

Omakoti

Koti- ja terv.palvelut Sh Susanna Tuomi

Hoiva-Tuomi Tmi

Yksilöllistä hoivaa ja huolenpitoa ihmiselle ja kodille ammattitaidolla!

Kotisairaanhoidoa ja kotipalvelua, asiointipalvelut, siivouspalvelut, ym.

www.hoiva-tuomi.fi

KOTKA - KARHULA
susannatuomi45@gmail.com | 050-559 7478

ETELÄ-KYMI » NUMERO 3/2026 » OMAKOTIASUMISEN ERIKOISLEHTI » 18. vuosikerta » www.omakotilehdet.fi

Remontoi saunatunnelma uudelle tasolle

Omakotitalon putkiremontin
aika koittaa väistämättä

6

Riittämätön korvausilma
on yleinen sisäilmaongelma

12

Piha syyskuntoon

Tuo puutarhajätteet Jumalniemen,
Miehikkälän tai Haminan jäteasemille:



haketuskelpoiset risut ja
oksat **maksutta**



haravointijätteet **8 €/m³**

Huom. Miehikkälän jäteasemalla haravointijätteet vastaanotetaan säkitettyinä. Jumalniemessä ja Haminassa haravointijätteet otetaan vastaan ilman säkkejä. Omenoita vastaanotetaan vain Haminan ja Jumalniemen jäteasemilla.

Jumalniemen, Haminan ja Miehikkälän jäteasemilla voit asioida myös itsepalveluna.

Katso jäteasemien aukioloajat ja ohjeet:
kymenlaaksonjate.fi/jateasemat



Ekokaari 50
46860 Keltakangas
vaihe: 05 744 3400

www.kymenlaaksonjate.fi

[f](#) [i](#) Seuraa meitä somessa!

Hyviä terassikelejä ympäri vuoden



Olisiko aika pyytää lasiterassillenne maksuton tarjous?
Ota yhteyttä, suunnitellaan yhdessä!



lasivuorimaa.fi



MYynti - SUUNNITTELU - VALMISTUS - ASENNUS

PAIKALLINEN TÄYDEN PALVELUN BETONIALAN YRITYS

BETONI-, PUMPPAUS JA BETONILATTIATYÖT

sekä tarvittaessa alan ammattitaitoiset työmiehet



NR-URAKOINTI.FI

Kuljetuspumppu 31m/6m³
Pystysaumapumppu
Pienkuormainvuokraus
Ruiskubetonointi
Tasoitepumppaus



0400 254 500

sami.rautiainen@nr-urakointi.fi
nr-urakointi.fi



NANNARI OY - ASiantuntijoiden Toimisto



- › ASUNTOKAUPAN KUNTOTARKASTUS
- › Sisäilmaston tutkimukset
- › Kuntotutkimukset
- › Kuntoarviot
- › Asbesti- ja haitta-ainekartoitus
- › Lämpökamerakuvaukset
- › Rakennuttaminen ja valvonta



Insinööritoimisto Nannari Oy

Soita ja kysy lisää!

050 582 1910

www.nannari.fi



Hyvästit pihatöille? **VALITSE VUOKRAKOTI**

Ei nurmikonleikkuuta...
Ei lumitöitä...
Ei yllättäviä kuluja...

Hae meiltä omaan elämänvaiheeseesi sopivaa asuntoa, jossa jääkaapin hajoaminen ei aiheuta lovea lompakkoon eikä trimmeriin tarvitse hankkia uutta siimaa.

Meillä on 2500 huoletonta vuokra-asuntoa eri puolilla merellistä Kotkaa.



Tutustu
uudensuureisiin
asuntoihin
meren lähellä!



kotkanasunnot.fi • Puh. 05 234 5407 • kotkanasunnot@kotka.fi



Tykkää
meistä
FACEBOOKISSA!

facebook.com/omakotilehti

Omakoti
www.omakotilehdet.fi

Omakoti

www.omakotilehdet.fi

facebook.com/omakotilehti

Ilmestyminen

Nro 1/2026 vko 12
Nro 2/2026 vko 22
Nro 3/2026 vko 35
Nro 4/2026 vko 48

Jakelu ja levikki

Jakelulevikki 10 000 kpl

Pientalot Haminan, Kotkan,
Miehikkälän, Pyhtään ja
Vironlahden taajamissa.

Julkaisija ja kustantaja

Nexus Media Oy
Kuninkaankatu 24 A
33210 Tampere
toimisto@nexme.fi

Päätoimittaja

Petri Kaukonen
p. 0400 770 203
petri.kaukonen@nexme.fi

Toimitus

Mari Pihlajaniemi
p. 045 276 5998
toimitus@nexme.fi

Mediamyynti

Nexus Media Oy toimisto
p. 0400 772 229
toimisto@nexme.fi

Taitto ja

ilmoitusvalmistus

Nexus Media Oy
aineistot@nexme.fi

Paino

Sanomala Oy

Etukannen kuva

Unsplash



Magnific

8 Lämmöntarpeen tarkastelu auttaa säästämään lämmityksessä

Tässä lehdessä

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Ajankohtaista
- 6 Omakotitalon putkiremontti
- 8 Kustannustehokasta lämmitystä
- 11 Lakipalsta
- 12 Ilmanvaihdon tehostaminen
- 14 Saunaremontilla uutta tunnelmaa
- 16 Muuttaminen
- 18 Tuholaistorjunta omakotitalossa
- 20 Harrastus-teema: Uuden harrastuksen pariin
- 22 Ajanviete

Lehti noudattaa ilmoitusten julkaisusääntöjä. Reklamaatiot on tehtävä 7 vrk:n aikana ilmoituksen julkaisemisesta Nexus Media Oy:lle. Suurin mahdollinen vastuu ilmoituksen julkaisemisesta sattuneesta virheestä tai poisjäämisestä sekä sen aiheuttamista vahingoista on ilmoituksen hinta. Mikäli ilmoitusmateriaali saapuu aineistopäivän jälkeen Nexus Media Oy ei ole velvollinen korvaamaan painovirheitä. Ilmoituksesta lähetetään oikovedos sopimuksen mukaan. Peruutukset viimeistään aineistopäivänä. Jos ilmoitus on ehditty valmistaa ennen peruutusta, veloitetaan siitä 50 % ilmoituksen hinnasta.



Petri Kaukonen
Päätoimittaja

Lämmityskulut hallintaan ennen pakkasia

Omakotitalo on edelleenkin useimpien suomalaisten haaveiden asumismuoto. Kuten kaikki haaveet, omakotitalo-asuminenkin vaatii kuitenkin jonkin verran työtä toteutuakseen – puhumattakaan rahamääristä, joita talon ylläpitoon ja asumiskuluihin saa varata.

Omakotitaloasukkaiden asumiskulut – lämmitys, vesi, jätehuolto, kiinteistövero ja sähkö – ovat esimerkiksi Omakotiliiton arvioiden mukaan keskimäärin noin 400–600 euroa kuukaudessa. Moniin noista kuluista omakotiasuja ei voi itse vaikuttaa, mutta sähkönkulutuksen hillitsemiseksi on monenlaisia ratkaisuja tarjolla.

Omakotitalon lämmitykseen uppoaa tyypillisesti jopa 60–70 % koko vuoden sähkönkulutuksesta. Lämmityksen sähkönkulutukseen vaikuttavat puolestaan muun muassa talon sisälämpötila, ikä, koko ja eristys, mutta ennen kaikkea lämmitysmuoto: siinä missä esimerkiksi suora sähkölämmitys voi viedä vuodessa 15 000–25 000 kWh, maalämpöpumppu kuluttaa arviolta 4 000–8 000 kWh.

Energiatehokkuus ei ole siis todellakaan pelkkää viherpehua tai trendikästä sanahelinää, vaan sanelee hyvin pitkälle omakotitalon ylläpidon kuluja. Uudiskohteet rakennetaankin nykyään neliömääriltään kompakteiksi ja energiatehokkuus mielessä, jolloin kodissa voi elää toiveidensa mukaisesti arkea joutumatta maksamaan siitä itseään kipeäksi. Vanhemman talon asukas taas voi joutua etsimään kulujen hillitsemiseksi muita keinoja.

Lämpimin terveisin,
Petri Kaukonen
päätoimittaja

Sälekaihtimet, markiisit ja muut alan
tuotteet nopeasti ja ammattitaidolla

VARAA ILMAINEN
MITTAUS- JA SUUNNITTELUKÄYNTI!

KOTKAN

City-Kaihdin

Teemu Lipponen 0500 757 779
info@city-kaihdin.com
www.city-kaihdin.com

Kymen  Vesi Oy

Turvallista vedenjakelua ja jätevedenkäsittelyä
Kotkassa, Pyhtäällä ja eteläisessä Kouvolassa

www.kymenvesi.fi

» LYHYESTI

Tukes testautti Temu-hanoja: riskinä vakava vesivahinko ja veden laadun heikkeneminen

Tukes testautti Suomessa myytävien keittiö-, pesuallas- ja suihkuhanojen soveltuvuutta talousvesikäyttöön. Testissä oli mukana kaikkiaan 12 hanaa, joista kaksi oli tilattu Temusta vertailu- ja tutkimusnäkökulman saamiseksi. Temusta tilatut hanat poikkesivat materiaaleiltaan ja rakenteeltaan merkittävästi yleisesti myydyistä hanatyypeistä.

Suomessa hanojen talousveden kanssa kosketuksissa oleva sisus on tyypillisesti valmistettu joko messingistä tai ruostumattomasta teräksestä. Temusta tilatut tuotteet olivat täysin muovisia. Tämä ei ollut tiedossa, kun Tukes valitsi tuotteita testiin.

Hanat eivät kestäneet normaalia käyttöä

Muoviset hanat osoittautuivat testeissä materiaaleiltaan erittäin heikkolaatuiseksi. Testatut hanat eivät läpäisseet painetestiä. Molemmat hanat rikkoutuivat niin alhaisella paineella, että jo vesijohdoverkoston normaali painevaihtelu voisi käytännössä rikkoa hanan ja aiheuttaa vesivahingon. Toisessa testatuista hanoista kahva irtosi jo standardinmukaisten mekaanisten testien alkuvaiheessa. Se ei olisi kestänyt normaalissa käytössä.

Testattujen hanojen sisäosat eivät leikkautuneet siististi kunnollisen kestävänsä muovin tavoin, vaan ne olivat hyvin hauraita ja muovi rapautui pieniksi mustiksi jauhomaisiksi hiukkasiksi. Tukes arvioi, että rapautuva aines voisi käytössä siirtyä suoraan talousveteen.

Hanojen sisäosien päämateriaaleina olivat polyeteeni- ja polypropeenimuovit, joissa käytetään usein lisäaineita. Joidenkin yleisten muovien lisäaineiden käyttöä on rajoitettu EU:n lainsäädännössä, sillä ne ovat terveydelle haitallisia. Tästä syystä EU:n ulkopuolelta tilattuihin tuotteisiin tulee suhtautua juomavesikontaktissa vara-

uksella. On mahdollista, että myös muita tuotannon epäpuhtauksia siirtyy tuotteisiin ja sitä kautta juomaveteen.

Valmistajan vastuulla on osoittaa tuotteiden soveltuvuus käyttöön talousvesikontaktissa, testamalla ettei niistä siirry terveydelle haitallisia aineita veteen tavallisissa käyttöolosuhteissa. Tällä hetkellä talousveden kanssa kontaktissa oleville materiaaleille on voimassa ainoastaan kansallinen lainsäädäntö, mutta vuodenvaihteessa voimaan astuu EU-lainsäädäntö, jossa on tarkemmin rajoitettu, mitä aineita talousvesituotteissa saa käyttää.

Varmista tuotteen soveltuvuus ennen tilaamista

Testaustulosten perusteella Tukes korostaa, että ostopäätöstä tehtäessä on aina varmistettava EU:n ulkopuolisessa verkkokaupassa myytävien vesikalusteiden soveltuvuudesta talousvesikäyttöön. Lisäksi on huomioitava, että niihin voi liittyä merkittävä vesivahinkoriski.

– Jos ostat rakennustuotteita ulkomaisista verkkokaupoista, varmista, että tuotteet täyttävät Suomessa kyseiseen käyttötarkoitukseen vaaditut tekniset vaatimukset, muistuttaa Tukesin ylitarkastaja **Sirpa Väisänen**.

Kansallisten markkinavalvontaviranomaisten on vaikea panna lainsäädäntö täytäntöön EU:n rajojen ulkopuolella. Siksi EU:n ulkopuolisia eli ns. kolmansien maiden toimijoita ei aina saada markkinavalvonnan keinoin vastuuseen markkinoille saattamistaan vaatimustenvastaisista tuotteista.

EU:n lainsäädäntöön perustuva kuluttajansuoja koskee myös ostoksia EU:n ulkopuolisesta verkkokaupasta, jos tuotteen tarjonta on nimenomaan suunnattu EU:n kuluttajille. Kuluttajien voi kuitenkin olla vaikea puolustaa oikeuksiaan, jos myyjä on sijoittautunut EU:n ul-

kopuolelle. Tukes kehottaa kuluttajia kiinnittämään huomiota tuoteturvallisuuteen erityisesti, kun he tilaavat tuotteita EU:n ulkopuolelta, sillä vastuu mahdollisista ongelmista tuotteesta jää tällöin usein ostajalle.

