

Omakoti

ARHAN

**HYVÄN TV-KUVAN JA
ÄÄNEN PUOLESTA.
VUODESTA 1989.**

Arhan Ay 0400 644 042
www.arhan.fi
tmi.arhan@gmail.com

JYVÄSKYLÄ » 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

14



Nextfix

Aina on jotain kuntoon pantavaa

Sammaleen poistot
Kourujen tyhjennykset
Läpivientien juuritiivistykset
Aluskatteiden korjaukset
Piipun pellitykset ja muut peltityöt
Kattoturvatuotteiden huollot ja korjaukset
Kuntoarviot



Ota yhteyttä

041 313 1987

santtu@nextfix.fi

www.nextfix.fi



Nauti **muutosta**, me hoidamme
ne raskaimmat raput!

Tehokasta, luotettavaa ja
joustavaa muutto-, kuljetus- ja
vuokrauspalvelua Jyväskylän ja
Keski-Suomen alueella



AA Muutto Oy

040 124 5998

asiakaspalvelu@aa-muutto.fi

Kaikki mitä tarvitset sujuvaan muuttoon

www.aa-muutto.fi



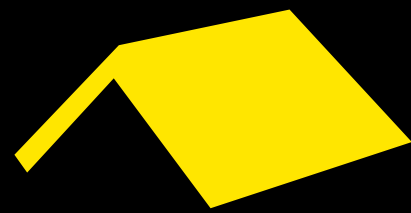
OP Keski-Suomi

Osuuspankin omistaja-asiakkaana
voit käyttää OP-bonuksia
vakuutuslaskujen maksamiseen

Lue lisää: op.fi/bonus



Omistaja-asiakkuus edellyttää osuuspankin jäsenosuusmaksun maksamista, useimmiten maksu on 100 euroa. Lue lisää op.fi/ omistaja-asiakkuus. Vahinkovakuutukset myöntää Pohjola Vakuutus Oy ja Henkivakuutuksen myöntää OP-Henkivakuutus Oy, joiden asiamiehenä osuuspankit toimivat.



sunkatot

0400 167 062

www.sunkatot.fi

Uudista kotisi ilme!

- Katon muutostyöt
- Katon lisäeristykset
- Kattoremontit
- Peltisepäntyöt
- Ulkoverhoustyöt
- Valokate-asennukset

MEILTÄ AKU-VENETRAILERIT • AKU-KUOMUVAUNUT • JAPA-KLAPIKONEET

HITSATTU RUNKO! AKU BX600-R



- Kokonaispaino 600 kg
- Kantavuus 470 kg
- Pituus 455 cm, leveys 160 cm
- Maksimi veneen pituus 450 cm

TARJOUS! 1050 €

Norm. 1270 €

2 kpl kulkutasoja kaupanpäälle!

AISAN PITUUSSÄÄTÖ! AKU BX750-R



- Kokonaispaino 750 kg
- Kantavuus 589 kg
- Pituus 545 cm, leveys 190 cm
- Maksimi veneen pituus 540 cm

TARJOUS! 1255 €

Norm. 1542 €

2 kpl kulkutasoja kaupanpäälle!

LEHTIJOUSILLA! AKU BX750-LW PRO



- Kokonaispaino 750 kg
- Kantavuus 564 kg
- Pituus 545 cm, leveys 209 cm
- Maksimi veneen pituus 540 cm

TARJOUS! 1450 €

Norm. 1804 €

2 kpl kulkutasoja kaupanpäälle!

Varusteltu ja erittäin vahva AKU CP350-LH PRO



- Kelkkavarustus
- Kipin kaasujousi
- Työkalulaatikko
- 100 cm kuomu

TARJOUS! 2890 €

Norm. 3677 €

MUSTA & TYYLIKÄS! AKU CP350-LH Pro BLACK DUPLEX



Duplex-pinnoitteella
tuplasuoja korroosiota
vastaan

- Lava 350 x 150 cm
- Kantavuus 509 kg
- Kokonaispaino 825 kg

TARJOUS! 3290 €

Norm. 4005 €

KLAPIKONEET!

japa



Meiltä löytyy mm.
käytännöllinen ja helposti
esim. henkilöautolla liikuteltava: **315 Road**
sekä tehokkaat ja monikäyttöiset:

365 TR Basic

365 TR Pro

Kysy tarjous!

**AGCO
SUOMI**

AGCO SUOMI OY Palokankaantie 16, Jyväskylä

Ari Mäkipää, 040 742 3304

Harri Lahti, 040 750 7963

etunimi.sukunimi@agcocorp.com

Kysy myös muita AKU-malleja!

AKU
Takuu 2 vuotta

Hinnat 30.9.2026 asti tai niin kauan kuin tavaraa riittää.
Sisältää alv 25,5 %.

Omakoti

www.omakotilehdet.fi

facebook.com/omakotilehti

Ilmestyminen

Nro 1/2026	vko	4
Nro 2/2026	vko	12
Nro 3/2026	vko	19
Nro 4/2026	vko	33
Nro 5/2026	vko	47

Jakelu ja levikki

Jakelulevikki 18 000 kpl

Omakotitalot Jyväskylän, Korpilahden, Laukaan ja Muuramen 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.



Magnific

10 Lämmöntarpeen tarkastelu auttaa säästämään lämmityksessä

Tässä lehdessä

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



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



RAKENNUSLIIKE
P. HÄMÄLÄINEN

RAKENNUSPELTI
TURPEINEN

**ASIAKASLÄHTÖISTÄ RAKENTAMISTA
KESKI-SUOMESSA JO YLI 35 VUODEN AJAN**

Toteutamme ammattitaidolla vaativat korjaushankkeet sekä vesikatot myös uudishankkeisiin.

Ota yhteyttä ja pyydä tarjous!
puh. 0400 294 975
olli.matikainen@phamalainen.net
www.phamalainen.net

TULOSSA PIHARAKENNUS VAI KESÄMÖKKI?

