

# SAVONIA



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
MATKAILU- JA RAVITSEMISALA

## SAUNAMATKALLA SAVOSSA

Pohjois-Savon saunatuotteet kansainvälisille matkailijoille

TEKIJÄ Anneli Anttila

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala		
Tutkinto-ohjelma Matkailu- ja ravitsemisalalan tutkinto-ohjelma		
Työn tekijä Anneli Anttila		
Työn nimi Saunamatkalla Savossa Pohjois-Savon saunatuotteet kansainvälisille matkailijoille		
Päiväys	8.4.2025	25
Yhteistyötaho Savonia yhteishanke, Elämys- ja ohjelmapalveluiden kehittäminen Pohjois-Savossa		
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa Pohjois-Savon alueen julkisia vuokrattavia saunapalveluja sekä arvioida niiden löydettävyyttä kansainvälisille matkailijoille. Kartoituksessa selvitettiin muun muassa vuokrattavien saunapalvelujen määrä, erilaiset saunatyypit sekä tarjolla olevat lisäpalvelut. Tuloksena laadittiin taulukko, joka toimitetaan toimeksiantajalle elämys-, ja ohjelmapalveluhankkeen jatkokehitystä varten. Pohjois-Savoa pidetään kasvavana ja vetovoimaisena elämysmatkailukohteena, jossa kehitetään monipuolisia palveluita sekä kotimaisille, että kansainvälisille matkailijoille.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Savonia-ammattikorkeakoulun ja Savon ammattiopiston yhteishanke, Elämys- ja ohjelmapalveluiden kehittäminen Pohjois-Savossa. Ryhmähankkeen rahoituksesta vastaavat Pohjois-Savon liitto (EAKR), mukana olevat yritykset ja yhteisöt. Alueelta löytyy runsaasti perinteisiä saunapalveluja tarjoavia toimijoita, sekä uusia ja moderneja vastuullisesti toimivia saunapalveluyrityksiä. Kartoituksessa ilmeni, että alueella on varsin laaja valikoima vuokrattavia sauna- ja hyvinvointipalveluita, joihin moniin sisältyy myös kokous- ja majoitusmahdollisuuksia sekä ruoka- ja oheispalveluita. Saunakulttuurin aitoutta voi kokea muun muassa sähkösaunoissa, puulämmitteisissä saunoissa, savusaunoissa, jääsaunoissa, saunalautoilla ja liikuteltavissa saunoissa. Useissa kohteissa on tarjolla myös ulkoporealtaita, paljuja sekä järvenranta- ja avantouintimahdollisuuksia.</p> <p>Teoriaosuudessa tarkastellaan suomalaisen saunan historiaa, eri saunatyyppejä, saunomisen terveysvaikutuksia sekä saunamatkailua ja sen kansainvälistymiskriteereitä. Kartoituksessa esiin nousseet ja taulukkomuotoon kootut saunapalveluyritykset tarjoavat toimeksiantajalle hyödyllistä tietoa hankkeen tuotteiden ja palveluiden kehittämisessä. Sauna on elämystuotteena merkittävä ja potentiaalinen kohde, jonka kautta matkailija voi kokea aitoa suomalaista hyvinvointikulttuuria. Kansainvälinen matkailija etsii kokemuksia onnellisuudesta ja saunasta, joten näitä palveluja kannattaa kehittää alueella kokonaisvaltaisiksi elämispaketeiksi.</p>		
Avainsanat Sauna, elämysmatkailu, hyvinvointimatkailu, Pohjois-Savon matkailu, kansainväliset matkailijat		

