

Omakoti



RAUMA » NUMERO 4/2026 » OMAKOTIASUMISEN ERIKOISLEHTI » 18. vuosikerta » www.omakotilehdet.fi

Remontoi saunatunnelma uudelle tasolle

Omakotitalon putkiremontin
aika koittaa väistämättä

6

Riittämätön korvausilma
on yleinen sisäilmaongelma

12



RAUMAN ENSIMMÄINEN
APTEEKKI

PALVELEMME JOKA PÄIVÄ
ma-pe 9-20 | la 9-17 | su ja pyhät 11-17

Karjalankatu 5, Rauma
02 8378 7850
apteekki@raumanapteekki.fi
raumanapteekki.fi

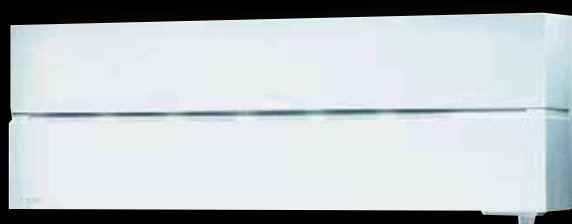
TREET

Rauman Ensimmäisen Apteekin ja
Otan Apteekin verkkoapteekit
löytyvät nyt Treetistä.
Asioi verkkoapteekeissamme treet.fi-
sivulla tai Treet-mobiilisovelluksella.

Toimitus helposti ja nopeasti
Wolt-kotiinkuljetuksella

 **MITSUBISHI
ELECTRIC**
Changes for the Better

ILMALÄMPÖPUMPUT LÄMMITYKSEEN JA JÄÄHDYTYKSEEN



alkaen
1790 €
asennettuna

Hoida hankintasi vaivatta SOG-rahoituksella

RAUMAN
HUOLTOPISTE
KODINKONEHUOLTO • ILMALÄMPÖPUMPUT

Metallitie 5, 26100 Rauma, puh. 040 502 9505
Palvelemme ma-pe klo 8-12 ja 16-17 • www.raumanhuoltopiste.fi



OHO! Saat Kollanpojilta loistavan palvelun. Puut ja kaikki muut rakennustarvikkeet on jo toimitettu kohteeseesi. Kiiruhda heittämällä kaksi lisäheittoa.

Laitetaanko montako nipPUU?

Paras ulkovuoriaika on nyt! Laita lautakaupoilla ollessasi jo ikkunat tilaukseen, ja huomioi lomien jälkeinen tehdastoimitusviive!

KOLLANPOJAT
puut ja pali muut®

Rakentajantie 42, 26560 Kolla
p. 02 823 4244
kollanpojat@kollanpojat.fi
Avoimma ma-pe 8-17, la 9-13

MEILTÄ SAAT BONUS
S-Etukortti.fi

Saat S-Etukortilla Bonusa Kollanpojilta Raumalla. Bonus kertyy myymälän valikoimaan kuuluvista, myymälässä maksetuista tuotteista. Bonus ei kerry verkkokaupasta, lisäpalveluista eikä valikoiman ulkopuolisista tehdastoimitustuotteista. Bonusen kertymisen ehdot: kollanpojat.fi



Oletko jo tutustunut?
omakotilehdet.fi

Tykkää meistä Facebookissa!
facebook.com/omakotilehti

Omakoti
OMAKOTIASUMISEN ERIKOISLEHTI



**AMMATTITAITOINEN
RAKENNUSLIIKE
RAUMALLA**

UUDISRAKENTAMINEN
Omakotitalot, autotallit ja varastot perustuksista viimeistelyyn - perinteisesti "pitkästä tavarasta".

REMONTTIPALVELUT
Huoneistoremontit, kylpyhuoneet, julkisivut ja vesivahinkokorjaukset ammattitaidolla.

TEOLLISUUSRAKENTAMINEN
Uudet tuotantotilat, hallit ja saneeraukset teollisuuden vaativiin ympäristöihin.

www.rakennusnova.fi

RAKENNUS NOVA OY

OTA YHTEYTTÄ!
044 047 7940
info@rakennusnova.fi
Kaislatie 25, 26510 Rauma

✓ **MAKSUTON ARVIOKÄYNTI** - Tulemme paikan päälle ennen tarjouksen antamista
✓ **NOPEA AIKATAULU** - Pystymme usein tarttumaan työhön nopealla aikataululla
✓ **AVAIMET KÄTEEN** - Hoidamme koko projektin pohjatyöstä viimeistelyyn
✓ **PAIKALLINEN OSAAMINEN** - Tuntemme Satakunnan, sen olosuhteet ja parhaat alihankkijat

Rauma | Pori | Eura | Eurajoki | Laitila | Uusikaupunki | Pyhäranta | Säskylä | Nakkila | Ulvila | Harjavalta | Kokemäki | Huittinen | Vehmaa | Taivassalo | Mynämäki

Omakoti

www.omakotilehdet.fi

facebook.com/omakotilehti

Ilmestyminen

Nro 1/2026	vko	4
Nro 2/2026	vko	15
Nro 3/2026	vko	23
Nro 4/2026	vko	35
Nro 5/2026	vko	45

Jakelu ja levikki

Jakelulevikki 10 000 kpl

Pientalot Euran, Eurajoen ja Rauman 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 kuvat

Pääkuva Unsplash

Silmäkulma iStock

Lehti noudattaa ilmoitusten julkaisusääntöjä. Reklamaatit 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.

