

Sauna

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



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Sauna

2. Mitä seuraavat sanat tarkoittavat?

- a) räppänä
- b) maasauna
- c) kylpylavo



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Sauna

3. Mistä puusta vihdat/vastat Suomessa yleensä tehdään?

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



Sauna

4. Mitä vaikutuksia vihtomisella sanotaan muun muassa olevan?

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



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Sauna

5. Mitä erilaisia saunoja tiedät?



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Sauna

6. Mihin muihin asioihin sauna on käytetty paitsi kylpemiseen?



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Sauna

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



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Sauna



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Bonuskysymys

Millaisia saunaperinteitä sinulla on?



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Vastaukset

1. b) sauna on eniten eri kielialueille levinnyt suomenkielinen sana. Mm. mayaintiaanit ovat käyttäneet hikimajaa jo 900 vuotta ennen ajanlaskun alkua. Suomessa on noin 3,2 miljoonaa saunaa.
2. a) Räppänä on savusaunan seinässä oleva luukku, jonka kautta kiukaan savu lämmityksen aikana poistuu.
b) Maasauna on kuopan päälle rakennettu, usein turvekattoinen sauna.
c) Kylpylavo on hirsillä tuettu neliömäinen laude, jonka päällä saattaa lisäksi olla erillisiä istuimia.
3. c) 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.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Vastaukset

4. a) se vähentää kutinaa b) se puhdistaa ihoa c) se parantaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa
5. Puusauna, sähkösauna, savusauna, infrapunasauna, höyrysauna, turvesauna, maasauna.
6. Kuppaamiseen, hierontaan, sairaiden hoitamiseen, palvaamiseen, maltaan ja viljan kuivaamiseen, synnytyksiin ja kuolleiden pesemiseen, syöpäläisten tuhoamiseen vaatteista.
7. 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.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY