästivät ääntä läpi vain aivan pienestä reiästä keskellä korvaa. Niinpä joskus kun Masalle sanoi jotakin hän vain tuijotti ilmeettömänä kunnes keksi jostakin tulitikun, jolla avasi taas vaikun tukkiman kuuloaukon.

Museovirasto, Albert Lunte

Masa oli aina ystävällinen ja varsinkin lapsille. Järjestysmiehenä hän oli asiallinen ja jämäkkä. Jos kenellä havaitsi kossupullon, otti sen ilman saarnoja pois ja antoi takaisin saunareissun lopuksi.

Eihän se kuitenkaan aina ihan näin mennyt. Kerran joku onneton antoi aihetta ihan ulosheittoon, jonka Masa suoritti tyylikkäästi virkapuvussaan (Suomi-uikkarit, sinistä villaa valkoisella vyötärönauhalla). Oli kunnon pakkastalvi ja Masa katsoi parhaaksi saattaa herran Sturenkadulle saakka. Siinä sitten lumessa seisten paljain jaloin, iho voimallisesti höyryten kuunteli viimeiset solvaukset ja toivotti herran takaisin löylyyn viikon kuluttua sivustakatsojien ihmetellessä humalaisen kuolemaa halveksuvaa uhkarohkeutta. Masa oli kokolailla rujon näköinen kun ei hymyillyt. Ja ehkä vielä rujomman kun hymyili.

Jukka Järvelä

Teksti: Leena-Kaisa Simola | Kuvat: Jonna Pennanen

25 vuotta, yli 300 jäsentä ja 122 saunapaikkaa

Saunasiskojen juhlalöylyt Marskin saunassa

– Taas ollaan saunassa, jonne ei oltaisi muuten päästy! Näin kuultiin Marskin Majan lauteilla elokuun lopussa. Tähän lauseeseen kiteytyy hyvin epävirallisen, rennon ja ennen kaikkea saunomisesta nauttivien Saunasiskojen toiminta.

Kaiken takana on nainen. **Maire "Maijje" Alanko** oli vuonna 1988 silloisen työpaikkansa asiakastilaisuudessa saunomassa naisten vuorolla. Saunasta piti poistua turhan aikaisin miesten vuoron tunkiessa päälle.

Maijje puuskahti, että pitäisi olla saunaseura vain naisille, niin ei olisi koskaan kiire pois. – No perusta sellainen, kuului ehdotus.

– En ikimaailmassa olisi uskonut, että tämä Saunasiskot-ryhmä tulisi viettämään joskus 25-vuotisjuhliaan, Maijje sanoo.

Niin vain kävi ja reilut 50 Saunasiskoa kokoontui Lopelle **Marskin Majalle** tutustumaan majan historiaan, saunomaan, uimaan, viihtymään ja nauttimaan herkullisen juhlaillallisen upeissa puitteissa.

– Aloimme **Sirkku Hurmerinnan** kanssa vain järjestää saunoja sen kummemmin tulevaisuutta miettimättä, Maijje muistelee.

– Kun 15 vuotta oli mennyt, toiminta alkoi tuntua vakiintuneelta ja jatkuvan omalla painollaan. Välillä en ole suunnitellut kuin yhden saunakäynnin kerrallaan, mutta useimmiten hahmottelen toimintaa ainakin puoli vuotta eteenpäin ja varauksia on tehtynä useaan saunaan.

Kun Maijjelta lähtee sähköpostilla kutsu seuraaviin tapaamisiin, jakelussa on nyt 312 Saunasiskoa.

– Kun aloitimme, kaikki jäsenet olivat töissä työeläketoimialalla. Jossain vaiheessa alkoi tulla painetta ottaa mukaan ystäviä, tuttuja ja sukulaisia, kun tieto meistä levisi satunnaisissa keskusteluissa. Mukaan on parin vuoden aikana tullut tosi innokkaita uusiakin jäseniä.

– Aktiiveja on nyt yli 130. Jotkut käyvät harvoin, mutta silloin tällöin kuitenkin. Lisäksi on Saunasiskoja, jotka ovat alkaneet uudelleen aktiivisen saunomisen meidän joukossamme oltuaan välillä pois. Alkuperäisjäseniä on mukana edelleen yllättävän monta.

– Ryhmämme on vuosien myötä keski-iältään vanhentunut, mutta on siskoissa mukana nuorisolaisiakin eli alle nelikymppisiä, Maijje nauraa.

Saunoja joka makuun

Maijjella on tarkasti Excelissä tallessa tiedot Saunasiskojen käymistä saunapaikoista.

Maire "Maijje" Alanko ahkeroi kovin pyörittäessään Saunasiskojen vilkasta toimintaa.
– Minua motivoi eniten se, että ihmiset tuntuvat viihtyvän ja nauttivan, ja kertovatkin sen. Meillä on ollut valtavasti sellaisia hetkiä, jolloin hyvän mielen ja rakkauden tuntee voimakkaasti. Niin on ihmisen hyvä elää!

Marski valitsi Lopen

Suomen marsalkka **Mannerheim** sai vuonna 1942 metsästysmajan eli Marskin Majan syntymäpäivälahjakseen 14. divisioonalta Rukajärvellä. Maja rakennettiin Lieksajärven rannalle Keihäsniemeen Suomen miehittämässä Itä-Karjalassa.

Kenraalimajuri **Erkki Raappanan** komentamana 14. divisioona oli jatkosodan maineikkaimpia joukkoja. Raappana kokosi majan ja saunan suunnitteluun ja rakentamiseen ammattilaisten porukan eri komppanioista, kirvesmiehiä tarvittiin yli 60. Majan suunnitteli arkkitehti, luutnantti **Eino Pitkänen**.

Kun alkoi näyttää siltä, että tuleva valtionraja ei siirry itään, Marski toivoi, että Maja ei jää Venäjän puolelle. Oli siis kaksi vaihtoehtoa: polttaa se tai purkaa ja siirtää suojaan. Niinpä Maja saunoineen purettiin ja hirret sekä irtaimisto tuotiin Suomen alueelle. Marskin Majan uudeksi sijoituspaikaksi oli esillä puolenkymmentä vaihtoehtoa. Niiden joukossa olivat muun muassa saari Koitereessa, hiekkarantainen maa-alue Keurusselällä sekä kaunis, metsäinen rinne Lopella Puneliajärven rannalla.

Vuonna 1945 Maja pystytettiin Marskin toivomuksesta Lopelle. Hän oli tuolloin tasavallan presidentti ja näin ollen Lopelle oli lyhyin matka Helsingin virkatehtävistä.

Mannerheim kävi viimeisen kerran majallaan keväällä 1948. Tämän jälkeen hän lahjoitti majan Suomen Yleiselle Metsästäjäliitolle, joka edelleen luovutti majan tätä varten perustetulle Suomen Marsalkka Mannerheimin Metsästysmaja ry:lle. Yhdistyksen muodostavat upseerijärjestöt Jääkärisäätiö, Kadettikunta, Suomen Reserviupseeriliitto ja Upseeriliitto.

Vuodesta 1959 lähtien Marskin Maja on toiminut kesäisin yleisölle avoimena museona.

Marjo (vas), Päivi ja Kaisa ovat olleet pitkään Saunasiskoja. Heillä on yhteistä työtaustaa.
– Eläkkeelle jäämisen jälkeen ei ole enää työpaikan tuomaa sosiaalista ryhmää. Tämä on hyvä kaveriporukka, Marjo sanoo. Siskojen mukaan lauteilla puhutaan mistä vain paitsi töistä, politiikasta ja miehistä.
– Naisiin ja naiseuteen liittyviä asioita. Äskenkin joku kertoi uudesta ruoka-aineesta, jossa on kaikki terveelliset ainesosat ja hyvä maku, mutta ei yhtään kaloria, naiset nauravat.

– Tähän mennessä 122! Eipä olisi uskonut, Maijje hymyilee.

– Lisäksi olemme tehneet jo seitsemän ulkomaanmatkaa yhdessä mm. Portugaliin ja Italiaan.

Tulossa on matka Itävaltaan. Ulkomaanmatkoja vetää ja järjestää nykyään **Taina Hedman**.

Kotimaassa kaukaisimmat retkikohteet ovat Herrankukkaro Rymättylässä ja Storfinnhova Gård Kemiönsaarella. Useimmiten saunotaan kuitenkin pääkaupunkiseudulla, jonka saunoihin on kaikkien helpompi tulla.

– Uudet ja yllättävät, ihan lähellä olevat saunat aiheuttavatällistyttävän osallistumisinnon. Esimerkiksi redS-sauna Itä-Pasilassa ja Katajanokan vankilan sauna saivat alkuvuodesta niin suuren suosion, että sain järjestää niihin useamman käynnin.

Kaikki saunat ovat olleet omalla tavallaan elämyksiä.

– Ensimmäinen kerta Kaurilan saunassa lumen keskellä tammikuun pakkasilla on unohtumaton kokemus. Samoin

Marskin Majan sauna sijaitsee Lopella syvän ja puhtaan Puneliajärven rannalla.

Marskin paras sauna

Marsalkka Mannerheim oli suuri saunan ystävä ja tunnisti hyvän saunan sellaiseen päästyään. Hän piti Marskin Majan saunaa parhaimpana kokemistaan saunoista.

Saunarakennus on hyvin tilava, 42-neliöinen. Löylyhuone on 16,5 neliötä. Nykyisin saunassa on alkuperäisen kaltaiset, 195 senttiä leveät ja 45 senttiä syvät, vähäoksaisesta kuusesta tehdyt lauteet. 15 saunojaa mahtuu helposti kerralla lauteille.

Hyvät, kosteat löylyt antaa jatkuvalämmitteinen, kotimainen Veto 2 -kiuas. Se soveltuu 18–40 neliön kokoiseen saunaan eli löylyä kyllä riittää. Kivinä on oliviinidiabaasia.

Vuosina 1958–1959 Marskin Majalle tehtiin rakennusten peruskorjaus, jolloin muun muassa turvekatot vaihdettiin haljasriukukatoiksi. Saunaan tehtiin suuri peruskorjaus myös vuonna 2020. Silloin mm. uusittiin jätevesijärjestelmä ja lämminvesivaraaja, löylyhuoneen alimpia hirsiä osittain uusittiin eli kengitettiin, asennettiin lattialämmitys sekä uusittiin lauteet.

Sauna on tilauksesta käytössä ympäri vuoden. Kirkas ja syvä Puneliajärvi on ihanteellinen uimareille ja talvella voi pulahtaa avantoon.

Mannerheimin kerrotaan ihastuneen suuresti Marskin Majan saunaan jo ensilöylyissä. Marski piti saunasta niin paljon, että kun hän sittemmin lahjoitti Majan eteenpäin, lahjakirjaan lisättiin Marskin toivomus saada Kirkniemen kartanon rantaan tismalleen samanlainen sauna kuin Marskin Majalla oli. Marsalkan toivomus toteutettiin vuonna 1948. Myöhemmin tämä Lohjan järven rantaan rakennettu sauna paloi.

Lähes autuas ilme kertoo paljon.

Tehdään niin kuin Marski opetti: saunoessa aina löylyjen jälkeen viimeiseksi uimaan.

saunominen Saunasaaressa syksyisen hernerokkasumun keskellä, Maijje muistelee.

Maijje sanoo itse rakastavansa erityisesti vaatimattomia ja pelkistettyjä saunoja, kuten iki-ihanaa Merenkävijöiden saunaa Särkässä.

– Toinen lempisaunani, jossa käymme joka kesäkuussa, on lammen rannalla oleva savusauna Tammelassa. Villa Kiven saunassa luemme runoja, Soukanniemessä katsomme leimuavaa

– Saunominen on sosiaalista toimintaa, nykyajan meditaatiota ja mindfullnes-harjoittelua parhaimmillaan, Liisi kuvaa. Hän on ollut sekä Suomen Saunaseuran että Saunasiskojen jäsen viisitoista vuotta.
– Täällä Marskin saunalla on erinomaiset löylyt ja siskoilla aina lauteilla hyvät jutut. Järvessä uiminenkin oli ihanaa – järvi ja meri ovat kuitenkin ihan erilaiset.

Historian havinaa ja hyvät löylyt

Jykevistä kelohongista rakennettu Marskin sauna tarjoaa historiansa lisäksi hyvät löylyt sekä uintimahdollisuuden Punelian kirkkaassa vedessä.