8

Lämmöntarpeen tarkastelu auttaa säästämään lämmityksessä

Magnific

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
- 23** Kolumni: Tuulahduksia Euroopasta



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.

Energiätehokkuus ei ole siis todellakaan pelkkää viherpehua tai trendikästä sanahelinää, vaan sanelee hyvin pitkälle omakotitalon ylläpidon kuluja. Uudiskohteet rakennetaan 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

Kodikas KEITTIÖ

www.kodikaskeittio.com



Teljäntori
Antinkatu 16, 28100 Pori

Ma-ke 12-17 | Muina aikoina
sopimuksen mukaan

0400 507 027
keittio@kodikaskeittio.com

K U L J E T U S

M&M REUNANEN

044 544 4548

- LIKAKAIVOJEN JA ROSKIEN TYHJENNYS
- VAIHTOLAVAPALVELUT
- KULJETUS- JA NOSTOTYÖT
(esim. kattotuolit ja veneet yms.)
- KERÄILYASTIOIDEN MYYNTI JA VUOKRAUS

www.kuljetusmmreunanen.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 heikkolaatuisiksi. 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 varmistuttava 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 tuotteessa 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 kestävän kehityksen yhtiö Motiva kevään tiedotteessaan. Suomen hallitus päätti kehysriihessään nostaa vähennyksen 40 prosenttiin työkustannuksista, 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 ratkaisulla. 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 kuntakohtaisiin maksuihin menee 6 755 euroa vuodessa. Savonlinnassa kustannukset nousivat 298 euroa edellisestä vuodesta.

Halvimmalla omakotitaloasuja selviää Kittilässä, jossa asuva maksaa 5 140 euroa kuntakohtaisia 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 käyttösähkö haukkaa merkittävimmän osan kustannuksista, keskimäärin 4 122 euroa vuodessa, niin tästä summasta verojen osuus on kolmannes. Sähköveroa maksetaan noin 419 euroa ja arvonlisäveroa 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.

Jätemaksut 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 uusia? 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 valu-

rautaputkea, ne ruostuvat sisäpuolelta ajan saatossa ja alkavat vanhetessaan 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 pohjalta päätyy.

– Aluksi kannattaa pyytää kolmesta viiteen tarjousta, jotka sitten käy-



Putkiston kulumiseen vaikuttavat muun muassa käytetyt materiaalit, käyttötottumukset ja veden laatu.

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 fiksuisimmat 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 luotettavan oloisen urakoitsijan kanssa säilyttää varovaisuus. Ennakoon ei pidä maksaa koko remonttisuomaa, 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 tyhjenetään 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. Nekään eivät ole ikuisia, ja kun öljylämmitys tai kaukolämpö halutaan vaihtaa esimerkiksi maalämpöön tai ilmavesilämpöpumpuun, 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 makamaan putkiin. Myös tiiviste on voinut asennusvaiheessa luiskahtaa 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 fakta-pohjaista tietoa paljon. Sukitus on osoittautunut hyväksi ja kestäväksi vaihtoehdoksi. Pinnoitusta on uskalla suosittelua, 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 suihku-kaappi ja vaikkapa laatoitetaan pinnat uudelleen.

Silloin on ymmärrettävää, että myös kustannukset kasvavat ja aikataulu venyy. Jos pesutilat tai wc kuitenkin kaipaavat kasvojenkoho- hotusta, niin on fiksua 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.



Magnific

Kaunista kylpyhuone putkiremontin yhteydessä

Kun ryhtyy putkiremonttiin, voi olla hyvä samassa yhteydessä uusia vesikalusteet ja kirkastaa kylpyhuoneen ilme.

Vuotava vesihana tai wc-istuin valuttaa hukkaan valtavan määrän vettä kuukaudessa. Suurin syyllinen siihen on tavallisimmin tiivisteet, joiden tekninen käyttöikä on noin 20 vuotta. Ne voi vaihtaa itsekin, mutta samalla kun on ryhtynyt isompaan remontiin, on hyvä säästö päätös vaihtaa hanat ja wc-istuin nykyaikaisiksi, vähän vettä kuluttaviksi ja energia- tehokkaiksi.

Uusilla laatoilla kylpyhuoneen tai vessan ilme muuttuu uudeksi. Suurin haaste taitaa olla valinnan vaikeus, koska markkinoilla on todella suuri valikoima laattoja.

Laattaa valitessa on hyvä kiinnittää huomiota myös laatan pintakuviointiin. Märkätiloja joutuu puhdistamaan muita useammin esimerkiksi siksi, että pinnoille kertyy saippua-, lika- ja kalkkijäämiä. Kovin röpelöinen tai moniulotteinen pinta teettää siivousvaiheessa enemmän töitä.

Märkätilat ovat niin kriittinen kohta talossa, että on suositeltavaa antaa työ ammattilaisen hoidettavaksi. Myös mahdollinen asbesti on huomioitava jokaisen vähänkin vanhemman talon purkutöissä.

Jos mieltä laatoittaa märkätilat uudelleen modernimmaksi, pitää tarkastella samalla sitä, mitä laatan alla on. Nykyaikaisilla keinoilla tehdyn märkätilojen vedeneristyksen tekninen käyttöikä on noin 30 vuotta. Jos vedeneristys alkaa olla tiensä päässä, se pitää uusia laatoitusta uusia. Muussa tapauksessa märkätilojen ehostus on pelkkää pintaa ja isompi remontti odottaa joka tapauksessa muutaman vuoden päässä.