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	4
2	SUOMALAINEN SAUNA.....	6
2.1	Saunan historia .....	6
2.2	Suomalaisia saunatyyppejä .....	6
2.2.1	Puulämmitteinen sauna .....	6
2.2.2	Sähkölämmitteinen sauna.....	6
2.2.3	Savusauna .....	7
2.2.4	Infrapunasauna .....	7
2.2.5	Höyrysauna.....	7
2.2.6	Erikoisia saunoja.....	8
2.3	Suomalaisen saunan saunomisohteet .....	8
2.4	Suomalaisen saunan hyvinvointi ja terveyshyödyt.....	9
2.5	Sauna matkailutuotteena.....	9
2.6	Järvi-Suomen ja Pohjois-Savon matkailu kansainväliselle matkailijalle .....	10
3	HYVINVOINTIMATKAILU.....	12
3.1	Suomalaisen hyvinvointimatkailun määritelmä .....	12
3.2	Hyvinvointimatkailun kansainvälistymiskriteerit.....	12
3.3	Mitä saunamatkailu on? .....	14
3.4	Mitä hyvinvointimatkailu on? .....	14
3.5	Saunamatkailun kehittäminen kansainvälisille asiakkaille .....	15
3.6	Matkailun trendejä vuonna 2025 .....	16
4	TOIMINNALLISEN OSUUDEN KUVAUS .....	17
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	17
4.2	Kartoituksen toteuttaminen.....	18
4.3	Kartoituksen tulokset .....	18
4.4	Tutkimuksen luotettavuus.....	20
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET .....	21
6	POHDINTA.....	22
	LÄHTEET .....	24

## 1 JOHDANTO

Saunamatkailu on tärkeä osa suomalaista matkailua ja hyvinvointia. Tämän päivän matkailijat asettavat yhä useammin matkansa tavoitteeksi oman hyvinvointinsa kohentamisen ja saunaelämykset tarjoavat ainutlaatuisen mahdollisuuden tähän. (Visit Finland 2020.)

Oma kiinnostukseni saunamatkailuun heräsi opintojaksoilla ja opintomatkoilla, joissa sauna nousi esille merkittävänä elämyksenä Suomen matkailussa. Viikoittainen saunominen uimahallin saunassa on minulle tärkeä sosiaalinen tapahtuma ja rentoutumisen hetki, joka on syventänyt henkilökohtaista ymmärrystäni saunan merkityksestä hyvinvoinnille. Sauna on olennainen osa suomalaista kulttuuria ja elämäntapaa.

Saunaa ja hyvinvointipalveluita markkinoidaan kansainvälisesti suomalaisuuden symbolina, mikä osoittaa, että saunamatkailulle on kysyntää myös ulkomailla. Tämän työn tavoitteena on kartoittaa Pohjois-Savon alueella saunapalveluita tarjoavia yrityksiä. Kuinka valmiita palvelut ovat kohtaamaan kotimaisia ja kansainvälisiä matkailijoita? Kartoituksessa tarkastellaan, millaisia mahdollisuuksia alueen toimijat tarjoavat saunamatkailun kehittämiseen ja minkälaisia valmiita saunaelämyspaketteja on tarjolla kansainvälisille vierailijoille.

Aihe on ajankohtainen ja merkityksellinen, sillä paikallisten saunapalveluiden kehittäminen vahvistaa Pohjois-Savon matkailua ja luo uusia mahdollisuuksia alueen toimijoille. Savonia ammattikorkeakoulun kestävä kehityksen tutkimusallalla on käynnissä hanke, joka liittyy elämys- ja ohjelmapalveluiden kehittämiseen Pohjois-Savossa. Opinnäytetyössä kerätään tietoa saunamatkailuun ja hyvinvointipalveluiden kehittämiseen kestävä matkailun näkökulmasta.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee Pohjois-Savon alueella toimivia, vuokrattavia saunapalveluita tarjoavia yrityksiä. Kartoituksessa selvitettiin muun muassa saunapalveluita tarjoavien yritysten määrä, erilaiset saunatyypit, tarjottavat lisäpalvelut, asiakaskapasiteetti, varaamismahdollisuudet, palvelukielet, verkkosivujen olemassaolo sekä markkinointikanavat. Tieto kerättiin pääasiassa verkkohakujen avulla ja tuloksena koottiin opinnäytetyöraportti sekä taulukko alueen saunapalveluyrityksistä lisätietoineen. Taulukko toimitetaan toimeksiantajalle elämys- ja ohjelmapalveluhankkeen jatkokehitystä varten. Toimeksiantaja voi hyödyntää työn tuloksia hankkeen toteutuksessa.

Teoriaosuudessa tarkastellaan suomalaisen saunan historiaa, eri saunatyyppejä sekä saunomisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi kuvataan sauna matkailutuotteena ja osana hyvinvointimatkailua sekä Visit Finlandin laatimia kansainvälistymiskriteereitä matkailussa. Esille tuodaan myös matkailun trendejä ja saunamatkailun vetovoimatekijöitä.