Digitaalinen kaupankäynti on yksi Suomen kansallisen markkinavalvontastrategian 2026–2029 sekä Tukesin vuoden 2026 valvon-

tasuunnitelman mukaisista painopisteistä. Tämä hanke on osa Tukesin toimia EU:n ulkopuolisten verkkomarkkinapaikkojen valvomiseksi sekä tasapuolisten kilpailuolosuhteiden edistämiseksi digitaalisessa ympäristössä.

Muiden tuotteiden osalta valvontahanke on vielä kesken ja tuloksista tiedotetaan myöhemmin niiden valmistuttua.



Tukes

Motiva: Pientalojen energiaremontit saavat vauhtia kotitalousvähennyksen korotuksesta

Tänä ja ensi vuonna energiaremontteja vauhdittaa kotitalousvähennyksen korotus, arvioi valtion kestävä kehityksen yhtiö Motiva kevään tiedotteessaan. Suomen hallitus päätti kehysriihessään nostaa vähennyksen 40 prosenttiin työ kustannuksista, enintään 2 100 euroon.

– Muutos tekee monista energiaremonteista aiempaa houkuttelevampia. Samalla kyse on pitkäaikaisesta säästöstä, sillä hyvin toteutettu remontti pienentää energiakuluja tulevina vuosina, sanoo Motivan asiantuntija **Veli-Matti Virtanen**.

Onnistunut energiaremontti lähtee suunnittelusta

Ennen remontin tai materiaalien tilausta on hyvä pysähtyä arvioimaan kokonaisuus.

– Kodin tai mökin remontin suunnittelu aloitetaan aina arvioimalla nykytila: mikä on talon ja sen järjestelmien kunto sekä talon nykyinen

energiatehokkuus. Sitä kautta voi suunnitella, mitä talossa oikeasti pitää korjata, missä järjestyksessä ja millä ratkaisuilla. Suunnitelmaan kannattaa sisällyttää energiaterhokkuutta parantavat ja uusiutuvan energian käyttöä lisäävät toimenpiteet. Näin päästään parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen, Veli-Matti Virtanen sanoo.

Suunnitelmassa korjaustoimenpiteet asetetaan aikajanelle. Jaksottamalla töitä tälle ja ensi vuodelle voi kotitalousvähennyksen korotuksesta hyötyä kahtena vuonna peräkkäin.

Suunnitelman laatimisessa kannattaa käyttää apuna alan asiantuntijaa, kuten kuntotarkastajaa, energiatodistuksen laatijaa, LVI-suunnittelijaa tai rakennusalan ammattilaista.

Vertaile ja kilpailuta ratkaisut ja tekijät ennen aloitusta

Energiaremontti on kotitaloudelle usein iso in-

vestointi. Siksi valittavat ratkaisut ja tekijät on vertailtava huolella, ja kilpailutettava omaan kotiin sopivin toteuttaja.

Kun on selvillä, mitä halutaan tehdä, sopivat tekijät voi etsiä Motivan Energiaosaajista.

– Energiaosaajat on kohtaamispaikka energiaremonttia teettävälle talon omistajalle sekä alan yrityksille. Se on odotettu hakupalvelu, joka täyttää pitkäaikaisen toiveen saada yhdellä tarjouspyynnöllä yhteys useampaan toimijaan. Yritykset puolestaan saavat asiakkaiden suoria yhteydenottoja, joissa on selkeästi täytetyt esitiedot, kertoo Veli-Matti Virtanen.

Kotitalousvähennyksen hyödyntäminen tulee tarkastella aina tapauskohtaisesti. Jos sitä haluaa käyttää, on varmistettava ennen remontin aloittamista, ovatko suunnitellut toimenpiteet vähennyskelpoisia.

Omakotiliitto selvitti asumiskustannuksia jo kymmenettä kertaa

Asumiskustannukset ovat pysyneet melko ennallaan viime vuoteen verrattuna, kävi ilmi Omakotiliiton maaliskuussa julkaisemasta selvityksestä. Liitto selvitti kymmenettä kertaa sadan kunnan kunta- ja aluekohtaisia maksuja kiinteistöveron sekä sähkö-, vesi- ja jätemaksujen osalta.

Keskimäärin omakotitalossa asuva maksaa kunta- ja aluekohtaisia maksuja tänä vuonna 5 927 euroa vuodessa. Viime vuoteen verrattuna kulut ovat pysyneet melko samanlaisina, nousua on tullut keskimäärin 81 euroa vuodessa.

Tänä vuonna omakotitalossa asuva maksaa kalleimpia maksuja Savonlinnassa, jossa kuntakohtaisesti maksuihin menee 6 755 euroa vuodessa. Savonlinnassa kustannukset nousivat 298 euroa edellisestä vuodesta.

Halvimmalla omakotitaloasuja selviää Kittilässä, jossa asuva maksaa 5 140 euroa kunta-kohtaisia maksuja vuodessa. Kittilässä kustannukset nousivat 27 euroa. Ero kahden ääripään välillä on siis 1 615 euroa.

Sähkön hinta pysynyt lähes ennallaan

Sähkön hinnat pysyivät hyvin lähellä viime vuotta. Keskimäärin lämmitys- ja käyttösähkön kustannus nousi 0,7 prosenttia. Sähkön siirtomaksut nousivat 2,4 prosenttia. Selvityksessä on huomioitu 1.4.2026 voimaan tuleva huoltovarmuusmaksun korotus, mikä nostaa

sähköveroa. Sähkömaksuihin eli lämmitykseen ja käyttösähköön menee 69 prosenttia kaikista selvityksessä tarkastelluista asumiskuluista kolmihenkiseltä perheeltä, joka asuu sähkölämmitteisessä 120 neliömetrin kokoisessa omakotitalossa.

– Asumiskustannuksia tarkasteltaessa maksuihin sisältyvät verot jäivät usein huomioimatta, huomauttaa Omakotiliiton toiminnanjohtaja **Marju Silander**.

– Kun kokonaisuudessaan lämmitys- ja käyttö-sähkö haukkaa merkittävimmän osan kustannuksista, keskimäärin 4 122 euroa vuodessa, niin tästä summasta verojen osuus on kolmannes. Sähköveroa maksetaan noin 419 euroa ja arvonnäköveroa noin 838 euroa.

Vesimaksuissa ja jätemaksuissa paikoin suuria nousuja

Eniten kuntakohtaisista maksuista ovat nousseet vesimaksut, joiden hinnat nousivat keskimäärin 4,2 prosenttia eli 43 euroa viime vuodesta. Vesimaksuihin menee keskimäärin kolmen hengen taloudessa 1 064 euroa vuodessa. Kalleimmat vesimaksut ovat Parikkalassa, 1 721 euroa, ja edullisimmat viime vuosien tapaan Kempeleessä, 625 euroa.

Paikoin vesimaksut ovat nousseet reilusti. Kirkkonummella nousua on tullut 192 euroa, Heinolassa 184 ja Laukaassa 181 euroa. Heinolassa hintaan vaikuttaa tänä vuonna lisätty hu-

levesimaksu.

Jättemaksut nousivat keskimäärin vuodessa 1,7 prosenttia eli kuusi euroa. Hurjia nousuja tuli lisäalassa, 128 euroa, ja Asikkalassa, 90 euroa. Sen sijaan hintoja pystyivät laskemaan huomattavasti Kauhava, Kokkola ja Pietarsaari, joissa hinnat laskivat 69 euroa.

Kiinteistöverossa suuria alueellisia eroja

Kiinteistöveron erot ovat aikaisempien vuosien tapaan suuria. Kalleinta tontin kiinteistöveroa maksetaan Espoossa, 895 euroa, ja edullisinta kahdeksassa kunnassa, 10 euroa vuodessa.

Kiinteistöveroihin tuli keskimäärin korotusta koko maassa 0,6 prosenttia.

– Omakotiliiton tavoitteena on kohtuulliset asumiskustannukset, ja esimerkiksi juuri kiinteistöveron nousu on laittanut kotitalouksien kukkarot viime vuosina koetukselle, toteaa Omakotiliiton puheenjohtaja **Jukka Malila**.

Omakotiliitto teki selvityksen kunta- ja aluekohtaisesti maksettavista maksuista nyt kymmenennen kerran. Selvityksellä halutaan tuoda läpinäkyvyyttä asumismenoihin.

– Tulokset osoittavat, että kuntien ja alueellisten toimijoiden päätöksillä vaikutetaan tuntuvasti asukkaiden taloudelliseen tilanteeseen. Siksi on erittäin tärkeää läpivalaista tilannetta ja verrata kehitystä muihin kuntiin säännöllisesti toteutettavalla selvityksellä, Jukka Malila sanoo.



Teksti: Elina Salmi

Putkiremonttiin kannattaa ryhtyä ajoissa

Mikään ei kestä ikuisesti – eivät myöskään omakotitalon käyttövesi- ja viemäriputket. Remonttiin kannattaa ryhtyä ajoissa eikä odottaa, että jotain menee rikki.

Omakotitalon putkiremonttia ei tarvitse pelätä. Käyttövesiputkien ja viemäreiden uusinta sujuu muutamassa päivässä, asumishaitat ovat melko vähäiset ja kustannukset kohtuulliset.

Miten usein sitten käyttövesiputket pitäisi uusita? Tarkkoja vuosimääriä ei voi antaa, koska putkiston kulumiseen vaikuttavat muun muassa käytetyt materiaalit, käyttötottumukset ja veden laatu. Myös talon iällä ja historialla on merkitystä. Jos asuu vaikkapa 50-luvulla rakennetussa talossa eikä ole tiedossa, että taloon olisi tehty käyttövesiputkiston remonttia, on

putkisto varmasti vaihtokunnossa.

– Kun putket ovat käyttöikänsä lopussa eli olleet käytössä noin 30 vuotta, on syytä ruveta tutkimaan niiden kuntoa ja mietittävä, olisiko jo uusimisen paikka, kertoo neuvontainsinööri **Timo Jokela** Peruskorjaamisen ja Rakentamisen Kehittämiskeskus ry PRKK:sta.

– Kaikkiin remonteihin pätee sama totuus: kun uusitaan tai korjataan jokin kohta uutta vastaavaksi, se pitää uusia ennen kuin mikään menee rikki. Siten pääsee pääsääntöisesti myös halvemmalla.

Muistutuksena voi todeta, että jo syntyneiden vaurioiden korjaaminen on tutkitusti kolmanneksen kalliimpaa kuin ajoissa tehtyjen, kulumisesta johtuvien remonttien.

Useimmiten pientalossa uusimisen tarve on käyttövesiputkistossa. Putkiston kulumiseen vaikuttavat muun muassa käytetyt materiaalit, käyttötottumukset ja veden laatu. Toisinaan käyttövesiputket uusitaan samassa yhteydessä, kun kylpyhuonetta halutaan päivittää.

Viemäreissä on jo pitkään käytetty muoviputkea, joka kestää käyttöä

hyvinkin pitkään. Jos talon viemärit ovat kymmeniä vuosia vanhaa valurautaputkea, ne ruostuvat sisäpuolelta ajan saatossa ja alkavat vanhettensa halkeilla.

Ota oma valvoja mukaan projektiin jo tarjouskierroksella

Oman putkiston kunnostustarpeen selvittäminen on varmintä jättää asiantuntijalle. Samaista asiantuntijaa voi käyttää tulevan remontin valvojana, jos siihen kuntotutkimuksen



Vanhat, käytöstä poistuvat putket voi jättää rakenteiden sisään, kunhan ne tyhjennetään ja tulpataan.

pohjalta päätyy.

– Aluksi kannattaa pyytää kolmesta viiteen tarjousta, jotka sitten käy oman valvojansa kanssa läpi. Luotettava ammattilainen osaa auttaa omistajaa siinä, mihin seikkoihin tarjouksissa pitää kiinnittää huomiota. Hinnan lisäksi kannattaa vertailla eri putkiliikkeiden ehdotuksia siitä, miten putket olisi hyvä reitittää ja poimia niistä fiksuimmat vaihtoehdot, toteaa Jokela.

Usein paikalliseen, vakiintuneeseen ja pitkään toimineeseen alan yritykseen voi luottaa, sillä he eivät halua pilata mainettaan alueella. Sen sijaan ovelta ovelle kiertelevien kaupustelijoiden tarjouksiin ei parane sortua, sillä he myyvät useasti joko ylimitoitettuja, kalliita tai täysin tarpeettomia remontteja.

– Aina kannattaa luotettavankin oloisen urakoitsijan kanssa säilyttää varovaisuus. Ennakkoon ei pidä maksaa koko remonttisummaa, vaan mieluummin osissa ja vielä niin, että isohko osa maksetaan vasta sitten, kun työ on valmis ja hyväksytysti vastaanotettu.

Vanhat putket voi jättää rakenteisiin

Tarjouskierroksen jälkeen on remontin hintahaarukka selvillä. Hintaan vaikuttaa muun muassa kiinteistön koko ja vesipisteiden määrä.

Nykyisin käyttövesiputkien asennuksissa suositetaan pinta-asennuksia. Silloin mahdolliset vuodot havaitaan heti eikä rikkoutunut putki valuta vettä rakenteisiin viikkoja.

Vanhat, käytöstä poistuvat putket voi jättää rakenteiden sisään, kunhan ne tyhjennetään ja tulpataan. Jos uudet putket haluaa piiloon, voi ne tietysti koteloida silmää miellyttävällä tavalla. Silloinkin on hyvä huolehtia siitä, että mahdollinen vuotovesi ohjautuu näkyville.

