

Nette

Vaasan
Sähkön
asiakaslehti
2 | 24

**Kilpurjehtijat
siirtyvät
pienoisveneisiin**

**Hiljaisuus tuo
rauhaa**

**Satamat
tehokkaiksi
tekoälyllä**

**HELPOT VINKIT
AUTON KESÄ-
SIIVOUKSEEN**

**Miten nykyään
kyläillään?**



KUVA CHRISTOFFER BJÖRKLUND

Sisällys

Tämän numeron Teema-jutussa laskeudutaan hiljaisuuteen. Hälyisä ja hektinen elämä kaipaa vastapainokseen hiljentymistä, joka hoitaa ja hellii niin mieltä kuin kehoa. Hiljaisuudesta on tullut trendi, mutta sitä on tärkeää vaalia myös arjessa, pieninkin teoin ja valinnoin.

- 3 Hyvä kysymys**
Onko perhosvaikutus totta?
- 4 Teema**
Hiljaisuus tekee hyvää
- 12 Puheenaihe**
Kyläily on nykyään rentoa, mutta ei spontaania
- 14 Fiksumpi elämä**
Helpot vinkit auton kesäsiivoukseen
- 16 Kimpassa**
Purjehduksen konkarit
- 20 Ajankohtaista**
Mm. palaava kesätyöläinen, yritysten latauspisteet, piirustuskilpailun voittaja ja 15 minuutin sähkömarkkinamalli.
- 24 Edelläkävijät**
Merenkulun päästöt kuriin
- 26 Ristikko**
- 27 Resepti**
Kesän raikkain drinkki

Isoja kysymyksiä – pieniä tekoja

Vastuullisuus on tullut vahvasti osaksi meidän kaikkien arkea. Osaamme kuluttajina miettiä valintojemme vaikutusta niin ympäristöön kuin yhteiskuntaan. Samoin monet yritykset ovat pitkään tehneet toimia kestävä ja vastuullisen toiminnan eteen. Yhteisenä ajurina ja päämääränä meillä kaikilla on luoda parempi huominen.

Myös Vaasan Sähkö -konsernissa olemme miettineet ja työstäneet vastuullisuusteemaa eri näkökulmista. Näissä keskusteluissa hyvinvoivan työyhteisön merkitys on noussut esiin yhtenä tärkeänä teemana. Se mistä hyvinvoiva työyhteisö muodostuu, vaihtelee sen mukaan, mitä kukin arvostaa ja kokee tärkeäksi. Toiselle tärkeä tekijä on rento tunnelma ja toiselle toimivat prosessit. Toinen arvostaa suoraa palautetta ja toinen tarvitsee kannustusta ja rohkaisua. Olemme erilaisia ja hyvä niin. Mutta ehkä kaikkia yhdistävänä tekijänä hyvinvoivan työyhteisön määrittelyssä on kuitenkin se, että voimme kukin tulla töihin sellaisena kuin olemme.

Hyvinvoivan työyhteisön rakentaminen on meidän kaikkien vastuulla, olimme sitten pienen tai suuremman yhteisön jäseniä. Monimuotoinen, yhdenvertainen ja osallistava työyhteisö ovat tärkeitä tavoitteita, joihin pyrkiä. Siksi on hyvä pysähtyä välillä miettimään, mitä minä tuon työyhteisöön. Miten minä mahdollistan omalla toiminnallani, että kukin voi olla siellä turvallisesti omana itsenään? Isoja kysymyksiä, joihin vastaus voi löytyä pienillä teoilla. Kannattaa kokeilla.

Sovitaanko, että pidetään yhteisenä ajurina ja päämääränä luoda turvallinen ja siten entistä parempi yhteisö, on se sitten työpaikalla, koulussa tai vapaa-ajalla? Yhteisö, jossa voimme kaikki olla sellaisina kuin olemme.

Sanna Rantala
Henkilöstöjohtaja

Vaasan Sähkö -konsernin asiakaslehti

Seuraava Nette ilmestyy 10/2024
Postiosoite: PL 26, 65101 Vaasa
Käyntiosoite: Kirkkopuistikko o, 65100 Vaasa
Puhelinvaihe: 06 324 5111
Asiakaspalvelu: 06 324 5750, asiakaspalvelu@vaasansahko.fi
Vaasan Sähköverkon vikailmoitukset: 06 324 5700
(24h, puhelu nauhoitetaan)
Internet: www.vaasansahko.fi
ISSN: 1458-7297

Toteutus: Aller Ideas
Päätoimittaja: Mikaela Jussila,
nette@vaasansahko.fi
Toimituskunta: Oona Björkbacka,
Johan Eriksson, Marko Hakamäki,
Mikaela Jussila, Mirja Kohtamäki
Painopaikka: UPC Print
Kansikuva: Mikko Vähäniitty



4041 0948
Painotuote



Onko perhos- vaikutus totta?

Teksti **ELINA VIRONEN**

Moni on kuullut sanonnan, että perhosen siivenisku voi saada aikaan myrskyn toisaalla. Tämä perhosvaikutukseksi kutsuttu ilmiö on aivan todellinen, vaikkakin siivenisku on lähinnä symbolinen esimerkki.

Ilmiö perustuu kaaosteoriaan, jonka mukaan kaoottisissa järjestelmissä, kuten maapallon säätilassa, pienikin ero alkutilanteessa saa aikaan täysin erilaisen lopputuleman. Kyseessä on lumipalloeefekti: pieni eroavaisuus kasvaa suureksi ajan kuluessa.

Jos verrataan kahta identtistä maapalloa, joista toisessa perhonen räpyttää siipiään ja toisessa ei, voi perhosen

siivenisku vaikuttaa siihen, että jonkin ajan kuluttua Meksikossa myrskyä tai Singaporessa sataa.

Jotta konkreettisen perhosen siiveniskun vaikutuksia sääilmiöihin voitaisiin mitata, tarvittaisiin kuitenkin hyvin tarkkaa mittalaitteistoa. Kaikkialle ilmakehään pitäisi asentaa noin senttimetrin välein mittareita, jotka mittaisivat siiveniskun aikaansaamaa ilmavirtaa ja lukuisia muita säähän vaikuttavia tekijöitä. Mittarit varjostaisivat auringonvaloa ja estäisivät ilman virtausta, mikä muuttaisi koko maapallon ilmastoa. Käytännössä mittaus on siis mahdotonta.

Juttuun haastateltiin asiantuntijoina professori **Samuli Siltasta** ja apulaisprofessori **Tuomas Sahlstenia** Helsingin yliopiston matematiikan ja tilastotieteen laitokselta.




Teksti **SIRKKU SAARIAHO** Kuvat **MARI LAHTI**

Hiljaisuus tekee hyvää

Monien elämä on täynnä hälyä ja hulinaa. Hiljentyminen on tärkeää vastapainoa sille. Se hoitaa hyvinvointia, ruokkii luovuutta ja opettaa irti suorittamisesta. Retriitit ja hiljaisuusmatkailu ovat trendejä, mutta hiljaisia hetkiä on hyvä olla myös tavallisessa arjessa.





Hiljaisuuden harjoittaminen ja retriittien ohjaaminen ovat Karoliina Mäkelälle tärkeää elämänsisältöä. Ajatus hiljaisesta Karoliinasta jaksaa huvittaa kavereita ja työtovereita Pauligilla, jossa hän tekee IT-työtä. "Olen aika äänekkäs ja näkyvä osa työyhteisöä ja ystäväpiiriä. Heitä hämmästyttää, että pystyn olemaan monta päivää hiljaa."



Kuin hyppy syvään päätyyn. Siltä Espoon Tapiolassa asuvan **Karoliina Mäkelän** ensimmäinen hiljaisuuden retriitti tuntui vuonna 2016. Karoliina oli kaivannut elämäänsä aikataksua, pysähdystä. Kun ystävä pyysi Karoliinaa mukaansa retriittiin, hän ei epäröinyt.

”Innostuin tapani mukaan aivan valtavasti. Halusin ottaa selvää, mitä se on. Retriitti kuulosti sellaiselta, että se sopisi elämäntilanteeseeni.”

Vuotta aikaisemmin Karoliina oli tehnyt isoja muutoksia elämässään. Hän oli muun muassa luopunut vapaaehtois- ja yhdistystöistään.

”Yritin niin kauheasti kantaa korteni kekoon ja olla hyödyksi yhteisölle. Sitten sairastuin ja ymmärsin, että minun pitää ensiksi olla avuksi itselleni ennen kuin voin auttaa ketään muuta.”

Ensimmäinen retriitti jätti mieleen itämään hyvän olon tunteen.

”Mietin, miten voisin toteuttaa sitä elämässäni. Miten saisin hiljaisuuden lähemmäksi omaa arkeani.”

Karoliina löysi muutamia hyviä hiljentymisestä kirjoitettuja teoksia. Myös retriiteillä pidetyt virikepuheet viitoittivat hänelle polkua oikeaan suuntaan. Jokaisen retriitin jälkeen hiljaisuus avautui hänelle paremmin.