Saunan tilavuokra on päivällisen/illallisen yhteydessä 179 euroa + 10 euroa henkilöltä ja ilman ruokailua 389 euroa + 10 euroa henkilöltä. Hinta sisältää saunan esilämmityksen, pyyhkeet sekä saunan ja ranta-alueen yksityiskäyttöön kolmeksi tunniksi. Lisätunneista laskutetaan erikseen.

Majan kanssa samassa pihapiirissä toimii myös laadukas tilausravintola, joka toimii ympäri vuoden järjestäen mm. kokouksia, juhlia, virkistyspäiviä ja illallisia. Kesäisin alueella toimii myös kesäravintola.

Ravintola-, sauna- ja tapahtumatarjonnasta vastaa Elämysten Makumaja Oy / Atte Karppinen ja Kimmo Rikkonen.

• **Lisätietoja: www.marskinmaja.fi**

alkusyksyn auringonlaskua, ”sampanjasaunoja” pidämme vuosittain, avantoon pääsy on arjen luksusta ja karaokeakin on saunalla laulettu, Maijje kertaa tapahtumia.

Saunakulttuuri elää ja voi hyvin

Maijje on seurannut läheltä suomalaisen saunakulttuurin kehitystä ja näkee selvän muutoksen.

– Kaupalliset toimijat ovat ilmaantuneet ja saunominen on muuttunut selkeämmin liiketoiminnaksi. Saunoja on tullut aivan huikea määrä tarjolle, uusia saunoja on rakennettu ja olemassa olevia avattu yleisesti vuokrattavaksi. Suomessa on hauskan hirmuinen määrä saunatapahtumia, etenkin sulana vuodenaikana, Maijje toteaa.

– Nykyisin saunotaan varmaan eniten ystäväporukoissa ja yleisillä saunavuoroilla, ainakin kaupungeissa. Perheen yhteisten saunailtojen uskon vähentyneen, kun viikoittainen saunavuoro ei ole ainoa peseytymistapa.

– Nuorille tulee välillä yllätyksenä, ettei pöpelikössä olevassa savusaunassa ole suihkua tai hiustenkuivaajaa, Maijje nauraa.

– Ennen saunassa pestiin pois ruumiillinen lika, nyt puhdistuu mieli ja sielu. Toivon, että kaikki naiset löytävät oman saunaseuransa! Siitä saa niin paljon ystävyyttä, iloa ja voimaa. Ei kun perustamaan!

Briitta on ollut aktiivinen Saunasisko jo 20 vuoden ajan ja Marita kymmenen vuotta.
– Sauna kuuluu elämään. Saunasiskoja yhdistää ystävyys ja yhteisöllisyys. Ja mikä kumma siinä on, että Maijjen järjestämillä retkillä on aina hyvä ilma!

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

Mikko Nikkinen – kuvankäsittely Rhinoceros Oy

Vuoden viimeinen Sauna-lehti ilmestyy joulukuussa!

Sauna-lehden joulunumero 4/2023 ilmestyy Itsenäisyyspäivän jälkeen 8.12. Lehdessä on tuttuun tapaan monipuolisesti sauna-asiaa, ajankohtaisia uutisia ja Saunaseuran kuulumisia.

Joululehden 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 mediakortista www.sauna.fi/sauna-lehti**

Saunaseuralainen, puhutko kielillä?

Saunaseuralla käy usein kansainvälisiä vieraita tutustumassa toimintaamme. Vieraanvaraisuuden lisäksi olisi hienoa toivottaa vieraat tervetulleiksi heidän omalla kielellään. Monet saunaan liittyvät yksityiskohdat myös aukenisivat paremmin, jos paikalla olisi joku kielitaitoinen tulkkaamassa.

Jos osaat mitä tahansa kieltä toisen kotimaisen ja englannin lisäksi, ja seuran apuna toimiminen kiinnostaisi, ilmottaudu toiminnanjohtajalle, janne.koskenniemi@sauna.fi.

Palkkioksi tulkkina toimimisesta annamme ilmaisia saunakertoja.

Mitä haluaisit lukea Sauna-lehdestä?

Onko sinulla hyvä juttuidea tai saunoitko paikassa, jossa toistenkin on hyvä kuulla? Kerro meille! Sauna-lehti ottaa mielellään vastaan juttuvinkkejä lukijoiltaan.
Myös kaikenlainen palaute ja juttutoivomukset otetaan ilomielin vastaan.

- **Ideat, vinkit ja palautteet voi laittaa Sauna-lehden päätoimittajalle osoitteeseen lehti@sauna.fi**

Juhla ilman saunaa ei ole juhla

Aina kun suomalaiset kokoontuvat yhteen, sauna on lämpimänä. On kyseessä pieni tai iso tapahtuma, niin sauna ikään kuin kruunaa juhlan. Lue, miten Kotkan Meripäivillä, Laukaan Puisto-festivaaleilla ja Hyvinkään Rockfesteillä saunottiin tänä kesänä.

Teksti: Karoliina Saarnikko

Saunarekka tuo saunan sinne missä juhlitaan

Kesäkuun alussa Saunarekka pystytti saunakylänsä Hyvinkään Rockfesteille. Kävimme katsastamassa meiningin.

Hyvinkään lentokentällä järjestettiin kesäkuun toisella viikolla rock-festivaali, **Rockfest**. Valtavalle lentokenttäalueelle nousi useita esiintymislavoja, anniskelualueita, leirintäalue ja jopa maailmanpyörä. Kävijöitä kertyi runsaat 50 000 kävijää viikonlopun aikana.

Myös suomalainen **Saunarekka** oli paikalla saunottamassa festivaalivieraita. Saunarekan saunakylä oli pystytetty festivaalin leirintäalueelle. Kävimme tutkimassa, mitä siellä tapahtui.

Koko kesä saunoen

Saunakylässä on saunaksi muunnettu rekka, paljuja, poreallaskärry ja VIP-saunan nimellä kulkeva pienempi rekka. Aidatusta alueesta on tehty mahdollisimman viihtyisä tekonurmella ja istuinryhmillä. Tunnelma on mukavan seesteinen ja kaikkialla tuoksuu sauna.

– Nyt meno taas rauhoittui hetkeksi, mutta pari tuntia sitten oli hässäkkää, toteaa Saunarekan yrittäjä, saunamaisteri **Niko Nenonen**.

Nenonen on palannut vain muutama viikko aiemmin Liverpoolista, jossa hän edusti Suomea ja Saunarekkaa **Käärijän** viisudelegaatiossa.

– Oli hieno, mutta haastava reissu, Nenonen naurahtaa ja innostuu kertomaan, millaisia kohtaamisia Liverpoolissa koettiin.

Sauna hämmästyttää, mutta yhdistää ihmisiä.

Nenosella ja Saunarekan porukalla on kokemusta samankaltaisista edustusmatkoista, esimerkiksi vuonna 2018 he matkasivat Tanskan MM-kisoihin Leijonien matkassa ja samassa porukassa vuoden 2019 Slovakian kisoihin.

Kesän Nenonen ja rekka kiersivät Suomea erilaisissa tapahtumissa ja festareilla. Ohjelmassa oli **Himoksen Juhannus**, **Iskelmä Festivaali** Jämsässä, **Powertruck Show** Alahärmässä sekä lukuisia pienempiä tapahtumia ja yksityistilaisuuksia.

Rennolla otteella

Kaksi saunojaa ilmestyy punakkana pihalle ja istuutuu nauttimaan saunajuomia. Kasvoista näkee, että juhlittu on.

Rockfestarilla kun ollaan, on selvääkin, että saunojat ovat enemmän tai vähemmän juhlakunnossa. Kyselen Nenoselta, onko saunassa promilleraja.

Nenonen vakuuttaa, että meno on rauhallista ja haavereilta vältytään.

– Puolen yön aikaan lopetamme saunottamisen. Sen jälkeen alkaa sattua helposti onnettomuuksia.

Onnettomuuksia on sattunut, mutta ei saunotettaessa festarivieraita vaan tien päällä.

– Yksi saunoistamme paloi kesken ajomatkan. Se syttyi tuleen, nähtävästi sähkövian vuoksi, Nenonen kertoo.

Niko Nenonen on Saunarekka-yrittäjä jo toisessa polvessa.

Saunakylään kuuluu myös ns. paljumaailma.

Henkilövahingoilta kuitenkin säästyttiin.

Nenosen kaverit ilmestyvät saunakylään ja tulevat moikkaamaan. Nenonen sanoo hoitavansa ensin haastattelun ja liittyvänsä sitten seuraan saunomaan.

Nenonen ottaa rennosti, mutta työmoraali on korkea. Saunarekkatoimintaa hän pyörittää jo toisessa polvessa, sillä hänen isänsä aloitti toiminnan jo 20 vuotta sitten.

Päivät ovat pitkiä eikä tunteja lasketa. Tänäkin viikonloppuna saunojia käy Saunarekassa noin kolmisen sataa.

- **Lisätietoja: www.saunarekka.fi**

- Nykyinen Saunarekka on järjestyksessään kolmas ja se näki päivänvalon vuonna 2016.
- Rekka on 16-metrinen ja sinne mahtuu saunomaan 15 henkilöä kerrallaan.
- Saunassa on Huliswoodin kelolauteet, ulkoatäytettävä Narvin puukiuas sekä kaksi lämminvesisuihkua.
- Saunan lisäksi rekassa on kabinetti, joka toimii myös pukuhuoneena. Kabinetissa on tilat 15 henkilölle sekä muun muassa äänentoistojärjestelmä, kaksi jääkaappia ja TV.
- Lisäksi tarvittaessa tarjolla on kalustettua telttatilaa 80 henkilölle, äänentoistolaitteisto, DJ- ja karaokepalvelut ja cateringpalvelut.
- Saunarekkaa voi vuokrata omiin tapahtumiin, ja kalusto ja palvelut räätälöidään aina asiakkaan toiveiden mukaan.

Tuuli Koivisto

Onko Kotka saunakaupunki?

Kotka on tunnettu satamastaan sekä kesäisistä Kotkan Meripäivistä. Piipahdimme Kotkassa Meripäivien aikaan ja selvitimme, kuuluuko saunominen Meripäivien juhlallisuuksiin.

Kotkan Meripäivät on vuodesta 1962 järjestetty kesätapahtuma, jossa kaupunki täyttyy konserteista, markkinoista ja erilaisista koko perheen tapahtumista. Loppukesän pimenevät illat ja kaduilla juhlivat ihmiset luovat satamakaupunkiin ainutlaatuisen tunnelman.

Meripäivien yhteydessä julkistetaan perinteisesti Kotkan Meripäivien neuvoksetar ja neuvos. Arvonimi myönnetään merkittävästä panoksesta kotkalaisuuden hyväksi.

Yleisessä saunassa, miesten puolella

Saunaihmisen huomio kiinnittyy Meripäivien ohjelmassa **Yleisessä saunassa** -konserttisarjaan. Toisin kun nimi antaa ymmärtää, kyseiseen konserttiin ei varsinainen saunominen liity muuten kuin laulun sanoina. Kyseessä on kansantaiteilija **Juha Vainion** samanniminen kappale.

Yleisessä saunassa -konserttisarjassa kuullaan Vainion lauluja, joita tulkitsevat joka vuosi eri huippuesiintyjät. Kotkan poika Juha Vainion nimeä kantava palkinto jaetaan vuosittain ansioituneelle suomalaiselle sanoittajalle ja laulun-tekijälle Kotka Meripäivien yhteydessä. Tänä vuonna palkinnon sai **M.A. Numminen**.

Julia Kivelä

Näitä saunoja suositeltiin

Vaikka Meripäivillä ei saunottu, Kotkassa on muutamia yleisiä saunoja, joissa kuka tahansa voi piipahtaa nauttimassa saunomisen jalosta lajista.

Kokeile ainakin seuraavat kaksi:

Korttelisauna Kipakka lämpiää perjantaisin

Kotkan perinteisin yleinen sauna löytyy Hovinsaaresta, Saarenkadulta. Saunaa lämmittää ja pyörittää talkoovoimin Saunaseura Kipakka.

Saunaseura Kipakka on perustettu vuonna 2000 ja se pitää yllä yleisten saunojen perinnettä Kotkassa.

Perinteisten yleisten saunojen tapaan Kipakka sijaitsee tavallisen kerrostalon alakerrassa, ja saunan ovet ovat avoinna saunojille joka perjantai, lokakuun alusta huhtikuun loppuun. Miehille ja naisille on omat vuoronsa.