Kun taloon on pyydetty ammattimies tarkastuskäynnille, kannattaa tietysti tarkastuttaa samalla viemärit ja vesikiertoinen lämmitysjärjestelmä, jos talossa sellainen on. Näkään eivät ole ikuisia, ja kun öljylämmitys tai kaukolämpö halutaan vaihtaa esimerkiksi maalämpöön tai ilmavesilämpöpumppuun, saatetaan joutua uusimaan lämmitysjärjestelmän putkistot ja patterit.

Muoviviemäri kestää käytössä vuosikymmeniä

Viemäriremonttiakaan ei tarvitse

omakotitalossa pelätä. Sekin hoiuu useimmiten viikossa.

Viemäreissä käytetyt muovilaidut ovat erittäin kestäviä ja jos viemärien toiminnassa ei ilmene ongelmia, ei niitä tarvitse kovin herkästi lähteä uusimaan.

– Muoviviemäreiden hoidoksi riittää pitkään se, että ne huuhdellaan ja kuvataan 5–7 vuoden välein. Toimenpiteen yhteydessä selviää viemäreiden kuntokin näppärästi, muistuttaa Jokela.

Muoviviemäri siis kestää iät ajat. Ongelmia saattaa aiheutua siitä, jos ne painuvat maaperän muutosten takia, jolloin vesi jää maakaamaan putkiin. Myös tiiviste on voinut asennusvaiheessa luiskahdtaa pois paikoiltaan. Moiset ongelmat kuitenkin löytyvät kuvauksessa.

Jos putket ovat hankalasti maan ja rakennuksen alla, ei niitä ole välttämätöntä alkaa kaivella esiin ja vaihtaa. Sukitus on hyvä vaihtoehto, eikä rakenteita tarvitse purkaa. Toki sekin pitää tilata luotettavalta toimijalta.

– Sukitus on menetelmänä ollut käytössä jo melko kauan eli sen toimivuudesta on kertynyt faktopohjaista tietoa paljon. Sukitus on osoittautunut hyväksi ja kestäväksi vaihtoehtoksi. Pinnoitusta en uskalla suositella, koska niitä on jouduttu tietämissäni kohteissa uusimaan jopa muutaman vuoden välein.

Ei tietenkään ole järkevää sen paremmin yli- kuin aliremontoidakaan, mutta kun ryhtyy putkien vaihtoon ja perustaa sitä varten työmaan, on viisasta tehdä muitakin parannuksia samalla.

Monet modernisoivat kylpyhuoneen ja vessan remontin yhteydessä. Tyypillisesti halutaan vaihtaa esimerkiksi vesikalusteet nykyaikaisemmiksi ja energiatehokkaammiksi, uusitaan suihkukaappi ja vaikkapa laatoitetaan pinnat uudelleen.

Silloin on ymmärrettävää, että myös kustannukset kasvavat ja aikataulu venyy. Jos pesutilat tai wc kuitenkin kaipaavat kasvojenkohoitusta, niin on fiksu hoitaa se remontin yhteydessä, kun putki-asentaja on joka tapauksessa jo paikalla.

Viisas osaa ennakoida: ei kannata odottaa vaurioita, vaan toimia ajoissa, jolloin pääsee yleensä helpommalla ja pienemmin kustannuksin. ■

KLV OY Kotkan Lämpö- ja Vesityö Oy

- Lvi-urakointi
- Lvi-remonttityöt
- Öljypoltin- sekä maakaasupoltinkorjaukset ja asennustyöt
- Keskuslämmitysjärjestelmäsennukset
- Viemärikuvaukset ja -tarkastukset
- Automaatiotyöt

Olemme
avoinna
arkisin
klo 7-16
- tervetuloa!

Kotkan Lämpö- ja Vesityö Oy

Pulttikatu 1, 48770 Kotka | Puh. (05) 266 562
anna.sandstrom@klv.fi | www.klv.fi

**SUTELAN KELLO JA KULTA
ON NYT SK-KULTA!**

MYY KULTASI

OSTAMME MYÖS MUITA
METALLEJA KUTEN HOPEAA,
PALLADIUMIA JA PLATINAA
Prisma Kotka, Hakamäentie 1, 48400

1.
KATSO LOISTAVA
HINNASTOMME
VERKOSTA
**KULTAKAUPPA
.NET**

2.
TOIMITA
KULTASI MEILLE
SUORAAN MYYMÄLÄÄN
TAI TILAA SK-ARVOKUORI
NETISTÄ KOTIISI

3.
SAAT
KORVAUKSEN
NOPEASTI

**PUTKIMIES KOTKASSA -
LVI-HUOLLOT JA -ASENNUKSET
JL TALOTEKNIIKALTA**

» LVI-huoltotyöt
» Lämmitysjärjestelmät
» Ilmalämpöpumput
» Linjasaneeraus

TAVOITAT MEIDÄT NOPEITEN SOITTAMALLA

Jarno 041 314 8400 **Jonas 045 679 6595**

JL TALOTEKNIikka
LVI ASENNUKSET JA HUOLLOT

info@jl-talotekniikka.fi
www.jl-talotekniikka.fi



Kotien lämmityskulut ovat talvipakkasilla suuri menoerä, mutta hyvällä suunnittelulla siitä voi nipistää satoja, joskus jopa tuhansia euroja vuosittain.

Teksti: Ulla Sirén

Kodin voi säästää lämpimäksi

Kustannustehokkuus on lämmityksen muotisana, jota toistetaan aina, kun kotien lämpimyydestä keskustellaan. Ja onhan selvää, että mitä enemmän asumisen kustannukset nousevat, sitä tärkeämpää on löytää ratkaisuja, jotka hillitsevät niitä. Uudisrakentamisen osalta jo lakikin ohjaa kustannustehokkuuteen, mutta silti paras ratkaisu on joka talossa omannäköisensä.

Suomen ilmastossa suurin osa vuodesta on aikaa, jolloin taloja on pakko lämmittää. Lämmitykseen kuluu omakotitalossa vuositasona enemmän energiaa kuin mihinkään muuhun, oli pa lämmitäminen kustannustehokasta enemmän tai vähemmän. Hyvällä suunnittelulla ja huolellisella toteutuksella lämmityslaskuissa voi kuitenkin säästää huomattavia summia – ja samalla pienentää energiankulutusta yleisellä tasolla koko Suomen eduksi.

Vaikka se kuulostaisi kätevältä, lämmityksen kustannustehokkuutta ei voi parantaa vain valitsemalla valmiista listasta sopivimmat vaihtoehdot.

Omakotitalon tai kesämökin lämmitysratkaisuihin vaikuttavat esimerkiksi rakennuksen ikä ja sijainti, rakenteet, aikaisempi lämmitystapa sekä se, mitä vaihtoehtoja ylipäättään on tarjolla. Teknologiajohtaja **Juhani Hyvärinen** Talotekninen teollisuus ja kauppa ry:stä (Talteka) muistuttaa, että paras lämmitystapa löytyy sovittamalla yhteen kunkin talon yksilöllisiä ominaisuuksia ja käytettävissä olevien vaihtoehtoja.

Viileyttä oppii sietämään

Kustannustehokkuus ei tarkoita pelk-

Suomen
Perinneikkunat

perinneikkunat.fi

PERINNEIKKUNAT SEKÄ PERINTEISET PUUOVET
Mittatilaustyönä, ammattitaidolla.

PUUKAS OY
puh. 0500 955 103 | info@puukas.fi

kiä teknisiä ratkaisuja vaan myös oman lämmöntarpeen tarkastelua. Edellisillä vuosisadoilla lämmöntarpeen arviointi oli tavallaan itsesäänselvyys. Taloissa, joissa oli useita huoneita, lämmitettiin talvella asuiskelpoisiksi vain ne tilat, joita välttämättä tarvittiin. Jos tupa tai pirtti oli lämpimänä, koko perhe saattoi nukkua siellä, ja salit ja vieraskamarit pidettiin talvisydämen ajan viileinä. Vaikka nykyään ei mentäisi aivan samanlaisiin järjestelyihin, kannattaa silti harkita, missä tiloissa lämpötilaa on mahdollista laskea.

Juhani Hyvärinen toteaa, että yksi kannattavimmista keinoista säästää kustannuksissa on miettiä omia käytötottumuksiaan.

– Tarvitseeko varastotilojen tai vähän käytössä olevien tilojen lämpötilan olla jatkuvasti mukavuusalueella? Riittäisikö lämpötilaksi matalampi lämpötila, jolla varmistutaan siitä, etteivät putket jäädy tai synny muita kylmän aiheuttamia vaurioita, hän pohtii. Myös kesämökkien talvilämmityksessä kannattaa etsiä alin turvallinen lämpötila, joka vielä estää jäätyksen sekä sopiva tapa pitää sisäilma tarpeeksi kuivana ja raikkaana.

Terve, normaalisti liikkuva ihminen selviää tosiasiaissa melko matalassa huonelämpötilassa. Pudotus vaikkapa 24 asteesta 21 asteeseen tarkoittaa jo energiankulutuksen kannalta paljon, kun puhutaan koko



Myös liian viileä lattia saa huoneen tuntumaan kylmältä, vaikka lämpömittari seinällä näyttäisi korkeita lukemia.

lämmityskaudesta. Mutta pelkkä mittarin näyttö ei ratkaise kaikkea, sillä tärkeintähän ei ole lämpötila sinänsä vaan se, miten lämpimältä asunnossa tuntuu. Siinä suhteessa tiiveydelä on iso merkitys, sillä vedoton sisäilma tuntuu lämpimämmältä kuin vetoinen. Myös liian viileä lattia saa huoneen tuntumaan kylmältä, vaikka lämpömittari seinällä näyttäisi korkeita lukemia.

Työn laatu ratkaisee

Uutta omakotitaloa rakennettaessa lämmöntarpeen pienentäminen on nykyään lähtökohtainen tavoite ja myös vaatimus. Suunnittelussa kiinnitetään paljon huomiota lämmöneristykseen, ikkunoihin ja hyvään ilmanvaihtojärjestelmään, mutta hyvä suunnittelu ei yksin varmista hyvää lopputulosta. Myös käytännön rakennustyön on oltava laadukasta pie-
niä yksityiskohtia myöten.

– On hyvä huomata, että huolellisesti tehdyn työn saa tilatessa samaan hintaan. Huolimattomasti tehdyistä asennuksista tulee helposti lämpövuotoja ja vetoa. Erityisesti tiivistämisessä mitättömältä vaikuttavat vuotoreitit esimerkiksi sähköasennusrasian kautta voivat vaikuttaa lopputulokseen enemmän kuin uskoisi, Juhani Hyvärinen sanoo. Hän muistuttaa, että tiiveyden testaus kannattaa ehdottomasti tehdä ennen pintojen asentamista, kun vuotokohdat voidaan vielä paikata.

Hyvä lämmöntalteenotto vähentää tuntuvasti kustannuksia. Ilmanvaihtokone, jonka perustehtävänsä eli ulkoilman sisään ottamiseen ja lämmittämiseen käyttämä energia saadaan mahdollisimman hyvin talteen, tuottaa siis talon lämmitykseen lähes ilmaista lisäenergiaa.

Käyttöveden lämmitys puolestaan kuluttaa paljon energiaa. On yleistä käyttää lämmitysjärjestelmän vara-

jaa ja lämmitintä myös käyttöveteen, mutta esimerkiksi polttoon perustuvissa lämmityslaitteissa saattaa erillinen hyvin eristetty varaaja olla järkevä ratkaisu, Hyvärinen toteaa.

Maasta vai jakeluverkosta?

Maalämpöä ja kaukolämpöä markkinoidaan ”huolettomina” lämmitysratkaisuuina. Monet eri selvitykset väittävät, että maalämpö olisi pitkällä aikavälillä kustannustehokkain omakotitalon lämmitysjärjestelmä. Maalämpöjärjestelmän rakentaminen vaatii kuitenkin kerralla ison investoinnin, kun taas kaukolämpöverkoon liittyminen on huomattavasti edullisempaa.

– Kustannuskysymykset ovat aina kohdekohtaisia, joten yleistä oikeata vastausta ei pysty antamaan, Juhani Hyvärinen sanoo.

Hän toteaa, että maalämmön ja kaukolämmön kustannuksia vertailtaessa on myös hyvä huomata, ettei aina välttämättä vertailla puhtaasti teknisiä ratkaisuja. Kaukolämpö on lähempänä palvelua, maalämpöä taas harvoin tarjotaan palveluna. Kaukolämmön rasitteena voi olla vanhoja hinnoittelukäytäntöjä ja toimintatapoja, kun taas maalämpö taas voi tuoda mukanaan riskejä ja ylläpitomaksuja, jotka eivät näy hankintahinnassa.

Juhani Hyvärinen neuvoo hyödyntämään riskienhallinnassa »

VAIHTOMARKKINAT OVAT ALKANEET!

Vaihda vanha järjestelmä uuteen
– säästä heti ja pitkällä aikavälillä

BOSCH

Maalämpö kotiin alkaen. 9999€



Part of CERVI



KAIKKIEN LÄMPÖTILOJEN MESTARI

044 702 2084

arttu@kylmamestari.fi

www.kylmamestari.fi

renta

PAIKALLINEN, PALVELEVA KONEVUOKRAAMO

Vuokraamme mm. nostimet, maanrakennuskoneet, sähköistys- ja valaistuskalustoa sekä yleisimpiä rakennuskoneita!

