

# STOVEMAN SIVUILTA

<http://www.stoveman.ee/fi/suosituksia-ja-neuvoja/>

## Suosituksia ja neuvoja

---

### Hyvä löyly

Sopiva kosteustaso on saunassa 40...70g vettä/kuivan ilman kiloa kohti lämpötilan ollessa 80...90°C . Se tekee suhteelliseksi kosteudeksi 10...20%. Sellaisissa oloissa enemmistö saunojista viipyy löylytilassa kerralla 10...15 minuuttia.:

Jos löyly on hyvin kuivaa, muuttuu hikoilu vahvemmaksi, vaikka nahkalta hikipisaria ei tunnu läytyvänkään. Jos löyly on hyvin kosteaa, hikoilu estyy.

**Mikäli sellaiseen saunaan jäädään liian pitkään, voi tuloksena olla kuumahalvaus!**



Saunomisen oloja eli lämpötilaa, kosteutta ja ilmanvaihtoa pitäisi saunojan aina olla mahdollista säätää kokemustensa ja juuri tämän hetken itsetunnon ja tajujen perusteella.

Saunomisen nautinto riippuu hyvin pitkälti ilmanvaihdosta löylynheiton aikana. On miellyttävää viipyä virkistävässä ja hapekkaassa löylyssä. Mikäli ilmanvaihto on huonoa, ei oikein jaksaa pitkään nauttia löylyistä, koska hapenpuute ja korkea hiilihappokaasunpitoisuus (CO<sub>2</sub>) rupeavat nopeastu väsyttämään elimistöä.

Hyvin rakennettujen löylytilojen lisäksi tarvitaan saunassa enne kaikkea tervejärkisyyttä ja kunnan kiuasta, esimerkiksi Stovemanin saunauunia, ei niinkään huipputeknologiaa!

---

## Ilmanvaihto

Ilmanvaihto eli tuuletus on saunassa yhtä tärkeä sekä kylpemisen että saunomisajan keston näkökulmasta. Ilmanvaihdolla on neljä tehtävää:

- pitää saunatilat virkistävinä ja kuivina;
- taata klapien palamiseen tarvittava hapen määrä;
- tuoda saunoihin lauteilla hapekas ilma ja viedä sieltä haitalliset aineet ja hiilihappokaasu sekä taata riittävä ilmanvaihto;
- kuljettaa saunomisen jälkeen pois liikakosteus ja kuivata rakenteet.

Mekaanisen ilmanvaihdon perusteena pitäisi olla riittävä tuuletus ja sitä pitäisi saada säätää saunomisen aikana. Puukiukaalla varustettuun saunaan tuleva ilma olisi suositeltavaa siirtää kiukaan alle tai taakse.

Sähkökiukaalla varustettuun saunaan tuleva ilma olisi hyvää tulla löylytilaan kiukaan yläpuolelta.

Sisääntulevan ilman aukko sijoitetaan UUSIMMAN tutkimuksen mukaan kiukaan yläpuolelle vähintään 500 mm korkeudelle kiuaskivistä.

Ihanteellinen ilman sisääntuloaukko on seinässä, mutta se voi olla myös katossa.

---

## Löylytila

Perheanun vähimmäistilavuuden pitäisi olla 10m<sup>3</sup>, joka merkitsisi riippuen tilan korkeudesta lattiapinta-alaa 4,5...6m<sup>2</sup>.

On huomattava, että tilavuuden kasvaessa saunomisolot parantuvat, vaikka tarvittavan lämmön tarve suurenee. Saunalauteiden pituus riippuu saonijien määrästä.

Jokaista saonojaa kohti tarvitaan noin 600mm lauteita. Lauteiden leveys ja syvyys riippuvat toisistaan ja lauteiden muodosta. Istuinlauteiden minimisyvyyden pitäisi olla 550mm, suositavasti 700...800mm. Jos lauteilla halutaan olla makuulla, on lauteiden kokonaispituuden tai leveyden oltava vähintään 1800...2000mm.

Lauteet ja kiuas on hyvä rakentaa niin, että lauteilla ollessa ovat saonojan jalanpohjat ylimpiä kiuaskiviä korkeammalla tai ainakin samalla korkeudella.

Löylyhuoneesta pitäisi löytyä avattava ikkuna.

Sillä on monia tehtäviä:

- valoitta tietä lauteilta alas;
- luoda saunassa hajavalolla mukava tunnelma;
- antaa saunojille mahdollisuus katsoa ulos;
- mahdollistaa tarvittaessa löylytilojen tuuletus.

---

## Kiuaskivet

**Hyvillä kiuaskivillä on kolme tärkeää ominaisuutta:**

- sen on varastoitava lämpöä;
- sen on oltava kuumuutta kestävä;
- siinä ei saisi olla rikkimineraaleja.

Parhaiten varastoivat lämpöä tummat kivilajit kuten vuolukivi, peridotiitti, gabor ja dioriitti.

Vaaleat ja kirjavat kivet murentuvat nopeammin.