Hiljaisuus vei Karoliinan mukanaan niin perusteellisesti, että 2,5 vuotta sitten hän valmistui hiljaisuuden retriittien ohjaajaksi.

”Olen tehnyt aiemmin pitkään kouluttajan työtä. Siksi ohjaaminen ja kertominen on minulle luonteva olotila. Ohjaan muun muassa hiljaisuuden maalausryhmää sekä erilaisia työpajoja.”

Hiljaisuus arjessa

Hiljaisuuden retriitit ovat kuin hiljaisuuden juhlia, harvinaisempia tilaisuuksia. Karoliina käy retriiteissä 1–3 kertaa vuodessa.

Varsinaisesti hiljentymisen tai hiljaisuuden viljely, kuten myös sanotaan, on harjoittajalleen arkinen asia, jota tehdään ilman sen suurempaa numeroa.

Karoliina kertoo mieluummin etsivänsä hiljentymisen hetkimeditaatioille pieniä tauon paikkoja kuin suorittavansa sitä juhlavina tapahtumina.

”Tarkkailen päivän mittaan omaa vireysikkua: missä kohtaa olen, olenko liian korkealla tai matalalla. Iltaisin teen vireystilaa laskevia harjoituksia ennen nukkumaanmenoa. Ne ovat

kehollisia harjoitteita, joita olen oppinut psykofyysisestä fysioterapiasta.”

Arjen hiljentymisen muita tapoja Karoliinalle ovat luontomeditaatio esimerkiksi retkeillä sekä kirjoittaminen ja maalaaminen.

”Olen kirjoittanut runoja teini-iästä asti. Runojen kirjoittaminen kulkee aina mukanaani.”

Maalaaminen tuli kuvioihin ensimmäisen koronakevään myötä. Karoliina naurahtaa kertoessaan, että opettaja vakuutti hänelle koulussa, että hän ei osaa piirtää.

”En ehkä ole huikein viivan hallitsija, mutta se ei olekaan olennaista maalatessa. Rakastan värejä, illottelen niillä ja maalaan vain itselleni.”

Maalaaminen ja kirjoittaminen saattavat Karoliinan flow-tilaan.

”Flow-tila ei vaadi ajattelua tai suunnitelmalisuutta. Ohjaudun automaattisesti. En oikeasti haluakaan suunnitella kirjoittamistani tai maalaamistani.”

Metsät ja retkeily ovat Karoliinalle maadoittavia elämyksiä: silloin on helpompi hengittää. Eikä ole eroa, onko metsässä kaksi tuntia kumppojen kanssa vai vaelluksella rinka selässä.

”Metsässä tulee aina jokin oivallus.”

Kotimaassa retkeilyn lisäksi Karoliina matkustaa toisinaan ulkomaille.

”Pidän yksin matkustamisesta, ja puolisoni ymmärtää tarpeeni olla yksin. Eräänlaista hiljentymistä minulle oli esimerkiksi tänä keväänä tekemäni matka Espanjaan patikoimaan.”

Itselempeyden lahja

Karoliina muistuttaa, että paikkoja hiljaisuuden harrastamiseen on melkein kaikkialla, jos vain osaa nähdä. Oman tilan voi tehdä itselleen työmatkalla metrossa tai kahvilassa. Jos ihan hiljaista tilaa ei ole, Karoliina valitsee muuten tarpeeseen sopivan.

”Minulle arjen hiljentymisen ydin on siinä, että pyrin pois siitä, että tekisin koko ajan jotakin.”

Eletyn elämän taaksepäin katsominen ei kuulu Karoliinan elämäntapaan, mutta hän toteaa, että ellei olisi oppinut hiljentymään, hän voisi olisi hyvin erilainen ihminen. Sellainen, jolla ei juuri olisi annettavaa kenellekään ja joka ei rakastaisi itseään.

”Itselempeys on opettanut hyväksymään minuuteni, ajatukseni ja tunteeni. Sitä kautta on helpompi hyväksyä myös kaikki se, mitä elämässä tapahtuu.” ●



Karoliina Mäkelä hakee hiljaisuudelle pieniä hetkiä pitkin päivää. Myös kirjoittaminen on hänelle tärkeä tapa saada taukoja arjen hyörinästä. Mäkelä on kirjoittanut runoja nuoresta saakka. "Hiljentymisen on minulle aktiivisuuden vastapaino ja henkisen yhteyden kanava."



4 asiaa, joihin hiljaisuus vaikuttaa

1 Stressistä toipuminen

Tietokirjailija, dosentti, melua ja hiljaisuutta tutkinut **Outi Ampuja** aloittaa määrittelyllä: hiljaisuus tarkoittaa sitä, että ääniympäristö ei ole meluisa vaan hiljainen ja tasapainoinen.

Silloin myös hiljaisuuden hyvät, tutkitut vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin pääsevät esiin. Jo lyhytkin säännöllinen oleskelu hiljaisessa ympäristössä laskee sydämen sykettä ja verenpainetta.

Hiljaisuus voi myös vähentää muun muassa stressihormonien, kuten kortisolin, tuotantoa. Se voi parantaa unta, mikä usein vaikuttaa myös mielialaan ja yleiseen hyvinvointiin.

”Pääsy hiljaisuuteen voi korvata melun vaikutusta myönteisesti. Se muun muassa nopeuttaa elpymistä stressistä.”



KUVA ISTOCK



2 Rikkaampi sisäinen elämä

Hiljaisuus on mahdollisuus, Outi Ampuja sanoo. Ajatus hiljaisuudesta suorittavana trendinä tuntuu hänestä vieraalta. Mieluummin se voisi olla keino irtautua to-do-listaelämästä.

Suorittamisen sijaan Ampuja ehdottaa ajautumista tylsyyteen – siihen, että on tekemättä mitään erityistä. Tai jos tekeekin, se on pienimuotoista ja ehkä jopa ilman teknologiaa.

”Tylsyytys ja tapahtumattomuus teke-

vät meille hirveän hyvää. Tarvitsemme sitä sisäisen elämän kehittymiseen.”

Ampuja muistuttaa, että olemisen tyhjäkäynnissä on kysymys myös viihtymisestä omassa seurassaan, ilman tekemistä. Ajatus voi tuntua jännittävältä.

”Minä ajattelen, että hiljaisuudessa on ihanaa se, että se ei tuupi meitä mihinkään suuntaan. Hiljaisuus sisältää paljon potentiaalia, mutta se ei ole osa tekemistä tai suorittamista, vaan itsensä hyvä asia.”

3 Luovuuden tila

Useat tutkimukset osoittavat, että luovuus ja luova ongelmanratkaisu vaativat hiljaisuutta. Se on ennakkoehto, kun tarvitaan syvällistä ajattelua, keskittymistä ja ajatusten punnitsemista. Hiljainen ympäristö voi edistää aivojen verkkoyhteyksien muodostumista, mikä taas edistää uutta ajattelua ja näkemyksellisyyttä.

Lisäksi hiljaisuus antaa tilaa syvällisemmälle ajattelulle, kun mieli ei saa jatkuvasti ajattelua katkaisevia ulkoisia ärsykeitä.

”Aivot tarvitsevat luovaan tekemiseen rauhaa”, Ampuja sanoo.

Ärsykekylläisessä ja informaatiota tulvivassa maailmassa hiljaisuus on aivoille tervetullut ja tarpeellinen vastavoima.

”Ymmärrän, että ihmisillä on tarve rauhoitua eikä refleksinomaisesti reagoida kaikkiin ärsykeisiin. Olen iloinen, jos hiljaisemman elämän tai hiljentymisen trendi on nousussa.”

4 Äänimaailman sävykyys

Yliopistolehtori **Noora Vikman** Itä-Suomen yliopistosta on tutkinut pitkään erilaisia äänimaisemia. Hänen mukaansa hiljaisuuteen pyrkiminen ei ole pyrkimistä ihanteelliseen äänettömyyden tilaan. Elämään kuuluvat elämän äänet ja kommunikaatio. Aktiivisella kuuntelulla voi olla hyvää tekevää vaikutus.

”Hiljaisuus on sävykästä. Aktiivisen kuuntelun kautta voi löytää äänimaisemasta rikkautta arkeen. Hiljaisuutta ei niin hyvin kuule, ellei sitä erikseen kuuntele”, Vikman sanoo.

Vikman on huomannut, kuinka paljon parantava ja hoitava hiljaisuus kiinnostaa nykyään. Tarjolla on paljon ohjausta hiljaisuuden kokemiseen.

”Näyttää siltä ihmiset haluavatkin ohjaajia parantavaan hiljaisuuteen.”

Muutaman vuoden takainen leppoistamisen tai downshiftingin trendi on muuttanut kenttää. Hyvinvointipalvelujen määrä on lisääntynyt, ja joillakin hiljentymisharrastus voi muuttua kokonaisvaltaisemmaksi elämäntavaksi, ehkä ammatiksikin.