- **Saunaseura Kipakka, Saarenkatu 4 www.saunaseurakipakka.com**

Meriniemen saunalla saunotaan ja uidaan ympäri vuoden

Sapokanlahden pienvenesatamassa sijaitseva, Marina Cafe Laiturin pyörittämä sauna palvelee saunojia ympäri vuoden.

Meriniemen sauna -nimelläkin tunnettu sauna on suosittu pysähdyspaikka veneilijöiden keskuudessa ja saunakäynti sisältyy satamamaksuun.

Saunassa riittää kävijöitä myös talvikaudella marraskuusta vappuun saakka, jolloin innokkaat kylmävesiuimarit valtaavat lauteet.

Saunasta ja kylmävesiuinnista voi piipahtaa nauttimaan ilman varausta maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin, muina päivinä sauna- ja uintivuoro pitää varata nettivarausjärjestelmän kautta.

- **Meriniemen sauna, Meriniementie 1 www.marinacafelaituri.fi/sauna/**

Sateisen Puistossa-festarin kävijät kuivattiin saunassa

Laukaan Peurungassa ensi kerran järjestetty Puistossa-festivaali osoitti jälleen kerran, että sauna voi olla myös festivaalin vetonaula.

Heinäkuun loppupuolella Laukaan Peurungassa järjestettiin ensi kerran **Puistossa**-festivaalit.

Esiintyjäkaarti oli komea ja puitteet hienot. Järven rannalla sijaitsevalle puistoalueelle nousi niin ruokakojuja, olutteltta ja suuri lava, jossa nähtiin kahden päivän aikana muun muassa maamme musiikin kärkikastia.

Festivaalialueen viereen sai tulla majoittumaan omalla asuntoautolla tai hyödyntää **Kylpylähotelli Peurungan** ja Varjolan tilan monipuolisia majoitusmahdollisuuksia.

Sauna festareiden vetovoimatekijänä

Peurunka-hotellissa majoittuneet festivaalivieraat saivat nauttia myös hotellin kylpyosastosta saunoineen. Saunamaailma olikin yksi festivaalin vetovoimatekijöistä.

Hotellissa on monipuolinen kylpyläosasto saunoineen ja sieltä löytyy muun muassa 100 metriä pitkä jokiallas, jossa voi uida pitkä matkaa tai vesijuosta. Sen lisäksi huimapäille löytyy jopa 130 metriä pitkä liukumäki ja Wibit-rata.

Kylpylän yhteydessä on upea Panorama-sauna, josta aukeaa näkymä kylpylään. Lisäksi hotellilla on muun muassa tunnelmallinen rantasauna, jota voi vuokrata omaan käyttöönsä.

Kylpylähotelli Peurunka on tunnettu lukuisista aktiviteettimahdollisuuksistaan, kylpylämaailmastaan sekä hotellia ympäröivästä kauniista luonnosta.

Peurunka tunnetaan myös kuntoutuspalveluistaan, joita paikassa on tarjolla lukuisia.

• **www.puistossa.fi, www.peurunka.fi/syo-majoitu/**

Festivaaleja kiusannut sade ei haitannut vieraiden tunnelmaa.

ELÄMÄNPELASTAJA.

Tiedätkö sinä varmasti ajokuntosi aamulla ?

Laadukas Dräger alkotesteri tietää ja varmistaa liikenneturvallisuuden.

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

Odotettu tuoteuutuus Alcotest 4000 on nyt saatavana jälleenmyyjillä.

Hanki omasi heti ja lopeta arvailu!

Dräger Alcotest 4000 - Se luotettava alkotesteri.

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

Dräger

Saunoja maailman ääriin

– Meiltä voi tilata rekan tai rahtilaivan kyydillä käyttövalmiin saunan minne päin maailmaa tahansa, Marko Kuikka Ripavi Oy:ltä lupaa. Ripavi valmistaa merikontteihin mahtuvia löylyhuoneita.

Teksti & kuvat: Panu Hörkkö

Moni suomalainen saunan ystävä on matkoillaan varmasti joskus ajatellut, että jokin kiva paikka maailmalla olisi lähes täydellinen, jos siellä vain olisi suomalainen sauna.

Samaan aatokseen tulivat liikemieskolmikko **Marko Kuikka**, **Juha Koivisto** ja **Juha Poikonen** sillä erotuksella, että he myös päättivät ratkaista ongelman.

Miehet perustivat vuonna 2017 yrityksen, jonka kantava idea on, että jokaiseen maailman kolkkaan pitää saada tarvittaessa suomalainen sauna.

– Idea itseasiassa lähti Koiviston Juhalta, kun hän kertoi maailman matkoillaan aina ihmetelleensä, miksei missään ole suomalaista saunaa. Aikansa höpöteltyään asiaa päätin ryhtyä tuumasta toimeen. Kehittelin ideaa mielessäni, kunnes piirsin ensimmäisen version saunastamme, Marko muistelee.

Jalat saivat patentin

Logistiikka-alalla vuosia toimineiden miesten ajatus oli alusta lähtien se, että saunan pitää mahtua merikonttiin.

Ripavin valmistamaa konttisaunaa voi käydä testaamassa Helsingin keskustassa Innovation Home -toimistohotellin takapihalla.

Tämä takaisi sen, että aidon suomalaisen saunan voisi toimittaa kätevästi rahtilaivalla tai rekalla minnepäin maailmaa tahansa.

– Sen jälkeen piti ruveta miettimään, miten sisätilat saadaan mahdollisimman isoiksi. Saunan rakenne piti myös suunnitella kestäväksi, jotta sitä on helppoa ja turvallista liikuttaa – vaikka joka päivä.

– Kehitimme saunaan myös säädettävät jalat, joiden ansiosta sauna on vaaterissa ja kaadot ovat aina oikein maastosta riippumatta, eikä perustuksia tarvita. Saimme hiljattain EU-patentin säädettävien jalkojen lisäksi saunamme itsekantavalle rungolle.

Tuotannossa kaksi mallia

Marko kertoo protopiirustuksen jälkeisen kehittelytyön vieneen aikaa parisen vuotta. Toinen mokoma vierähti patentoinnin ja testauksien parissa, kunnes homma pääsi kunnolla käyntiin.

– Kehitystyö on nyt siinä vaiheessa, että meillä tuotannossa kaksi mallia. Saunoista pienempi on nimeltään **Tauko**. Se on avomallinen ja sen etupuolelta avautuu terassi.

– Suurempi tuntee nimen **Sointu**. Siinä on muun muassa umpinainen pukuhuone, pesutila suihkuineen sekä kattoikkunat.

Tauko-saunan veroton hinta on 22 000 euroa. Sointu puolestaan maksaa 30 000 euroa ilman veroja.

Kumipyörien käyttö huokeaa

Mutta paljonko saunan kuljettaminen maksaisi esimerkiksi Espanjan aurinkorannikolle?

– Maailmantilanteen vuoksi kuljetusten hinnat vaihtelevat juuri nyt paljon, mutta Euroopan sisällä kumipyörien käyttäminen on järkevän hintaista. Aurinkorannikolle saamme saunan toimitettua alle kahdella tuhannella eurolla.

Toistaiseksi Ripavin saunoja on myyty kolmelle eri mantereelle.

– Kaukaisin paikka on Boston, minne saunamme on toistaiseksi matkannut. Saksaan lähti hiljattain yksi. Seuraavat lähtevät Kreikkaan ja Thaimaahan. Parhaillaan neuvottelemme belgialaisen ostajan kanssa.

Sauna keskellä Helsinkiä

Ripavin konttisaunalla on todennäköisesti kunnia olla lähimpänä Helsingin ydinkeskustaa oleva ulkosauna.

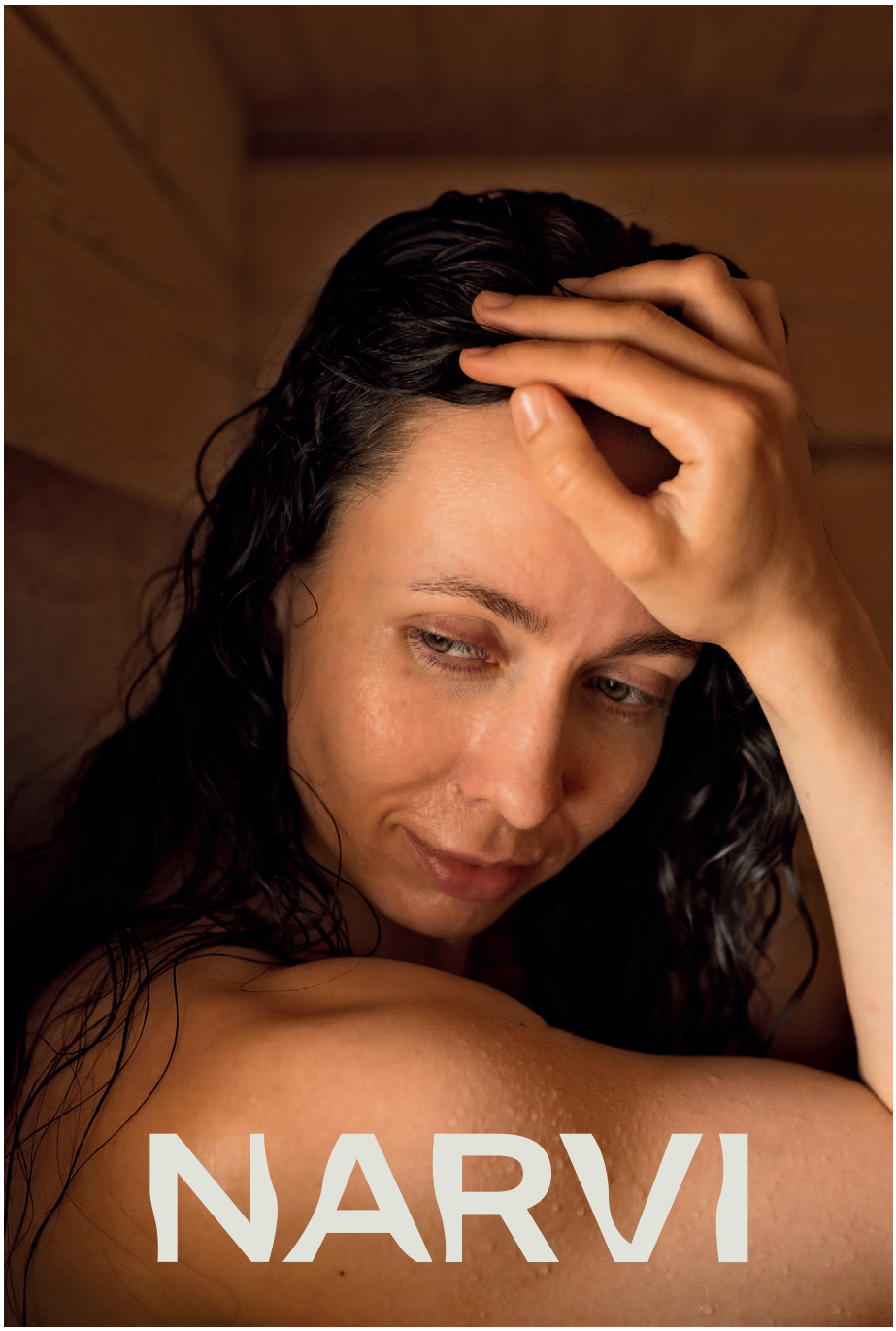
Sointu-sauna nimittäin löytyy **Innovation Home** -toimistohotellin takapihalta Helsingin Kampista.

– Sauna on ollut siellä kovassa käytössä yritysten tilaussaunana nyt vuoden verran. Kovasti on porukka kehunut, että hyvät löylyt sieltä saa, Marko kehaisee.

• **Lisätietoja: www.ripavi.fi**

Marko Kuikan mukaan laatuun voi luottaa. – Meidän saunat tehdään käsityönä Suomessa, hän vakuuttaa.

Narvin uusi aikakausi



Narvin uusi brändi on nyt julkistettu. Uusi ilme ja tuotevalikoima esiteltiin yleisölle syyskuun Habitare-messuilla. Mikä kaikki on muuttunut?

