

Ympäristöystävällisen saunomisen opas



HARVIA

Luontaista hyvinvointia.

Sisällysluettelo

3	Harvia Cares
4	Saunan rakentaminen
4	Eristäminen
4	Ilmanvaihto
4	Materiaalit
4	Saunan koko
5	Kiukaan valinta
6	Kiuaskivet
7	Kiukaan käyttö
7	Sähkökiuas
7	Puulämmitteinen kiuas
8	Saunominen



Harvian tuotteet suunnitellaan ja valmistetaan ympäristöystävällisesti. Luonnon kannalta kestävät valinnat ovat myös ihmiselle hyviä valintoja. Harvia Cares -merkki kertoo Harvian tavasta edistää kestävää kehitystä.

Harvian ympäristöystävällisen saunomisen oppaassa kerrotaan perusasioita, kuinka saunan rakentaja, remontoija ja käyttäjä voi tehdä oman osuutensa ekologisen jalanjäljen pienentämiseksi. Pienet teot merkitsevät.



Saunan rakentaminen

Eristäminen

Saunan lämmön- ja kosteudeneristykseen on syytä kiinnittää huomiota jo rakennuksen rakennesuunnitteluvaiheessa. Asuinrakennuksen yhteyteen tehtävistä saunoista on annettu viralliset rakentamismääräykset.

Saunan seinien ja erityisesti katon hyvä eristäminen on tärkeää rakennuksen hyvinvoinnin sekä saunan energiankulutuksen kannalta. Myös lattia on syytä eristää, jos sauna on

jatkuvassa käytössä. Lattiaan voidaan myös asentaa lattialämmitys, jolloin lattia kuivuu nopeasti ja on myös miellyttävä kävellä paljain jaloin.

Rakennusmääräykset eivät sido loma-asuntorakentamista, joten niihin tehtävien saunojen lämmöneristys voidaan suunnitella vapaammin.

Ilmanvaihto

Saunan puuosien hyvänä säilymisen kannalta on tärkeää, että ilmanvaihto saunassa on riittävä. Hyvä ilmanlaatu saunassa vaikuttaa oleellisesti myös saunomismukavuuteen – saunoijat saavat nauttia puhtaasta ja helposti hengitettävästä saunailmasta.

Saunahuoneen ilmanvaihto tulee järjestää sellaiseksi, että se ei kasvata kiukaan tehontarvetta.

Materiaalit

Saunan puupintoihin on nykyään tarjolla useita erilaisia ja eri tavalla käsiteltyjä puumateriaaleja ja -lajeja. Materiaalin valinnassa on hyvä ottaa huomioon sen kosteudenkestävyys, kuumenevuus ja pihkaavuus.

Saunan puuosien kunnosta huolehtiminen lisää saunomismukavuutta sekä pidentää saunan pintojen käyttöikä. Huoltoon kuuluu säännöllinen pesu ja parafiiniöljykäsittely.



Kuusi Mänty Haapa Tervaleppä Lämpökäsitelty abachi

Saunan koko

Saunan kokoa määriteltäessä otetaan huomioon saunojen lukumäärä sekä saunomismielitymykset. Pientalon sauna mitoitetaan tavallisesti neljälle henkilölle ja kerrostalon huoneistos sauna kahdelle henkilölle. Ohjeellinen minimilauteleveys henkilöä kohden on 600 mm. Saunan sisäkorkeuden

on oltava vähintään 1900 mm, mutta yleisimmillään se on 2000–2100 mm. Saunan tasaisen lämpenemisen ja kohtuullisen energiankulutuksen saavuttamiseksi saunan ei tulisi olla tätä korkeampi.



Kiukaan valinta

- Oikean tehoisen kiukaan valinta on oleellisen tärkeää. Sekä liian pieni että liian suuri kiuas lisää sähkönkulutusta tai polttopuun tarvetta.
- Jos saunan seinässä tai katossa on eristämätöntä kiveä, lasia tai vastaavaa eristämätöntä pintaa, kasvaa kiukaan tehontarve.
- Jokaista eristämätöntä neliometriä kohti lisätään saunan tilavuuteen 1,2 m³.
- Mikäli saunan sisäpinta on eristämätöntä hirttä, kerro kuutiotilavuus 1,5:llä.
- **Ota huomioon saunomistottumuksesi**, esim. jos saunot usein, valitse aina valmis eli varaava sähkökiuas. Harvia Forte on usein käytettynä taloudellinen kiuas. Tehokkaan lämpöeristyksen ansiosta se säilyttää löylynantokykynsä pienellä sähköenergialla. Saunomiskertojen välillä kiuas toimii saunan lämpöpatterina. Parhaiten kiukaan ominaisuudet tulevat esille hyvin lämpöeristetyissä saunoissa, joissa ei ole käytetty massiivisia materiaaleja (esim. betoni, hirsi tai lasitiili).



Kiuaskivet

Kaikissa Harvian sähkö- ja puulämmitteisissä kiukaissa tulee käyttää massiivisia lohkopintaisia kiuaskiviä, koska niihin varautuu paljon lämpöä ja löylyvesi höyrystyy tehokkaasti kivien laajasta murtopinnasta. Särmikkäät lohkokivet mahdollistavat myös ilmavan kiviladonnan.

