

Omakoti

KOIRAHIERONTA TASSUKAS

Keskuskatu 1, 33960 Pirkkala

Varaa aika parhaalle kaverille!
vello.fi/koirahieronta-tassukas

Koirahieroja Satu Hormisto
045 783 88707



www.koirahierontatassukas.fi

PIRKANMAA » NUMERO 4/2024 » OMAKOTIASUMISEN ERIKOISLEHTI » 16. vuosikerta » www.omakotilehdet.fi

Käyttövesiputkien remontti vie vain muutamia päiviä

Tukea öljylämmityksen
vaihtamiseen on vielä saatavilla

18

Koti mukautuu
iän tuomiin tarpeisiin

30

KALLIO-JA SORAKIVI- AINEKSIA TOIMITETTUNA:

Pirkanmaan alueella

Puh. 020 161 6240

 **Hämeen
Kuljetus Oy**

Hämeen Kuljetus Oy • Tampere
www.hameenkuljetus.fi

KULJETUKSEN AMMATTILAISET PALVELUKSESSASI



Putkiasennus

KYSY TARJOUS! p. 040 830 9948

www.putkiasennusoikarainen.fi

erkki@putkiasennusoikarainen.fi

Lamminpääkatu 14, 33420 Tampere

**KOTIEN LÄMPÖ-,
VESI- JA VIEMÄRITYÖT
taidolla ja tarkkuudella.**

**OMAKOTITALOJEN
KÄYTTÖVESIREMONTIT,
MAALÄMPÖ JA ILMAVESI-
LÄMPÖPUMPPUJEN ASENNUKSET**

pyydä tarjous!

TILATARPEIDESI RATKAISIJA LÄHELLÄSI

PIRKANMAAN VAPAAT VUOKRATILAT

Tampere:

Sarankulma, Nekala, Hervanta, Messukylä, Kaukajärvi

Kangasala: Kallio

Nokia: Kolmenkulma

Lempäälä: Säöksjärvi

Pirkanmaan seudulla on vuokrattavissa heti vapaata lämmintä varastotilaa alk. 21,4 m². Varastotilaa isompaankin tarpeeseen 5 m korkeat tilat jopa 87 m² asti.

Varastotilojen vuokrat alk. 306 €/kk.

TILAT VUOKRAA ANTONI

044 056 5658



www.vinyyliverhous.fi



VINYyli VERHOUS.fi

Pohjoismaisiin olosuhteisiin

- Ympäristöystävällinen, kaunis ja kestävä
- Ei homehdu, hilseile tai halkeile
- Ei tarvitse maalata, UV-suojattu
- Takuu 50 vuotta



010 3388 979 • vinyyliverhous.fi

Maahantuonti,
myynti ja
asennus

Jytkyt

0400 744 797
jytkyt.fi



ULKOVERHOUKSET • VESIKATOT • VESIKOURUT
IKKUNAT JA OVET • PELTITYÖT • KATTOTURVA

Natiseeko portaait?

Vaihdetaan tilalle tyylikkää
ja hiljaiset portaait!



ENNEN



JÄLKEEN

Lue lisää
www.grado.fi/blogi

KYSY TARJOUSTA
PORRASREMONTISTA
P. 040 913 7801
JONATHAN MIKKOLA



Grado
PORTAAT | KAITEET
WWW.GRADO.FI

Oman kylän pesula palvelee!

Meillä pesetät kaikki
kodin tekstiilit, matot,
verhot, talvitakit yms.

Kuljetuspalvelumme noutaa
pyykit kotoasi ja palauttaa
ne puhtaina!

KANGASALAN PESULA

Terje Bötter
p. 045 166 3396

Ellintie 2, Kangasala

Avoinna
ma-ke 9-17
to-pe 9-15

Omakoti

www.omakotilehdet.fi
facebook.com/omakotilehti

Ilmestyminen

Nro 1/2024	vko	5
Nro 2/2024	vko	16
Nro 3/2024	vko	22
Nro 4/2024	vko	36
Nro 5/2024	vko	45

Jakelu ja levikki
Jakelulevikki 27 000 kpl

Tampereen Ykkösjakelut Oy,
pientalot Tampereen, Nokian,
Kangasalan, Lempäälän, Pirkkalan
ja Ylöjärven alueilla.

Kustantaja
Media Potentia Oy
Kuninkaankatu 24 A
33210 Tampere
p. 0400 772 229
www.mediapotentia.fi

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

Päätoimittaja
Petri Kaukonen
p. 0400 770 203
petri@mediapotentia.fi

Toimitus
Mari Pihlajaniemi
p. 045 276 5998
toimitus@mediapotentia.fi

Mediamyynti
Media Potentian toimisto
p. 0400 772 229
toimisto@mediapotentia.fi

Taitto ja
ilmoitusvalmistus
Media Potentia Oy
aineistot@mediapotentia.fi

Paino
Sanoma Manu Oy

Etukannen kuva
Freepik

Lehti noudattaa ilmoitusten julkaisu-
sääntöjä. Reklamaatiot on tehtävä 7
vrk:n aikana ilmoituksen julkaisemisesta
Media Potentia Oy:lle. Suurin mahdolli-
nen vastuu ilmoituksen julkaisemisesta
sattuneesta virheestä tai poisjäämisestä
sekä sen aiheuttamista vahingoista
on ilmoituksen hinta. Mikäli ilmoitusma-
teriaali saapuu aineistopäivän jälkeen
Media Potentia Oy ei ole velvollinen kor-
vaamaan painovirheitä. Ilmoitukses-
ta lähetetään oikovedos sopimuksen
mukaan.Peruutukset viimeistään aineis-
topäivänä. Jos ilmoitus on ehditty val-
mistaa ennen peruutusta, veloitetaan sii-
tä 50 % ilmoituksen hinnasta.



Freepik

Tässä lehdessä

- 3 Pääkirjoitus
- 5 Ajankohtaista
- 8 Kemialliset epäpuhtaudet pientaloissa
- 14 Omakotitalon putkiremontti
- 18 Öljysäiliöiden poisto ja lämmitysjärjestelmän vaihto
- 22 Kodin turvallisuus
- 26 Syksyn pihatyöt
- 30 Ikäystävällinen koti
- 34 Hyvinvointia syksyyn
- 38 Ajanviete



Petri Kaukonen
Päätoimittaja

Elämä jatkaa kulkuaan

Suomalaiset ovat taas rohkaistuneet rakennuttamaan omakotita-
loja – ainakin jos mittapuuna käytetään pohjalaisten talotehtaiden
näkymiä. Ne raportoivat kesän alussa tilauskantansa piristyneen
tuntuvasti sitten edellisvuoden.

Viime vuonna uusien omakotitalojen kauppa kyntikin historialli-
sissa pohjalukemissa. Yhtä vähän rakennusprojekteja oli vireillä vii-
meksi toisen maailmansodan aikana.

Mitä tästä rakentamisen käänteestä sitten voisi päätellä? Kenties
sen, että vaikka taloudesta uutisoidaan aika ajoin ankeita näkymiä,
se ei ole koko totuus. Synkeiden pilvienkin alla me ihmiset elelemme
elämiämme, tapaamme ystäviä, uurastamme ja harrastamme – ja
jotkut jopa innostuvat rakentamaan itselleen kodin.

Pienetkin asiat voivat olla hyvin merkittäviä, kun arvioimme elä-
män mielekkyyttä. Vaikka kaikkiin suuriin asioihin ei olisikaan siis
mahdollista vaikuttaa, aina voi sentään pyrkiä iloitsemaan niistä
pienemmistä.

Viettäköämme tänä vuonna siis pienten, mukavien asioiden syk-
syä!

Lämpimin terveisin,

Petri Kaukonen

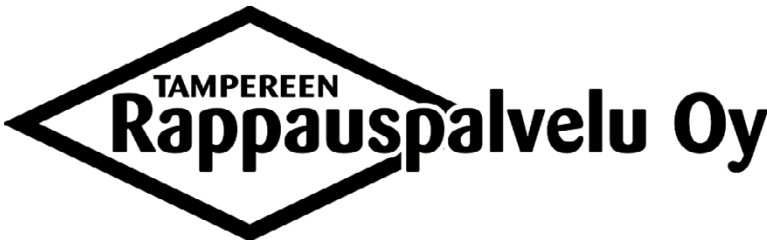
Päätoimittaja
Omakoti

Asianajotoimisto
Suojanen & Alanen

Aleksanterinkatu 33 B, Tampere
P. 0400 223 631
toimisto@suojanen-alanen.fi
www.suojanen-alanen.fi



Rappaus-, maalaus- ja
pinnoitustyöt sekä remontit



Vasamajärventie 281, 33450 Siivikkala
p. 040 503 2878, www.rappauspalvelu.fi
seppo.syrja@rappauspalvelu.fi

Herättääkö tuleva remontti kysymyksiä?

Omakotiasujan **palvelu** apunasi kaikkiin kodin tiloihin



Tule omakoti-
asujan rakentaja-
asiakkaaksi ja
avaa raksatili!



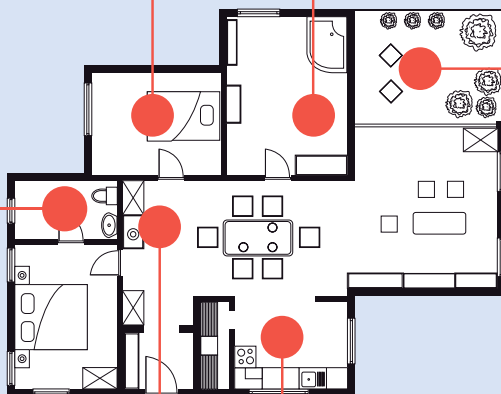
Tekstiilimatot ja -laatat



Kylpyhuonekalusteet



Seinänsisäiset suihku- ja
seinä-WC-ratkaisut



Terassilaatat



Vinyylilankut ja -laatat



Keraamiset laatat



Onnistumisen lähtöpiste.

» LYHYESTI

Turhautuminen remonttifirman etsimiseen on saanut 18 prosenttia asunnonomistajista luopumaan koko remontista

Suomalaisista asunnonomistajista 80 prosenttia ei ole tehnyt remonttia ilman palkattua apua. Silti moni tuntee haasteita yhteistyössä remonttifirmojen kanssa.

Yleisin hankaluus remonttifirmojen kanssa toimimisessa on hinnasta, aikataulusta ja tavoitellusta lopputuloksesta yhteisymmärrykseen pääseminen. Toiseksi yleisin hankaluus on sopivan remonttifirman löytäminen. Aikataulun pettäminen on kolmanneksi tavanomaisin hankaluus, tyytymättömyys lopputulokseen neljänneksi tavanomaisin. Viidentenä tulee kanssakäymien firmojen kanssa.

– Liki joka kolmas asunnonomistaja on turhautunut sopivan remonttifirman etsimiseen. Heistä, jotka ovat turhautuneet remonttiammattilaisen etsintään, 58 prosentilla on koko remontti jäänyt sikseen, Remp-patorin palveluasiantuntija **Essi Niskanen** kommentoi.

Kaikista asunnonomistajista siis 18 prosenttia on luopunut remontointiaikeista siksi, että sopivan remonttifirman etsiminen on osoittautunut liian turhauttavaksi.

Tiedot selviävät Remppatorin helmikuussa tutkimusyhtiö Bilendillä teettämän tutkimuksen vastauksista. Tutkimukseen vastasi 1000 ihmistä. Vastaajat ovat 18–75-vuotiaita suomalaisia asunnonomistajia. Vastajista on naisia puolet ja miehiä puolet.

Tilastokeskuksen mukaan suomalaiset remontoivat vuonna 2022 asuntojaan keskimäärin 422 miljoonalla eurolla per kuukausi. 42 prosenttia asunnonomistajista sanoo, että tämänhetkinen yleinen taloustilanne ei ole vaikuttanut heidän aikomuk-

siinsa remonttien suhteen.

Äideille ei soitella

45 prosenttia remontoijista aloittaa ammattiavun etsimisen googlettamalla. 22 prosenttia soittaa ensiksi kaverille. Naisista 7 prosenttia soittaa ensiksi isälleen – miehistä 2 prosenttia. Äideille ei soiteta ensimmäisenä käytännössä lainkaan.

Halu palkata ammattilainen kasvaa iän karttuessa. Seniorit palkkaavat nuorempia useammin ammattilaiset tekemään remonteja. Yli 62-vuotiaista 60 prosenttia luottaa remonttiasioissa ammattilaisen apuun.

– Vaikeimmaksi sopivan remonttifirman löytämisen kokevat suomalaisista pääkaupunkiseutulaiset. Heistä 64 prosenttia mieltää sen hankalaksi. Koko kansasta vastaava prosentti on 54. Muualla Etelä-Suomessa prosentti on 56. Vähiten hankalaksi asian kokevat itäsuomalaiset. Heistä yli puolet, 54 prosenttia, näkee osuvan ammattiavun löytämisen helpoksi, Niskanen kertoo.

Mitä pienempi paikkakunta on, sitä helpommin osaamisen jäljille pääsee soittamalla isälle tai kaverille. Sen sijaan isoissa kaupungeissa valinnanvaraa on paljon, mutta ei välttämättä ole samalla tavalla yhteisöllisyyttä. Siten päädytään heinäsuovaan, jossa googletus tarjoaa 30 remonttifirmaa.

– 9 prosenttia remontoijista käyttää palvelusivustoja, jotka on tarkoitettu remonttifirmojen löytämiseen, Niskanen toteaa.

Nyt on eniten tarvetta maalaamiselle

57 prosenttia asunnonomistajista suunnit-



Freepik

telee tekevänsä asuntoonsa tai taloonsa jonkinlaisen remontin tänä vuonna.

– Eniten tarvetta on tällä hetkellä maalaamiselle. 47 prosenttia asunnonomistajista kaipaa sellaista. Toiseksi yleisimmin nähdään tarvetta kylpyhuoneen ehostamiselle. 31 prosenttia omistajista sanoo niin. Kylpyhuoneremontit tapaavatkin olla Suomessa yleisin remontti. Niitä tehdään Tilastokeskuksen mukaan yli miljardilla eurolla vuodessa, Niskanen kertoo.

Kannattaa hyödyntää tilaajavastuulaki

Yksi työkalu ammattilaisen valitsemisen avuksi on Luotettava Kumppani -palvelu. Luotettava Kumppani -palveluun kuuluva yrittäjä näyttää avoimesti tilaajavastuulain mu-

kaiset tietonsa ja osoittaa hoitavansa lain velvoitteet. Kuluttajalle hyödyllistä tietoa yrityksestä on muun muassa ennakkoperintäre-kisteriin kuuluminen, joka on edellytyksenä esimerkiksi kotitalousvähennyksen saamiseen. Luotettava Kumppani -yrityksiä kannustetaan liittämään omat tilaajavastuulain mukaiset tietonsa jo myyntiehtoituksiinsa.

Luotettava Kumppani -palvelua ylläpitää Vastuu Group. Palveluun kuuluu yli 74 000 suomalaisyritystä.

– Luotettava Kumppani on hyvä esimerkki uusista työkaluista, joilla helpotetaan asunto-omaisuuden kunnostamista. Luotettavien ammattilaisten löytämisen ja sopimusten neuvottelemisen ei tarvitse olla vaivalloista tai aikaa vievää. Haasteet ovat arkisia, ratkaisut voivat olla myös, Niskanen päättää.

Kuluttajan ei tarvitse huolestua kylmä- ja lämpöpumppualan lakimuutoksista

Ilmastoa voimakkaasti lämmittävien fluorattujen kasvihuonekaasujen eli niin sanottujen F-kaasujen päästöjä vähennetään merkittävästi uudella F-kaasuasetuksella, joka astui voimaan 11.3.2024. Sen seurauksena lämpöpumput ja kylmälaitteet siirtyvät vähitellen käyttämään ympäristöystävällisempiä, ilmastoa vähemmän lämmittäviä kylmäaineita.

Suurista muutoksista huolimatta ei nykyisten laitteiden käyttäjien eikä kuluttajien tarvitse olla huolissaan.

– Kuluttajan ei tarvitse olla huolissaan, sillä laitteita uusilla kylmäaineilla löytyy sitä mukaan, kun asetus vaatii, laitteet ovat yhtä luotettavia ja ne tuskin ovat kalliimpia. Myös vanhoja laitteita saa käyttää ja huoltaa, sanoo Suomen Lämpöpumppuyhdistys SULPU ry:n toiminnanjohtaja **Jussi Hirvonen**.

Vastaava tilanne on ammattikäytössä olevilla laitteilla.

– Olemassa olevan laitekannan ylläpito ja huolto on mahdollistettu uudessa asetuksessa eli nykyisten laitteiden käyttäjien ei tarvitse olla huolissaan omien laitteiden suunnitellun elinkaaren aikana, Suomen Kylmäliikkeiden Liiton toimitusjohtaja **Pauli Tarna** sanoo.

– Laitetarjontaan, laitteiden tehokkuuteen ja järjestelmien hintoihin kylmäaineiden muuttuminen ei aiheuta merkittäviä muutoksia, hän tiivistää.

Kylmä- ja lämpöpumppualalle uusi F-kaasuasetus tuo paljon muutoksia. Siksi alan koulutuksen kehittäminen on myös huomioitu uudessa lainsäädännössä.