Huumantie 5, 48230 Kotka
040 1611 906 | kotka@renta.fi
www.renta.fi/konevuokraamo/kotka
Avoimna: ma-pe 7-16.30



perhe-pesula

Valko- ja kirjopesu | Kemiallinen pesu
Myös matot | Kaikki kodintekstiilit
Työasujen pesut

Sisustus Laventeli | Avoimna ma-pe 10-17, la 10-14
Haminan Raatihuoneentori,
Raatihuoneentori 12

NOUTOPALVELU: (05) 374 7100



JKOVET

Autotallin nosto-ovet asennettuna alennetuin hinnoin. Näytä tämä kuponki edustajallemme.
Alennuskoodi: **JK2662-3-1** (Voim. 30.9.2026 asti)



-20%

Autotallin nosto-ovet

1. Tuotteet valmistetaan mittatyönä
2. Asennus avaimet käteen -palveluna
3. Ilmainen kartoituskäynti!

 **050 407 9951**  **jkovet.fi**

"Mitäpä, jos" -ajattelua. Esimerkiksi: Mitäpä, jos lämpökaivo jäikin liian matalaksi, eikä lämpöä riitä? Vastaus: Varaudu poraamalla syvempi ja halkaisijaltaan suurempi kaivo. Mitäpä jos pumppu vikaantuu pakkasjaksolla? Vastaus: Varaudu huoltosopimuksella.

Hybridi sopii vanhaan taloon

Kaikkiin omakotitaloihin ei voi rakentaa maalämpöpumppua, eikä läheskään kaikissa paikoissa ole tarjolla kaukolämpöä, mutta monia muitakin kustannustehokkaita vaihtoehtoja on olemassa.

- Esimerkiksi uusilla ilmasta veteen lämpöä siirtävillä vesi-ilmaalämpöpumpuilla ulkolämpötila-alue ulottuu joillakin alueilla mitoitustilapötilöihin saakka tai ainakin lähelle niitä. Sähkölämmitystä saatetaan tarvita kylmimpinä aikoina, jolloin sähkön hinta on usein korkea, Juhani Hyvärinen kertoo.

Ilma-ilma -lämpöpumput puolestaan vaativat käytännössä jonkin päälämmönlähteen, eli ne eivät riitä sellaisenaan omakotitalon lämmitysjärjestelmäksi mutta ovat luonteva osa hybridilämmitystä. Muodikas käsite tarkoittaa järkevää kahden tai useamman järjestelmän yhdistelmää, joka lisää kustannustehokkuutta, koska eri järjestelmiä voidaan hyödyntää silloin, kun niiden käyttö on edullisimmillaan. Hyvärinen ehdottaa, että esimerkiksi vesi-ilmaalämpöpumpun apuna voi olla kylmimpänä aikana varaava takka. Tai jos lämmityskautena käytetään polttoon perustuvaa kattilaa, kesiä varten voi olla erillinen lämminvesi-varaaja, jonka kustannuksia pienennetään aurinkopaneelin avulla.

Vanhassa rakennuksessa vaihtoehtot rajautuvat paljolti sen mukaan, mikä lämmönjakojärjestelmä

on käytössä. Hybridilämmitys on usein vanhojen talojen varmin kustannustehokkuutta lisäävä ratkaisu varsinkin, jos koko järjestelmän uusimiseen ei haluta lähteä. Mikäli lämmönjakojärjestelmä on vesikiertoinen, vaihtoehtoja on useita. Sen sijaan vanhoissa taloissa yleiseen sähköpatterilämmitykseen voi yhdistää lähinnä ilma-ilmaalämpöpumpun sekä, mikäli mahdollista, varaavan tulisijan.

- Patteriverkoston tasapainotus on järkevää myös pientalossa. Yksi väärin säädetty patteri saattaa vaatia, että lämmitysverkoston lämpötila on liian korkea, mikä johtaa liian suuriin lämmityshäviöihin. Samoin käyttövesivaraajan lämpötilatasoksi voi riittää matalampikin, kunhan vain huolehtii, että lämpötila kuumen veden verkostossa on vähintään 55 astetta, Juhani Hyvärinen neuvoo.

Apuja suunnitteluun

Jos haluaa ryhtyä perusteellisesti lisäämään lämmityksen kustannustehokkuutta omakotitalossa, tehtävässä harvoin onnistuu pelkäämään omin avuin. Kuntien ilmaisesta energianeuvonnasta löytyy ainakin ensimmäinen apu. Myös laitevalmistajat ja -toimittajat ovat yleensä auliita ja osaavia opastamaan oman laitteidensa käytössä. Mutta jos taloon halutaan toimiva kokonaisuunnitelma kustannustehokkuuden parantamiseksi, on parasta palata kokenut suunnittelija, joka kykenee kriittiseen vaihtoehtojen tarkasteluun.

Juhani Hyvärinen muistuttaa, että sellaisen löytäminen voi olla vaikeaa, mutta vaivannäkö kannattaa kyllä.

- Kunnollinen korjausrakentamissuunnitelma säästää loppujen lopuksi kustannuksissa suunnittelijan palkan, hän sanoo.

Lue lisää

Talotekninen teollisuus ja kauppa ry:n (Talteka) piirissä toimiva sisäympäristöryhmä ylläpitää Talotekniikkainfo.fi-sivustoa. Sivustolle on laadittu oppaita muun muassa aiheista:

- Suoran sähkölämmityksen vaihtaminen muuhun lämmitysmuotoon
- Öljylämmityksen vaihtaminen muuhun lämmitysmuotoon
- Poistoilman lämmöntalteenotto lämpöpumppujärjestelmällä
- Lämmitys ilmaalämpöpumpulla
- Lämmitys ilmavesilämpöpumpulla
- Käyttövesivaraajan uusinta älyvaraajalla
- Matalarakennejärjestelmä lattialämmitykseen

Lähde: www.talotekniikkainfo.fi ■

» LAKIPALSTA



Lasse Jelekäinen
Asianajaja, OTM
Tohtorikoulutettava,
Helsingin yliopisto
Lindbladilla vuodesta
2019 lähtien

Kaupungin vuokratonttien vuokrankorotus

Asunto, kuten omakoti- tai kerrostalo voi sijaita omistetun tontin sijaan vuokratontilla. Kiinteistön omistaja tai taloyhtiö ei tällöin omista maapohjaa, vaan maksaa vuokraa tontin omistajalle, kuten kaupungille. Vuokrasopimukset ovat tavanomaisesti pitkiä ja sopimusedot on sovittu vuosikymmenien ajaksi.

Viime vuosina vuokratontit ovat herättäneet keskustelua, sillä vuokriin on tehty merkittäviä korotuksia, kun vanhoja vuosikymmeniä kestäviä sopimuksia on uusittu. Esimerkiksi alkuvuodesta 2026 Espoon kaupunki ilmoitti korottavansa kaupungin vuokratonttien tonttivuokraa sopimuksiin, jotka on laadittu 1970- ja 1980-luvuilla. Uuden sopimuskauden vuokrat olivat selvästi nykyisiä vuokria korkeampia, ja tätä on perusteltu pääkaupunkiseudun viime vuosikymmenten voimakkaalla arvonnousulla.

Tonttivuokran hinta on tavanomaisesti sidottu tontin arvoon sopimuksentekohetkellä, ja sopimukset ovat lähes poikkeuksetta määräaikaisia. Maanvuokralain mukaan vuokranantaja ei voi yksipuolisesti vuokra-aikana korottaa tonttinvuokraa, ellei siitä ole sovittu tonttinvuokrasopimuksessa. Tonttinvuokran sovittelun osalta asia voidaan vuokra-aikana käsitellä käräjäoikeudessa.

Koska tonttinvuokrasopimukset on tavanomaisesti solmittu 50 vuodeksi, niin vuokrataso on tässä ajassa jäänyt jälkeen tonttien arvosta. Uusittavien vuokrasopimusten hinta tarkastetaankin Espoon kaupungin

tapauksessa tonttien markkina-arvoon, joka selittää moninkertaiseksi nousevan vuokrahinnan. Tamperella tonttinvuokraan vaikuttaa asemakaavassa olevan rakennusoikeuden määrä ja Helsingissä toteutunut kerrosala.

Hinnankorotukset voivat vaikuttaa merkittävästi asukkaiden talouteen ja moninkertaiseksi nousseet vuokrat ovatkin herättäneet huolta ja vastustusta. Kiinteistöjen omistajat ovat tehneet kaupungeille oikeusvaatimuksia yleisen kohtuuttomuuden nojalla. Vuokranantajana toimivan kaupungin menettely vuokrankorotuksessa voidaan käsitellä hallinto-oikeudessa. Kaupungit ovat pyrkineet kohtuullistamaan korotuksia esimerkiksi tapauskohtaisilla porrastuksilla tai toteuttamalla korotukset asteittain esimerkiksi 10 vuoden siirtymäajan avulla.

Uusien vuokraehtojen taustalla vaikuttaa myös ihmisten tasapuolisuus ja yhdenvertaisuus. Julkisten toimijoiden kuten kaupunkien on kunta- ja hallintolakien nojalla kohdeltava asukkaitaan tasapuolisesti. Vanhoissa vuokrasopimuksissa tonttinvuokra on huomattavasti alhaisempi kuin lähivuosina solmituissa sopimuksissa. Tämä on johtanut siihen, että samassa kaupungissa kaupungin vuokratontilla asuvien ihmisten tonttinvuokra voi vaihdella hyvinkin paljon. Tasapuolisuuden ja yhdenvertaisuuden nojalla vanhoja vuokrasopimuksia uusittaessa on kaupungin nostettava vuokra samalle tasolle nykyisen tason kanssa.



Teksti: Mari Pihlajaniemi

Toimiva ilmanvaihto, virkeämpi arki

Riittämätön tai huonosti toimiva ilmanvaihto tuntuu arjessa. Säännöllinen ylläpito takaa omalta osaltaan ilmanvaihdon toimivuuden, mutta puutteellista ilmanvaihtoa voidaan tarvittaessa myös tehostaa.

Päätä särkee ja väsyttää?

Syytä nuutuneeseen oloon ei tarvitse aina etsiä kertyneistä ikävuosista tai edes elämäntavoista, vaikka ne miten kaipaivat ryhtiä. Toisaalta epämääräisten oireiden takana voi olla yksinkertaisesti kodin puutteellisesti toimiva ilmanvaihto – asia, joka voidaan korjata.

– Mikäli ilmanvaihto ei toimi, sisäilman laatu kärsii, toteaa Hengitysliitto ry:n sisäilma-asiantuntija **Kirsi Säkkinen**.

Useimmiten tämä havaitaan tunkkaisena hajuna: kun ilma ei vaihdu, esimerkiksi ruuanlaiton tuoksut ja muut hajut viipyvät ilmassa ja poistuvat hitaasti. Tunkkainen ja huono sisäilma voi Säkkinen mukaan aiheuttaa myös yleisöireita kuten väsymystä ja päänsärkyä sekä muun muassa

ylähengitystieoireita.

Asukkaiden hyvinvoinnin ohella toimiva ilmanvaihto on tärkeä kuitenkin myös rakennuksen kunnon vaalimiseksi. Mikäli ilmanvaihto ei toimi riittävästi, sisäilmankosteus voi nousta liian korkeaksi, varoittaa Säkkinen.

– Tästä merkinä on muun muassa kosteuden tiivistyminen kylmille pinnoille kuten ikkunoiden sisäpinnalle.

Pitkään jatkunut liiallinen kosteus voi pahimmillaan aiheuttaa rakenteisiin vaurioita. Ilmanvaihdon tehtävänä onkin myös poistaa kosteutta, jota asumisessa sisäilmaan syntyy.

Riittämätön ilmanvaihto on tyypillinen ongelma

Sisäilman hiilidioksidipitoisuutta

voidaan mitata hiilidioksidimittarilla. Säkkinen toteaa kohonneen hiilidioksidipitoisuuden kertovan yleensä siitä, että ilmanvaihto ei ole riittävä. Mikäli kodin ilmanvaihdossa ilmenee ongelmia, tyypillisesti niiden taustalla onkin kokonaisuudessaan riittämätön ilmanvaihto.

– Raikasta ulkoilmaa ei tule tarpeeksi tilojen käyttötarkoitukseen nähden ja/tai käytettyä ilmaa ei poistunut riittävästi. Taloissa, joissa on koneellinen tulo- ja poistoilmanvaihto, ilmamäärät voidaan mitata ja ne tulee säätää suunnitteluarvojen mukaisiksi, hän huomauttaa.

Erityisesti vanhemmissa omakotitaloissa, joissa on painovoimainen tai koneellinen poistoilmanvaihtojärjestelmä, usein ongelmien juurisyy on Säkkinen mukaan riittämätön kor-

vausilman saanti.

– Raikasta ulkoilmaa tuovia korvausilmaventtiileitä ei ole tai niitä on liian vähän. Mikäli venttiileitä ei ole, korvaava ilma poistuneen ilman tilalle tulee rakenteiden rakosista ja epätiiveyskohdista. Tämä ilma ei ole puhdasta ja raikasta.

Ilmavirtojen säätäminen ja ilmanvaihdon ylläpito

Ilmanvaihdon oikean toiminnan edellytyksenä on se, että poisto- ja tuloilmavirrat on säädetty suunnitelmien ja käyttötarpeiden mukaisiksi. Tämän lisäksi ilmanvaihdon tulee asunnoissa olla aina päällä, Säkkinen painottaa.