**Maanrakennustyöt
ja perustukset samalla
tilauksella.**

Myös rahoituspalvelu.

www.ksperustuspalvelu.fi
0400 477 353



**KESKI-SUOMEN
PERUSTUSPALVELU**

Huoleton rakentamista ja remontointia

Suunnittelupalvelu **Plus** apunasi



Tutustu
palveluun

Kokonaisvaltainen palvelu sinulle, joka haluat tehdä rakentamisesta tai remontoinnista huoleton. Kun projekti etenee harkitun suunnitelman pohjalta ja rinnallasi kulkee kokenut asiantuntija, välttyt turhilta virheiltä ja säästät sekä aikaa että rahaa.

Palvelu mukautuu elämäntilanteeseesi ja hankkeesi laajuuteen, olipa kyseessä yksittäinen tila tai koko kodin uudistus. Suunnittelupalvelu Plussan avulla saat varmuuden siitä, että kaikki ratkaisut tukevat toisiaan ja lopputulos vastaa sekä toiveitasi että arjen tarpeita.



Tämän kuvan tekemiseen on hyödynnetty suunnitteluohjelmaa, jolla myyjämme toteuttavat myös asiakkaidemme 3D-kuvat.

Suunnittelupalvelu Plus -palvelu sisältää

Suunnittelupalvelun

Saat suunnitteluun, ratkaisuihin ja tuotevalintoihin ammattilaisen avun. Autamme valitsemaan budjettiisi sopivat tuotteet ja saat suunnitelmista 3D-kuvat.

Oman yhteyshenkilön

Saat projektillesi oman yhteyshenkilön, joka on apunasi koko projektin keston ajan. Yhteyshenkilösi tuntee hankkeesi ja auttaa sinua eteenpäin aina tarvittaessa.

Sopimushinnat

Avaa Laattapiste-Pukkila Tili ja saat projektillesi sopimushinnat. Sopimushinnat ovat voimassa tämän jälkeen sekä myymälässä että verkkokaupassa.

Teknisen tuen

Saat työmaa-aikaisen teknisen tuen ja opastuksen tuotteiden asennukseen ja käyttöön. Autamme myös asennukseen ja toteutukseen liittyvissä kysymyksissä.



Onnistumisen lähtöpiste.

» 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 kestävästä 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





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 loppussa 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 remontojen.

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 suositaan 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. 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 hoituu 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 faktapohjaista tietoa paljon. Sukitus on osoittautunut hyväksi ja kestäväksi vaihtoehdoksi. 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 suihku-kaappi ja vaikkapa laatoitetaan pinnat uudelleen.

Silloin on ymmärrettävää, että myös kustannukset kasvavat ja aikataulu venyy. Jos pesutilat tai wc kuitenkin kaipaavat kasvojenkohoitusta, 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. ■



Reippaan Palvelun

LVI-ammattilaiset

www.lvitaitajat.fi

p. 045 179 2297

RAKENNUS JÄRVENPÄÄ TMI



Omakotitalot hiekkakasasta savupiipun päähän.
Vastaavan mestarin työt.

040 843 7043 - jukka.pekka.jarvenpaa@gmail.com
www.rakennusjarvenpaa.fi

Hiekkapuhallus ja maalaus

Suurtehoimurointi • Metallityöt

Korkeapainepesut

HIEKKAPUHALLUS YHTYMÄ

0400 343 747, 0400 837 911

kari.hakala@hiekkapuhallusyhtyma.com

www.hiekkapuhallusyhtyma.com

PYYDÄ
HINTA-
ARVIO!



**Suomen
Putkitaso**

Onko viemäriremontti ajankohtainen?

**Kustannustehokkaasti
viemärien sukitukset
avaimet käteen periaatteella.**



**Pyydä ilmainen
viemärikuvaus kartoitus**

Miika Pietiläinen

050 530 1431

miika.pietilainen@suomenputkitaso.fi

www.suomenputkitaso.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 määräaikaista. Maanvuokralain mukaan vuokranantaja ei voi yksipuolisesti vuokra-aikana korottaa tontinvuokraa, ellei siitä ole sovittu tontinvuokrasopimuksessa. Tontinvuokran sovittelun osalta asia voidaan vuokra-aikana käsitellä käräjäoikeudessa.