– Alan toimijoilta vaaditaan paljon uutta osaamista. Lisäksi uuden F-kaasuasetuksen seurauksena kylmäaineita käsittelevien pätevyysvaatimukset laajenevat koskemaan kaikkia fluorattuja kylmäaineita ja vaihtoehtoisia, myös luonnollisia

kylmäaineita. Koulutus ja pätevyöitymisjärjestelmä muuttuvat vastaamaan uusia vaatimuksia, Tarna ja Hirvonen sanovat.

Lämpöpumppujen toiminta perustuu joko F-kaasuihin tai niille vaihtoehtoisiin aineisiin, kuten luonnollisiin kylmäaineisiin. F-kaasuasetuksella ohjataan markkinoita kohti mahdollisimman ilmastoystävällisiä ja energiatehokkaita laitteita. Ympäristöministeriö kertoo sivuillaan, että uusien asetusten toimilla EU:n alueella voidaan välttää hiilidioksidiekvivalentteina noin 500 megatonnin päästöt vuoteen 2050 mennessä. Määrä vastaa noin kymmenkertaisesti Suomen vuoden 2022 kasvihuonekaasujen kokonaispäästöjä.

Lämpöpumppujen käyttö on kasvanut viime vuosina voimakkaasti. Taustalla on ollut energian hinnan nousu, mutta pidemmällä aikavälillä vielä merkittävämpi tekijä on vihreä siirtymä ja pyrkimys hiilineutraaliin Suomeen.

VAHVIN BETONIOSAAJA PALVELEE



Lujabetoni tarjoaa omakotirakentajalle markkinoiden monipuolisimman betonituotevalikoiman: valmisbetonit, Luja-pienpaalut, elementtiperustukset, kevytsora- ja valuharkot, Luja-kivisydän elementit, ontelolaatat, pihakivet ja Fesconin muuraus- ja pinnoitustuotteet.

Lujabetoni
VAHVIN BETONIOSAAJA

Tutustu tuotteisiimme: www.lujabetoni.fi

Tilaa betonit vaikka oitis: 044 585 2180

VAIHTOLAVAT HELPPOPALVELUILTA

Kaipaanko helppoa ja vaivatonta ratkaisua talkoojätteille?
Me autamme!

Aina yksi kiinteä hinta ja nopeat toimitukset.

TILAA KÄTEVÄSTI NETISTÄ: HELPPOPALVELUT.FI

MIKSI VALITA HELPPOPALVELUT?

- 1** Toimitus jopa huomiseksi - nopeat ja varmat toimitukset.
- 2** Yksi kiinteä hinta. Ei piilokuluja.
- 3** Paikallinen, luotettava ja tuttu kumppanisi.



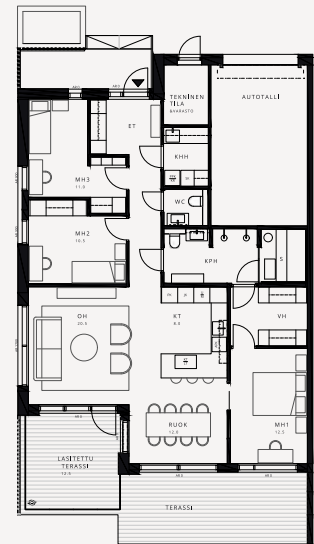
KOTIIN | TALOYHTIÖILLE | YRITYSTEN TARPEISIIN

Helppopalvelut on osa Lassila & Tikanojaa.



ASUVA

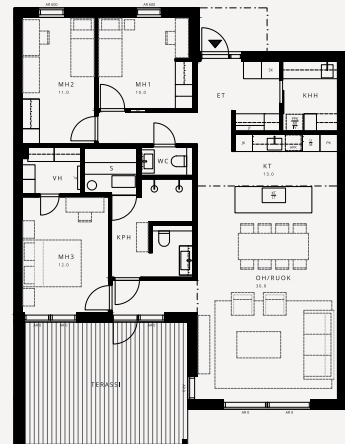
RAKENNAMME KOTEJA
RAKKAUDESTA ARKKITEHTUURIIN.



KORKEATASOINEN PARITALOYHTIÖ OMALLE TONTILLE

Tampereen Ruotulaan rakennettavan Sellan isoissa asunnoissa yhdistyvät omakotiasumisen parhaat puolet ja yhtiöasumisen helppous. Sellassa on visuaalisesti herkulliset sisustusratkaisut ja laadukkaat pintamateriaalit. Jokaiseen asuntoon kuuluu latauspisteillä varustetut tilava lämmin autotalli sekä autopaikka. Asunnot lämpenevät ja viilenevät ekologisella maalämmöllä.

Asuntokoot 113 m² vh. 688 000 € ja 173 m² vh. 847 000 €. **Ennakkomarkkinoinnissa. Arvioitu valmistumisaika syksy 2025.**



YKSITASOISIA RIVITALOASUNTOJA PIRKKALAAN

Pirkkalan Lepomoisioon rakennettavassa Stavangerissa skandinaavinen puutaloarkkitehtuuri kohtaa kodikkuuden ja käytännöllisyyden. Asuntojen sydän on korkea harjakattoinen oleskelutila, josta on näkymä omaan pihaan suuren ruutuikkunan kautta. Asunnot lämpenevät ja viilenevät ekologisella maalämmöllä. Jokaiseen asuntoon kuuluu varasto ja kaksi autopaikkaa.

Asuntokoot 102-115 m², vh. 448 800 - 539 400 €. **Ennakkomarkkinoinnissa. Arvioitu valmistumisaika syksy 2025.**

ASUNTOMYYNTI

Meeri Haarla-Malinen p. 040 745 7713 **Kaisa Laksola** p. 040 587 1500 asiakaspalvelu@asuva.net



Teksti: Mari Pihlajaniemi

Huomio haitta-aineisiin ja kemiallisiin epäpuhtauksiin

Erilaiset haitta-aineet on usein huomioitava etenkin silloin, kun vanhempaan rakennukseen aiotaan tehdä korjauksia ja rakenteita avataan. Tehokas ilmanvaihto on kuitenkin hyvä keino vähentää sisäilman epäpuhtauksia niin vanhoissa kuin uusissakin rakennuksissa.

Rakennuksen sisäilmassa voi olla monia erilaisia kemiallisia yhdisteitä, jotka ovat peräisin muun muassa rakennuksesta ja sen materiaaleista, ihmisten toiminnoista rakennuksessa, puhdistusaineista sekä ulkoilmasta.

Tällaisia haihtuvia orgaanisia yhdisteitä eli VOC-yhdisteitä voi olla sisäilmassa satoja, toteavat sisäilmasiantuntija **Kirsi Säkkinen** ja korjausneuvoja **Hanna Kyrönviita** Hengitysliitto ry:stä.

– Yksittäisten yhdisteiden pitoisuudet ovat yleensä pieniä, he kuitenkin lohduttavat.

Eri yhdisteiden terveysvaikutukset vaihtelevat

Haitta-aineilla tarkoitetaan rakennusmateriaaleissa olevia ja rakennusten korjaamiseen käytettyjä aineita, jotka on myöhemmin todettu ihmisten terveydelle tai ympäristölle haitallisiksi. Haitta-aineita ovat myös materiaaleihin imeytyneet, terveydelle tai ympäristölle haitalliset aineet. Yleisimpiä haitta-aineita pientaloissa ovat asbes-

ti ja niin sanotut polysykliset aromaattiset hiilivedyt eli PAH-yhdisteet. Muita rakennuksissa olevia haitta-aineita ovat polyklooratut bifenyylit eli PCB-yhdisteet ja raskasmetallit kuten lyijy.

Rakennusten rakenteiden sisältämät haitta-aineet ovat siis hyvin moninainen joukko aineita ja yhdisteitä. Yksittäisen aineen tai yhdisteen aiheuttamiin terveysvaikutuksiin vaikuttavat muun muassa yhdisteen ominaisuudet, pitoisuus, altistumisaika ja -reitti.

– Haihtuville kemiallisille yhdisteille altistutaan niiden olomuodon takia pääasiassa hengitysteitse. Tavallisesti suomalaisissa asunnoissa mitattavat yksittäiset yhdisteiden pitoisuudet sekä yhdisteiden kokonaispitoisuudet ovat hyvin matalia, toteavat Säkkinen ja Kyrönviita.

– Suuremmissa pitoisuustasoissa haihtuvat kemialliset yhdisteet voivat kuitenkin aiheuttaa haju- ja viihtyvyyshaitan lisäksi myös ohimeneviä terveyshaittoja: päänsärkyä, väsymystä ja erilaisia ärsytys- ja hengitysoireita.

Asbesti ja PAH-yhdisteet yleisimpiä haitta-aineita

Asbestia on käytetty laajasti erilaisissa rakennusteollisuuden materiaaleissa 1920-luvulta 1990-luvulle asti. Sitä on Säkkinen ja Kyrönviidan mukaan siten edelleen paljon rakennuksissamme.

Asbestipöly on hengitettynä terveydelle vaarallista ja sille altistuminen lisää riskiä sairastua vakaviin sairauksiin, kuten asbestoosiin ja keuhkosyöpään.

– Ehjä ja pölyämätön asbestipitoinen materiaali ei aiheuta vaaraa terveydelle, joten sitä ei tarvitse lähteä poistamaan rakenteista. Asbesti on kuitenkin huomioitava korjauksiin ryhdyttäessä.

Asbestin ohella yleinen haitta-aine asuinrakennuksissa ovat PAH-yhdisteet. Niitä sisältäviä materiaaleja kuten kivihiilipikeä, kivihiilitervaa ja kreosoottijälyä on käytetty rakennustuotteissa.

– Nämä tuotteet löytyvät tavallisesti talon rakenteiden sisältä esimerkiksi kosteuseristeenä. Lisäksi vanhat ter-
vapahvit ja -paperit saattavat sisältää PAH-yhdisteitä,

Ilmanvaihdolla suora vaikutus asumisterveyteen

Hyvä ja oikein toimiva ilmanvaihtojärjestelmä on raikkaan ja terveellisen sisäilman perusedellytys. Kirsi Säkkinen ja Hanna Kyrönviita muistuttavat, että ilmanvaihdon tehtävänä on poistaa sisäilmasta hiukkasmaisia ja kaasumaisia epäpuhtauksia ja kosteutta sekä tuoda raikasta ulkoilmaa sisälle.

Kodin oikein toimivalla ilmanvaihdolla pystytään siten laimentamaan kemiallisten epäpuhtauksien pitoisuuksia. Tarvittaessa ilmanvaihtoa voi myös tehostaa. Tehostus on tarpeen silloin, kun epäpuhtauksia ja kosteutta tuotetaan sisäilmaan erityisen paljon.

– On tärkeää, että kodin perusilmanvaihto on säädetty oikein. Ilmaa pitää tulla ja poistua asunnosta riittävästi eli ilmamäärät pitää tiloissa olla riittävät. Lisäksi ilmanvaihdon pitää myös olla tasapainossa.

Tämä tarkoittaa sitä, että poistuvan ilman tilalle pitää tulla riittävästi suodatettua puhdasta ilmaa korvaus- tai tuloilmaventtiileistä. Mikäli näin ei tapahdu, tulee korvausilmaa poistuneen tilalle muun muassa rakenteiden epätiiveyskohtien kautta. Tällöin rakenteissa mahdollisesti olevat epäpuhtaudet kulkeutuvat tehokkaasti sisäilmaan.

kertovat Säkkinen ja Kyrönviita.

Suomessa PAH-yhdisteitä sisältäviä tuotteita on käytetty rakennuksissa 1950-luvulle asti. Pelkkä PAH-yhdisteiden läsnäolo rakenteissa ei heidän mukaansa yleensä vaadi toimenpiteitä.

– Kun materiaali on ehjä ja ilmanvaihto toimii oikein, sisäilman riskit ovat pieniä. Joskus PAH-yhdisteet kuitenkin aiheuttavat hajuhaittoja ja näihin liittyviä oireita. Lisäksi terveydelle haitallisia PAH-yhdistepitoisuuksia saattaa vapautua sisäilmaan, kun vanhoja rakenteita lähdetään avaamaan.

Näissä tapauksissa tulee selvittää, miten PAH-yhdisteisiin liittyviä haittoja voidaan hallita esimerkiksi estämällä yhdisteiden kulkeutuminen asuinhuoneiden sisäilmaan. Jos rakenteita joudutaan purkamaan, on se tehtävä haitta-ainepurkuna.

Selvitä raskasmetallit tarvittaessa

Myös raskasmetalleilla on haitallisia vaikutuksia sekä ympäristöön että terveyteen. Niitä on käytetty sekä sisätila- että julkisivumaleissa, kattomaaleissa, ikkunoiden ja ovien puuosien maaleissa.

Säkkinen ja Kyrönviita kehottavatkin selvittämään maalin raskasmetallipitoisuudet, kun vanhoja maaleja aiotaan poistaa. Lisäksi julkisivujen ja parvekkeiden korjaustöiden yhteydessä saumausmassojen liijypitoisuudet tulee selvittää.

Esimerkiksi vanhojen talojen ja kesämökkien voimakas, tunkkainen haju, niin sanotun mummonmökin haju, voi johtua puolestaan kloorianisolistista.

– Kloorianisolit ovat haihtuvia yhdisteitä, joita syntyy sisäilmaan, kun kloorifenoleja sisältävät puunsuoja-aineet hajoavat mikrobiologisesti ajan kuluessa, selventävät Säkkinen ja Kyrönviita.

Kloorifenoleita on käytetty runsaimmin 1930–1980-luvuilla. Jo pienetkin kloorianisoliin pitoisuudet voidaan haistaa, mutta haju huolimatta rakennuksessa ei ole välttämättä varsinaisia mikrobivaurioita. Haju tarttuu kuitenkin tiukasti tekstiileihin ja irtaimistoon.

– Hajua on erittäin vaikea, jopa mahdotonta poistaa. Rakennuksia irtaimistointeen on jopa hävitetty hajuhaitan vuoksi.

Vaikka haju koetaan usein hyvin epämiellyttäväksi, siihen ei yleensä liity oireita sisäilmassa esiintyvillä pitoisuustasoilla. Myöskään varsinaisia terveyshaittoja ei Säkkinen ja Kyrönviidan mukaan tunneta. Kloorianisoleja voidaan nykyisin tutkia ja määrittää sisäilmasta sekä materiaaleista.

Haitta-aineet huomioitava korjaushankkeissa

Säkkinen ja Kyrönviita muistuttavat, että mahdollinen asbesti ja muut haitta-aineet on aina huomioitava korjaus- ja purku- »



RAKENTAMISEN JA KUNNOSSAPIDON LAATUA

- Rakenne-, LVI- ja sähkösuunnittelu ja urakointi
- Sisäilmakorjaukset
- Kiinteistöjen kunnossapito
- Korjausrakentaminen, kylpyhuonesaneeraukset
- Ilmalämpö-, Ilma-vesi ja maalämpöpumppujen asennukset
- Sähköautojen latauspisteet

p. 040 822 6551
Telinetie 3, 33880 Lempäälä

www.laatutoimitus.fi



NOKISETÄ NUOHOUSPALVELU

NUOHOUSTA RENNOLLA ASEENTEELLA JA REHDILLÄ OTTEELLA.

WWW.NOKISETA.FI
OTA YHTEYTTÄ:
PUH. 010 319 5570
ROOPE@NOKISETA.FI



Rakennat uutta tai peruskorjaat vanhaa...

Puhallukset myös talvella!

Selluvilla

...tilaa taloosi Termex-lämmöneriste puhallettuna!

PYYDÄ TARJOUS!

Eristyspalvelu Kupari Ky

Puh. 040 726 5295

juha@eristystampere.fi
www.puhallusvillatampere.fi

Omakotitalot ja taloyhtiöt – meiltä energiaa säästävä, ekologinen selluvillaeristys.

Lisätietoa selluvillan eduista: www.termex.fi

PORAKAIVOJEN HUOLTOLIIKE

LAMMINRANTA



TIESITKÖ, ETTÄ PORAKAIVO PITÄISI PUHDISTAA 5–10 VUODEN VÄLEIN?

- Puhdistukset ja huollot
- Porakaivopumppujen myynti
- Huomaa kotitalousvähennys!

Katso tarkemmin
www.porakaivohuolto.net
Myynti 050 414 7714
050 368 0001



PAREMPAA ILMANLAATUA JA ENERGIAN-SÄÄSTÖÄ

Likaiset ilmanvaihtokanavat joutuvat tekemään enemmän työtä ilmanvaihdon ylläpitämiseksi, mikä puolestaan kuluttaa enemmän energiaa ja se lisää energiakustannuksia.

Likaiset kanavat saattavat olla lisääntymispaikkoja homeelle, bakteereille ja muille mikrobeille, jotka voivat levitä ilman kautta ja aiheuttaa terveysriskejä.

Lisäksi ilmastointikanavien puhdistus voi vähentää myös kosteusvaurioihin liittyviä korjaustarpeita.

OTA YHTEYTTÄ PYYDÄ TARJOUS!



Juho Lehmuskoski 040 838 3015
juho.lehmuskoski@metac.fi
www.metac.fi

MUISTA HYÖDYNTÄÄ KOTITALOUS-VÄHENNYS!

töissä sekä rakennusjätteen lajittelussa ennen vuotta 1994 rakennetuissa rakennuksissa.

