

Omakoti



**VERHOILU- JA HUONEKALUJEN
KUNNOSTUSPALVELUA
AMMATTITAIIDOLLA!**

verhoomotaitaneula.fi

Haarajoen Asemakatu 14, 04410 Järvenpää
puh. 0405080363 • mirva.kanko@gmail.com

KESKI-UUSIMAA » 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

16

GLASSPOINT
AUTOLASIEN KORJAUS JA VAIHTO

PARAS VALINTA

**kun autosi lasit
pitää korjata tai vaihtaa**

Kun haluat, että autosi tuulilasin tai muiden lasien vaihto tai korjaus sujuu nopeasti ja yhdellä kertaa ilman stressiä, on osoitteesi Glasspoint.

Vakuutusasiakkaille tuulilasin vaihdon yhteydessä ilmaiset pyyhkijänsulat - sokerina pohjalla!

Vantaa - Tuusula - Kerava - Riihimäki - Lahti



WWW.GLASSPOINT.FI

KIINTEISTÖ- PALVELUT KLEIMOLA

- Sora, sepeli, kuorike ja multatoimitukset.
- Maa-ainesten vaihto- ja pois kuljetus
- Vaihtolavapalvelut
- Piharemontit
- Talvikunnossapito
- Salaojitukset
- Kiinteistöhuollot

Soita ja kysy tarjous!

050 567 5096 | janiakleimola@hotmail.com
www.tmikleimola.com

PERHEJUHLIIN & YRITYSTILAISUUKSIIN

tarjottavat lähileipomostasi!



Varaa tarjoilut
ajoissa loppuvuoden
juhliin!

KAKKUTALO
GILAN

Leipomomyymälä p. 09 291 9377,
Vanha yhdystie 17, Järvenpää
ark. 7 - 17, la 8 - 15 kakkutalogilan.fi

**Uudenmaan
Herkku**

uudenmaanherkku.fi

Leipomomyymälä p. 09 274 6610
Kytömaantie 4, Kerava
ark. 6.30-17, la 8-13.30

NAUTI VALMIISTA PIHASTA YHDESSÄ PERHEEN KANSSA

Hyödynnä kotitalousvähennys
ja laita pihasi kuntoon
ammattilaisen avulla!

Saat lisää aikaa lapsille,
isovanhemmille,
lemmikeille...

Ota yhteyttä,
niin sovitaan
käynti!



Koneurakointi SPK Oy

045 7838 9235

info@koneurakointispk.fi

www.koneurakointispk.fi

Maa- ja kiviainekset
luotettavasti ja
nopeasti - jo yli
60 vuoden kokemuksella

Palvelemme niin yksityisiä
kuin yrityksiä

SORALIIKE
ERIK
WINQVIST



NOUTOMYYNTI
TUUSULASSA



PERILLE TOIMITUKSET
SUURSÄKEISSÄ JA
IRTOTAVARANA



VAIHTOLAVA-
KULJETUKSET



KOURATYÖT



PYÖRÄ-
KUORMAAJA-
TYÖT



LUMENAJO

Yhteystiedot:

040 727 1725

jani.winqvist@soralikewinqvist.fi

www.soralikewinqvist.fi

Isonkiventie, Tuusula

Omakoti

www.omakotilehdet.fi

facebook.com/omakotilehti

Ilmestyminen

Nro 1/2026	vko	3
Nro 2/2026	vko	11
Nro 3/2026	vko	20
Nro 4/2026	vko	36
Nro 5/2026	vko	44

Jakelu ja levikki

Jakelulevikki 18 000 kpl

Pientalot Tuusulan,
Järvenpään, Keravan ja
Mäntsälän taajamissa.

Julkaisija ja kustantaja

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

Päätoimittaja

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

Toimitus

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

Mediamyynti

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

Taitto ja ilmoitusvalmistus

Nexus Media Oy
aineistot@nexme.fi

Paino

Sanomala Oy

Etukannen kuva

Unsplash

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

12 Lämmöntarpeen tarkastelu auttaa säästämään lämmityksessä

Tässä lehdessä

- 3 Pääkirjoitus
- 5 Ajankohtaista
- 6 Omakotitalon putkiremontti
- 11 Kolumni: Tuulahduksia Euroopasta
- 12 Kustannustehokasta lämmitystä
- 16 Ilmanvaihdon tehostaminen
- 18 Saunaremontilla uutta tunnelmaa
- 22 Muuttaminen
- 24 Harrastus-teema: Uuden harrastuksen pariin
- 26 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.