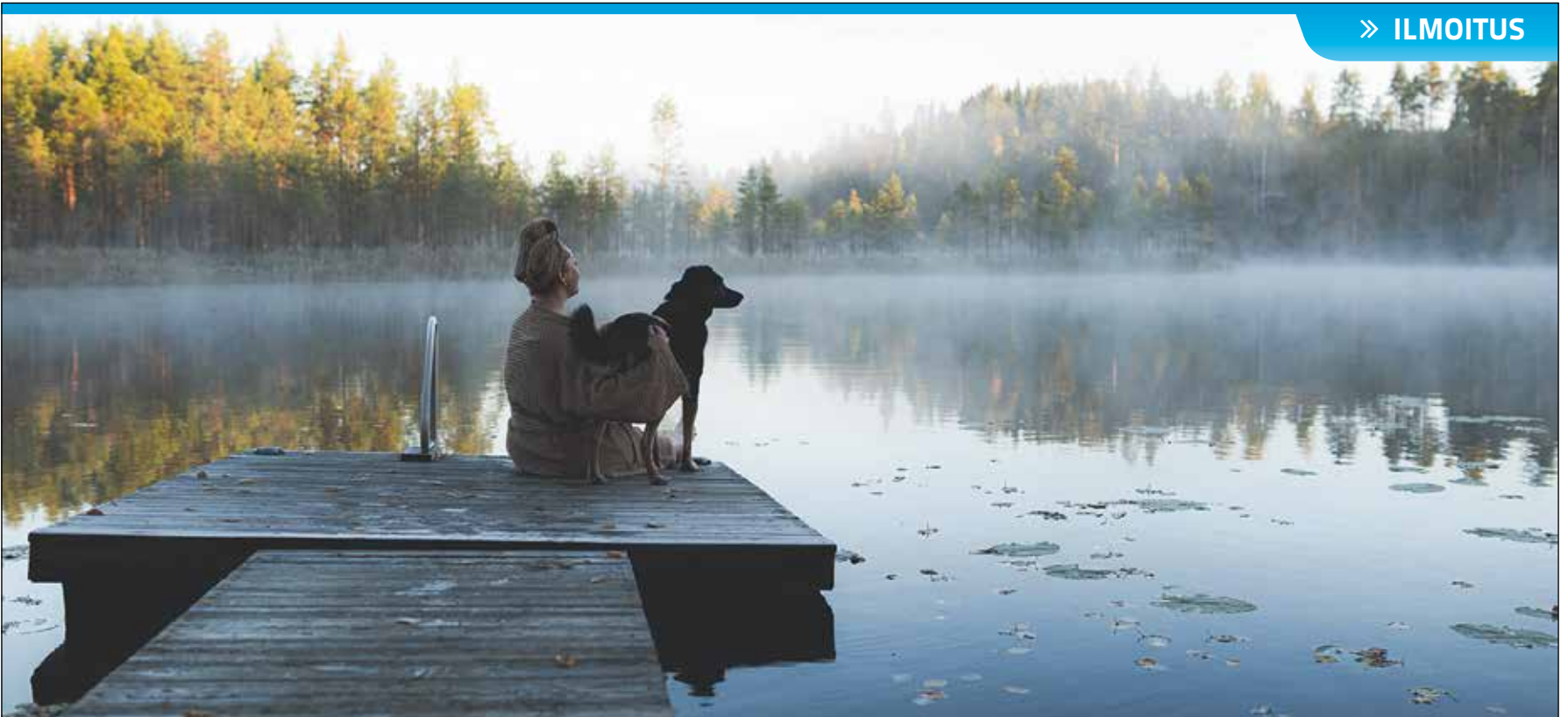
Koska tonttivuokrasopimukset on tavanomaisesti solmittu 50 vuodeksi, niin vuokrataso on tässä ajassa jäänyt jälkeen tonttien arvosta. Uusittavien vuokrasopimusten hinta tarkastetaan Espoon kaupungin

tapauksessa tonttien markkina-arvoon, joka selittää moninkertaiseksi nousevan vuokrahinnan. Tamperella tonttivuokraan 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 oikeasuvaatimuksia 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 tonttivuokra on huomattavasti alhaisempi kuin lähivuosina solmituissa sopimuksissa. Tämä on johtanut siihen, että samassa kaupungissa kaupungin vuokratontilla asuvien ihmisten tonttivuokra voi vaihdella hyvinkin paljon. Tasapuolisuuden ja yhdenvertaisuuden nojalla vanhoja vuokrasopimuksia uusittaessa on kaupungin nostettava vuokra samalle tasolle nykyisen tason kanssa.

» ILMOITUS



Hidasta hetkeksi Äänekoskella

Keitele-järven upeat maisemat, luontokohteet ja toimivat palvelut hellivät niin paikallisia kuin matkailijoitakin Äänekoskella. Keväällä valmistuneet melonta-, pyöräily- ja kulttuurireitit tarjoavat uusia tilaisuuksia rauhoittua ja nauttia vapaa-ajasta luonnon äärellä.

Mikä sen mukavampaa, kuin istuskella rentouttavan uintihetken jälkeen järvenrannalla ilman kiirettä minnekään? Kenties paistaa hieman makkaraa nuotiolla ja vain rauhoittua olemiseen leutona iltana, kauniissa järvimaisemissa.

Elämän parhaat hetket eivät synny täyteen ahdetuista aikatauluista, jonottamisesta ja sinne tänne säntäilystä, vaan hidastamisesta. Tämä on ymmärretty myös Nelostien varressa Keski-Suomessa sijaitsevassa Äänekosken kaupungissa, jossa luonto- ja lähimatkailuun on panostettu tietoisesti. Keskeinen sijainti ja maisemat, jotka aikoinaan innoittivat myös kansallistaiteilijamme Akseli Gallen-Kallelaa, tuovat alueelle matkailijoita ulkomaita myöten.

Äänekoskella kauniista luontokohteista voi kuitenkin nauttia ilman tungosta ja ruuhkia. Kaupungin matkailu- ja markkinointiasiantuntija **Milla Hytönen** naurahtaa, etteivät edes paikalliset ole aina tietoisia kotiseutunsa helmistä.

– Esimerkiksi Tärttävuoren metsäpolulla on älyttömän kauniit maisemat, hän vinkkaa. Luontokohteiden ylläpitoon on myös satsattu, ja monilla luontopoluilla ja saari-kohteissa on saatavilla valmiit polttopuut ja WC:t. Syksystä lähtien retkeilystä voivat myös nauttia entistä useammat: Valikoituun paikkaan toteutetaan pieni ekomökki, jossa voi muun muassa ladata kännykkänsä. Retkeilijät voivat varata mökin todella edullisesti käyttöönsä.

Uusia matkailureittejä Keiteleen järvimaisemissa

Viime vuonna käynnistyneen Experience

Lake Keitele-hankkeen tavoitteena oli monipuolistaa Äänekosken retkeilymahdollisuuksia entisestään ja tuoda Keiteleen kauniisiin järvimaisemiin uusia pyöräily-, melonta- ja kulttuurireittejä. Niiden avajaisia päästiin viettämään kesäkuun alussa.

Reittien suunnittelussa on huomioitu niin vannoutuneet harrastajat kuin aloittelijatkin: arjolla on sekä pitkiä ja vaativampia reittejä että lyhyempiä reittejä, jotka sopivat myös lapsiperheille.

Pyöräily- ja melontareittejä voi parhaiten seurata lataamalla niiden GPX-jäljet Visit Äänekosken sivuilta. Pidemmänkin pyöräreitien varrella on maisemia ja palveluita, ja haastetta ja vaihtelevuutta tuo paikoin mäkinen maasto. Lyhyempi reitti tarjoaa puolestaan järvinäkymiä leppoisampaan tahtiin ja sopii kiirettömään päiväretkeen tai parin tunnin ulkoiluun.