–Narvin brändiä kirkastettiin ja selkeytettiin. Aikaisempi ilme oli ollut käytössä jo yli kymmenen vuotta vuotta ja kolme eri tuotemerkkiämme aiheuttivat usein hämmennystä varsinkin kansainvälisillä markkinoilla. Nyt on vain yksi Narvi, jonka alla on eri tuotteita, Narvin myyntijohtaja **Jesse Hämäläinen** kertoo.

Kuluttajalle muutos näkyy erityisesti yrityksen visuaalisessa ilmeessä, Käytössä on nyt uusi logo, uudet brändivärit ja uusi brändikuvasto. Ajankohtaisen tulkinnan suomalaisesta saunatraditiosta on tarkoitus puhutella uutta saunojasukupolvea, kansainvälisestikin.

Uusi ilme on saanut inspiraation maapallon neljästä elementistä.

– Ilma, tuli, vesi ja maa, ne kaikki yhdistyvät kiukaissamme, kertoo Hämäläinen.

Uuden brändin rakennuksessa Narvin yhteistyökumppanina oli muutostoimisto **Ellun Kanat**.

Narvin aiemmat Kota- ja Aito-merkkiset tuotteet ovat muuttaneet nimeään.

– Poikkeuksena on meidän kertalämmitteinen Aitokiuas, klassikko, jonka nimeen emme koskeneet, Hämäläinen kertoo.

Narvin laajentuneeseen tuotevalikoimaan kuuluvat myös saunatuoksut, Keski-Euroopan markkinoille tarkoitetut infrapunalämmittimet ja höyrykiuas. Niiden lisäksi yritys on toteuttanut Amandanin kanssa yhteistyössä **Harri Koskisen** muotoileman Avanto-kylmäsumusuihkun.

Palaute on ollut positiivista

– Uusi brändi oli tarkoitus julkistaa jo kesän aikana, mutta kun julkistus hieman myöhästyi aikataulustaan ja Habitaren huonekalu, sisustus ja design -messut alkoivat lähestyä, tehtiin päätös odottaa

Habitareen asti ja järjestää pressitilaisuus messujen yhteydessä, kertoo Hämäläinen.

Myös uudet nettisivut ja esitteet näkivät päivänvalon Habitaren aikaan.

– Habitaressa tavoitimme myös täysin uuden kohderyhmän, nuoret arkkitehdit ja designerit, joiden kanssa meillä oli inspiroivia kohtaamisia ja hyviä keskusteluja messupäivien aikana.

Tärkeää Narville oli saada hyväksyntä uudelle ilmeelle myös omalta henkilökunnaltaan.

– Oli helpottavaa päästä vihdoin esittelemään uusi ilme henkilökunnalle, koska totta kai huhuja liikkui ja käytävillä oli supistu jo kauan asiasta. Kutsuimme kaikki koolle ja esittelimme tulevat muutokset. Kaikki otettiin vastaan erittäin hyvin, siltä ainakin vaikutti, Hämäläinen toivoo.

Uusi aika ja uusi toimitusjohtaja

Brändiuudistuksen yhteydessä myös Narvin toimitusjohtaja vaihtuu. Narvin toimitusjohtajana vuodesta 2013 toiminut **Arto Sainio** jättää Narvin.

– Tämä on henkilökohtainen päätökseni, koen, että nyt on juuri oikea hetki vaihtaa vetäjää. Yrittäjänä olen saanut rakentaa lappilaisen, kunnianhimoisen ja vastuuta ottavan työyhteisöni kanssa Narvista entistä vahvemman ja kansainvälisemmän yhtiön. Minulle on tärkeintä, että yhtiö on kehittynyt valtavasti siitä, kun tulin taloon kymmenen vuotta sitten, yritys on erinomaisessa Kunnossa, Sainio kertoi yrityksen tiedotteessa.

Sainion on tarkoitus jatkaa edelleen työtä yhtiön hallituksessa ja sen vähemmistöosakkaana.

Narvin tuleva toimitusjohtaja, **Samuli Nurminen** palaa neljän vuoden jälkeen takaisin Narville.

Nurminen siirtyy tehtäväänsä laivanrakennusyhtiö Rauma Marine Constructions Oy:stä, jossa viimeisimmässä roolissaan on toiminut mm. projektihankkeen johtoryhmässä talous vastuualueenaan.

Uusia asioita tapahtuu myös Narvin kansainvälisyydessä.

Kun Narvi myytiin vuonna 2022 **Folmer Management Oy**:lle, uuden omistajan kehitysehdotuksia oli kaksi: uusi brändi ja vientimarkkinat.

Nyt kun ensimmäinen asia on tehty, on aika aloittaa toinen. Uutta markkinaa Narvi hakee nimenomaan Keski-Euroopasta.

– Meillä on kontaktihenkilöt Saksassa ja Itävallassa ja nyt alkaa se konkreettinen työ Keski-Euroopassa. Ensimmäinen ponnistuksemme on Aqauanale-messut marraskuussa Kölnissä.

● **Lisätietoja: www.narvi.fi**

Käisin eesti saunas

Saunaentusiastina pääsin mukaan kesäkuun alussa toimittajille tarkoitetulle saunaretkelle Viroon. Kahden päivän aika ajoimme noin 800 kilometriä ja kokeilimme kahtakymmentä erilaista saunaa.

Teksti & kuvat: Jari Jetsonen

Näin jälkeenpäin mieleenpainuvimmiksi jäivät kaksi kokemusta.

Ensimmäinen vierailukohteemme oli Tallinnasta reilun tunnin ajomatkan päässä Virunmaalla sijaitseva **Lammasmäen saunamaailma**, jossa on kymmenen erilaista saunaa.

Lammasmäessä vieras voi valita, haluaako hän kokea turvesaunan, savusaunan, turkkilaisen saunan tai aromaattisten elämysten katajasaunan. Jokaisessa saunassa on jokin erikoisuus, ja saunojille on tarjolla myös huolellisesti rakennettuja palveluita, kuten mutakylpyjä ja yrttilöylyjä.

Saunamaailmasta löytyy suomalaisen parvisaunan ja virolaisen savusaunan lisäksi kelluva turvesauna, jonka hoitavien löylyjen jälkeen voi pulahtaa suoraan Kundajoen virkistävään veteen.

Virolaiset käyttävät myös vihtaa tai vastaa, yleensä se tehdään koivun oksista. Niitä tehdään myös tammesta tai katajasta, silloin niillä on eri vaikutuksia.

Lammasmäen lomakeskuksen alueelle on viisainta lähteä porukalla, jotta kustannukset eivät nouse turhan korkeiksi. Esimerkiksi savusaunaan pääsee 10 hengen porukalla 240 eurolla.

Võrumaan savusaunaperinne on Unescon suojelemaan kulttuuriperintöä

Toinen ehkä vieläkin vaikuttavampi elämys löytyi Vanhan Võrumaan savusaunaperinteestä, joka hyväksyttiin Unescon aineettoman kulttuuriperinnön listalle vuonna 2014.

Mooskan savusaunan emäntä **Eda Veeroja** tuntee virolaiset savusaunat. Juuri hän oli yksi aktivisteista, jotka ajoivat võrumaalaista savusaunaa Unescon maailmanperintölistalle.

Mooskan emäntä Eda Veeroja esitelmöi võrulaisen saunaperinteen tärkeimpiä tapoja saunassa laulamisesta vihtomiseen ja esivanhempien muistelemiseen.

Mooskan savusauna ja tupa sijaitsevat pienen tekolammen reunalla, jonne välissä pulahdetaan virkistäytymään.

– Isäni tapasi sanoa, että sauna on paikka, jossa tämän- ja tuonpuoleinen kohtaavat. Saunalla onkin käytännöllinen ja henkinen puoli. Saunassa puhdistuu kehon lisäksi myös mieli ja sielu. Se on salaperäinen paikka, jossa saa olla yhteydessä itseensä. Saunalla on myös parantava puoli, Veeraoja kertoi saunafilosofiastaan.

Veerojan vanhoissa rituaaleissa on mielestäni paljon yhtäläisyyksiä Pohjois-Amerikan intiaanien hikimajaperinteen

kanssa (sweat lodges). Kumpienkin saunojen tarkoitus oli hoitaa kylpijää fyysisesti sekä henkisesti. Kylpyä käyttäville intiaaneillekin sauna oli pyhä paikka ja saunominen siis pyhä tapahtuma.

Virolainen savusauna poikkeaa suomalaisesta

Savusaunoja on Virossa tällä hetkellä noin 3 500, suurin osa niistä Võrumaalla.

Virolainen savusauna on rakennettu hieman eri lailla kuin suomalainen savusauna. Kiuas on rakennettu virolaisista liuskekivistä, joten niistä on saatu rakennettua kiukaasta uunin muotoinen. Saunan lämpö tulee uunista ja löylyllä nostetaan ilmankosteutta.

Lauteet ovat leveämmät, koska virolaiset haluavat makoilla niillä. Jalkalaudetta ei vierailemissani savusaunoissa ollut. Jalkoja pidettiin ihan vain lauteilla tai ne roikkuivat lauteen yli.

Myös kiukaan ja lauteen korkeussuhde oli erilainen kuin Suomessa. Kiuas oli suunnilleen saunojan rinnan korkeudella.

Savusaunakulttuuri on säilynyt Kaakkois-Viron syrjäseuduilla vuosisatojen ajan lähes muuttumattomana, ja siellä saunominen on edelleen yhteisöllistä tekemistä.

Mooskan tilalla voi kokea aidon savusaunaelämyksen savustetun lihan, saunahunajan ja koivuvihdan tuoksua myöten. Mikään pikavisiitti tämä kulttuuriperintökohde ei ole, sillä Moskassa saunomiseen ja lammen vedessä virkistäytymiseen kannattaa varata aikaa vähintään kolme tuntia.

Veerojan mukaan sopiva porukka on noin kuusi henkeä. Perusryhmähinta kolmen tunnin sessiosta on 300 euroa.

- Kirjoittaja on valokuvaaja ja Suomen Saunaseuran jäsen ja Samuli-palkinnon (nyk. Löylynhenki) saaja.
  Jetsonen palkittiin yhdessä arkkitehti Severi Blomstedtin kanssa Löylyn henki -näyttelystä vuonna 2003.

Turvesauna on Lammasmäen isännän Meelis Parijõen idea.

Saunomisen välissä syödään suolaisia välipaloja. Liha on savustettu Mooskan omassa lihasavusaunassa.

Lempeiden löylyjen Lähteelä

Lähteelän saunassa voi nauttia autenttiset löylyt meren maisemaa katsellen. Ja jos ajoitus on oikea, saattaa nähdä ohilipuvan Silja Linen risteilijänkin.

Teksti & kuva: Jouni Ahonen

Lähteelän ulkoilualue Kirkkonummen Porkkalassa on monipuolinen kokonaisuus, jossa on tarjolla kahden saunan lisäksi vierasvenesatama, kahvila, yleinen uimapaikka, telttailualue, soutuveneen, SUP-laudan ja kajakin vuokrauspalveluita sekä parkkipaikkoja matkailuajoneuvoille.

Palveluiden saatavuus on erinomainen, esimerkiksi saunat lämpiävät jokaisena päivänä sesongin aikana ja ovat kaikille avoimesti varattavissa.

Sauna sijaitsee Lähteelän ulkoilualueella merenlahden poukamassa

Lähteelän nettisivujen (lahteela.fi) mukaan paikan helmi on sähkölämmitteinen, jopa kymmenen henkeä vetävä sauna. Valitsimme kuitenkin perheen kanssa tällä kerralla puulämmitteisen saunan.

Saunavuoron pituus on 1,5 tuntia ja vuoron varaaminen sekä maksaminen käyvät kätevästi nettisivujen kautta. Varauksen jälkeen saimme varausvahvistuksen, jossa oli selkeät ohjeet saapumiseen ja saunomiseen puusaunassa.

Saavuttaessa Lähteelän ulkoilualueelle maanteitse on hyvä huomioida, että kävelymatkaa parkkipaikalta palveluille on noin kilometrin verran. Aikaa kannattaa siis varata reilusti, jotta ehtii saunalle vuoron alkuun mennessä. Parkkipaikalla on hyvät opasteet ja tarjolla on työntökärryjä tavaroita varten. Puusauna on kauniilla paikalla merenlahden poukamassa ja saunan edessä on iso terassi, jossa pöytäpaikkoja on isommallekin seurueelle.

Sauna toimii itsepalveluperiaatteella

Saunarakennuksessa on löylyhuone pesutiloineen, tila pukeutumista varten ja erillinen wc-tila.