Saunamatkailun kehittäminen tarjoaa mahdollisuuden yhdistää suomalainen kulttuuri, paikallinen ruoka, hyvinvointi- ja vastuullinen matkailu houkuttelevaksi ja ainutlaatuisiksi matkailukokemukseksi kansainvälisille matkailijoille kaikkina vuodenaikoina.

Työn tarkoituksena on auttaa Pohjois-Savon toimijoita vahvistamaan saunamatkailun asemaa osana elämys- ja ohjelmapalvelutoimijoiden kansainvälistymisstrategiaa, joka valmistuu vuoden 2025 aikana. Kartoituksen avulla saunaperinteet, hyvinvointipalvelut ja järvimatkailu voidaan profiloitua houkuttelevaksi matkailukohteeksi kansainvälisesti. Mitä kehitysaskelia tarvitaan, jotta saadaan Pohjois-Savon saunamatkailusta kilpailukykyinen ja houkutteleva elämyskohde. Palveluiden monipuolisuus

tekee alueesta houkuttelevan eri asiakasryhmille ympäri vuoden, visuaalinen markkinointi huomioon. Pohjois-Savon järvialueet, runsaat metsät, upeat reitistöt ja neljä eri vuodenaikaa kutsuvat kemaan ainutlaatuisia, autenttisia saunaelämyksiä alueella. Tarjonta vaihtelee yksinkertaisista ranta-saunoista korkeatasoisiin kokonaiselämyksiin. Opinnäytetyön tavoitteena on hyödyntää toimeksiantajaa siten, että paikallisten saunapalveluiden kehittäminen edistää alueen matkailun kilpailukykyä ja luo uusia mahdollisuuksia matkailuyrityksille.

## 2 SUOMALAINEN SAUNA

### 2.1 Saunan historia

Sauna on suomalaisille lähes yhtä tärkeä osa hyvinvointia kuin syöminen tai nukkuminen. Sauna on suomalaisten tapa rentoutua löylyn lämmössä. Saunomisen sanotaan tuntuvan kokonaisvaltaisena hyvinvointina, joka hoitaa sekä kehoa että mieltä. Moni suomalainen saunoo päivittäin, esimerkiksi työpäivän tai treenin jälkeen. Saunaa lämmitetään esimerkiksi viikonlopun alun kunniaksi, pakkaspäivän ulkoilun jälkeen tai ystävien saapuessa kylään. Joulun- ja Juhannussaunat ovat tyypillisiä suomalaisia saunaperinteitä, samoin morsiussauna, jossa morsian saunotetaan ennen häitä. (Niemi n.d.)

Sauna ei ole ollut vain peseytymispaikka, vaan se on ollut tärkeä osa elämän kiertokulkua. Ennen vanhaan saunassa synnyttiin, hoidettiin sairaita ja pestiin vainajat ennen hautaamista. Sauna on ollut aina puhtauden ja rauhan paikka. Saunominen on kehittynyt perinteisestä peseytymisestä monipuoliseksi elämyspalveluksi. (Niemi n.d.)

Suomalainen sauna on kulkenut pitkän matkan kuoppasaunoista aina moderneihin sähkösaunoihin. Ensimmäiset saunat olivat maahan kaivettuja kuoppia, joissa kiven kuumentaminen avotulella loi lämpöä. Kuumennettujen kivien päälle heitettiin vettä, mistä syntynyt lämmin vesihöyry loi löylyn ja mahdollisti hikoilun. Pronssikaudella saunat kehittivät maanpäällisiksi hirsirakennuksiksi ja rautakaudella savusaunat yleistyivät. Puulämmitteisten kiukaiden kilpailijaksi nousi sähkökiukaat ja ne yleistyivät suomalaisten kotien sisätiloissa 1960-luvulla. (Niemi n.d.)

