

Omakoti



ETELÄ-POHJANMAA » NUMERO 4/2026 » OMAKOTIASUMISEN ERIKOISLEHTI » 18. vuosikerta » www.omakotilehdet.fi

Remontoi saunatunnelma uudelle tasolle

Omakotitalon putkiremontin
aika koittaa väistämättä

6

Riittämätön korvausilma
on yleinen sisäilmaongelma

12

E-P:n Lämpötekniikka Oy myy, huoltaa ja asentaa lämpöpumput yli 20-vuoden kokemuksella.

Maalämpöpumput asennettuna.
Nibe, Bosch ja CTC

Ilma-vesilämpöpumput asennettuna.
Daikin, Midea, Samsung, Nibe, Jäspi,
Bosch, CTC, Toshiba, Fujitsu, Viessmann, ym.

Ilmalämpöpumput asennettuna.
Fujitsu, Daikin, Midea, Toshiba, Wilfa ja Bosch
Fujitsu Nordic Master max. 9,0kw ja -25 5,4kw.

FUJITSU  BOSCH TOSHIBA  Midea wilfa

Lämpöpumppujen huollot, uusinnat, saneeraukset,
hyötysuhdemittaukset, kuntotarkastukset, myös
kiinteistökokoluokkiin ja kaikkiin merkkeihin.

Yli 3kg kylmälaiteliike.

Myös kaikki putkityöt.

E-P:n Lämpötekniikka



SUOMEN VAHVIMMAT PLATINA
E-P:n Lämpötekniikka Oy
FI26931583 | 2023-2026



Hannu Sillanpää putkiliike@gmail.com
044-320 2765 www.lämpötekniikka.fi



INVESTIGO

**TUTKIMME VAURIOT
SUUNNITTELEMME KORJAUKSET
VALVOMME TOTEUTUKSEN**

- Kuntotarkastukset
- Homekoirapalvelut
- Kuntotutkimukset
- Lämpökuvaukset
- Sisäilma- ja hometutkimukset
- Haitta-ainekartoitukset
- Valvonnat, kilpailutukset ja RTA-palvelut

INVESTIGO.FI

010 299 5139

HINAUS JA TUUPPAUS®

0400 363 633

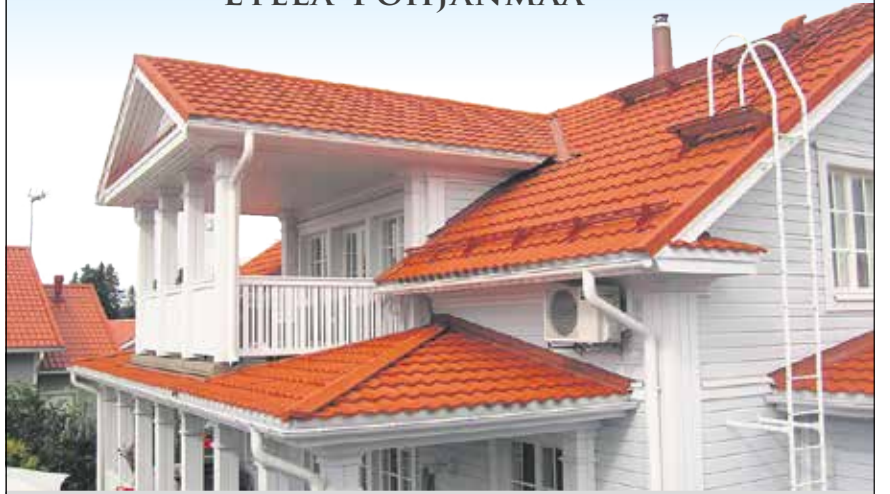


www.hinausjatuuppaus.fi

REDGO

KOURUTYÖ.fi

ETELÄ-POHJANMAA



**PUOLIPYÖREÄT- JA KANTTISET
SADEVESIJÄRJESTELMÄT,
TIKASTUOTTEET, LUMIESTEET, KATTOSILLAT**

Asennukset yli 30 vuoden työkokemuksella, luotettavasti ja laadukkaasti.

OTA YHTEYTTÄ JA PYYDÄ TARJOUS!