Itse sauna on tilava ja iso puukiuas antoi meille sopivan pehmeät löylyt. Puita saa toki jokainen saunoja lisätä oman tarpeen mukaan ja näin säätää löylyt itselleen sopivaksi.

Lähteelän löylyhuone on tilava ja löylyt lempeät.

Lähteelä sopii myös pienille saunojille.

Syvät lauteet mahdollistavat rentoutumisen katsellen ikkunasta merimaisemia ja vierasvenesatamaan lipuvia veneitä. Vierailumme osui venetsialais-viikonlopun perjantaihin, joten veneliikenne oli vilkasta.

Saunassa on juokseva kylmä ja lämmin vesi, muttei varsinaista suihkua. Peseytyminen tapahtuu perinteisesti vatien avulla. Se, ja puukiukaan lasiluukun liekehtivä tuli lisäävät sopivasti autenttista saunatunnelmaa.

Uimaan pääsee saunan omalta laiturilta, jonne johtaa leveät portaat, ja joka on varattu vain saunavuoron varanneiden käyttöön. Saunojia varoitetaan jo ennakkoon portaiden liukkaudesta ja uimapaikan mataluudesta. Ei siis kannata juosta, eikä hypätä pää edellä uimaan.

Lähteelän puusauna toimii itsepalveluperiaatteella eli jokaisen saunojan tulee huolehtia tulen ylläpitämisestä. Puita on hyvin saatavilla saunan terassilla.

Samoin jokaisen tulee pitää tilat siistinä ja noudattaa saunomisaikatauluja. Näin kaikki saunojat pääsevät nauttimaan omasta saunavuorosta ja -rauhasta.

Saunalla on kertakäyttöisiä peflettejä, mutta muut saunatarpeet kuten pyyhkeet, pesuaineet tai virvokkeet, tulee ottaa itse mukaan.

Tuttu kasvo Lähteelän kahvilassa

Nautimme Lähteelän saunan löylyistä, ympäröivästä luonnosta ja merellisistä näköaloista.

Perheen pienimmälle oli turvallisesti tilaa saunassa, eikä löylyt olleet hänelle liian kuumat. Lapsen illan kruunasi noin seitsemän maissa saunan ohi matkannut Silja Linen ruotsinlaiva.

Toivomisen varaa oli mielestämme pukuhuoneen vaatekoukuissa ja terassin kalusteissa, jotka olivat melko rujot. Kumpikaan näistä ei kuitenkaan vaikuttanut itse saunakokemukseen, joka oli positiivinen.

Saunomisen jälkeen suuntasimme Lähteelän kahvilaan, jossa meitä tervehti iloisesti **Heidi**. Hän on monelle saunojalle tuttu Saunatalon kahvilasta, josta Heidi kertoi ammentaneensa oppia Lähteelään. Tarjolla Lähteelän kahvilassa on aina lohi- ja tomaattikeittoa, itse tehtyjä suolaisia ja makeita herkkuja sekä laaja juomavalikoima. Kahvilan läheisyydessä sijaitsee suurin osa alueen palveluista ja ihmisiä onkin hyvin liikkeellä perjantai-iltana.

Oman saunakokemuksemme viimeinen etappi eli kävely takaisin parkkipaikalle sujui pimenevässä loppukesän illassa. Ellei pienimäisen nukkumaanmenoaika olisi ollut miltei ylitetty, ympäröivissä metsissä olisi saattanut löytyä kanttarelli, jos toinenkin. Seuraavalla kerralla varaammekin aikaa myös silokallioilla kiipeilyyn ja metsän antimiin.

Lähteelään matkaavien saunojien on hyvä tietää, että reitti ei ole valaistu. Syysiltoina kannattaa siis varata valoa mukaan, jotta matka sujuu turvallisesti saunoille ja takaisin.

Uimaan pääsi laiturilta, jonne johtivat leveät ja pitkät portaat.

Bodom Bar & Sauna tarjoaa raskaammat löylyt

Teksti: Martti Valli

Maailmalla menestyneen suomalaisen metalliyhtyeen Children of Bodomin jäsenet perustivat saunabaarin Espoon Niittykumpuun. Tervetulleita ovat muutkin kuin metallifanit.

Bodom Bar & Sauna ei ole ihan tavallinen saunabaari, sillä kokonaisuuteen kuuluu paljon muutakin kuin sauna. Paikassa on museoituna Children Of Bodom -yhtyeen muistoja vuosien varrelta kitaroista fanilahjoihin. Lisäksi siellä on baari, josta hanasta löytyy 15 erilaista olutta, keskittyen paikallisten panimoiden tuotteisiin. Tiistaista lauantaihin keittiötä komentaa **Crusty Pizza**.

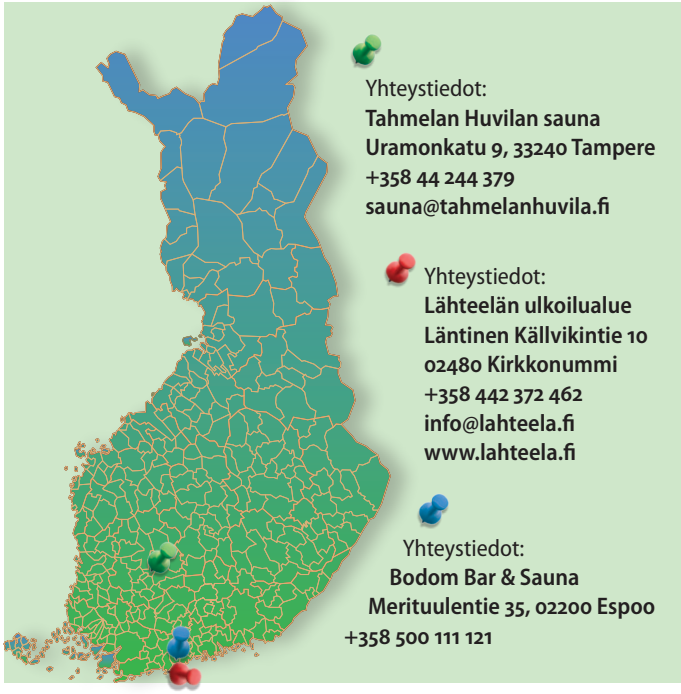
Bodom Bar & Sauna sijaitsee Niittykummun metroaseman vieressä. Sijainnin voisi sanoa olevan Merituulentien ja Kehistä vähiten tunnetun, Kehä II:n kainalossa. Julkisilla kulkuvälineillä on paikan päälle helpointa löytää metrolla. Niittykummun metroasemalta on vain n. 150 metrin kävely itse kohteeseen. Autoilevilla saunojilla on mahdollisuus parkkeeraamiseen kadun varteen ilmaiseksi.

Saunan aukiolo painottuu iltaiseen aikaan. Ovet ovat avoinna ma–to klo 16–23, pe 14–23, la 12–23 ja su 14–20. Saunan kertamaksu on 12 € ja aikuisen seurassa tuleva lapsi ilman erillistä maksua. Tiloissa on kolme saunaa: miesten sauna, naisten sauna ja yhteissauna, jossa asiakkailta edellytetään uimapuvun käyttöä. Yhteissaunaa lämmitetään vain viikonloppuisin tai tilauksesta.

Bodom Bar & Saunan toinen perustaja Jaska Raatikainen.

Tilaussaunan vuokraan kuuluu saunan lisäksi tietenkin ”bäkkäri” eli oleskelutilat, jossa on erillinen äänentoistojärjestelmä. Hinnasto perjantaille ja lauantaille on 300 €/2 h, 400 €/3 h tai 500 €/4 h. Muistakin päivistä on mahdollisuus neuvotella.

- Yhteydenotot joko sähköpostitse bodombar@outlook.com tai puhelimella +358 500 111 121.



Yhteystiedot:
Tahmelan Huvilan sauna
Uramonkatu 9, 33240 Tampere
+358 44 244 379
sauna@tahmelanhuvila.fi

Yhteystiedot:
Lähteelän ulkoilualue
Läntinen Källvikintie 10
02480 Kirkkonummi
+358 442 372 462
info@lahteela.fi
www.lahteela.fi

Yhteystiedot:
Bodom Bar & Sauna
Merituulentie 35, 02200 Espoo
+358 500 111 121

Kuvat Bodom Bar/Facebook

Tahmelan Huvilan sauna lämpiää Pyhäjärven rannalla

Teksti: Karoliina Saarnikko

Pispalanharjulla sijaitseva Tahmelan Huvila rakennettiin paikallisen yläluokan huvilaksi 1890-luvulla. Nykyään se on Pirkanmaan rakennuskulttuuriyhdistyksen hallinnoima osallistava kulttuurikeskus. Huvilassa järjestetään muun muassa kirjailijavierailuita, konsertteja ja teatteriesityksiä. Huvilassa on galleria, kahvila, kirjasto, työtiloja ja tietenkin sauna.

Idyllisessä ympäristössä sijaitseva sauna on suosittu virkistäytymispaikka. Saunasta pääsee mukavasti Pyhäjärveen uimaan, myös talvisin.

Perinteisen saunan lisäksi Tahmelassa lämpiää aina sunnuntaisin mystiseksikin kutsuttu Sotkan sauna, joka on pärekatolla kuorrutettu turvesauna.

Tahmelan Huvila sauna on osa Tampereen Sauna Capitol -verkostoa.

Huvilan saunassa on yleiset saunavuorot tiistaisin, torstaisin ja sunnuntaisin. Saunaa voi varata myös omaan käyttöön.

Tiistaisin saunalla on sekavuoro, jolloin käytössä on miehille ja naisille erilliset pukuhuoneet, yhteinen suihkutila ja saunatila. Vuorolla käytetään uima-asua.

Torstaisin on sekä naisten vuoro että sekasauna.

Huvilan sunnuntaisauna on sekasauna ja silloin lämpiää myös Huvilan Sotkan Sauna.

Viikon saunavuorot maksavat 8 € ja sunnuntaina 12 €.

- **Lisätiedot: www.tahmelanhuvila.fi/sauna/ www.nettiaika.fi/tahmelanhuvila**

Tahmelan Huvila

Saara-Maija Nevalainen-Kiiskilä

Lenkki ennen saunaa maksaa vaivan

AdobeStock

Tuoreen väitöskirjan mukaan liikunta ja sauna tehostavat toistensa vaikutuksia verenkiertoelimistön toimintaan.

Teksti: Lasse Viinikka

Liikunta on hyvä keino huolehtia terveydestä. Saunominen aiheuttaa elimistössä monia samanlaisia muutoksia kuin kuntoilu, mikä on herättänyt kysymyksen, tehostaisivatko liikunta ja saunominen toistensa vaikutuksia.

Asiaan on nyt paneuduttu **Jyväskylän yliopiston** liikuntatieteellisessä tiedekunnassa väitöskirjan verran. Väittelijänä viime toukokuussa oli liikuntatieteiden maisteri **Earric Lee** ja vastaväittäjänä Ruotsin saunatohtori, professori **Hans Hägglund**. Väitöskirjan toinen ohjaaja oli saunan ja sairastamisen epidemiologisia yhteyksiä koskevilla tutkimuksillaan maailmankuuluksi tullut professori **Jari Laukkanen**.

Väitöskirja muodostui neljästä erikseen julkaistusta alkuperäistutkimuksesta ja ne kokonaisuudeksi sitovasta yhteenveto-osasta.

Kuntopyöräily pidensi verisuonivaikutusten kestoa

Ensimmäisissä osatöissä vertailtiin kertasaunomisen ja liikunta/sauna-yhdistelmän vaikutuksia.

Koehenkilöinä oli keskimäärin noin viisikymppisiä henkilöitä. Heillä kaikilla oli ainakin yksi verenkiertoelimistön sairauden vaaratekijä.

Sauna-altistuksena oli 15 minuutin kylpeminen tavallisessa suomalaisessa saunassa uimapuvut päällä. Ilman suhteellinen kosteus oli 10 %–20 % ja lämpötila noin 75 astetta. Liikuntakuormituksena käytettiin 15 minuutin kuntopyöräajoa vauhdilla, joka piti pulssin 75 %:ssa maksimista.

Vaikutuksia selviteltiin tavanomaisten pulssin ja verenpaineiden lisäksi mm. sydämen lyöntitehon ja verisuonen seinämien joustavuuden mittauksin.