Energiatehokkuus 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

Dentinal
HAMMASASEMA

Hammasasema Dentinal
Kauppakaari 4, 2. krs, 04200 Kerava

Me olemme Sinua varten:

EHL, HLT Tuula Bäckman
HLL Rami Kuusikoski
EHL Olli Murros
SHG Anni Seppälä
SHG Ulla Salo

Ajanvaraus (09) 242 5911
ja verkossa www.dentinal.fi



FYSIOTUKI

MEILTÄ
MYÖS LAHJA-
KORTIT!

APUA ARKEEN JA
AKTIIVISEEN ELÄMÄÄN

Apuvälineet • Terapiat • Liikkumisen tukipalvelut

Asema-aukio, 04400 Järvenpää
MA-TI 10-18, KE-TO 10-17, PE 10-16
040 576 2010 | info@fysiotuki | www.fysiotuki.fi

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 varmistettava EU:n ulkopuolisessa verkkokaupassa myytävien vesikalusteiden soveltuvuudesta talousvesikäyttöön. Lisäksi on huomioitava, että niihin voi liittyä merkittävä vesivahinkoriski.

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

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

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

kopuolelle. Tukes kehottaa kuluttajia kiinnittämään huomiota tuoteturvallisuuteen erityisesti, kun he tilaavat tuotteita EU:n ulkopuolelta, sillä vastuu mahdollisista ongelmista 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 uusida? Tarkkoja vuosimääriä ei voi antaa, koska putkiston kulumiseen vaikuttavat muun muassa käytetyt materiaalit, käyttötottumukset ja veden laatu. Myös talon iällä ja his-

torialla 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, kulumises-

ta johtuvien remonttien.

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

Viemäreissä on jo pitkään käytetty muoviputkea, joka kestää käyttöä hyvinkin pitkään. Jos talon viemärit

ovat kymmeniä vuosia vanhaa valurautaputkea, ne ruostuvat sisäpuolelta ajan saatossa ja alkavat 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 oman valvojansa kanssa läpi. Luotettava ammattilainen osaa auttaa omistajaa siinä, mihin seikkoihin tarjouksissa pitää kiinnittää huomiota. Hinnan lisäksi kannattaa vertailla eri putkiliikkeiden ehdotuksia siitä, miten putket olisi hyvä reitittää ja poimia niistä fiksuimmat vaihtoehdot, toteaa Jokela.

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

– Aina kannattaa luotettavankin oloisen urakoitsijan kanssa säilyt-

tää varovaisuus. Ennakkoon ei pidä maksaa koko remonttsummaa, 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

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

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 oh-

jautuu 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 ilma-vesilämpöpumppuun, saatetaan joutua uusimaan lämmitysjärjestelmän putkistot ja patterit.

Muoviviemäri kestää käytössä vuosikymmeniä

Viemäriremonttiakaan ei tarvitse omakotitalossa pelätä. Sekin hoituu useimmiten viikossa.

Viemäreissä käytetyt muovilaadut 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 makaamaan putkiin. Myös tiiviste on voinut asennusvaiheessa luiskahtaa pois paikoiltaan. Moiset ongelmat kuitenkin ➤



Löytyykö kodistasi yli 35v vanhat putket?

Maksuton kuntoarvio kertoo putkiston todellisen kunnon.

Tiesitkö, että viemärikuvaus näyttää putken pinnan - ei sen todellista kestävyyttä?

70–80-luvun putkistoissa materiaali voi olla jo haurastunut ja tiivisteet kuluneet, vaikka kamera ei näytä mitään hälyttävää.

Me arvioimme aina myös putkiston iän, materiaalin ja käyttöiän, jotta tiedät todellisen tilanteen.

Varaa maksuton kuntoarvio

010 2009530

www.aitotalotekniikka.fi



TALOTEKNIikka
Paikallinen LVI-liike kotimaisella ammattitaidolla.
Ota yhteyttä ja kysy lisää!
www.svstalotekniikka.fi
 puh. Asko 0400 271 390 | Sami 0400 271 391

Kiinnitystarvikkeiden erikoisliike
UUDENMAAN PULTTI OY
 Vanha Yhdystie 17, 04430 Järvenpää
kimmo.koukku@uudenmaanpultti.fi
09 292 2797



VÄESTÖNSUOJAN TARKASTUS JA HUOLTO ON LAKISÄÄTEISTÄ

Vastuu väestönsuojan käyttövalmiudesta ja laitteiden kunnosta on kiinteistön omistajalla tai taloyhtiön hallituksella.

Tarkastajallamme on Pelastusopiston vss-koulutus ja Rakentamisen serfikaatti / vss-tarkastaja

Ota yhteyttä ja pyydä tarjous, info@hysh.fi



HYVINKÄÄN SAMMUTINHUOLTO OY
 Riihimäenkatu 83, 05880 Hyvinkää
 p. 019 488 002, 040 5215 746



www.hysh.fi



Rakentajan paras kaveri, lähellä Sinua!