– Rakennuksessa on tehtävä haitta-ainekartoitus korjaussuunnittelu- vaiheessa ennen korjaustöiden aloittamista, jos on syytä epäillä, että korjattavat rakenteet sisältävät haitallisia aineita. Haitta-aineet vaikuttavat korjaussuunnitteluun ja korjaustyön purkuvaiheeseen.

Haitta-ainetutkimuksella selvitetään, onko rakennuksessa haitta-ainepitoista materiaalia, missä materiaalia on ja kuinka paljon sitä on. Se sisältää aina myös lakisääteisen asbestikartoituksen. Tutkimus perustuu lähtötietoihin, muun muassa suunnitelma-asiakirjoihin sekä tarkempiin rakenneavauksiin ja laboratorioanalyyseihin.

– Jos tutkimuksen myötä rakennuksessa havaitaan asbestia tai haitta-aineita, purkutyö suoritetaan noudattaen voimassa olevia lakeja, määräyksiä ja tutkimuksien pohjalta tehtyjä suunnitelmia.

Kiinteistön omistajalla on ensisijainen vastuu rakennuksen haitta-ainneiden selvittämisestä. Haitta-ainekartoituksen tekee koulutettu asbesti- ja haitta-aineasiantuntija eli AHA-asiantuntijat ja rakennusterveysasiantuntijat.

Yksinään kemiallisten epäpuhtauksien mittausta on Säkkinen ja Kyrönviidan mukaan yleensä riittämätön keino sisäilmaongelman selvittämiseksi. Niiden mittausta voidaan käyttää kuitenkin apukeinona kokonaisvaltaisessa tutkimuksessa.

– Usein kemiallisten epäpuhtauksien mittaukseen päädytään, kun oleskelutiloissa on tavanomaisesta poikkeavaa hajua, rakenteita tai materiaaleja, joiden epäillään sisältävän haitallisia yhdisteitä.

Materiaalipäästöjä on niin vanhoissa kuin uusissakin taloissa

Varsinaiset rakennuksen haitta-aineiksi kutsutut aineet ovat Säkkinen ja Kyrönviidan mukaan yleensä vanhemmassa rakennuskannassa esiintyvä ongelma. Materiaalipäästöistä johtuvia erilaisia haihtuvia kemiallisia yhdisteitä on kuitenkin paljon myös uusien, juuri valmistuneiden talojen sisäilmassa.

– Niitä tulee rakennus- ja sisustusmateriaaleista sekä kalusteista. Yleensä päästöt laskevat normaalitasolle noin puolessa vuodessa rakennuksen valmistumisen jälkeen, he kertovat.

Rakennus- ja sisustusmateriaaleja valitessa onkin heidän mukaansa suositeltavaa käyttää vähäpäästöisiä, Rakennustiedon luokittelemia M1-merkinnän saaneita tuotteita.

Uusien materiaalien lisäksi myös jo käytössä olevista ja vanhoista materiaaleista voi vapautua kemiallisia yhdisteitä lisääntyvässä määrin, jos ne ovat esimerkiksi liian korkeassa lämpötilassa, kastuvat tai tulevat teknisen käyttökänsä päähän.

Sisäilman kemiallisten yhdisteiden pitoisuuksia voidaan kuitenkin pienentää tuulettamalla ja ilmanvaihtoa tehostamalla. Asiantuntijat muistuttavat, että tuuletus on toimiva apu myös uusien materiaalien päästöjen vähentämiseen. ■

Lisätietoja: Hengitysliiton kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin palvelee numerossa 020 757 5181 maanantaista torstaihin kello 9–15 sekä sähköpostitse korjausneuvojat@hengitysliitto.fi.

Tietoa M1-luokituksista ja lista luokitelluista tuotteista löytyvät Rakennustiedon verkkosivuilta <https://ymparisto.rakennustieto.fi/rakennusmateriaalien-paastoluokitus>

Asbesti- ja haitta-aineasiantuntijoita sekä rakennusterveysasiantuntijoita löytää osoitteesta www.sertifikaattihaku.fi.

MONIPUOLISIA OHUTLEVYTÖITÄ

jo vuodesta 1975, mm. laserleikkausta ja rakennusten peltilistat.

Katso lisää
www.levynelio.fi

Kysy tarjoust
levynelio@levynelio.fi



LEVY NELIÖ

KIERRÄTYSKESKUS

NEKALA - Vihiojantie 2
Ma-Pe 9-18 La 10-18

LIELAHTI - Harjuntausta 3a
Ma-Pe 9-18 La 10-18 Su 12-17

**Tilaa nouto tavaroillesi
numerosta 045 882 4099**

MYÖS
EDULLINEN
TYHJENNYS-
PALVELU!

Katso lisää!
www.pirkanmaankierratys.fi

Hei! 🙌

LUMMECo

Oletko ajatellut, että talosi tai kattosi saattaa kaivata uutta maalipintaa?

Hmm, en ole varma. Mistä tietää milloin talo pitäisi maalata?

Yleensä 15 vuotta vanha maalipinta on maalausta vailla. Muita merkkejä maalipinnan kulumisesta ovat hilseily ja halkeilu sekä haalistuminen.

Okei.

Olin ajatellut maalata itse, mutta mitä maalaus ammattilaisen toimesta maksaisi?

Voit nyt laskea maalauksen hinnan alle minuutissa osoitteessa **lummeco.fi**

Talon maalaus on lahja kodillesi.
Kokeile hintalaskuria: **lummeco.fi**

Omakoti

MAINOSTAJA,
varaa näkyvyytesi
Omakotilehtiin
verkkokaupasta.

<https://mediapotential.mediani.fi>

MEDIANI

Säästä energiaa ja rahaa!
lisälämmöneristys
puhallusvillalla

KYSY TARJOUS, MAKSUTON KARTOITUS!
Ariel Mäki-Soini
050 566 9949
info@tipoy.fi

- lisää asumismukavuutta
- sopii yhteen muiden eristeiden kanssa
- maksaa itsensä takaisin
- helposti, nopeasti ja luotettavasti
- kotitalousvähennyskelpoinen

TIP -rakentajat
- sanansa mittainen -

Metsäruusunkatu 23, 26100 RAUMA
Sarkiantie 409, 38200 SASTAMALA
050 566 9949, info@tipoy.fi **www.tipoy.fi**
KATTOTYÖT JA LISÄLÄMMÖNERISTYKSET

20 vuotta

Ekologista lämpöä kotimaasta ja sen ilmasta

Jäspin ilma-vesi- tai maalämpöpumppu on energiatehokas ja ekologinen valinta kotisi lämmönlähteeksi. Tutustu luotettaviin kotimaisiin lämmitysratkaisuihin: jaspi.fi



Jäspi Tehowatti
Air Split



electrobike

15 vuotta Sähköpyörrien Suomen ykkönen!

TUTUSTU EB-PYÖRÄETUPALVELUUN

Haluatko Työntekijöillesi Pyöräedun, Joka Ei Syö Budjettiasi?



Miksi maksaa palvelusta? -
Tarjoa pyöräetua täysin
kulottomasti kehittämämme
ainutlaatuisen ohjelmiston avulla!



Turvaa vahinkotilanteisiin -
EB-Pyöräetupalveluun
sisältyy täysarvovakuutus
ilman ikävähennyksiä.



Helpoin lupahallinnointi -
Työntekijä luo tilin, tutustuu ehtoihin
sekä pyytää pyörän hankintalupaa.
Työnantaja kirjautuu tililleen ja
hallinnoi hankintalupia.



Kattava raportointi 24/7 -
Pysyäksesi ajantasalla tärkeistä
tehtävistäsi automaattiomme
raportoi ainoastaan muutoksista
sopimuskannassanne.

OLETKO MAHDOLLISTAJA, OSALLISTUJA VAI KUMPPANI?

- 1 Mahdollistaja** - Pyöräetu vähennetään työntekijän bruttopalkasta kokonaisuudessaan.
- 2 Osallistuja** - Osa pyöräedun arvosta maksetaan työntekijän bruttopalkan päälle.
- 3 Kumppani** - Pyöräetu maksetaan työntekijän bruttopalkan päälle kokonaisuudessaan.

OTA YHTEYTTÄ JO TÄNÄÄN JA VIE TIIMISI PYÖRÄILLEN UUDELLA TASOLLE!

REPÄISEVÄT 15-VUOTISJUHLA TARJOUKSET JOPA -30%

1 999 €



**HUSQVARNA
ECO CITY 1 LE**

Husqvarna EC1 LE vie
ajokokemuksesi uudelle
tasolle huippuluokan
suorituskyvyllään ja
designillaan!

2 899 €



**HUSQVARNA GRAN
TOURER GT1**

Husqvarna Gran
Tourer 1 sopii kaiken
tyylisille reiteille
leveiden renkaidensa
 ansiosta.

3 499 €



**R RAYMON
HARDRAY E 7.0**

R Raymon HardRay E
7.0 on monipuolinen
jäykkäperäinen
sähkömaastopyörä
poluille ja mäkiin.

1 999 €



**HELKAMA FE9
SÄHKÖLÄSKIPYÖRÄ**

Helkama FE9 tarjoaa
vahvaa suorituskykyä
niin kaupungissa kuin
maastossakin.

1 699 €



**HELKAMA FE8
SÄHKÖLÄSKIPYÖRÄ**

Helkama FE8
tunnusmerkki on leveät
renkaat, joilla selviää
haastavimmissakin
maastoissa.

SÄHKÖPYÖRÄT - TYÖSUHDEPYÖRÄT - HUOLLOT - VARAOSAT JA TARVIKKEET

ETUFILLARI - FLEET - SMARTUM - EPASSI - SUOMENTYÖSUHDEPYÖRÄ OY - GOBYBIKE

ELECTROBIKE.FI - PYÖRÄETU.FI - ASIAKASPALVELU@ELECTROBIKE.FI - 09 3487 3508

TAMPERE - VANTAA - OULU - TORNIO - TALLINNA



Teksti: Elina Salmi

Omakotitalon putkiremontti hoituu muutamassa päivässä

Omakotitalon käyttövesiputkistot ja viemärit ovat nekin kulutustavaraa ja uusittava aika ajoin. Käyttövesiputkien remontista selviää muutamassa päivässä ja melko pienin kustannuksin. Viemärien uusimiseen voi mennä vähän kauemmin. Samassa rytäkässä kannattaa kaunistaa myös kylpyhuone.

Käyttövesiputkiston uusiminen on se tärkein putkiremontti omakotitalossa. Harvemmin viemärien tai lämpöputkiston uusiminen tulee vastaan taloissa, joissa on vesikiertoinen keskuslämmitys.

Miten usein käyttövesiputket sitten pitäisi uusia? Tarkkoja vuosimääriä ei voi antaa, koska putkiston kulumiseen vaikuttavat muun muassa käytetyt materiaalit, käyttötottumukset ja veden laatu. Myös talon iällä on merkitystä. Jos asut esimerkiksi 50-luvulla rakennetussa talossa eikä tiedossasi ole, että siihen olisi tehty käyttövesiputkiston remonttia, on putkisto lähes varmasti

vaihtokunnossa.

40–50-luvun taloissa käytettiin galvanoitua teräsputkea, jonka tekninen käyttöikä tuli vastaan jo pari vuosikymmentä sitten. Useimmissa tuonikäisissä taloissa asia on toki hoidettu jo aikaa sitten. 70-luvulta lähtien on käytetty kupariputkea. Jos putkistossa on suhteellisen vähän juoksutusta – kuten omakotitaloissa useimmiten on – putken sisäpintaan muodostuu kuparioksidikalvo, joka suojaa osaltaan putkea.

Viimeiset 30–40 vuotta on käytetty muoviputkea ja käytetyt muovilaadut ovat erittäin kestäviä. Niiden voisi

sanoa kestävän normaalilaatuista vettä hyvinkin 50–60 vuotta.

Oman putkiston kunnostustarve selviää varmimmin niin, että asiantuntija, kuten putkiliike tai lvi-suunnittelija, arvioi kunnon. Esimerkiksi paikallisen, vakiintuneen ja pitkään toimineen alan yrityksen sanaan voi useimmiten voi luottaa, sillä he eivät halua pilata mainettaan alueella. Sen sijaan ovelta ovelle kiertelevien kaupustelijoiden tarjoukset voi jättää omaan arvoonsa. He kun saattavat myydä joko ylimitoitettuja, kalliita tai täysin tarpeettomia remontteja.

Remontoi ajoissa, se tulee halvemmaksi

Jos putkistolle on kertynyt ikää jo noin 30–40 vuotta, on silloin viimeistään syytä pyytää asiantuntijan arvio. Se on vähän sama kuin kävisi hammaslääkärissä – kiva kuulla, että kaikki on kunnossa ja jos ei ole, korjauksissa saattaa päästä halvemmalla.

Omakotitalon vesivahingon aiheuttaa yleisimmin pesukoneiden liitosputkien ja ikääntyneiden vesiputkien vuodot. Vaurioita on voinut syntyä myös asennusvirheiden tai vaikkapa jatkuvan jäätymisen vuoksi.

Onkin tärkeää sijoittaa pyykin- ja astianpesukoneet niin, että mahdolliset vuodot liitosputkissa näkyvät nopeasti. Käyttövesiputkiston vuoto taas paljastuu helposti vesimittaria tarkkailemalla. Jos kaikki vesipisteet ovat kiinni, mutta siitä huolimatta vesimittari pyörii, on putkistossa jokseenkin varmasti vuoto.

On myös hyvä muistaa, että jo syntyneiden vaurioiden korjaaminen on tutkitusti kolmanneksen kalliimpaa kuin ajoissa tehtyjen, kulumisesta johtuvien remonttien. Lisäksi voi käydä niin, että vakuutuskaan ei korvaa vahinkoa, jos vuotoa ei tulkita äkilliseksi. Lisäksi putkiston ikä ja vakuutuksen omavastuu saattavat vähentää korvaukset nollassa.

Käy siis ajoissa käyttövesiputkiston kimppuun. Omakotitalon putkiremonttia ei kannata pelätä. Käyttövesiputkien vaihtamisessa kuluu keskivertotalossa, kuten vaikkapa normaalissa rintamamiestalossa, muutama päivä ja lasku voi olla vain noin 5 000–6 000 euroa. Hintaan tietysti vaikuttavat monet asiat, kuten talon koko ja vesipisteiden määrä. Työn osuus on aika iso, ja siitä voi tehdä kotitalousvähennyksen.

Remontissa vanhan, käytöstä poistetun putkiston voi jättää seinän sisään, jos uudet putket vedetään pintavetoina. Yleensä tekniikka halutaan saada piiloon, mutta jos putkien piilottaminen tarkoittaa suuria avauksia, ne voi tehdä pintavetoina ja koteloida nätisti. Ei kuitenkaan kannata säästää väärässä paikassa, sillä putket ovat paikallaan kymmeniä vuosia.

Viemäriremontti on vähän monimutkaisempi juttu

Kun taloon on pyydetty ammattimies tarkastuskäynnille, kannattaa tarkastuttaa myös viemärit ja lämpöputkisto, jos talossa sellainen on. Viemäriremontti onkin sitten jo vähän mutkikkaampi juttu. Viemäriputket on aina asennettava lattiarakenteen alle ja siksi niiden vaihtaminen on hankalampaa.

Vanhat valurautaviemärit lienee vaihdettu jo aikaa sitten uudempiin. Jos ei, niin voi olla aika varma että viemäristä on ainakin maan alla jäljellä enää kaunis muisto. Muoviviemäreissä on harvoin kulumisesta aiheutuvaa ongelmaa, mutta vaurioita voi tulla sitä kautta, että vaikkapa autotallissa tai kellarissa näköksellä olevat putket joutuvat alttiiksi iskuille ja kolhuille.

Viemärin kunnossa pysymiseen vaikuttavat varsin paljon käyttötottumukset. Kun viemäri syystä tai toisesta tukkeutuu, tarvitaan ammattimiestä, aika vahvoja kemikaaleja tai mekaanisia välineitä. Ne saattavat vahingoittaa putkea ja lyhentää sen käyttöikää.

Viemäreiden sukitus lisääntyy saneeraustapana koko ajan. Jos omakotitalon viemäriputket on asennettu betonin sisään ja ne ovat siten vaikeasti otettavissa esiin, voi sukittaminen olla hyväkin vaihtoehto. Silloinkin hommaan tarvitaan asian osaava alan ammattilainen, ei ovelta ovelle -kauppias.

Viemäriremontin suunnitteluvaiheessa pitää tehdä kustannusvertailua eri menetelmien välillä ja ottaa selvää myös siitä, miten pitkään työstä aiheutuu asumishaittoja. Toisaalta kannattaa muistaa sekin, että kun viemäriremontti on kerran tehty huolella, on seuraava näköpiirissä vasta vuosikymmenien päästä. Sitä taustaa vasten on aika samantekevää, kestääkö remontti muutaman päivän tai viikon pidempään yhdellä tai toisella tavalla tehtynä.

Lämpöputkistokaan ei ole ikuinen

Lämpöputkiston kunto vesikiertoisessa keskuslämmityksessä on tarkistettava aika ajoin. Jos putket ovat jossain kohdassa suorassa kontaktissa betoniin, saattaa teräsputki antaa periksi. Jos putki on kuitenkin asiallisesti maalattu ja kuivassa sisätilassa, se kestää melko varmasti pitkään.