Toimiakseen hyvin ja oikein, kaikki ilmanvaihtojärjestelmät vaativat li-



Jos käytössä on koneellinen ilmanvaihto, sen ilmavirtaukset pitää säätää niin, että tiloihin saadaan riittävät ilmamäärät.

säksi erilaisia säännöllisesti tehtäviä huoltotoimenpiteitä. Ilmanvaihtokoneet tulee esimerkiksi puhdistaa laitteiston valmistajan ohjeen mukaan, kertoo Säkkinen. Koneellisessa tulo- ja poistoilmanvaihtojärjestelmässä ilmanvaihtokoneen suodatimet pitää myös vaihtaa vähintään pari kertaa vuodessa tai laitevalmistajan ohjeistuksen mukaan.

– Hyvä ajankohta suodattimien vaihdolle on alkukevät ennen siitepöly- ja katupölykauden alkua sekä syksyllä siitepölykauden jälkeen.

Myös painovoimaisessa ilmanvaihdossa ja koneellisessa poistoilmanvaihdossa on tärkeää puhdistaa oleskelutilojen korvausilmaventtiilien karkeasuodattimet pari kertaa vuodessa.

– Jos korvausilmaventtiileissä on lisäksi hienosuodattimet, vaihdetaan ne vähintään kaksi kertaa vuodessa.

Venttiilien puhdistus on hyvä ottaa tavaksi

Olipa käytössä sitten mikä ilmanvaihtojärjestelmä tahansa, sekä tulo- että poistoventtiilit tulee puhdistaa imuroimalla tai pyyhkimällä ne nihkeällä pari kertaa vuodessa tai venttiilivalmistajan ohjeen mukaan, korostaa Säkkinen.

– Pölyiset venttiilit heikentävät ilmanvaihtoa. Lautasmallisissa venttiileissä on huomioitava puhdistuksessa, ettei keskikartiota saa pyörittää, koska tämä muuttaa ilmanvaihdon säätöjä, hän muistuttaa.

Ilmanvaihtokanavien perusteellinen puhdistus olisi Säkkinen mukaan hyvä teettää alan ammattilaisilla noin 5–8 vuoden välein, viimeistään kuitenkin 10 vuoden välein. Koneellisen ilmanvaihdon järjestelmissä ilmavirtaukset on kanaviston puhdistuksen jälkeen aina vielä mitattava ja tarvittaessa säädettävä uudelleen.

Edellä mainittujen lisäksi hän neuvoo puhdistamaan liesituulettimen rasvasuodattimen muutaman kuu-kauden välein. Silläkin on oma vai- kutuksensa kodin sisäilman laatuun: suodattimeen kertyvä lika ja rasva heikentävät liesituulettimen toiminta- ta ja aiheuttavat myös tulipaloriskin.

Huomiota ilmanvaihdon venttiilien riittävyyteen

Jotta ilmanvaihto voi ylipäättään toimia koko talossa, Säkkinen mukaan on tärkeää, että jokaisesta huoneesta löytyisi ilmanvaihdon venttiili.

– Erityisesti painovoimaisessa ja koneellisessa poistoilmanvaihdossa tulee varmistaa, että korvausilmaventtiileitä – joista raikas ilma tulee sisälle – on riittävästi.

Jokaisessa oleskelutilassa, kuten makuuhuoneissa, olohuoneessa tai työhuoneessa, on oltava siis vähintään yksi venttiili. Vastaavasti niin kutsutuista likaisista tiloista – kuten WC-tilat, kylpyhuone, kodinhoitohuone, vaatehuone – pitää löytyä poistoventtiilit, joista likainen ilma poistuu. Jos käytössä on koneellinen ilmanvaihto, sen ilmavirtaukset pitää säätää niin, että tiloihin saadaan riittävät ilmamäärät.

Oli ilmanvaihtojärjestelmä mikä tahansa, Säkkinen painottaa huolehtimaan myös siitä, että ilma pääsee siirtymään asunnossa tulo- ja korvausilmaventtiileiltä poistoventtiileille. Siirtoilmareitteinä toimivat oven alareunassa oleva yhtenäinen noin 1–2 cm:n rako tai siirtoilmasäleikkö.

– Jos yhtenäistä rakoa tai säleikköä ei ole, voit pitää oleskelutilan ovea ja likaisen tilan ovea hieman raollaan.

Ilmanvaihtoa voi tehostaa monin tavoin

Kodin ilmanvaihtoa on Säkkinen mukaan tarpeen tehostaa silloin, kun epäpuhtauksia ja kosteutta tuotetaan erityisen paljon. Näin on esimerkiksi ruuanlaiton tai suihkun, saunomisen ja siivouksen aikana.

– Koneellisessa ilmanvaihdossa tehostaminen tapahtuu yksinkertaisesti ilmanvaihtolaitteiston tehoa lisäämällä. Painovoimaisen ilmanvaihdon tehostamiskeino on ikkunatuuletus, mutta ikkunatuulelusta voi käyttää lyhytaikaisesti ilmanvaihdon tehostukseen myös koneellisessa ilmanvaihtojärjestelmässä, hän selvittää.

Painovoimaista ilmanvaihtoa voidaan tehostaa myös asentamalla poistoilmahormin päähän tuulen voimalla toimivia vedonparantajia tai tuuliohjaimia.

– Nykyään käytetään myös niin kutsuttua puhallinavusteista painovoimaista ilmanvaihtoa, jossa muuten painovoimaiseen ilmanvaihtoon lisätään puhallin riittävien ilmavirtojen aikaansaamiseksi.

Säkkinen lisää tulisijan käytön parantavan ilmanvaihtuvuutta painovoimaisessa ilmanvaihdossa. Myös poistoilmahormin pituus ja halkaisija vaikuttavat ilmanvaihdon toimintaan: korkea ja leveä hormi luo edellytykset toimivalle painovoimaiselle ilmanvaihdolle.

**NUOHOUSPALVELU
KANGASKOLKKA**

0400 954 468

mika@nuohoojakangaskolkka.fi

Sini Kaukonen



Koneellinen ilmanvaihto vanhaan taloon?

Painovoimaisen ilmanvaihdon muuttamista koneelliseksi tulo- ja poistoilmanvaihdoksi kannattaa Kirsi Säkkinen mukaan harkita tarkoin. Jos vanhaan rakennukseen asennetaan koneellinen tulo- ja poistoilmanvaihto, täytyy talon rakenteet, rakenteiden tiiveys ja nykyisen järjestelmän toiminta tutkia huolellisesti.

– Hyvä rakenteiden tiiveys on perusedellytys sille, ettei ilmaa kulkeudu sisäilmaan ilmanvaihdon lisäksi myös rakenteiden kautta, hän kertoo.

– Lisäksi pitää selvittää muun muassa se, onko ilmanvaihtokoneelle ja kanaville rakennuksessa tilaa.

Ilmanvaihtojärjestelmän uusiminen on Säkkinen mukaan usein edullisinta ajoittaa peruskorjauksen yhteyteen. Korjausten kustannukset vaihtelevat kuitenkin paljon riippuen kokonaiskorjaustarpeista. Jotta voidaan varmistaa talon toimiva ilmanvaihto, tulee kääntyä ammattitaitoisen ilmanvaihtosuunnittelijan puoleen. ■

Hengitysliitolla on kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin, joka palvelee numerossa 020 757 5181 ma–to klo 9–15 sekä sähköpostitse korjausneuvojat@hengitysliitto.fi. Neuvonta on maksutonta.



Teksti: Mari Pihlajaniemi

Saunatunnelma uudelle tasolle

Nuhruinen, kulunut sauna voi himmentää innokkaimmankin saunojan löylyilon. Kun vanha sauna päätetään remontoida uuteen uskoon, tarjoutuu tilaisuus lisätä niin sen viihtyisyyttä kuin tunnelmaakin, mutta myös varmistaa, että esimerkiksi kosteuseristykset ovat ajan tasalla.

Saunaremontin kimmokkeena on usein halu tuunata talo myyntikuntoon, tai vasta ostetun talon muokkaaminen enemmän oman näköiseksi. Toisinaan taustalla voi olla kuitenkin jo pelkästään trendien muuttuminen – tai silkka muutoksenhalu.

Olipa tilanne sitten mikä hyvänsä, yksi on selvää: jos saunaa ei ole kertaakaan remontoitu, pintojen ikääntyminen ja kuluminen voivat näkyä selvästi jo 30–40-vuotiaassa talossa.

– Silikonisaumoihin lattian ja seinän rajassa voi tulla tummia pistei-

tä. Paneloidun seinän alareuna alkaa tummua ja näyttää aika tuhnuiselta, eikä sitä saa puhdistamalla pois, kuvailee sisustusarkkitehti **Maria Krause**, joka on uransa aikana suunnitellut saunaremontteja lukuisiin yksityiskoteihin.

– Myös sähköasennukset, kiuas ja pinnat voivat olla kuluneita tai nykyvaatimuksiin nähden puutteellisia.

Kuluneet, epäsiistit pinnat saavat saunan vaikuttamaan vanhentuneelta ja tunkkaiselta. Nuhruisuus vähentää helposti saunomisiloa, mutta saunaremontilla voidaan vaikuttaa

myös saunan toimivuuteen ja turvallisuuteen. Etenkin iäkkäämpiä saunoja varten olisi Krausen mukaan hyvä miettiä saunaa remontoimalla esimerkiksi porrasten määrää ja nousukorkeutta, ja asentaa tarvittaessa kaiteet niiden molemmiin puoliin.

– Kun ihmiset vanhenevat, se, mikä meni vielä 30 vuotta sitten, voi olla hankalaa nykyään.

Saunaan lisää tilantuntua lauderatkaisuilla

Vanhojen, alkuperäiskuntoisten sau-

nojen yleisimpiä puutteita ovat vanhentunut tai puuttuva vedeneristys, heikko ilmanvaihto sekä rakenteisiin mahdollisesti syntyneet kosteus- ja homevauriot, luettelee sisustusarkkitehti **Piia Seppänen**, jolle saunojen suunnittelu on niin ikään päivätyötä.

Remonttia voi kuitenkin rajoittaa hänen mukaansa esimerkiksi tilan koko, seinärakenteet, ilmanvaihdon sijainti – ja budjetti.

– Nykyään some on pullollaan kuvia leijuvista lauteista – eli mahdollisimman vähän näkyviä tukijalkoja –

ja tämä aiheuttaa seinärakennehaasteen. Leijuvat tukijalattomat kulmat lauteissa täytyy huomioida jo seinärakenteissa ennen panelointeja.

Pienen saunatilan voi hänen mukaansa saada kuitenkin tuntumaan kokoaan suuremmalta sopivalla laudemallilla ja lauteiden mittasuhteilla.

– Alalaude kannattaa tehdä puolilaverina tai laverina, jolloin saadaan optimoitua jalkatila, ja kun alalaude jatkuu ylälauteen alle, se jatkaa katsetta takaseinään ja tila tuntuu suuremmalta.

Maria Krause huomauttaa L-mallisen lauteen vievän saunasta paljon tilaa. Pienissä saunoissa hän kannattaa sen sijaan seinästä seinään -ratkaisua. Pienenkin saunan saa tuntumaan kokoaan suuremmalta esimerkiksi vaihtamalla saunan oven lasioveksi, mutta hän toteaa, ettei sekään ole aivan ongelmaton ratkaisu:

– Jos vettä roiskuu, tulee kalkkitaharoja, mikä vaatii enemmän siivousta. Mutta toisaalta se luo tilantuntua, jos on näkymä suihkutilaan.

Saunaan voidaan saada kaivattua avaruutta myös osittais- tai kokolaiseinällä. Krause muistuttaa monien suomalaisten yhdistävän saunaan kuitenkin mielessään intiimin tunnelman, jolloin pienempi tilakaan ei häiritse.

Saunatrendeinä tummat sävyt ja jiirilautteet

Nykypäivän saunatrendeissä näkyvät Piia Seppäsen mukaan tummat sävyt, kuten lämpökäsitelty haapa, mustaksi sävytetyt paneelit ja muutenkin rauhallinen, luonnonläheinen spa-henki.

– Myös epäsuora LED-valaistus ja selkeä minimalistinen ilme ovat suosittuja.

Hän kertoo jiirilautteiden olevan tämän hetken suurin saunatrendi. Perinteisten lauteiden rinnalle on tullut myös näyttävämpiä laudekokonaisuuksia, joita voidaan räätälöidä omaan makuun sopiviksi.

– Massiivisemmat liimalevylautteet ja vastaavasti rimamaisemmat lauteet kiinnostavat tällä hetkellä myös.

Pintamateriaaleilla on iso merkitys siihen, miten tilavalta sauna vaikuttaa. Seppänen kertoo vaaleampien puu- ja laattapintojen tekevät tilasta suuremman tuntuksen.

– Valitsisin myös paneeliksi noin 15 mm vahvan paneelin, en kovin vahvaa ja kolmiulotteista esimerkiksi rimamaista paneelia, koska materiaalivahvuudet voivat viedä pienestä saunatilasta myös yllättävästi tilantuntua.

Hän lisää myös paneelisuunnilla olevan merkitystä. Niillä voidaan halutessa korostaa esimerkiksi tilan korkeutta tai syvyyttä.

– En välttämättä käyttäisi myöskään kovin montaa erilaista paneelia tai puun sävyä samassa saunassa. Kun käytetään samaa puunsävyä ja selkeitä yhtenäisiä pintoja, se tekee tilasta tilavamman oloisen, harmonisen.