Näin löydät hiljaisuutta

Tavallisen elämän keskellä hiljentymiseen löytyy arkisiakin keinoja.

HILJAISET PAIKAT. | Tiedätkö, missä ovat kotiseutusi hiljaiset paikat? Kirjastot ovat yhä hiljaisia paikkoja, ja osassa on erityisesti hiljaisia lukuhuoneita. Puistot ja osa kansallispuistoista ovat julkisilla liikennevälineillä tavoitettavia hiljaisia paikkoja metsäkävelyille tai luontomeditaatioille. Rannoilla ja vesillä hiljaisuus on ihmeellistä. Monille hautausmaat ovat tärkeitä hiljentymisen miljöitä, toisille taidegalleriat. Lisätietoa: hiljaisetpaikat.fi

VILJELE VÄLJYYTTÄ. | Meitä on opetettu olemaan tehokkaita ja käyttämään kaikki aika hyödyksi. Maailma on täynnä mahtavia mahdollisuuksia kuluttaa sisältöjä tai ahmia virikkeitä. Mutta onko se aina välttämätöntä tai hyväksi mielenrauhalle ja keskittymiselle? Entä jos olisitkin joskus kotona ilman musiikkia, siivoaisit ilman äänikirjan kuuntelua, menisit kävelylle ilman podcastin pulputusta tai makoilisit sohvalla tekemättä mitään? Monet kokevat, että hiljaisuudessa mieli sekä tyhjenee turhasta että täyttyy uusista ajatuksista.

KERRO MIELIPITEESI. | Jos kahvilassa tai ravintolassa musiikki on todella kovalla, voit huomauttaa siitä henkilökunnalle. Kerro, että musiikki häiritsee sinua tai sattuu korviin tai et kuule ystäväsi melun yli. Myös julkisessa kulkuneuvossa voit huomauttaa asiallisesti liian kovaäänisestä puheesta tai pyytää käyttämään kuulokkeita musiikin kuuntelussa tai videoiden katselussa. Junissa lisämaksullinen Ekstra-luokka on hiljaista aluetta. Matkaillessa kannattaa kysellä hotellien hiljaisia huoneita.

RYHDY HILJAIJUUTEEN. | Hiljentymisestä tai hiljaisemmasta elämästä voi haaveilla, mutta sen toteuttaminen vaatii toimia. Varaa kalenteriin toistuva aika, joka on varattu hiljaisuuden harjoittamiseen. Se voi tarkoittaa hengitysharjoituksia, joogaa, metsäkävelyä, meditaatiota tai mikä ikinä sinusta tuntuu parhaalta. Hiljaisuudelle antautumisen oppimiseen on paljon kirjoja, kursseja ja työpajoja. Niitä löytää esimerkiksi sosiaalisesta mediasta.





KUVAT MIKKO VÄHÄNIITY

Yrittäjä Hannele Levävaaran omat arvot näkyvät Nukulän toiminnassa. Ruoka on aina lähituotettua sekä kasvis- ja kalapainotteista, ja huoneet ovat hiljaisia. Nukulalle on myönnetty kansainvälinen Green Key -ympäristösertifikaatti ja Visit Finlandin Sustainable Travel Finland -sertifikaatti.

Tervetuloa hiljaisuuteen

Helsingin melu ja hälinä saivat Hannele Levävaaran muuttamaan 2000-luvun alussa Keski-Suomeen. Hiljaisuudesta tuli hänelle myös osa elinkeinoa.

Punainen tupa ja perunamaa! Se oli aina ollut vihtiläisen maalaistalon tyttären, **Hannele Levävaaran**, unelma. Unelman ja toteutuksen välillä oli kuitenkin elämä Helsingissä, mieluisa työ matematiikan, fysiikan ja kemian opettajana huipukoulussa sekä kaupungin mekkala.

”Lopulta mieleni ei enää tahtonut kestää kaupungin meteliä. Säästin koko ajan punaista tupaani varten. Halusin maalle.”

Kun Levävaaran kaksospojat syntyivät 1997, se sysäsi unelman toteuttamista eteenpäin. Sopivan maalaistalon löydyttyä saisi kaupunki jäädä! Vihdoin kolmen vuoden etsimisen jälkeen Jyvä-

kylän Haukanmaan kylällä huutokauttiin kiinnostavaa kohdetta.

Levävaara lähti puolisonsa kanssa katsomaan paikkaa talvella: sukset pakkettiin mukaan, että päästiin perille ja metsiä katsomaan.

”Tunsin, kuinka paikka kutsui minua. Sanoin puolisololle, että tämä me otetaan. Hiljaisuus alkoi tämän paikan myötä.”



Levävaaran Nukulaksi nimeämän tilan tarina alkoi tästä kokemuksesta. Hän halusi tarjota muillekin saman hiljaisuuden, rauhan, voimaantumisen ja kauneuden elämyksen, jonka hän kokee itse tilallaan.

Yli 200 vuotta vanha iso jyvä- ja liha-aitta muutettiin ympärivuotiseksi majoitusrakennukseksi. Myös yli sata-vuotiaaseen päärakennukseen tehtiin majoitushuoneita ja navetan alakertaan saunatilat. Päijänteen rannalle rakennettiin perinnesauna. Ympäriällä oli sata hehtaaria metsää.

Yrittäjänä Levävaara aloitti alusta. Markkinointi ja myynti tuntuivat vaikeilta. Jyväskylän Yrittäjät tarjosi tukea ja opasti, samoin Visit Jyväskylä Regionin henkilökunta ja matkailusivusto.

Jyväskylän alueen messut ja kansainväliset urheilutapahtumat tuovat noin puolet Nukulän vieraista. Runsat puolet asiakkaita tulee ulkomailta, pääasiassa Euroopasta.

”Sähköpostimarkkinoinnin ohella luotan aika paljon puskaradioon. Nauuran aina, että energiani kutsuu ihmisiä tänne.”



Osa kotimaisista vieraista kiinnostaa Nukulän hiljaisuus. Eikä ole tavatonta, että he palaavat vuosittain nauttimaan paikan tunnelmasta.

”Minusta meillä hiljaisuus on kokonaisuus rauhaa, läsnäoloa ja tasapainoa. Se on minullekin tärkeää: saada voimaa hiljaisuudesta ja luonnosta.”

Juuri metsään Levävaara vie usein vieraansa. He saavat tuntee metsän ja sen parantavan voiman. Reilun kahden kilometrin metsäkävelyn päässä on jylhä Haukkavuori, josta avautuvat laajat näkymät Päijänteelle. Eväiden syönnin jälkeen monet nukahtavat tai hiljentyvät meditaatioon.

”Haukkavuoren energia vaivuttaa ihmisen sisäiseen hiljaisuuteensa, jolloin hän alkaa oivaltaa, kuka hän itse asiassa on.”





Trendinä hiljainen matkailu

Suuret matkailulehdet ovat nostaneet hiljaisen matkailun tämän vuoden suureksi matkailutrendiksi. Syyt ovat tutut: monilla ihmisillä on elämässään liikaa impulsseja, jotka pitävät stressitason korkealla koko ajan. Kun yliviritynyttä tilaa on jatkunut tarpeeksi kauan, emme enää osaa rentoutua tai olla hiljaisuudessa. Puhumattakaan melun ja stressin konkreettisista vaikutuksista terveytemme.

Erilaiset hiljaisuuden retriitit eksoottisissa kohteissa ovat suosiossa. Jos hiljaa oleminen on vaikeaa, voi valita kohteen, joka on itsessään hiljainen, kuten Silent Koli Suomessa.

Tämän vuoden trendiin voi osallistua myös olemalla käyttämättä älypuhelinään muuttaman päivän ajan. Se on hiljaisuutta, jonka lähes kaikki voivat toteuttaa.



KUVAT ISTOCK

Ympäristömelu on ongelma

Yksi suurimmista elinympäristön stressitekijöistä ja terveyshaitan aiheuttajista on ympäristömelu. Eniten kuntien viranomaisiin otetaan yhteyttä asuntoon häiritsevästi kuuluvasta ravintolamelusta, lähinaapureista ja talotekniikasta. Tämä ilmeni Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamassa tuoreessa kyselyssä, johon vastasi 125 kuntaa.



KUVA KIRJAPAJA

Vaikka sana kerrallaan

”Pysähdy, sulje silmät, hengitä ja anna kehon rauhoittua. Ole vain.” Näin porvoolainen **Mari Vainio** ohjaa hiljaisuuden etsijää tuoreessa *Antaudu hiljaisuudelle* -teoksessaan (Kirjapaja, 2024). Vainio on toimittaja, luovan kirjoittamisen

opettaja sekä retriitti- ja joogaohjaaja.

Vainion teos osuu tarkasti tähän aikaan. Ilmastonmuutos ja globaali epävarmuus herättävät meissä ahdistusta. Kaiken hälyn keskellä on vaikea keskittyä ja rauhoittua.