Verkkokauppamme avattu kotisivuilla www.ventoniemensora.fi
 sieltä saat kiviainekset, hiekat, mullat ja katteet!

Suuret ja pienet erät – kaikki onnistuu Ventoniemen tehokkuudella.
 Meiltä saat mm. laadukkaat murskeet, sepelit, hiekat, mullat ja katteet, maanajo- sekä maiden vastaanottopalvelut.

Otathan yhteyttä, kerromme lisää!
 Tarjouspyynnön voit jättää myös kotisivujen kautta.

VENTONIEMEN SORA OY
 Puh. 019 460 0040
aspa@ventoniemensora.fi, www.ventoniemensora.fi




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

kin 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 vaihtoehtoksi. Pinnoitusta en uskalta 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 muita-

kin parannuksia samalla.

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

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





Asuntoa vaihtamassa?

Saat kaikki asunnon vaihtajan tärkeimmät palvelut yhdestä paikasta. OP Koti Uusimaan kiinteistönvälitys ja OP Uusimaan asuntolaina ovat hyviä valintoja elämäsi tilanteisiin.

op.fi/asunnonvaihto

Asunnot välittää OP Koti Uusimaa Oy LKV, Helsingintie 18, 04400 Järvenpää.
Asuntolainan myöntää osuuspankki.



- Rakennuslupapiirrustukset
- Korjaustöiden ja laajennusten lupapiirrustukset
- Paperikuvien digitoinnit

Yhteistyössä Insinööritoimisto Kompassi Oy

**viiva
vinkkeli**

p. 044 028 0080
jari.kiviniemi@msoynet.fi
www.viivavinkkeli.fi

ANNAN PYYKKITUPA | JÄRVENPÄÄ

**Itsepalvelupesula sekä
kattavat pesulapalvelut**

www.annanpyykitupa.fi

Vanha Yhdystie 16, Järvenpää
050 405 8600 tai 09 271 0433
annanpyykitupa@gmail.com
ma-pe 9-18, la 9.30-15, su suljettu

Tätä kuponkia
näyttämällä
20% alennus
pesulapalveluista!



**PURKUTYÖT JA PURKU-
JÄTTEIDEN KÄSITTELY**
ammattitaidolla

Pyydä tarjous! Kari: 044 980 2993
oshkone@gmail.com | www.oshkone.com

PURKUJÄTTEEN VASTAANOTTO
Otamme vastaa puujätettä 0€

HYLÄTYNTAVARAN TORI
050 574 8256, Myynnissä hyvää
kierrätyskelpoista tavaraa.

KIERRÄTYSPIUSTO
Pajakatu 4, Riihimäki
Avoimma ma-to 7-17,
pe 7-14

TERVETULOA!



TUUS KAIUU OY
www.maanrakentajat.fi

**Kaiken kattavat
MAANRAKENNUSTYÖT
vankalla ammattitaidolla
Uudenmaan alueella**

tuuskaivuu@gmail.com • Puh. 0400 853 259

POLTTOÖLJYT

Luotettava toimija yli
30 vuoden ajan.

TILAUKSET:

POLTIS.fi

tai puh. 0400 123 766

Myymme
Nesteen polttoöljyjä



Edullisesti ja
sujuvasti
omilla säiliöautoilla

Ostetaan metalliromua

Rauta, kupari, alumiini, ym.

Romuautojen virallinen vastaanottopiste.

ROMULIIKE SUOTULA OY

Jokelantie 601, 05470 Hyvinkää. P. 019 467 763, 0400-480 794
romuliike@suotula.fi

www.suotula.fi

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 mieli 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 uusiessa. 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

