

LÖYLYÄ SAUNAJUTUIILLE

**Keskustelukortit saunaillan suunnittelua
ja saunamuistojen herättelyä varten**

Kysymykset liittyvät:

- mielipiteisiin
- kokemuksiin
- toiveisiin
- muistoihin.

Tulosta, leikkaa ja osallista.

© Kirsi Alastalo 2015



Aineiston voi tulostaa Vanhustyön
keskusliiton Vahvike-aineistopankista,
internetsivustolta www.vahvike.fi.

Käyttöideoita

Kortit voi levittää pöydälle tai pitää kädessä viuhkana. Kukin osallistuja nostaa vuorollaan kortin. Nostaja voi lukea tieto-osan, esittää kysymyksiä muille ja johtaa keskustelua. Myös kukin pari voi valita oman kortin, keskustella aiheesta ja esitellä ajatuksiaan muille. Anna tilaa keskustella aiheesta ja aiheen vierestä.

Aihepiiriä voi rajata valitsemalla käytettävät kortit etukäteen. Aihepiirejä voivat olla saunat ja saunaan liittyvät esineet, saunomistavat tai saunan merkitys. Aihetta voi laajentaa tiedoston lopussa olevilla tyhjillä korteilla.

Korttien avulla voi suunnitella saunailltaa tai jopa yhteisen saunan rakentamista. Keskustelua voi myös koota kirjoittamalla ja piirtämällä kaikkien nähtäväksi. Ajatusten jakamisen jälkeen saunomis-kokemuksesta voi tehdä saunojen toiveita ja perinteitä kunnioittavan.



Sauna Suomessa

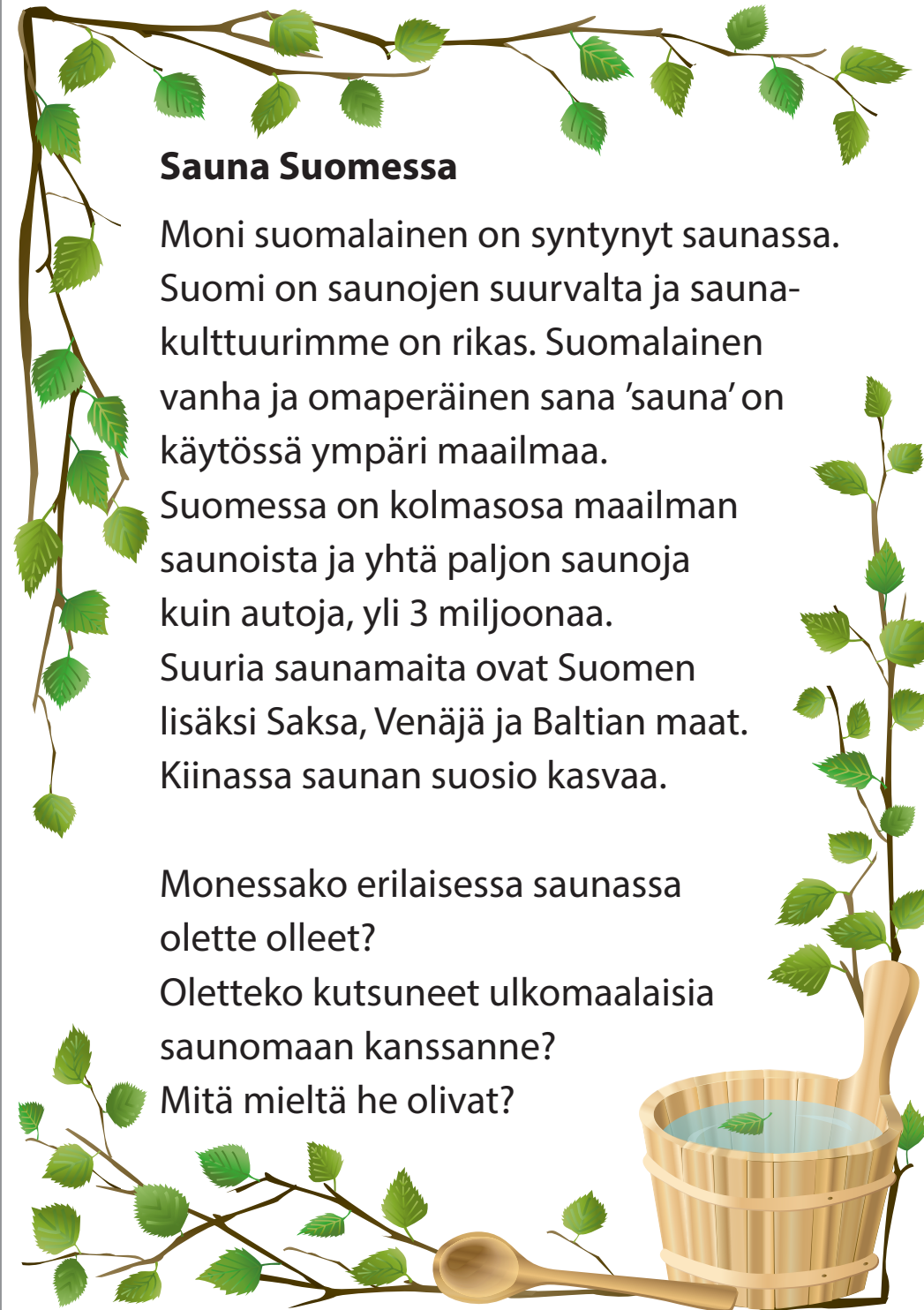
Moni suomalainen on syntynyt saunassa. Suomi on saunojen suurvalta ja saunakulttuurimme on rikas. Suomalainen vanha ja omaperäinen sana 'sauna' on käytössä ympäri maailmaa. Suomessa on kolmasosa maailman saunoista ja yhtä paljon saunoja kuin autoja, yli 3 miljoonaa. Suuria saunamaita ovat Suomen lisäksi Saksa, Venäjä ja Baltian maat. Kiinassa saunan suosio kasvaa.

Monessako erilaisessa saunassa olette olleet?
Oletteko kutsuneet ulkomaalaisia saunomaan kanssanne?
Mitä mieltä he olivat?

Sauna maailmalla

Eri kulttuureissa on erilaisia kuumia paikkoja. Venäläinen 'banja' muistuttaa suomalaista saunaa. Turkkilainen 'hamam' on kostea ja höyryinen. Antiikin roomalaisilla oli kuumat kylpytilat vesialtaineen. Intiaanien ja eskimoiden hikimajoissa hikoiltiin, mutta ei peseydytty. Nykyään suosittua infrapunasaunaa ei pidetä saunana ollenkaan.

Oletteko saunoneet ulkomailla?
Olivatko saunat erilaisia kuin suomalaiset saunat? Millaisia?
Miten saunomistavat poikkesivat suomalaisista tavoista?