Nykykiukaiden ominaisuudet kehittyneet

Kiuasvalikoima on monipuolistunut reippaasti sitten takavuosien: perinteisten seinäkiukaiden lisäksi saatavilla on esimerkiksi näyttäviä tornikiukaita, kulmamalleja ja lauteisiin integroitavia ratkaisuja, luettelee Seppänen. Samalla kiukaista on tullut entistä enemmän visuaalinen elementti.

Nykykaikaisten sähkökiukaiden energiahyötysuhde on kehittynyt myös aimo harppauksen vanhoihin malleihin verrattuna, ja niiden sijoittelumahdollisuudet monipuolistuneet: lauteet voidaan esimerkiksi asentaa kehäksi joidenkin kiukaiden ympärille.

– Niitähän on valtavan paljon eri värejä, eri kokoja ja osittain eri muotoja. On asiakkaista ja seinän paneeleista ja lauteista kiinni, mikä matsaa parhaiten, Krause toteaa.

Uusien kiukaiden tärkeä ominaisuus ovat suojatut vastukset, jotka estävät kiukaan ylikuumenemisen ja parantavat siten turvallisuutta. Monet nykykiukaat on varustettu myös helpommilla hallintamahdollisuuksilla, ja niitä voidaan ohjata etänä esimerkiksi älypuhelimella.

– Lisäksi uusissa kiukaissa voi olla lämmönsäätöjärjestelmä, joka asettaa sen optimaalisen lämmön mitä halutaan, Krause lisää.

Monet pitävät puukiukaista saatavia löylyjä ylivertaisina sähkökiukaisiin verrattuna. Krause vinkkaa markkinoilta löytyvän nykyisin myös duo-kiukaita, joissa on sekä puu- että sähkölämmitys, joiden välillä voi vapaasti sitten valita tilanteen ja tarpeen mukaisesti.

– Jos on vähän kiireempi tai haluaa saunoa päivän päätteeksi, sitten vain napsauttaa kiukaan päälle kaukosäätimestä tai puhelimella.

Saunan valaistus tekee tunnelman

Valaistus tekee tunnelman – myös saunoessa. Seppänen kehottaa pohtimaan, halutaanko valaistuksella tehdä valoisaa vai hämyistä saunatunnelmaa. Valaistus on hyvä suunnitella ennen panelointia, jotta sähkötyöt pystytään tekemään suunnitelmaa tukevaksi ja sähköjen ulosviennit pystytään tekemään oikeille kohdille.

– Valaistus voi olla tänä päivänä myös himmennettävä, mikäli saunan tunnelmaa ja valaistuksen voimakkuutta halutaan muokata. Kannattaa pohtia myös tarvitaanko siivousvalo oman katkaisijan taakse.

Myös Krause korostaa saunan valaistuksen merkitystä. Saunan valaistuksen uusiminen ei ole hänen mukaansa yleensä suuritöinen hanke, mutta kannattaa kosteissa tai puolikosteissa tiloissa jättää sähköasentajan hoidettavaksi jo turvallisuussyistä. Hän neuvoa kiinnittämään huomiota etenkin siihen, mihin valaistus sijoitetaan.

– Toisinaan lauteiden alle, tai jos lauteiden takana on selkänöjä, siellä



KOTKAN
PIKA - PESU

PESULAPALVELUT VUODESTA 1964
kodintekstiilien, mattojen ja vaatteiden pesut

www.kotkanpikapesu.fi

voi hyvin kiertää led-nauha. Tai sitten on spottivalaisimia alakatossa. Led-valaisimissa pitää miettiä myös valon väriä, että se ei ole liian sininen vaan vähän kellertävä. On ihan uskoma-tonta, kuinka paljon se vaikuttaa tunnelmaan.

Nyrkkisääntönä saunan valaistus ei saisi häikäistä lauteilla olevia tai alas meneviä, ja sen tulee kestää kovaa lämpöä ja kosteutta. Seppänen kertoo nykyään olevan saatavilla myös pitkään kaivattua LED-nauhaa, joka voidaan asentaa saunan kattoon.

– Aiemmin tällaista tuotetta ei ole ollut markkinoilla, koska kuumuus aiheuttaa tekniselle toteutukselle ja valon kestävyydelle haasteita.

Sauna nykyvaatimusten tasolle

– Jos saunaa yhtään alkaa fiksaa-

maan, kyllä se kannattaa laittaa hyvällä tavalla tähän päivään, Maria Krause kannustaa. Rakennustapa on vuosien saatossa muuttunut, ja monet asiat tehtiin aikoinaan hyvin toisin kuin nykyään. Etenkin kosteuseristeiden kunnosta on hyvä varmistua, ja tarvittaessa päivittää ne nykyvaatimusten tasolle. Mahdollisten virheiden lisäksi hän kehottaakin kurkistamaan pinnan alle sitä, mitä saunassa ylipäättään on tehty ja pitäisikö jotain päivittää.

– Se lisää kustannuksia, mutta on sen väärä.

Hän neuvoa kiinnittämään huomiota myös saunan ilmanvaihtoon, etenkin korvausilman riittävyys. Usein talon ilmanvaihtojärjestelmä kun on jäänyt rakennusaikaiselle tasolle.

– Jotta saunassa olisi miellyttävä olla, tulo- ja poistoilman tulee olla kuitenkin tasapainossa.

Saunan siivoaminen helpommaksi

Sauna pitää pestä kunnolla pari-kolme kertaa vuodessa, muistuttaa Maria Krause – tehtävä, joka on tavallisesti melkoisen työläs.

– Valitettavasti ne alalauteet pitää nostaa pois, jos ei halua ryömiä lattioilla. Jos saunan lauteet on kiinnitetty seinästä seinään, niitä on aika vaikea nostaa.

Hän vinkkaa saunanpesun helpottuvan esimerkiksi kuivahöyrypesurilla, jolla tahrat ja bakteerit saadaan puhdistettua lauteilta kätevästi.

Piia Seppänen kehottaa ottamaan siivoamisen huomioon jo laudesuunnitteluvaiheessa. Siirrettävä nousujakkara ja irrotettavat tai kääntyvät laudeosat helpottavat lattian ja rakenteiden puhdistamista.

Puhtaanapitoa helpottaa myös lauteen suoja-käsittely esimerkiksi parafiiniöljyllä tai saunavahalla.

– Nämä tekevät puupinnoista vettä ja likaa hylkiä. Näin puhtaanapito helpottuu. ■



Muuttofirmasta saa ammattimaista palvelua tavaroiden siirtoon tai vaikka koko muuttoon.

Teksti: Ulla Sirén

Muuta ensin paperilla, sitten autolla

Hyvä muutto on sellainen, että irtaimiston lisäksi omat hermot säilyvät kunnossa. Siksi muutto onnistuu parhaiten suunnittelemalla, aikatauluttamalla ja varmistamalla kaikenlaisia asioita etukäteen.

Muutossa kannattaa karsia turhia kustannuksia, joten sen suunnittelu alkaa eri vaihtoehtojen vertailusta ja kilpailuttamisesta. Muuttopäivällä on väliä hinnan suhteen, sillä muuttopalvelut ovat yleensä halvempia keskellä viikkoa ja alkukuusta. Joskus hiljaisen kysynnän aikoina firmat tarjoavat erityisen edullisia päiviä tai ”äkkilähtöjä” eli halpoja muuttoja niille, jotka tilaavat palvelun vasta päivää paria aikaisemmin. Tällöin muuton voi joskus saada jopa puoleen hintaan.

Jos aikoo muuttaa ilman ammattiapua, on hankittava vähintään kuljetukseen sopiva auto ja tarvittava talkooväki, muuttolaatikoita sekä muita apuvälineitä kuten nokkakärkyt ja kuorman kiinnitykseen tarvittavat välineet. Auton ja laatikot voi vuokrata, joten niidenkin hintoja kannattaa vertailla.

Muuttamiseen voi saada taloudel-

listaa apua, joten hyvissä ajoin ennen muuttoon on hyvä ottaa selvää, onko oikeutettu sellaiseen. Kela voi maksaa tietyin ehdoin muuttoavustusta ja jos on muutettava työn takia, myös liikkuvuusavustusta. Työehtosopimukseen kuuluva palkallinen muuttopäivä on tuki, jota kaikki eivät ehkä tule ajatelleeksi.

Tilaa muutto ajoissa

Muuttojen asiantuntija, toimitusjohtaja **Jari Kuopio** kertoo, että muuton toteuttajaksi valitaan usein lähin firma, mutta se ei aina takaa halvinta hintaa. Esimerkiksi muuttoauton ajo laskutetaan varikolta varikolle, mitä firman toimiston sijainti ei kerro. Auto voi siis tulla kauempaa kuin luulisi.

Kuopion mukaan suosituin muuttofirman avulla tehtävä muutto on sellainen, jossa asiakas pakkaa ja purkaa itse tavaransa, mutta firma

hoitaa niiden suojauksen kuljetuksen ajaksi sekä kaiken kantamisen.

– Nykyään on harvinaista, että ihmisillä on omasta takaa apuväkeä. Mies ja -auto -tyyppisiä muuttoja ei juuri enää tehdä, vaan firmasta tulee aina kaksi tai kolme työntekijää, hän kertoo.

Sen sijaan täyttää ”avaimet käteen” -palvelua, jossa firma sekä pakkaa että purkaa tavarat, hyödyntää vain pari prosenttia kaikista muuttajista.

Muuton ammattilaiset toivovat, että tilaus tehdään riittävän ajoissa, mutta mielellään firman kanssa yksityiskohdista neuvotellen. Muuttofirmoilla on tuntihinnat, joten asiakkaat haluavat mieluiten tiukan aikataulun, mutta tietämättömyydestä voi seurata virheitä. Maallikon on vaikea tietää, miten paljon tavaroiden siirto oikeasti vie aikaa, ja miten ison auton mikäkin tavaramäärä vaatii.

– Ehdottoman tärkeää on tehdä kaikki sopimukset muuttofirman kanssa kirjallisena, Jari Kuopio neuvoo. Asiakkaan on saatava tilauksestaan kirjallinen vahvistus, jossa luetellaan kaikki vastuut ja velvollisuudet. Pelkkää suullinen sopimus saattaisi johtaa siihen, että määräpäivänä muuttoautoa ei tulekaan.

Pakkaa järjestyksessä

Muutto on sitä työläämpää, mitä enemmän selvitettävää on vanhaan asuntoon kertyneissä tavaroissa. Usein muuttavat ovat yleensä karsineet tavaroitaan, mutta jos muutetaan pois kodista, jossa on eletty kymmeniä vuosia, kaiken läpikäyminen voi vaatia paljon aikaa ja ajatustyötä. Siitä päästä kannattaa siis aloittaa, kun kodin vaihto häämöttää.

Perillä odottava kaaos on lyhytkestoisempi, jos laatikon päälle kirjoit-

Magnific



Muuttolaatikoiden sisällön merkitseminen ja huonekalujen pintojen suojaaminen helpottavat alkuun pääsyä uudessa kodissa.

Magnific



Kalenteriin kannattaa tarttua heti, kun muuttoa aletaan suunnitella, sillä aikataulutus vähentää stressiä.

tetaan, mitä se sisältää, sekä mihin huoneeseen pakkaus kuuluu viedä.

Tärkeää on myös huonekalujen pintojen sekä särkyvien esineiden kuten peilien ja valaisinten suojaaminen. Lipastojen ja kirjoituspöytien laatikot on hyvä teipata tai muuten kiinnittää paikoilleen, niin että ne eivät aukeile kannettaessa. Jari Kuopio kehottaa lisäksi välttämään laatikoiden ylipakkaamista.

– Jos laatikot on pakattu kukkurilleen, niitä on mahdotonta pino- ta päällekkäin muuttoautoon. Silloin jokainen laatikko pitää avata ja tyhjentää niistä tavaraa muualle, tai sitten asetella ne vain vierekkäin, mikä tosiasiallisesti on harvoin mahdollista, hän selittää.

Järkevä muuttaja varaa itselleen ja perheelleen selviytymispakkauksen, joka sisältää sen, mitä voi tarvita kesken muuton ja heti sen jälkeen. Sellaisia ovat esimerkiksi hygieni- ja ensiaputarvikkeet, laturit, taskulamput, sakset, lattiaharja ja rikkalapio, käteinen raha, ruokaa ja juomaa – myös lemmikkieläimille – vauvan hoidossa välttämättömät tarvikkeet; ylipäättään kaikki sellainen, mitä ilman ei tule toimeen montaa tuntia. Jos koko kodin irtaimisto on pakattuna laatikoihin, joita monet käsiparit ovat kantaneet sisään satunnaisessa järjestyksessä, on helpotus tietää ainakin se, missä sijaitsee välttämättömin.

Vanha asunto kuntoon

Ei ole samantekevää, mihin kuntoon vanha asunto jää. Jos asuu vuokral- la, muuttosiivous kuuluu vuokralai- sen velvollisuuksiin. Ellei sitä hoida,

omistaja siivouttaa asunnon ja lasku seuraa perässä. Siivouksen saa tarvitessaan myös ostopalveluna, jota jotkin muuttofirmatkin tarjoavat. Siivouspalvelusta saa verotuksessa kotitalousvähennyksen, mutta muutto- palvelusta ei.