”Toivon, että kirjani äärellä voi pysähtyä, asettua hetkeksi kuuntelemaan sitä, mitä oma mieli levossa sanoo. Kirjaa ei tarvitse lukea kerralla läpi, ei edes järjestyksessä sivu kerrallaan”, Vainio sanoo.

Gallup

Kaipaatko lisää hiljaisuutta elämääsi?

76%

Aina joskus.

24%

En oikeastaan.

Kysely järjestettiin Vaasan Sähkön IG Storyssä. Vastaajia oli 169.

Sietämättömän hiljaista

Aalto-yliopiston akustiikan laboratoriossa on kolme kaitutonta huonetta, joita käytetään erittäin herkkiin tieteellisiin kokeisiin ja mittauksiin. Kaitutomissa huoneissa taustamelu on -2,0–2,1 dB. Herkkäkuuloisinkaan ei pysty havaitsemaan huoneissa minkäänlaisia häiriöääniä.

Näin hiljaiset tilat saattavat olla ihmisille ahdistavia paikkoja. Minnesotassa sijaitsevan Orfield-laboratorion hiljainen huone on vielä Aalto-yliopiston huoneitakin hiljaisempi: kukaan ei ole pystynyt olemaan siellä yli 45 minuuttia.



KUVA MIKKO RASKINEN / AALTO-YLIOPISTO

Kyläily on nykyään rentoa, mutta ei spontaania

Suomalainen kyläilykulttuuri ei ole kuollut, se on vain muuttunut, sanoo Helsingin yliopiston dosentti Maarit Knuuttila. Vaikka kyläily on entistä rennompaa, siihen liittyy kirjoittamattomia sääntöjä, jotka on hyvä ottaa haltuun ennen kesäreissuja.

Teksti **ELINA VIRONEN** Kuva **MIKKO VÄHÄNIITYY**

Kesä on kyläilyn kulta-aikaa. Mökit ja sukulaisten kodit kutsuvat vieraita. Mielessä kannattaa pitää modernin kyläilyn kirjoittamattomat säännöt, kuten että vierailusta on usein hyvä ilmoittaa etukäteen. Yllätysvieraat ovat yli puolelle suomalaisista epätoivottuja, selviää Asuntosäätiön *Kotionnellisuus*-tutkimuksesta (2023).

”Varsinkin kaupungissa kaikki ovat shokissa, jos ovikello soi yllättäen, koska vierailut on tapana sopia etukäteen. Kesäasunnollamme Laukaassa naapurit käyvät kyllä yllätysvierailulla vähintään kerran viikossa”, sanoo Helsingin yliopiston dosentti **Maarit Knuuttila**.

Myös liian pitkiä vierailuja on kohdeltiin välttää. Useissa kulttuureissa kolme päivää pidetään pisimpänä sopivana vierailun kestona.

”Ennen sanottiin, että jauheliha ja vieraat alkavat haista kolmantena päivänä. Egyptiläinen sanonta on, että jos vieraasi viipty kolme päivää, anna hänelle työkalu.”

Perinteisesti kyläilyyn on liittynyt tuliaisten vieminen. Niiden merkitys on kuitenkin vähentynyt. *Kotionnellisuus*-tutkimuksen mukaan vain joka kymmenes pitää tuliaisia tärkeinä.

Viemisiä voi skaalata sen mukaan, millaisesta kyläilystä on kyse. Illalliskutsuille voi viedä kukkia tai kuohuviinipullon ja useamman päivän vierailulle vaikkapa aamiaistarvikkeet tai jotain grillattavaa.

”Minun sukupolveni tapoihin kuuluu, että ainakin kahvipaketti pitää viedä.”

Kyläilykulttuuri on muuttunut

Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimus paljastaa, että kymmenen vuotta täyttäneiden suomalaisten kyläilyyn käyttämä aika on vähentynyt vuosituhannen vaihteesta.

Kotionnellisuus-tutkimuksen mukaan suomalaiset käyvät kylässä sukulaisten, ystävien tai tuttavien luona keskimäärin 25 kertaa vuodessa eli joka toinen viikko. Joka neljäs kertoo kyläilevänsä vähintään kerran viikossa.

”Nykyään tuttavien kanssa laitetaan ruokaa tai katsotaan urheilukisoja yhdessä.”

Kyläilykulttuurin näivettyemisestä on syytetty milloin kaupungistumista, milloin puhelinten yleistymistä tai sosiaalista mediaa. On totta, että vanhakan- taisten maatalousyhteiskunnan kyläilykulttuuri, jossa naapurissa vierailtiin jopa useita kertoja päivässä, ei enää ole voimissaan. Knuuttila ei kuitenkaan näe, että kyläilykulttuuri olisi kuollut.

”Se on vain muuttunut. Nykyään normaali on, että kutsutaan tuttavapiiri kylään

ja laitetaan ruokaa. Tai kokoonnutaan katsomaan Euroviisuja tai urheilukisoja yhdessä.”

Knuuttila muistuttaa, että kyläilykulttuurin kuolemaa on surkuteltu Suomessa jo vuosikymmeniä. Hän huomasi tämän lukiessaan lehtiartikkeleita vieraanvaraisuudesta jopa 150 vuoden takaa.

Kyläily tekee onnelliseksi

Knuuttilan lapsuudenkodissa leivottiin joka lauantai tuoretta pullaa, pikkuleipiä tai kakkua vierasvaraksi kylmäkomeeroon. Lapset saivat herkutella edellisviikon leipomuksilla. Myös Knuuttilalla on kaapissa aina vierasvaraa. Tavat kuitenkin muuttuvat.

”On kiva, että nuoremmat sukupolvet ottavat kyläilyn rennommin. Ruokaa voidaan tehdä yhdessä tai tilata kotiin- kuljetuksella ravintolasta.”

Ennen puhelinten yleistymistä kyläily oli keino vaihtaa kuulumisia ja pysyä kärryillä yhteisön kuulumisista. Nykyään uutiset ja kuulumiset välittyvät kännykänkin kautta, joten kylässä käydään muuten vain.

Kotionnellisuus-tutkimuksen mukaan ihmiset, jotka kyläilevät usein, kokevat itsensä onnellisimmiksi. Eikä ihme: muiden ihmisten läheisyys ja sosiaalinen kanssakäynti tekevät tutkitusti hyvää hyvinvoinnille.

”Kyläilyllä vahvistetaan ihmissuhteita. Se on sosiaalista liimaa.” ●



Maarit Knuuttila

Helsingin yliopiston dosentti.

Pääasiallisena tutkimuskohteena suomalainen ruokakulttuuri. Tutkinut myös vieraanvaraisuutta.

Kirjoittanut kirjat *Kauha ja kynä - Keittokirjojen kulttuurihistoriaa* (2010), *Kansanomainen keittämisen taito* (2006) ja *Pappilan hätävara: vieraanvaraisuuden taidosta* (2006).

Asuu Jyväskylässä.



3

ASKELTA
SIISTIIN
AUTOON

Helpot vinkit auton kesäsiivoukseen

Marttaliiton asiantuntija Niina Silander neuvoo, kuinka puhdistat auton sisätilat tehokkaasti mahdollisimman vähillä kemikaaleilla.

Teksti **ELINA VIRONEN** Kuvat **ISTOCK**

Auto tulee kesällä usein kovaan käyttöön. Talven jäljiltä se saattaa kuitenkin olla nuupahaneessa kunnossa: lattioilla ja säilytystiloissa turhaa tavaraa ja roskia, penkeissä ja pinnoilla likaa ja pölyä.

Ennen lomakautta auto kannattaa siis siivota, ja myös kesän aikana sitä on

hyvä tarpeen mukaan siistiä sekä ehkäistä tahrojen ja sotkun syntyä. Ensiavuksi autossa on hyvä olla talouspaperia, johon tuoreita tahroja voi imeyttää. Tyhjät pullot ja roskat eivät jää lattioille pyörimään, kun ne kerätään suoraan muovipussiin. Tahmaiset kädet pyyhitään kosteisiin puhdistusliinoihin.

1 Aloita imuroinnista

Imurointi nostattaa pölyä, joten auton siivous on hyvä aloittaa siitä. Pinnat kannattaa pyyhkiä vasta, kun pöly on laskeutunut.

Kerää roskat pussiin ja nosta muovimatot ulos ennen imurointia. Ravistele matot ja pese ne vedellä ja yleispuhdistusaineella tai mielellään käsitiskiaineliuksella. Käytä hankaukseen vanhaa tiskiharjaa.

Imuroi lattiat ja penkit. Hyödynnä imurin suuttimia. Harjasuutin sopii lattioille ja penkeille. Terävämpi suutin puhdistaa kätevästi tiukat penkkien välit.

”Jos itsellä ei ole rikkaimuria tai varsi-imuria, auton voi imuroida huoltoasemalla. Niissä on tehokkaat imurit, jotka muistuttavat keskuspölynimuria. Imurin saa käyttöön pientä maksua vastaan”, Marttaliiton Niina Silander neuvoo.