Nykyisin on myös hyviä kaakelimaaleja, joilla voi uudistaa kylpyhuoneen ilmeen pikkurahalla – edellyttäen tietysti, että seinä on muuten kunnossa ja vedeneristyksellä vielä käyttöikä. Usein ilme kirkastuu jo pelkästään sillä, että vaihtaa kalusteet, kuten allaskaapit.

Silikonisaumat uusitaan tietysti remontin yhteydessä. Ne tulisi muutenkin vaihtaa 5–10 vuoden välein. ■

Lähde: PRKK



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, olipa lämmittäminen kustannustehokasta enemmän tai vähemmän. Hyvällä suunnittelulla ja huolellisella toteutuksella lämmityslaskeissa 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 sovitta-

tamalla yhteen kunkin talon yksilöllisiä ominaisuuksia ja käytettävissä olevien vaihtoehtoja.

Viileyttä oppii sietämään

Kustannustehokkuus ei tarkoita pelkkiä teknisiä ratkaisuja vaan myös oman lämmöntarpeen tarkastelua. Edellisillä vuosisadoilla lämmöntarpeen arviointi oli tavallaan itsestään selvyyttä. Taloissa, joissa oli useita huoneita, lämmitettiin talvella asu-

miskelpoisiksi 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.



Terve, normaalisti liikkuva ihminen selviää tosiasiasa melko matalassa huonelämpötilassa.

– 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 tosiasiasa melko matalassa huonelämpötilassa. Pudotus vaikkapa 24 asteesta 21 asteen tarkoittaa jo energiankulutuksen kannalta paljon, kun puhutaan koko lämmityskaudesta. Mutta pelkkä mittarin näyttö ei ratkaise kaikkea, sillä tärkeintähän ei ole lämpötila sinänsä vaan se, miten lämpimältä asunnossa tuntuu. Siinä suhteessa tiiveydellä 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 pieniä 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 ehdottomas-

ti tehdä ennen pintojen asentamista, kun vuotokohtat voidaan vielä paikata.

Hyvä lämmöntalteenotto vähentää tuntuvasti kustannuksia. Ilmanvaihtokone, jonka perustehtävään 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 varaajaa 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 kustannustehokain omakotitalon lämmitysjärjestelmä. Maalämpöjärjestelmän rakentaminen vaatii kuitenkin kerralla ison investoinnin, kun taas kaukolämpöverkkoon 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 vertaillaessa 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 neuvoa hyödyntämään riskienhallinnassa ”Mitäpä, jos” -ajattelua. Esimerkiksi: Mitäpä, jos lämpökaivo jäikin liian matalaksi, eikä lämpöä riitä? Vastaus: Varaudu poraamalla »

Maalämpö

- Huolto, myynti ja asennus
- Lämpökaivot ja keruuputkistot

KALLIOKAIVO OY

Puh. 4305 324, 0400 124 124 • Mynämäki

www.kalliokaivo.fi

Jokimäki Service Oy

ÖLJYSÄILIÖHUOLTOA YLI 40 VUODEN KOKEMUKSELLA

MEILTÄ ÖLJYSÄILIÖN:

- Tarkastus
- Puhdistus
- Korjaus
- Poisto ja muut purkutyöt
- IBC-konttien tarkastukset

044 510 8414 | www.jokimaki-service.fi

- RAKENNUSLISTAT
- PIIPUNHATUT
- TERÄKSET

- RÄYSTÄSKOURUT
- SEINÄ-, LAPE- JA HÄTÄTIKKAAT

PYYDÄ ILMAINEN TARJOUS

OJALAN KOURU

Metallitie 16, Rauma
p. 050 516 2918, 044 722 9127
www.ojalankouru.fi

Toteutamme vuosikymmenten kokemuksella ja ammattitaidolla
ÖLJYSÄILIÖN TARKASTUS-, HUOLTO- JA ASENNUSTYÖT

- Öljysäiliöiden asennustyöt
 - Öljypoltintyöt
 - Öljysäiliön huollot
- Öljysäiliön tarkastus ja puhdistus
- Vanhojen säiliöiden käytöstäpoistot ja purkutyöt
 - Raskasöljysäiliötyöt
 - Myös öljyn hätätoimitus

1949-2024

VIILAN VESI JA LÄMPÖ OY
TARKASTUS-EXPERTIT

OTA YHTEYTTÄ JA PYYDÄ TARJOUS!
044 567 9219 / Veli Niemi

Päivystämme 24/h vuoden jokaisena päivänä!



RISUKULJETUKSET kuormattuna
HARAVOINTI YM. JÄTE kuormattuna
ROSKALAVAT pihataukoisiin ym.
PUIDEN POISTO kourasahalla
KURTTURUUSUJEN poisto

SEPELI-KULJETUKSET

Sorkantie 47, 26100 Rauma | www.kuljetustoivonen.net

☎ **0400 595 667**

KIVIASENNUKSET

- BETONI- JA LUONNONKIVITYÖT
- KIVIMUURIT
- PORRASTYÖT JA SEINÄVERHOILU

 **Asennuskivi Oy**
0400 322 741 | www.asennuskivi.fi

Kaivuu - louhinta

P. & R. Peltola Oy

Pertti 0500 591 697

Raimo 0500 590 049

**Tykkää
meistä
FACEBOOKISSA!**
facebook.com/omakotilehti

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 veden lämpöä siirtävillä vesi-ilma-lämpöpumpuilla ulkolämpötila-alue ulottuu joillakin alueilla mitoitusslämpötiloihin 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-ilmalämpöpumpun apuna voi olla kylmimpänä aikana varaava takka. Tai jos lämmityskautena käytetään polttoon perustuvaa kattilaa, kesiä varten voi olla erillinen lämminvesivaraaja, jonka kustannuksia pienennetään aurinkopaneelien avulla.