Parhaiden kestää kikaassa sellainen kivi, joka koostuu vain yhdestä mineraalista. Sellainen kivikajike on tavallisesti raskas ja läpimusta.

Poikkeuksena on puhdas valkoinen suonikvartsi, joka sopii kiuaskiviksi.

Jos kiuaskiviin käytetään rikkimineraaleja sisältäviä kiviä, syntyy nk haposateen vaara.

Kiukaalta nousevasta löylyssä voi haistaa rikinhajua, joka syntyy siitä, kun sulfidimineraalissa sisältöä rikki oksytoituu ja ilmaan syntyy rikkihappoa. Nämä kaasut muuttavat myös saunan seinät ja metalliesineet tummaksi.

Parhaiten tunnistaa rikkiä sisältävät kivet maastossa niissä näkyvästä ruosteesta ja niitä ei kannata käyttää kiukaassa.

Suosittelomme käytettäväksi suomalaisia tai venäläisiä siihen tarkoitettuja kiuaskiviä.

Kivet on ennen pestävä ja sitten ladittava kiukaaseen niin, että niiden väliin jää riittävästi tilaa ilmalle. Jotta yläspäin siirtyvä kuuma ilma pysähtyisi ja sen lämpö varastoituisi hyvin kiviin, on suositeltavaa latoa kiukaan päällimmäiseksi pienempiä kiviä ja tiivimmin. Puukiukaisiin suosittelomme kiviä, joiden läpimitta on 70...120mm ja sähkökiukaisiin 50...70mm.

Ennen ensimmäistä saunomista on hyvää karaista kivet!

Se on helppoa: ensin kuumennetaan kivet käyttölämpötilaan tai hieman enemmän ja annetaan sen jälkeen jäähtyä hitaasti (sinä aikana ei saa niille heittää vettä).

---

## Kiuaskivien huolto

Kiuaskivet on vaihdettava säännöllisesti, koska ne murentuvat ja pinttyvät noelaa.

Merkkinä kivenvaihdolle on se, kun sauna lämpenee entistä hitaammin.

On suositeltavaa tarkistaa kivet, puhdistaa ja tarvittaessa vaihtaa kerran vuodessa tai 300 käyttötunnin jälkeen.

---

## Suosituksia

- päättäkää aluksi saunanne lämmitysmuoto;
- puulämmitteinen kiuas antaa tavallisesti „maun mukaista“ löylyä, joten jos mahdollista, valitkaa aina puulämmitteinen kiuas;
- jos kuitenkin on valittava sähkökiuas, älkää unohtako tavanomaisia lämpöä varastoivia sähkökiukaita;
- välttäkää kiukaita, joissa on hehkuvia metalliosia, koska niistä syntyy ilmaan „huonoja“ ioneja;
- valitkaa kiuaskivet huolella;
- klapeista parhaita ovat leppä ja koivu;
- puhdistakaa piippu vähintään kerran vuodessa.

---

## Kiukaan valinta

Kiukaan tehon on oltava saunatilojen mukaista. Liian heikko kiuas synnyttää paljon ongelmia:

- se lämmitteää saunan hitaasti;
- se ei anna riittävästi löylyjä ja rajoittaa siten saunan käyttöä;
- ylikuormitettu pieni kiuas kuluu nopeasti eli „palaa“.

Normaalia suurempitehoinen kiuas ei haita, mikäli sitä osataan käyttää kohtalaisesti eli oikein ja siinä on termostaatti (sähkökiukaassa).

Aina ei kiukaan tehon laskemiseksi riitä saunan tilavuus m<sup>3</sup>:ssa, vaan on huomioitava myös seuraavat seikat:

- jos saunassa on lasipintoja (ovi, ikkuna, seinä), niin jokainen sellainen m<sup>2</sup> tarkoittaa noin 1,2 m<sup>3</sup> lisätilaa löylyhuoneeseen;
- jos saunassa on eristämätöntä kiviseinäpintaa, niin jokainen sen m<sup>2</sup> tarkoittaa noin 1 m<sup>3</sup> lisätilaa löylyhuoneeseen, jos kiviseinä ei ole ulkoinen, ja 2 m<sup>3</sup>, mikäli se on ulkoseinä;
- jos löylyhuoneen ulkoseinät ovat eristämättömistä hirsistä (läpimitta vähintään 20cm), on kiuasta valitessa kerrattava löylyhuoneen tila 1,5:lla;
- mikäli kiukaalla lämmitetään myös muita tiloja kuten pesu- ja pukuhuonetta, tarvitaan lisätehoa 1kw/tilaa kohti.

---

## Puukiukaan lämmitäminen

Puukiukaan lämmitämiseen sopii periaatteessa jokainen kuiva puu.

Lämmitysarvoltaan on koivu oivallinen, mutta käyttää voi myös leppää ja muita lehtipuita sekä mäntyä ja kuusta. Mäntyä ja kuusta käyttäessä haitta se, että niissä löytyvä pihka ryskyää ja paukkuu ja siitä lähtevät kipinät voivat päätyä lattialle, lisäksi palaa kuusi pihkaisuudesta johtuen pitkällä liekillä.