» 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

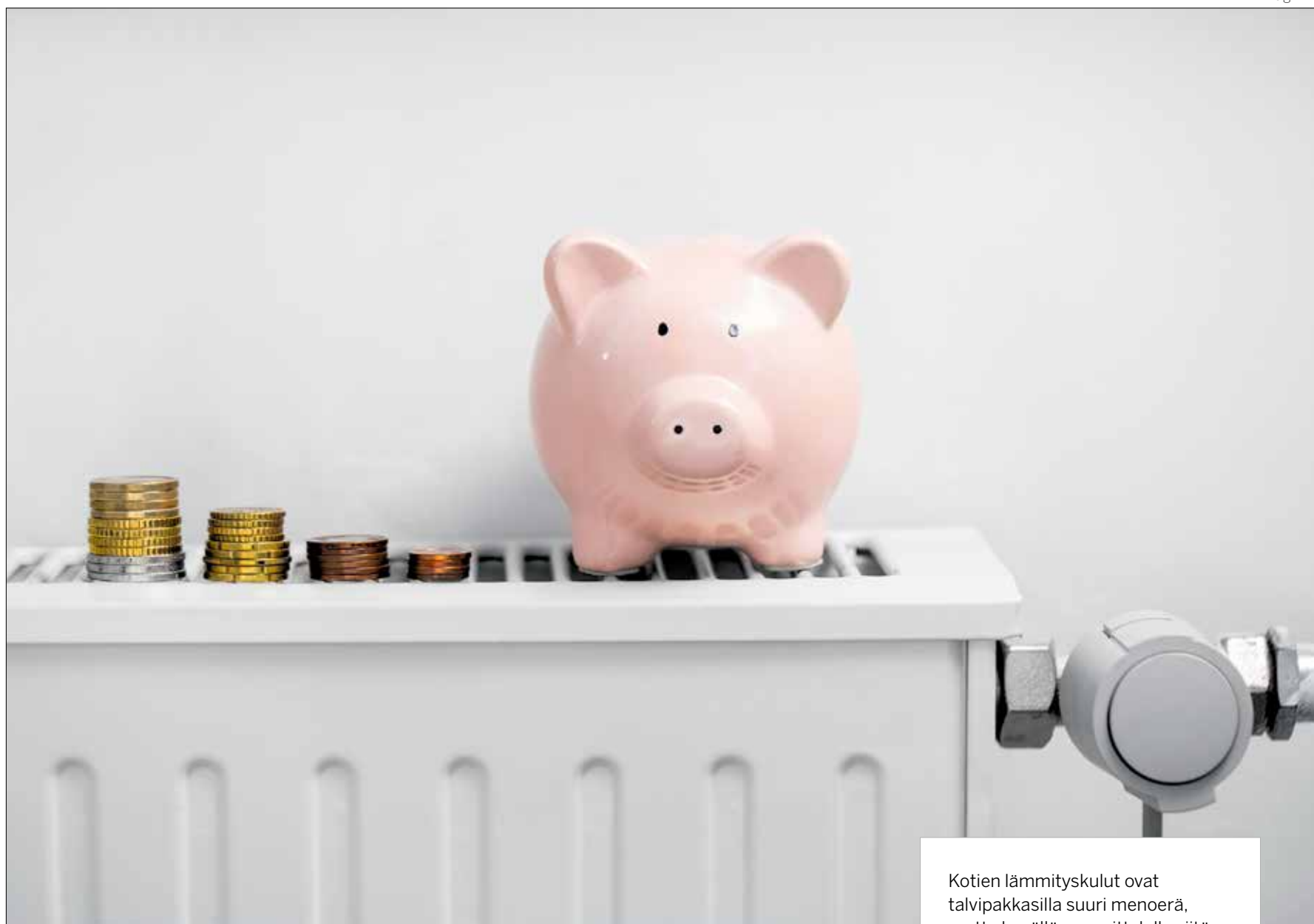
tehtävä on pitää huolta suurista linjoista: parantaa infrastruktuuria, huolehtia energian saatavuudesta, terveydenhuollon toimivuudesta ja siitä, että yhteiskunta kestää muuttuvia olosuhteita. Toinen puoli turvallisuudesta rakennetaan kodeissa.

Perustason varautuminen on viisautta. Kotona pitäisi olla pulloitettua 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 pihasta 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.



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.

LämpöPalvelu

AALTO

oilon

24h
HÄTÄPÄIVYSTYS

Öljypoltin- ja LVI-huoltoa

Öljypolttimet, kattilavaihdot, säätöautomaattikka, patteriventtiilit, paisunta-astiat, kiertovesipumput ja lämminvesivaraajat.

- Täydellinen öljypoltinhuolto/säätö

040 965 2000

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

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

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

Viileyttä oppii sietämään

Kustannustehokkuus ei tarkoita pelkkiä teknisiä ratkaisuja vaan myös »

Älä roiku vanhassa, päivitä lattialämmitys

Olemme erikoistuneet vesi-kiertoisten lattialämmitysten korjaukseen, huoltoon ja säätölaittepäivityksiin.

Ajanmyötä laitteiston säätö-komponentit rikkoutuvat niin vaihdamme ne uusiin: termostaatit, toimilaitteet ja keskusyksiköt.

Tämä mahdollistaa myös älykkään ohjauksen tarvittaessa. Tämä lisää myös mukavuutta ja energian säästöä.

Voit säästää jopa 20% energiakuluista mukavuudesta tinkimättä!



uponor
koti
KUMPPANI

Jari Yliniemi p. 041 312 0113
Yhteydenotto myös WhatsApilla!
talotutuksi@gmail.com

www.lattialämmityshuolto.fi
www.talotutuksi.fi



Energiatehokkuutta, joka elävöittää kotisi – joka päivä

Koe tasainen lämpö ja säästä jopa 60 % lämmityskuluissa modernilla lämpöpumpputekniikalla.

Lämpöpumppujen myynti, asennukset, huollot ja vianmääritykset.