Vanhassa rakennuksessa vaihtoehdot rajautuvat paljolti sen mukaan, mikä lämmönjakojärjestelmä on käytössä. Hybridilämmitys on usein vanhojen talojen varmin kus-

tannustehokkuutta 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-ilmalämpöpumpun 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 neuvo.

Apua suunnitteluun

Jos haluaa ryhtyä perusteellisesti lisäämään lämmityksen kustannustehokkuutta omakotitalossa, tehtävässä harvoin onnistuu pelkästään omin avuin. Kuntien ilmaisesta energianeuvonnasta löytyy ainakin ensimmäinen apu. Myös laitevalmistajat ja -toimittajat ovat yleensä auliita ja osaavia opastamaan omissa laitteidensa käytössä. Mutta jos taloon halutaan toimiva kokonaisu suunnitelma 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 ilmalämpöpumpulla
- 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 sopimusehdot 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 oikeisuvaatimuksia 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 poistu-

vat 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 poistu 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 juuri-syynä on Säkkinen mukaan riittämätön korvausilman 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 lisäksi erilaisia säännöllisesti tehtäviä huoltotoimenpiteitä. Ilmanvaihtokoneet tulee esimerkiksi puhdistaa laitteiston valmistajan ohjeen mukaan, kertoo Säkkinen. Koneellisessa tulo- ja poistoilmanvaihtojärjestelmässä ilmanvaihtokoneen suodattimet 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 kuukauden välein. Silläkin on oma vaikutuksensa kodin sisäilman laatuun: suodattimeen kertyvä lika ja rasva heikentävät liesituulettimen toimintaa 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, kodinhoituhuone, 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 selventää.

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.



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 käännyä ammattitaitoisen ilmanvaihtosuunnittelijan puoleen.

Hengitysliitolla on kodin sisäilma- ja korjausneuvon-tapuhelin, 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 pisteitä. 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 remontoimassa 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 saunojen 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 päivättyä.

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 kat-



Nuhruisuus vähentää helposti saunomisiloa, mutta saunaremontilla voidaan vaikuttaa myös saunan toimivuuteen ja turvallisuuteen.

setta 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 kalkkitahroja, mikä vaatii enemmän siivousta. Mutta toisaalta se luo tilantuntua, jos on näkymä suihkutilaan.

Saunaan voidaan saada kaivatua avaruutta myös osittais- tai kokolasiseinällä. 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 vaa-leampien puu- ja laattapintojen tekevät tilasta suuremman tunnelman.

– 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 pa-

neelia 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, kulmalleja 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 valtavasti paljon eri värejä, eri kokoja ja osittain eri muotoja. On asiakkaita ja seinän paneeleista ja lauteista kiinni, mikä matsaa parhaiten, Krause toteaa.

Uusien kiukaiden tärkeä ominaisuus ovat suojatut vastukset, jotka estävät kiukaan ylikuumentumisen 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 ylivermaisina 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 kiirempi tai haluaa saunaa päivän päätteeksi, sitten vain napsauttaa kiukaan päälle kaukosäätimestä tai puhelimella.

Saunan valaistus tekee tunnelman

Valaistus tekee tunnelman – myös saunoessa. Seppänen kehottaa pohtimaan, halutaanko valais-

TARE-SANEERAUS



- Kylpyhuoneremontit
- Saunaremontit
- Keittiöremontit
- Huoneistoremontit
- Korjaus- ja väliseinärakentaminen
- Kaakelityöt



045 652 1288 | tare-saneeraus.business.site



tuksella tehdä valoisaa vai hämyistä saunatunnelmaa. Valaistus on hyvä suunnitella ennen panelointia, jotta sähkötyöt pystytään tekemään suunnitelmalla tukeväksi 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 siivousvaloa oman katkaisijan taakse.

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

– Toisinaan lauteiden alle, tai jos lauteiden takana on selkänoja, siellä 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 uskomatonta, 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 ker-

too 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 fiksaamaan, 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 ylipäätään on tehty ja pitäisikö jotain päivittää.

– Se lisää kustannuksia, mutta on sen väärti.

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

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



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 ammatti-apua, 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 taloudellista 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 täyttä ”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 tilauksesta 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 selvittävää on vanhaan asuntoon kertyneissä tavaroissa. Usein

muuttavat ovat yleensä karsineet tavaraitaan, 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 hämmöttää.

Perillä odottava kaaos on lyhytkestoisempi, jos laatikon päälle kirjoitetaan, 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 tosiasiaa on harvoin mahdollista, hän selittää.

Järkevä muuttaja varaa itselleen ja

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.

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; ylipäänsä 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 vuokralalla, muuttosiivous kuuluu vuokralaisen 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 muuttopalvelusta ei.

Esimerkiksi varastotiloja voi siivota ja ikkunoita pestä jo viikkoja ennen muuttoa, ja sillä keinolla muuttoviikon kiire helpottuu. Siivouksessa pitää muistaa komeroitten sisäosien sekä lieden ja jääkaapin taustojen imurointi sekä lattiakaivojen, ilmanvaihtoventtiilien, uunin, jääkaapin ja

pakastimen puhdistus. Kun kylmäkalusteet on sulatettu ja puhdistettu ja johdot otettu irti pistorasioista, niiden ovet jätetään raolleen, jotta sisälle ei muodostu kosteutta. Pesu- ja tiskikoneiden hanojen pitää jäädä kiinni.