Kaksi peräkkäistä, korkeintaan minuutin mittaisen suihkutauon erottamaa saunaistuntoa paransi verenkiertoelimistön toimintaa monin tavoin. Vaikutus hävisi kuitenkin nopeasti, sillä vain rippeet olivat jäljellä puolen tunnin kuluttua saunomisen päättymisestä.

Samansuuntainen, mutta vähän pienempi välitön vaikutus nähtiin myös, kun saunomisen ensimmäinen puolisko korvattiin kuntopyöräilyllä. Tärkeä ero altistusten välillä oli, että suotuisa vaikutus säilyi liikunnan ja saunan yhdistelmän jälkeen pidempään kuin pelkän saunan jälkeen.

Sauna tehosti pitkäaikaisen harjoittelun vaikutusta

Toisessa osassa selviteltiin saunan vaikutusta parin kuukauden mittaiseen kuntopyöräharjoitukseen.

Koehenkilöinä oli nyt erityisen vähän liikuntaa harrastaneita, ainakin yhden verenkiertoelimistön sairauden vaaratekijän vaivaamia viisikymppisiä eli henkilöitä, jotka todennäköisemmin kuin ketkään muut hyötyvät kuntoilusta.

Vapaaehtoiset jaettiin kolmeen ryhmään. Yksi ryhmä harjoitteli kahdeksan viikkoa UKK-instituutin kansallisen liikuntasuosituksen mukaisesti. Toinen teki saman, mutta kävi aina liikunnan jälkeen saunassa. Kolmas porukka vältteli liikuntaa edelleen.

Kevyt lenkki ennen saunaa voisi olla hyvä kuntoilutapa esimerkiksi niille, jotka eivät jaksa rankkoja liikuntasuorituksia tai eivät sellaisista pidä.

Kummankin kuntoharjoitteluryhmän verenkiertoelimistön toimintakyky odotetusti parani, mutta saunoneiden parani merkitsevästi enemmän. Lisäksi saunaryhmän yläverenpaine ja veren kolesterolipitoisuus pienenivät.

Opiksi otettavaa

Saksalaiset lehtimiehet arvelivat jo noin sata vuotta sitten, että **Paavo Nurmen** ylivertaisen juoksukunnon salaisuus oli saunominen tai ehkäpä suorastaan saunassa harjoittelu. Tätä otaksumaa Leen väitöskirja ei vahvista eikä kumoa.

Se tuo kuitenkin hyvän palan näyttöä siitä, että jo aika vähäinen liikunta ja sauna yhdessä tuottavat paremman vaikutuksen verenkiertoelimistöön kuin kumpikaan näistä yksin.

Kevyt lenkki ennen saunaa voisi olla hyvä kuntoilutapa esimerkiksi niille, jotka eivät jaksa rankkoja liikuntasuorituksia tai eivät sellaisista pidä.

- **Leen väitöskirja löytyy kokonaisuudessaan Jyväskylän yliopiston sivuilta seuraavasti: www.jyf.jyu.fi > Opinnäytteet > Väitöskirjat**

Liikuntatieteiden maisteri Earric Lee.

Sauna Aid sai Löylynhenki-palkinnon

Kuten jo edellisessä lehdessä kerrottiin, Suomen Saunaseura myönsi vuoden 2023 Löylynhenki-palkinnon Saunaliiton alullepanemalle Sauna Aid -hankkeelle. Palkinto tukee Sauna Aid -hankkeen toimintaa ja toivottavasti innostaa myös suomalaisia saunaihmisiä ja -organisaatioita lahjoittamaan rahaa uusien saunojen hankkimiseksi Ukrainaan.

Sauna Aidin viimeinen saunahanke toteutettiin Ukrainassa muutama viikko sitten. Sauna saatiin lahjoituksena Therme Groupilta, joka myös huolehti saunan kuljetuksesta Romaniasta Ukrainaan. Sauna on rakennettu Liettuassa. Kiuas sekä elementtirakenteinen savupiippu ovat Harvian tuotantoa. Sauna oli ennen Ukrainaan lähettämistä Health & Wellness Leadership Summitin osallistujien käytössä Sibiussa heinäkuussa. Saunan luovutuksen hoiti ISA:n kunniajäsen ja Sauna Aid -hankkeen puuhamies **Mikkel Aaland** paikan päällä Ukrainassa.

• Lisätietoa **www.sauna-aid.com**

Jonna Pennanen

Kukitettuna Sauna Aid –hankkeen puuhamies ja ISA:n kunniajäsen Mikkel Aaland sekä sauna-aktiivi Wendy Liu.

Uutisia saunamarkkinoilta

Erinomaisen vuoden 2022 jälkeen vuosi 2023 on ollut hankalampi saunamarkkinoilla. Ongelmat ovat johtaneet mm. omistuksien uudelleen järjestelyihin.

Edelleen maailman suurin sauna-alan yritys **Harvia** kertoi puolivuotiskatsauksessaan kannattavuuden säilyneen hyvällä tasolla, mutta yrityksen liikevaihto pieneni yli 20 %. Liikevaihdosta merkittävä osa on ollut aiemmin Venäjän myyntiä.

Toinen suuri uutinen kuultiin heinäkuussa. Sauna360, aiemmin **TyloHelo Inc**, myytiin amerikkalaiselle **Watkins Wellness** -nimiselle yritykselle, jolla ei ole varsinaista aiempaa saunaliiketoimintaa.

On mielenkiintoista nähdä, miten strategia muuttuu ja miten käy esimerkiksi Hangon tehtaiden toiminnan. Nämä Suomessa olevat tehtaathan ovat perinteisiä suomalaisia kiuasvalmistajia kuten esim. Helo ja Kastor, joiden historia juontaa jopa Sortavalaan ja 1920-luvulle.

Yleisten saunojen kannattavuus on edelleen koetuksella ainakin energian hinnan takia. Myös yleinen kustannustason nousu on vaikuttanut negatiivisesti saunojen kannattavuuteen eri puolilla, sillä asiakashinnoittelua on ollut vaikea korottaa. Energia on tasoittumassa kaasun osalta Keski-Euroopassa.

Lisäksi pieni uutinen Tampereelta. Saunaravintola Kuuma siirtyi yksityisomistuksesta NoHo-partnersille. NoHohan on hotelliensa ja ravintoloidensa lisäksi myös Löylyn operaattori.

JSSA

Tanaka Katsuki on vanhin suomalaisen saunan saunalähettiläs Japanissa. Nimitys tapahtui 2010, kun kansainvälinen saunakongressi pidettiin Tokiossa.

Aufgussin MM-kisat syyskuussa

Thermen Group järjesti Romanian Sibiussa kesä–heinäkuun vaihteessa suuren Wellness Leadership Summitin, jonne oli kutsuttu noin 250 alan vaikuttajaa paristakymmenestä maasta. Neljä päivää kestävä tilaisuus sisälsi joukon mielenkiintoisia esitelmiä mm. energian säästöstä ja saunojen ja kylpylöiden ympäristöystävällisyydestä. Allekirjoittanut oli kutsuttuna mukaan ja pääsi tutustumaan sekä suunnitteilla oleviin suurin hankkeisiin eri puolilla maailmaa että alan ihmisiin. Therme group on merkittävä toimija ja heidän strategiansa tulee vaikuttamaan merkittävästi suurten kylpyläkokonaisuuksien suunnitteluun ja rakentamiseen ja paikan valintaan.

Aufguss-kisojen karsinnat ovat ohitse kaikkialla ja tätä lehteä luettaessa tulokset ovat selvillä. Maakohtaiset mestaruuskilpailut pidettiin elokuun loppuun mennessä ja "playoffsit" syyskuun alussa. Varsinaiset MM-kisat pidettiin Satama-kylpylässä Berliinin lähellä Saksassa syyskuun toisella viikolla.

Kilpailussa on tällä hetkellä mukana 22 maata. Kisat ovat kokonaisjärjestelyltään suurin saunatapahtuma maailmassa. Berliinin loppuviikolle odotetaan tuhansia katsojia ja useampi sata kilpailijaa.

Japanissa juhlistettiin kesäkuussa historian ensimmäisen Saunalähettilään nimittämistä. **Katsuki Tanaka** sai nimityksensä 10 vuotta sitten. Saunalähettiläitä on Japanissa nykyisin noin 150.

Bastuakademie

Saunan päivän riemuja Kukkolankoskella Ruotsissa.

Yleisten saunojen standardointi etenee

Saunan standardointi on ollut pysähdyksissä useita vuosia. CEN TC 136 -työryhmä aloittaa toimintansa uudelleen syyskuun puolivälissä kokoontumalla Italiassa. Tällä hetkellä yleisten saunojen osalta vain Itävallassa on selkeät standardit erottaen mm. oikean saunan infrapunakopeista sekä höyrysaunoista. Suomesta ei ole edustajaa mukana kokouksessa, mutta Ruotsi on puheenjohtajana. ISA pääsee vaikuttamaan asiaan muutaman oman jäsenensä kautta.

Kiuaspuolella puukiukaiden standardin uusin versio on lausuntokierroksella. Äänestys pitäisi tapahtua vielä syksyn aikana. Kiinnostavaa on pienhiukkasmääräykset jatkossa ja se, miten nuo pienhiukkaset pystytään mittaamaan luotettavasti ja toistettavasti.

USA:ssa on vihdoin saatu liikkeelle hanke harmonisoida sähkökiuasstandardit eurooppalaisten kanssa. Työryhmä, jota vetää Harvia, kokoontuu syyskuussa ensimmäisen kerran etänä. On mielenkiintoista nähdä, kuinka tiukasti amerikkalaiset haluavat suojata kiukaiden tuotantonsa. Onhan kuitenkin ilmeistä, että nykyinen standardi UL 875 rajoittaa löylyjä.

Risto Elomaa
Kansainvälisen Saunaliiton ISA:n puheenjohtaja

Risto Elomaa

Wellnes Leadership Summitin väkeä saunomassa ja paljuilemassa esitelmien välillä.

Japanilaisen saunomisen ytimessä

Eetu-Antti Hartikainen, *Distinction in contemporary Japanese sauna-going: An analysis of sauna enthusiasts' sakatsu*. Suomen Saunaseuran avustus numero 40.

Teksti: Eetu-Antti Hartikainen

Japanissa on viime vuosina vallinnut massiivinen saunabuumi. Vaikka höyrykylpeminen on tunnettu maassa jo esihistoriallisista ajoista lähtien, ovat saunat tulleet tunnetuiksi Japanin maaperällä vasta noin 1950-luvulta alkaen.

Muun muassa vuoden 1964 Tokion olympialaiset, joiden yhteydessä olympiakylään rakennettiin ainakin yksi suomalaistyyppinen sauna, levittivät saunan ilosanomaa laajemmalle yleisölle.

2010-luvulla alkanut tuore buumi on kuitenkin ennennäkemätön, sillä se on uudistanut merkittävästi saunomiseen liittyviä mielikuvia herättäen suurta innostusta myös naisten ja nuorten keskuudessa. Saunominen oli nimittäin Japanissa pitkään eritoten työssäkäyvien miesten tapa viettää vapaa-aikaa.

Nykyään se näyttäytyy ennen kaikkea trendikkäänä lifestyle-ilmiönä, johon ihmiset ovat valmiita uhraamaan aikaa ja resursseja integroidakseen harrastuksen heidän arkielämäänsä ja -rutiineihinsa.

Olen itse työskennellyt jo miltei neljä vuotta saunojen vientikaupassa Japaniin. Minua ovat urani alusta asti kiinnostaneet erilaiset lähtökohdat, joista japanilainen saunominen on ammentanut inspiraatiota muovautuen nykypäiväiseen muotoonsa. Minulla ei siis ollut epäilystäkään, mistä aiheesta lähtisin yliopistolla tekemään maisterivaiheeni pro gradu -tutkielmaa.

Vaikka japanilaisesta saunomisesta löytyy runsaasti populaarikirjallisuutta ja

Saunakylpylän sisältävä miesten kapselihotelli Osakassa. New Japan Umeda on auki ympäri vuorokauden ja tarjoaa kiireisille liikemiehille mahdollisuuden rentoutua saunan ja virvokkeiden kera.

-artikkeleita varsinkin paikallisella kielellä, on siihen liittyvä akateeminen kirjallisuus miltei olematonta.

Suunnitellessani tutkimustani lähdin siitä perusideasta, että halusin itse kuulla japanilaisten saunaharrastajien suusta, mistä syistä he saunovat. Toivoin antavani japanilaisten saunojien yhteisölle äänen, jolla voitaisiin määritellä japanilaista saunomista ja varsinkin siihen liittyviä henkilökohtaisia eroavaisuuksia.