Kartoitamme kohteesi veloituksetta.



Palveluitamme

- > Maalämpöpumput
- > Ilmavesilämpöpumput
- > Ilmalämpöpumput
- > Kaikkien lämpöpumppujen huollot ja **tehopesut***



Miksi valita RH Kylmäteknikka Oy

- > Täyden palvelun lämpöpumppu ratkaisut Uudellamaalla
- > Laaja talotekniikan osaaminen ja kokemus monimutkaisistakin kohteista
- > Yli 10 vuoden kokemus energiatehokkaista ratkaisuista
- > **Valtuutettu Scanoffice Lämpöpumppu Pro -kumppani** – mukana koko matkan hankinnasta huoltoon

* Tehopesu = ilmalämpöpumpun sisäyksikön perusteellinen pesu ja puhdistus, joka palauttaa laitteen tehokkuuden ja rakikauden.

RH Kylmäteknikka Oy
Tillimäentie 3 B, Espoo
010 739 7620
info@rhkylmateknikka.fi
rhkylmateknikka.fi



SCANOFFICE
LÄMPÖPUMPPU-PRO

MAALÄMPÖ & ILMA-VESILÄMPÖPUMPUT -asiantuntevasti asennettuna

- ✓ Avaimet käteen -asennus
- ✓ Kokenut, sertifioitu tiimi
- ✓ Ilmainen kartoitus



PYYDÄ ILMAINEN
KARTOITUS
010 375 6700

SUOMEN HELPOIN TAPA OSTAA LÄMPÖPUMPPU -turvallisesti verkkokaupastamme

- ✓ Laaja valikoima
- ✓ Nopea toimitus kotiin
- ✓ Helppo tilata



**TÄSTÄ VERKKO-
KAUPPAAN!**



www.lampopumppuverkkokauppa.fi

LVI-HUOLTO & LVI-ASENNUKSET

**DAIKIN LÄMPÖPUMPUT
NOPEALLA TOIMITUKSELLA!**



LVI-Vesalainen Oy

**OTA
YHTEYTTÄ!**

Riihenmäentie 5, 04600 Mäntsälä
www.lvi-vesalainen.fi • 019 6871 611
toimisto@lvi-vesalainen.fi

ÖLJYSÄILIÖT

- puhdistaa • tarkastaa • pinnoittaa
- säiliöiden ylöskaivuu ja purkutyöt

JOSAVI OY

050-471 2886, 09-294 3700
Yli 40 vuoden ammattitaidolla

www.josavi.fi



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

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

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

– Tarvitseeko varastotilojen tai vähän käytössä olevien tilojen lämpötilan olla jatkuvasti mukavuusalueella? Riittäisikö lämpötilaksi matalampi lämpötila, jolla varmistutaan siitä, etteivät putket jäädy tai synny muita kylmän aiheuttamia vaurioita, hän pohtii. Myös kesämökkien talvilämmityksessä kannattaa etsiä alin turvallinen lämpötila, joka vielä estää jääty-

misen sekä sopiva tapa pitää sisäilma tarpeeksi kuivana ja raikkaana.

Terve, normaalisti liikkuva ihminen selviää tosiasiallisesti melko matalassa huonelämpötilassa. Pudotus vaikkapa 24 asteesta 21 asteeseen 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 pieninä yksityiskohtina myöten.

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

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

Käyttöveden lämmitys puolestaan kuluttaa paljon energiaa. On yleistä käyttää lämmitysjärjestelmän varaa- ja lämmitintä myös käyttöveteen, mutta esimerkiksi polttoon perustuvissa lämmityslaitteissa saattaa erillinen hyvin eristetty varaa- ja lämmitin ratkaisu, Hyvärinen toteaa.

Maasta vai jakeluverkosta?

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

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

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

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

Hybridi sopii vanhaan taloon

Kaikkiin omakotitaloihin ei voi rakentaa maalämpöpumppua, eikä läheskään kaikissa paikoissa ole tarjolla kaukolämpöä, mutta monia muita-

kin kustannustehokkaita vaihtoehtoja on olemassa.

– Esimerkiksi uusilla ilmasta ve-teen lämpöä siirtävillä vesi-ilma-lämpöpumpuilla ulkolämpötila-alue ulottuu joillakin alueilla mitoituslämpötiloihin saakka tai ainakin lähelle niitä. Sähkölämmitystä saataan tarvittaessa 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-ilma-lämpöpumpun apuna voi olla kylmimpänä aikana varaava takka. Tai jos lämmityskaudena 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 kustannustehokkuutta lisäävä ratkaisu varsinkin, jos koko järjestelmän uusimiseen ei haluta lähteä. Mikäli lämmönjakojärjestelmä on vesikiertoinen, vaihtoehtoja on useita. Sen sijaan vanhoissa taloissa yleiseen sähköpatterilämmitykseen voi yhdistää lähinnä ilma-ilma-lämpöpumpun 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 kuuman veden verkostossa on vähintään 55 astetta, Juhani Hyvärinen neuvoo.