Kourutyö Oy Etelä-Pohjanmaa

0500 636 624, 0500 668 916

Ykkösvaltaus 3, 60320 Seinäjoki

myynti@kourutyo.fi



WWW.KOURUTYO.FI

Maalausliike

Väritaika Oy

- TAIDANOMAISIA PINTOJA KAIKILLE -

- Nauhoitus- ja tasoitustyöt
- Sisämaalaukset ja tapetoinnit
- Efektimaalaukset
- Ulkomaalaukset
- Pienimuotoiset laatoitustyöt
- Silikonien vaihdot

YKSITYISET • YRITYKSET • LIIKETILAT • TALOYHTIÖT



Toiminta alue:
Etelä- Pohjanmaa ja
Pohjois-Pirkanmaa,
muut alueet sop. mukaan.

Elisa Lähdekorpi
044 322 6208
Seinäjoki - Ilmajoki

Heidi Myllyaho
050 354 3578
Alavus

www.varitaika.fi
varitaika@varitaika.fi

Minimanin liikekeskuksessa

LOUNAS

KAHVILA

Avoinna
Ma-pe 8-17
La 9-15
Lounas 10-14.30

Tervetuloa!

Nam-Ru Oy, Tehtaantie 5, 60100 Seinäjoki
Puh. 045 646 8856 • www.nam-ru.fi



**Aisakellon lounas-
ravintola löytyy
Minimanin
yrittäjätien
puoleisesta päästä.**

**Meiltä voit myös varata
kokous/juhlapaikan
tilaisuuksiisi.**

Avoinna
Ma-pe 8-15
Lounas aika 10-14

Lounasravintola Aisakello, Yrittäjätie 12, Seinäjoki

Omakoti

www.omakotilehdet.fi

facebook.com/omakotilehti

Ilmestyminen

Nro 1/2026	vko	5
Nro 2/2026	vko	13
Nro 3/2026	vko	21
Nro 4/2026	vko	37
Nro 5/2026	vko	44

Jakelu ja levikki

Jakelulevikki 18 000 kpl

Omakotitalot Seinäjoen, Ilmajoen, Kauhajoen, Kauhavan ja Kurikan 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
- 9 Kolumni: Tuulahduksia Euroopasta
- 10 Kustannustehokasta lämmitystä
- 12 Ilmanvaihdon tehostaminen
- 14 Saunaremontilla uutta tunnelmaa
- 16 Muuttaminen
- 18 Tuholaistorjunta omakotitalossa
- 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.

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

Tykkää
meistä
FACEBOOKISSA!
facebook.com/omakotilehti



HUOLLAMME
KAIKKI PYÖRÄMERKIT
JA -MALLIT.

Huollot aikaa varaamatta.

huollot - asennukset - varaosat

Riston Pyörähuolto



Jaakkolantie 3, 60100 Seinäjoki, p. 040 350 7793 • Avoinna ma-pe 10-17

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 uusita? Tarkkoja vuosimääriä ei voi antaa, koska putkiston kulumiseen vaikuttavat muun muassa käytetyt materiaalit, käyttötottumukset ja veden laatu. Myös talon iällä ja historialla on merkitystä. Jos asuu vaiko-

kapa 50-luvulla rakennetussa talossa eikä ole tiedossa, että taloon olisi tehty käyttövesiputkiston remonttia, on putkisto varmasti vaihtokunnossa.

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

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

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

Useimmiten pientalossa uusimisen

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

Viemäreissä on jo pitkään käytetty muoviputkea, joka kestää käyttöä hyvinkin pitkään. Jos talon viemärit ovat kymmeniä vuosia vanhaa valurautaputkea, ne ruostuvat sisäpuo-

Magnific



lelta 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 säilyttää varovaisuus. Ennakkoon ei pidä maksaa koko remonttiusummaa, 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 ilmavesilämpöpumppuun, saatetaan joutua uusiin lämmitysjärjestelmän putkistot ja patterit.

Muoviviemäri kestää käytössä vuosikymmeniä

Viemäriremonttiakaan ei tarvitse »

Rauta- ja metallituotteet

Huonekaluputket, lattaraudat, valuteräket ym.