Lohkopintainen kiuaskivi on ekologinen valinta: kivien louhimisen ja lopulta kiukaaseen latomisen välillä ei ole ympäristöä kuormittavia työvaiheita niin paljon kuin kivillä, jotka on käsiteltävä (esim. pyöristetyt kivet) tai teollisesti valmistettuja (esim. keraamiset kivet).

Harvia-kiuaskiviä on kahta kokoa. Kooltaan 5–10 cm olevat kivet soveltuvat pienempitehoisten seinämällin sähkökiukaiden kiviksi. Suuremmat kiuaskivet, joiden koko on 10–15 cm, soveltuvat puulämmitteisiin kiukaisiin ja suurempiin sähkölämmitteisiin kiukaisiin, sekä varaaviin sähkökiukaisiin (esim. Harvia Forte-kiuas).

Hyväkuntoiset ja -laatuiset kiuaskivet antavat kunnolliset pehmeät löylyt. Hyvät kiuaskivet myös edesauttavat sähkökiukaan vastuksia kestävämpään pidempään.



Kiukaan käyttö

Hoitamalla kiuasta oikein pidennät sen käyttöikä. Vaihda kiuaskivet riittävän usein, vähintään kahden vuoden välein, runsaassa käytössä useammin, ja lado kivet oikein. Vaihta-

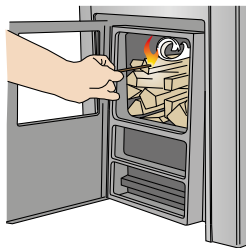
miskertojen välissä kivet on hyvä latoa uudestaan, sillä ne painuvat käytössä ajan mittaan. Samalla kiukaan pohjalle kertynyt kiviainesmuru poistetaan.

Sähkökiuas

- Lämmitä kiuasta vain tarvittava aika, älä liian pitkään.
- Sammuta kiuas saunomisen jälkeen. Tarkoituksenmukaista on kuitenkin, että kiukaan jälkilämpö kuivattaa saunan puupinnat.
- Älä lämmitä saunaa liian kuumaksi.
- Kun vaihdat sähkökiukaan uuteen, vie vanha kiuas SERVASTAANOTTOPISTEeseen kierrätettäväksi.

Puulämmitteinen kiuas

- Sytytä polttopuut päältä.
- Päästöjen kannalta kriittisin vaihe on sytyttäminen ja palamisen alkuvaihe. Päältä sytyttäminen on tutkitusti paras sytyttämistapa, koska tällöin sytykkeiden lämmön vaikutuksesta kaasuuntuvat puun ainesosat leimahtavat ja lähes kaikki, mikä kaasuuntuu myös palaa.



Jos polttopuut sytytetään altpäin, niin kaikki tulipesässä olevat puut lämpenevät ja kaasuuntuvat samanaikaisesti, jolloin ilma ei riitä hallittuun palamiseen ja osa kaasuista pääsee karkaamaan palamattomana piippuun ja ulkoilmaan. Näin syntyy runsaasti päästöjä, sekä kuluu enemmän polttopuuta. Myös liian hidas palamisreaktio on epätoivottava, koska silloin lämpötila ei nouse tarpeeksi korkeaksi, eikä palaminen ole täydellistä.

- Lado ensimmäiseen pesälliseen pienempiä pilkkeitä vaakatasoon siten, että ilma pääsee kiertämään niiden välistä. Käytä toiseen pesälliseen isompia pilkkeitä. Varmista, että tulipesä ei täyty polttopuista, vaan noin yksi kolmasosa korkeudesta jää vapaaksi ilmatilaksi. Laita sytykkeet (sytytyspala, kourallinen puutikkuja, tuohta tai sanomalehteä) pilkkeiden päälle ja sytytä.
- Lisää puuta toiseen pesälliseen hiilloksen päälle vasta, kun tulipesässä ei ole liekkiä enää ollenkaan.
- Hyvä polttopuu on kuivaa, ylivuotista, maalitonta, kylälästämatöntä. Kiukaan lämmittämiseen ei saa käyttää korkean lämpöarvon omaavia polttoaineita kuten lastulevyä, muovia, hiiltä, brikettiä, pellettiä tms.



Saunominen

- Energiaa säästyy, jos useampi saunoo yhtäaikaan, jolloin kiuasta ei tarvitse pitää päällä montaa tuntia.
- Älä lämmitä saunaa liian kuumaksi, 60–80 °C riittää.
- Jos saunassa on ikkuna, älä pidä sitä auki saunomisen aikana, koska se aiheuttaa suurta lämmönhukkaa ja siten lisää energiankulutusta.
- Huolehdi saunan loppukuivatuksesta saunomisen jälkeen, jotta saunan puupinnat pysyisivät pitempään hyvässä kunnossa. Saunan koosta riippuen kiuasta ei kuitenkaan yleensä tarvitse jättää päälle loppukuivatusta varten, vaan jälkilämpö riittää siihen hyvin.

Suihkussa peseytyminen saunomisen yhteydessä

Myös suihkussa käynti vaatii lämmitysenergiaa ja tietenkin vettä. Käytä lämmintä vettä säästeliäästi, sammuta vedentulo peseytymisen ajaksi.

HARVIA

Luontaista hyvinvointia.

Yhteystiedot:

Harvia Oy, PL 12, 40951 Muurame
Puhelin 0207 464 000, Faksi 0207 464 090
harvia@harvia.fi, www.harvia.fi

Harvia
Cares