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 aulita ja osaavia opastamaan omien laitteidensa käytössä. Mutta jos taloon halutaan toimiva kokonaissuunnitelma kustannustehokkuuden parantamiseksi, on parasta palkata 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. ■

Vain lämpimiä ajatuksia

Hiljainen Jäspi Tehowatti Air Evo -ilma-vesilämpöpumppu on valikoimamme uutuus. Se pärjää Suomen vaativissa oloissa ja lämmittää veden, talon ja yhteiset muistot.

Suunniteltu meille kaikille, jotka otamme lämmön vakavasti.

Ominaisuuksia, jotka lämmittävät:

- Uusi tyylikäs ulkoyksikkö käyttää luonnollista R290-kylmäainetta ja toimii jopa -25 °C pakkasessa
- Tuottaa jopa 75-asteista vettä
- Hiljainen ääni, helppo ja mukava käyttää

Lue lisää!



Tutustu myös uudistuneisiin
Jäspi Tehowatti Air Split ja Jäspi Basic Split
menestystuotteisiin R32-kylmäaineella.





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. Toisinaan 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 tunk-

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

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

kinen.

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

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

Riittämätön ilmanvaihto on tyypillinen ongelma

Sisäilman hiilidioksidipitoisuutta

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

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

lee säättää suunnitteluarvojen mukaisiksi, hän huomauttaa.

Erityisesti vanhemmissa omakotitaloissa, joissa on painovoimainen tai koneellinen poistoilmanvaihtojärjestelmä, usein ongelmien juuressyynä on Säkkinen mukaan riittämättömän 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 epätiivetyksistä. 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 kuu-kauden 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

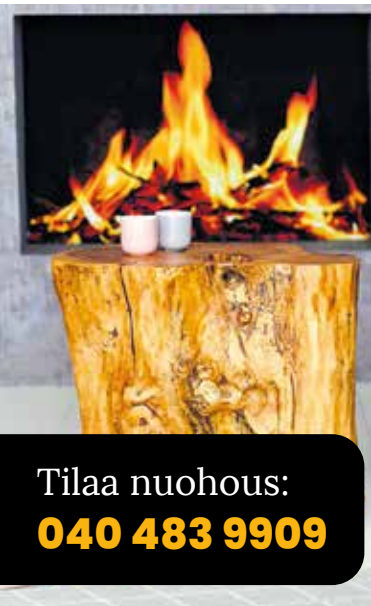
Kodin ilmanvaihtoa on Säkkinen mukaan tarpeen tehostaa silloin, kun epäpuhtauksia ja kosteutta tuotetaan erityisen paljon. Näin on esimerkiksi ruuanlaiton tai suihkun, saunomisen ja siivouksen aikana.

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

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

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

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



Tilaa nuohous:
040 483 9909

NUOHOOJA

Tuusula, Kerava, Järvenpää ja raja-alueet

- ✓ Tulisijojen nuohoukset
- ✓ Öljykattiloiden puhdistukset
- ✓ Hormitarkastukset
- ✓ Hormikuvaukset
- ✓ Hormien tiiviyskokeet
- ✓ Naakanpesän poistot

Nuohousliike
Jani Puumalainen Oy
jpuumalainen@kolumbus.fi
nuohousjp.fi

KISPE Oy

AIDOT KONESAUMAKATOT SEKÄ PELTISEPÄN TYÖT

040 513 9092
t.heinonen@kispeoy.fi
www.kispeoy.fi

Koneellinen ilmanvaihto vanhaan taloon?

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

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

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

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

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



SERTIFIOITUA MITTAUSTA

KOSTEUSMITTAUS OY

040 418 3550

akkosteusmittaus.fi

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 remontoimalla esimerkiksi

porrasten määrää ja nousukorkeutta, ja asentaa tarvittaessa kaiteet niiden molemmin puolin.

– 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 päivätyötä.

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

– Nykyään some on pullollaan kuvia leijuvista lauteista – eli mahdollisimman vähän näkyviä tukijalkoja – ja tämä aiheuttaa seinärakennehaasteen. Leijuvat tukijalattomat kulmat lauteissa täytyy huomioida jo seinärakenteissa ennen panelointeja.

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

– Alalaude kannattaa tehdä puolilaverina tai laverina, jolloin saadaan

optimoitua jalkatila, ja kun alalaude jatkuu ylälauteen alle, se jatkaa katsetta takaseinään ja tila tuntuu suuremmalta.