Lemmikin karvat lähtevät auton penkeistä tehokkaasti teräväkuivaimella, jota käytetään myös kylpyhuoneen lattioiden kuivaamiseen. Sumuta penkki hieman nihkeäksi vedellä ja pyyhi yhdensuuntaisain vedoin.

••••

”Auton siivous lisää matkustusmukavuutta ja pitää materiaalit kunnossa. Kun tahrat poistaa heti, ne eivät pääse pinttymään. Kun hiekan imuroi penkeiltä, se ei kuluta tekstiiliä”, Niina Silander Marttaliitosta vinkkaa.

Epäsiisti auto voi olla turvallisuusrisikki. Irtotavarat saattavat päätyä polkimien alle ja aiheuttaa vaaratilanteita liikenteessä. Iso hellehattu ikkunatasolla estää näkyvyyden. Likaisen tuulilasin läpi on vaikea nähdä.

Autoliikkeissä autojen sisätilojen puhdistukseen myydään usein vahvoja kemikaaleja. Puhdistukseen riittävät kuitenkin tavallisesti miedommat pesuaineet, kuten kodin yleispuhdistusaine tai käsitiskiaine.

”Suosittelen aloittamaan miedoista puhdistusmenetelmistä. Näin voi pienentää kemikaalikuormaa ja säästää rahaakin.” ●

2 Pinnat puhtaaksi

Moni pyyhkii auton pölyt vanhasta t-paidasta leikatulla rätiällä. Mikrokuituliina on kuitenkin tehokkaampi. Sitä voi käyttää tekstiili- ja keino-nahkapinnoille. Nahan pyyhintään ja tahrannoistoon on hyvä valita pehmeämpi siivousliina, kuten puuvilla- tai sieniliina tai vaikka pesusieni.

”Vanha t-paita vain siirtää pölyä paikasta toiseen, ja pölyä on vaikea saada irti pinnasta. Mikrokuituliinassa on pölyhiukkasia pienemmät kuidut, joten pöly jää kuitujen väliin. Mikrokuitu ikään kuin imee pölyn itseensä.”

Nihkeä mikrokuituliina on tehokas tahrannoistaja. Hankaliin tahroihin voi käyttää lisäksi laimeaa pesuliosta.

”Pesulioksen voi valmistaa lisäämällä suihkepullolliseen vettä tipan käsitiskiainetta. Kun liuos on hyvin mieto, se ei vaahtoa penkeissä eikä jätä kangasta tahmeaksi.”

Poista tahra hankaamalla sitä reunoilta kohti keskustaa. Näin tahra ei leviä.

”Tahrann ympärille voi kuvitella tai jopa piirtää mikrokuituliinan märällä reunalla ympyrän ja pyyhkiä ympyrän reunoilta sisälle päin.”

Kostuta tahraa mahdollisimman vähän, jottei pesuvesi jätä tekstiiliin harmahtavia läikkäjä. Jos penkit ovat likaiset laajalta alueelta, ne saa puhtaaksi tekstiilipesurilla. Se suihkuttaa pesunestettä ja imuroi kosteuden saman tien pois tehokkaasti.

”Tekstiilipesureita saa vuokrattua, ja taloyhtiöllä voi olla sellainen, jota saa lainattua.”

Tekstiilipesurilla kannattaa puhdistaa samalla kertaa myös sänky, sohva ja kodin nojatuolit.



3 Hoida ja suojaa

Auton sisätilat säilyvät pitkään siistinä, kun suojaat ne tahroilta ja naarmuilta etukäteen. Jos takapenkillä matkustaa lemmikki, sinne kannattaa hankkia vedenkestävä suoja, kuten piknik-viltti, jonka alapuoli on muovitettu.

Jos lapset tapaavat pitää takapenkillä jalkojaan etupenkin selkämystä vasten, penkit voi suojata lialta ja hankaukselta auton penkeille tarkoitetuilla kankaisilla suojuksilla.

Penkeille on saatavilla myös suojaaineita. Tekstiilipenkeille myydään pinnoitteita, jotka tekevät tekstiilistä vettä hylkivän. Nahkapenkejä ja -verhoilua tulee huoltaa nahanhoitoaineella. Se ehkäisee nahan kuivumista ja lohkeilua. Keino-nahkaa puhdistetaan ja huolletaan kuten auton muoviosia.

”Sisätilojen materiaalit voi tarvittaessa tarkistaa auton manuaalista.”



Teksti **JOHANNA TILUS** Kuvat **CHRISTOFFER BJÖRKLUND**

Purjehduksen konkarit

Kilpapurjehtijat Ronald Back, Harry Brännbacka ja Håkan Forss löysivät radio-ohjattavista pienoispurjeveneistä uuden tavan purjehtia ja kilpailla – sekä viettää laatu-aikaa ystävien kanssa. Onpa uuden lajin mukanaan tuoma mielenrauha hyödyttänyt isossakin veneessä.

Miehet arvioivat radio-ohjattavien veneiden kovimpien harrastajien keski-ikäksi 60 vuotta. "Moni vanha purjehduksen konkari on löytänyt RC-purjehduksesta mukavan harrastuksen", Håkan Forss sanoo.

Ronald Back

Harry
Brännbacka

Håkan Forss





Håkan Forss kertoo RC-purjehduksen suosion suorastaan räjähtäneen viime vuosina: "Nykyään radio-ohjattavat veneet ovat jokaisen ulottuvilla. Aiemmin kilpaluokkaan varusteltu vene maksoi 4 000–5 000 euroa, mutta tällä hetkellä liikkeelle pääsee jo 500 eurolla."

Purjeet ovat purjeveneen moottori. Ronald Back on tehnyt kolmikon veneisiin "pikkuisen paremmat purjeet" heidän löytämästään purjekankaasta.



Harry: ”Minä ostin ensimmäisen radio-ohjattavan veneeni keväällä 2018, kun uusikaarlepyyläinen kaveri otti yhteyttä kaikkiin, joita RC-purjehdus voisi kiinnostaa. Tapasimme ensin kauden kaverin kanssa ja tilasimme kaikki veneet. Seuraavana vuonna harrastajia oli täälläpäin jo kymmenen.”

Ronald: ”Harry innosti minutkin lajiin mukaan. Kun näin syysmarkkinoilla Harryn porukan järjestämän RC-veneiden esityksen, lähdin heti ostamaan itsellenikin venettä. Keväällä sain puhuttua mukaan **Håkanin**. Hän meinasi leikkiä veneellä vain kesämökkillään, mutta minä arvasin, että Håkan lähtee heti kilparadallekin.”

Håkan: ”Tässä lajissa yhdessäolo on tärkeää. Ei tätä jaksaisi jatkaa ilman lämmintä yhteishenkeä. On kiehtovaa tavata harrastajia eri ammasteista ympäri Suomen. Meistä on tullut kuin iso perhe. Ennen tämän kevään RC-purjehduksen MM-kisoja Ruotsissa olimme entistä tiiviimmin yhteydessä toisiimme, kun teimme yhteisiä matkasuunnitelmia.”

••••

Håkan: ”Meillä on kaikilla kilpapurjehdustaustaa. Minä aloitin purjehdun 10-vuotiaana, kun isoveljeni hommasivat minulle optimistijollan. Meripartiolaisissa opin merimiestaidot, navigoinnin ja solmut, mutta kunnan purjehtija minusta tuli kilpailujen kautta. Olen kilpaillut isojen veneiden luokissa SM- ja MM-tasolla. Viime vuosina minä ja **Ronald** olemme purjehtineet yhdessä minun veneelläni: minä kipparina, Ronald miehistössä.”

Ronald: ”Tutustuimme Håkanin kanssa 80-luvun alussa, kun minä aloin kunnostaa ensimmäistä purjevenettäni. Olimme venetallinaapureita. Joimme kahvia ja heitimme huulta. Purjehdin sata vuotta vanhalla matkapurjeveneellä yli kymmenen vuotta ennen kuin siirryin kaverin kanssa kilpailemaan

pitkällä, puisella Hai-veneellä SM-tasolla. Jäällä purjeen avulla liikkuvalla DN-jääpurrella kävimme MM-kisoissakin kokeilemassa.”

Harry: ”Minäkin olen purjehtinut hiukan isolla veneellä, lähinnä lapsena partiolaisena, mutta en mitään Håkaniin ja Ronaldiin verrattuna. Sen sijaan olen kiertänyt Suomen ja Pohjoismaiden ranking-kisoja purjelaudalla. Se on ympärivuotinen laji, koska talvella laudan alle voi laittaa jääkelkan. Toissa talvena asensin pieniä kelkoja RC-veneidenkin alle.”

Håkan: ”RC-vene menee jäällä muuten lujaa. Sehän on kuin luistimilla kulkeva Stigan rattikelkka!”

••••

Ronald: ”Radio-ohjattavan veneen ohjaaminen on vaikeampaa kuin ison veneen. Isossa veneessä miehistö säätää purjeita koko ajan, mutta RC-veneissä purjeita pääsee korjaamaan vasta tauolla. Löysimme hyvää purjekangasta, josta olen tehnyt meille pikkuisen paremmat purjeet. Olemme nykyään kaikki kolme Suomen ranking-listan kärkipäässä.”