Savusauna

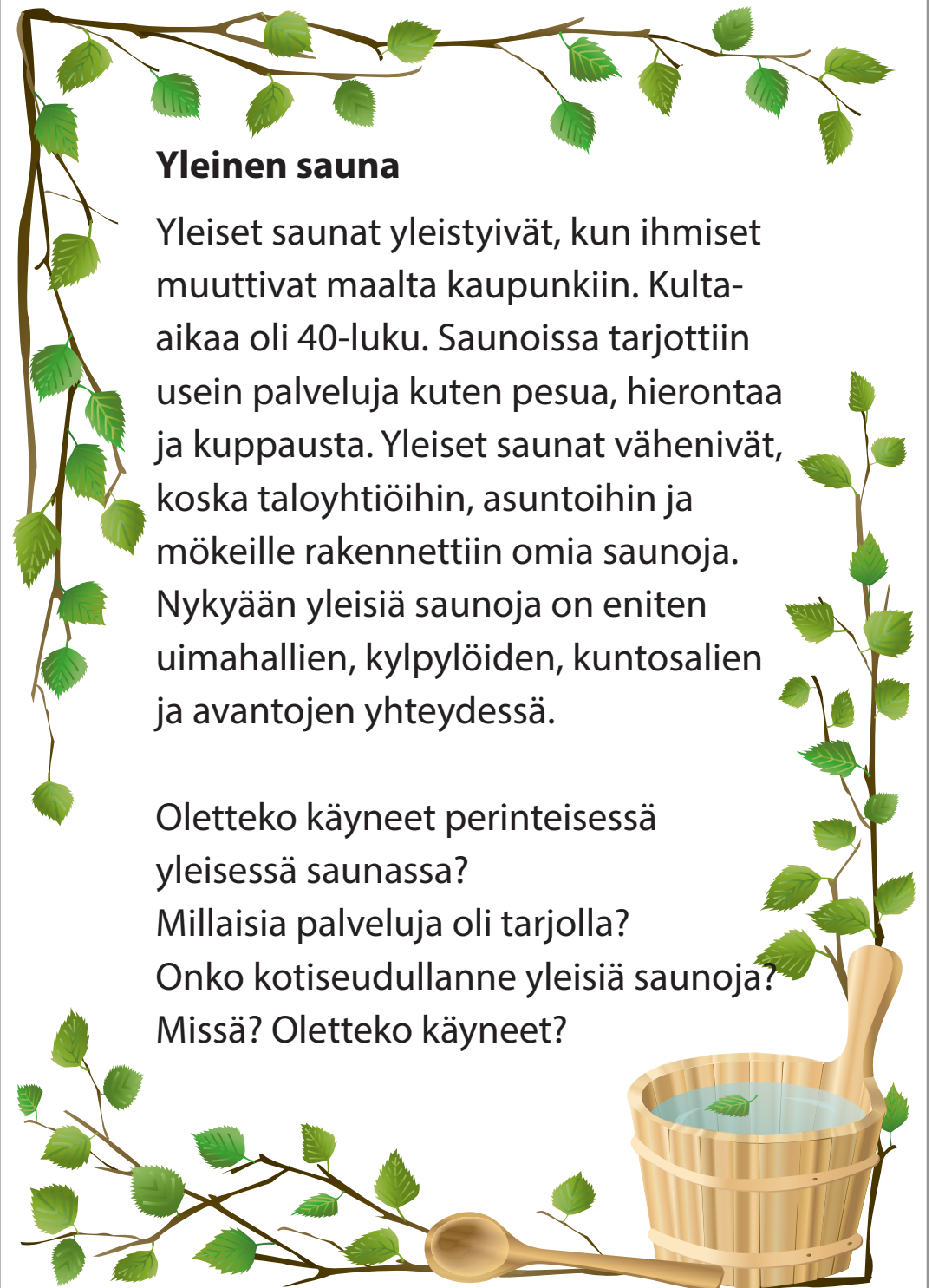
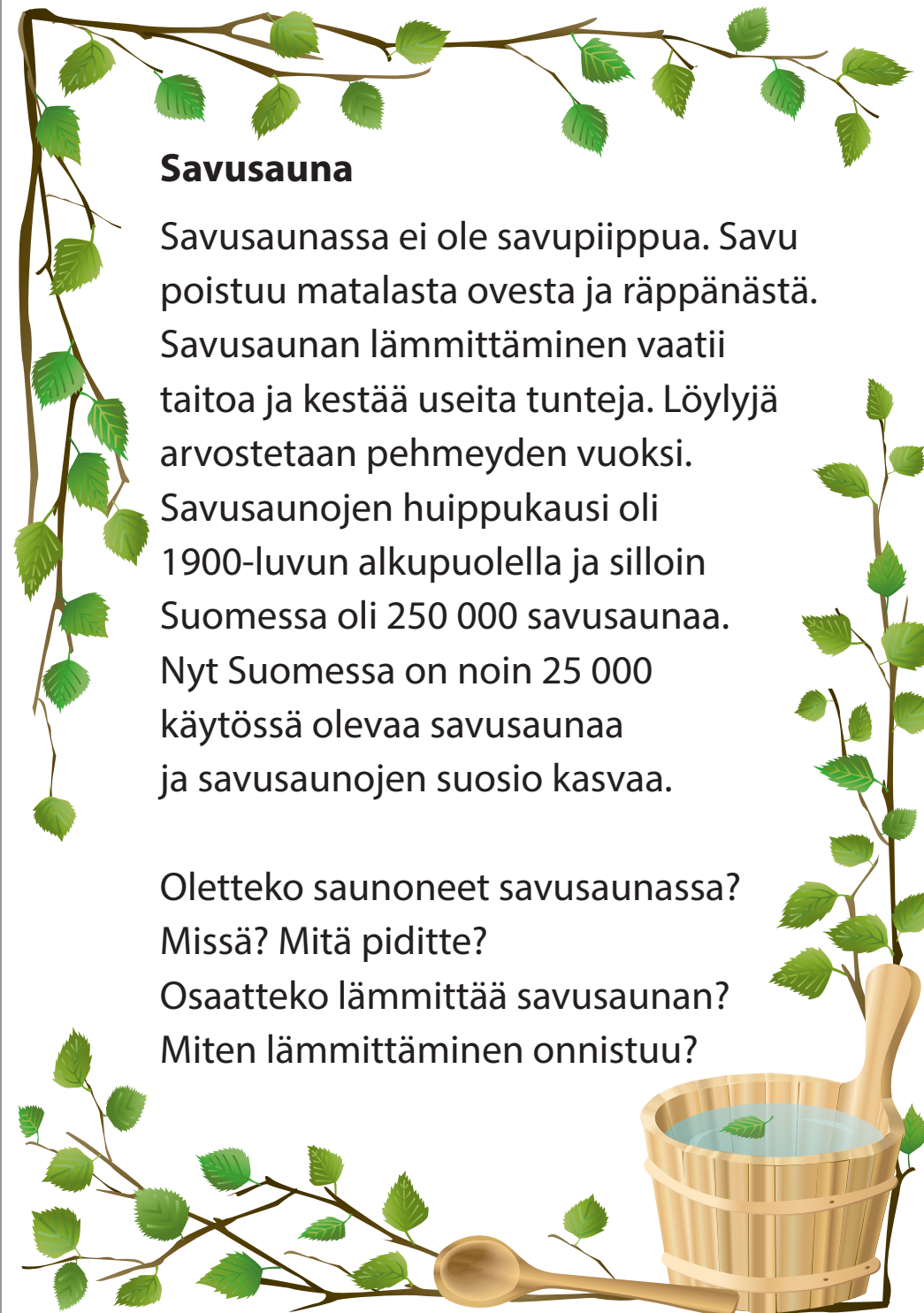
Savusaunassa ei ole savupiippua. Savu poistuu matalasta ovesta ja räppänestä. Savusaunan lämmittäminen vaatii taitoa ja kestää useita tunteja. Löylyjä arvostetaan pehmyyden vuoksi. Savusaunojen huippukausi oli 1900-luvun alkupuolella ja silloin Suomessa oli 250 000 savusaunaa. Nyt Suomessa on noin 25 000 käytössä olevaa savusaunaa ja savusaunojen suosio kasvaa.

Oletteko saunoneet savusaunassa?
Missä? Mitä piditte?
Osaatteko lämmittää savusaunan?
Miten lämmittäminen onnistuu?

Yleinen sauna

Yleiset saunat yleistyivät, kun ihmiset muuttivat maalta kaupunkiin. Kulta-aikaa oli 40-luku. Saunoissa tarjottiin usein palveluja kuten pesua, hierontaa ja kuppautta. Yleiset saunat vähenivät, koska taloyhtiöihin, asuntoihin ja mökeille rakennettiin omia saunoja. Nykyään yleisiä saunoja on eniten uimahallien, kylpylöiden, kuntosalien ja avantojen yhteydessä.

Oletteko käyneet perinteisessä yleisessä saunassa?
Millaisia palveluja oli tarjolla?
Onko kotiseudullanne yleisiä saunoja?
Missä? Oletteko käyneet?



Pihasauna

Vielä 50-luvulla saunoja rakennettiin pihapiireihin ja kaupunkien omakotialueille. Saunoja rakennettiin myös kellarin tai autotallin yhteyteen. Monen mielikuva 'oikeasta' saunasta onkin omakotitalon piharakennuksessa sijaitseva pukuhuoneen ja saunan yhdistelmä, jossa kaivosta kannettu vesi lämmitettiin ja pesuvesi kaadettiin emalivateihin. Nyt yhteiset pihasaunat tulevat taas ja korvaavat asuntosaunoja.

Onko teidän kotonanne ollut sauna pihapiirissä tai kellarissa?
Millainen se oli?

Talosauna

Yhteiset talosaunat yleistyivät rivitalojen myötä 50-luvulla. Kerrostaloihin ne levisivät hitaammin, mutta useimpiin 60- ja 70-luvulla rakennettuihin kerrostaloihin tehtiin talosauna. Talosaunojen myötä perheiden viikoittainen saunavuoro yleistyi. Koko talon miesten tai naisten yhteistä saunavuoroa kutsutaan usein lenkkisaunaksi.

Oletteko asuneet taloyhtiössä, jossa on talosauna? Millainen?
Onko teillä oma saunavuoro?
Ovatko saunavuorot kalliita?
Onko vuoroja vaikea saada?

Asuntos Sauna

Rivi- ja kerrostaloasuntoihin rakennetut asuntosaunat yleistyivät 70-luvulla ja nousukaudella niistä tuli maan tapa. Helposti lämmitettävä sähkökiuas saatettiin napsauttaa päälle joka päivä. Rakennusliikkeet ja kiinteistövälittäjät ihmettelivät, jos joku ei saunaa halunnut. Nykyään asuntosaunoja on jo puoli miljoonaa. Kaikki eivät asuntosaunaa kaipaa. Saunaa käytetäänkin esimerkiksi varastona tai sen tilalle halutaan vaatehuone.

Käytättekö te asuntosaunaa?
Kuinka usein lämmitätte sen?
Haluatte säilyttää saunan tai käyttää tilaa muuhun tarkoitukseen?

Kesämökin rantasauna

Kaupunkeihin muuttaneet ihmiset halusivat kesämökkejä veden ääreltä. Ensimmäiseksi mökkitontille rakennettiin rantasauna. Moni suomalainen pitääkin kesämökin rantasaunaa yksilöllisen vapauden ja elämästä nauttimisen huippuna. Puiden pilkkominen, veden kantaminen ja tulen tarkkaileminen rauhoittavat mieltä. Rantasaunoja on Suomessa noin puoli miljoonaa.

Kertokaa teille tärkeästä rantasaunasta.
Jos rakentaisitte nyt saunan, millainen se olisi?
Millaisessa paikassa teidän unelmienne sauna sijaitsee?

Tunnetut saunat

Helsingissä on useita tunnettuja saunoja. Suomen suurin sauna on Merisotakoulussa, Suomenlinnassa. Kuuluisin hotellisauna on olympiavuonna rakennettu hotelli Palacen sauna. Kallioon vuonna 1928 avattu Kotiharjun yleinen sauna on klassikko. Hakaniemen rannalle on avattu Kulttuurisauna. Keskustakirjastoonkin haluttiin sauna.

