



1. Mikä seuraavista väittämistä ON totta?

- a) sauna on suomalainen keksintö
- b) sauna on eniten eri kielialueille levinnyt suomenkielinen sana
- c) Suomessa on noin miljoona saunaa



Mm. mayaintiaanit ovat käyttäneet hikimajaa jo 900 vuotta ennen ajanlaskun alkua. Suomessa on noin 3,2 miljoonaa saunaa.

2. Mitä seuraavat sanat tarkoittavat?

Räppänä, maasauna ja kylpylavo.

Räppänä on savusaunan seinässä oleva luukku, jonka kautta kiukaan savu lämmityksen aikana poistuu.

Maasauna on kuopan päälle rakennettu, usein turvekattoinen sauna.

Kylpylavo on hirsillä tuettu neliömäinen laude, jonka päällä saattaa lisäksi olla erillisiä istuimia.

3. Mistä puusta vihdat/vastat Suomessa yleensä tehdään?

- a) hieskoivusta
- b) tammesta
- c) rauduskoivusta

Nuori rauduskoivu sopii jämäkkyytensä vuoksi parhaiten vihdan tekoon. Oksien sitomiseen sopii hieskoivu. Vihtoja voidaan tehdä myös katajasta, suopursusta tai vaikka nokkosista. Venäjällä vihtoja on tehty tammenoksista.



4. Mitä vaikutuksia vihtomisella sanotaan muun muassa olevan?

- a) se vähentää kutinaa
- b) se puhdistaa ihoa
- c) se parantaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa

5. Mitä erilaisia saunoja tiedät?

Puusauna, sähkösauna, savusauna, infrapunasauna, höyrysauna, turvesauna, maasauna.

6. Mihin muihin asioihin saunaa on käytetty paitsi kylpemiseen?

Kuppaamiseen, hierontaan, sairaiden hoitamiseen, palvaamiseen, maltaan ja viljan kuivaamiseen, synnytyksiin ja kuolleiden pesemiseen, syöpäläisten tuhoamiseen vaatteista.

7. Mikä väittämä koskien saunomisen MM-kilpailuja EI ole totta?

- a) lämpötilan saunassa tulee olla vähintään 110 °C
- b) kiukaalle heitetään 30 sekunnin välein puoli litraa vettä
- c) saunomisen aikana saa juoda olutta

Suomessa järjestettiin vuosina 1999–2010 saunomisen MM-kilpailut. Ne kuitenkin lopetettiin venäläisen kilpailijan kuoltua ja suomalaisen, moninkertaisen mestarin, loukkaannuttua vakavasti liian kuumassa löylyssä.

Bonuskysymys: Millaisia saunaperinteitä sinulla on?