Esimerkiksi varastotiloja voi siivo- ta ja ikkunoita pestä jo viikkoja en- nen muuttoa, ja sillä keinolla muut- toviikon kiire helpottuu. Siivoukses- sa pitää muistaa komeroitten sisäosi- en sekä lieden ja jääkaapin taustojen imuointi sekä lattiakaivojen, ilman- vaihtoventtiilien, uunin, jääkaapin ja pakastimen puhdistus. Kun kylmäka- lusteet on sulatettu ja puhdistettu ja johdot otettu irti pistorasioista, niiden ovet jätetään raolleen, jotta sisälle ei muodostu kosteutta. Pesu- ja tiskiko- neiden hanojen pitää jäädä kiinni.

Viimeistään siivouksen yhteydes- sä on hyvä tarkistaa asunnon kunto ja dokumentoida se valokuvaamal- la. Silloin välttyy muun muassa siltä, että uusien asukkaiden muutossa tai heti sen jälkeen aiheuttamista vauri- oista aletaan vaatia korvauksia edelli- seltä asukkaalta. Dokumentointi kos- kee tietysti myös uutta asuntoa, jotta voidaan osoittaa vuokranantajalle tai taloyhtiölle sen kunto sekä mahdolli- set puutteet muuttohetkellä.

Solmi, siirrä ja irtisano

Kuten tiedetään, muuttaminen ei tar- koita pelkkää tavaroiden siirtämis- tä paikasta toiseen. Asumiseen liittyy melkoinen määrä erilaisia sopimuk- sia, joista suuri osa on normaalin ar- jen sujumisen kannalta pakollisia, ei- vätkä nekään vaihda paikkaa auto-

maattisesti.

Tärkein on muuttoilmoitus Digi- ja väestötietovirastoon, Postiin sekä ta- loyhtiöön muutettaessa lisäksi muut- to- eli taloon tuloilmoitus isännöitsi- jälle. Muuttoilmoitukset eivät korvaa toisiaan, joten ne kaikki on muistet- tava.

Sähkö- ja nettisopimukset katkea- vat muutettaessa asunnosta toiseen. Koska uudet sopimukset on tehtävä joka tapauksessa, ne voi halutessaan kilpailuttaa muuton yhteydessä. Jos taas sähkö ja netti sisältyvät vuoka- raan uudessa asunnossa, pitää muis- taa olla tekemättä sopimuksia.

Samoin lehtitilaukset ja muut mah- dolliset säännöllisesti kotiin saapu- vat tilaukset kannattaa siirtää ajoissa, jotta ei synny katkoksia.

Taloyhtiöistä lähtiessä on muis- tettava irtisanoa sauna- ja pesutu- pavuorot sekä autopaikka, ja taloyhtiöön muutettaessa sopia uudet vuorot. Joissakin taloyhtiöissä voi olla muitakin varattavia vuoroja, kuten kuntosali. Vuoroista voi sopia esi- merkiksi silloin, kun ilmoittaa muu- tosta isännöitsijälle.

Omakotitaloon muuttaja tarvitsee lisäksi ainakin vesi- ja jätehuoltoso- pimukset sekä mahdollisesti yksityis- tien lumenaurausopimuksen, jota ei helposti tule ajatelleeksi, jos muutto tapahtuu lumettomana aikana.

Vuokralaisen pitää lisäksi muis- taa, montako avainta hänen hallus- saan on ollut autopaikan sähkötol- pan avain mukaan lukien, ja kerätä ne kokoon ajoissa.

On myös syytä varmistua siitä, että takuuvuokra palautetaan sen jäl- keen, kun vuokranantaja on tarkista-

nut tyhjäksi jääneen asunnon.

Huolehdi vakuutuksista

Kotivakuutus pitää muistaa siir- tää uuteen asuntoon, ja ennen kaik- kea on tärkeää varmistaa, että se on voimassa muuttopäivänä ja sisältää muuttovakuutuksen. Jos vakuutuk- sen sanoo irti ja ajattelee ottavansa uuteen kotiin aikanaan uuden, käy niin, että vakuutusta ei ole turvana silloin, kun on suurin riski, että ir- taimistolle tai jommallekummalle asunnolle sattuu jotain.

Muuttofirman oma vakuutus kor- vaa särkynyttä omaisuutta painon mukaan, 20 euroa kilolta, jos firma aiheuttaa vahinkoa. Lisäksi on ole- massa erillinen muuttovakuutus, joka tarvitaan, mikäli muutettava omaisuus on erityisen arvokasta tai vaikeasti kuljetettavaa. Muuttajan ot- tama erillisvakuutus on välttämätön, jos muutettava esine on yli 2000 eu- ron arvoinen.

On hyvä huomata, että muutos- sa kadonneita tavaroita vakuutus ei korvaa eikä muuttofirma vastaa niis- tä. Jari Kuopio selittää, että jos katoa- miset olisivat firman vastuulla, koko muuttokuormasta pitäisi laatia yksi- tyiskohtaiset lähetyslistat, jotta oli- si selvää, mitä tavaraa kuormassa on kulkenut.

– Muuton jälkeen tavaroita on usein hukassa, mutta tavallisesti ne löytyvät lopulta asiakkaan omista ti- loista, eivät muuttoautosta, Kuopio sanoo. ■

Asiantuntija: Toimitusjohtaja Jari Kuopio, Muuttoapu.com



Teksti: Elina Salmi

Kodin ei-toivotut pikku vieraat

Vessan lattialla näkyy hopeinen vilahdus, roskakaapista kuuluu rapinaa ja jauhopussin sisältö näyttäisi elävän. Kotiin on siis päässyt kutsumattomia vieraita.

Siistiinkin kotiin saattaa joskus ilmaantua tuholaisia, joista haluaa päästä eroon. Osa niistä tulee viemäristä, osa ulkoa ja osan kannamme itse sisälle.

Vaikka joukossa on harmittomia-kin kavereita, voivat tuhohyönteiset ja sisälle tunkevat jyrsijät aiheuttaa monenlaista haittaa ja harmia sekä ainakin runsaasti ylimääräistä työtä. Eroonhan niistä on päästävä.

Jos kylpyhuoneessa, ruokakaapissa tai vaatekomerossa näkyy ötököitä, pitää ensiksi koittaa selvittää laji. Jos lentäviä tai ryömiviä hyönteisiä tai toukkia on enemmän kuin yksi, on syytä ryhtyä toimeen ja pyrkiä häätämään kutsumattomat vieraat mahdollisimman pikaisesti.

Hiiret, rotat ja toisinaan oravat saattavat myös päästä sisätiloihin ja

ne on häädettävä vielä isommalla kireällä kuin hyönteiset.

Vessan vikkela vipeltäjä

Sokeritoukka on reilun sentin mittainen, hopeanharmaa, vilkasliikkeinen otus, joka viihtyy kosteissa tiloissa. Useimmiten sen näkee vessassa tai kylpyhuoneessa, kun valonarka hyönteinen säntää piiloon valojen syttyessä.

Sokeritoukka viihtyy viemäreissä. Ne liikkuvat tilasta toiseen putkien kautta ja pääsevät hajulukkojen läpi. Sokeritoukista on harvoin mitään oikeaa haittaa, mutta ne voivat toisinaan aiheuttaa tuhoja tekstiileissä. Jos toukkia on massoittain, se voi kertoa siitä, että rakenteissa on kosteuskaurioita ja tarkempi tutkimus on

paikallaan.

Sokeritoukkia voi yrittää häätää kaatamalla kiehuvaa vettä kaikkiin viemäreihin. Lisäksi on suositeltavaa imuroida kosteiden tilojen ja keittiön listat, nurkat, saumat sekä raot. Lisäksi voi illalla käsitellä pyretriinipitoisella aineella ne kohdat, joissa sokeritoukkia näkyy.

Hyönteismyrkkujen käytössä on noudatettava varovaisuutta ja tutustuttava erittäin huolellisesti käyttöohjeisiin, sillä toiset niistä ovat vaarallisia myös ihmisille ja vaikkapa lemmikkieläimille.

Muukalainen keittiön pöydällä

Keväällä ja alkukesästä voi sisällä nähdä myös mauriaisia eli soke-

rimuurahaisia. Se on pieni ja musta eikä pure ihmistä.

Useimmiten mauriaisten pesä on ulkona ja ne hakeutuvat sisätiloihin vain etsimään syötävää. Kannattaakin vähentää houkutuksia ja pitää ruoat suojattuina, makeat aineet tiiviissä rasioissa sekä keittiö siistinä murusista. Turvallisin vaihtoehto mauriaisten torjuntaan on kaupan syöttivalmiste, jossa myrkky on muovirasian suojassa.

Toisinaan sisätiloissa voi havaita myös mauriaista selvästi suuremman ja luonnosta tutumman hevosmuurahaisen. Normaalisti hevosmuurahainen elää metsissä, mutta voi joskus pesiä myös rakennukseen ja aiheuttaa merkittävää tuhoa. Hevosmuurahainen ei varsinaisesti syö puuta, vaan jyrsii sinne pesänsä, joka



Hiiret, rotat ja toisinaan oravat saattavat myös päästä sisätiloihin ja ne on häädettävä vielä isommalla kiireellä kuin hyönteiset.

laajenee vuosi vuodelta.

Jos pesä sijaitsee rakennuksen kantavissa osissa, voi syntyä huomattavia vahinkoja. Siksi pesä on löydettävä ja tuhottava pikimmiten ja kaikki vioittuneet puuosat vaihdettava uusiin. Aina varma valinta on ammattimaisen tuholaistorjujan apuun turvautuminen.

Apua, jauhoissani liikkuu joku

Elintarvikkeita vioittavat tuhohyönteiset kulkeutuvat kotiin jauhopus-sissa tai muissa elintarvikepakka-uksissa, tekstiilituholaiset taas vaat-teiden tai kalusteiden mukana. Jos jauhopusissa liikkuu joku tai näkyy ohutta seittiä, on kotiin tullut kan-nettua riisihärö, rohmukuoriainen tai joku koisalaji. Jokainen lienee tör-männyt myös banaaniäkäpöseen.

Eri elintarvikkeilla on omat tyyppi-liset tuholaisensa. Useimmat niistä eivät ole myrkyllisiä tai levitä tauteja, mutta syödessään elintarvikkeita ne pilaavat tuotteet ulosteillaan.

Jos havaitsee keittiön kaapeissa ylimääräistä elämää, kannattaa aluksi tarkistaa kaikki, myös avaamatto-mat pakkaukset ja heittää pois saas-tuneet. Sen jälkeen pitää tyhjentää kaikki keittiön kaapit, imuroida ne ja pyyhkiä hyllyt yleispuhdistusaineel-la. Pölypussi viedään välittömästi roskiin. Kannattaa lisäksi puhdistaa lieden tausta ja muut raot ja välit, joi-hin helposti kertyy likaa ja murusia.

Elintarvikkeiden säilyttäminen tiiviissä muovi- tai lasipurkeissa aut-taa ehkäisemään tuholaisten leviämistä. Ulkomailta tuodut mauste- ja pähkinäpusseja voi pakastaa viikoksi, jolloin niissä mahdollisesti olevat hyönteisten munat tuhoutuvat.

Loppukesästä ilmaantuva banaaniäkäpö on ärsyttävä, mutta muuten vaaraton. Niitä voi yrittää torjua pitämällä keittiön työtasot ja tiskiallas puhtaina, piilottamalla ruoat kaappeihin ja jääkaappiin ja tyhjentämällä bioskiskäpäivittäin.

Tekstiilituholaisten esiintymisen ei automaattisesti tarkoita sitä, että siivouksessa on oikaistu turhan usein, mutta helpommin ne lisääntyvät ja elävät sottaissa ympäristöissä. Kannattaakin tuulettaa, ravis-tella ja pestä tekstiilejä säännöllisesti ja imuroida vaatekaapit aika ajoin. Siten ehkäisee tehokkaimmin koi-perhosten, turkiskuoriaisten tai vö-ihrakuoriaisten tuhoja.

Jos löytää tekstiileistä reikiä, touk-kien koteloiden kuoria tai näkee toukkia tai kuoriaisia, on syytä ryh-tyä toimiin. Kaapit tyhjennetään ko-konaan ja kuumaa kestävä tekstiilit pestään 60 asteessa tai pakastetaan viikon ajan.

Lisäksi vaatekaapit imuroidaan ja pyyhitään yleispuhdistusaineella huolellisesti pinnat, lattiat, lattialis-tat, nurkat ja laatikot. Myös lähellä olevat matot viedään ulos ja tuulete-taan tai imuroidaan molemmin puo-lin. Tarpeen mukaan voi käyttää tu-holaisten torjuntaan tarkoitettua ai-netta, joka sisältää pyretriiniä.

Ikävä matkatulainen

Ehkä inhotuin kutsumaton vieras on lutikka. Se on syöpäläinen eli hyön-teinen, joka tarvitsee ihmisten tai muiden nisäkkäiden verta ravinnok-seen. Omakotitaloon se useimmiten kannetaan itse kirpparilöytöjen tai ulkomaan reissulta matkatavaroiden mukana. Kerrostalossa ne voivat le-vitä asunnosta toiseen.

Lutikan saapumista kotiin ei vält-tämättä heti huomaa, koska se pii-leskelee päivisin patjojen saumoissa tai vaikka sängyn rakenteissa ja liik-kuu vain öisin.

Merkkejä lutikoista voivat olla ve-ririjäljet ja tummat tai mustat uloste-pisteet lakanoissa, patjoissa tai sän-gyn jaloissa. Luteen purema voi aiheuttaa kutisevia paukamia, jotka si-jaitsevat usein raajoissa ja niitä on muutama aivan lähekkäin.