Pala- ja kuiviketurpeen myynti ja kuljetus | Kaivinkonetyöt
Hiekkapuhallus ja maalaus | Polttopuiden myynti | Metallityöt
Turvesoiden kunnostus | Maanajotyöt | Rautamyyni

Koneurakointi Juha Mäensivu Oy

p. 040 758 8233 | Kurikantie 144, 61850 Kauhajoki

Aron Kirppis Kauppatie 34, Kauhajoki, 041 311 3169, aronkirppis@gmail.com

- Piha- ja ongelmapuiden kaadot
- Puutavaran poiskuljetus
- Kantojyrsintä
- Ilmainen arviokäynti

POHJANMAAN
KANTOJYRSINPALVELU

Tomi Rantanen
040 529 0077
tomi.kantopois@proton.me
www.kantopois.fi

OSTETAAN.

- Kuolinpesät
- Muuttoerät
- Yritysten jäännöserät ym.

www.skaftunginhuutokaupat.fi

Huutokauppatalo: Tuiskulansuora, KURIKKA
0440 556 655 | skaftunginhuutokaupat@gmail.com



ASIANAJOTOIMISTO
KATTELUS, RUOKOLA & MUKKALA OY

ASiantuntijasi KIINTEISTÖASIOISSA

KALEVANKATU 6-8 III KRS 60100 SEINÄJOKI
PUH: (06) 429 7000 WWW.RUOKOLA.COM



POHJANMAAN PORAKAIVO

Porakaivotyöt ammattitaidolla!

Leivannintie 102, 66510 VAASA, GSM 050 3138 152

- Lämpö- ja vesikaivojen porausta
- Tutkimus ja tarkkailureikien porausta
- Vesikaivot
- Teräspaalaus
- Sekä muita erikoisporauksia

Meiltä myös porakaivojen pesut, pienituottoisten porakaivojen vesipaineaukaisut sekä porakaivopumput, lämpökaivopumput ja lämpökaivoputket

Huonekaluverhoilut • Ajoneuvoverhoilut
Kehystykset ja taide • Sisustustuotteet

*Marjan Verhomo
ja Kehys*

Härmäntie 17, 62300 Härmä
0400 314 343 • www.marjanukala.fi
Avoinna: ma–pe 10–17 tai sopimuksen mukaan

Magnific

Sini Kaukonen



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 remonttiin, on hyvä säästö päätös vaihtaa hanat ja wc-istuin nykyaikaisiksi, vähän vettä kuluttaviksi ja energia-
tehokkaiksi.

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

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

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

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

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

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

Lähde: PRKK



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

omakotitalossa pelätä. Sekin hoi-
tuu 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 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 osoit-

tautunut hyväksi ja kestäväksi vaihtoehtoksi. Pinnoitusta en uskal-
la suositella, koska niitä on jouduttu tietämissäni kohteissa uusimaan jopa muutaman vuoden välein.

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

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

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

» 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 lämpimydestä 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 sovitamalla 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 asuiskelpoisiksi vain ne tilat, joita välttämättä tarvittiin. Jos tupa tai pirtti oli lämpimänä, koko perhe saattoi nukkua siellä, ja salit ja vieraskamarit pidettiin talvisydämen ajan viileinä. Vaikka nykyään ei mentäisi aivan samanlaisiin järjestelyihin, kannattaa silti harkita, missä tiloissa lämpötilaa on mahdollista laskea.

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

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

Terve, normaalisti liikkuva ihminen selviää tosiasiasa 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 varaajaa ja lämmitintä myös käyttöveteen, mutta esimerkiksi polttoon perustuvissa lämmityslaitteissa saattaa erillinen hyvin eristetty varaaja olla järkevä ratkaisu, Hyvärinen toteaa.

Maasta vai jakeluverkosta?

Maalämpöä ja kaukolämpöä markkinoidaan "huolettomina" lämmitysratkaisuuina. Monet eri selvitykset väittävät, että maalämpö olisi pitkällä aikavälillä kustannustehokkain omakotitalon lämmitysjärjestelmä. Maalämpöjärjestelmän rakentaminen vaatii kuitenkin kerralla ison inves-

toinnin, kun taas kaukolämpöverkoon liittyminen on huomattavasti edullisempaa.