Lämpöpatterit saattavat hyvinkin kestää vuodesta ja vuosikymmenestä toiseen niissä virtaavan hapettoman veden ansiosta. Jos järjestelmään joudutaan laittamaan uutta vettä, kasvaa ruostumisriski joka kerta, sillä puhdas vesi sisältää aggressiivista O3-hapetta, joka vauhdittaa ruostumista.

Jos vettä joudutaan lisäämään säännöllisesti tai järjestelmästä katoaa paine, on syytä kutsua ammattimies paikalle pikimmiten, koska silloin systeemi erittäin todennäköisesti vuotaa jostain kohdasta. ■

Lähteet: LVI-TU Tekniset Urakoitsijat ry/ tekninen erityisasiantuntija Juha-Ville Mäkinen, Peruskorjaamisen ja Rakentamisen Kehittämiskeskus ry, K-rauta.fi, rakentaja.fi

Toteutamme kaikkia kotisi lasituksia

Tutustu kattavaan lasipalveluvalikoimaamme

www.aki-lasi.fi

AKi-LASI

AUTO- JA KIHTEISTOLASI TAMPERE OY

(03) 254 9900 • info@aki-lasi.fi • www.aki-lasi.fi

PMK-Maalaamo Ky

Tasoite- ja maalaustyöt Sisä- ja ulkomaalaukset Saneeraustyöt

0400 632 411

markku.tyven@kolumbus.fi

Rakennuspalvelut

Nokialla ja Pirkanmaan alueella

“Rakenna ja remontoi jokainen koti
niin kuin se olisi sinun oma”

- Rakennus- ja remontoitustyöt
- Väliseinien ja alakattojen rakennustyöt
- Sisätasointityöt
- Maalaus- ja tapetointityöt
- Julkisivumaalaukset
- Laatoitustyöt
- Seinien- ja kattojen panelointityöt
- Lattioiden asennus- ja listoitustyöt
- Ulko- ja sisäovien asennustyöt
- Kylpyhuone remontit - vesieristys - laatoitustyöt

Avaimet käteen -periaatteella!

HANSERF

Rakennuspalvelut

045 600 5199 • info@hanserf.fi • www.hanserf.fi

PIENI AARREKAUPPA

Täyden palvelun aarrekauppa kaikenkokoisille naisille, jotka haluavat pukeutua yksilöllisesti.

Paljon erilaisia asusteita - koruja, laukkuja, kenkiä. Meiltä myös BC värianalyysit. Lisäksi hoitavia saippuita, shampoita, eteerisiä- ja tuoksuöljyjä.

Mäentakusenkatu 1, Tampere
(Linnainmaan Citymarketin tiloissa)

Lisätietoja somessa
@pieniaarrekauppa



KESÄRENKAAT

Laaja valikoima turvallisia ja laadukkaita renkaita edullisesti
Testimenestyjät Nokian, Goodyear, Bridgestone...
Myös erikoisvanteet ja asennukset!
Suomalainen perheyrittäjä



Rengasmyynti Askosaari Oy
Keskuojankatu 11,
Sarankulma, Tampere
P. 032 55 66 77 www.askosaari.fi

MM-Rakennustyö



Mikko Mäkinen

PESUHUONE- JA SAUNAREMONTIT
ERIKOISLAUTEET
SANEERAUKSET
UUDISRAKENTAMINEN

0400 508 379 makinenmik@outlook.com

PUUTAVARALIIKE



www.spuu.fi

Tervetuloa edullisille puutavarakaupoille!

Hallitie 7 (Harjuniitty), 37140 Nokia
p. 03 342 0205

MUUTOT - KULJETUKSET - NOUDOT

Muuttokuljetus GM Tampere

Kodin ja kaupankäynnin kuljetustarpeisiin



Markku Grönroos

040 353 6789

tampere@pakukuljetus.fi

www.pakukuljetus.fi

Asianajopalvelua kiinteistöasioissa



LINDBLAD

Puh. 020 749 8150 www.lindblad.fi
Helsinki • Mikkeli • Lappeenranta • Imatra • Joensuu • Tampere



Putkiremontin yhteydessä kylpyhuone kauniiksi ja toimivammaksi

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

Vuotava vesihana tai wc voi valuttaa järkyttävän määrän vettä hukkaan kuukaudessa. Syynä ovat useimmiten tiivisteet, joiden tekninen käyttöikä on noin 20 vuotta. Ne voi vaihtaa itsekin, mutta samalla kun on ryhtynyt isompaan remonttiin, on hyvä säästöpäätös vaihtaa hanat ja wc-istuin nykyaikaisiksi, vähän vettä kuluttaviksi ja energiatehokkaiksi.

Uusilla laatoilla kylpyhuone tai wc muuttuu kuin uudeksi. Suurin haaste taitaa olla valikoiman runsaus. Olen itse viettänyt kylpyremonttia suunnittellessa tunteja laattamallien äärellä ja vaihtanut suosikkia yhtenä. Samalla piti miettiä sitäkin, että jos asunto joskus myydään, tuleeko valittua vain omaa makua miellyttävä laatta vai kelpaako se jollekulle muullekin.

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 mo- niulotteinen pinta teettää siivousvaiheessa enemmän töitä.

Märkätilat ovat sen verran kriittinen kohta talossa, että on suositeltavaa antaa työ ammattilaisen hoidettavaksi. Vanhaa laatoitusta purkaessa saat- taan tietämätön helposti vahingoittaa vedeneristystä. Myös mahdollinen as- besti pitää huomioida kaikkien vähänkin vanhempien talojen purkutöissä.

Jos mieli laatoittaa märkätilat uudelleen modernimmaksi, pitää tarkas- tella samalla sitä, mitä laatan alla on. Nykyaikaisilla keinoilla tehdyn märkä- tilojen vedeneristys tekninen käyttöikä on noin 30 vuotta. Jos vedeneris- tys alkaa olla tiensä päässä, se kannattaa uusien laatoitusten uusia. Muus- sa 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 muuten- kin vaihtaa 5 – 10 vuoden välein. ■

Lähde: PRKK



Seinäruusu

Täyden palvelun tapettikauppa!

040 554 9894
info@seinaruusu.fi
Sammonkatu 13, TAMPERE
Avoinna ma-pe 11-18, la 10-15
www.seinaruusu.fi



TAPETIT • SISUSTUSKANKAAT • TAPETOINTIPALVELU • MITTATILAUSMATOT



Eloa arkeen!

Kauppakeskus Elosta saat kaiken tarvittavan arkeen helposti.
Meillä on myös aina maksuton parkki.











 kauppakeskuselo

 @kauppakeskus_elo

Kauppakeskus Elo on avoinna joka päivä klo 8–22. Katso liikekohtaiset aukioloajat: www.kauppakeskuselo.fi



Teksti: Elina Salmi

Öljylämmityksestä luopuva säästää lämmityskuluissa

Öljylämmityksestä luopuminen ei ole ainoastaan ympäristöteko, vaan tuottaa myös lämmityskuluissa selvää säästöä.

Jo kymmenentuhannet ovat vaihtaneet öljylämmityksestä johonkin muuhun energiamuotoon. Yksi kannustin on varmasti ollut öljylämmityksestä luopuville tarjolla ollut avustus. Avustuspottia on vielä jonkin verran jakamatta, mutta jatkosta ei ole mitään takeita.

Tuskin kukaan lähtee pelkän avustusrahan takia vaihtamaan talonsa lämmitysmuotoa, mutta kyllähän se saattaa madaltaa kynnystä. Avustus on 4 000 euroa, kun öljy vaihdetaan maalämpöön, kaukolämpöön tai ilma-vesilämpöpumppuun. Puulämmitykseen siirryttäessä avustus on 2 500 euroa. ELY-keskuksen avustus päättyy,

kun kaikki tarkoitukseen varatut rahat on käytetty tai viimeistään syksyllä 2025.

Vaihtoehtoisesti voi hyödyntää korotettua kotitalousvähennystä, joka on 60 prosenttia työn osuudesta. Päätös asiasta on voimassa näillä näkymin vuoden 2027 loppuun saakka.

Enimmillään vähennystä voi saada 3 500 euroa eli puoliset saavat vähentää yhteensä 7 000 euroa. Maalämpöön vaihtavan kannattaa siis useimmiten hyödyntää juuri tuo korotettu kotitalousvähennys.

- Öljylämmityksen energiakustannus vuositasolla on

melko korkea, joten sikäli vaihto kannattaa selvinä säästöinä, toteaa **Teemu Kettunen**, asuinrakennusten energiatehokkuuden ja uusiutuvan energian asiantuntija Motiva Oy:stä.

Motiva Oy on valtion kestävän kehityksen yhtiö, joka kannustaa energian ja materiaalien tehokkaaseen ja kestävään käyttöön ja neuvoa niissä asioissa myös kuluttajia.

- Parhaassa tapauksessa säästö energiakuluissa voi olla vuositasolla esimerkiksi 50-75 prosenttia riippuen muun muassa öljykattilan hyötysuhteesta, öljyn ja säh-



kön hinnoista, kohteen lämmitysverkoston ominaisuuksista ja siitä, mihin lämmitysmuotoon vaihtaa.

Vaihtoehtoja on tarjolla runsaasti

Mihin sitten voi ja kannattaa vaihtaa, kun luopuu öljyllä lämmittämisestä?

- Energiakustannuksiltaan edullisin vaihtoehto on maalämpö. Se on toki perustamiskustannuksiltaan kallein, mutta tuotto on tasaisen varmaa ja ylläpitokustannukset yleensä maltillisia, muistuttaa Kettunen.

Maalämpöpumpun odotettavissa oleva käyttöikä on 15–20 vuotta ja sen jälkeen pumpun voi vaihtaa uuteen. Kustannus on alle puolet perustamiskustannuksista, koska lämpökaivoja ei tietenkään tarvitse porata uudelleen.

Maalämpö pystytään mitoittamaan täysitehoiseksi. Järjestelmässä on varmuuden vuoksi sähkövastukset, mutta niiden käyttötarve on varsin vähäinen. Esimerkiksi jos lämmintä käyttövetä tarvitaan paljon, voivat sähkövastukset mennä täysitehoisessakin maalämpöjärjestelmässä hetkeksi päälle. Kustannus ei kuitenkaan ole vuositasolla merkittävä.

Toiseksi edullisin käyttökustannusten mukaan laskettuna on ilma-vesilämpöpumppu. Se on perustamiskustannuksiltaan noin kolmanneksen edullisempi kuin maalämpö, mutta toisaalta kun pumppu tulee tiensä päähän, on se uusittava kokonaan. Investointi on silloin jonkin verran alkuperäistä pienempi, koska vanha öljylämmitysjärjestelmä on jo ensimmäistä asennettaessa purettu ja kaikki uuden järjestelmän vaatimat läpiviennit tehty.

Ilma-vesilämpöpumppu vaatii sisäyksikössä olevat sähkövastukset tuekseen. Pakkasten kiristyessä pumpun hyötysuhde ja tehontuotto putoavat ja silloin joudutaan käyttämään enemmän sähköä lämmitykseen. »

MATOT PUHTAAKSI!
PESU KAKSIKKO OY

Pesemme kaikkia vesipestäviä mattoja.
Laakavesipesut, konepesut
myös täkit ja petauspatjat

PUH. (03) 356 2007
Avoinna ma-pe 9–17

Osuusmyllynkatu 5 C 1, Messukylä, Tampere
www.pesukaksikko.fi

MAINOSTAJA, varaa
näkyvyytesi Omakotilehtiin
verkkokaupasta.

<https://mediapotential.mediani.fi>

MEDIANI
WWW.MEDIANI.FI

Omakoti

Pirkanmaan Pelti-uuni
Aitoja perinteisiä pöytäuuneja

Tarjous

Omega70 Classic

2600 €

Tarvikepaketti

- korkeus 190, 200 tai 210 cm

- halkaisija 70 cm

- hormiliitos alhaalta

+ rahti ja asennus

Kokeile laina-
laskuriamme
kotisivuilla.
Päätöksen
rahoituksesta
saat heti.



Pirkanmaan Pelti-uuni Oy Huittinen
pelti-uuni.fi | puh. 0400 619 009



Öljylämmityksen voi jättää varajärjestelmäksi

Kaukolämpö on perustamiskustannuksiltaan edullisin, mutta toisaalta käyttökustannuksiltaan melko selvästi – ainakin tällä hetkellä – maalämpöä ja ilma-vesilämpöpumppua kalliimpi. Kaukolämpövaihtoehdossa asiakas on sidottu yhteen kaukolämmön toimittajaan. Hinnat saattavat vaihdella paljonkin eri puolilla maata eikä tulevaisuuden hintaa voi ennustaa.

Puulämmityksessä on niin monta muuttujaa, ettei sitä voi suoraan vertailla muihin. Varsinainen energian lähde – on kyseessä sitten hake, pelletti tai klapi – vaatii aika paljon säilytystilaa. Pelletti voidaan tiettyyn rajaan saakka automatisoida, mutta jos kotoa poissa ollessa tulee

vaikkapa syöttöhäiriö, lämmitys katkeaa ja talo jäähtyy talviaikaan aika nopeasti.

Jos puun joutuu ostamaan, on kustannus vuositasolla vähän kaukolämpöä kalliimpi. Jos taas puut saa omasta metsästä, putoavat energian hankintakustannukset rajusti.

Toimivan öljylämmityksen voi tietysti jättää minkä tahansa muun lämmitysmuodon kylkeen varajärjestelmäksi ja valitun uuden energiamuodon tueksi, mutta on huomioitava, että silloin ei tietenkään saa avustusta kohteeseen. Esimerkiksi ilma-vesilämpöpumpun kanssa hyväkuntoinen öljykattila sopii hyvin yhteen, koska öljyä voidaan käyttää kovemmilla pakkasilla, jolloin ilma-vesilämpöpumpun hyötysuhde on heikoimmillaan.

Öljykattila voidaan samalla päivittää uusiutuvaa lämmitysöljyä käyttäväksi, jolloin päästään eroon myös fossiilisen öljyn päästöistä.

Tee nämä ennen aloitusta

Alkajaisiksi pitää tehdä vähän laskelmia, etsiä tietoa ja pyytää tarjouksia. Kaikki edellä luetellut vaihtoehdot edellyttävät sitä, että talossa on vesikiertoinen keskuslämmitys – siis patteriverkosto tai lattialämmitys – mutta sehän öljylämmitystaloissa yleensä on.

Selvitä ihan ensimmäiseksi lämmitysjärjestelmän kunto sekä vuotuinen öljyn ja sähkön kulutus. Tarkastele taloasi kriittisin silmin: onko energiatehokkuus hyvällä

Esimerkkejä lämmitysmuotojen käyttökustannuksista ja öljylämmityksen vaihtamisen taloudellisuudesta

Lämmitysmuodon ostoenergian kustannukset vaihtelevat rakennuksen lämmitystarpeen, energian hinnan ja lämmitysjärjestelmän energiatehokkuuden perusteella. Oheiset lämmitysjärjestelmien esimerkinomaiset hinnat vaihtelevat voimakkaasti markkinatilanteen mukaan ja yhtiöstä riippuen. Ajantasaisia hintoja löytyy www.sahkonhinta.fi -palvelusta, alueesi kaukolämpöyhtiöltä ja polttoainetoimittajilta.

Esimerkkitarkastelussa on käytetty seuraavia energianhintoja, joista keskimäinen (hinta 2) edustaa tyypillistä hintatasoa maaliskuussa 2024, hinta 1 tätä 20% pienempää ja hinta 3 saman verran suurempaa hintaa.

Esimerkkikohde 1 on 1990-luvulla rakennettu pieni öljylämmitteinen omakotitalo, joka sijaitsee Keski-Suomessa. Talossa on alkuperäinen patteriverkosto ja alkuperäinen öljykattila,

jonka hyötysuhde on 85 %. Lämmitysöljyn kulutus on 2 000 litraa vuodessa.

Esimerkkikohteen 1 suuntaa-antavat lämmityksen aiheuttamat ostoenergian kustannukset eri lämmitysmuodoilla kolmella edellä esitetyllä ostoenergian hintatasolla.

Esimerkkikohde 2 on suurehko 1970-luvulla rakennettu öljylämmitteinen pientalo, joka sijaitsee Etelä-Suomessa. Talossa on alkuperäinen patteriverkosto, mutta alkuperäinen öljykattila on uusittu 2000-luvulla. Öljykattilan hyötysuhde on 90 % ja lämmitysöljyn kulutus 3 000 litraa vuodessa.

Esimerkkikohteen 2 suuntaa-antavat lämmityksen aiheuttamat ostoenergian kustannukset eri lämmitysmuodoilla kolmella edellä esitetyllä ostoenergian hintatasolla.