Harry: ”Kilpailemme tosissamme, mutta kisan jälkeen olemme ystäviä ja autamme toisiamme. Koska kaikki purjehtivat RC-purjehduksessa täsmälleen samoilla veneillä, pystyy heti näkemään, milloin onnistuu tai milloin joutuu tekemään enemmän töitä.”

Håkan: ”Samat periaatteet ja taktiikoinnit, jotka pätevät isossa veneessä, pätevät myös RC-veneissä, ehkä vielä tarkemminkin. RC-purjehdus on helppo tapa oppia purjehduksesta ja saada samoja fiiliksiä kuin isojenkin veneiden kisoissa.

Ronald: ”Ja kyllä me näytetään ja neuvotaan, jos joku haluaa tulla mukaan harrastamaan!”

••••

Harry: ”Minulle RC-purjehduksessa parasta ovat kilpailutilanteet. On ollut

FAKTA

RC-purjehtijat

- * Maailmalla on noin 20 000 RC-purjehduksen harrastajaa, ja määrä kasvaa usealla tuhannella joka vuosi.
- * Suomessa on noin 150 rekisteröityä RC-venettä. Täällä RC-kausi kestää huhtikuusta lokakuun lopulle.
- * **Håkan Forss**, 66, ja **Ronald Back**, 67, kuuluvat Pietarsaareissa toimivaan Segelsällskapet i Jakobstad -pursiseuraan ja **Harry Brännbacka**, 59, uusikaarlepyyläiseen Segelsällskapet Ägir -seuraan.

mahtavaa palata kilpailemaan 20 vuoden tauon jälkeen. Kilpaillessa on pakko elää hetkessä, olla tässä ja nyt.”

Håkan: ”Minä saan eniten tyydytystä siitä, jos jotain on mennyt pieleen kisan alussa, mutta pystynkin korjaamaan virheeni ja nousemaan vielä. Vaikka olisit ekalla kierroksella viimeisenä, voit vielä nousta kärkijoukkoon toisella kierroksella! Olen hyötynyt henkisesti kasvustani isossakin veneessä; järki kulkee paremmin, kun adrenaliini ei nouse niin helposti.”

Ronald: ”Aina voi oppia jotain uutta, tässäkin iässä! Minulle parasta RC-purjehduksessa on kuitenkin porukkahenki. Kokoonnumme veneiden kanssa parisen kertaa viikossa ja pidämme yhteyttä WhatsAppissa. Kisojen jälkeen menemme usein yhdessä ravintolaan syömään ja pitämään hauskaa. Kotimatalla analysoimme, kenen vene juuttui kaislikkoon ja kuka selvisi mahdollisista typeryksistä voittajana.” ●

Kahvipöydässä oppii energia-alasta

Nimi: Saku Luoma
Työ: myyjä sähkökauppayksikössä
Koulutus: opiskelee tradenomiksi
Harrastukset: kuntosali ja maastopyöräily



Tradenomiopiskelija Saku Luoma, 22, palasi kesätöihin Vaasan Sähkölle mielellään. Työkseen hän myy aurinkopaneeleita yrityksille ja sähköautojen latausratkaisuja.

Teksti **ELINA VIRONEN**
Kuva **CHRISTOFFER BJÖRKLUND**

1 Miten päädyit toista kesää Vaasan Sähkölle?

”Viihdyin täällä viime kesänä hyvin. Kun koulu alkoi syksyllä, jatkoin hommia tuntityöläisenä koulun ohessa 5–10 tuntia viikossa.

Toivoin, että voisin taas kesällä tehdä töitä täyspäiväisesti. Kun kävin kysymässä tätä esihenkilöltäni helmikuun paikkeilla, hän oli kuulemma toivonut samaa asiaa.

Työ Vaasan Sähköllä on ollut mielenkiintoista. Aurinkopaneelit eivät olleet minulle entuudestaan tuttuja, mutta työpaikka kiinnosti, koska olen kiinnostunut teknisistä asioista. Myyntityö menee myös yksin tradenomiopintojeni kanssa.

Esihenkilöni piti minulle muutaman viikon tiiviin perehdytyksen, mikä oli hyvä startti kesätöihin. Työni oli ottaa yhteyttä asiakkaisiin, jotka olivat jättäneet meille netissä yhteydenottopyynnön aurinkopaneeleihin liittyen. Aluksi soittaminen jännitti, mutta se meni nopeasti ohi. Nyt olen siirtynyt myymään myös sähköautojen latausratkaisuja. Mitä monipuolisempaa työ on, sitä kivempaa se on.

Pystyn palvelemaan asiakkaita suomeksi ja ruotsiksi, sillä äidinkieleni on suomi, mutta olen käynyt koulut ruotsiksi. Se on rikkaus, josta veljeni ovat minulle kateellisia.”

2 Miksi viihdyt töissä Vaasan Sähköllä?

”Tämä on tosi joustava työnantaja. Tuntityöläisenä olen voinut tehdä töitä aika lailla silloin, kun minulle sopii. Pystyn tekemään töitä myös etänä, mikä helpottaa töiden aikatauluttamista koulun oheen. Täyspäiväisesti työskennellessäni viihdyn enemmän toimistolla, koska kaipaen rutiineja.

Työpaikalla on kiva nähdä työkavereita. Meillä on sähkökauppayksikössä todella hyvä porukka. Kollegat ovat erittäin avoimia. Ihan sama kuka istuu taukotilassa, aina voi mennä seuraksi kahvittelemaan. Käymme myös yhdessä lounaalla isolla porukalla.”

3 Mikä energia-alassa kiehtoo?

”Monimutkaisuus. Alalla on paljon erilaisia teknologioita ja monia sidosryhmiä, ja erityisesti energiamarkkinat ovat monimutkaiset.

Energia-ala on tulevaisuuden ala. Se tulee olemaan kärkijoukoissa viemässä vihreää siirtymää eteenpäin. Tämä kuulostaa kiinnostavalta.

Perehdytyksessä olen oppinut paljon aurinkopaneeleista ja sähköauton latauspisteistä. Perusymmärrystä siitä, miten energia-ala ja -markkinat toimivat, olen saanut muun muassa kahvipöytäkeskusteluista. Lisäksi meillä on muutaman kerran vuodessa sähkökauppapäivät, joissa eri tiimit kertovat tekemisistään.”



KUVA: ISTOCK

Jarmo Leppinen aloitti Vaasan Sähköverkon toimitusjohtajana

Sähkötekniikan insinööri

Jarmo Leppinen aloitti toimitusjohtajan tehtävässä 1.5.2024

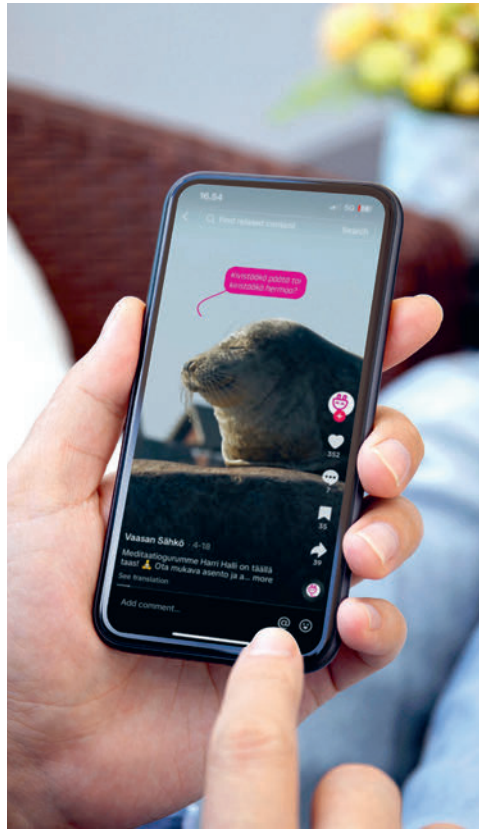
Juha Rintamäen siirtyessä toisen työnantajan palvelukseen.

Leppinen on viimeiset neljä vuotta toiminut Vaasan Sähköverkon suunnittelupäällikkönä.



Saitko Nette-lehden väärällä kielellä?

Tupsahtiko lehti postiluukkuun väärällä kielellä? Ilmoitathan siitä meille, kiitos!
vaasansahko.fi/nette



Seuraa meitä somessa!

Eläinvideoita, sähköfaktoja ja kaikkea siltä väliltä

Mitä yhteistä on meditaatiovinkkejä jakavalla hylkeellä, sähkömarkkinakatsauksella ja murresanavisalla? Kaikki nämä ja paljon muuta löydät Vaasan Sähköverkon somesta.

Ota siis somekanavamme seurantaan, jos haluat viihtyä, yllättyä – ja ehkä myös oppia jotain uutta.



Asiakaspalaute

”Takaisinsoittopalvelu on tosi kätevä! Ei tarvitse jonottaa puhelimesta.”