Viimeistään siivouksen yhteydessä on hyvä tarkistaa asunnon kunto ja dokumentoida se valokuvaamalla. Silloin välttyy muun muassa siltä, että uusien asukkaiden muutossa tai heti sen jälkeen aiheuttamista vaurioista aletaan vaatia korvauksia edelliseltä asukkaalta. Dokumentointi koskee tietysti myös uutta asuntoa, jotta voidaan osoittaa vuokranantajalle tai taloyhtiölle sen kunto sekä mahdolliset puutteet muuttohetkellä.

Solmi, siirrä ja irtisano

Kuten tiedetään, muuttaminen ei tarkoita pelkkää tavaroiden siirtämistä paikasta toiseen. Asumiseen liittyy melkoinen määrä erilaisia sopimuksia, joista suuri osa on normaalin arjen sujumisen kannalta pakollisia, eivätkä nekään vaihda paikkaa automaattisesti.

Tärkein on muuttoilmoitus Digi- ja väestötietovirastoon, Postiin sekä taloyhtiöön muutettaessa lisäksi muutto- eli taloon tuloilmoitus isännöitsijälle. Muuttoilmoitukset eivät korvaa toisiaan, joten ne kaikki on muistettava.

Sähkö- ja nettisopimukset katkeavat muutettaessa asunnosta toiseen.

Koska uudet sopimukset on tehtävä joka tapauksessa, ne voi halutessaan kilpailuttaa muuton yhteydessä. Jos taas sähkö ja netti sisältyvät vuokraan uudessa asunnossa, pitää muistaa olla tekemättä sopimuksia.

Samoin lehtitilaukset ja muut mahdolliset säännöllisesti kotiin saapuvat tilaukset kannattaa siirtää ajoissa, jotta ei synny katkoksia.

Taloyhtiöistä lähtiessä on muistettava irtisanoa sauna- ja pesutuvuorot sekä autopaikka, ja taloyhtiöön muutettaessa sopia uudet vuorot. Joissakin taloyhtiöissä voi olla muitakin varattavia vuoroja, kuten kuntosali. Vuoroista voi sopia esimerkiksi silloin, kun ilmoittaa muutosta isännöitsijälle.

Omakotitaloon muuttaja tarvitsee lisäksi ainakin vesi- ja jätehuoltosopimukset sekä mahdollisesti yksityistien lumenaurausopimuksen, jota ei helposti tule ajatelleeksi, jos muutto tapahtuu lumettomana aikana.

Vuokralaisen pitää lisäksi muistaa, montako avainta hänen hallussaan on ollut autopaikan sähkötolpan avain mukaan lukien, ja kerätä ne kokoon ajoissa.

On myös syytä varmistua siitä, että takuuvuokra palautetaan sen jälkeen, kun vuokranantaja on tarkistanut tyhjäksi jääneen asunnon.

Huolehdi vakuutuksista

Kotivakuutus pitää muistaa siir-

tää uuteen asuntoon, ja ennen kaikkea on tärkeää varmistaa, että se on voimassa muuttopäivänä ja sisältää muuttovakuutuksen. Jos vakuutuksen sanoo irti ja ajattelee ottavansa uuteen kotiin aikanaan uuden, käy niin, että vakuutusta ei ole turvana silloin, kun on suurin riski, että irtaimistolle tai jommallekummalle asunnolle sattuu jotain.

Muuttofirman oma vakuutus korvaa särkynyttä omaisuutta painon mukaan, 20 euroa kilolta, jos firma aiheuttaa vahinkoa. Lisäksi on olemassa erillinen muuttovakuutus, joka tarvitaan, mikäli muutettava omaisuus on erityisen arvokasta tai vaikeasti kuljetettavaa. Muuttajan ottama erillisivakuutus on välttämätön, jos muutettava esine on yli 2000 euron arvoinen.

On hyvä huomata, että muutossa kadonneita tavaroita vakuutus ei korvaa eikä muuttofirma vastaa niistä. Jari Kuopio selittää, että jos katoamiset olisivat firman vastuulla, koko muuttokuormasta pitäisi laatia yksityiskohtaiset lähetyslistat, jotta olisi selvää, mitä tavaraa kuormassa on kulkenut.

– Muuton jälkeen tavaroita on usein hukassa, mutta tavallisesti ne löytyvät lopulta asiakkaan omista tiloista, 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 vikkeliä 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 kiehuva vettä kaikkiin viemäriin. 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 houkutusia 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 jysii 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 huomattaviakin 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 tuohyönteiset kulkeutuvat kotiin jauhopussissa tai muissa elintarvikkepakkauksissa, tekstiilituholaiset taas vaatteiden tai kalusteiden mukana. Jos jauhopussissa liikkuu joku tai näkyy ohutta seittiä, on kotiin tullut kannettua riisihärö, rohmukuoriainen tai joku koisalaji. Jokainen lienee törmännyt myös banaanikärpäseen.

Eri elintarvikkeilla on omat tyyppiset 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 avaamattomat pakkaukset ja heittää pois saastuneet. Sen jälkeen pitää tyhjentää kaikki keittiön kaapit, imuroida ne ja pyyhkiä hyllyt yleispuhdistusaineella. Pölypussi viedään välittömästi roskeen. Kannattaa lisäksi puhdistaa lieden tausta ja muut raot ja välit, joihin helposti kertyy likaa ja murusia.