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

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

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

Hybridi sopii vanhaan taloon

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

- Esimerkiksi uusilla ilmasta ve-

teen lämpöä siirtävillä vesi-ilma-lämpöpumpuilla ulkolämpötila-alue ulottuu joillakin alueilla mitoituslämpötiloihin saakka tai ainakin lähelle niitä. Sähkölämmitystä saataan 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-ilma-lämpöpumpun apuna voi olla kylmimpänä aikana varaava takka. Tai jos lämmityskautena käytetään polttoon perustuvaa kattilaa, kesiä varten voi olla erillinen lämminvesivaraaja, jonka kustannuksia pienennetään aurinkopaneelien avulla.

Vanhassa rakennuksessa vaihtoehtot rajautuvat paljolti sen mukaan, mikä lämmönjakojärjestelmä on käytössä. Hybridilämmitys on usein vanhojen talojen varmin kustannustehokkuutta lisäävä ratkaisu varsinkin, jos koko järjestelmän uusimiseen ei haluta lähteä. Mikäli lämmönjakojärjestelmä on vesikiertoinen, vaihtoehtoja on useita. Sen sijaan vanhoissa taloissa yleiseen sähköpatterilämmi-

tykseen 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 kuumen 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 aulii-ta 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. ■

tapahtumalaitte.fi

KYLMÄ- JA RAVINTOLALAITTEET • TAPAHTUMALAITTEET

Meiltä nopeasti sähkö-, kylmä- ja LVI alan asennus ja huoltotyöt

Olemme erityisesti ammattikeittiö-, suurtalous-, ja ravintolalaitteiden erikoishuoltoliike 24 h päivystyksellä ammattiasiakkaille. Myös kotitalouksien pienet sähkötyöt, lämmitysjärjestelmien muutos- ja purkutyöt, suurtalouskeittiöiden ja laitoskoneiden purkutyöt ja kierrätys, sekä kylmäaineiden talteenotot.



Leikkaa käyntikortti talteen!

Tapahtumalaitte Oy

AMMATTIKEITTIÖLAITEHUOLLOT • 24 H PÄIVYSTYS

Merkkivapaat sähkö-, ja kylmälaitehuollot sekä LVI-työt vuosien kokemuksella.

huolto@tapahtumalaitte.fi

Huoltopalvelut päiväaikaan:

010 571 1331

Yö- ja pyhäpäivystys: 010 571 1330

Verkkokaupamme tarjoaa useat ammattikeittiö- ja ravintolalaitteimerkit sekä valmiit jääpalat nopealla toimituksella.

tapahtumalaitte.fi

TAPAHTUMALAITTE OY

Oivaltajantie 1 B 5

60100 Seinäjoki

www.tapahtumalaitte.fi

Huolto päiväsaikaan

010 571 1331

Huoltopäivystys muu aika

010 571 1330

Olemme valtuutettu Mosquito Magnet hyttyspyydysten huoltoliike





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 juurisyynä 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 selventää.

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

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

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

LAKISÄÄTEISET NUOHOUKSET HORMISANEERAUKSET ILMANVAIHDON PUHDISTUKSET JA SÄÄDÖT

Kurikan Nuohouksesta saat ammattitaitoiset nuohoukset, kattavat tulisija- ja hormitarkastukset, asiantuntijalausunnat ja neuvonnan lainsäädännössä näitä koskien. Laadimme myös laajemmat raportit kodin tulisijojen ja hormien paloturvallisuudesta esim. kiinteistön omistajanvaihdoksen yhteydessä, teemme kunnostuksia ja parannuksia ja tarpeen tullen opastamme oikeiden tahojen pariin.