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

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

Saunaan voidaan saada kaivattua avaruutta myös osittais- tai kokolaisseinällä. Krause muistuttaa monien suomalaisten yhdistävän saunaan kuitenkin mielessään intiimin tunnelman, 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. »

Saunan siivoaminen helpommaksi

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

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

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

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

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

– Nämä tekevät puupinnoista vettä ja likaa hylkiviä. Näin puhtaanapito helpottuu.



TUNNELMAA VAATIVIIN OLOSUHTEISIIN

Monipuolisen valonauhan käyttö ei rajoitu vain saunaan. Se sopii erinomaisesti myös terasseille, ulkoaltaiden ympärille, laitureille tai muihin vaativiin kohteisiin, joihin halutaan turvallista, kestävää ja tunnelmallista valaistusta.

TUOTEPERHEEN KOLME MALLIA

- White tarjoaa rauhoittavan 2700 K hehkun
- Tunable White mahdollistaa säätämisen lämpimän 2200 K ja raikkaan 4000 K välillä
- RGBW yhdistää koko RGB-väriskaalan lämpimään 2700 K valkoiseen

Sauna Ultra Ambient on suunniteltu erityisesti saunan katon valaistukseen, jossa se kestää korkeimmatkin löylylämpötilat ja lämpötilan vaihtelut. Pehmeä, epäsuora valo heijastuu kauniisti pinnoilta ja luo tilaan miellyttävän ja rauhoittavan tunnelman.

Cariitti

Facebook Instagram Pinterest @cariitti
Puh. +358 9 221 9040
www.cariitti.fi



Rakennusliike LUKKARINEN

- Rakennus- ja kirvesmiestyöt ammattitaidolla
- Myös vesikattoremontit
- Julkisivuremontit

Soita ja kysy lisää!
0400 859 948
juha.lukkarinen@pp.inet.fi

Kaikki mitä hyvään kaivoon tarvitset

kaivo.fi
VESIKAIVOHUOLTO VIPE OY

- kuntotarkastukset
- sertifioitu vesinäytteenotto
- huollot, kunnostukset
- kaivotarvikkeet, vedensuodattimet
- uudet kaivot ja Vipe Akva siiviläputkikaivot

TILAA KAIVON KUNTOTARKASTUS!
Soita 03 717 2982 tai www.kaivo.fi

Kaivon kunnostustyö on kotitalousvähennyskelpoista.

VIPEN ILMALÄMPÖPUMPUT

Bosch, Gree, Mitsubishi ja Toshiba
• Ilmalämpöpumput • Asennukset • Huollot

OTA YHTEYTTÄ:
Pertti Häkkinen
045 787 11101, info@kaivo.fi
vipenilmalampopumput.fi

KAIKKI LASIRATKAISUT KOTIISI MEILTÄ

Peililiukuovet ja -komerot, peilit, keittiön välitilan lasit, kylpyhuoneen ja saunan lasitukset, kaidelasit jne.

Mittatilaustyönä, tietysti.



Kuriirikuja 1, 01300 Vantaa
p. 044 063 3744, myynti@lasimyynti.fi
www.lasimyynti.fi

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

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

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

– 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 paneelisuunnitella olevan merkitystä. Niillä voidaan halutessa korostaa esimerkiksi tilan korkeutta tai syvyyttä.

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

Nykykiukaiden ominaisuudet kehittyneet

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

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

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

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

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

Monet pitävät puukiukaista saatavia löylyjä 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 valaistuksella tehdä valoisaa vai hämyistä saunatunnelmaa. Valaistus on hyvä suunnitella ennen panelointia, jotta sähkötyöt pystytään tekemään suunnitelmaa tukevaksi ja sähköjen ulosviennit pystytään tekemään oikeille kohdille.

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

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

– Toisinaan lauteiden alle, tai jos lauteiden takana on selkänöjä, 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 kertoo nykyään olevan saatavilla myös pitkään kaivattua LED-nauhaa, joka voidaan asentaa saunan kattoon.

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

Sauna nykyvaatimusten tasolle

– Jos saunaa yhtään alkaa 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 ylipäättään on tehty ja pitäisi jokin 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. ■

Laadukasta LVIS-palvelua pääkaupunkiseudulla

Palvelumme kattavat kaikki talotekniikan tarpeet

Palvelujamme mm: Linjasaneeraukset, LVI-huoltopalvelut 24h, viemäreiden kuvaukset, salaojien kuvaukset, kylpyhuone- ja saunaremontit.



**SUOMEN
V&S TEKNIikka OY**
LÄMPÖ • VESI • ILMA • JÄÄHDYTYS • SÄHKÖ • RAKENNUS

www.vstekniikka.fi

050 308 7782 • info@vstekniikka.fi



Joko olet käynyt tutustumassa?

Kaikkien alueiden Omakoti-lehdet
löydät osoitteesta:

www.digiomakoti.fi

Omakoti
OMAKOTIASUMISEN ERIKOISLEHTI

Talokaupat tiedossa?