Kuinka suuressa saunassa olette itse saunoneet?
Onko kotiseudullanne tunnettuja saunoja?
Oletteko käyneet kuuluisissa saunoissa?

Erikoiset saunat

Nykyään voi saunoa höyrysaunassa, infrapunasaunassa, telttasaunassa tai tynnyrisaunassa.

Suomalaiset rakentavat erikoisia saunoja vaikka jäätä, puimurista, rättisitikasta tai puhelinkopista. Saunoja rakennetaan kaivosten syvyyteen, kelluvalle lautalle tai kuumailmapalloon. Siirrettävien saunojen kokoontumisajat järjestetään Teuvassa joka vuosi.

Millainen on erikoisin sauna, jossa olette käynyt tai jonka olette nähneet?
Haluaisitteko kokeilla erikoista saunaa? Millaista?



Löyly

"Kun soivat kiukaan mustat urut,
unohtuvat arjen surut."

Suomalaisen saunan tärkein
ominaisuus on löyly.

Löyly on vanha sana, joka tarkoittaa
kiukaalta nousevaa höyryä ja yhtä
ihmisen sieluista. Löylyä kuvataan
myös ihmisen ja kiukaan väliseksi
vuoropuheluksi.

Löyly voi olla pehmeä tai kipakka,
kuiva tai kostea.

Millaisesta löylystä te pidätte?

Millaisessa saunassa olette saaneet
parhaat löylyt?

Kiuaskivet

Kiukaan mahti piilee kiuaskivien laadussa
ja määrässä. Hyvä kiuaskivi varaa lämpöä
ja kestää kuumuutta murenematta.

Kiuaskiviksi on kerätty pyörityneitä,
usein tummia luonnonkiviä hiekka-
kuopilta ja rannoilta. Kaupassa
myydään louhittua oliviinikiveä,
peridotiittia ja vuolukiveä.

Luonnonkivien lisäksi käytetään
keraamisia kiviä. Huonokuntoiset
kivet kannattaa vaihtaa joka vuosi.

Oletteko keränneet itse kiuaskiviä?

Millaisia?

Millaiset kiuaskivet valitsisitte
uuteen saunaan?

Erilaiset kiukaat

Kiuas antaa saunalle luonteen ja sanotaan, että "Kiuas on saunan sydän."

On avokiukaita ja umpikiukaita, sisäänsavuavia ja ulossavuavia kiukaita, kerta- ja jatkuvalämmitteisiä kiukaita, varaavia kiukaita ja älykiukaita.

Kiukaat lämpiävät puulla tai sähköllä, jopa kaasulla tai öljyllä.

Kiuasmerkkejä ovat olleet esimerkiksi Aito, Kastor, Ukko, Harvia, Veto, Sisu, Parra, Misa ja Vasta.

Millaisten kiukaiden lämmöstä olette nauttineet?

Millaisen kiukaan valitsitte uuteen saunaan?

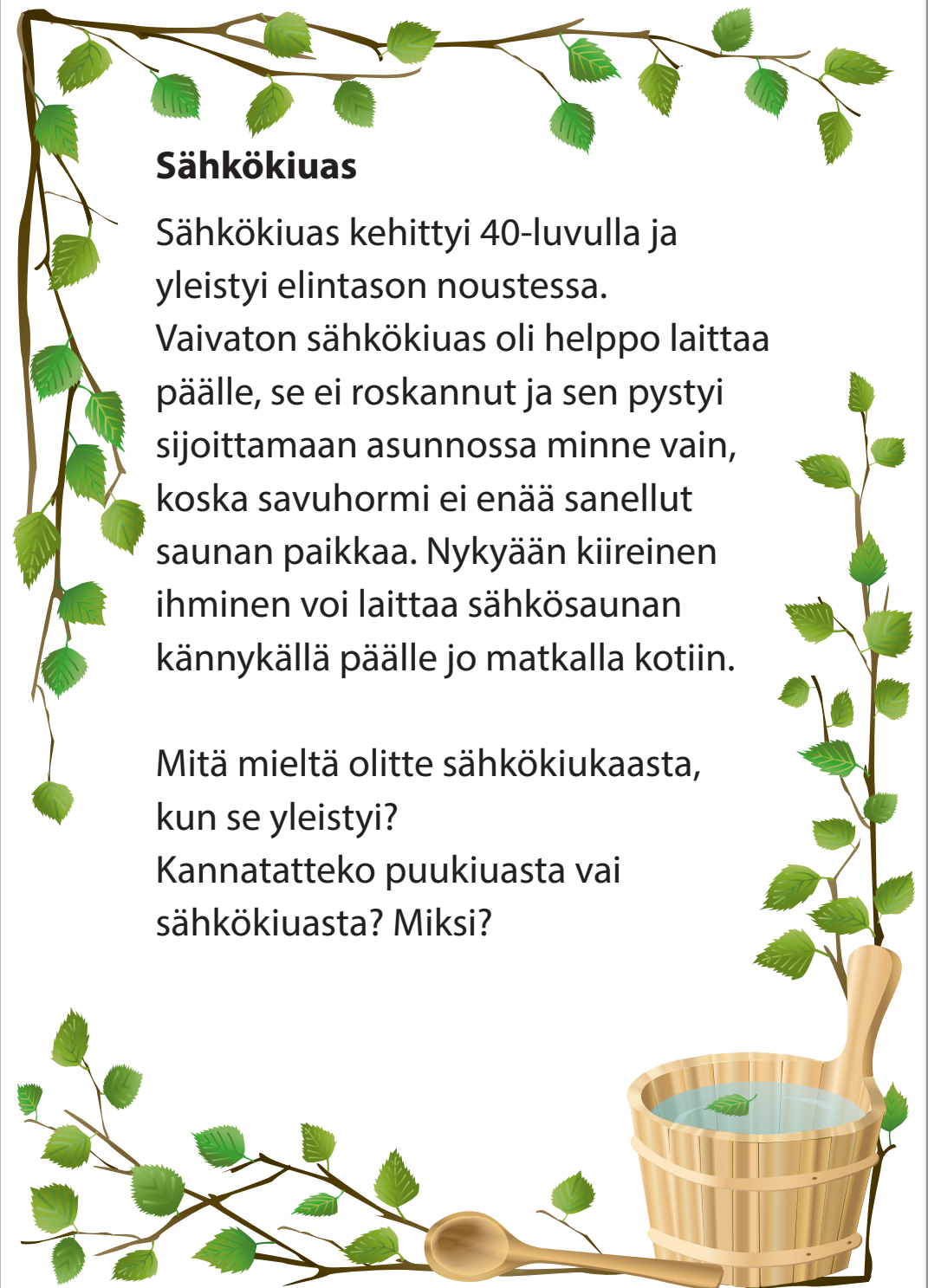
Sähkökiuas

Sähkökiuas kehittyi 40-luvulla ja yleistyi elintason noustessa.

Vaivaton sähkökiuas oli helppo laittaa päälle, se ei roskannut ja sen pystyi sijoittamaan asunnossa minne vain, koska savuhormi ei enää sanellut saunan paikkaa. Nykyään kiireinen ihminen voi laittaa sähkösaunan kännykällä päälle jo matkalla kotiin.

Mitä mieltä olitte sähkökiukaasta, kun se yleistyi?

Kannatatteko puukiuasta vai sähkökiuasta? Miksi?



Polttopuut

Eri puulajit palavat ja tuoksuvat palaessaan eri tavoin.

Monet suosivat koivu-, mänty-, kuusi-, leppä ja haapaklapeja tai sekapuuta. Koivun ja haavan sanotaan olevan parhaita saunapuita. Tärkeää on, että puu on kuivaa. Sytykkeinä monet käyttävät tuohta tai sanomalehteä. Nykyään neuvotaan, että polttopuut kannattaa sytyttää pinon yläosasta. Näin haitalliset hiukkaspäästöt vähenevät.

Mitä puulajia te ladotte mieluiten kiukaan pesään? Miksi?
Millä keinoilla te saatte tulen varmasti syttymään?

Saunapalot

”Tuli on hyvä renki, mutta huono isäntä.” Tämän kokivat myös seitsemän veljestä. Varsinkin savusaunat aiheuttivat usein tulipaloja. Edelleen kesä-heinäkuun paloista 80 % on saunapaloja. Tulipaloja aiheuttaa usein tulisijojen ja hormien huono kunto sekä tuhkan huoleton käsittely. Säännöllisesti käytössä oleva sauna pitää nuohota joka vuosi tai kesämökin sauna kolmen vuoden välein. Nykyään yleinen saunapalon syy on pyykin kuivattaminen sähkökiukaan päällä.

Miten te itse ehkäisette saunapaloja? Löytyvätkö teidän saunastanne alkusammutusvälineet?

Saunan seinät

Suomalaisessa saunassa on paljon puuta. Sauna rakennettiin yleensä hirsistä tai laudoista.

1950-luvulla hirsirakenteistenkin saunojen sisäpinta paneloitiin. Joskus paneelit tummennettiin kuumentamalla tai kemikaaleilla muistuttamaan savusaunan seiniä. Puunsuoja-aineet ja kyllästysaineet tulivat markkinoille ja saunoihin 1960-luvulla. Vähitellen saunoissa yleistyivät vaaleat puunsävyt.

Pidättekö enemmän tumman vai vaalean saunan tunnelmasta? Miksi?