Vierimetsänhoito lisää sähkönsiirron häiriöttömyyttä

Vierimetsänhoidolla tarkoitetaan sekä riskipuiden poistoa että puuston harventamista. Lisäksi tehdään taimikonhoitoa.

Näillä toimenpiteillä vähennetään sähkönjohdon häiriöitä. Vierimetsänhoidosta sovitaan erikseen maanomistajien kanssa.





KUVA: ISTOCK

Pidä huolta talosi sähköverkosta

Asutko vanhemmassa talossa, jonka seinustalla kulkee ns. rätkkäkaapeli, eli kangaspäällysteinen sähköjohto, tai huonokuntoinen muovipäällysteinen johto? Lue huoltovinkit täältä: vaasansahkoverkko.fi/heikkolaatuisetjohdot



Lue vastuullisuustyöstämme!

Määrittelimme Vaasan Sähkö -konsernin vastuullisuusstrategian painopistealueet, tavoitteet ja vision viime vuonna. Tänä vuonna valitsemme konsernille ympäristövastuun, sosiaalisen vastuun ja taloudellisen vastuun mittarit sekä määrittelemme niiden seurannan ja toimenpiteet.

Lue lisää: vaasansahko.fi/vastuullisuustyo



Piirustuskilpailu on ratkennut

Kiitos kaikille alakouluille, jotka osallistivat Vaasan Sähköverkon piirustuskilpailuun! Lähetitte meille yhteensä 330 piirustusta. Arvonnassa voiton vei Kvevlax lärcenter, luokka 3A. Luokka saa 150 euron arvoisen yllätyspalkinnon. Onnea!

Yrityksillä latauspisteiden asennusvelvoite

Lukuisiin ei-asuinrakennuksiin on asennettava yksi sähköauton latauspiste vuoden 2024 loppuun mennessä. Asennusvelvoite koskee olemassa olevia rakennuksia, joiden yhteydessä on yli 20 pysäköintipaikkaa.

Yhden latausaseman asennuksen voi monesti toteuttaa nykyinfralla. Kiinteistön sähköliittymän koko ratkaisee, riittääkö kapasiteetti latausaseman käyttöön. Liittymän koon voi tarkistaa oman alueensa

sähköverkkoyhtiöstä.

”On kuitenkin hyvä huomioida, että nyt päivitettävänä oleva energiatehokkuusdirektiivi tulee todennäköisesti kiristämään vaatimuksia latauspisteiden määrän ja laadun suhteen jo lähivuosina. Näin ollen voi olla hyvä ajatus sijoittaa tässä vaiheessa useampaan latauspisteeseen”, Vaasan Sähkön asiakkuuspäällikkö **Jyrki Rajala** sanoo.

Lue lisää: vaasansahko.fi/latauspistevelvoite

Vaikuttaako varttinetotus aurinkovoimalan kannattavuuteen?

Tuleva viidentoista minuutin sähkömarkkinamalli vaikuttaa myös sähkön tuotantoon. Motivan asiantuntija Teemu Kettunen kertoo, mikä sen vaikutus on kuluttajan omaan aurinkosähkötuotantoon.

Mistä on kysymys?

Euroopan Unionin jäsenmaissa siirrytään viidentoista minuutin sähkömarkkinamalliin vuoteen 2025 mennessä. Näin sähkömarkkinoiden osapuolet voivat suunnitella sähkön tuotantoa ja kulutusta ja käydä kauppaa vartin jaksoissa nykyisen tunnin sijaan. Uudistuksen tarkoitus on paitsi yhtenäistää EU:n sähkömarkkinoita myös auttaa tasapainottamaan sähkön kysyntää ja tuotantoa sähköjärjestelmässä.

Muutoksella on vaikutusta myös kuluttajiin. Moniin kiinteistöihin on jo vaihdettu älykkäitä, niin kutsuttuja varttikyvykkäitä sähkömittareita. Sähköverkkoyhtiöt ovat velvoitettuja vaihtamaan älymittarit asiakkailleen vuoden 2028 loppuun mennessä. Vaasan Sähköverkko vaihtaa parhaillaan mittareita asiakkailleen. Hankkeen on määrä päättyä tämän vuoden loppuun mennessä. Niissä kiinteistöissä, joissa on jo varttikyvykäs mittari, sähkön kulutusta ja tuotantoa on voitu mitata vartin jaksoissa kevästä 2023.

”Omat sähkön kulutustiedot näkee aiemman tunnin jaksotuksen sijaan viidentoista minuutin jaksoissa. Lisäksi sähkön pientuotanto netotetaan vartin jaksoissa”, kertoo valtion kestävän kehityksen yhtiön Motivan asiantuntija **Teemu Kettunen**.

Varttinetotus tarkoittaa, että vartin aikana tuotettu aurinkosähkö vähennetään kulutetusta sähköstä, ja vain erotus siirtyy sähkölaskulle.

Muuttuuko aurinkovoimalan kannattavuus?

Aurinkosähköjärjestelmä on sitä kannattavampi, mitä suurempi osa aurinkosähköstä käytetään itse. Kun sähköauton lataa tai pyykki pesee aurinkosähkön avulla, ostettavan sähkön määrä ja sähkölasku pienenevät. Ylijäämänsähkön myynti sähköverkkoon ei ole taloudellisesti yhtä kannattavaa.

Kun tuntinetotuksesta siirrytään varttinetotukseen, aurinkosähkön omakäyttöosuus pienenee automaattisesti jonkin verran. Tällä voi olla vaikutusta aurinkovoimalan kannattavuuteen.

”Tampereen yliopiston vuonna 2020 julkaisevan tutkimuksen pohjalta voisi arvioida, että tasejakson lyhentämisellä 15 minuuttiin on varsin vähäinen vaikutus aurinkovoimalan taloudelliseen

kannattavuuteen. Jos aurinkovoimala on varustettu akustolla, euromääräinen tuotto voi myös parantua.”

Akustot ovat vielä melko harvinaisia, mutta osan akuston hyödyistä voi saada myös kotiautomaatiolla.

”Kun aurinkosähkön tuotto ei mahdu omaan sähkönkulutukseen, sitä voidaan ohjata automaattisesti vaikkapa käyttövesivaraajan lämmitykseen tai sähköauton lataukseen.”

Miksi sähkömarkkinamallia päivitetään?

Energiajärjestelmä on murroksessa, koska sääriippuvainen sähköntuotanto, kuten aurinko- ja tuulivoima, yleistyvät jatkuvasti. Samalla perinteiset polttoon perustuvat tuotantomuodot, jotka ovat toimineet energiajärjestelmässä säätövoimana, vähenevät.

”Sähkön tuotanto vaihtelee aiempaa enemmän ja nopeammin. Siksi sähkömarkkinoilta edellytetään koko ajan reaaliaikaisempaa tehotasapainon hallintaa. Tunnin tasejaksosta viidentoista minuuttiin siirtyminen on tähän yksi väline.”

Tehotasapaino saavutetaan, kun sähkön tuotantoa ja kysyntää on joka hetki saman verran. Tehotasapaino on tärkeää, jotta verkossa oleva sähkö pysyy hyvälaatuisena.

”Viidentoista minuutin tasejakso auttaa siinä, että sähkön kulutus ja tuotanto saadaan pidettyä joka hetki tasapainossa.”



Merenkulun päästöt kuriin

Suomalainen ohjelmistoyritys Awake AI tekee satamista älykkäämpiä tekoälyn avulla. Sen ohjelmistoalusta auttaa tehostamaan satamien toimintaa ja pienentämään merenkulun päästöjä.

Teksti **ELINA VIRONEN** Kuvat **KIRSI-MARJA SAVOLA** ja **CHRISTOFFER BJÖRKLUND**

IDEA: Tehokkaampaa logistiikkaa

Rahtilaiva kiiruhtaa satamaan vain todetakseen, että sen laituripaikka on täynnä. Nopea vauhti kuluttaa turhaan enemmän polttoainetta, samoin odotelu. Muun muassa tällaisia tilanteita suomalainen start-up-yritys Awake AI taklaa kehittämänsä Awake Platform -ohjelmistoalustan avulla.

”Lähdimme kehittämään alustaa, kun huomasimme, että satamatoimijat eivät jaa keskenään tarpeeksi tietoa”, kertoo yrityksen vanhempi ohjelmistokehittäjä **Jonatan Wiik**.

Awake AI sai alkunsa vuonna 2018, kun firman neljä perustajaa työskenteli Turussa Rolls Roycen tutkimuskeskuksessa, jossa tutkittiin itseohjautuvia laivoja. He keksivät laivojen sijaan keskittyä tekemään satamista älykkäitä.

