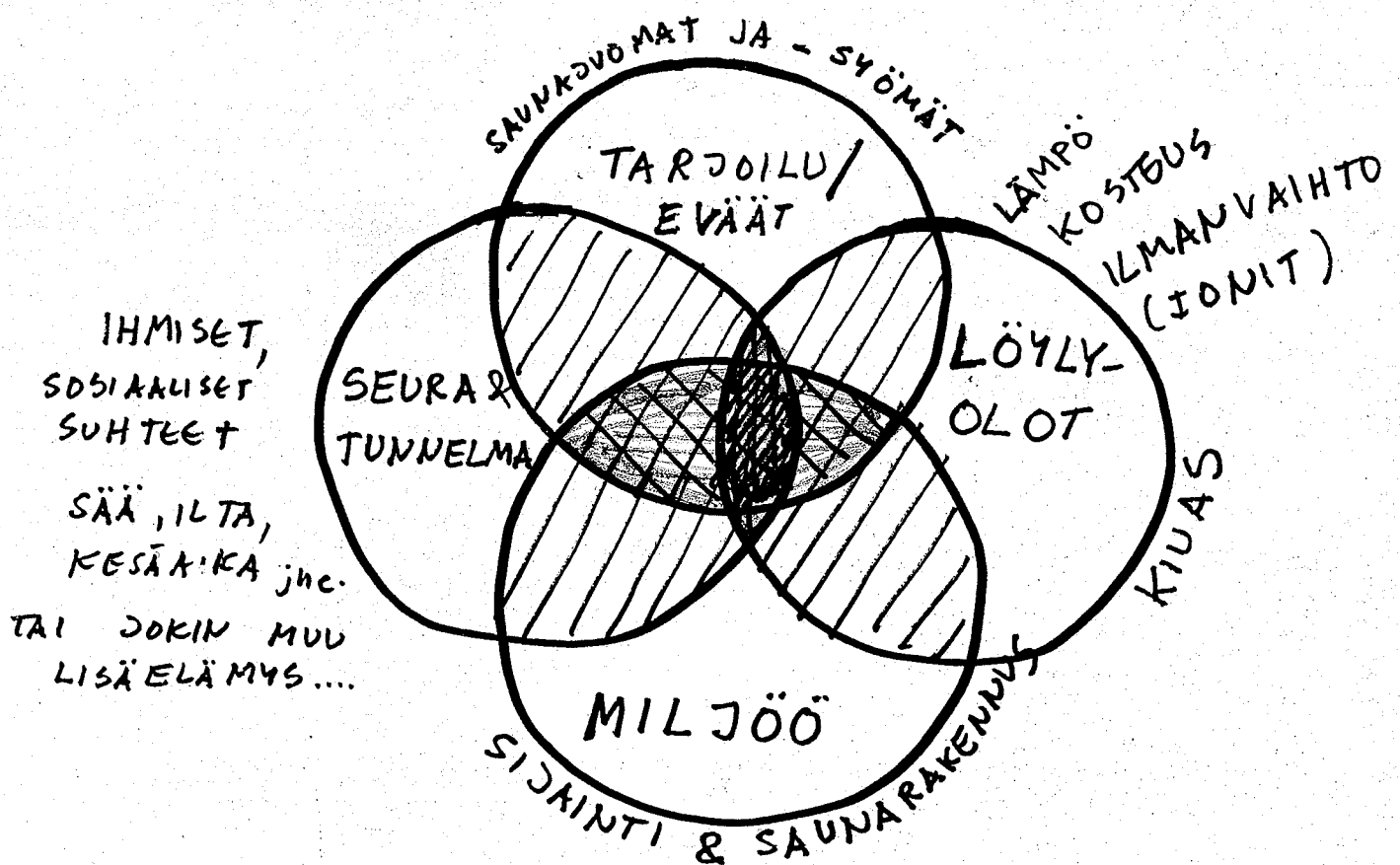


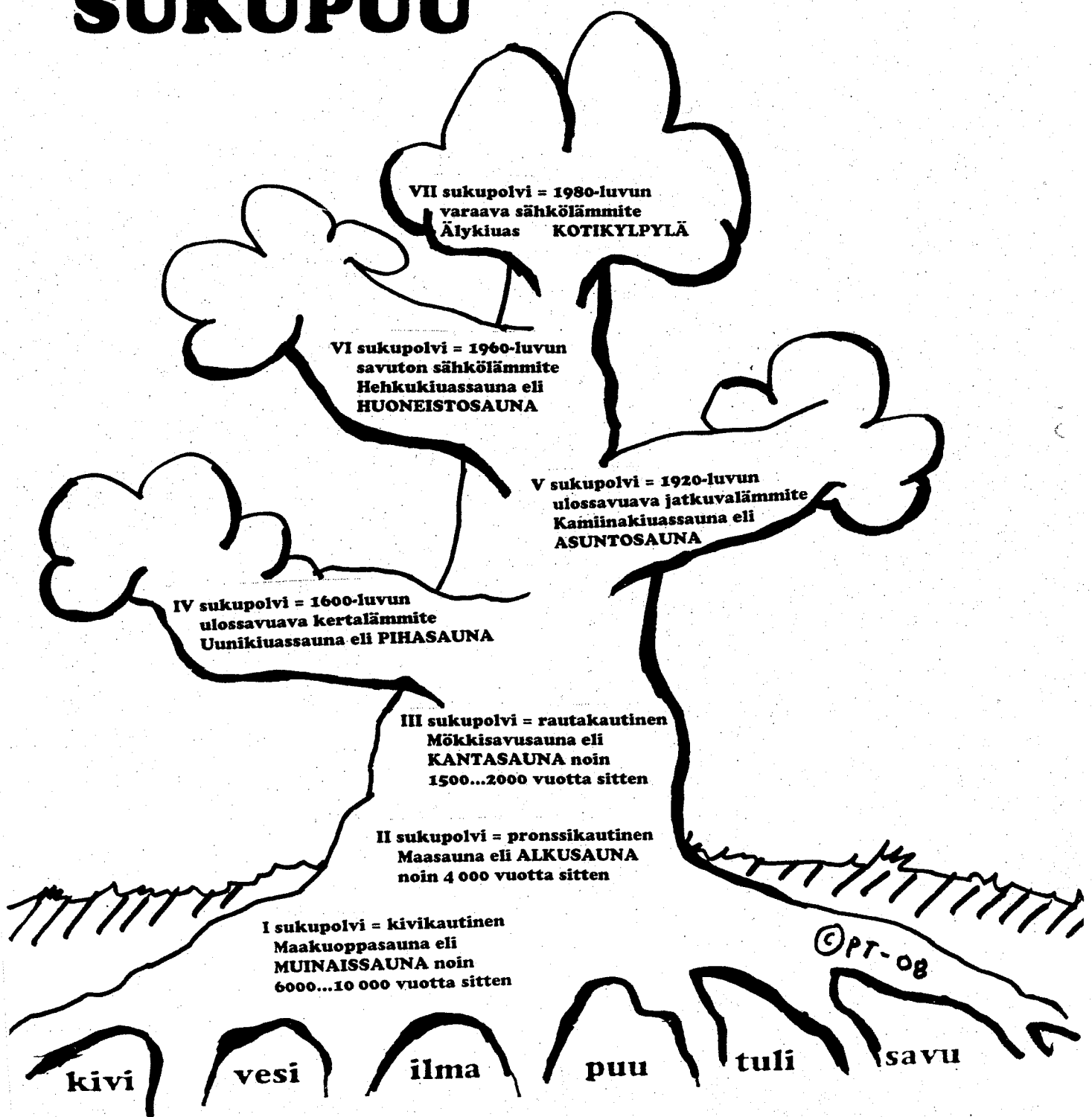
Syö&Sauno –seminaari 1.11.2011 Varjolan tila, Laukaa
Jyväskylän seutu

Täydellinen saunaelämys

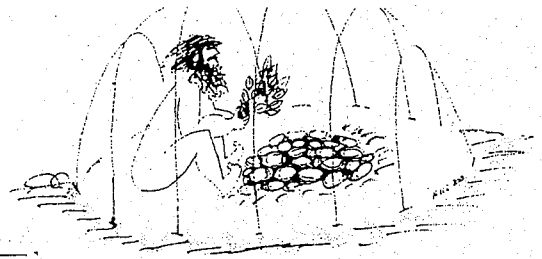


Pekka E. Tommila, arkkitehti saunaniekka, Helsinki
Suomen Saunaseura, Tutkimus- ja kulttuuritoimikunta

SUOMALAISEN SAUNAN SEITSEMÄN SUKUPOLVEN SUKUPUU



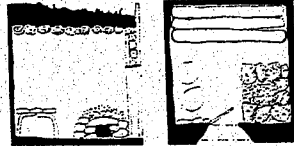
Suomalaisen saunan seitsemän sukupolvea



1. Maakuoppasauna eli kivikautinen MUINAISSAUNA, jossa oli kuoppakiuas



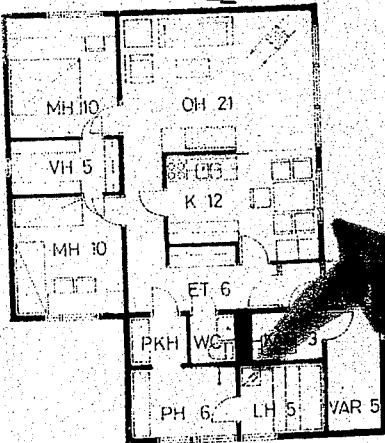
2. Maasauna eli pronssikautinen ALKUSAUNA, jossa oli kekokiuas