Olit sitten ostamassa tai
myymässä

**Tilaa meiltä –
kuntotarkastus ja energiatodistus**

✓ Kysy myös muita lisäpalveluita



**RAKENNUSTARKASTUS
GROUP OY**



Varaa aika:

soita tai
käy osoitteessa
rakennustarkastus.com

Yhteystiedot

Jari Kainulainen



040 752 1760



jari.kainulainen@rakennustarkastus.com

Aukusti Kittilä



040 580 4546



aukusti.kittila@rakennustarkastus.com



Muuttofirmasta saa ammattimaista palvelua tavaroiden siirtoon tai vaikka koko muuttoon.

Teksti: Ulla Sirén

Muuta ensin paperilla, sitten autolla

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

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

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

Muuttamiseen voi saada taloudel-

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

Tilaa muutto ajoissa

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

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

hoitaa niiden suojauksen kuljetuksen ajaksi sekä kaiken kantamisen.

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

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

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

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

Pakkaa järjestyksessä

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

Perillä odottava kaaos on lyhytkestoisempi, jos laatikon päälle kirjoi-

Magnific



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

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

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

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

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

Vanha asunto kuntoon

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

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

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

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

Solmi, siirrä ja irtisano

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

maattisesti.

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

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

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

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

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

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

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

nut tyhjäksi jääneen asunnon.

Huolehdi vakuutuksista

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

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

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

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

Asiantuntija: Toimitusjohtaja Jari Kuopio, Muuttoapu.com



Kotivakuutus pitää muistaa siirtää uuteen asuntoon, ja ennen kaikkea on tärkeää varmistaa, että se on voimassa muuttopäivänä ja sisältää muuttovakuutuksen.

MUUTTOKURKI
Espoo - Vantaa - Helsinki
Kun on aika muuttaa, **Muuttokurki** auttaa
SOITA 045 844 8949
toimisto@muuttokurki.fi | www.muuttokurki.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.

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

lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävän harjoittelun osalta.

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

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

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

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

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

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

Maltilla välttää kyllästymisen ja rasitusvammat

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

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

Magnific



Toteuta harrastushaaveet aikuisiällä

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

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

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

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

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



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

mään omia tavoitteita ja mitä lajin harrastamisella haluaa ylipäättään saavuttaa.

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

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

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

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

Aloittelijaystävällisiä lajeja arkiliikunnasta

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

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

Vastaavasti pyöräily on myös monelle tuttu arkiliikumisen muoto. Siitä voi tehdä urheiluharrastuksen pidentämällä pyörälenkkejä tai ottamalla muuta haastetta mukaan. Jos vesi on tuttu mieluinen elementti, uinti, vesijuoksu ja 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 alkeiskursseilta ja alkeisryhmistä, joissa on muitakin aikuisena aloittaneita.

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

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

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

Jokainen on ollut joskus aloittelija

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

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

Tietyt lajit mielletään tyypillisesti nuorena aloitettavaksi. Husu mainitsee aikuisille löytyvän kuitenkin alkeisryhmiä niin taitoluistelussa, telinevoimistelussa kuin yleisurheilusakin. 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. ■

» 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

Lupa- us

Uusinta Rusi Koti- Kai-nous Pää-tön Käde-tön Lau-laja Orginaali Fobiat -1. Raha yks.-1. Lap-selli-sia

Vään- netty ?

Eläin -4h

Sillan- pää

Joil- lakin

Fifty- sixty

ISTA

Sinne- mäksi

VISA

LAADUKKAAT SÄHKÖTYÖT PÄÄKAUPUNKI- SEUDULLA

- Monipuoliset sähköpalvelut
- Ilmalämpöpumppujen myynti ja asennus
- Sähköautojen latausasemat
- Pienet kaivuutyöt
- Reservimarkkinaratkaisut

LiukuoviCenter.fi 

VERKKOKAUPPA 24/7



HYÖDYNNÄ
TARJOUS
-35%

Laadukkaat, kotimaiset ★★★★★

LIUKUOVET, KAAPISTOT JA TILANJAKO-OVET



MITTOJEN
MUKAAN



TILAA LIUKUOVET JA
KAAPISTOT NETISTÄ



LAADUKKAAT
MATERIAALIT



SUUNNITELTU SUOMA-
LAISIIN KOTEIHIN

**OSTA HELPOSTI VERKOSTA TAI
VIERAILE MYYMÄLÄSSÄMME**
– autamme suunnittelusta toteutukseen.
Tarkistathan aukioloajat
verkkosivuiltamme.

LIUKUOVI CENTER / VANTAA
Tammiston Kauppatie 18
tel. 050 347 5563
info@liukuovicenter.fi