Lutikoiden hävittämiseen tarvi-taan aina ammattilainen, koska nii-hin eivät tehoa kuluttajien käyttöön tarkoitettut torjunta-aineet. Matkalta tullessa esineet ja tekstiilit, jotka kes-tävät kuumaa, voi varotoimenä viedä hyvin lämmitettyyn saunaan muu-tamaksi tunniksi. Saman asian ajaa viikko pakastimessa tai talvella ul-kona, jos pakkasta on yli -18 astetta.

Tuholaisten ennaltaehkäisy on aina helpompaa kuin niiden hävit-täminen. Säännölliset tarkastukset, puhtaanapito sekä kosteusolosuh-teet vaikuttavat olennaisesti siihen, asettuvatko tuholaisten taloksi. Suo-ranaisessa torjunnassa on otettava huomioon ongelman aiheuttaja ja sen aikaansaamat tuhot sekä vietävä usein monivaiheinen torjunta lop-puun ohjeiden mukaisesti. ■

Lähteet: Asumisterveysliitto AsTe ry, Martat, Tukes ja Ruokavirasto

täystuho.fi
TORJUNTAPALVELUT | VERKKOKAUPPA

Tykkää
meistä
f FACEBOOKISSA!
facebook.com/omakotilehti

Ongelmia jyrsijöiden, hyönteisten tai muiden tuhoeläinten kanssa?

Tuholaistorjunta
Tmi Jani Pousi

- **Tuholaistorjunta**
- **Ennakoiva tuhoeläinhallinta**
- **Raatojen poistot**

Työt kotitalousvähennyskelpoisia!

Anna aidosti paikallisen ammattilaisen hoitaa

Puh. 045 265 4644

Kotka • Hamina • Virolahti • Miehikkälä



**Harrastus-
teema**

Teksti: Mari Pihlajaniemi

Höntsäilystä huvia ja hyvinvointia

Urheilun harrastaminen tekee hyvää iästä riippumatta, mutta arjen puristuksessa se voi unohtua vuosikausiksi. Vanhan, tutun lajin pariin voi kuitenkin palata vielä aikuisenakin – tai aloittaa uusi harrastus vaikka niin sanotusti pystymetsästä.

Kun kyse on aikuisikäisten liikkumisesta, muistettakoon ensin tosiasiat: terveyden ylläpitämiseksi aikuisten tulisi suositusten mukaan liikkua viikossa vähintään 2,5 tuntia reippaasti tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavasti. Sen lisäksi viikkoon tulisi sisältyä vähintään kaksi kertaa lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää harjoittelua.

Suosituksot jäävät kuitenkin monilla vain haaveen tai hyvän aikomuksen tasolle. UKK-instituutin johtava tutkija **Pauliina Husu** toteaa reilun neljäsosan aikuisväestöstä täyttävän suositellun liikkumismäärän sekä reippaan ja rasittavan liikunnan että

lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävän harjoittelun osalta.

– Noin kolmasosa ei täytä kumpakaan osiota. Nuoret aikuiset täyttävät suosituksen yleisemmin kuin vanhemmat ikäryhmät.

Myönteisenä kehityksenä aikuisten niin sanotut höntsäily- eli harrasteryhmät ovat kuitenkin yleistyneet viime vuosina. Liikuntaa ei harrasteta välttämättä kovaa suorittamista tai tulosten tavoittelua varten, vaan kuntoilulta halutaan ennen kaikkea iloa ja yhteisöllisyyttä.

Rennon, yhteisöllisen liikunnan suosio ilmeni esimerkiksi trendejä listaavan American College of Sports

Medicinen (ACSM) kartoituksesta, jota Suomen osalta oli laatimassa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan apulaisprofessori Kasper Salin.

Sama oli havaittavissa myös UKK-instituutin taannoisessa väestötutkimuksessa. Kun vastaajilta kysyttiin, mikä näitä motivoi liikkumiseen, Husun mukaan yleisimpiä vastauksia olivat fyysisen kunnon parantaminen, terveyden edistäminen ja mielen hyvinvointi – mutta myös seura:

– Lähes 40 % vastaajista ilmoitti, että sosiaaliset suhteet on tärkein syy liikkumiseen.

Maltilla välttää kyllästymisen ja rasitusvammat

Rennot harrasteryhmät voivat mataltaa ikuisen sohva-perunankin kynnystä aloittaa uusi liikuntaharrastus tai palata takaisin nuoruuden lempilajin pariin vuosien tauon jälkeen.

Ennestään vieraaseen lajiin kannattaa Husun mukaan kuitenkin totutella rauhassa ja aloittaa harrastaminen mielellään ohjatusti. Näin oppii alusta pitäen oikeat tekniikat ja liikeradat ja voi välttää loukkautumisia. Hän kehottaa myös mietti-

Magnific



Toteuta harrastushaaveet aikuisiällä

Mitä olisit halunnut harrastaa lapsena, mutta tilaisuutta siihen ei vain tarjoutunut? Moni saattaa harmitella sitä, ettei nuoruudessa tullut mentyä soitotunneille, tai ettei harrastusta tullut enää myöhemmin jatkettua.

Monet harrastushaaveet voi kuitenkin toteuttaa vielä myöhemmässäkin elämänvaiheessa, kunhan vain tarttuu härkää sarvista. Esimerkiksi ratsastustunnit, baletti, koripallo tai vaikkapa cheerleading on mahdollista aloittaa myös aikuisena – tai vaikkapa oppia piirtämään, soittamaan kitaraa tai liittyä harrastajateatteriin. Harrastusaika voi toki arjen pyöryksellä jäädä vähiin, eikä kehitystä tule välttämättä yhtä nopeasti kuin nuorempana, mutta harjoitteluun käytetystä ajasta ja uuden taidon tavoittelusta voi nauttia yhtä lailla.

Harrastusta valitessa onkin hyvä pitää mielessä realiteetit ja huomioida, onko säännölliseen harrastamiseen aikaa vai olisiko parempi, jos harrastuksen aikataulu olisi joustava. Jos aika on kortilla, kannattaa aluksi kartoittaa, mitä harrastusmahdollisuuksia lähiympäristöstä löytyy.

Voi kuitenkin kestää aikansa, ennen kuin uudessa harrastuksessa pääsee toden teolla vauhtiin, tai että siitä muodostuu edes pysyvä rutiini. Terveyspsykologi Philippa Lally kollegoineen havaitsi vuonna 2010 julkaistussa tutkimuksessa, että uuden tavan omaksuminen kestää keskimäärin noin 66 päivää, eli reilu kaksi kuukautta. Yksittäinen väliin jäänyt päivä ei vaikuttanut tavan muodostumiseen, mutta yli viikon tauko saattoi jo hidastaa kehitystä tuntuvasti.

Jos aiemmat yritykset päästä kiinni uuteen harrastukseen ovat tyssänneet jo alkuunsa, kannattaa luvata itselleen siis edes kahden kuukauden verran yritystä – siinä ajassa harrastuksesta voi muodostua pysyvä tapa, ja siinä on mahdollista myös ennen pitkää kehittyä.

24H HINAUS- JA TIEPALVELU

KOUVOLA 0400 140 888

KOTKA 0400 140 999

Vaihtolavapalvelu, ovien avaukset, korjaamolle siirrot, ojastavedot ja käynnistysapu. Suoralaskutus vakuutusyhtiöihin. Romuautojen maksuton ja virallinen vastaanottopiste.

kouvolanhinauspalvelu.fi • kotkanhinauspalvelu.fi

mään omia tavoitteita ja mitä lajin harrastamisella haluaa ylipäättään saavuttaa.

– Onko se liikkumisen iloa, yhdesäoloa tai haluaako oppia uuden liikunnallisen taidon tai kehittää suorituskykyä?

Olipa lähtökohta mikä tahansa, harrastaminen on hyvä aloittaa maltilla. Alkuinnostus voi johtaa helposti liian kovatahtiseen tai tiheään harjoitteluun.

– Siitä voi seurata lihaskipua, rasitusvammoja – tai kyllästyminen. Maltti on valttia, ja myös palautumiselle pitää jäädä aikaa, Husu muistuttaa. Vaikka uudesta lajista innostuisi kuinka palavasti, hän neuvoo pitämään liikkumisen myös monipuolisena. Lisäksi kannattaa varmistua, että käytössä on lajista riippuen sopivat varusteet alusta pitäen.

– Ei tarvitse olla hienoimpia ammattilaisvälineitä, mutta ei niitä vuosikymmeniä kaapin pohjalla olleita lenkkareitakaan.

Aloittelijaystävällisiä lajeja arkiliikunnasta

Arkiliikumisesta tutut lajit ovat helpoja ja turvallisia lajeja, joista aloittaa kuntoilu. Husu mainitsee hyvänä esimerkkinä kävelyn.

– Se ei vaadi erikoisvälineitä, ja sitä voi tehdä missä vain, milloin vain. Jos ottaa sauvat mukaan, saa tehon vaihtelua ja yläkroppakin tulee mukaan. Siitä voi edetä vähitellen hölkkään tai juoksuun.

Vastaavasti pyöräily on myös monelle tuttu arkiliikumisen muoto. Siitä voi tehdä urheiluharrastuksen pidentämällä pyörälenkkejä tai ottamalla muuta haastetta mukaan. Jos vesi on tuttu mieluinen elementti, uinti, vesijuoksu ja vesijumput ovat hyviä vaihtoehtoja.

– Vesi on nivelistävällinen ympäristö. Se harjoittaa ja haastaa koko kehoa, tarjoaa vastusta, mutta ei kuormita niveliä liikaa.

Myös kuntosaliharjoittelu on Husun mukaan hyvä laji aloittelijalle. Saleilla on usein tarjolla ammattitaitoista ohjausta oikeisiin treenitekniikoihin.

– Ja laitteet itsessään ohjaavat jo liikeratoja, mikä tekee harjoittelusta tehokasta ja turvallista.

Myötätunto kannattelee, kun treeni ei luista

Jos tuloksia tai kehitystä ei tunnu syntyvän, innokkainkin aloittelija voi helposti lannistua ja jättää uuden harrastuksensa tyystin.

Olipa uudeksi urheilulajiksi valittu sitten mitä tahansa, itseään ei kannata vertailla lajin konkareihin, muistuttaa Husu – kaikki kun ovat olleet joskus aloittelijoita. Hyvää vertaistukea voi saada alkeiskursseilta ja alkeisryhmistä, joissa on muitakin aikuisena aloittaneita.

– Uuden lajin aloittaminen voi olla alkuun takkuista. Aloittelijan on hyvä muistaa, että hänessä ei ole vikaa, vaikka jossain vaiheessa treeni ei houkuttaisikaan.

Liikkuminen ei ole aina mukavaa, eikä sen tarvitsekaan olla, Husu muistuttaa. Hän kehottaa uutta urheiluharrastajaa pitämään mielessä treninimityötunnon itseään kohtaan ja sen, mitkä ovat omat tavoitteet lajissa.

– Ne usein auttavat ja kantavat eteenpäin, vaikka olisi omalla epä-mukavuusalueella.

Jokainen on ollut joskus aloittelija

UKK-instituutin tekemän väestötutkimuksen mukaan kävely on suomalaisten aikuisten yleisin liikkumismuoto. Husu toteaa, että sen päälle voi helposti ryhtyä rakentamaan tavoitteellisempaa liikkumista. Mikä tahansa laji voi kuitenkin sopia hänen mukaansa aloittelijalle, kunhan se mukautetaan liikkujan tasoon.

– Kaikki aloittavat jostakin. Jos vain löytyy lajin alkeiskursseja tai ohjausta, melkein laji kuin laji on mahdollista opetella.

Tietyt lajit mielletään tyypillisesti nuorena aloitettavaksi. Husu mainitsee aikuisille löytyvän kuitenkin alkeisryhmiä niin taitoluistelussa, telinevoimistelussa kuin yleisurheilu-sakin. Aikuisena voi hakeutua myös uimakouluun. Monia lajeja voi myös harrastaa, vaikka olisi jokin vamma tai rajoite, kunhan harjoittelu on vain sovitettu kohderyhmälle sopivaksi.

– Rohkeasti kokeillen liikkeelle! Siitä saattaa löytyä se oma juttu. Vaihtoehtoja on ihan valtavasti, arkiliikuntaa tai eri lajeja, hän kannustaa. ■

[illegible][illegible]



omasp.fi

Oma lähipankkisi,
siellä missä sinäkin.

omasp

OmaSp Kotka Kirkkokatu 16.



KOTKAN
KAUPUNGIN
TEATTERI

LIPPUMYYMÄLÄ Keskuskatu 15, 48100 Kotka
Puh. 05 234 4199, teatteriliput@kotka.fi
kotkanteatteri.fi

Palvelemme elokuussa ti-pe klo 9-15 ja 2h ennen esitystä.
Lipunmyynti myös lippu.fi myyntipalvelussa sekä myyntipisteissä

LASI- JA PUUSEPÄNLIIKE

Erikoismittaiset ovet,
ikkunat, kalusteet yms.
puusepän- ja lasialantytöt

LASI & PUUSEPÄNLIIKE

J. Haapala



Puh. 044 223 3012

Takojantie 12, 48220 Kotka

Joko olet käynyt tutustumassa?

Kaikkien alueiden Omakoti-lehdet
löydät osoitteesta:

www.digiomakoti.fi



Omakoti
OMAKOTIASUMISEN ERIKOISLEHTI