Lämmitystapa	Hinta 1 [€/a]	Hinta 2 [€/a]	Hinta 3 [€/a]
öljykattila, fossiilinen lämmitysöljy	2 450	3 050	3 650
öljykattila, uusiutuva lämmitysöljy	2 860	3 560	4 260
maalämpöpumppu	730	910	1 090
ilma-vesilämpöpumppu	990	1 240	1 480
kaukolämpö	1 470	1 840	2 200
pellettikattila	1 600	1 950	2 300
sähkö, vesikiertoinen sähkölämmitys	2 1800	2 720	3 260

Energiamuoto	Hinta 1 [€/a]	Hinta 2 [€/a]	Hinta 3 [€/a]
fossiilinen lämmitysöljy	3 650	4 450	5 450
uusiutuva lämmitysöljy	3 260	5 320	6 370
sähkö, maalämpöpumppu	1 150	1 440	1 730
sähkö, ilma-vesilämpöpumppu	1 440	1 800	2 160
kaukolämpö	2 330	2 920	3 500
pellettikattila	2 420	2 980	3 540
sähkö, vesikiertoinen sähkölämmitys	3 460	4 320	5 180

Lähde ja tarkempia tietoja aiheesta: https://www.motiva.fi/koti_ja_asuminen/oljy-tai_maakaasulammityksen_vaihtajalle

tasolla vai pitäisikö esimerkiksi yläpohjaa eristää lisää ja parantaa ikkunoiden ja ovien tiiviyyttä.

Ota selvää eri lämmitysvaihtoehdoista. Haluatko helppohoitoisen lämmityksen vai oletko valmis käyttämään lämmittämiseen enemmän aikaa. Suunnittelu- ja mitoitusapua saat ammattilaisilta.

Ja ehkä se kaikkein tärkein: pyydä tarjouksia useammalta toimittajalta. Hinnat saattavat vaihdella paljonkin paikkakunnan ja markkinatilanteen mukaan.

Jos aiot hakea öljylämmityksestä luopumiseen tarkoitettua avustusta, ota selvää ehdoista ja toimi nopeasti.

Mitä tehdään vanhalle öljysäiliölle?

– Avustuksen saadakseen pitää koko järjestelmä purkaa. Muutenkin vanhat metalliset maanalaiset öljysäiliöt olisi hyvä saada pois sieltä maan alta. Ne pitää tarkastaa vähintään viiden vuoden välein. Jos säiliön kunto ei ole enää ihan priimaa, saatat tarkastusväli lyhetä kahteen vuoteen. Tarkastuksia saavat tehdä vain valtuutetut tarkastajat, muistuttaa Kettunen.

Käytöstä poistettu öljysäiliö putkineen pitää tyhjentää öljystä. Prosessissa tulee myös puhdistussakkaa, joka sekin pitää osata käsitellä asianmukaisesti. Lisäksi säiliön tyhjentämisestä, käytöstä poistosta ja purkamisesta on tehtävä tarkastuspöytäkirja, joka toimitetaan ainakin pelastusviranomaiselle ja tarvittaessa ympäristönsuojeluviranomaiselle.

Puhdistusta ei saa eikä kannata tehdä itse, vaan se tulee antaa Tukesin hyväksymän asennus- tai tarkastusliikkeen hoidettavaksi. Heillä on riittävä osaaminen ja tarvittava kalusto öljylämmitysjärjestelmän turvalliseen käytöstä poistamiseen ja tieto siitä, miten syntyvät jätteet pitää käsitellä.

Poikkeustapauksissa maanalainen puhdistettu säiliö voidaan jättää maahan ympäristöviranomaisen poikkeusluvalla. Lisää tietoa kannattaa kysyä oman kunnan ympäristöviranomaisilta. ■

Lähteet: Asiantuntijan lisäksi Tukes, motiva.fi



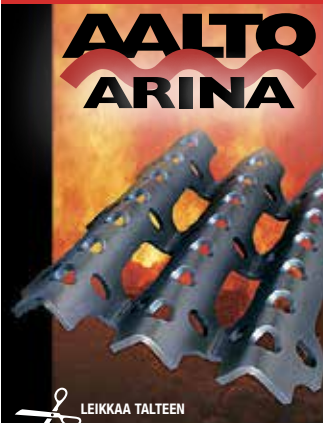
OTA YHTEYTTÄ JA PYYDÄ TARJOUS!
045 840 8436 /Jani Saren
044 567 9219 /Veli Niemi
Päivystämme 24/h
vuoden jokaisena päivänä!

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



- öljysäiliöiden asennustyöt
- öljypoltintyöt • öljysäiliön huollon
- öljysäiliön tarkastus ja puhdistus
- vanhojen säiliöiden käytöstä poistot ja purkutyöt
- raskasöljysäiliötyöt
- myös öljyn hätätoimitus

Kattila-arinat, Kiuasarinat, Pystyuuni takka, Takkasydän arinat ja Kamiina-arinat, ym.



Joka vuodenaikaan jokaiseen tulisijaan energiatehokas Aalto-Arina!

- Puut syttyvät paremmin
- Tehokkaampi palotapahtuma
- Puhtaammat savukaasut
- Puun säästö 15-30 %

Valmistus ja myynti:
Metallitekniikka Hannu Laajala
www.aaltoarina.fi, arinatilaus@aaltoarina.fi

PÄIVITÄ TULISIJASI AALTO-ARINALLA
www.aaltoarina.fi P. 040 543 8706

LAADUKKAASTI & AMMATTITAITIDOLLA

Tehdään kodistasi turvallisempi ja mukavampi laittamalla pihavalaistus kerralla kuntoon!

OTA YHTEYTTÄ JA ME RIENNETÄÄN APUUN JA SIIVOTAAN JÄLKEMMEKIN!
MUISTA KOTITALOUSVÄHENNYS! JA KÄY TSEKKAAN LAATUSÄHKÄRI.FI

Laatusähköri Oy
Loistavaa palvelua jo yli 10 vuotta!

044 985 8865
posti@laatusahkari.fi
www.laatusahkari.fi



PÄIVYSTYS
24/7





Valvontakameraa käytetään nykyään yleisesti myös yksityiskodeissa.

Teksti: Ulla Sirén

Kodin turvaa lomalla ja arkena

Moni pohti kesän lomamatkojen aikana kotinsa turvaa; mitä kaikkea siihen kannattaisi sisällyttää ja miten sen voisi viisaimmin toteuttaa. Mökki- ja matkailukautta seuraa syksy, jolloin vuorostaan tulee ajankohtaiseksi vapaa-ajan asunnon suojaaminen kutsumattomilta vierailijoilta ja ilkeillä tekijöiltä.

Finanssiala ry:n Vahingontorjuntaosaston sivuilta löytyvän tiedon mukaan murto- ja varkausvahinkoja korvataan Suomessa kotitalouksille ja yrityksille vuosittain noin 25 miljoonalla eurolla. Korvattavia vahinkoja kertyy vuodessa noin 23 000 kappaletta, mikä siis tarkoittaa noin 60 vahinkoa päivää kohti. Vaaraa ei siis kannata ainakaan vähätellä, mieluummin ehkä omalla kohdalla vähän liioitella.

Asunnon ja pihapiirin suojaksi on saatavissa monenlaista ja -hintaista välinettä ja tekniikkaa, joukossa myös niitä, jotka eivät vastaa kaikkia lupauksia. On tärkeää tietää, että laite, on se sitten varmuuslukko, valvontakamera tai mikä muu tahansa, on laadukas ja luotettavasti testattu – jos vain mahdollista, kotimaisin voimin.

Ovet lukkoon

Ensimmäinen asia murtosuojauksessa on tietysti lukitus. Turvallisuusasiantuntijat suosittavat ulko-oviin kahta lukkoa, käyttölukkoa ja varmuuslukkoa, joka

otetaan käyttöön, kun koti jää tyhjilleen. Ulko-ovien lukot on luokiteltu neljään ryhmään tiettyjen standardien mukaan suoritettujen murtotestausten perusteella.

– Kaikissa ovissa on nykyään vähintään takalukittava käyttölukko, joka yleensä riittää, kun muistetaan käyttää takalukitusta. Tällöin murtotilanteessa oveen jää riittävät murren jäljet, sanoo turvallisuusasiantuntija **Aku Pänkäläinen** Finanssiala ry:n Turvallisuus & infra -yksiköstä.

Älylukot ovat nykyaikaa – avaimille saa jättää jäähyväiset ja tyytyä pelkkään numerokoodiin, sormenjälkeen tai kasvojentunnistukseen. Jos esimerkiksi lapsi ei syytä tai toisesta pääsisi sisään kotiovesta, aikuinen pystyisi avaamaan lukon etäyhteydellä työpaikaltaan. Alan edistyksellisimmät innovaatiot ovat vielä kaukana useimmista tavallisista kodeista, mutta kortilla tai koodilla toimivat lukot ovat hyvää vauhtia yleistymässä.

Niiden suosiota lisäävät paitsi mahdollisuus liittää lukitus osaksi muuta älykotia, myös koronapandemian

seurauksena yleistyneet kotitoimistot, joiden mukana kalliit laitteet ja arkaluontoisten tietojen käsittely ovat levinneet toimistoista yksityisiin koteihin.

Hälytin soimaan

Liikkeeseen reagoivat varashälyttimet ovat vanhoja tuttuja, ja niistä moni muistaa vuosikymmenien varrelta hupaisiakin tilanteita, kun vaikkapa kotieläin tai mökin nurkkia nuuskimassa ollut hiiri on onnistunut laukaisemaan äänekkään hälytyksen.

Nykyään liiketunnistimella toimivat hälyttimet ovat kehittyneet niin paljon, että turhia äänihaittoja koi-tuu huomattavasti vähemmän kuin menneinä vuosina. Tunnistimia voi asentaa täsmälleen niihin kohtiin, joista varkaan on pyrittävä sisään, eli oviin ja ikkunoihin, eikä esimerkiksi keskelle kattoa, kuten ennen. On olemassa myös langattomia hälyttimiä, joiden asentaminen on melko yksinkertaista.

Pelkkä liiketunnistimella toimiva valo on jo itsessään turvallisuutta lisäävä tekijä, ja sen voi yhdistää ta-



Ensimmäinen asia murtosuojauksessa on tietysti lukitus. Turvallisuusasiantuntijat suosittavat ulko-oviin kahta lukkoa, käyttö-lukkoa ja varmuuslukkoa, joka otetaan käyttöön, kun koti jää tyhjilleen.

valliseen riistakameraan.
- Niistä on apua, vaikka kumpaakaan ei olisi liitetty mihinkään verkkoon, sillä kun lamppu syttyy liiketunnistimen reagoidessa, se antaa valoa kameralle, joka kuvaa tapahtuman. Valo ja riistakamera eivät välttämättä riitä estämään rikollisten toimintaa, mutta satunnaisia sisäänpyrkijöitä ne voivat karkottaa, Aku Pänkäläinen kertoo.
Murron selvittämisessä niistä on joka tapauksessa hyötyä, koska tallenteesta selviävät tapahtuman ajankohta ja tekijöiden liikkeet.

Vuotoilmaisoin tuo turvaa

Pänkäläinen muistuttaa, että tilastojen valossa todennäköisin vahinko kotiloissa on vesi- tai vuotovahinko. Vahingot syntyvät usein vähitellen, eikä niitä huomata nopeasti. Tästä syystä vesi- tai vuotoilmaisimet ovat varsin järkevä hankinta. Langattomia malleja on helppo asentaa itse.
- Varsinkin jos päätyy hankkimaan teknisestä valvontalaitteistoa, kannattaa ehdottomasti liittää sellaiset pakettiin, Pänkäläinen sanoo.
Vesi-ilmaisoin on pieni, ei juuri tulitikkulaatikkaa kookkaampi laite, joka asennetaan tavallisesti tiski- tai pyykinpesukoneen tai lämmönsäätöjärjestelmän alle. Muuhun turvajärjestelmään liitettynä se hälyttää suoraan vartiointiliikkeeseen, mutta sillä on myös hälytysääni, joka kuuluu sisällä asunnossa.
- Kehittyneimmissä malleissa on jopa magneettiventtiili, joka katkaisee vedentulon kiinteistöön. Sellaisen asentaminen vaatii kuitenkin jo putkitöitä ja ammattilaisen niitä tekemään, Pänkäläinen kertoo.
Palovaroitinten asentamisesta määrää nykyään laki. Niitä on oltava vähintään yksi asunnon jokaista 60 neliömetriä kohti, ja useampi-kerroksissa asunnossa vähintään yksi joka kerroksessa. Palovaroitinta suositellaan kaikkiin niihin huoneisiin, joissa nukutaan, ja lisäksi poistumisreiteille.
Vuoden 2024 alussa tuli voimaan lakimuutos, joka siirtää vastuun paristomallisten eli tavallisten asuinhuoneissa käytettävien palovaroitinien hankinnasta ja ylläpidosta asukkaalta rakennuksen omistajalle. Muutokselle on kahden vuoden siirtymäaika.

Kamera valvoo ulkona ja sisällä

Kameravalvontaa ehdotetaan ja käytetäänkin esimerkiksi muistisairaiden vanhusten kodeissa, mikä toisaalta on omaisten huolta helpottava, mutta toisaalta eettisesti arveluttava asia. Valvontakameran voi tietenkin sisätiloissa kytkeä pois päältä tai peittää, kun asukkaat ovat paikalla.
- Valvontakamera tuo turvallisuutta kotipihaan, koska pelkkä sen olemassaolo häätää luvattomilla asioilla kulkijoita tehokkaasti. Valvontakamerasta varoittava kyltti on pelote sinänsä. Kameran suunnittaminen on varsinkin tiheästi asutulla alueella tarkkaa työtä, koska on tarkasti säänneltä, mitä saa kuvata, Aku Pänkäläinen muistuttaa.
Kameran silmä ei saa yltää naapurin pihaan eikä ulko-ovelle, eikä myöskään yleiselle tielle tai muulle julkiselle paikalle. Taloyhtiön yhteisellä alueella, kuten kerrostalon pihassa kuvaamiseen tarvitaan aina yhtiön lupa. Rivitalossa tai yksittäistaloyhtiössä asukkaat voivat laatia keskenään valvontakameroiden käytön säännöt ja ehdot; luvalla naapurin kamerasta voi olla hyötyäkin, jos se kuvaa kerralla useampaa sisäänkäyntiä.
- Omakotitalon pihassa valvontakamera kannattaa suunnata todennäköisimpään varkaiden tulo-suuntaan. Se ei yleensä ole tien puolella oleva etuovi vaan pikemminkin takapiha, varsinkin jos tontti rajautuu metsään, puistoon tai muuhun suojaa-antavaan luonnonalueeseen, Pänkäläinen neuvoo. >>

**KODIN JA YRITYSTEN
TURVAPALVELUT
30 VUODEN
KOKEMUKSELLA**

- ✓ Murtohälytysjärjestelmät
- ✓ Valvontakamerajärjestelmät
- ✓ Hälytys- ja vartiointipalvelut
- ✓ Avain- ja lukitusratkaisut



010 6666 500
www.turvapalvelu.net

Turvallisuuden puolesta jo vuodesta 1993



LEMPÄÄLÄN TURVAPALVELU OY



**Monipuoliset ratkaisut lukitukseen
yli 45 vuoden kokemuksella.**



03 212 6662
info@asemanlukko.fi
Sorinkatu 3, 33100 Tampere
Avoinna: ma-pe: 8.00-17.00
www.asemanlukko.fi

APAkate

30 vuoden
kokemuksella

www.apakate.fi



HUOPAKATTOTYÖT
SEKÄ SOKKELIN
VEDENERISTYSTYÖT
TAMPEREELLA

Kalle Strömberg
040 756 9289
apakate@apakate.fi

Aki Strömberg
040 753 4529
apakate@apakate.fi



SUUNNITTELE
JA RAKENNA,
MEILTÄ SAAT
PUUT!

020 742 9940

arolanhoylaamo@arolanhoylaamo.fi

www.arolanhoylaamo.fi



VUOKRAA

koneet mökki- tai
omakotiremonttiin



Katso koko kalustotarjonta: www.hrk.fi

 **HRK KONEVUOKRAAMOT**

1975 perustettu suomalainen perheyritys

Tuholaistorjunta
Tampest



Ripeät ratkaisut
TUHOLAISONGELMIIN
olivat ne pieniä tai suuria

040 758 2910 • info@tampest.fi

www.tampest.fi

Kodinturva pakettina

Vartiointipalvelut myyvät kodin kokonaisturvapaketteja, jotka sisältävät sekä murto- että palo- ja kosteusvalvonnan. Pakettiin kuuluvat tietty määrä laitteita, niiden asennus ja ylläpito sekä tietenkin hälytykseen reagointi. Verkossa toimivan palvelun kautta hälytys tulee sekä asunnon omistajalle että vartiointiliikkeelle, joka puolestaan hälyttää tarvittaessa poliisin tai palokunnan paikalle.

Pakettiin kuuluu hälyttimiä ja tunnistimia, mutta niitä voi joutua hankkimaan lisää. Pakettiin kuuluvat palovaroittimet eivät aina riitä koko kodin neliöihin, ja kiinteistössä voi olla useampia ovia kuin mitä paketin mukana tulee tunnistimia. Turvasta voi siten joutua maksamaan selvästi enemmän kuin mainosten ilmoittama ”alkaen”-hinta näyttää.

Jotkut liikkeet perivät erillisen aloitusmaksun, toisilla muutaman kympin suuruiset kuukausimaksut kattavat vähin erin suunnilleen saman summan. Muutamassa vuodessa maksettavaa kertyy joka tapauksessa jo tuhansia euroja, joten kannattaa perehtyä huolellisesti palvelupaketin sisältöön ennen ostopäätöstä, ja vertailla eri firmojen tarjoamia palveluja keskenään.