### 2.2 Suomalaisia saunatyyppejä

#### 2.2.1 Puulämmitteinen sauna

Puulämmitteinen sauna lienee aidoin tapa nauttia suomalaisesta saunakulttuurista. Puun tuoksu, palavan puun liekkimäinen valo ja rätinä rentouttavat ja rauhoittavat mieltä. Puusaunan lämpimäksi saaminen kestää noin puolesta tunnista tuntiin riippuen siitä, kuinka paljon puita laitetaan tulipesään. Puulämmitteisen saunan lämmittämiseen käytetään polttopuuta, joka palaa kiukaassa olevassa tulipesässä. Ihanteellinen saunomislämpötila on 65–70 astetta. (Niemi n.d.)

Vettä heitetään kuumiin kiuaskiviin, jolloin muodostuu kosteaa vesihöyryä ja tätä kutsumme löylyksi. Puusaunan löylyt koetaan usein pehmeämpinä ja kosteampina verrattuna sähkösaunaan. Mökki-, ranta- ja savusaunat ovat usein puulämmitteisiä. Puusaunan autenttinen tunnelma rauhoittaa ja rentouttaa saunojaa. Puusaunaan tarvitaan kiuasta varten hormi ja savupiippu, josta savu pääsee ulos. Puusaunan rakentamiseen tarvitaan rakennuslupa sekä nuohoojamestarin lupa ja tarkistus. (Niemi n.d.)

#### 2.2.2 Sähkölämmitteinen sauna

Sähkösauna on helppokäyttöinen ja yleinen suomalaistalouksissa. Sähkösaunoja löytyy usein kerros-, rivi- ja omakotitaloista. Kiukaassa on sähkövastukset, jotka kuumentavat kiuaskivet. Sähkökiukaan voi laittaa päälle katkaisijaa kääntämällä tai ajastamalla. Markkinoilla on myös heti valmiita kiukaita ne ovat nimensä mukaisesti heti valmiita. Sähkökiukaassa kiuaskiviä voi olla 40–120 kg. Sähkölämmitteinen sauna lämpiää noin 30 minuutissa. Sähkösaunassa hyväkuntoiset kiuaskivet parantavat

löylyjä, sauna lämpää tasaisesti ja säästää energiaa. Sähkösauna tuottaa tasaisempaa ja kuivempaa löylyä kuin puulämmitteinen sauna. Löylyn laatuun vaikuttaa myös kiukaan teho, kivimäärä ja saunan ilmanvaihto. (Niemi n.d.)

### 2.2.3 Savusauna

Savusauna on perinteinen suomalainen saunatyyppe, jossa ei ole savupiippua. Savusaunat rakennetaan hirrestä. Savusaunat ovat hirsirakennuksia, joissa on kiuas, lauteet ja pesutilat. Savusauna rakennetaan vähintään 20 metrin päähän muista rakennuksista. Savusaunat ovat hämärä, eikä niihin haluta liikaa valoa. Ikkunat on asetettu mahdollisimman alas, savurajan alapuolelle. Savusaunan lämmittäminen voi kestää jopa 4–6 tuntia. Leppää pidetään hyvänä lämmityspuuna savusaunalle. Kiuas lämmitetään polttamalla suuria määriä puuta, savu kiertää saunatilassa ennen kuin se päästetään ulos. Ennen saunomista sauna tuuletetaan, jottei hiilimonoksidia jää hengitysilmaan. Savusaunassa seinät ja lauteet ovat usein nokiset. Lämpötila on noin 90 astetta. Savusaunassa saa pehmeät, lempeät ja pitkäkestoiset löylyt. (Niemi n.d.)

### 2.2.4 Infrapunasauuna

Infrapunasauuna on moderni saunatyyppe, jossa infrapunasäteet lämmittävät kehon kudoksia syvemältä kuin perinteisessä saunassa. Sen lempeä, noin 40–60 asteen lämpötila tekee saunomisesta miellyttävämmän vaihtoehdon erityisesti niille, jotka kokevat perinteisen saunan liian kuumaksi. Infrapunalämpöhuoneessa ei heitetä löylyä ollenkaan, vaan lämpö saadaan paneelimaisista infrapunalämmittimistä, jotka on asennettu saunan seiniin. Nykyaikaisessa kodissa voi Harvian mukaan olla molemmat eli ns. hybridisauna, jossa voi olla sekä infrapunalämmitin että sähkösauna. (Harvia Support.)

Infrapunasauunaa käytetään usein hyvinvoinnin edistämiseen. Se voi auttaa lihasjännitysten lieventämisessä, palautumisen nopeuttamisessa ja stressin vähentämisessä. Urheilijat hyödyntävät infrapunasauunaa sekä harjoittelua edeltävänä lämmittelyinä, että palautumisen tukena harjoitusten jälkeen. Lisäksi infrapunalämpö voi edistää aineenvaihduntaa ja energiatasapainoa ja sen on arvioitu polttavan jopa 300–600 kaloria 30 minuutin käytön aikana. Monet nivelulehduksista ja fibromyalgiasta kärsivät ovat saaneet infrapunalämmöstä helpotusta vaivoihinsa. Infrapunasauvoja on saatavilla sekä kotikäyttöön että hotelleissa, kylpylöissä, hyvinvointikeskuksissa ja kuntosaleilla. Koska infrapunasauuna lisää hikoilua, on tärkeää juoda runsaasti vettä sekä ennen saunomista että sen jälkeen, jotta vältetään nestehukalta. Infrapunasauuna lisää suosiotaan ja on trendikäs hyvinvointituote. (Harvia Support.)

### 2.2.5 Höyrysauna

Höyrysaunoja löytyy tavallisesti kylpylöistä ja ne tuottavat erittäin kosteaa lämpöä, muistuttaen turkkilaista hamamia. Höyrysaunassa käytetään höyrystintä, joka tuottaa kuumaa vesihöyryä ja nostaa ilmakehän kosteuden jopa 100 prosenttiin. Lämpötila höyrysaunassa on noin 40–50 astetta, mikä tekee höyrysaunasta lempeämmän vaihtoehdon perinteiselle saunalle. Korkea ilmakehän kosteus avaa ihohuokosia, rentouttaa lihaksia ja voi lievittää joillakin ihmisillä hengitystieoireita. Höyrysauna sopii erityisesti rentoutumiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. (Niemi n.d.)

## 2.2.6 Erikoisia saunoja

Suomessa voidaan nauttia saunomisesta mitä erikoisemmissa saunoissa. Saunaelämys on mahdollista kokea monin eri tavoin, sillä tarjolla on lukuisia erikoisia saunoja. Vesistöillä seilaa erilaisia saunalauttoja, kylpylöiden saunamaailmat tarjoavat monipuolisia elämyksiä. Perinteisiä piha- ja mökki-saunoja sekä kylpytynnyrisaunoja saattaa löytyä jopa kotipihoilta. Erikoisempia vaihtoehtoja lienee muun muassa taidesaunat, autosaunat, telttasaunat, sesonkisaunat, kuten jääsauna ja Rovaniemellä sijaitseva lumisauna. Gondolisauna Ylläksellä, Sammalsauna Iitissä, Vuokatissa vesiurheilukeskuksen skeitattava saunalautta ja lukuisia muita erikoisuuksia. Suomessa saunominen tarjoaa ainutlaatuisia kokemuksia, jotka vaihtelevat perinteisistä saunoista aina erikoisempiin saunakokemuksiin. (Niemi n.d.)

## 2.3 Suomalaisen saunan saunomisohteet

Tavallisesti Suomessa saunotaan perheen kesken, jolloin aikuiset ja lapset saunovat yhdessä. Perheen lisäksi saunotaan kaveriporukoissa, ystävien kanssa, yleisissä saunoissa, uimahalleissa, hotelleissa, mökeillä, kuntosaleilla, paikoissa, joissa muita ihmisiä ei välttämättä tunneta. Suomessa on noin 3,2 miljoonaa saunaa. On hyvä tuntea saunomisen tavat ja etiketti. Saunaetiketti auttaa luomaan miellyttävän saunomishetken kaikille saunojille. Yleisissä saunoissa miehet ja naiset saunovat yleensä erikseen omilla vuoroillaan. (Kirami.)