Heidi Saanio ja Harri Kuoppakangas

044 230 4226
kurikannuohous.fi



www.peltiverstas.com
Hallikatu 6, Kurikka

PELTIVERSTAS

- Ilmanvaihtotyöt, huollot, tarvikkeet ja suodattimet
- Rakennuspeltityöt, mm. ikkuna, piippupellitykset
- Erikoispelti- ja muut metallityöt
- Varastossa laaja valikoima peltivaihtoehtoja ja ilmanvaihtotarvikkeita
- Eristuspeltityöt
- Kauttamme myös kaikki katto- ja seinäpellit



Soita ja kysy lisää
Riku Riihimäki 044 066 1093
Petri Ponsiluoma 040 749 7318

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 korjausneuvokat@hengitysliitto.fi. Neuvonta on maksutonta.



Teksti: Mari Pihlajaniemi

Saunatunnelma uudelle tasolle

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

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

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

– Silikonisaumoihin lattian ja seinän rajassa voi tulla tummia pisteitä. Paneloidun seinän alareuna alkaa

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

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

Kuluneet, epäsiistit pinnat saavat saunan vaikuttamaan vanhentuneelta ja tunkkaiselta. Nuhruisuus vähentää helposti saunomisiloa, mutta saunaremontilla voidaan vaikuttaa myös saunan toimivuuteen ja turvallisuuteen. Etenkin iäkkäämpiä saun

nojia varten olisi Krausen mukaan hyvä miettiä saunaa remontoimassa esimerkiksi porrasten määrää ja nousukorkeutta, ja asentaa tarvittaessa kaiteet niiden molemmiin puoliin.

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

Saunaan lisää tilantuntua lauderatkaisuilla

Vanhojen, alkuperäiskuntoisten saunojen yleisimpiä puutteita ovat vanhentunut tai puuttuva vedeneristys, heikko ilmanvaihto sekä rakenteisiin

mahdollisesti syntyneet kosteus- ja homevauriot, luettelee sisustusarkkitehti **Piia Seppänen**, jolle saunojen suunnittelu on niin ikään päivätyötä.

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

– Nykyään some on pullollaan kuvia leijuista 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-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 tilantuntua, jos on näkymä suihkutilaan.

Saunaan voidaan saada kaivattua avaruutta myös osittais- tai kokolasisseinällä. 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.

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

– Massiivisemmat liimalevylauheet 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 paneelisuunnilla olevan merkitystä. Niillä voidaan halutessa korostaa esimerkiksi tilan korkeutta tai syvyyttä.

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

Nykykiukaiden ominaisuudet kehittyneet

Kiuasvalikoima on monipuolistunut

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

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

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

Uusien kiukaiden tärkeä ominaisuus ovat suojatut vastukset, jotka estävät kiukaan 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 kiireempi tai haluaa saunoa päivän päätteeksi, sitten vain napsauttaa kiukaan päälle kaukosäätimestä tai puhelimella.

Saunan valaistus tekee tunnelman

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

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

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

– Toisinaan lauteiden alle, tai jos lauteiden takana on selkänöjä, siellä voi hyvin kiertää led-nauha. Tai sitten on spottivalaisimia alakatossa. Ledvalaisimissa pitää miettiä myös valon väriä, että se ei ole liian sininen vaan

Kylpyhuoneet ja saunat K A Hauta-aho Oy

KAIKKI RAKENNUS JA REMONTTITYÖT

- Vesivahinkokorjaukset ja kuivaustyöt
- Linjasaneeraukset
- Suunnittelu
- Vesieristystyöt
- Laatoitustyöt
- Saunat



Kylpyhuoneet ja saunat toiveittesi mukaan avaimet käteen -periaatteella, pitkällä kokemuksella ja ammattitaidolla.

040 521 5345 • www.hauta-aho.fi



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

vähän kellertävä. On ihan uskoma-tonta, kuinka paljon se vaikuttaa tunnelmaan.

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

– Aiemmin tällaista tuotetta ei ollut 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 pitäisikö jotain päivittää.

– Se lisää kustannuksia, mutta on sen väärä.

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

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



Muuttofirmasta saa ammattimaista palvelua tavaroiden siirtoon tai vaikka koko muuttoon.

Teksti: Ulla Sirén

Muuta ensin paperilla, sitten autolla

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

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

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

Muuttamiseen voi saada taloudel-

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

Tilaa muutto ajoissa

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

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

hoitaa niiden suojauksen kuljetuksen ajaksi sekä kaiken kantamisen.