Myös melojille on tarjolla valinnanvaraa: helppo ja selkeä, noin 12 kilometrin mittainen Myllyselän melontakierros kulkee Äänekosken kauniissa järviluonnossa ja sopii rentoon päiväretkeen. Kokeneemmat voivat puolestaan haastaa itseään seikkailullisemmalla 2–3 päivän reitillä Ala-Keiteleen maisemissa.

Tapahtumia ja tunnelmaa joka lähtöön

Kesän jälkeen on taas aika palata harrastusten pariin. Ja Äänekoskella harrastamiseen on todellakin satsattu: alkukesästä 2026 avattiin esimerkiksi uusi, täysimittainen frisbeegolfrata. Suolahden Suojarinleelle valmistunut frisbeegolfkeskus tarjoaa myös kansainvälisen tason puitteet lajin harrastamiseen.

Kesän aikana Äänekosken satamaa uudistettiin entistä toimivammaksi ja viihtyisämmäksi. Lisäksi Suolahden uimahalli avaa ovensa taas elokuussa mittavan, pari vuotta kestäneen peruskorjauksen jälkeen.

Vaikka kesä päättyykin, Äänekoskella siis nähtävää ja koettavaa riittää.

– Elokussa yksi isoimpia tapahtumia on yrittäjien järjestämä Elorieha, vinkkaa Hytönen. Koko perheen ulkoilmatapahtumaa vietetään elokuun alussa. Elokuun lopulla monessa Äänekosken taajamassa vietetään puolestaan veneily- ja mökkikauden päättäviä venetsialaisia.

Hytönen kehottaa tutustumaan Visit Äänekosken uudistettuihin nettisivuihin ja kaupungin nettisivuilta löytyvään tapahtumakalenteriin. He ovat kannustaneet alueen pieniäkin toimijoita ilmoittamaan tapahtumistaan sen kautta.

– Se on helppo käyttää, ja yksi suosituimmista sivuistamme.



ÄÄNEKOSKI

Tulevaisuus asuu täällä

Matkailureitteihin voi tutustua osoitteessa: www.visitaanekoski.fi

www.aanekoski.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 vuositasolla 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 sovit-

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 itsentään 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 perustuissa 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 edullisempää.

– 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 »

Vestamatic

Just LVln' it!

- * Putkityöt
- * Maalämpö
- * Kaukolämpö
- * Lattialämmitys
- * KVV-valvonta

Yhteydenotot
0400 189 152
www.vestamatic.fi
vestamaticky@gmail.com

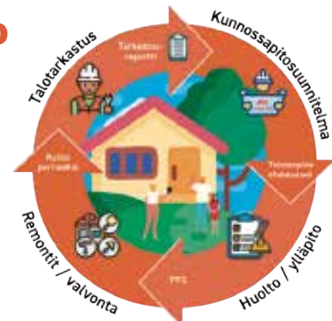
- Jo yli 30 vuoden kokemuksella -

OMA REMONTTIMESTARISI

Huolettaako talosi kunto tai tulevat remontit?

Saat kaiken yhdestä paikasta - Suunnittelusta toteutukseen.

**KARTOITUS - SUUNNITTELU - KORJAUS
- REMONTIT - YLLÄPITO**



Ota yhteyttä!

Muurake

044 285 7948 | juho.nissinen@muurake.fi
www.muurake.fi/taloympyra

HALUAISITKO LÖYTÄÄ ENERGIATEHOKKAAN VAIHTOEHDON KOTISI LÄMMITYKSEEN / VIILENNYKSEEN?

ILMALÄMPÖPUMPPUJEN MYynti, ASENNUS JA HUOLTO YLI 2500 KONEEN ASENNUSKOKEMUKSELLA 100 km SÄTEELLÄ JYVÄSKYLÄSTÄ

NYT MYNNISSÄ UUTUUS - MARKKINOIDEN TEHOKKAIN!
TOSHIBA ARCTIC WHITE

info@tmimarkokuikka.fi
p. 050 548 5445
www.tmimarkokuikka.fi

Tmi Marko Kuikka
Mäyrämäentie 10,
40640 JYVÄSKYLÄ



Asennuksiin saatavilla markkinoiden parhaat merkit.
Toshiba, Daikin, Mitsubishi Electric sekä Fujitsu.

KYSY TARJOUS!



Konesahan verkkokauppa palvelee 24/7!

Husqvarna

ECHO

**Konesahan verkkokauppa on nyt auki!
Päivän polttavat tarjoukset osoitteessa:**

www.konesaha.fi

**Husqvarna
Automower
robottileikkurit**



**Husqvarna Rider
Etuleikkurit**



**Laaja valikoima
metsurin varusteita.
Paljon tarjouksia!**



**Husqvarna ja Echo
moottori- ja
raivaussahat**



**Muista myös edullinen ketjun teroituspalvelumme!
Teroitamme myös raivaussahan teriä sekä kirveitä.**

www.konesaha.fi

Tervetuloa hyville kaupoille!

**Täyden palvelun
pienkonekauppa.**

Myynti - Huolto - Varaosat

Husqvarna

**HONDA
POWER EQUIPMENT**

ECHO



ARIENS

Cub Cadet

Ahjokatu 13, P. 014-676 027
Avoinna: ma-pe 9-17, la 9-13



JYVÄSKYLÄN

KONESAHA

**Palvelua kaikissa pienkoneasioissa
jo viidellä vuosikymmenellä!**

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 aurinkopaneelin 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 omien 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.