– Esimerkiksi, kun vartiopalvelusta luvataan tulla katsomaan, jos asunnossa havaitaan asiatonta liikettä, pitää huomata kysyä, miten nopeasti tullaan, vai luvataanko ylittää mitään aikarajaa. On myös hyvä tutustua palvelun irtisanomisen sekä siihen liittyvän laitteiden purkamisen ehtoihin ja kustannuksiin, Aku Pänkäläinen muistuttaa.



Tietoturva on osa kodinturvaa

- Kaikki nettiin yhdistetyt turvalaitteet ja -järjestelmät tarvitsevat tietoturvan.
- Kotiverkossa olevan turvajärjestelmän tietoturvariski on sama kuin muun verkon.
- Pidä päivitykset ajan tasalla ja salasana turvallisina.
- Älä hanki halpoja tuotteita, joiden tietoturva on puutteellinen – hakkeri voi iskeä niiden kautta koko verkkoon.
- Selvitä, miten perusteellisesti kodinturvapalvelusi huolehtii tieturvasta.
- Selvitä, minne kodinturvajärjestelmän keräämä data päättyy, ja kuka pääsee siihen käsiksi.
- Turvaudu asiantuntijaan matalalla kynnyksellä.

Lisätietoa: www.finanssiala.fi/wp-content/uploads/2023/02/turvallisuusjarjestelmien-digitaalinen-turvallisuus_2023.pdf ■

KAUPUNGIN VETÄVIN TUOTE JA KOUKUTTAVIN PALVELU!

**Vetokoukut asennettuna
yli 10v kokemuksella ja 3 vuoden takuulla**

**Katso kiinteä hinnastomme
www.vetokoukku.fi**

**Nopea ja
ystävällinen palvelu.
Täyden kympin paikka!
(VW Tiguan, 2014)**

**AUTOJERRYN
KOKONAISARVOSANA**
★★★★★
(53 arvostelua)

**Hinta ja asennuksen
aikataulu pitivät.
Muutenkin tehokasta
ja asiallista toimintaa.
(Peugeot 3008, 2020)**

 **VETOKOUKKU**
TAMPERE | TAMMISTO | LAHTI

www.vetokoukku.fi



Teksti: Siru Uusi-Seppälä

Piha ja puutarha syyskuntoon

**Puutarhaharrastusta ei tarvitse laittaa täysin jäähyllä edes syksyn koittaessa.
Pihan syysvalmisteluissa riittää puuhaa toimeliaalle.**

Syksyyn liitetään valon määrän väheneminen, ruskan värittämät lehdet ja koulujen alku. Pihan ja puutarhan kannalta katsottuna syksyn alku liittyy kasvukauteen ja sen ajoittumiseen.

- Kasvukausi katsotaan päättyneeksi, kun vuorokauden keskilämpötila alittaa 5 °C lämpötilan. Siinä voidaan sanoa, että syksy on alkanut, kertoo arboristi ja puutarhuri **Päivi Shnoro**. Ihan etelässä tämä tapahtuu suunnilleen syyskuun lopussa, pohjoisessa jo kuukautta aiemmin. Myös vuosittaista vaihtelua tapahtuu.
- Hyöty- ja ruokakasveja kasvattavalle syksyllä odottaa palkinto kesän aikana tehdystä työstä:
- Kun kasveja on jaksettu hoitaa kesällä, syksyllä päästään korjaamaan satoa. Ja tietysti valmistellaan kasveja tulevaan talveen, kuvailee Shnoro.
- Ärhäkimmin puutarhakärpäsensä puremaksi joutuneita syksy saattaa harmittaa: tekisi mieli jatkaa pihassa

möyryämistä, kun on päässyt kesällä niin hyvin vauhtiin. Kaikki puuha ei kuitenkaan pääty syksyyn.

- Sipulikukkia voi laittaa syksyllä. Kun kukkapenkkin perennat lakastuvat, ne voidaan siivota. Puitakin pystyy leikkaamaan, mutta leikkuu kannattaa lopettaa, kun lehdet alkavat väritymään. Kasvin annetaan rauhassa tuoleutua. Mutta sitten, kun lehti on pudonnut ja puu on lepotilassa, pystyy taas leikkaamaan, Shnoro kertoo toimeliaalle puutarhaharrastajalle sopivista syystoimista.
- Myöskään kukkaloistosta ei tarvitse tinkiä heti kesän päättyessä, vaan Shnoro suosittelee kausikukkiin panostamista.
- Kausikukilla saa myös helposti vähällä vaivalla viihtyy-syyttä ja näyttävyyttä. Krysanteemit ovat varmaan yleisin laji. Myöhemmin tulevat kanervat ja muita syyskasveja. Toki myös monet kesäkukat kestävät pakkasille asti, kunhan niitä vain hoitaa ja antaa kesäkukkalannoitetta.

Herkkien lajien suojaaminen pakkasilta on usein suositeltavaa. Esimerkiksi havut ovat pihakasveja, jotka kannattaa ja voi suojata jo syksyllä varjostusverkolla tai kan-kaalla.

- Silloin ei tarvitse kevättälvella hangen keskellä muistaa tai ruveta suojausta tekemään.
- Hyvä esimerkki herkemmistä lajeista ovat myös jaloruusut. Jaloruusuja yritetään auttaa talvehtimisessä erilaisilla keinoilla. Tärkeää olisi saada juuristo ja kasvupisteet talvehtimaan.
- Jaloruusut kaivetaan ylös ja talvetetaan kellarissa. Tai sitten voi olla pakkaspeitteitä tai käytetään turvetta, jolla peitetään kasvi, ettei pakkakanen pääsisi juuristoon.

Piha pärjää vähemmälläkin

Toiset taas haluavat päästä pihan kanssa helpolla. Aika ei

Freepik



myöskään kaikilla riittä pihan ja puutarhan huomioimiselle – eikä aina tarvitsekaan.

– Jos ruvetaan villiksi, niin voidaan sanoa, että kasvihan ei oikeasti ihmistä kaipaa. Luonto kyllä hoitaa asiat, jos ei halua tehdä mitään, Shnoro toteaa. Rakennetussa ympäristössä syyt asioiden tekemiselle ovat usein pikemminkin sosiaalisia ja kulttuurillisia.

– Vaikkapa siisteys on ihmisille yksi syy, miksi pihaa siivotaan. Mutta niinkin päin voi ajatella, että ei kannata siivota liian tarkkaan, ellei itse halua. Esimerkiksi pensaiden tyvelle voi jättää pudonneita lehtiä katteeksi ja maanparannusaineeksi.

Mahdollista kivetystä kannattaa kuitenkin pitää puhtaana koko kesän lehtipuhaltimella tai harjalla. Jos kivityksille pääsee kertymään humusta, kivityksellä alkaa helposti kasvaa kaikenlaisia rikkaruohoja ja sammalta. Kiviä voi myös pestä, mutta painepesuria Shnoro ei suosittele:

– Jos kivityksiä ampuu painepesurilla, pohjat lähtevät murenemaan. Joten kivityksen huollossa sitä ei kannata käyttää. Jos kivityksiä haluaa pestä, kannattaa ennemminkin valuttaa vettä ja harjata.

Istutuksissakin voi päästä helpolla syksyllä. Esimerkiksi yksi-vuotisia ruohovartisia kukkia kylväneen ei tarvitse poistaa niitä kukkapenkistään syksyn tullen.

– Jos on ostanut ja istuttanut puutarhalta kasveja, ne voi poistaa ja siivota pois. Mutta kylvökukat voi jättää, ne häviävät kyllä talven aikana.

Pihalle suositeltavat asiat ovat aina tapauskohtaista ja kaikille yleisiä juttuja on vaikeaa määritellä. Selkeästi sairaita tai tuholaisen vioittamia kasveja kannattaa kuitenkin kerätä pois syksyisin.

– Niin sanottuja tuholaisia on ”hyviksiäkin”, ne eivät ole automaattisesti paha juttu. Niitä voi olla vaikeaa tavan tallaajan erottaa. Mutta esimerkiksi muumiotautiset omenat kannattaa kerätä pihalta pois, sitä voi suositella yleisesti kaikille. ➤



Arboristi Tom Nylund

PIHAPUIDEN KAATO KANTOJEN JYRSINTÄ

- myös erittäin vaativat kaadot
- puiden hoitoleikkaukset
- latvatuennat • lahon etsintäporaus
- kokonaispalvelu klapeiksi saakka

050 560 8318
www.puunkaato.fi - tom.nylund@puunkaato.fi

PAIKALLISELTA EDULLISESTI JA LUOTETTAVASTI

SALAOJAREMONTIT, PIHASANEERAUKSET JA TALOJEN PURKU

PALVELUKSESSASI PIHOJEN AMMATTILAISET

Javco Oy, Lempäälä p. 044 207 5040
tontixmail@gmail.com tontix.fi

SYKSY ON PARASTA ISTUTUSAIKAA



ISTUTUSVIIKOT

Uusi sato on valmistunut ja
valikoimat ovat parhaimmillaan!

**ISTUTUSVIIKOT
30.8.–8.9.**



Paljon esittelyitä
ja hyviä TARJOUKSIA!

Valikoimastamme löytyy
pensaita yli 300 eri lajiketta ja
lehtipuita lähes 150 eri lajia!

Asiantuntijamme
palvelevat
taimipihalla.
TERVETULOA!



**PINSIÖN
TAIMISTO**

Tampereelta noin 19 km, Vaasantien varrella.
03 3122 2510
www.pinsiontaimisto.fi
www.pinsiontaimistontuotteet.fi
Palvelemme:
ma–pe 9–18, la 10–16, su 12–16



HUOLELLINEN SUUNNITTELU TAKAA ONNISTUNEEN PIHAN

Suunnittelemme pihoja Hämeenlinnan ja Tampereen ympäristössä. Saat meiltä ammattilaisen tekemät piha- ja viheralueiden suunnitteludokumentit. Ota yhteyttä ja suunnitellaan yhdessä unelmiesi piha!



www.tampereenviherrakennus.fi

Ekotekoja omassa pihassa

Pihan huoltotoimiin voi vaikuttaa jo pihasuunnittelun vaiheessa. Esimerkiksi pihan haravointi riippuu siitä, mitä alueella haluaa olevan: mikäli pihalleen haluaa siistin nurmikon, sitä on haravoitava tai nurmikko kuolee. Muitakin vaihtoehtoja kuitenkin on.

– Jos pihalla on vaikka omenatarha, jossa ei ole tarkoituskaan olla nurmikkoa puiden alla, haravoinnin voi huoletta jättää sikseen. Se edistää maan luontaista parantumista ja mikrobitoimintaa. Mutta jos pihalla on hoidettava kiveys tai nurmikko, ei toki ole muuta vaihtoehtoa kuin putsata ne, Shnoro kertoo esimerkin.

Jättämällä osan pihasta luonnonmukaisempaan tilaan säästää itseltään vaivaa ja tukee luonnon monimuotoisuutta ja ekologisuutta.

– Kannattaa jollain tapaa tiedostaa rajausta omassa pihassa: mitkä alueet ovat sellaisia, mitä hoidan ja kunnossapidän, mitkä voivat olla luonnonmukaisempia. Se rajaa työmäärää, kun on tietyt alueet, jotka on valinnut ylläpidettäväksi. Alueet, joissa ei tarvitse olla niin ”siistiä” ja hoidettua, niin niissä saa vähän ollakin jotenkin pienesti rempallaan. Jos pihalle on mahdollista jättää esimerkiksi lahoppuita tai muuta tällaista, Shnoro kuvailee.

Helppo keino edistää ekologisuutta omalla pihalla on myös monipuolinen lajisto. Shnoron mukaan kannattaa olla myös ennakoluuloton:

– Jos kasveja kuolee, siinä menettää ostohinnan ja vähän työtä. Mutta jos se ei haittaa niin kaikkea voi aina kokeilla.

Tuholaisiksi helposti luultavia eliöitä ei kannata kiirehtiä heti poistamaan. Esimerkiksi käävät ja sienet voivat olla arvokkaita monimuotoisuuden kannalta. Monet lahottajat ovat jopa harvinaisia ja erittäin arvokkaita pihan ekosysteemille.

– Jos pihalla on kääpä, sieni tai jokin muu vastaavaa, sitä ei tarvitse heti säikähtää. Niistä on paljon tietoa netissä ja sosiaalisessa mediassa, mutta tuki suodatinta on osattava käyttää sen arviointiin, mikä on luotettavaa tietoa. Aina voi soittaa myös asiantuntijalle. Ei kannata heti automaattisesti ajatella, että sienet ja käävät olisivat huono asia.

Mieti ennen kuin toimit ja ennako

Monet toimenpiteet, esimerkiksi puun oksien leikkaaminen, tehdään aina ihmisen takia. Puu itsessään ei leikkaamista kaipaa.

– Mieluummin niin, että miettii ennen kuin toimii, että miksi olen tässä poistamassa juuri näitä kyseisiä oksia. Ja on myös mietittävä, ettei leikkaisi liikaa kerralla, jotta puu pystyy sopeutumaan. Sellainen sääntö on myös aika hyvä, että mieluummin työstää oksia kuin poistaa rungolta asti, Shnoro ohjeistaa.

Vähintäänkin toimenpiteissä kannattaa käyttää harkintaa ja miettiä, miksi toimii kuten toimii.

– Sille on jokin syy, miksi haluat poistaa oksia. Syitä voi olla moniakin, mutta se on hyvä tiedostaa itse, miksi jokin toimenpide tehdään.

Pihan lisäksi katseensa voi kohdistaa syksyllä taloon ja sen julkisivuun ennakkoivasti. Esimerkiksi lehdet ja muut roskat puhdistetaan rännestä ennen pakkasten tuloa. Myös sadevesikäivot ja salaojitus kehoitetaan tarkistamaan syksyisin. Sadevesikäivojen suodattimet vaihdetaan tarvittaessa. Myös ikkunoiden ja ovien tiivisteet kannattaa tarkistaa ja vaihtaa tarpeen mukaan ennen talvea.

Syyspihaan voi suhtautua monin tavoin – ja sovittaa puutarha omaan elämäntyyliin sopivaksi. ■

Salaojakeskus



Salaojaremontit taloyhtiöihin ja omakotitaloihin

Pyydä tarjous, soita: 010 4114 900

Varaa maksuton tarkastus: salaojakeskus.com

METSÄNHOITO, PUUNKAATO JA PIHATYÖT

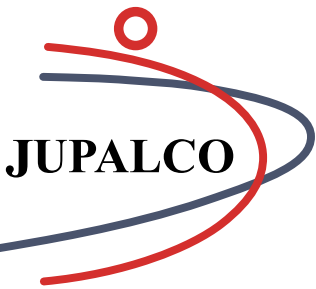


Timon Metsuripalvelu Oy

0400 257 233 • posti@timonmetsuripalvelu.fi

www.timonmetsuripalvelu.fi

Viimeistele pihasi JUPALCO-valurautakansistoilla



Esimerkki 1. Rännisuppilon parannus

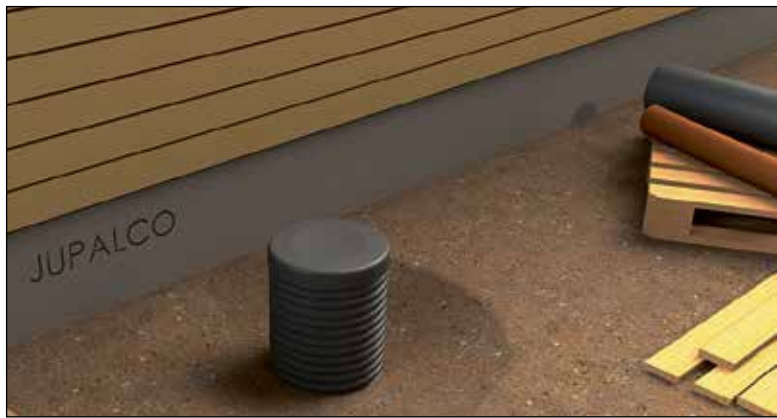


Lähtötilanne: Muovinen rännisuppilo on asennettu rakentamisen ensivaiheessa. Ongelmana on, että ratkaisu ei poista sadevesiä rännisuppilon ympäriltä. Tämä ratkaisu kaipaa viimeistelyä.



Viimeistelyvaihe: Suppilo on vaihdettu syvempään malliin. Samalla poistoputkea on lyhennetty. JUPALCO valurautakehys on asennettu syöksytorven alle suojaamaan muovista rännisuppilaa. Rännivesien lisäksi sade- ja lumen sulamisvedet ohjataan samaan rännisuppilokaivoon.

Esimerkki 2. JUPALCO valurautakansiston asennus Ø 315 mm salaojan tarkastuskaivoon



Lähtötilanne: Salaojan Ø 315 mm tarkastuskaivo on rakennusvaiheessa tilapäisesti suojattu muovisella putkenhatulla. Tämä ratkaisu kaipaa viimeistelyä.



Viimeistelyvaihe: Maat on tasoitettu. Tarkastuskaivo on lyhennetty oikeaan korkoon ja muovinen putkenhattu on vaihdettu valurautaiseen JUPALCO pihakansistoon.



Viimeistely valmis: Salaojakaivon JUPALCO-valurautakansisto on avattavissa salaojien huoltotoimia varten.