Datankeruuseen varaamani vuoden aikana haaviini tarttui 67 saunojaa, joista kunkin kanssa istuin alas juttelemaan heidän saunakokemuksistaan japaniksi.

Tutkimuksessa olivat hyvin erilaiset demografiset ryhmät edustettuina. Kaikkien haastateltavien iät lankesivat 20–60 ikävuoden välille. Kaksi suurinta ikäryhmää olivat 20–29-vuotiaat (37 %) ja 30–39-vuotiaat (30 %). Osallistuneiden sukupuolijakaumassa 73 % oli miehiä ja 27 % naisia.

Haastateltavien piiriin kuului muun muassa sauna-alalla toimivia yrittäjiä, julkisten saunojen henkilökuntaa sekä muita saunojen ja saunatuotteiden parissa työskenteleviä eri ammattiryhmiä. Tutkimukseen osallistuneet tulivat hyvin monimuotoisista taustoista. Vaikka kaikki eivät olleet tehneet saunasta ammattiaan, yhdisti heitä palava intohimo saunomiseen.

Kun tilanne koronaviruksen suhteen hölleni Japanissa viime vuoden lopulla,

Saunatilan seinällä oleva kuvasarja, joka kehottaa harjoittamaan kuuma-kylmävaihtelua kylpemisessä totonou-olotilaan pääsemiseksi.

Sapporossa hotellin yhteyteen rakennetun saunan vilvoittelualue, jonka äkillinen lumentulo yllätti. Ulkoilmassa vilvoittelusta käytetään japanin kielessä sanaa gaikiyoku (外気浴), joka tarkoittaa kirjaimellisesti "ulkoilmakylpyä". Kylmäallas taas tunnetaan termillä mizuburo (水風呂).

pääsin alkuvuodesta 2023 toteuttamaan kenttätyöni. Haastatteluissa heijastuivat sekä saunaan liittyvät jaetut ajatusmallit että ympäristöstä ja henkilökohtaisista piirteistä johtuvat eroavaisuudet, joiden pohjalta saunojat ottivat tietoisesti ja tiedostamattakin pesäeroa toisiinsa.

Analysoimalla haastattelukatkelmia ja ryhmittelemällä niistä johdettuja käsityksiä jalostin viisi ydinkategoriaa, jotka tiivistävät japanilaisten lukuisat saunomiseen liittyvät merkitykset ja mielikuvat.

Terveys ja hyvinvointi

Murto-osa haastateltavista puhui saunomisesta osana fyysistä terveyttä ja kauneudenhoitoa. Oli suhteellisen tavallista, että saunassa saatettiin käydä esimerkiksi kuntosalin yhteydessä tai osana ihonhoitorutiinia.

Ruumiillista hyvinvointia merkittävämmässä roolissa vaikutti kuitenkin olevan mielenterveyden sekä yleisen jaksamisen ylläpitäminen. Suuri enemmistö haastateltavista avautuikin Japanin stressaavasta työkulttuurista, jonka vastapainoksi haluttiin rentoutua säännöllisesti saunomisen keinoin.

Muutama haastateltava totesi "uudelleensyntyvänsä" hyvän saunakokemuksen jälkeen. Hengelliseen saunakokemukseen liittyi keskeisesti ilmiö nimeltä *totonou* (ととのう), jonka voi käsittää eräänlaisena saunatranssina. Termi nousi Japanissa suuren yleisön tietoisuuteen viime vuosikymmenellä **Katsuki Tanakan** saunaaiheisen manga-sarjakuvan myötä.

Saunakäyttäytyminen

Japanilaisten haastateltavien vastaukset heijastelivat vahvasti kolmen osatekijän kiertoon perustuvaa saunomistapaa, jossa saunasta siirrytään kylmäaltaan kautta vilvoittelemaan.

Saunominen on noussut vahvasti esiin viime vuosina japanilaisessa

Naganon prefektuurissa Nojiri-järven rannalla sijaitseva The Sauna, jonka suomalaisvaikutteet ovat kiistämättömät. Paikalle on noussut useita erilaisia hirsisaunoja, mutta kuvassa näkyvä saunarakennus Yksi on niistä ensimmäinen.

Peräkärryn tapaan siirreltävä saunavaunu, joka on pysäköity parkkipaikalle Tokiossa.

yhteiskunnassa ja mediassa, joten saunomisen piiriin on tullut myös paljon uusia saunaharrastajia, jotka eivät välttämättä vielä osaa noudattaa yleisten saunojen käyttäytymissääntöjä.

Usein toistuvina valittelun aiheina keskusteluissa toistuivat erityisesti hygieniaan liittyvät epäkohdat sekä tilan kunnioittamisen puute. Epäkunnioittava käytös todettiin varsinkin äänekkäänä ja muita saunojia häiritsevänä käyttäytymisenä. Japanilaisen saunomisen tapakulttuurissa on Suomen tavoin pitkälti kysymys saunarauhasta, eli siis kohteliaisuudesta ja huomaavaisuudesta, joita tulisi osoittaa muita saunassa kävijöitä kohtaan.

Paikallisuus ja alueellisuus

Koska Japanin saunakulttuuri keskittyy paljolti yleisissä saunoissa vierailuun, on matkustamisesta muodostunut olennainen osa japanilaista saunaharrastusta. Yksinkertaisimmillaan tämä tarkoittaa viikoittaista julkisilla kulkuneuvoilla liikkumista yhteen tai useampaan vakiokohteeseen.

Monen japanilaisen saunojan viikoittainen saunomisrutiini pyöri heidän itse valitsemansa *hōmusaunan* (ホームサウナ) eli kirjaimellisesti ”kotisaunan” ympärillä. Kuten tässä vaiheessa arvata saattaa, *hōmusauna*-käsitteessä ei ole kyse omassa asunnossa sijaitsevasta saunasta, vaan yleisestä saunasta, jonka kyseinen saunoja on määritellyt omaksi kantapaikakseen.

Saunojien keskuudessa vallitsi käsitys, että on täysin ymmärrettävää matkata pidempiäkin matkoja ihan vain päästäkseen nauttimaan saunasta. Tälle ilmiölle on oma termikin japaniksi. *Saunatabi* (サウナ旅), lyhennettynä *satabi* (サ旅), tarkoittaa matkaa, joka tehdään ensisijaisesti saunomistarkoituksessa.

Oli kuitenkin valitettava tosiasia, että japanilaisten saunojien todellisiin saunomismahdollisuuksiin vaikuttivat eittämättä varallisuuserot sekä käytettävissä oleva aika, tai lähinnä sen puute. Säännöllinen matkailu nimenomaan saunan vuoksi kuluttaa aktiivisesti yksilön resursseja. Saunamatkojen tekeminen on mahdollista vain oman kotitalouden ja työpaikan tarjoamien raamien puitteissa.

Verkostoituneisuus

Rauhallisuus ja hiljaisuus saunassa eivät automaattisesti tarkoittaneet saunomista täysin muista eristyksissä. Japanilaisilla saunojilla on selkeästi tarve olla toisiinsa kosketuksissa yhteisönä, mistä kertoo viimeaikainen saunomisen Internet-alustojen nousu. Lisäksi saunahatuilla ja muilla saunatuotteilla oli tärkeä symbolinen rooli harrastuneisuuden ja persoonallisuuden piirteiden osoittamisessa.

Haastatteluissani paljastui, että saunan hiljaisen ilmapiirin ylläpitäminen oli myös hyvin kontekstisidonnaista. Japanilaiset saunojat näkivät erilaiset ulkoilmasaunat ja mobiilisaunat paikkoina, joissa voitiin kaupunkien yleisistä saunoista poiketen nauttia kaveriporukan kanssa sosialisoinnista. Samanlainen asenne tuntui vallitsevan vuokrattavissa saunatiloissa. Pienemmässä joukossa on mahdollista keskittyä seurusteluun ympäristön vaatimuksista liikaa huolehtimatta.

Maskuliinisuus

Kuten alussa mainitsin, pyöri japanilainen saunakulttuuri vuosikymmeniä eritoten työssäkäyvien miesten tarpeiden ympärillä. Vaikka naisten saunominen on lisääntynyt runsaasti, on jonkintasoista sukupuoleen pohjautuvaa epätasapainoa silti havaittavissa. Tästä kertovat yksinomaan miehille suunnatut japanilaiset saunalaitokset sekä kylpylät.

Haastatteluistani kävi myös ilmi, että useimmiten yleisten saunojen erikoiset vetonaulat löytyvät nimenomaan miesten

puolelta. Ongelmaa on pyritty ehkäisemään järkkäämällä joissakin saunakylpylöissä niin kutsuttuja ”naistenpäiviä” (レディースデー), jolloin naiset saavat käyttöönsä miesten saunatilat päiväksi. Nämä ovat olleet huippusuosittuja, täyteen buukattuja tapahtumia.

Edelläkävijöinä toimivat vuokrattavat saunatilat, jotka eivät jaottele seurueita sukupuolen perusteella. Vaikka yhteiskunnallista muutosta tapahtuu koko ajan, on vielä matkaa siihen, että sukupuolen moninaisuus heijastuisi vahvemmin japanilaisen saunakulttuurin lukuisille eri areenoille.

Lopuksi

Japanin saunabuumin suurin huippu vaikuttaa jo olevan takana päin. Aika näyttää, millaiseksi japanilaisten saunaintoilijoiden saunasuhde tulee muovautumaan lähivuosina. Elämme äärimmäisen mielenkiintoista aikaa, kun tuoreen saunabuumin tuomat vaikutteet ovat vakiintumassa osaksi japanilaista kylpykulttuuria.

Saunahatuilla ja muilla saunatuotteilla oli tärkeä symbolinen rooli harrastuneisuuden ja persoonallisuuden piirteiden osoittamisessa.

Kuten olen edellä esittänyt, japanilaisessa saunakulttuurissa on omaperäisiä elementtejä, jotka erottavat sen muista maailman saunakulttuureista. Samanaikaisesti nämä elementit myös kertovat siitä, kuinka saunomisen syyt ja piirteet voivat olla hyvinkin yleismaailmallisia. Vaikka saunomiseen liittyvät perinteet ja sanasto eroavaisivatkin paikallisten saunakulttuureiden välillä, niin arvostus erinomaisia löylyjä kohtaan on kaikkialla järkkymätön.

Voin itsevarmasti todeta, että suomalainen sauna on Japanissa rakastettu ja tavoiteltava ideaali. Koen myös vastavuoroisesti, että japanilaisen saunakulttuurin tarkastelu antaa suomalaisille työkaluja, joiden avulla pystymme uudelleenorientoimaan sekä vahvistamaan omaa, ehkä jopa itsestään selvänä pitämäämme suhdetta saunaan. Samalla kun tutustuin näihin japanilaisen saunomisen viiteen eri ytimeen, opin lisäksi paljon omista saunaan liittyvistä ydinarvoistani.

- Kirjoittaja valmistui Helsingin yliopistolta Alue- ja kulttuurintutkimuksen maisteriohjelmasta kesällä 2023. Hän jatkaa syksyllä jatko-opintoihin Hokkaidon yliopistolle Japaniin. Tutkielman pääset lukemaan kokonaisuudessaan englanniksi seuraavasta linkistä: **http://hdl.handle.net/10138/358245**

Saunatuotteiden myymälävalikoimaa kiotolaisessa Rumor Plaza -saunassa. Vastaavilla suomalaisten saunojen saunatuotteilla olisi kysyntää japanilaisten saunaintoilijoiden keskuudessa.

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

Koko kesä saunoen

jarvela.fi

Turun Järvelä on lyhyen automatkan päässä pääkaupunkiseudulta. Varsinkin sen Pakkasparatiisi on kokeilemisen arvoinen.

Suomi on täynnä toinen toistaan parempia saunoja. Sauna Brothers kokeili niistä tänäkin kesänä muutaman. Lähde mukaan!

Lisätietoa saunoista:

- *www.ilolainn.fi*
- *www.jarvela.fi*
- *www.pereensaarensauna.fi*
- *www.pistohiekka.fi*
- *www.saunafestivaalit.fi/saunafestivaalit*

jarvela.fi

Ikaalisissa on saunottu saunafestivaalien merkeissä jo melkein 30 vuotta.

ilolainn.fi

Päijänteen rannalla veneilijät pääsevät saunomaan Sysmän Ilola Innissä.

pistohiekka.fi

Puumalan Pistohiekalla, rauhoittavan vesistön äärellä, pääsee myös yleiseen saunaan.

pereensaarensauna.fi

Pereensaaren sauna on uusin tulokas Tampereen alueen saunaskenessä.

