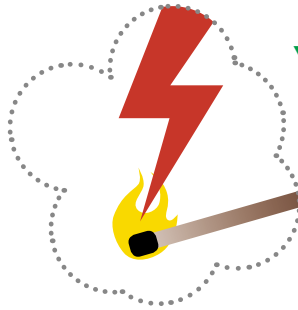
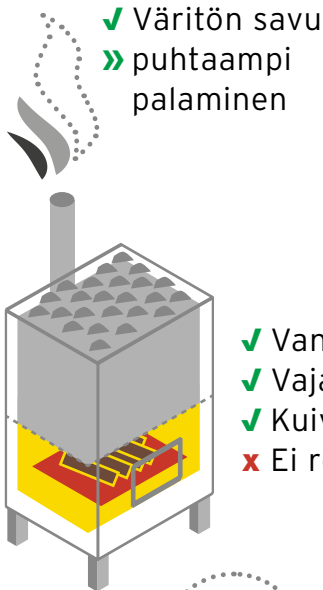


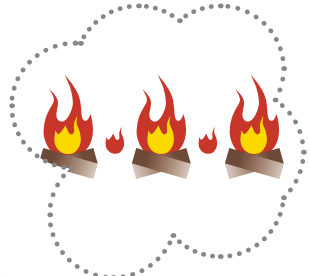
# SAUNO HIUKKASEN PUHTAAMMIN

» » » » » Kohti väritöntä savua » » » » »



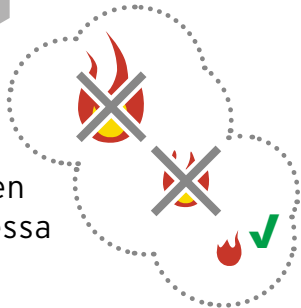
✓ Sytytä nopeasti.  
Käytä pieniä ja kuivia puuta, jotta puut syttyvät nopeasti.

- 
- ✓ Vanhat tuhkat pois
  - ✓ Vajaita pesällisiä
  - ✓ Kuivaa puuta
  - ✗ Ei roskia



✓ Aloita pienillä puilla.  
Polta useammassa erässä.

✓ Lisää puuta liekkien hiipussa



✓ Hyvä palaminen tarvitsee riittävästi ilmaa.  
Säädä ilmaa kiukaan käyttöohjeen mukaisesti.

Löydät lisää vinkkejä: [poltapuhtaasti.fi](http://poltapuhtaasti.fi)

# Terveydeksi!

- ✓ Tutkimusten mukaan saunominen edistää terveyttä. Pidetään huoli, ettei saunan lämmitys aiheuta terveysriskejä.
- ✓ Puunpoltossa syntyy aina pienihiukkasia (halkaisijaltaan alle 2,5 mikrometrin kokoisia hiukkasia). Ne kulkeutuvat syvälle keuhkoihin ja verenkiertoon asti.
- ✓ Pienihiukkaset voivat aiheuttaa vakavia terveyshaittoja esim. keuhkoputkentulehdusta sekä astma- ja sydänkohtauksia.
- ✓ Hiukkasten pinnalla on syöpävaarallisia PAH-yhdisteitä, joita syntyy epätäydellisessä palamisessa.
- ✓ Puunpolton päästöillä on vaikutusta asuinalueesi ilmanlaatuun ja siten omaan ja läheistesi terveyteen.
- ✓ Päästöjä kulkeutuu ilmanvaihdon kautta myös sisäilmaan.

## Polttotavoilla voit vaikuttaa päästöihin

- ✓ **Noin puolet** Suomen pienihiukkaspäästöistä on peräisin kotitalouksien puunpoltosta. Kiukaiden osuus näistä päästöistä on merkittävä.
- ✓ **Huonossa puunpoltossa** hiukas- ja PAH-päästöt ovat moninkertaisia hyvään polttoon verrattuna.
- ✓ Puunpoltto tuottaa yli 80 % PAH-yhdisteiden päästöistä.
- ✓ Polttotavoilla voit vaikuttaa päästöihin. Katso käänntöpuolelta vinkit hiukkasen puhtaampaan saunomiseen.