Saunan lauteet

Saunan lauteet rakennetaan tavallisesti peräseinälle tai sivuseinälle kiukaan viereen. Vanhan löylyn lain mukaan lauteiden on oltava reilusti kiukaan yläpuolella. Perinteisesti suomalaisen saunan lauteet on tehty kuusesta. Paras laudepuu on höttöistä ja kevyttä, jolloin se varaa vähän lämpöä. Parhaana kotimaisena laudepuuna pidetään haapaa. Muita lauteissa käytettyjä puulajeja ovat tervaleppä, koivu, lämpökäsitelty mänty, tuija ja apassi.

Millaiset lauteet ovat teistä parhaat? Viihdyttekö ylä- vai alalauteella?



Saunan valaistus

Saunan valaiseminen on välttämätöntä varsinkin talvisin. Päreitä on poltettu pihdissä ja kynttilöitä on pidetty lauteiden alatasoilla. Saunaa on valaistu öljylampuilla eli tuijuilla ja ikkunan takana on pidetty myrskylyhtyä. Edelleenkin saunan valaistuksella pyritään rauhoittavaan tunnelmaan. Hehkulamput ovat olleet saunoissa pitkään suosittuja. Nykyisin käytetään varsinkin LED-valoja ja valokuitua.

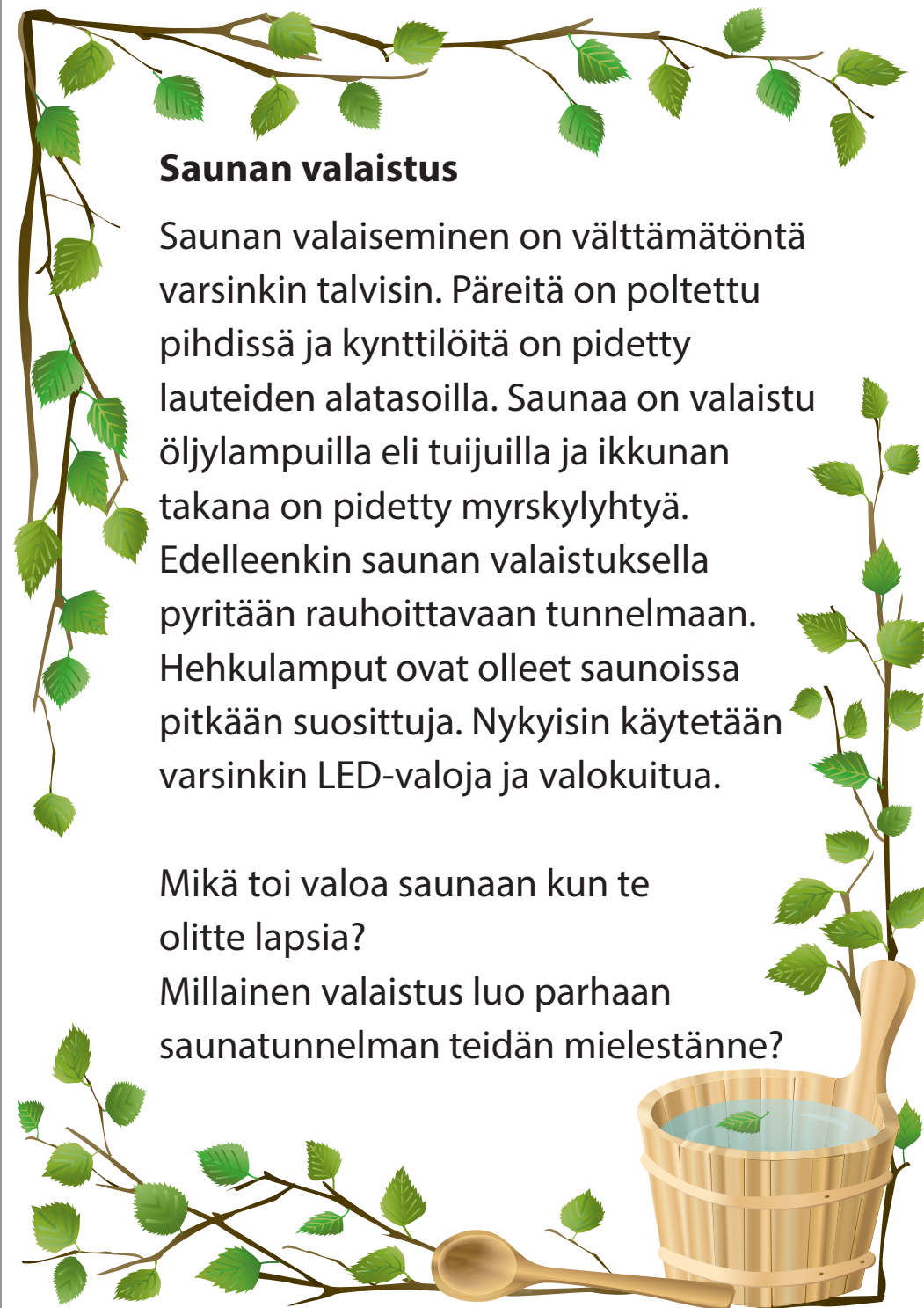
Mikä toi valoa saunaan kun te olitte lapsia?

Millainen valaistus luo parhaan saunatunnelman teidän mielestänne?

Saunan pukuhuone

Vanhan saunan hämärästä pukuhuoneesta löytyvät huonekalut ovat usein puinen pöytä ja penkki. Seinällä on naulakko, josta roikkuu pyyhkeitä tai kylpytakkeja. Lattialla on ralli tai räsymatto. Hämärässä nurkassa on harja ja kihveli, ehkä myös puulaatikko tai puiden kantoteline. Ikkunalaudalle ja pöydälle on kertynyt rantakiviä, vanhoja tulitikkulaatikoita, ehkä myös kynttilä tai pullonavaaja.

Mitä esineitä teidän kotisaunanne pukuhuoneessa oli?



Lauteiden suojaus

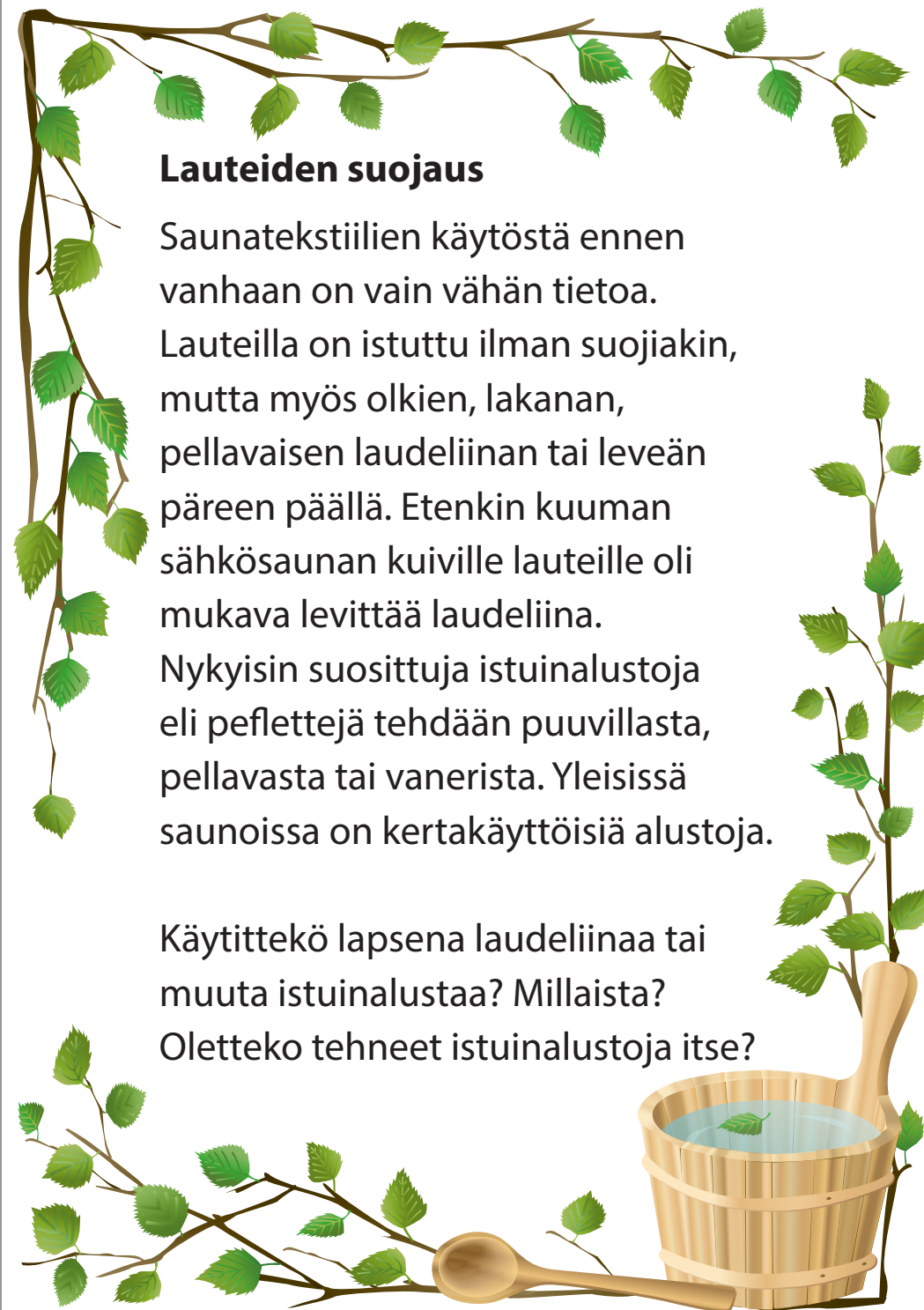
Saunatekstiilien käytöstä ennen vanhaan on vain vähän tietoa. Lauteilla on istuttu ilman suojiakin, mutta myös olkien, lakanan, pellavaisen laudeliinan tai leveän päreen päällä. Etenkin kuuman sähkösaunan kuiville lauteille oli mukava levittää laudeliina. Nykyisin suosittuja istuinalustoja eli peflettejä tehdään puuvillasta, pellavasta tai vanerista. Yleisissä saunoissa on kertakäyttöisiä alustoja.

Käyttittekö lapsena laudeliinaa tai muuta istuinalustaa? Millaista? Oletteko tehneet istuinalustoja itse?

Pesuaineet

Ennen saippuaa pesuaineena on käytetty potaskaa eli tuhkalipeää. Tehokkaampi ja miellyttävämpi saippua syrjäytti lipeän. Suomessa valmistettiin 1900-luvulla saippuaa jo useassa tehtaassa. Maalla tehtiin keltaista tankosaippuaa itse. 1920-luvulla hiusten pesuun tarkoitettua saippuaa alettiin kutsua shampooksi, ja 1940-luvulla shampoo alkoi poiketa saippuasta.

Millaista pesuainetta käytitte lapsena? Teittekö saippuaa itse? Miten? Mitä pesuaineita käytätte nykyään? Mikä teille on tärkeää, kun valitsette pesuaineita?



Pesuvälineet

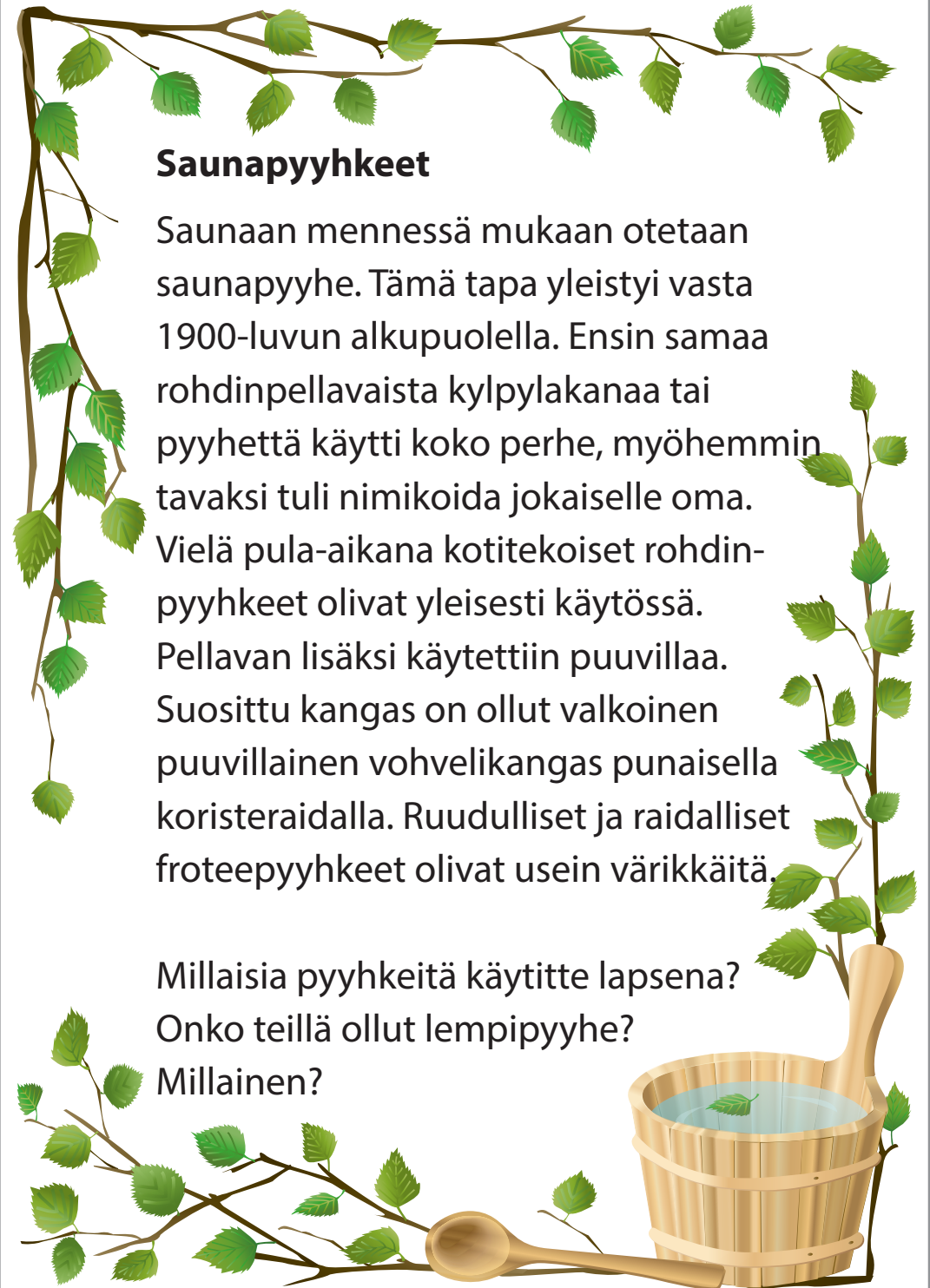
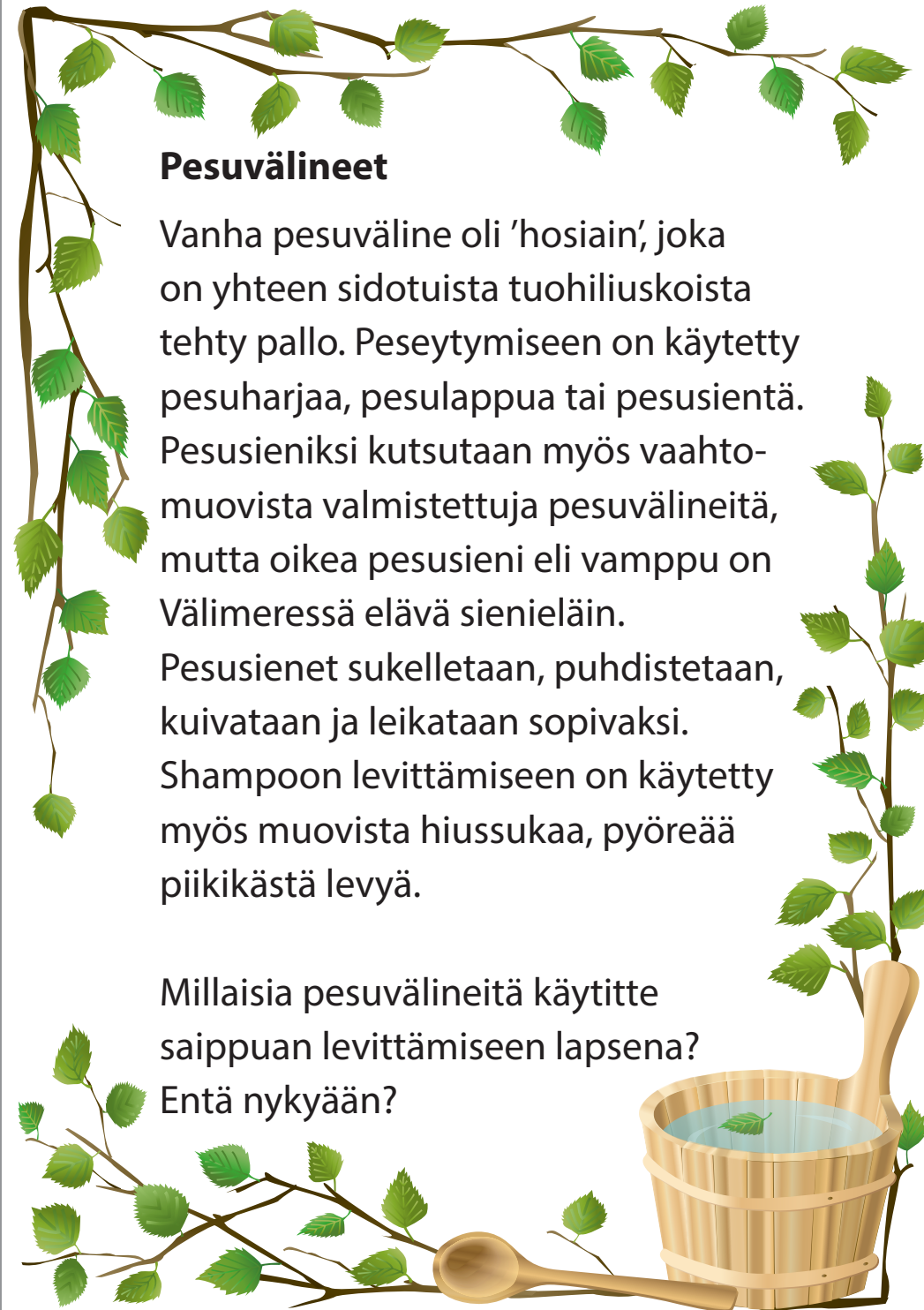
Vanha pesuväline oli 'hosiain', joka on yhteen sidotuista tuohiliuskoista tehty pallo. Peseytymiseen on käytetty pesuharjaa, pesulappua tai pesusientä. Pesusieniksi kutsutaan myös vaahtomuovista valmistettuja pesuvälineitä, mutta oikea pesusieni eli vamppu on Välimeressä elävä sienieläin. Pesusienet sukellaan, puhdistetaan, kuivataan ja leikataan sopivaksi. Shampooon levittämiseen on käytetty myös muovista hiussukaa, pyöreää piikikästä levyä.

Millaisia pesuvälineitä käytitte saippuan levittämiseen lapsena? Entä nykyään?

Saunapyyhkeet

Saunaan mennessä mukaan otetaan saunapyyhke. Tämä tapa yleistyi vasta 1900-luvun alkupuolella. Ensin samaa rohdingellavaista kylpylakanaa tai pyyhettä käytti koko perhe, myöhemmin tavaksi tuli nimikoida jokaiselle oma. Vielä pula-aikana kotitekoiset rohdingepyyhkeet olivat yleisesti käytössä. Pellavan lisäksi käytettiin puuvillaa. Suosittu kangas on ollut valkoinen puuvillainen vohvelikangas punaisella koristeraidalla. Ruudulliset ja raidalliset froteepyyhkeet olivat usein värikkäitä.

Millaisia pyyhkeitä käytitte lapsena? Onko teillä ollut lempipyhke? Millainen?



Pesuvesi

"Vesi vanhin voitehista." Peseytymiseen käytetty vesi pitää kantaa ja lämmittää, jos saunassa ei ole vesijohtoa. Veden kantaminen oli usein lasten tehtävä. Vesi lämmitettiin usein muuripadassa tai kiukaan lämminvesisäiliössä. Vesiastianona käytettiin puisia saaveja, paljuja ja ämpäreitä. 1900-luvun alkupuolella käyttöön tuli sinkitystä pellistä tehtyjä pesupaljuja ja emalivateja. Muovin yleistyminen toi muoviasiastiat myös saunaan.

Kuka teillä kantoi saunaan vettä?
Miten te lämmititte saunaveden?
Peseydyttekö mieluummin suihkun alla vai pesuvadin äärellä?

Löylyvesi ja löylykauha

Löylyvedelle sanotaan olevan kaksi vaatimusta. Sen tulee olla puhdasta ja lämmintä. Kiukaalle heitetään hanavettä, järvivettä, sadevettä, kaivovettä, lähdevettä tai suovettä. Löylyveteen sekoitetaan joskus olutta tai hajusteita. Löylykauha on tehty usein puusta, muovista tai kuparista. Monet ovat tehneet koulun käsityötunnilla löylykauhan.

Millainen löylyvesi on teistä parasta?
Millainen löylykauha on teidän mielestänne se oikea?
Mitä mieltä olette uusista saunahajusteista?

Vihta tai vasta

Vihta tai vasta on ollut Euroopassa saunan symboli jo 1200-luvulla. Koivu on tuoksunsa ja kestäväytenä vuoksi suosituin vihta-aines. Osa vihdan tekijöistä valitsee hieskoivun, osa rauduskoivun. Osa käyttää molempia. Myös muista lehtipuista on sidottu kylpemiskimppuja. Tuoreet vihdat ovat parhaimmillaan juhannuksen aikaan. Vihtoja myös kuivataan ja pakastetaan.

Osaatteko tehdä vihdan?

Miten te teette sen?

Olette vihtoneet muista puulajeista tehdyillä vihdoilla?

Vihtominen tai vastominen

Länsisuomalaiset vihtovat, itäsuomalaiset vastovat. Raja kulkee Päijänteen tienoilla halki Suomen pituussuunnassa. Kansanviisaus sanoo: "Vastominen eli vihtominen pitää aloittaa päästä ja edetä ajamalla taudit pois varpahista varvikkoon, sormenpäistä sammaleen." Vihtominen vilkastuttaa verenkiertoa ja tuo saunaan koivun tuoksun.

Käytättekö te vasta- vai vihta-sanaa?

Miten teitä on opetettu vihtomaan?

Näyttäkää, jos haluatte.

Milloin olette viimeksi vihtoneet?

Saunapäivä

Useimmat suomalaiset saunovat ainakin kerran viikossa.

Lauantai on yleisin saunapäivä ja lauantai-ilta yleisin saunomisaika.

Arjen työstä siirrytään saunoen pyhäpäivään. Samanlainen siirtymisriitti näkyy joulu-, juhannus- ja morsiuksaunaperinteessä.

Milloin teillä on tapana saunoa?

Kuinka usein te haluatte saunoa?

Milloin saunominen on teille tärkeää?

Mitä erityistä joulusaunaan teidän mielestänne kuuluu?

Entä juhannussaunaan?

Yhdessä saunominen

Ennen oli tapana, että koko talon väki saunoi yhdessä. Länsi-Suomessa tapa säilyi 1950-luvulle saakka. Yleisissä saunoissa siirryttiin 1920-luvun tienoilla naisten- ja miestenvuoroihin. Taloyhtiöiden saunojen rakentaminen lisäsi perheiden saunomista yhdessä. Nykyisin saunotaan usein yhdessä myös työ- tai harrastusporukan illanvietoissa.

Millaisissa saunomistilanteissa te olette olleet?

Kenen kanssa saunominen on teistä nykyään luontevaa?

Millainen saunailta olisi mukava järjestää?

Saunan lämpötila

Sananlasku sanoo:

"Jota kuumempi löyly, sitä parempi on sen parantava vaikutus ja voima."

Sauna on kuumin paikka, minne ihminen menee vapaaehtoisesti.

Monen saunan seinällä onkin nykyään löylymittari. Usein suositeltu saunomislämpötila on noin 80 astetta ja savusaunassa noin 60 astetta.

Jotkut suojaavat päänsä kuumalta saunahatuilla. Niitä käytettiin Euroopassa jo keskiajalla.

Kuinka kuumassa saunassa te olette olleet?

Mikä lämpötila on teistä nykyään sopiva?

Vilvoittelu

Löylyjen välillä on tapana vilvoitella istumalla viileässä ilmassa, uimalla viileässä vedessä, kastautumalla avannossa tai kierimällä lumessa. 1900-luvun alusta alkaen kuhnittiin, eli istuttiin viileällä vedellä täytetyssä peltisessä kuhneammeessa.

Kylpypaljut yleistyivät 2000-luvulla. Avantouimarit kokevat saavansa avantouinnista paljon hyvää oloa ja terveyttä.

Oletteko uineet avannossa tai kierineet lumessa? Milloin?

Mikä teistä on nykyään paras tapa vilvoitella?

Saunajuomat

Saunan jälkeen on perinteisesti juotu saunakahvit. Myös viina on kuulunut saunomiseen.

Saunaoluen juominen yleistyi keskioluen vapautumisen jälkeen. Myös kylmä maito, laseihin jaettu keltainen Jaffa-pullo tai muu limonadi maistuivat saunan jälkeen. Hikoilun vuoksi kannattaa juoda ainakin lasi raikasta vettä.

Mitä teillä on ollut tapana juoda saunan jälkeen?

Mikä juoma maistui parhaalta lapsena?

Entä nykyään?

Sauna ja syöminen

Kansanviisaus sanoo:

”Ensin mennään saunaan ja sitten syödään vasta.”

Tukevan aterian syömistä ennen saunomista on kehoitettu välttämään.

Saunan jälkeen on usein syöty pieni ateria, kuten kiukaalla paistettua makkaraa, vastaleivottua pullaa tai marjapiirakkaa.

Mitä teillä on ollut tapana syödä saunan jälkeen?

Mikä ruoka tai herkku maistui parhaalta lapsena?

Entä nykyään?



Saunomisen valmistelu

Melkein kaikilla Kalevalan sankareilla oli oma saunansa. Vihtojen teko ja saunan lämmittäminen oli Kalevalan naisten vastuulla. Lemminkäinen pyytää äitiään ja Ilmarinen sisartaan lämmittämään saunan ennen suuria koitoksia. Savusaunan lämmittäminen vaatii aikaa ja osaamista. Nykyisin saunan lämmitys ja ylläpito on usein miehen vastuulla.

Kuka lämmitti saunan tai teki vihdat kun olitte lapsia?
Miten vastuu jakautui kun olitte aikuisia?

Saunan siivous

Emännän kodinhoito-opas vuodelta 1966 antaa neuvoja saunan siivoukseen. Viimeinen saunoja huolehtii, että sauna jää siistiksi. Nokilöylyt lyödään, vihdanlehdet huuhdellaan pois, vadit pestään, vesipata tyhjennetään, lattiat huuhdellaan ja lattiarallit nostetaan kuivumaan. Martat neuvovat pesemään saunan kunnolla ainakin kerran vuodessa.

Miten sauna siivottiin kun te olitte lapsia?
Mitä saunan siivoukseen teidän mielestänne kuuluu?



Sauna ja syntymä

Jukolan veljesten Juhani lausui:
"Saunaton talo ei käy laatuun
sekä kylpemisen että emännän
ja muonamiesten muijien lasten-
saamisen tähden".

Synnytyshuoneena sauna oli
puhdas ja lämmin.

Myös vesi oli käden ulottuvilla.

Saunasynnytykset loppuivat
vähitellen 1900-luvun alkupuolella.

Vieläkin saunaan mennään
synnytyksen edistämiseksi.

Tiedättekö ihmisiä, jotka ovat
syntyneet saunassa?

Haluatteko jakaa ajatuksianne
saunasta ja syntymästä?

Sauna ja kuolema

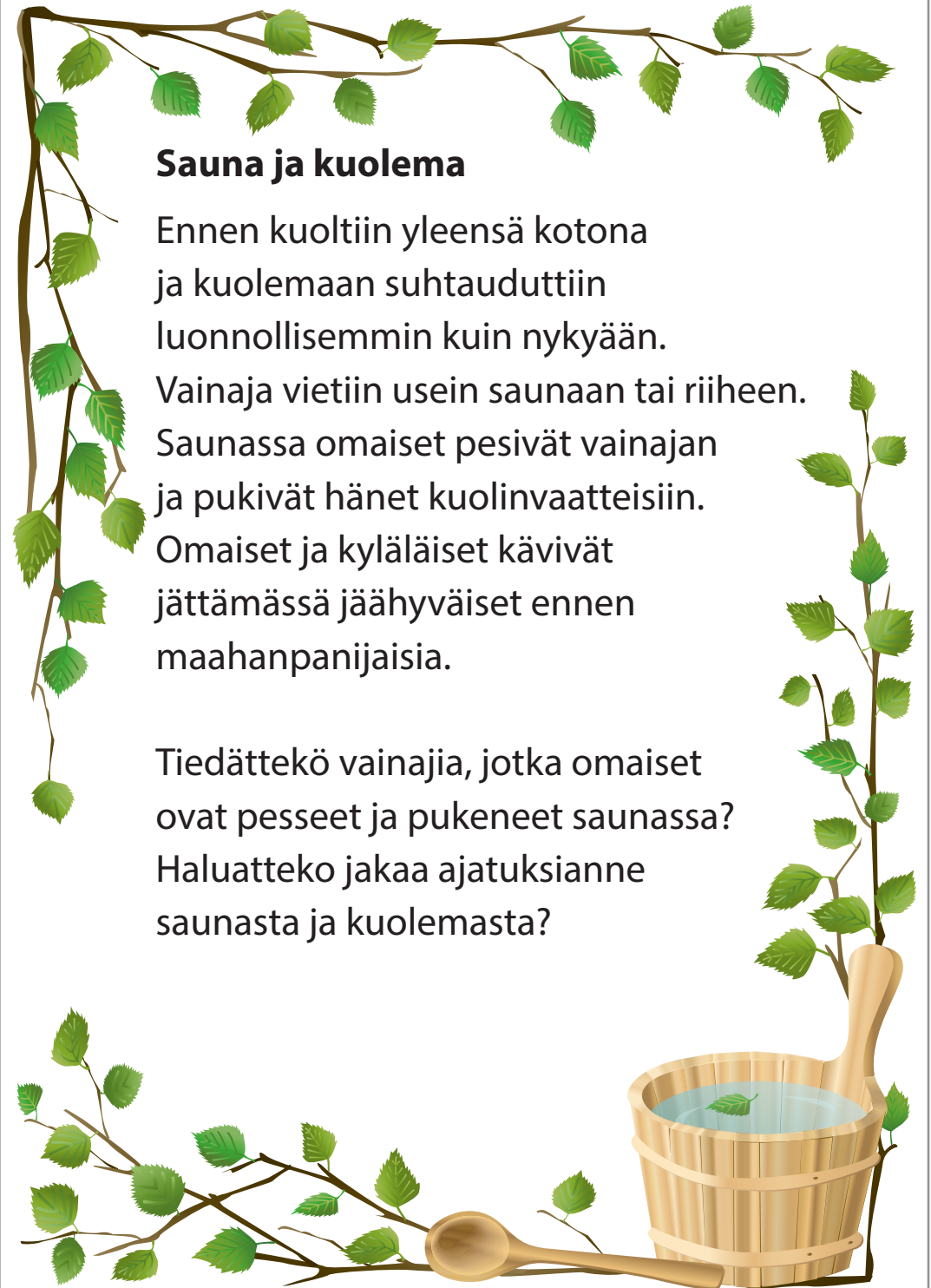
Ennen kuoltiin yleensä kotona
ja kuolemaan suhtauduttiin
luonnollisemmin kuin nykyään.

Vainaja vietiin usein saunaan tai riiehen.

Saunassa omaiset pesivät vainajan
ja pukivat hänet kuolinvaatteisiin.

Omaiset ja kyläläiset kävivät
jättämässä jäähyväiset ennen
maahanpanijaisia.

Tiedättekö vainajia, jotka omaiset
ovat pesseet ja pukeneet saunassa?
Haluatteko jakaa ajatuksianne
saunasta ja kuolemasta?



Saunomisen rajoitukset

”Ei lämmin luita riko.”

Sauna sopii kaikille vauvasta vaariin.

Maltillinen saunominen on turvallista jopa sydänsairaille.

Sydänsairaiden kannattaa varoa suuria lämpötilavaihteluja, kuten avantouintia, saunomisen yhteydessä.

Päivittäinen saunominen tekee hyvää kuivalle iholle ja auttaa monessa muussakin ihotaudissa. Kuumeisena ei kannata sauna.

Oletteko saunoneet kaikissa elämänvaiheissa?

Onko teidän saunomistanne joskus rajoitettu terveyssyistä?

Sauna ja parantaminen

”Sauna on köyhän apteekki.”

Saunassa on parannettu tauteja, loitsittu, kupattu, hierottu ja oiottu jäseniä.

Ennen kansanparantajat työskentelivät saunassa ja nykyään koulutetaan saunahoitoihin erikoistuneita terapeutteja.

Saunominen parantaa ääreisverenkiertoa, alentaa verenpainetta, rentouttaa, helpottaa nuhaoireita ja lievittää kipuja. Sauna myös auttaa nukahtamaan ja parantaa unen laatua.

Onko teitä hoidettu saunassa?

Miten saunominen helpottaa teidän oloanne?

Milloin saunominen tuntuu teistä parhaalta?

Sauna ja parantavat aineet

”Jos ei sauna, viina ja terva auta,
niin tauti on kuolemaksi.”

Parantavat voiteet olivat
ulkoisesti terva ja sisäisesti viina.
Haavoja hoidettiin loitsujen,
tervan ja koivunlehtien avulla.
Kansanlääkkeinä saunassa on
käytetty myös maitoa ja hunajaa.
Koivutervaa on käytetty myös
hiusvesiin. Edelleen käytetään
terva- ja koivushampoota sekä
saunahunajaa.

Oletteko kokeilleet saunassa
parantavia voiteita ja nesteitä?

Millaisia?

Onko niistä ollut apua?

Sauna ja ruoanvalmistus

Saunassa on valmisteltu ruokia
ja juomia. Idätettyjä jyviä on imellytetty
ja kuivattu mallassaunassa. Maltaista
valmistettiin mämmiä, sahtia ja kaljaa.
Saunassa on lahdattu lemmiä ja
lampaita. Lihaa, läskiä ja kalaa on
savustettu eli palvattu.

Sauna toimi välillä kesäkeittiönä.
Nykyään saunassa kuivatetaan
esimerkiksi sieniä tai omenoita.

Oletteko syöneet saunassa
valmistettuja ruokia? Millaisia?

Oletteko juoneet saunassa
valmistettuja juomia? Millaisia?

Osaatteko tehdä mämmiä tai sahtia?

Millä tavalla?

Vaatteiden valmistus ja hoito

Saunassa on käsitelty tekstiilejä eri tavoin. Pellavaa ja hamppua kuivattiin ja käsiteltiin.

Tekstiilejä kuumentamalla häädettiin kirppuja ja täitä.

Kankaita ja lankoja värjättiin.

Saunassa myös valmistettiin saippuaa ja parkittiin nahkoja.

Saunan padassa pestiin ja keitettiin pyykkiä ennen pesukoneiden yleistymistä.

Oletteko nähneet miten saippuaa tehdään? Haluatteko kertoa lisää?
Oletteko pesseet pyykkiä saunassa?
Millaista pyykinpesu oli?

Saunassa asuminen

Ennen saunassa on asuttu, kuten seitsemän veljestä Impivaaran pirtissä.