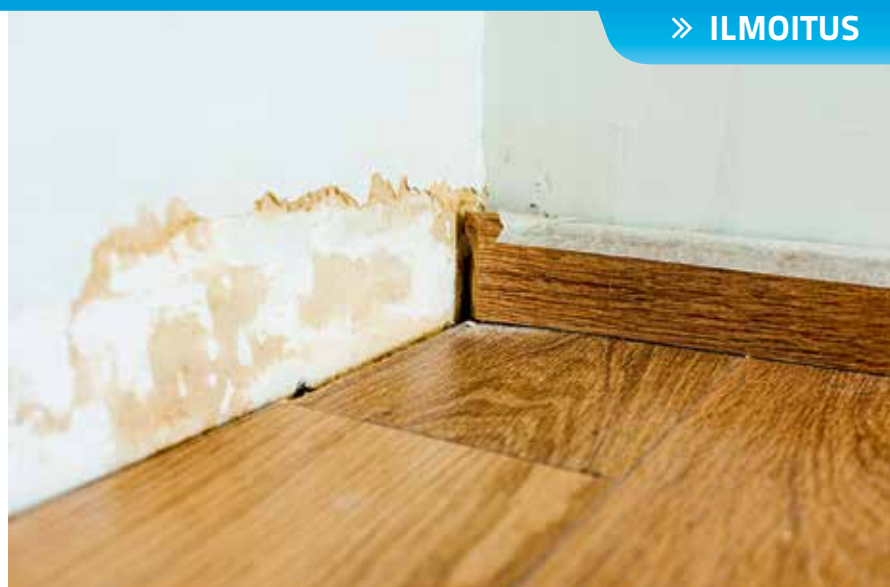
– Kunnollinen korjausrakentamissuunnitelma säästää loppujen lopuksi kustannuksissa suunnittelijan palkan, hän sanoo.

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 ■



Mursec Eco turvaa talon kosteusvaurioilta

Suomen Sokkelikuivauksella on pitkä osaaminen pientalojen kosteudenhallinnasta. Täsmäratkaisu kosteusongelmiin on Mursec Eco -kosteudenhallintalaitte, joka pysäyttää kapillaarisen kosteuden nousun talon rakenteissa. Näin kalliit kosteusvauriot voidaan torjua jo ennalta käsin.

Koska maaperä on märkää, kosteus on monissa pientaloissa vääjäämätön ongelma. Aina se ei ole nähtävissä, mutta silti havaittavissa esimerkiksi poikkeavana hajuna. Viimeistään ongelmat tulevat ilmi kosteusmitauksissa tai kun asukkaat alkavat oireilla.

Pientalojen kosteusongelmat aiheutuvat Suomen Sokkelikuivauksen toimitusjohtaja, DI **Kari Salmisen** mukaan lähes aina maaperästä siirtyvästä kosteudesta – toki putkirikkoja ja kattovuotoja lukuun ottamatta. Tyypillisiä ongelmakohteita ovat 1960–90-luvun kellarilliset rintamamiestalon, joiden kellarikerros sijaitsee maanpinnan alapuolella, sekä valesokkelitalot.

– Valesokkelitalot ovat kärkeäoikeuksissa ylivoimaisesti eniten edustettuja talotyyppisiä. Niitä on myös kallista korjata, hän toteaa.

Kosteuden kertymistä rakenteisiin kannattaakin siis pyrkiä ennaltaehkäisemään ajoissa. Näin vältetään suuremmilta ja kalliilta ongelmilta.

Mursec Eco on täsmäratkaisu kosteusongelmiin

Salmisella on rakennusterveysasiantuntijan ja kosteusvaurion korjaussuunnittelijan pätevyyksien lisäksi liki 40 vuoden kokemus rakennusosalta ja kuntotutkimusten tekemisestä. Hänellä on siis kattavasti tietoa suomalaisten pientalojen kosteusongelmista – ja niiden korjaamisesta.

– On paljon omakotitaloja, joita ei pystytä salaojittamaan; on esimerkiksi kalliota ja terassia päällä, joten salaojitus voisi maksaa 30 000–50 000 euroa. Mietimme, eikö olisi mitään muuta ratkaisua, millä kosteutta saisi hallintaan, jolloin tämä tuli esille.

Pitkän etsinnän jälkeen ratkaisuksi löytyi eurooppalaisen laitevalmistajan kosteudenhallintalaitte Mursec Eco. Salminen kertoo heidän olleen tiiviisti yhteydessä valmistajan kanssa ja saaneen tutkimustuloksia ja sertifikaatteja laitteen toiminnasta. Toimin-

taperiaate on sinänsä yksinkertainen:

– Laite lähettää sähköisiä impulsseja, jotka vaikuttavat kapillaarisen veden molekyyleihin, estäen niitä nousemasta maasta rakenteisiin, hän selventää.

Mursec Eco ei edellytä käyttäjältään mitään suurempia toimenpiteitä, vaan on toiminnaltaan hyvin yksinkertainen ja soveltuu kaikkiin tavanomaisiin pientaloihin. Huoltovapaalle laitteelle myönnetään 15 vuoden takuu, ja pienehkönä sen asentaminen onnistuu myös keneltä tahansa.

Asumisterveys ja kiinteistön arvo etusijalla

Salminen pohtii pientalojen kosteuskuormituksen mahdollisesti vain kasvavan tulevaisuudessa. Tästä on näkynyt viitteitä muun muassa VTT:n ja korkeakoulujen tekemissä laskelmissa, jotka ennakoivat säiden ääri-ilmiöiden yleistyvän ja sademäärien kasvavan.

– Kosteusvaurioiden ennaltaehkäisyyn Mursec Eco on todella hyvä. Jos rakenteissa on jo kosteutta, laitteen avulla voidaan varmistaa, ettei kosteutta tule lisää ja rakenne alkaa kuivua, hän kertoo.

– Esimerkiksi Pirkkalassa oli eräs kellarillinen rakennus, johon nousi maasta kosteutta. Sitä ei pystytty salaojittamaan, sillä talon toinen pääty oli kallion päällä. Kun Mursec Eco oli ollut rakennuksessa kaksi kuukautta, seinärakenteet alkoivat kuitenkin kuivumaan.

Vanhoja vaurioita laite ei luonnollisestikaan korjaa, jos esimerkiksi puurakenteet ovat jo homehtuneet. Syksyllä Suomen Sokkelikuivaus onkin tarjoamassa pakettia, jossa Mursec Eco -laitteen tilaaja saa kauan päälle myös kokonaisvaltaisen kosteudenhallintasuunnitelman.