Awake Platform on satamien ”aivot”. Se hyödyntää tekoälyä ja auttaa satamatoiminnan optimoinnissa. Sen kautta esimerkiksi varustamot, satamaviranomaiset ja -operaattorit voivat jakaa ja vastaanottaa tietoa automaattisesti kes-

Awake AI on vuonna 2018 perustettu ohjelmistoyritys, jonka kehittämä ohjelmistoalusta auttaa satamatoimintojen optimoinnissa. Se työllistää 15 henkeä. Awake AI:n pääkonttori on Turussa, mutta sillä on toimintaa myös Vaasassa. Yrityksen asiakkaita ovat muun muassa satamaoperaattorit ja -viranomaiset sekä laivanvarustamot. Yritys tarjoaa ohjelmistoalustansa myös ulkopuolisten kehittäjien käyttöön.

kenään. Alusta muun muassa kertoo, missä laivat liikkuvat, ja luo koneoppimisen avulla niille saapumisaikaennusteen. Tämä mahdollistaa laituripaikkojen tehokkaan käytön.

Alustan avulla voidaan välttää sitä, että rahtilaivat liikennöivät puolityhjinä.

”Satamassa ei ehkä tiedetä, että sinne on tulossa lastia, joka sopisi puolityhjiin laivaan. Jos lasti olisi saapunut päivän aiemmin, laiva olisi voitu lastata täyteen.”

Tulevaisuudessa satamat voivat kommunikoida itseohjautuvien laivojen kanssa Awake Platformin avulla.

VAIKUTUKSET: Pienemmät päästöt

Euroopan Unioni on tiukentanut merilogistiikka-alan päästörajoitteita. Yksi keino kasvihuonepäästöjen vähentämiseen on satamatoiminnan optimointi. Awake AI:n tavoite on vähentää merenkulun päästöjä kymmenellä prosentilla vuoteen 2030 mennessä.

”Alustamme on yksi keino päästöjen vähentämiseen. Lisäksi alalla tarvitaan esimerkiksi enemmän puhtaita polttoaineita.”

Awake AI:lla on asiakkanaan globaalisti toimivia varustamoita. Satamaasiakkaita sillä on lähinnä Euroopassa, kuten Pohjoismaiden suurin satama Göteborgissa ja Suomen virallinen liikenteenvalvoja Fintraffic.

”Sitä kautta kaikki Suomen satamat saavat saapumisaikaennusteemme.”

Awake Platformin saa käyttöönsä kuukausimaksua vastaan. Kuukausierän suuruus on asiakaskohtainen.

”Satamaoperaatioiden tehostaminen tuo säästöjä asiakkaillemme.”

Awake AI tarjoaa Awake Platformia myös ulkopuolisten ohjelmistokehittäjien käyttöön.

”Logistiikan digitalisaatio ja optimointi on valtava tehtävä. Siksi strategiamme korostetaan yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa.”

TULEVAISUUS: Maalogistiikka kiikarissa

Awake AI kehittää alustalleen jatkuvasti uusia toiminnallisuuksia. Sen yksi tavoite on laajentaa toimintaansa maalogistiikan optimointiin. Näin rekkojen tai tavarajunien ei tarvitsisi odotella satamissa, eivätkä ne saapuisi tai lähtisi matkaan puolityhjinä.

”Jos voisimme optimoida koko logistiikkaketjua maalta merelle, pääsisimme entistä parempaan lopputulokseen.”

Yrityksen tavoite on laajentaa toimintaansa globaalisti. Sen kilpailuetu on tekoälyn panostaminen.

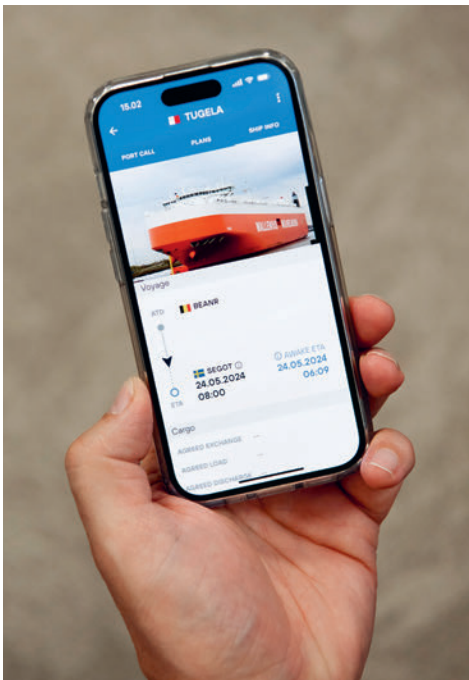
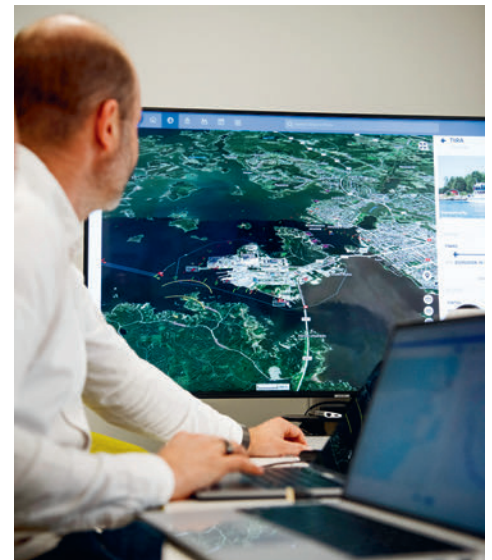
”Muun muassa satamaoperaatioiden optimointi ja päästöjen ennustaminen tapahtuvat tekoälyn avulla.”

Kuusi vuotta sitten perustettu firma seisoo taloudellisesti omilla jaloillaan. Vuonna 2023 sen liikevaihto oli noin miljoona euroa ja tulos positiivinen. Alkuun yritys rahoitti toimintansa Business Finlandin pääomallainalla ja EU:n hankerahoituksilla.

”Kun korona alkoi, olimme olleet pystyssä alle vuoden. Se oli hankalaa aikaa, koska yritykset pitivät tiukemmin kiinni rahoistaan. Onneksi meillä oli vielä EU-rahoitusta jäljellä ja pysyimme pystyssä.” ●



Ohjelmistokehittäjä Jonatan Wiik muutti perheineen Turusta kotiseudulleen Vaasaan viime kesänä ja tekee töitä Awake AI:lle etänä. Hän ylläpitää ja kehittää Awake Platformia yhdessä tiiminsä kanssa. Wiik uskoo, että Vaasassa on paljon Awake AI:n tarpeisiin soveltuvaa osaamista. Alakuvassa Turun toimistolla työskentelevät ohjelmistoinsinööri Adrian Borzyszkowski ja Awake AI:n toimitusjohtaja Karno Tenovuo.



UNIKLUBIN JUSSI

vuokra-lainen

PAL-VELUS-KOIRAN ARVIOISEKSI

Savoa

	"8" ←						VÄHIN AÄNIN																		

www.sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu Heli Kärkkäinen

NIMI

.....

LÄHIOSOITE

.....

POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA

.....

PUHELIN

.....

Palauta **12.8.2024**
mnessä osoitteeseen:
nette@vaasansahko.fi
tai "Nette-ristikko"
Vaasan Sähkö Oy,
PL 26, 65101 Vaasa

Ristikon oikein
ratkaisseiden
kesken arvomme
2 kpl Vaasan Sähkön
yllätyskasseja
(arvo n. 30 €).

**Edellisen Nette-
ristikon voittajat:**
Eleonoora Luoto,
Suonenjoki
Timo Toikkanen,
Vaasa

Emme säilytä
ristikkokisaan
osallistuneiden
yhteystietoja
arvonnan
jälkeen.





Kuvausjärjestelyt **MINNA RAUTIO-PAKASTE**
 Kuva **MARI LAHTI**

Kesän raikkain drinkki

Mansikalta ja ananakselta maistuva Electric Wasa -juoma on täydellinen aurinkoisten päivien drinkki niin cocktailina kuin alkoholittomana mocktailina. Kippis kesälle!

VAASAN SÄHKÖN NIMIKKOJUOMA

Electric Wasa on Vaasan Sähkön nimikkodrinkki, jonka reseptin on kehittänyt monille vaasalaisille tuttu baarimestari Mats Wester Ernst Salonger -ravintolasta.

Sekoita juoma. Laita kaikki ainekset cocktailsekoittimeen ja ravista kunnolla.

Viimeistele drinkki. Täytä lasi jäällä ja siivilöi juoma lasiin.

Yhteen Electric Wasa -cocktailiin/
 -mocktailiin tarvitset:

- 4 cl giniä cocktailiin TAI
- 2 cl seljankukkamehua mocktailiin
- 4 cl ananastuoremehua
- 1 cl tuorepuristettua sitruunamehua
- 1 cl mansikkasiirappia



UUDET ASIAKASETUSI

- ✓ *Alennusta ABBA-konserttiin Vaasan Sähkö Arenalla*
- ✓ *Asiakasetuhintaiset Vaasa Festival -liput*
- ✓ *Alennusta Niemen muuttopalveluista*
- ✓ *Alennusta Puhti-laboratoriokokeista*



Tutustu myös muihin etuihin,
joita asiakkuutesi tarjoaa:
vaasansahko.fi/asiakasedut