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

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

Tekstiilituholaisten esiintyminen ei automaattisesti tarkoita sitä, että siivouksessa on oikaistu turhan usein, mutta helpommin ne lisääntyvät ja elävät sotaisessa ympäristössä. Kannattaakin tuulettaa, ravistella ja pestä tekstiilejä säännöllisesti ja imuroida vaatekaapit aika ajoin. Siten ehkäisee tehokkaimmin koiperhosten, turkiskuoariaisten tai vyöihrakuoriaisten tuhoja.

Jos löytää tekstiileistä reikiä, toukkien koteloiden kuoria tai näkee toukkia tai kuoriaisia, on syytä ryhtyä toimiin. Kaapit tyhjentään kokonaan ja kuumaa kestävä tekstiilit pestään 60 asteessa tai pakastetaan viikon ajan.

Lisäksi vaatekaapit imuroidaan ja pyyhitään yleispuhdistusaineella huolellisesti pinnat, lattiat, lattialistat, nurkat ja laatikot. Myös lähellä olevat matot viedään ulos ja tuuletetaan tai imuroidaan molemmin puolin. Tarpeen mukaan voi käyttää tuholaisten torjuntaan tarkoitettua ainetta, joka sisältää pyretriiniä.

Ikävä matkatuliainen

Ehkä inhotuin kutsumaton vieras on lutikka. Se on syöpäläinen eli hyönteinen, joka tarvitsee ihmisten tai muiden nisäkkäiden verta ravinnokseen. Omakotitaloon se useimmiten kannetaan itse kirpparilöytöjen tai ulkomaan reissulta matkatavaroiden mukana. Kerrostalossa ne voivat levitä asunnosta toiseen.

Lutikan saapumista kotiin ei välttämättä heti huomaa, koska se piileskelee päivisin patjojen saumoissa tai vaikka sängyn rakenteissa ja liikkuu vain öisin.

Merkkejä lutikoista voivat olla verijäljet ja tummat tai mustat ulostepisteet lakanoissa, patjoissa tai sängyn jaloissa. Luteen purema voi aiheuttaa kutisevia paukamia, jotka sijaitsevat usein raajoissa ja niitä on muutama aivan lähekkäin.

Lutikoiden hävittämiseen tarvitaan aina ammattilainen, koska niihin eivät tehoa kuluttajien käyttöön tarkoitettua torjunta-ainetta. Matkalta tullessa esineet ja tekstiilit, jotka kestävä kuumaa, voi varotoimenä viedä hyvin lämmitettyyn saunaan muutamaksi tunniksi. Saman asian ajaa viikko pakastimessa tai talvella ulkona, jos pakkasta on yli -18 astetta.

Tuholaisten ennaltaehkäisy on aina helpompaa kuin niiden hävittäminen. Säännölliset tarkastukset, puhtaanapito sekä kosteusolosuhteet vaikuttavat olennaisesti siihen, asettuvatko tuholaiset taloksi. Suoranaressa torjunnassa on otettava huomioon ongelman aiheuttaja ja sen aikaansaamat tuhot sekä vietävä usein monivaiheinen torjunta loppuun ohjeiden mukaisesti.

Lähteet: Asumisterveysliitto AsTery, Martat, Tukes ja Ruokavirasto

Tuholaistorjuntaa kaikenlaisiin tilanteisiin



Kauttamme hoituvat kartoitukset, suunnittelut, torjunta tai vain konsultaatio.



AP-MYLLY

040 053 9818
ari.pinomaki@ap-mylly.net
www.ap-mylly.fi

Nurkasta kuuluu pienten tassujen rapinaa

Kotona ja mökillä saattaa joskus törmätä vähän isompiin tuholaisiin eli hiiriin tai rottiiin. Joskus oravakin saattaa pyrkiä taloksi eristeisiin. Metsähiiri on ehkä yleisin taloihin, kesämökkeihin ja ulkorakennuksiin tunkeutuva jyrsijä.

Jyrsijöistä ja niiden eritteistä tarttuvia tauteja ovat muun muassa lehmänrokkovirus, myyräkuumetta aiheuttava Puumala-virus, jänisrutto ja jäykkäkouristus. Lisäksi on mahdollista saada jyrsijänpureman aiheuttama infektio ja rotanpuremakuumet.

Taudinaiheuttajat voivat tarttua myös loukuista. Myyräkuumeen saattaa saada hengitysteitse metsämyyrän eritteiden saastuttamasta puu- tai eristepölystä. Siksi kuolleita jyrsijöitä käsiteltäessä on käytettävä suojakäsineitä ja tarvittaessa muita suojaimia.

Jyrsijähaitat on parasta yrittää ehkäistä ennalta. Koska hiiri pääsee rakennukseen sormen mentävästä reiästä ja rottakin vain vähän isommasta, pitää tilkitä riittävän tiheällä verkolla kaikki raot, joista eläin voi päästä sisälle.

Elintarvikkeet ja lemmikkien ruoat on säilytettävä niin, etteivät jyrsijät pääse niihin käsiksi. Myös jätteet on suljettava kannellisiin astioihin eikä biojätteitä saa kompostoida avokompostissa. Lintujen ruokintapaikoilla maahan varisevat siemenet saattavat houkuttaa jyrsijöitä paikalle, joten kannattaa suosia ruokintalaitteita, joihin ne eivät pääse ja pitää ruokintapaikka siistinä. Lautat ja lehtikasat on siivottava pois pihasta, sillä jyrsijät piiloutuvat mielellään niihin.

Jos ennaltaehkäisy ei auta, on ryhdyttävä hävittämään otuksia. Tukes suosittelee käyttämään siinä tehävässä ensisijaisesti tappavia loukkuja. Viimeisenä keinoja jyrsijöiden torjunnassa voi käyttää jyrsijämyrkyä, mutta on muistettava, että silloin vaarassa ovat hiirien lisäksi myös pienet lapset ja kotieläimet, joiden suuhun myrkyä voi joutua.

Rottien hävittäminen kannattaa jättää yleensä ammattilaisille – varsinkin, jos niitä halutaan hävittää myrkyttämällä, sillä kuluttajille ei ole myynnissä rottiiin tehoavia valmisteita. Tuholaistorjuntaa tekeviä yrityksiä voi etsiä Tukesin tuholaistorjunnan yritysrekisteristä. ■

Lähde: Tukes



**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 lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää harjoittelua.

Suosituksat jäävät kuitenkin monilla vain haaveen tai hyvän aikomuksen tasolle. UKK-instituutin johtava tutkija **Pauliina Husu** toteaa reilun neljäosan aikuisväestöstä täyttävän suositellun liikkumismäärän sekä reippaan ja rasittavan liikunnan että lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävän harjoittelun osalta.

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

Myönteisenä kehityksenä aikuisen 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 Medicine (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 maldattaa ikuisen sohvaperunankin 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-

mään omia tavoitteita ja mitä lajin harrastamisella haluaa ylipäänsä saavuttaa.

– Onko se liikkumisen iloa, yhdessäoloa tai haluaako oppia uuden liikunnallisen taidon tai kehittää suorituskyyä?

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

– Siitä voi seurata lihaskipua, rasitusvammoja – tai kyllästymisen. Malti 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 am-

Magnific



mattilaisvälineitä, mutta ei niitä vuosikymmeniä kaapin pohjalla olleita lenkkareitakaan.

Aloittelijaystävällisiä lajeja arkiliikunnasta

Arkiliikkumisesta tutut lajit ovat helppoja 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 arkiliikkumisen muotona. Siitä voi tehdä urheiluharrastuksen pidentämällä pyörälenkkejä tai ottamalla muuta haastetta mukaan. Jos vesi on tuttu mieluinen elementti, uinti, vesijuoksu ja vesijumpat 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 alkeis-

kursseilta 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 treenimyötätunnon 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 liikumismuoto. Husu toteaa, että sen päälle voi helposti ryhtyä rakentamaan tavoitteellisempaa liikkomista. 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 yleisurheilussakin. 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.

WALIMO - LIIKUTTAVAA HYVINVOINTIA

RAUMAN MONIPUOLISIN RYHMÄLIIKUNTAVALIKOIMA
Tunteja viikon jokaisena päivänä!

RAUMAN KESKUSTAN VALOISIN KUNTOSALI
Avoinna klo 5.00-24.00

SAUNA LÄMPIÄÄ JOKA PÄIVÄ!

Meiltä löytyy ammattilaiset tukemaan hyvinvointiasi, hieronta, fysioterapia jne.

Hyvinvoinnin Walimo Oy

Kalliokatu 2, RAUMA
(asiakaspalvelu & hoidot)

Kanalinranta 5, RAUMA
(kuntosali & ryhmäliikunta)

050 522 5388, info@walimo.fi

www.walimo.fi

WALIMO

Toteuta harrastushaaveet aikuisiällä

Mitä olisit halunnut harrastaa lapsena, mutta tilaisuutta siihen ei vain tarjoutunut? Moni saat-taa harmitella sitä, ettei nuoruudessa tullut mentyä soittotunneille, 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 pyörytyksellä 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 olisi-

ko 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. ■

» KOLUMNI

Tuulahduksia Euroopasta



Sirpa Pietikäinen
Kirjoittaja on Euroopan
parlamentin jäsen.

Terveysturvallisuutta voi parantaa myös kotona

Julkisuudessa puhutaan tällä hetkellä paljon turvallisuudesta, mutta useimmiten keskustelu pyörii aseellisten konfliktien, energian tai talouden ympärillä. Siitäkin huolimatta, että yksi usein sivuutettu kokonaisturvallisuuden palanen näkyy meille konkreettisimmin omassa arjessamme: terveysturvallisuus.

Viime vuosien kesät ovat muistutus siitä, ettei ilmastomuutos ole enää vain tulevaisuuden ilmiö. Tämä vuosi ei ole poikkeus - jo toukokuussa Keski-Eurooppa kärvisteli yli 30 asteen helteissä. Tämä vuosi on myös niin kutsuttu super-El Niño -vuosi. El Niño on Tyynenmeren päiväntasaajan alueen ilmastoilmiö, jossa meriveden pintalämpötila lämpenee poikkeuksellisesti ja vaikuttaa sääilmiöihin kaikkialla maailmassa, aiheuttaen esimerkiksi pitkittyneitä helteitä, kuivuutta, rankkasateita ja myrskyjä. Tänä vuonna el Niño on ilmastomuutoksen vuoksi poikkeuksellisen voimakas, ja ilmiö on odotettavissa valitettavasti jatkossakin.

Nämä ilmiöt näkyvät jo myös meillä Suomessa. Siksi meidän tulee tehdä kaikkemme ilmastomuutoksen kiihtymisen ehkäisemiseksi, jotta emme päädy 2040-luvulla elämään elinkelvottomassa maailmassa. Meidän pitää sekä torjua ilmastomuutoksen kiihtymistä että sopeutua siitä jo nyt aiheutuviin seurauksiin. Yhteiskunnat ja kaupungit joutuvat pohtimaan uudella tavalla varautumista kuumuuteen ja sään ääri-ilmiöiden aiheuttamiin häiriöihin. Esimerkiksi sairaaloiden täytyy varautua hellejaksojen aiheuttamaan potilasmäärän nousuun tai helteiden kuumentamien toimenpiteiden viilentämiseen. Tämä vaatii valmistautumissuunnitelmia, aikaa ja rahaa.