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

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

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

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

Pakkaa järjestyksessä

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

Perillä odottava kaaos on lyhytkestoisempi, jos laatikon päälle 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 kukkuorilleen, niitä on mahdotonta pino- ta päällekkäin muuttoautoon. Silloin jokainen laatikko pitää avata ja tyhjentää niistä tavaraa muualle, tai sitten asetella ne vain vierekkäin, mikä tosiasia 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 satunnaudessa 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 ko- titalousvähennyksen, mutta muutto- palvelusta ei.

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

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

Solmi, siirrä ja irtisano

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

maattisesti.

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

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

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

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

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

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

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

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

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 irtaimistolle 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

Aurinkoisella asenteella.

Muuttopalvelu Rantanen



Muuttoja yli 50 vuoden kokemuksella

044 314 0270

Meiltä myös muuttolaatikoiden vuokraus!

www.muuttopalvelurantanen.fi



Teksti: Elina Salmi

Kodin ei-toivotut pikku vieraat

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

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

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

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

Hiiret, rotat ja toisinaan oravat saattavat myös päästä sisätiloihin ja

ne on häädettävä vielä isommalla kireällä kuin hyönteiset.

Vessan vikkela vipeltäjä

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

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

paikallaan.

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

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

Muukalainen keittiön pöydällä

Keväällä ja alkukesästä voi sisällä nähdä myös mauriaisia eli soke-

rimuurahaisia. Se on pieni ja musta eikä pure ihmistä.

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

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



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

laajenee vuosi vuodelta.

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

Apua, jauhoissani liikkuu joku

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

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

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

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

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

Tekstiilituholaiden esiintymisen ei automaattisesti tarkoita sitä, että siivouksessa on oikaistu turhan usein, mutta helpommin ne lisääntyvät ja elävät sottaissa ympäristössä. Kannattaakin tuulettaa, ravistella ja pestä tekstiilejä säännöllisesti ja imuroida vaatekaapit aika ajoin. Siten ehkäisee tehokkaimmin koirperhosten, turkiskuoiraisten tai vöihirakuoiraisten tuhoja.

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

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

Ikävä matkatulainen

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

Lutikan saapumista kotiin ei vält-tämättä heti huomaa, koska se piiles-kelee päivisin patjojen saumoissa tai vaikka sängyn rakenteissa ja liikkuu vain öisin.

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

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

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

Lähteet: Asumisterveysliitto AsTe ry, Martat, Tukes ja Ruokavirasto

ITT
LAKEUDEN TUHOLAISTORJUNTA

Lakeuden Puhdistuspalvelut Oy on laajentanut toimintaansa myös tuholaistorjuntaan.

LAKEUDEN TUHOLAISTORJUNTA

- ✓ Hiirien ja rottien torjunta
- ✓ Hyönteisten torjunta
- ✓ Luteiden torjunta
- ✓ Muut tuholaiset
- ✓ Lintupiikit ja asennukset
- ✓ Desinfioinnit

Kysy lisää!

Arto Mänty 040 010 3907
Mikael Hannula 045 264 6580

itt@lakeudentt.fi

Unsplash





**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 yleisurheilu-sakin. Aikuisena voi hakeutua myös uimakouluun. Monia lajeja voi myös harrastaa, vaikka olisi jokin vamma tai rajoite, kunhan harjoittelu on vain sovitettu kohderyhmälle sopivaksi.