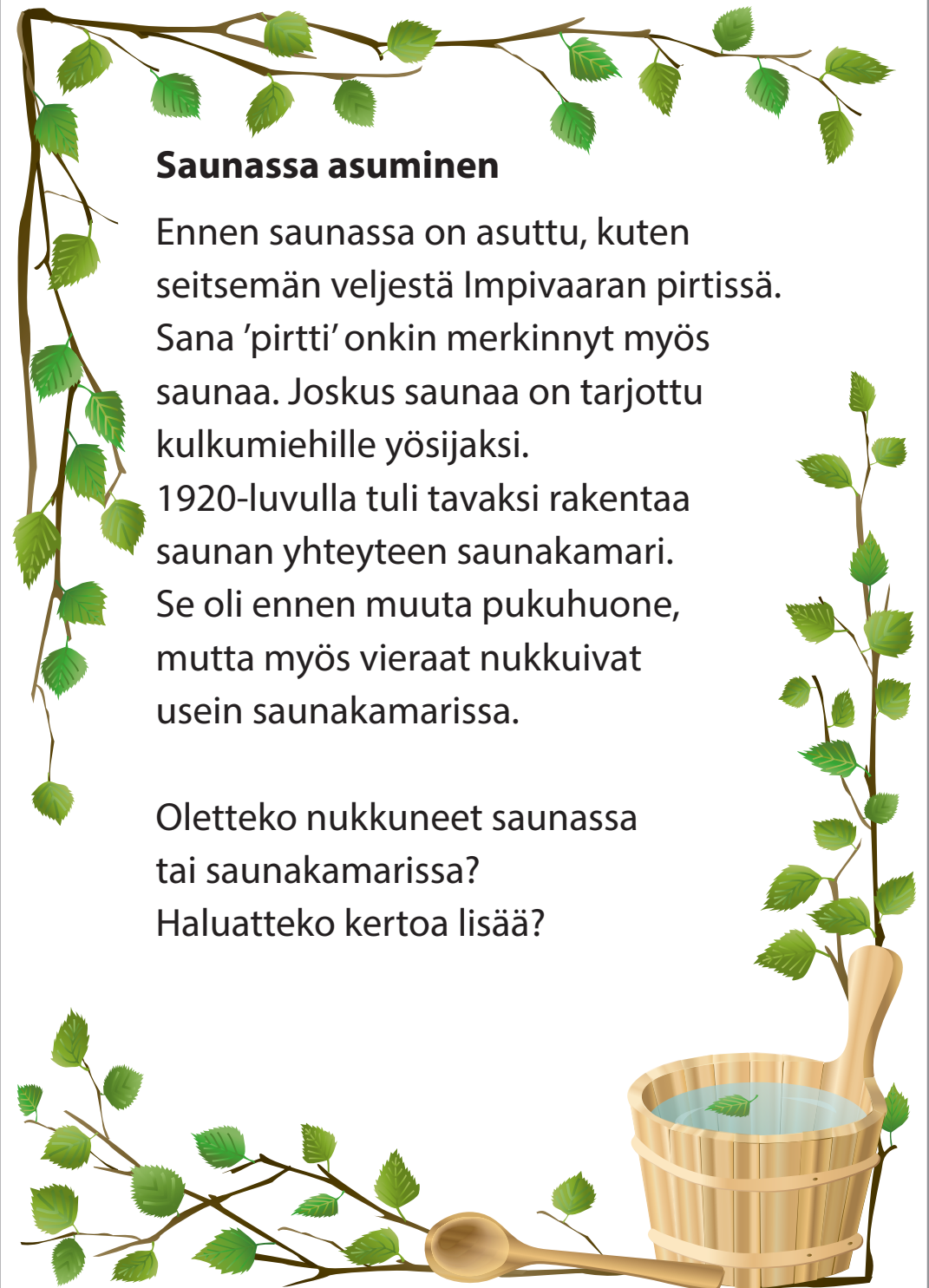
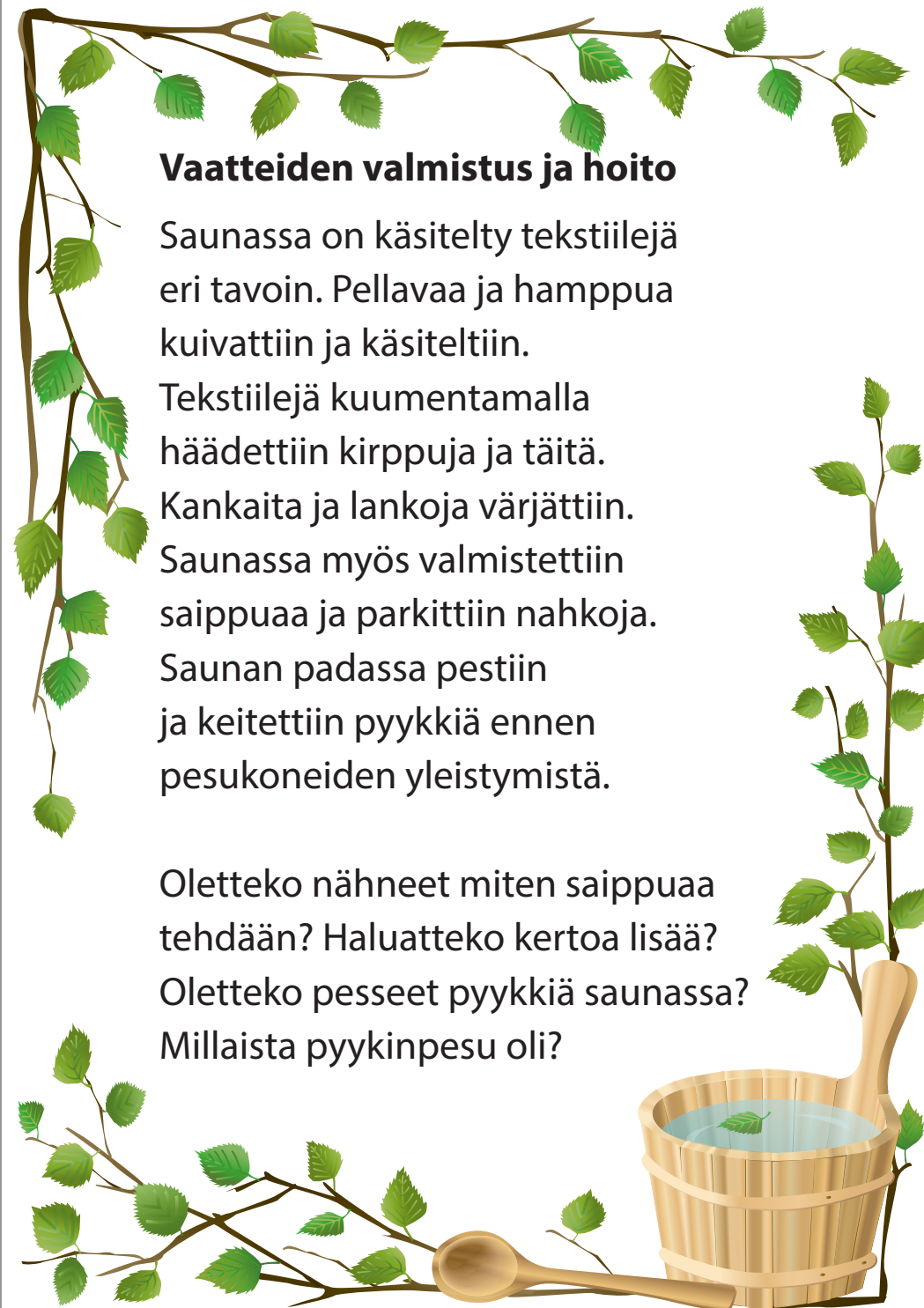
Sana 'pirtti' onkin merkinnyt myös saunaa. Joskus saunaa on tarjottu kulkumiehille yösjaksi.

1920-luvulla tuli tavaksi rakentaa saunan yhteyteen saunakamari.

Se oli ennen muuta pukuhuone, mutta myös vieraat nukkuivat usein saunakamarissa.

Oletteko nukkuneet saunassa tai saunakamarissa?

Haluatteko kertoa lisää?



Saunadiplomatia

Itsekin saunassa syntynyt Urho Kekkonen keksi saunadiplomatian. Suomessa monet tärkeät päätökset ja sopimukset on pohjustettu saunassa. Alastomana saunan lämmössä tittelit katoavat ja ihmiset puhuvat ihmisille. Tosin useimmiten miehet puhuvat miehille ja naiset naisille.

Oletteko te käyneet tärkeitä keskusteluja saunan lauteilla?
Millaisissa tilanteissa?
Onko sauna teille keskustelun vai hiljentymisen paikka?

Sauna ja kilpaileminen

Löylykilpailut ovat olleet pääasiassa miesten harrastus ja kovien löylymiesten maine on muistettu pitkään. Urheilun monitoimimies 'Tahko' Pihkala suunnitteli kilpasaunomista omaksi lajikseen Tukholman olympialaisiin 1912. Saunomisen MM-kilpailuja järjestettiin Heinolassa vuosina 1999–2010. Vuoden 2010 jälkeen kilpailua ei enää järjestetty, koska miesten finaalissa venäläinen kuoli ja suomalainen sai vakavia palovammoja.

Oletteko te kilpailleet kuka kestää löylyä kauimmin? Milloin?
Mitä teette, jos saunassa tulee liian kuuma?

Saunarauha ja saunatonttu

Sananparsien mukaan
"Saunassa täytyy olla kuin kirkossa"
ja "Vihtoen viha viilenee,
saunoen sappi sammuu".
Saunarauhasta onkin vastannut
haltija tai tonttu. Saunatontun
kerrotaan olevan pieni, ihmisen
näköinen olento, joka asui kiukaan
takana. Saunatonttu suojeli saunaa,
mutta ei pitänyt metelöinnistä,
riitelystä ja kiroilemisesta.

Onko teille kerrottu saunatontusta?
Millainen se oli?
Miten saunassa teidän mielestänne
pitää käyttäytyä?

Lähteet

Forsell, Marketta 2007. Saunan taikaa – Tarinoita, tietoa, tunnelmia. Minerva Kustannus Oy.

Hannuksela, Matti 2012. Sauna ja terveys 2012. Terveyskirjasto. Duodecim. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00927>.

Helamaa, Erkki 1999. Kiuas – Saunan sydän. Rakennustieto Oy.

Helsingin sanomien Kuukausiliite. Heinäkuu 2015. N:o 520.

Suomen saunaseura ry. <<http://www.sauna.fi/saunatieto/>>.

Tamsaari, Sara – Teppo-Pärnä, Viri – Teppo, Pälvi (toim.) 2013. Löylyn sylissä – Ikiakaa nykypäivässä. Rakennusperinteen Ystävät ry.

Taskinen, Keijo 2011. Sauna – Puhtaasti suomalainen. Kirjakaari.

Turkka, Marjatta 1996. Emännän kodinhoito-opas. Maatalousnaisten julkaisuja n:o 37.

Vuolle-Apiala, Risto 2009. Savusauna ennen ja nyt. Multikustannus Oy.

Wikipedia. <<https://fi.wikipedia.org/wiki/Pesusieni>>.