Käytännöllinen ja kustannustehokas ratkaisu kosteusvaurioiden estämiseen on monelle omakotitalon omistajalle kuitenkin huojennus: viime kädessä kyse on niin

kiinteistön kunnosta ja arvosta, kuin myös asumisterveydestäkin. Salminen toteaa kosteudenhallintalaitteen estäneen myös kiinteistökauppariitoja, kun kosteusongelmat ovatkin olleet hoidettavissa vähällä valla.

Suomen Sokkelikuivaus
puh. 020 127 9961
info@sokkelikuivaus.fi
www.sokkelikuivaus.fi





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 yleisoireita 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 juurisyynä 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, 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 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 riittävän 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. ■



NISTEK_{Oy}

Ilmanvaihto- ja Sisäilmapalvelut

- Ilmanvaihtokoneiden vaihdot
- Korvausilmaventtiilit asennettuna
- Ilmanvaihtokanavien puhdistus

Antti Nissinen 050 3669 934 • antti@nistek.fi • www.nistek.fi



Maanrakennusta kolmessa polvessa.

- Pohja- ja pihatyöt
- Salaojaremontit
- Maanrakennus ja remontointityöt myös saareissa sekä lauttakuljetukset

ossi.suuronen@koneviikarit.fi
0400 261 662
www.koneviikarit.fi

35%
Kotitalous-
vähennys

Tuettu
Asentaja
2023

Luotettava
Kumppani

pihapalveluylonen.fi

- Puiden kaato
- Kantojyrsintä
- Oksien haketus

0400 627 799
pihapalveluylonen@gmail.com





Ilmanvaihto- ja ilmalämmityssaneeraukset vankalla ammattitaidolla



LÄMPÖILMA

Juha Pitkälä 050 412 6608, juha.pitkala@lampoilma.fi

www.lampoilma.fi



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 kulumisen 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 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 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 päivätöitä.

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-

Magnific



setta takaseinään ja tila tuntuu suu-remmalta.

Maria Krause huomauttaa L-malisen 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 tilantun- taa, jos on näkymä suihkutilaan.

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

Saunatrendeinä tummat sävyt ja jiirilauteet

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 jiirilauteiden olevan tämän hetken suurin saunatrendi.

Perinteisten lauteiden rinnalle on tullut myös näyttävämpiä laudeko- konaisuuksia, joita voidaan räätälöidä omaan makuun sopiviksi.

– Massiivisemmat liimalevy-lauteet ja vastaavasti rimamaisemmat lau- teet kiinnostavat tällä hetkellä myös.

Pintamateriaaleilla on iso merki- tys siihen, miten tilavalta sauna vai- kuttaa. Seppänen kertoo vaaleampi- en puu- ja laattapintojen tekevät ti- lasta suuremman tuntuisen.

– Valitsisin myös paneeliksi noin 15 mm vahvan paneelin, en kovin vahvaa ja kolmiulotteista esimerkik- si rimamaista paneelia, koska ma- teriaalivahvuudet voivat viedä pie- nestä saunatilasta myös yllättävästi tilantun- taa.

Hän lisää myös paneelisuunnit- la olevan merkitystä. Niillä voidaan halutessa korostaa esimerkiksi tilan korkeutta tai syvyyttä.

– En välttämättä käyttäisi myös- kään kovin montaa erilaista panee- lia tai puun sävyä samassa saunas- sa. Kun käytetään samaa puunsävyä ja selkeitä yhtenäisiä pintoja, se te- kee tilasta tilavamman oloisen, har- monisen.

Nykykiukaiden ominaisuudet kehittyneet

Kiuasvalikoima on monipuolistunut reippaasti sitten takavuosien: perin- teisten seinäkiukaiden lisäksi saa- tavilla on esimerkiksi näyttäviä tor-

nikiukaita, kulmamalleja ja lautei- siin integroitavia ratkaisuja, luette- lee Seppänen. Samalla kiukaista on tullut entistä enemmän visuaalinen elementti.

Nykyaikaisten sähkökiukaiden energiahyötysuhde on kehittynyt myös aimo harppauksen vanhoihin malleihin verrattuna, ja niiden si- joittelumahdollisuudet monipuolis- tuneet: lauteet voidaan esimerkiksi asentaa kehäksi joidenkin kiukaiden ympärille.

– Niitähän on valtavan paljon eri värejä, eri kokoja ja osittain eri muo- toja. On asiakkaita ja seinän panee- leista ja lauteista kiinni, mikä matsaa parhaiten, Krause toteaa.

Uusien kiukaiden tärkeä ominai- suus ovat suojatut vastukset, jotka estävät kiukaan ylikuumentumisen ja parantavat siten turvallisuutta. Mo- net nykykiukaat on varustettu myös helpommilla hallintamahdollisuuksilla, ja niitä voidaan ohjata etänä esimerkiksi älypuhelimella.

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

Monet pitävät puukiukaista saa- tavien löylyjä ylivertaisina sähkökiu- kaisiin verrattuna. Krause vinkkaa markkinoilta löytyvän nykyisin myös duo-kiukaita, joissa on sekä puu- että sähkölämmitys, joiden välillä voi vapaasti sitten valita tilanteen ja tar- peen mukaisesti.

– Jos on vähän kiirempi tai halu- aa saunaan päivän päätteeksi, sitten vain napsauttaa kiukaan päälle kau- kosäätimestä tai puhelimella.

Saunan valaistus tekee tunnelman

Valaistus tekee tunnelman – myös saunoessa. Seppänen kehottaa poh- timaan, halutaanko valaistuksella tehdä valoisaa vai hämyistä sauna- tunnelmaa. Valaistus on hyvä suun- nitella ennen panelointia, jotta säh- kötyöt pystytään tekemään suunnit- telmaa tukeväksi ja sähköjen ulos- viennit pystytään tekemään oikeille kohdille.

