

SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle	8
SAUNAELÄMYKSEN JÄLJILLÄ	10
Näin kirja etenee	13
Saunan muotoilua, suunnittelua vai designia?	14
Miten saunaelämys muotoillaan?	17
Kysymyksiä saunatarpeiden tunnistamiseksi	18
Ulkonäkö: sauna sisustuskohteena	21
Hyvän saunan tuntomerkkejä	21
SUOMALAINEN SAUNA SUUNNITTELUKOHTENA	24
Suomalaisen saunan lyhyt historia	26
Vaikuttavimmat saunainnovaatiot	28
Millaisia saunoja Suomessa on?	32
Saunan paikka ja koko	33
Kuinka suuri löylyhuoneen pitäisi olla pinta-alaltaan?	34
Saunassa löylyhuoneen ulkopuolella	36
Puku- ja pesuhuone	37
Polttopuiden käsittely ja varastointi	40
Tilaesimerkkejä	42
Saunamökki	42
Talosauna	44
Mitä suomalainen haluaa saunaltaan – saunan käyttötarkoitukset	45
ENSIMMÄINEN ELEMENTTI: LÄMPÖ	50
Kiuas	52
Esimerkillisiä kiuastyyppejä	55
Kiukaan lämpöteho	64
Lämpötehon merkitys käytännössä	65
Kiukaan kivitilavuus	67
Kiukaan korkeus ja löylyn laki	70
Kiukaan käytettävyys	73
Kiukaan ulkonäkö	77
Kiukaiden toiminnalliset ominaisuudet	78
Kiuaserikoisuuksia: kaasu-, pelletti- ja tasokiukaat	80
Kiuaskivet	87
Kiuaskivitarjonta Suomessa	88
Kivilaadut pintaa syvemmältä	89
Millä perusteella kiuaskivet valitaan?	91
Kiuaskivien koko	91
Kiuaskivien kestävyys ja huoltoväli	92
Lämpökapasiteetti, lämmönjohtavuus ja saunomisaika	94
Muotoilu	96

TOINEN ELEMENTTI: ILMANLAATU	98
Ilmanvaihdon ratkaisumallit	101
Miten valitsen sopivan ilmanvaihtoratkaisun?	102
Painovoimainen ilmanvaihto	106
Painovoimainen ilmanvaihto: tuloilmaratkaisut	107
Lattian alainen tuloilmakanava	108
Lattiatason ilmanvaihto: rakolattia, tuuletusraot ja lattiaräppänät	108
Muut painovoimaiset tuloilmaratkaisut	110
Painovoimaiset poistoilmaratkaisut	111
Painovoimaisen ilmanvaihdon ongelmat	113
Koneellinen ilmanvaihto	114
Koneellinen ilmanvaihto: korvausilmaratkaisut	114
Poistoilmaventtiilin sijainti koneellisen ilmanvaihdon kohteissa	115
Koneellisen poistoilmanvaihdon kohteet sekä saneerauskohteet	116
Erikoisratkaisu: kiertoilmasauna	116
Totta ja tarua kiukaista, saunoista ja saunailmasta	117
1. Ilmanvaihdon määrä ratkaisee	118
2. Puulämmitteinen kiuas takaa hyvän ilmanvaihdon	118
3. Saunasta loppuu happi	119
4. Hirsisauna hengittää	120
5. Sähkösauna pilaa ilman positiivisilla ioneilla	120
KOLMAS ELEMENTTI: LÖYLYHUONEEN MUOTOILU	122
Lauteet	124
Laudemallit	125
Lauteiden mitoitus	129
Lauteiden korkeusasema	129
Lauteiden ergonomia	131
Laudemateriaalit ja niiden valinta	134
Kaakeli- ja kivilauteet	139
Lauteiden pintakäsittely	140
Lauteiden yksityiskohtia	140
Katto	142
Seinät	145
Onko puisten seinien pintakäsittely pakollista?	145
Lasi ja kivi vaihtoehtoina seinäpaneloinnille	151
Ikkuna	154
Ovi	156
Lattia	159
Valaistus	163
Peseytymisvara ja -varusteet	168
Turvavarusteet	172

NELJÄS ELEMENTTI: SAUNAKULTTUURI JA -SEURA	176
Suomalainen sauna	
kansainvälisessä vertailussa	182
Kulttuurivientiä ja tuontia	185
Yksityisyys ja intimitteetti	
saunakulttuurin muutosvoimina	186
Kohti uimapukusaunoja?	188
SAVUSAUNA – SAUNAELÄMYKSEN ERIKOISTAPAUS	190
Kaikki alkaa savukiukaasta	193
Savukiuas Kansainvälisen Savusaunaklubin tapaan	195
Savunpoistolla parempaa paloturvallisuutta	198
SAUNAUNELMAA RAKENTAMAAN, RAKENNUTTAMAAN VAI OSTAMAAN?	202
Rakennusprosessi	206
Suunnittelija, työnjohtaja ja rakennuslupa	209
Jokainen vaihe vie kohti löylyjä	211
2020-luvun saunarakennuksia	212
JÄLKILÖYLYT	216
Kiitokset	219
Saunan rakentajan kuusi kultaista käskyä	220
Lähteet	222