Tutustu laajaan JUPALCO mallistoon netissä, josta löydät myös liikennealueen kansistot

WWW.JUPALCO.COM

Jupalco Oy
Kylänportti 10
02940 Espoo
Puh. 09 - 4250 560
myynti@jupalco.com
www.jupalco.com



Tällä kupongilla
JUPALCO kaivokoukku
LVI-koodi: 3363695
hintaan 30e (sis. alv 24%)
Tarjous voimassa
31.12.2024 asti



Teksti: Ulla Sirén

Koti muuttuu senioriasunnoksi

Kodin muokkaaminen senioriasunnoksi vaatii rahaa ja huolellista suunnittelua, mutta onnistunut lopputulos voi olla juuri se toivottu koko loppuelämän koti.

Liikuntakyvyn, aistien ja muistin heikentyessä huomio kiinnittyy erityisesti kodin esteettömyyteen ja turvallisuuteen, mikä tarkoittaa melkein väistämättä jonkinlaisia muutostöitä.

Lämmityksen ja sähkölaitteiden käytöstä on saatava riittävän turvallista. Peseytymisen ja wc-käyntien on oltava riittävästi turvattu. Hätätilanteissa apua täytyy myös pystyä hyllyttämään helposti ja nopeasti.

Aloitukset korjausneuvojen kanssa

Remontointi maksaa, joten aluksi tarvitaan realistinen budjetti. Vanhustyön keskusliitolta on yhteensä 15 alueellisesti palvelevaa korjausneuvojaa, joiden kanssa on turvallista aloittaa kodin saaneeraus. He tekevät pyynnöstä maksuttoman kotikäynnin, jonka tuloksena syntyy arvio muutostöistä ja niiden kustannuksista. Asiantunteva korjausneuvoja on yleensä varmempi vaihtoehto kuin rakennusfirmat, vaikka nekin tarjoavat maksutonta arviota.

– Arviointi alkaa siitä, mistä aloitetaan ja mitä se mak-

saa. Katson ensin perusasiat: missä kunnossa ovat katto, lämmitys, pesutilat ja sisäänkäynti. Joskus vanhat omakotitalot vaatisivat niin paljon peruskorjausta ennen niitä toivottuja muutostöitä, että remontti kokonaisuudessaan tulisi liian kalliiksi, kertoo korjausneuvoja **Jari Mustonen** Vanhustyön Keskusliiton Pohjois-Pohjanmaan piiristä.

Kaiteet ja luiskat liikkumisen turvaksi

Esteettömyyttä ei niin vain luoda vanhaan omakotitaloon, jossa portaat ovat jyrkkiä, kynnykset korkeita ja oviaukot kapeita. Metalliritilästä rakennettu luiska pihasta ulko-ovelle on melko kookas rakennelma, koska sen kaltevuus saa olla korkeintaan 5 prosenttia. Kaiteilla varustettu luiska on kuitenkin turvallinen tie pihasta kotiin, ja se palvelee sekä rollaattorin ja pyörätuolin käyttäjiä että niitä, joille portaiden nousu on muuten vaikeaa.

Parvekkeille ja terasseille pääsyä voi puolestaan hel-

pottaa nostamalla koko parvekkeen lattiatasoa korkeammalle, jolloin kynnysnousu pienenee.

Sisällä asunnossa liikkumista helpottavat kynnysten poistaminen tai luiskien asentaminen oviaukkoihin sekä niiden leventäminen. Varsinkin jälkimmäinen toimenpide voi olla vanhassa talossa työläs, ja usein se koskee nimenomaan wc- ja pesutilojen ovia.

– Voi miettiä, selviäisikö sisällä pelkkien tukikahvojen ja kaiteiden avulla, Jari Mustonen huomauttaa.

Seinään kiinnitettävät tukikaiteet ovat tärkeitä paitsi kävelyn, myös istuutumisen ja nousemisen, pyörätuolia käyttävän siirtymisen tai vaikkapa kenkien pukemisen apuna. Kaide asennuksineen on kustannuksista pienimmästä päästä hyötyynsä nähden. Tukikahvoja saa rauta-kaupoista noin 30 euron kappalehintaan.

Sisähiisi on hintava investointi

Edellä mainittujen lisäksi puusta ja levystä rakennettu tai valmiina netistä tilattu kynnysluiska on myös melko



Kotihoito helpottaa arjessa selviytymistä ja lisää turvallisuuden tunnetta.



Sisällä asunnossa liikkumista helpottavat kynnysten poistaminen tai luiskien asentaminen oviaukkoihin sekä niiden leventäminen.

pieni kustannus, mutta iso apu.

- Tavallisen oven kynnykseen ”apuluiskan” voi rakentaa esimerkiksi pyöreistä harjanvarsista katkomalla niitä sopivan mittaisiksi, Mustonen vinkkaa.

Useammassa kerroksessa olevan asunnon portaikkoon voi asentaa myös sisähissin, joskin se on hintava investointi. Porrashissiä ei voi rakentaa täysin kylmään tilaan, vaan sen toiminnan ja kunnossapysyminen takaamiseksi tarvitaan vähintään 10 asteen lämpötila.

Yksivartinen, suoraan ylös nouseva hissi maksaa noin 6 000 euroa, ja kaksivartinen, mutkan tekevä hissi yli 10 000 euroa. Kuiluhissin kustannukset nousevat jo yli sadan tuhannen.

Taloyhtiössä hissin rakentamiseen vaaditaan aina yhtiön lupa ja lisäksi hissimallista riippuen vähintään toimenpidelupa. Taloyhtiöillä on mahdollisuus saada ARAn ja joissakin kaupungeissa myös kaupungin hissiavustusta. Pienet esteettömyyskorjaukset ovat sallittuja asunto-osakeyhtiöissä yhteisissä tiloissa, mutta ne ovat asukkaana omakustanteisia.



Kellot, korut ja lahjatavarat

Kaiverrukset ja paristonvaihdot

Ma-Pe 10 - 17 › Pätsiniementie 9, 37800 Akaa
Puh. 044 518 9925

Alina auttaa arjessasi

Meiltä monipuoliset hoiva-, kotityö- ja kotisairaanhoidopalvelut sekä omaishoitajien sijaistaminen. Tilaa maksuton kartoituskäynti!

Alina Tampere, keskusta
Puh. 044 455 8710
sari.lantto@alinahoivatiimi.fi



www.alinahoivatiimi.fi


Alina on osa Norlandiaa



Tarvitsetko hoivaa tai apua arjen askareisiin?

- kotinäytteenotto
- etälääkäripalvelu
- lastenhoito, myös sairaanlapsen
- palvelua omaishoidonvapaan palvelusetelillä
- ilmainen kartoituskäynti

HOITO- JA HOIVAPALVELUITA JO VUODESTA 1997



Hoito- ja hoivapalvelu
TARU KOSKIVUORI

050 339 4394, asiakaspalvelu@hoitojahoivapalvelu.fi
www.hoitojahoivapalvelu.fi

APUA ARKEEN ITSELLESI TAI LÄHEISELLESI!

Asiakkaallamme
oma työntekijä.

KOTIPALVELU ANNI JA ONNI OY

Ikäihmisille palvelu arvonlisäverottomana.
Kaikille kotitalousvähennys -60 %

040 68 45 145
tarja@annijaonni.com
www.annijaonni.com



Apua suihkuun ja lieden ääreen

Liikkumisen vaikeuksista huolimatta vanhenevat ihmiset haluaisivat selvitä omin avuin mahdollisimman kauan. Onneksi on olemassa keinoja ja välineitä, jotka auttavat selviytymään rakkaista arjen asioista. Yksi tärkeimmistä on tilojen väljentäminen mahdollisuuksiin mukaan.

– Suihkussa, saunassa ja wc:ssä pitää olla riittävästi tilaa, jotta niihin mahtuvat tarvittavat apuvälineet ja mahdollinen avustaja. Lisäksi kylpyamme sekä korkeareunainen, ahdas suihkukaappi ovat liikuntarajoitteiselle vaikeita ja vaarallisia paikkoja, Mustonen muistuttaa.

Remonttia suunnitellessa voi miettiä, saisiko esimerkiksi ammeen tilalle reilun kokoisen suihkutilan, johon mahtuisi suihkujakkara tai -pyörätuoli. Wc-istuimelta nousemisessa auttavien tukikahvojen lisäksi jonkinlainen tuki voi olla tarpeen myös allaspöydän vieressä tai reunassa. Saunan lauteille pääsyä voi helpottaa kaiteen lisäksi esimerkiksi korvaamalla alimman portaan kahdella askelmalla; löylynheiton apuna puolestaan toimii kouru, jota pitkin veden saa juoksemaan suoraan kiukaalle. Kaikissa märkätiloissa karhennettu lattia tuo lisäturvaa.

Parempaa saavutettavuutta keittiöön

Omassa tutussa keittiössä ensimmäinen asia, joka kertoo asukkaan vanhenemisesta, ovat usein yläkaapit, joita ei voi enää käyttää. Siksi remontin suunnittelussa on tärkeää muistaa helpot säilytystilat – apua on jo siitä, että alakaappien tilalle asennetaan vetolaatikoita. On kehitetty myös ylähyllyjä, jotka saa hissillä laskeutumaan alas.

Pyörätuolin käyttäjille työtasojen ja tiskialtaiden on oltava tarpeeksi matalia ja siten suunniteltuja, että pyörätuolissa istuva pääsee riittävän lähelle niitä. Pistorasioiden sijainti pöydän etureunassa helpottaa kodinkoneiden käyttöä ja lisää turvallisuutta, samoin turvaliesi ja nykyiset itse itsestään virran katkaisevat kahvinkeitin, silitysraudat ja muut pienet koneet.

Suomen
siisteimmät
siivouspalvelut!

Kodinsiivous
Ikkunoiden pesu
Muuttosiivoukset
Toimistosiiivous

*Siivouspalvelu
Tähtipöly Oy*



041 314 0989
siivouspalvelutahtipoly@gmail.com
www.siivoustahtipoly.fi

Hei lukija

Askarruttaako kodin remontointi?
Jaa remonttikokemuksesi tai
toivo juttuaihetta osoitteessa:

omakotilehdet.fi/palaute



Omakoti

Kotipalvelut tukevat iäkkään itsenäisyyttä

Kun selviytyminen kodin arjesta omin voimin alkaa tuntua liian raskaalta, tai äkillinen sairaus tai vammautuminen muuttaa tilanteen kerralla uudenaiseksi, on aika ajatella ulkopuolista apua.

Kodin kuuluu olla turvapaikka, vaikka ikä heikentäisi toimintakykyä. Yhä useammalle vanhukselle se on myös ainoa mahdollinen asuinpaikka, kun kodin ulkopuolisia asumispalveluja vähennetään ja kokonaisia hoivayksiköjä lakkautetaan hartiavoimin uusilla hyvinvointialueilla. Kotona on joskus pakko asua, halusi tai ei – mutta hyvin moni ikäihminen haluaa, ja mieluummin viimeiseen asti.

Kotiin tuotavien palvelujen tiedonportaat

Ensimmäiseksi on järkevää selvittää, missä kaikessa yhteiskunta voi auttaa. Sosiaalialan ammattilaisen suorittama palvelutarpeen arviointi selkiyttää tilannetta. Palvelutarpeet selvitetään kotikäynnin yhteydessä. Samalla voidaan sopia esimerkiksi fysioterapeutin tai muistihoitajan tekemästä jatkoarvioinnista.

Kotihoitoa voi saada, jos ihmisen toimintakyky on selvästi alentunut, eikä hän selviä arjen toimista kuten peseytymisestä tai lääkkeiden ottamisesta itse. Kotihoito voi olla hyvinvointialueiden omaa toimintaa, jota voidaan tuottaa myös joko ostopalveluna tai palvelusetelillä sopimuspalveluntuottajien kanssa. Säännöllisen ko-

tihoidon asiakasmaksut määräytyvät perheen yhteenlaskettujen bruttotulojen, perheeseen ja myönnettyjen palvelutuntien mukaisesti.

Kotisairaanhoidon tarkoittaa asiakkaan kotiin vietyä sairaanhoidon, ja se voi olla osa kotihoitoa. Kotihoitoa ja kotisairaanhoidon saa tarvittaessa vuorokauden ympäri.

Etähoito on yksi tapa toteuttaa kotihoitoa. Se tarkoittaa etälaitteella tapahtuvaa kuva- ja äänivälitteistä, henkilökohtaista hoivapalvelua, jossa terveydenhuollon ammattilainen ottaa asiakkaaseen etäyhteyden etukäteen sovitun ajan kohtina. Lisäksi vaihtoehto kotihoitoon käynnille voi olla lääkeautomaatti, joka ilmoittaa asiakkaalle selkeällä puheohjauksella, kun on aika ottaa lääkkeitä. Lääkkeet säilyvät turvallisesti laitteen sisällä, eikä niitä ole mahdollista saada enempää kuin on määrätty.

Kotihoidon rinnalla voidaan tarjota erilaisia tukipalveluja, kuten ateria-, siivous- ja turvahuonepalveluja. Tukipalvelujen tarkoitus on auttaa asiakasta selviytymään kodin askareista mahdollisimman itsenäisesti sekä mahdollistaa virkistys- ja harrastustoimintaa.

Kotitalouspalvelu on mitä tahansa kotityötä, kun sen tuottaa joku muu kuin kotitalous itse. Sen käyttäminen on yhtä mahdollista ikäihmisille kuin muillekin, jos varat antavat myöten. Kotitalouspalveluista kuluttaja maksaa yrittäjän laskuttaman hinnan, ja ne ovat tietyin osin verovähennyskelpoisia. Valitessaan palveluntuottajan

kuluttaja kantaa myös riskit itse. Luotettava tekijä voi etsiä esimerkiksi Suomen Kotipalveluyhdistys ry:n kotisivujen kautta.

Kotitalousvähennyksestä saa esimerkiksi siivouksesta, ruuanlaitosta, pyykinpesusta ja muusta vaatteiden huollosta, pihan ja puutarhan hoidosta ja lumitöistä. Vähennyskelpoista hoiva- ja hoitotyötä ovat esimerkiksi lasten, vanhusten ja vammaisten hoito, kuten peseminen, pukeminen, syöttäminen ja muu huolenpito. Myös toisen avustaminen kaupassa, pankissa ja apteekissa sekä asiointi toisen puolesta ovat sellaista hoiva- ja hoitotyötä, josta saa kotitalousvähennyksen, kun se tehdään osana muuta laajempaa vähennykseen oikeuttavaa työtä.

Ikäihmiset voivat ostaa kotipalveluja ja sosiaalihuollon tukipalveluja myös arvonlisäverottomana sosiaalihuoltopalveluna, jolloin palvelun hinta on arvonlisäveron verran halvempi, ja sitä tarjoavan yrittäjän toiminnan on oltava sosiaaliviranomaisen valvonnassa. Arvonlisäverottomasta hinnasta voi tietyillä ehdoilla saada kotitalousvähennyksen.

Kolmannen sektorin toimijat, esimerkiksi järjestöt ja seurakunnat, tarjoavat useilla paikkakunnilla ikäihmisille sekä virkistyspalveluja että apua kodin arkitoimiin. ■

Asiantuntijat Projektipäällikkö Olli Parkkonen Helsingin Seniori-infosta, viestintäjohtaja Merja Lankinen Vanhustyön Keskusliitosta



Huolehdimme ja hoivaamme suurella sydämellä

Me Lempestissä autamme myös silloin, kun perheesi tarvitsee tukea esimerkiksi isovanhempien huolehtimisessa. Kotona asuminen on monelle ikääntyvälle kunnia-asia ja sen vuoksi osaava ja ammattitaitoinen henkilökuntamme auttaa muun muassa siivoamisessa, kauppareissuilla, ruuanlaitossa, pyykinhuollossa, pihatöissä – kaikissa kodin tehtävissä. Palvelumme oikeuttaa kotitalousvähennykseen.

Oli avuntarpeesi tilapäistä tai pysyvää, me autamme. Soita ja kysy lisää.

Lempesti
Apua arkeen - Laatus elämään

Tilaukset ja tiedustelut arkisin klo 9–15
Himminpolku 1 C, 37500 Lempäälä
lempesti@lempesti.fi | www.lempesti.fi

p. 050 443 2484



Teksti: Mari Pihlajaniemi

Uni ei tule pakottamalla

Satunnainen unettomuus vaivaa jo noin joka kolmatta suomalaista. Uniterapeutti kertoo vinkkinsä unettomuuden juurisyiden selvittämiseen ja parempiin uniin.

Harva asia vaikuttaa arkeen ja hyvinvointiin yhtä kouriintuntuvasti kuin unettomuus. Toisinaan siitä puhutaan jopa suomalaisten uutena kansantautina.

Uniliiton vertaisryhmäohjaajanakin toiminut uniterapeutti **Päivi Karhu** kertoo työikäisten satunnaisen unettomuuden lisääntyneen 2000-luvun aikana. Se vaivaa jo noin joka kolmatta työikäistä.

– Pitkäaikaisesta kroonisesta unettomuudesta kärsii noin 500 000 suomalaista, mutta tämän tyyppinen unettomuus ei näyttäisi lisääntyneen, hän toteaa.

Hänen näkemyksensä mukaan sitä vastoin satunnaista unettomuutta on ruokkinut yleinen suorittamisen lisääntyminen

kaikilla elämän osa-alueilla.