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



RISTIKKO



1981

1982

1983

1984

1985

1986

1987

1988

1989

1990

1991

1992

1993

1994

1995

1996

1997

1998

1999

2000

2001

2002

2003

2004

2005

2006

2007

2008

2009

2010

2011

2012

2013

2014

2015

2016

2017

2018

2019

2020

2021

2022

2023

2024

2025

2026

2027

2028

2029

2030

2031

2032

2033

2034

2035

2036

2037

2038

2039

2040

2041

2042

2043

2044

2045

2046

2047

2048

2049

2050

2051

2052

2053

2054

2055

2056

2057

2058

2059

2060

2061

2062

2063

2064

2065

2066

2067

2068

2069

2070

2071

2072

2073

2074

2075

2076

2077

2078

2079

2080

2081

2082

2083

2084

2085

2086

2087

2088

2089

2090

2091

2092

2093

2094

2095

2096

2097

2098

2099

2100

2101

2102

2103

2104

2105

2106

2107

2108

2109

2110

2111

2112

2113

2114

2115

2116

2117

2118

2119

2120

2121

2122

2123

2124

2125

2126

2127

2128

2129

2130

2131

2132

2133

2134

2135

2136

2137

2138

2139

2140

2141

2142

2143

2144

2145

2146

2147

2148

2149

2150

2151

2152

2153

2154

2155

2156

2157

2158

2159

2160

2161

2162

2163

2164

2165

2166

2167

2168

2169

2170

2171

2172

2173

2174

2175

2176

2177

2178

2179

2180

2181

2182

2183

2184

2185

2186

2187

2188

2189

2190

2191

2192

2193

2194

2195

2196

2197

2198

2199

2200

2201

2202

2203

2204

2205

2206

2207

2208

2209

2210

2211

2212

2213

2214

2215

2216

2217

2218

2219

2220

2221

2222

2223

2224

2225

2226

2227

2228

2229

2230

2231

2232

2233

2234

2235

2236

2237

2238

2239

2240

2241

2242

2243

2244

2245

2246

2247

2248

2249

2250

2251

2252

2253

2254

2255

2256

2257

2258

2259

2260

2261

Työkalu 		Löytö PUU						Ah- kera							
								x2							
								Aamu- Sää- detyt							
Leipä Suvusta?				Sulaa						OK- RA		ROI- NE			
Pattijoki							x2								
				24.12. Rikki					Mitat- tavia?		Jää- tön		10-1 5+4		
		Pala- via						Isku Arabi- maa							
								Seos Ja seu- raavana							
					Tunne 					Hau- toihin					
						Usko- vat "vale"									
Lau- laja			Orginaali Fobiat -1.								Raha- yks.-1.		Lap- selli- sia		
					ISTA				Sinne- mäki						



LASIT, PEILIT, KARBONAATIT, SAUNAN LASISEINÄT,
TERASSILASIT, LASIKAITEET, TILANJAKOSEINÄT,
LASIKIINNIKKEET JA MUUT LASIPALVELUT

LASIMANNI Kauhava

045 6772295

myynti@lasimanni.fi • www.lasimanni.fi



Auto-
vakuutus
-25%

Valitse Suomen suosituin autovakuutus – nyt -25 %

Autovakuutus täydentää pakollista liikennevakuutusta ja turvaa oman autosi erilaisten vahinkojen varalta. Saat nyt LähiTapiola Etelä-Pohjanmaalta uuteen autovakuutukseen 25 % alennuksen ensimmäiseksi vuodeksi! Etu koskee yksityiskäyttöisiä henkilö- ja pakettiautoja.

Räätälöi autovakuutus tarpeisiisi sopivaksi ja osta helposti verkosta tai LähiTapiola Etelä-Pohjanmaan asiakaspalvelusta.

lahitapiola.fi/auto

Traficom/Ajoneuvojen rekisteröintilasto. Palveluntarjoaja LähiTapiola Etelä-Pohjanmaa. Tarjous koskee LähiTapiolan henkilö- tai pakettiautolle verkkokaupasta tai LähiTapiola Etelä-Pohjanmaan asiakaspalvelusta ostettuja uusia autovakuutuksia lisäturvineen. Tarjous ei koske liikennevakuutusta. Edun saajan on oltava LähiTapiola Etelä-Pohjanmaan asiakas tai uusi asiakas, jonka kotiosoite sijaitsee Etelä-Pohjanmaan maakunnassa. Alennus on voimassa 1.9.–15.11.2026.