3. Mökkisavusauna eli rautakautinen KANTASAUNA, jossa oli nupukivikiuas



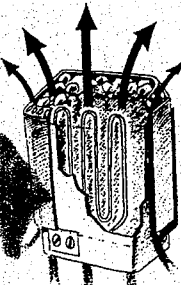
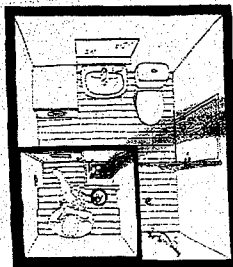
4. Ulossavuava eli savupiipullinen PIHASAUNA, jossa oli 1600-luvun muraattu kortalämmite-uunikiuas



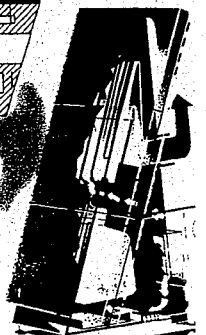
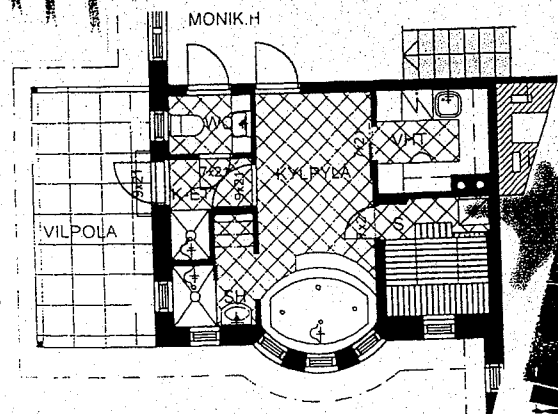
5. Ulossavuava jatkuvalämmite-kamiinakiuas ja 1950-luvun ASUNTOSAUNA



6. Savuton sähkölämmite-hehkukiuas ja 1960-luvun HUONEISTOSAUNA



7. Varaava tietokoneohjattu sähköpöytäkiuas eli älykiuas ja 1990-luvun KOTIKYLPYLÄ



SUOMALAISEN SAUNAN PERUSOMINAISUUDET

1. Sauna on ihmisten HIKOILUKYLPYYN sopiva kylpypaikka.
2. Suomalaisessa saunassa on YHDISTETTY KUUMAILMAkylpy ja KUIVAHÖYRYkylpy erityisen lölynheiton avulla.
3. Itse sauna on PUUSTA RAKENNETTU tai puulla verhottu HUONE tai rakennus.
4. Saunassa on LÄMMÖNLÄHTEENÄ kuumilla kivillä varustettu KIUAS.
5. Kiuas voidaan lämmittää VAIHTOEHTOISILLA tekniikoilla ja ENERGIALÄHTEILLÄ, kuten puu, sähkö, kaasu tai jopa öljy.
6. Kiuaskivet ovat tarkasti valittuja kestäviä LUONNONKIVIÄ.
7. Kiukaan kuumille kiville saunoja ITSE SAA HEITTÄÄ VETTÄ kosteuden lyhytaikaiseksi lisäämiseksi eli lölyn aikaansaamiseksi. =YDIN !
8. Saunailman LÄMPÖTILA on lauteilla istuvan saunojan pään korkeudella +70...100°C.
9. Saunailman SUHTEELLINEN KOSTEUS vaihtelee em. lämpötiloissa 10...25 % välillä löylyä heittämällä, absoluuttisena kosteutena se vastaa 40...70 g vesihöyryä ilmakiloa eli n. 1 m³ kohti.
10. Kylpijään kohdistuva LÄMMÖNSÄTEILY saunan sisäpinoista eli seinistä, katosta ja lauteista on MELKO TASAISTA.
11. Saunahuoneen ILMA VAIHTUU saunomisen aikana 5...6 kertaa tunnissa.
12. Ilmanvaihdon JÄRJESTELY on riippuvainen kiuastyypistä.
13. Saunassa on PORRASTETUT LAUTEET löylyssä istumista ja/tai loikoilua varten.
14. Saunaan LIITTYY AINA peseytymis- ja vilvoittelutiloja.
15. Saunan SISUSTUS on PÄÄOSIN PUUTA ja ulkonäöltään mahdollisimman rauhallinen ja luonnonmukainen.
16. Saunan VALAISTUS on HÄMYISÄÄ ja keinovalo epäsuoraa.
17. Löylynotto, vilvoittelu ja peseytyminen VOIDAAN TOISTAA saunojan halun mukaan useita kertoja.
18. Säännöllinen saunominen YLLÄPITÄÄ TERVEYTTÄ ja edistää mielenterveyttä.
19. Saunominen RENTOUTTAA fyysisesti ja VIRKISTÄÄ psyykkisesti sekä antaa puhtaan ja hyvän olon.
20. Saunominen on niitä elämän harvoja NAUTINTOJA, joka EI vielä ole SYNTIÄ!

© PT-2001