– Valaistus voi olla tänä päivänä myös himmennettävä, mikäli sau- nan tunnelmaa ja valaistuksen voi- makkuutta halutaan muokata. Kan- nattaa pohtia myös tarvitaanko sii-

vousvaloa oman katkaisijan taakse.

Myös Krause korostaa saunan va- laistuksen merkitystä. Saunan valais- tuksen uusiminen ei ole hänen mu- kaansa yleensä suuritöinen hanke, mutta kannattaa kosteissa tai puoli- kosteissa tiloissa jättää sähköasenta- jan hoidettavaksi jo turvallisuussyis- tä. Hän neuvoo kiinnittämään huo- miota etenkin siihen, mihin valaistus sijoitetaan.

– Toisinaan lauteiden alle, tai jos lauteiden takana on selkänoja, siellä voi hyvin kiertää led-nauha. Tai sit- ten on spottivalaisimia alakatossa. Led-valaisimissa pitää miettiä myös valon väriä, että se ei ole liian sininen vaan vähän kellertävä. On ihan usko- matonta, kuinka paljon se vaikuttaa tunnelmaan.

Nyrkkisääntönä saunan valais- tus ei saisi häikäistä lauteilla olevia tai alas meneviä, ja sen tulee kestää kovaa lämpöä ja kosteutta. Seppä- nen kertoo nykyään olevan saatavil- la myös pitkään kaivattua LED-nau- haa, 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 saunaan yhtään alkaa fiksaa- maan, kyllä se kannattaa laittaa hy- vällä tavalla tähän päivään, Maria Krause kannustaa. Rakennustapa on vuosien saatossa muuttunut, ja mo- net asiat tehtiin aikoinaan hyvin toi- sin kuin nykyään. Etenkin kosteus- eristeiden kunnosta on hyvä varmista- taa, ja tarvittaessa päivittää ne ny- kyvaatimusten tasolle. Mahdollisten virheiden lisäksi hän kehottaakin kurkistamaan pinnan alle sitä, mitä saunassa ylipäättään on tehty ja pitäi- sikö jotain päivittää.

– Se lisää kustannuksia, mutta on sen väärti.

Hän neuvoo kiinnittämään huo- miota myös saunan ilmanvaihtoon, etenkin korvausilman riittävyys. Usein talon ilmanvaihtojärjestelmä kun on jäänyt rakennusaikaiselle ta- solle.

– 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 ”äkkilähtiä” 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 nokkakärret 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 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 työläämpi, 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

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 vuokralla, muuttosiivous kuuluu vuokralaisen velvollisuuksiin. Ellei sitä hoida, omistaja siivouttaa asunnon ja lasku seuraa perässä. Siivouksen saa tarvittaessa myös ostopalveluna, jota jotkin muuttofirmatkin tarjoavat. Siivouspalvelusta saa verotuksessa kotitalousvähennyksen, mutta muuttopalvelusta ei.

Esimerkiksi varastotiloja voi siivota ja ikkunoita pestä jo viikkoja ennen muuttamista, 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 valokuvamalla. 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 Digija 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 toi-

seen. 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 siirtää 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 erillisvakuutus on välttämätön, jos muutettava esine on yli 2000 euron arvoinen.

On hyvä huomata, että muutoskadonneita 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

KOTI- JA YRITYS- MUUTOT



O. JYLHÄ OY



KAIKKI MITÄ MUUTTOOSI TARVITSET!

- ✓ Täyden palvelun muutot
- ✓ Muuttolaatikat ja pakkaustarvikkeet
- ✓ Varastointipalvelu
- ✓ Haasteellisten esineiden siirrot

Voit maksaa muuton myös sinulle sopivissa erissä rahoituskumppanimme kautta.

Kysy tarjous soittamalla:

Kotimuutot 024 885 8368

Ulkomaanmuutot 024 885 8369

Yritysmuutot 024 885 8371

tai täyttämällä tarjouspyyntölomake:

www.transport-jylha.fi



KULJETUSMIES

- MUUTTOPALVELUT
- YLEISKULJETUKSET
- KIERRÄTYSPALVELUT
- HUONEKALUKULJETUKSET

Vesa Melgin, Kangashäkki 040 620 4246

MUUTTO KYMPPI

Täyden kympin muuttopalvelua

- Yritysmuutot
- Kotimuutot
- Muuttolaatikat
- Pakkaustarvikkeet

0400 421 803 www.muuttokymppi.fi



Omakoti

omakotilehdet.fi





**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 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-

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.

SPR

Reshop

KIERRÄTTÄÄ HYVÄÄ

Meiltä löydät kaikkea harrastuksiin, kotiin ja pukeutumiseen

LAHJOITA JA OSTA

Kierrätysmyymälämme:

- Palokka, Kirri, Kirrinpolku 5 - 040 146 0641
ma-pe 10-18, la 10-15
- Jyväskylä, Seppälä, Ahjokatu 14-16 - 040 145 8807
ma-pe 10-18, la 11-17
- Jyväskylä, Keljo, Kylmälahdentie 6 - 040 548 7277
ma-pe 11-17, la 11-16



Liikuntaa ei harrasteta välttämättä kovaa suorittamista tai tulosten tavoittelua varten, vaan kuntoilulta halutaan ennen kaikkea iloa ja yhteisöllisyyttä.

Toteuta harrastushaaveet aikuisiällä

Mitä olisit halunnut harrastaa lapsena, mutta tilaisuutta siihen ei vain tarjoutunut? Moni saattaa 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 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. ■

» AJANVIETE

Teksti: Mari Pihlajaniemi

Frisbeegolf villitsee vuodesta toiseen

Frisbeegolf on rento harrastus, jossa voi haastaa itseään oman tasonsa mukaisesti ja nauttia ulkonaliikkumisesta.

Vuonna 2025 frisbeegolfin MM-kisat järjestettiin ensimmäistä kertaa Pohjois-Amerikan ulkopuolella, vieläpä kotoisasti Tampereella ja Nokialla. Tapahtumaa seurasi lajihistorian ylivoimaisesti suurin liveyleisö niin paikan päällä kuin streamin välityksellä.