– Ihmisiltä odotetaan tehokkuutta, mikä saa aikaan kiirettä ja stressiä. Työ ja vapaa-aika ovat sekoittuneet erityisesti asiantuntijatyötä tekevillä. Olemme myös alttiita jatkuvalle ja hallitsemattomalle tietotulvalle.

Karhu huomauttaa joidenkin kadottaneen yhteyden kehoonsa. ”Jaksamisen illuusiassa” elävä ei ymmärrä, että aikaa palautumiselle tulisi varata myös päivän aikana. Asiaa ei auta se, että monille unestakin on tullut tavoitteellista toimintaa ja mitattava suoritus.

– Tässä piilee ajatusvirhe, sillä jos unta yrittää tavoitella, sitä kauemmas se kar-

kaa. Unta ei nimittäin voi suorittaa, vaan unen saanti edellyttää kaikesta kontrollista irti päästämistä.

Unettomuuden terveydelliset syyt ensin syyniin

Unensaantia voi Karhun mukaan vaikeuttaa moni asia: ulkoiset häiriötekijät, kuten melu tai valo, mutta myös esimerkiksi kiputilat, uniapnea, stressi, huolet tai ylivilittyneisyys.

– Myös edellä mainittu yritys kontrolloida unta toimii unensaantia vastaan, ja kun uni ei toistuvasti yrityksistä huolimatta tule, mieleen hiipii vähitellen pel-

ko unettomuudesta. Pitkittyneen unettomuuden aiheuttaa nimenomaan unettomuuden pelko.

Unettomuutta ratkottaessa hän neuvoo aluksi sulkemaan pois uniongelman mahdolliset terveydelliset ja fysiologiset syyt.

– Jos esimerkiksi kuorsaa ja erityisesti mikäli epäilee kärsivänsä yöllisistä hengityskatkoksista, niin uniapnea on syytä tutkia.

Karhu toteaa esimerkiksi estrogeenin vähentymisen aiheuttamien uniongelmi-

en voivan olla vaihdevuosi-ikäisillä ensimmäinen vaihdevuosisien oire, jolloin estrogeenin lisääminen saattaa ratkais-

NUKU YÖSI LEVOLLISESTI kotimaisilla puuvillapatjoilla



100% puuvillatuotteet PATJAT JA PEHMUSTEET

(asiakkaan mittojen mukaan)

MEILTÄ MYÖS PEHMUSTEET: matkailuautoihin, kesäkalusteisiin ja veneisiin sekä patjat ja pehmusteet asiakkaan mittojen mukaan!

KESTÄVÄT, MIELLYTTÄVÄT
JA AINA LAADUKKAAT
KOTIMAISET TUOTTEET
JOKA KOTIIN!



Laatupeite Oy

Kotimaisia laatutuotteita jo vuodesta 1952

Katso lisää www.laatupeite.fi tai ota suoraan yhteyttä 040 740 3088

ta uniongelman. Sen lisäksi on kuitenkin monia muitakin fyysiseen terveyteen liittyviä tekijöitä, jotka kannattaa selvittää lääkärin avulla.

Öinen heräily voi olla myös normaalia

Jos uniongelmalle ei löydy elimellistä syytä, seuraavaksi Karhu kehottaa tarkastelemaan uniympäristöä.

- On hyvä käydä läpi, että uniympäristö on sellainen, etteivät ainakaan ulkoiset tekijät hankaloita unensaantia tai estä unessa pysymistä.
- Hän neuvoo myös opettelemaan niin sanottua tervettä suhtautumista nukkumiseen. Uneen ja nukkumiseen liittyy paljon erilaisia haitallisia uskomuksia ja ajatusmalleja, joita voi purkaa esimerkiksi unihoitajan tai univalmentajan kanssa. Hän vakuuttaa, että on kuitenkin aivan normaalia, että joskus ihminen nukkuu hyvin ja joskus huonommin.
- On myös ihan normaalia, että ihmisen heräilee yön aikana useitakin kertoja. Kukaan ei nuku kahdeksaa tuntia putkea havahtumatta kertaakaan.
- Heräily ei siis itsessään ole merkki siitä,

että joku olisi vialla. Karhu kertoo ihmisten nukkuvan noin 1,5 tunnin unisykleissä. Syklin vaihtumiskohdassa on hyvin kevyen unen vaihe, jolloin saattaa havahtua hetkeksi hereille.

- Yleensä emme vain muista tällaisia mikroheräämisiä, mutta jos havahdumme silloin valveille, saamme yleensä uudestaan unen päästä kiinni.

Liika yrittäminen ei edistä unensaantia

Karhu ei mielellään ryhdy jakamaan vip-paskonsteja unettomuuden hoitoon. Koska syyt uniongelmiin ovat moninaiset, jokaisen on hänen mukaansa etsittävä juuri itselle toimivat keinot.

- Jos jokin keino ei toimi, se kannattaa lopettaa. Liika yrittäminen on myrkyä unettomuudelle.
- Hän toteaa säännöllisen elämänrytmin yhdistettynä terveelliseen ruokavalioon ja sopivasti mitoitettuun liikuntaan olevan kuitenkin hyvä lähtökohta nukkumiselle.
- Hyvään unen perustaan kuuluu Karhun mukaan myös se, että kokee voivansa elää omien arvojensa mukaista, merkityksellistä elämää. Siksi on tärkeää, että unetto-

manakin pyrkisi säännöllisesti pitämään kiinni itselle tärkeistä asioista.

- Jos esimerkiksi yhteys ystäviin on itselle tärkeää, niin kannattaa yrittää tavata heitä. Jos ei jaksata tavata, niin voisiko vaikka soittaa? Tai jos ei jaksata soittaa, niin voisiko lähettää viestin? hän ehdottaa.
- Tee asioita ennen nukkumaanmenoa siksi, että niistä tulee hyvä olo, ei siksi, että tavoittelet nukahtamista. Jos uni ei tule, voit maata rauhassa, lukea tai nousta tekemään jotain rauhallista.

Karhu kertoo myös rennon suhtautumisen auttavan: vaikka yö olisikin mennyt kehnosti nukkuessa, useimmiten voi luottaa siihen, että tulevastakin päivästä selviää kyllä.

Hämärät syysillat tuovat helpotusta unettomille

Tutkimusten mukaan ihmiset nukkuvat talvella hieman enemmän kuin kesällä, mutta ero ei ole Karhun mukaan suuri. Hän toteaa talvella päivän olevan lyhyempi ja valoa vähemmän, mikä voi vaikuttaa uni-valverytmiin ja lisätä unen tarvetta.

- Kesällä taas pidempi päivä ja lisää-

tynt valon määrä voivat vähentää unen tarvetta. Toisaalta kesän lämpimät yöt voivat tehdä nukkumisesta tukalaa ja vähentää sitä kautta unen määrää.

Karhun kokemuksen mukaan herkkäuniset kärsivätkin enemmän kesän valoisuudesta. Heille syksyn tulo tuo usein helpotusta nukkumiseen. Herkkäunisen kannattaisikin hänen mukaansa siirtyä kesäiltoina hämärään sisätilaan jo 1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.

- Hyvät pimennysverhot blokkaavat suurimman osan valosta ja sopivalla unimaskilla hoidat loput.

Unen kannalta tärkeää on myös viilentää keho ja makuuhuone iltaisin. Viilennys kannattaa aloittaa jo hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.

- Kropan saa viilennettyä esimerkiksi kylmässä suihkussa tai ilta-uinnilla. Makuuhuone kannattaa tuulettaa jo hyvissä ajoin avaamalla ikkunat tai laittamalla ilmastointi tai tuuletin päälle, Karhu neuvoo.
- Jos kaikesta huolimatta uni ei lämpimänä kesäyönä tule, niin älä huolestu - Suomen kesä on melko lyhyt ja yöt alkavat taas pimenemään ennen kuin huomaatkaan!

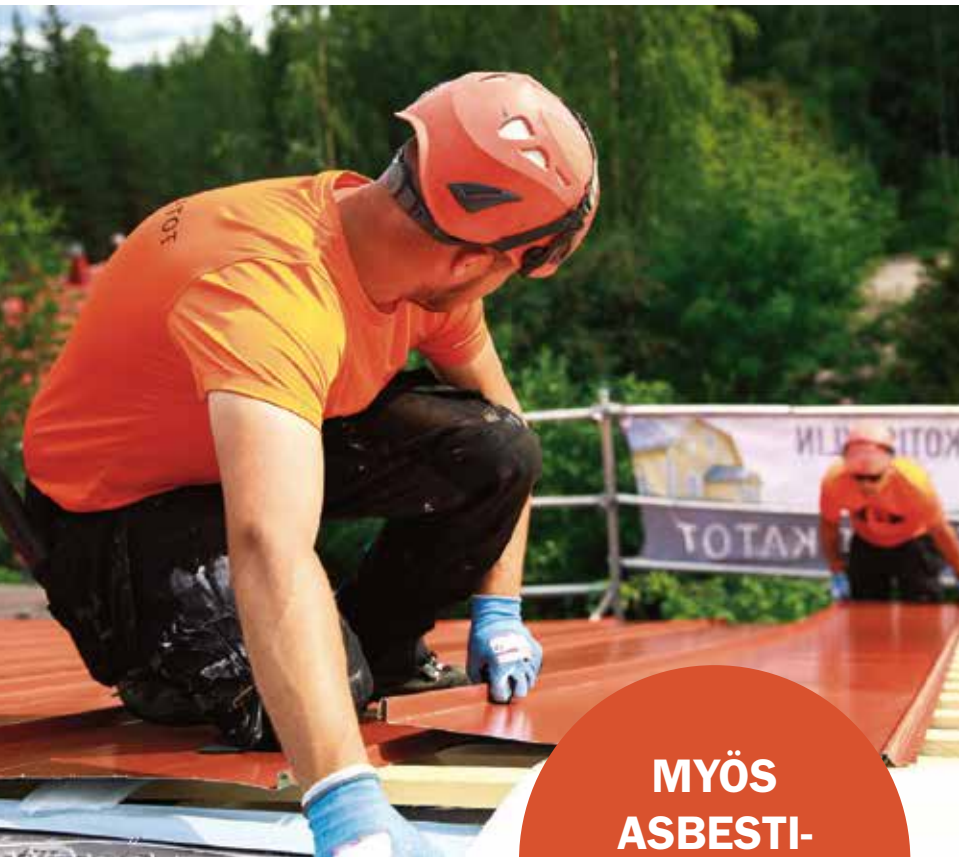
»

Kattoremontteja yli 20 vuotta
Tuhansia tyytyväisiä asiakkaita

ONKO

KATTOREMONTTI AJANKOHTAINEN?

PYYDÄ TARJOUS!



MYÖS
ASBESTI-
PURKUTYÖT
MEILTÄ!

OTA YHTEYTTÄ:

Puh. 020 7413 950
www.eliittikatot.fi

 ELIITTIKATOT
Kotisi ylin ystävä



Parempi uniympäristö, paremmat yöunet

Nukkumisympäristöllä voi olla suuri merkitys unensaantiin. Päivi Karhu kehottaa unetonta tarkastelemaan makuuhuonetta kuin näkisi sen ensimmäistä kertaa ja myös toistamaan tsekkauksen aika ajoin. Hän antaa uniympäristön tarkistamiseen seuraavat vinkit:

Onko siellä SIISTIÄ? Jos ei, tee asialle jotain. Petaa sänky, laita vaatteet kaappiin ja vie huoneeseen kuulumattomat asiat muualle.

Onko siellä RAUHALLISTA? Jos huoneeseen kuuluu ääniä ulkoa, mieti mitä voisit tehdä asialle. Olisiko mahdollista siirtää TV ja älylaitteet pois makuuhuoneesta?

Onko siellä MUKAVAA? Milloin viimeksi vaihdoit patjasi tai tyynysi uusiin? Tyyny olisi hyvä vaihtaa uuteen 12–18 kk:n välein. Tyyny ja peitto olisi hyvä pestä pari kertaa vuodessa, sijauspatja kerran vuodessa.

Onko siellä HYVÄ TUOKSU? Olisi hyvä, mitä vähemmän hajuja makuuhuoneessa on silloin, kun siellä ei ole ihmisiä. Tuuleta huone. Huolehdi myös yön aikaisesta ilmanvaihdosta, mutta vältä vetoa pään kohdalla. Voit halutessasi kokeilla aromaattisia suihkeita (laventeli, kamomilla), älä kuitenkaan tuoksukynttilöitä!

Onko siellä SOPIVA LÄMPÖTILA? Eri vuodenaikoina on erilaiset lämpöolosuhteet, jotka tulee ottaa huomioon. Jos mahdollista, säädä huoneen lämpötila sopivaksi, mieluiten 18–22C.

Onko ilma SOPIVAN KOSTEAA? Useimmille ihmisille ideaali ilmankosteus on 30–50%. Varsinkin talvella ilma voi olla hyvin kuivaa. Hanki tarvittaessa ilmankostutin.

Onko siellä PIMEÄÄ? Jos ei niin hanki verhot tai kaihtimet, jotka pimentävät huoneen. Vaihda myös valaisimien lamput sellaisiin, jotka eivät lähetä sinistä aallonpituutta. ■



UNILLE

NUKKUMISEN ASIAANTUNTIJA

OLISIKO AIKA VAIHTAA SÄNKY?

Meillä Unille liikkeessä on paikalla koulutetut nukkumisergonomian asiantuntijat (KNA).
Autamme Sinua tyynyn, peiton, vuodevaatteiden ja sängyn valinnassa.

 **TEMPUR**

ELEGANCE
MADE FOR YOU

 **SOFIA K**
LUXURY BEDS

Harmonia

 **FINARTE**

KATSO KAIKKI UPEAT KESÄTARJOUKSET
WWW.UNILLE.FI

UNILLE
NUKKUMISEN ASIAANTUNTIJA

Unille Tampere
Kuninkaankatu 24, 33210 TRE
+35845 3424710
tampere@unille.fi

Palvelemme
Arkisin 11.00-18.00
Lauantaisin 10.00-16.00
Sunnuntaisin Ajanvarauksella



KATOKSI OY

TARKASTUKSET

• Kuntotutkimukset • Vuototutkimukset

HUOLLOT

• Huoltosopimukset • Lumen pudotukset

KATTOREMONTIT

Soita ja kysy lisää: 045 162 0064 | www.katoksi.fi



MAINOSTAJA, varaa
näkyvyytesi Omakotilehtiin
verkkokaupasta.

<https://mediapotential.mediani.fi>

MEDIANI

Laadukkaat omakoti- ja paritalot kivielementeistä



Toimitamme myös yksilöllisesti suunnitellut puurakenteisten pientalojen kellari / maanalaiset osiot. Myös maapaineseinät.

Kysy maanrakennusurakointia toimituksemme yhteyteen.

Toteutamme myös yksilölliset talot asiakkaan omista kuvista / toiveiden mukaan.

Toteutamme isommat ja pienemmät remontit.

Tutustu www.sivuihimme ja ota yhteyttä edustajaamme



Slab Talo Oy
www.slabtalo.fi

Janne Pyhälä
Sileesunkatu 21L
33330 Tampere
050 551 9009
janne.pyhala@slabtalo.fi



Sitä tehdään, mitä tilataan!

Näyttävät mittatilauskalusteet
asiakkaan tai arkkitehdin
suunnitelmien mukaan.

KALUSTOPUUSEPPÄ
P.Koivisto Oy

Ota yhteyttä » 050 4643 424
www.pkoivisto.com



Asumismukavuutta lasituksilla!

Parvekelasit – Terassilasitukset
Lasikatot – Lasikaiteet – Alumiiniovet

Glasluckan



www.glasluckan.fi

Suomen Glasluckan Oy
p. 03-588 7385



**KAIKKI ISOT JA PIENET
SISÄREMONTIT & ASENNUKSET**
-Helposti, nopeasti ja edullisesti!



Avaimet käteen-periaatteella!

Varaa ilmainen mittaus-
ja kartoituskäynti

KAIKKI REMONTTIPALVELUT SAMAN KATON ALTA:

- Huoneistoremontit
- Kylpyhuone- ja saunaremontit
- Keittiöremontit
- Lattian asennukset
- Maalaus ja tapetointi
- Ovien vaihdot, liukuovet
- Vesieristys- ja laattatyöt
- Kosteuskartoitukset
- Ulkoterassit
- Jne...

Katso kuvia
valmistuneista
kohteistamme



www.suomenmuuttoremontti.fi

www.facebook.com/suomenmuuttoremontti

OTA YHTEYTTÄ:

045 174 9300
tilaukset@suomenmuuttoremontti.fi
www.suomenmuuttoremontti.fi

TAI TULE PAIKAN PÄÄLLE:

Juhansuonkatu 6
37150 Nokia
(Kodin Terran tiloissa Kolmenkulmassa)



LUOTETTAVAA JA MONIPUOLISTA MUUTTOPALVELUA

– laadukkaasti tarpeidenne mukaan tehtynä!

- ✦ kotimuutot
- ✦ yritysmuutot
- ✦ varastointipalvelut
- ✦ muuttosivoukset
- ✦ muuttotarvikkeet

**Ota yhteyttä –
annamme mielellämme
tarjouksemme!**



HÄMEEN LAATUMUUTOT



luotettava
kumppani

050 368 6893 | myynti@laatumuutot.fi | www.laatumuutot.fi

Facebook@/Hämeen Laatumuutot Oy