Oletko jo tutustunut?

omakotilehdet.fi



Tykkää meistä
Facebookissa!
facebook.com/omakotilehti



Omakoti
OMAKOTIASUMISEN ERIKOISLEHTI

Kattojen pesut ja maalaukset

Pelti-, tiili- ja mineriittikattoihin

Vesikourut, tikkaat, lumiesteet

• myös vanhojen uusimiset
ja korjaukset

**SOITA JA
KYSY TARJOUS
050 594 2992
kjkimestarit.fi**

**Kotitalous-
vähennysmahdollisuus**





**VIEMÄRISUKITUKSET JA
SALAOJAREMONTIT**
p. 050 371 2777

PUTKISTOJEN

- avaukset ja sulatukset
- kuvaukset ja paikannukset

SUURTEHO- IMUROINTI

- sora
- hiekka
- puhallusvilla
- kutteri ym.

040 594 5972
Unikontie 1, Lapua

www.lokapalvelu.fi
Vaihdetie 6, Seinäjoki



**Lakeuden
Laatuvalittajat**

**Asunnoilla ja vapaa-ajan asunnoilla nyt kysyntää!
- Harkitsetko omasi myyntiä?**

Pyydä meidät ilmaiselle arviokäynnille!

Sinikka Kemppainen

045 189 6878

sinikka.kemppainen@lakeudenlaatuvalittajat.fi

Pirkko Kögäs

040 350 5774

pirkko.kongas@lakeudenlaatuvalittajat.fi



www.lakeudenlaatuvalittajat.fi

Vapaudentie 28-30, 60100 SEINÄJOKI

Avoinna: ma-to klo 10-16 | pe-su avoinna sopimuksen mukaan

HYLLYKALLION AGCO SUOMELTA MUKAVILLA SYYSHINNOILLA!

Kuulosuojain puomimikrofonilla **EP CONNECT PRO BT**

- Täyttää vaativan EN 352 -standardin
- Tehokas melusuojaus
- Pehmeät tiivisterenkaat
- Säädettävä pääpanta
- Bluetooth-yhteys

TARJOUS!

99 €

Norm. 149 €



Automaattilaturi **BENTON BX2**

- 8-vaiheinen: automaattinen
- Huonokuntoisille akuille elvytys
- Akkuvaihtoehdot: 12 V, 24 V, Litium
- Latausvirta: 7,5 A–3,5 A
- Virtalähdetoiminto: 13,6 V
- Akkuvaihtoehdot: Wet, MF, VRLA, AGM, GEL, CaCa, LiFePO4
- Kahdet kaapelit
- Muistitoiminto

TARJOUS!

89 €

Norm. 147 €



**AGCO
SUOMI**

AGCO SUOMI OY Lieskatie 2, Hyllykallio. Avoinna ma–pe 7.30–16.30

Varaosat

Juha Ahoketo, 040 759 6095

Mikko Seilo, 040 715 6835

Tero Kuisma, 040 522 5487

Valtra Collection **UNISEX FLEECE-TAKKI**

- Sopiva kerrospukeutumiseen
- Vetoketjulliset rinta- ja sivutaskut
- Mukava, lämmin, kestävä
- 100 % polyesteriä
- Koot XS–3XL

69 €



Työkalusarja **JBM 216 osaa**

- Sisältää mm.
- Vääntiöt: 1/4", 3/8", 1/2"
- Hylsylajitelmat
- Kiintolenkit 12 kpl
- Muovisalkku
- Takuu 12 kk

TARJOUS!

99 €

Norm. 113 €



Sopiva joka paikan kärry **AKU CP327-LH**

Lehtijouset



Kelkkavarustus **Musta 100 cm kuomu**

- Lava 327 x 150 cm
- Kantavuus 452 kg *
- Kokonaispaino 750 kg *
- Laitakorkeus 40 cm

TARJOUS!

2390 €

Norm. 3326 €

- Täysin hitsattu runko
- Astinlaudat lokasuojissa
- Avattavat ja irrotettavat etu- ja takalaita
- Kestävä 4-lehtinen jousitus
- Erikoisvahvistettu takalaita, voi käyttää ajoramppina
- Kippi ja kipin kaasujousi
- Laminoitu vesitiivis 12 mm vanerilattia
- Kestävät M+S-renkaat

* Tekniset tiedot vakiovarusteilla. Lisävarusteet voivat muuttaa tietoja.

**Paljon muitakin AKU-kärry- ja
-trailerivaihtoehtoja. Kysy!**

AKU

Takuu 2 vuotta

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