Frisbeegolfia voi pelata hyvin yksinkin, mutta Suomessa on yli 200 seuraa, joissa lajia voi harrastaa yhdessä muiden kanssa niin kesä- kuin talvikaudellakin. Frisbeegolf onkin saavuttanut meillä laajan suosion: jo vuonna 2024 frisbeegolfradat.fi-sivustolle oli listattu kaikkiaan 1 000 kotimaista rataa.

Frisbeegolfrataan kuuluu yleensä 9 tai 18 väylää. Pelin on voittanut se pelaaja, joka on kiertänyt koko radan vähimmillä heitoilla. Peliväylä aloitetaan heittämällä avausheitto. Seuraava heitto suoritetaan aina siitä paikasta, mihin edellinen heitto pysähtyi. Väylä on pelattu loppuun kunnes frisbee on maalikorissa. Kun väylä on pelattu loppuun, siirrytään seuraavalle väylälle.

Frisbeegolfissa väylien pituudet vaihtelevat viidestäkymmenestä metristä aina kolmeensataan metriin. Pelatessa käytetään väylän ja pelitilanteen mukaisesti erilaista frisbeetä ja erilaisia heittotapoja.

Lähde: Suomen Frisbeegolfliitto



Magnific

Tykkää **FACEBOOKISSA!**
meistä

facebook.com/omakotilehti

Ristikon
ratkaisu
edellisestä
lehdessä.



RISTIKKO

Miehet LUOTI Öljymaa Tämän koston! Valtio

Laatija: Juha Kairavuo / www.aikakuva.fi

-suoja Välissä Välit -5 +10

Työkalu Löytö PUU Ahkera Aamu-Säädetyt OK-RA ROI-NE

Leipä Suvusta? Sulaa

Frangen 1001 Frozen-hahmo Savokin Ansoja

Pala-via Isku Arabi-maa Seos Ja seuraavana Hau-toihin

Rusi Koti- Kai-nous Pää-tön Käde-tön

Lupaus LIHATON SIIPOLA Blom Lau-laja Orginaali Fobiat -1. Usko-vat "vale"

Vään-netty ? Eläin -4h

Sillan-pää Fifty-sixty

Joil-lakin ISTA Sinne-mäki

RAHAT Raha yks.-1. Lap-selli-sia

VISA

Talentti

Kierrätysmyymälät

Avoinna: ma-pe 10-18.00 ja la 10-15.00

VAAJAKOSKI

Huoltopolku 4

SAMMONKATU

Sammonkatu 5

Huonekalujen ilmainen
noutopalvelu 20 km säteellä
Vaajakosken myymälästä

Noutopalvelu 040 546 3031

Tervetuloa ostoksille!



www.jklkl.fi



Jyväskylän
Katulähetys
Tukea elämän arkeen

SÄILIÖN KUNTO?

Öljysäiliötarkastus (myös IBC-s)

Pohjapinnoitus

Poltinhuolto

**Säiliöiden käytöstä poistot
"avaimet käteen" -toimituksella**

020 747 9944

*Vain asiantunteva
PUHDISTUS JA TARKASTUS
paljastavat säiliönne kunnon.*

TUKES:n
hyväks.

Öljy-
lämmitys-
kokemusta
yli 45 v.

**LÄMPÖHUOLTO
VALKAMA**

**Myös suurtehoimupalvelu, sisäpiiput
asiakaspalvelu@valkama.fi**

ROMUT KIERTOON

Kuusakoski on **vastuullinen kumppani kaikkiin kierrätystarpeisiin**. Kierrätämme luotettavasti kaikki metallit, kodinkoneet, sähkö- ja elektroniikkalaitteet, akut, renkaat, ajoneuvot sekä puut ja muut rakennusjätteet. Kysy myös nouto- tai kuljetuspalvelua!

Muuramen palvelupiste

Avoinna ma-pe 8-16

Välimaanrinne 1, Muurame
puh. 040 482 6213

kuusakoski.com



KUUSAKOSKI
RECYCLING

ONNI kotisiivous

Kotisiivouksen 1. kuukausi -50%

Räätälöimme siivouksen tarpeidesi mukaan.
Tuomme tarvittavat siivous-
välineet ja -aineet mukamme.

Etu on voimassa uusille asiakkaille 30.9. asti
Etua ei voi yhdistää muihin tarjouksiin.

Ota yhteyttä **09 8564 6541**
tai onnikotisiivous.fi

Tutustu lisää
verkkosivuilla!

Muista myös kotitalousvähennys!

Toimintakyvyn heikentyessä
meiltä saat siivouspalvelua
myös arvonalisäverottomasti.



SUOMALAISTA
PALVELUA

LKV SAVOLIN

Kutsu meidät maksuttomalle arviokäynnille!

Välitämme vähän enemmän.



Tutustu henkilökuntaamme ja
varaa arviokäynti
osoitteessa: www.savolin.fi

Kiinteistönvälitys LKV Savolin Oy | myynti@savolin.fi | 050 573 6105



profidoor

**Tuotevalikoimamme ovet soveltuvat
lähes kaikkiin kohteisiin ja saatte ne
mittatilaustyönä luotettavasti ja nopeasti
Myös avaimet käteen palveluna!**



Eerik Peltokangas
0400 170 662
eerik.profidoor@gmail.com

Heikki Pihlainen
044 238 0429
heikki.profidoor@gmail.com

Varastotie 1, 40250 Jyväskylä
www.profidoor.fi



Suunnittelitpa uutta ilmettä

Saunaan

Keittiöön

Makuuhuoneeseen

**K-Rauta seppälä auttaa suunnittelusta
toteutukseen**

K Rauta
SEPPÄLÄ

Ahjokatu 15, 40320, jkl

2023 Paras K-rauta, 2024 paras
asiakastyytyväisyys ja 2025 paras
henkilöstökokemus ★★★★★