Pohjoista saunatarjontaa edustavat Pappiloiden avoimet saunat Kinnulassa.

Kuvat Kimmo Roponen

日本のサウナカーで旅をするサウナーたちがサウナ協会を訪問

高橋基樹と渡辺正勝の2人の日本人は、サウナに入るために日本からフィンランドまで何カ月も車を走らせた。

文： Jarmo Lehtola, Karoliina Saarnikko
通訳：前田純、翻訳： Juho Juutilainen

8月上旬、高橋元樹と渡辺正勝はフィンランドに向かうため、ダイハツの軽トラックに乗って日本を出発した。ただの軽トラックではなく、荷台にサウナが組み込まれた軽トラックです。

旅はフェリーで中国に渡り、モンゴル、ロシアを経てフィンランドへ向かい、二人は8月末にフィンランドに到着した。『サウナに入るためにフィンランドに来たいという日本人は多い』というのが、フィンランドに来るきっかけだった。

9月にはフィンランド・サウナ協会を訪れ、サウナやその活動について学んだ。生まれて初めてスモークサウナも体験した。サウナ・マガジンは、サウナを楽しむ男性たちにインタビューを行った。

スモークサウナをご存知ですか?
私たちはスモークサウナの存在を知っているが、一般的に日本ではスモークサウナという概念は知られていない。私たち自身、今日までスモークサウナに入ったことはないです。

フィンランド人の幸せは、サウナに影響されていると思いますか?
もちろんです！ それに、フィンランドは都会であっても、誰もが手の届くところにきれいな自然がある。

フィンランドで最も驚いたことは何ですか?
フィンランドは本当に初めてです。日本よりはるかに人が少なく、自然がいたるところにあり、ここ南部でもオーロラを見ることができる。私たちが一番驚いたのは、フィンランド人は自分のアパートやマンションにサウナを持てるということです。日本のサウナでは、15分ごとに自動的に、あるいは従業員によってロウリュされるが、フィンランドでは自分でサウナマスターになれるのだから驚きだ。

Hannu Saintula

Translation: Joona Juselius & Jaana Helminen

Albert Lunte, Museovirasto

Bring a family member – the last family sauna day of the year in November

The last family sauna day of the year will take place on Sunday 19 November.

On family sauna days, there will be mixed saunas, and you can move around the Sauna House and take a sauna in your swimsuit.

Members can bring their family members – spouse, children, parents and grandparents. A spouse can also be a common-law partner and children of a common-law partner are also counted as children. A family member does not include, for example, a brother, sister, cousin or uncle.

Family members are charged according to the price list.

On the family sauna day, the Sauna House is open from 12.00 to 19.00 and the cafeteria is open as usual, but with a smaller menu.

On family sauna days, the downstairs changing room on the sea side is for women and the one on the mainland side is for men (marked with a sign).

Dedicated parking space for persons with reduced mobility at Sauna House yard

A disabled parking space is marked in the Sauna House front yard. The parking space is the furthest parking space alongside the building's wall. The space is marked with a sign.

Vehicles with the appropriate permit may park there.

Sauna stones replaced in October

During the autumn and early winter, the Finnish Sauna Society will be replacing the old sauna stones at the Sauna House to new ones to ensure that the heat in the saunas and the heat reserve in the sauna stoves.

The following stone replacements will be carried out in October:

- 8 October, Sauna number 4. Sauna closed from 5 October onwards.
- 15 October, Sauna number 5. Sauna closed from 12 October onwards.
- 22 October, Sauna number 6. Sauna closed from 19 October onwards.
- 29 October, Sauna number 10. Sauna closed from 26 October onwards.

Remember to return your locker keys when you leave

You can leave your valuables in locked lockers when you come to the Sauna House. The lockers are located in the entrance hall.

However, please remember to take your belongings with you when you leave: empty the locker you used and leave the key on the locker door.

New towels for women's sessions

The Board of the Finnish Sauna Society has decided to purchase new towels exclusively for the women's sessions. As requested, these towels are more generous in size. At least 200 new towels are reserved for each women's sauna session.

The initiative for new towels came from members of the Finnish Sauna Society.

Jonna Pennanen

Hikistä koko perheen laatuaikaa

Ensimmäiset muistoni Suomen Saunaseuralta ovat 20 vuoden takaa.

Mieleeni piirtyy kuva laiturin viereisestä matalikosta. Ensimmäinen meriuintini Vaskiniemessä. Olin noin neljän ja isäni kehotti minua pysyttelemään matalammassa vedessä. Reitti veteen oli pikku-Kallelle haastava ja ranta täynnä meren pyöristämiä pieniä kiviä.

Muistan myös jännittävän äänen, jonka suuri kiuas päästi, kun sinne kaadettiin kauhallinen vettä, ja kuinka oven viereisellä jakkaralla löyly tuntui lempeämmältä. Muistan myös kahvion hillolla ja kermavaahdolla peitetyt letut.

Suvullani on pitkä historia Saunaseuralla, sillä isoisäni liittyi jäseneksi jo 80-luvun alussa. Pappa oli innokas saunoja ja vakiokävijä Vaskiniemessä. Mummonikin ihastui saunaseuraan ensisilmäyksellään ja liittyi jäseneksi pari vuotta pappaa myöhemmin. Heille saunaseura oli tärkeä viikoittainen rutiini, ja siihen myös äitini ja enoni kasvatettiin. Näin hekin liittyivät jäseniksi. Hieman myöhemmin, vuonna 1992, pappa vei myös isäni ensimmäisiin löylyihinsä Vaskiniemessä. Hänkin ihastui Saunaseuraan ja näin seura sai taas uuden innokkaan kävijän.

Saunaseuralla saunomisesta tuli heille kaikille tärkeä rituaali, jolle torstai tai perjantai pyhitettiin. Merkityksellinen kohtaamispaikka tarjosi mahdollisuuden viettää yhteistä aikaa ystävien ja perheen kanssa, minkä myös minä ja veljeni opimme lapsuudessamme.

* * *

Perheemme muutti ulkomaille tietyssä vaiheessa lapsuuttani – osa meistä on edelleen sillä tiellä. Kaukana kotimaastaan asuminen on upea mahdollisuus kokea uusia kulttuureja ja tavata erilaisia ihmisiä. Samalla oppii arvostamaan kotimaan monia asioita, joista yksinkertaisimmatkin saavat suuren merkityksen kaukaa tarkastellessa.

Ulkomailla, kaukana saunoista, voi kuitenkin iskeä saunakaipuu. Tuo kumma kaipaus päästä hetkeksi lämmittelemään luitaan ja kuuntelemaan löylyn suhinaa. Tällöin hotellin pienikin sähkökiuas, johon ei saa heittää vettä, saattaa saada aikaan suurta innostusta ja antaa hetkellistä helpotusta.

Saunominen on kuitenkin suurempi kokonaisuus kuin pelkkä kiukaan lämmössä istuminen, ja ehkä juuri tätä saunakaipuu tarkoittaa. Kaipaamme saunomista juuri omassa lempisaunassamme, yhteistä aikaa perheemme tai ystäviemme kanssa, yhtälailla kuin kunnon talvea tai yöttömiä öitä. Paluuta tutuille lauteille.

Kuvassa kolme sukupolvea Saunaseuralaisia. Vasemmassa yläkulmassa Äitini Emma ja vieressä isäni Ville. Vasemmassa alakulmassa minä, koiramme Lumi (myös innokas saunoja), pikkuveljeni Jalle, mummoni Kirsti ja pikkuveljeni Olli. Kuva otettu jouluaaton kävelyllä Watchung Reservaatissa (New Jersey, USA).

Täten perheelleni Suomessa käymiseen on aina kuulunut olennaisesti myös Saunaseuralla vierailu, mieluiten useampaan kertaan. Uskon, että seurassa on useampia ulkomailla asuvia ja asuneita jäseniä, jotka maksavat vuodesta toiseen jäsenmaksunsa, jotta pääsisivät edes kerran vuodessa Saunaseuran löylyihin. Kyse onkin jostain paljon suuremmasta, yhteyden säilyttämisestä rakkaaseen paikkaan.

Kalle Paasonen

Kirjoittaja on Saunaseuran jäsen kolmannessa polvessa.

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

Tomi Tuovinen, tomi.tuovinen@gmail.com, 0400 181 282

Laila Zenner, laila.zenner@zenner.fi, 040 900 4777

SAUNATALO ON AVOINNA:

Maanantai, tiistai, keskiviikko klo 13–21, torstai ja perjantai klo 13–22, lauantai klo 12–21 (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).

Joulukuun ajan miesten vuorolla on vieraskielto.

Kuukauden ensimmäinen maanantai on huoltomaanantai

Kuukauden ensimmäiset lauantait ovat jaettuja

Miehet saunovat klo 12–16.30, naiset saunovat klo 17–21

Esittelysaunapäivinä Saunatalo sulkeutuu klo 19.00.

Seuraa Sauna-lehteä sosiaalisessa mediassa:

@saunalehti @sauna_lehti

KESKITY SAUNOMISEEN JA MUUHUN TÄRKEÄÄN.

JÄTÄ ISÄNNÖINTI ISÄNNILLE.

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

Pyydä tarjous: isannat.fi

ISÄNNÄT OY
ISÄNNÖITSIJÄTOIMISTO

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

ISA-auktorisoitu isännöintiyritys ISA **45 vuotta luotettavaa isännöintiä.**

Lainas Oy
Vuokratekstiilit • Pesulapalvelut

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

. AUA1

LA2
Posti Oy

Posti Green

MUKAUTUU TARPEISIISI

UUDEN SUKUPOLVEN E-SARJA NYT MYYNNISSÄ

Innovatiivinen E-sarja nostaa digitaalisuuden ja yksilöllisyyden aivan uudelle tasolle. Se oppii tuntemaan tapasi ja tarpeesi, ja mahdollistaa juuri sinulle optimoidun ajonautinnon. Kasvanut vakiovarustelu sisältää mm. 12,3” kuljettajan näytön ja 14,4” keskusnäytön, LED High Performance -ajovalot ja Distronic-etäisyysvakionopeussäätimen. Tarjolla on myös koko kojelaudan levyinen MBUX Superscreen, joka sisältää etäpalaverit mahdollistavan videokameran.
Valittavissa olevan ladattavan hybridin toimintamatka pelkällä sähköllä on jopa 106 km.

Lue lisää mercedes-benz.fi/e-sarja

Malleissa vakiovarusteina mm.

- 12,3” kuljettajan näyttö ja 14,4” keskusnäyttö
- LED High Performance -ajovalot
- Adaptiivinen kaukovaloavustin
- Navigation Connectivity -paketti
- Distronic-etäisyysvakionopeussäädin
- Pysäköintipaketti, sis. aktiivisen pysäköinti-avustimen, peruutuskameran sekä pysäköintitutkat edessä ja takana
- Lämmitettävä ohjauspyörä

E-sarjan sedan alk. 68 946 € | E-sarjan farmari alk. 79 663 €

Mercedes-Benz E-sarja 220 d 4MATIC A kokonaishinta alk. 68 945,76 € (sis. alv:n, arvioidun autoveron ja toim.kulut 600 €). Vapaa autoetu 1 200 €/kk, käyttöetu 1 005 €/kk. CO_2-päästöt 130 g/km (WLTP), EU-keskikulutus 4,9 l/100 km. **Mercedes-Benz E-sarja 300 e T A ladattava hybridi** kokonaishinta alk. 79 662,90 € (sis. alv:n, arvioidun autoveron ja toim.kulut 600 €). Vapaa autoetu 1 205 €/kk, käyttöetu 1 070 €/kk. CO_2-päästöt 14 g/km (WLTP), EU-keskikulutus 0,6 l/100 km. Huolenpitosopimus 3 vuodeksi kiinteällä kk-maksulla alk. 60 €/kk. Lämpötila, ajo-olosuhteet, auton kuormaus sekä kuljettajan ajotapa voivat vaikuttaa auton toimintamatkaan, akun kapasiteettiin ja suorituskykyyn. Ajotietokoneiden kieli: suomi. Kuvan autot lisävarustein.