Kaiken tämän keskellä oma koti on turvallinen paikka, mutta sitä täytyy myös ennakkoon varustaa. Poliitiikan

tehtävä on pitää huolta suurista linjoista: parantaa infrastruktuuria, huolehtia energian saatavuudesta, terveydenhuollon toimivuudesta ja siitä, että yhteiskunta kestää muuttuvia olosuhteita. Toinen puoli turvallisuudesta rakennetaan kodeissa.

Perustason varautuminen on viisautta. Kotona pitäisi olla pullottettua juomavettä, jonkun verran hyvin säilyvää ruokaa, kuten säilykkeitä, näkkileipää, pähkinöitä, herneitä ja papuja, kuivattuja hedelmiä, hiutaleita ja myslejä, välipalapatukoita tai riisiä ja pastaa. Lemmikeillekin pitäisi muistaa varata ruokaa. Tuoreet hedelmät, kasvikset ja juurekset ovat hyvä lisä etenkin kesällä. Lisäksi tarvitaan taskulamppu ja paristoja.

Kuumuus ja kriisitilanteet rasittavat meitä kaikkia, mutta kaikkein eniten ikäihmisiä, pieniä lapsia ja pitkäaikaissairaita. Kesällä voimme kaikki ylläpitää terveysturvallisuutta muistamalla juoda vettä, pitämällä kodin viileänä ja kysymällä ikääntyneeltä naapurilta, tarvitseeko hän apua tai kylmää juomaa. Turvallisuus syntyy pienistä teoista, vaikkapa siitä, että naapureiden kanssa sovitaan yhdessä, miten toimitaan sähkökatkon tai kovan helteen aikana.

Myös omalla pihalla voi vaikuttaa. Puut eivät ole vain maisemaa tai viihtyvyyttä varten, vaan ne viilentävät ympäristöä ja tekevät pihoista miellyttävämpiä myös helteellä. Moni on viime vuosina innostunut hyötykasveista, sadeveden keräämisestä ja muista omavaraisuuden pienistä askelista, jotka nekin parantavat tulevaisuusvalmiutta.

Turvallisuus voi olla niinkin yksinkertainen asia kuin pihakeinu ison puun varjossa tai naapurin piipahdus ovella. Varaudutaan tänä kesänä viisaasti, pidetään huolta toisistamme ja nautitaan valosta.

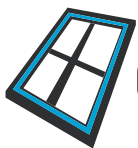
LASITUSTYÖT ALAN OSAAJALTA



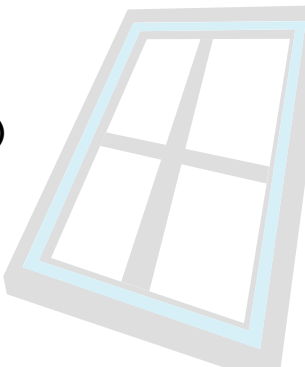
**Pidennä terassikautta
Euran Lasin lasitusratkaisuilla!**

www.euranlasi.fi

- › jyrki.lehto@euranlasi.fi
- › 040 544 4225 (päivystys 24/7)
- › Mäkitie 8, 27510 Eura



EURAN LASI AY



Rauman seudun jätehuolto- laitoksen jäteneuvojat tavattavissa

Flikkatte vitone 5.9.

Eurajoen kierrätyskeskus 5.9.

Silakkamarkkinat 19.–20.9.

S-Market Äyhö 5.11. klo 10–14

Citymarket 12.–13.11. klo 10–16

Vaarallisen jätteen keräystempaus

1.10. Eurajoki

2.10. Rauman keskusta

3.10. Rauman maakunnat



rauma.fi/jatehuolto



Sujuvan asumisen KAUPUNKI

Meillä on monipuolisia työpaikkoja, erinomaiset yrittämisen edellytykset ja loistava sijainti Vakka-Suomen sydämessä. Laadukkaat palvelut, harrastusmahdollisuudet ja rikas kulttuuritarjonta tekevät arjesta juhlaa ja elämästä maistuvaa. Lue lisää: www.laitila.fi

Yritysasiat p. 050 518 0595 • Tontit p. 050 518 2071
Asiointipiste Avitus p. 040 541 4132 • Asuminen p. 050 518 0594

Mainiampi Laitila



KYMPPI-KATTO
Katot | Ikkunat | Ovet

**KODIN TAI MÖKIN
ULKOREMONTIT**

KATTOREMONTIT | IKKUNAREMONTIT | OVIREMONTIT | ULKOVERHOUSREMONTIT

Avaimet käteen – Yli 25 vuoden kokemus – Pitkät takuut

KOKEILE ILMAISTA KATTOREMONTIN
SUUNNITTELUAPURIAMME

Ota yhteyttä
Niklas Linna
Puh. 0400 214 288

PYYDÄ ILMAINEN KUNTOKARTOITUS
Syksyn remontit varataan nyt. Vielä ehdit: Saat 6 kuukautta korotonta ja kulutonta maksuaikaa elokuun 2026 aikana tehtyihin hyväksytyihin OP:n remonttirahoitussopimuksiin. Kysy myös muita syysetujamme!