Ennen saunomista käydään aina suihkussa peseytymässä hygieniasyistä. Suomalaiseen saunaan mennään yleensä alasti tai pyyhkeeseen kiedottuna. Lauteille istutaan istuinalustan, laudeliinan eli pefletin päälle. Saunahuoneeseen kuuluvat lämpömittari, kiulu eli astia löylyvedelle ja löylykauha, jolla heitetään vettä kiukaaseen. Löyly tekee saunasta suomalaisen ja erottaa sen maailman muista saunakulttuureista. Löylyn avulla saunan lämpötilaa saadaan säädeltä itselle sopivaksi. Löylyvettenä kannattaa käyttää kädenlämpöistä vettä. Löylyvettä heitetään tai valutetaan kiven päälle hiljalleen, jotta vesi ehtii höyrystyä kunnolla. Saunan lämpötila on yleisesti 70–80 asteen tienoilla. (Kirami.)

Ulkomaalaisille eksoottinen saunavaruste on vihta tai vasta. Tavallisimmin rauduskoivun oksista sidottu kimppu asetetaan vedellä täytettyyn ämpäriin ja se luo tuoksullaan aitoa saunatunnelmaa. Varsinainen vihtominen koivunoksilla kiihdyttää pintaverenkiertoa ja tämä perinne on osa suomalaista saunakulttuuria. (Kirami.)

Saunassa ei saa koskea kuumaan kiukaaseen. Lauteilla on syytä olla kiukaan kohdalla tukeva kaide. Saunassa hengitetään tasaisesti ja rentoudutaan saunan lauteilla. Hikoilu, sykkeen lievä kiihtyminen ja ihon punoitus on normaalia. Hikoilun vastapainoksi juodaan usein vettä tai muuta saunajuomaa. Saunassa ei ole aikarajoitetta, jokainen saunoo omaan tahtiinsa. Löylyä tulee heittää kiukaalle pieninä annoksina sopivaa saunalämpöä tunnustellen. Välillä vilvoitellaan ulkoilmassa, viileässä suihkussa, avannossa tai käydään pulahtamassa veteen. Saunomisen jälkeen huuhdellaan saunahiki pois ja nautitaan saunan tuomasta virkistävästä olost. Saunomisen jälkeen saunan ovi kannattaa jättää hetkeksi auki, jotta sauna kuivuu ja tuuletuu. (Kirami.)

## 2.4 Suomalaisen saunan hyvinvointi ja terveyshyödyt

Sauna on suomalaisille edelleen tärkeä rentoutumisen ja yhdessäolon paikka. Samalla se on tullut osaksi kansainvälistä hyvinvointikulttuuria. Visit Finlandin sivuston mukaan hyvinvointimatkailija saapuu Suomeen kokemaan aidon suomalaisen saunan ja nauttimaan puhtaasta luonnostamme. Hyvinvointimatkailun tuotesuositukset on laadittu matkailualan yrityksille työkaluksi, jonka avulla voidaan luoda laadukkaita, elämyksellisiä, houkuttelevia ja kannattavia hyvinvointikokemuksia. Kansainvälisille matkailijoille tulisi olla selkeät ohjeet ja opastus saunan käytöstä, erityisesti turvallisuuteen ja saunaetikettiin liittyvissä asioissa. Kansainvälisiä matkailijoita kiinnostavat hyvinvointitarjonnastamme autenttinen saunaelämys, hyvinvointihoidot, luonnossa liikkuminen, hiljaisuus, hyvinvointimökki, vesi hyvinvointielementtinä, hemmotteluhoidot sekä terveys- ja kuntoliikunta. (Visit Finland 2020.)

Lomamatkallaan kansainväliset ihmiset haluavat irtautua arjen kiireistä, ladata akkuja ja rentoutua tutustuen lomakohteen parhaisiin elämyksiin. Suomalaiset hoitavat hyvinvointiaan muun muassa saunan lämmössä, luonnossa liikkuen, hiljaisuutta kuunnellen, terveellisesti syöden ja yhä useammin myös perinteisistä hyvinvointihoidoista nauttien. Näiden ainutlaatuisten elementtien avulla voimme herättää kansainvälisten matkailijoiden kiinnostuksen suomalaisen hyvinvointimatkailun tarjontaan. Saunamatkailu on kokemuksena nauttavissa ympäri vuoden, kaikkina vuodenaikoina ja vuoden jokaisena päivänä. (Visit Finland 2020.)

Kerran viikossa saunoviin verrattuna jo 2–3 kertaa viikossa pienentää sydän- ja verisuonitautien riskiä. Saunominen saattaa alentaa verenpainetta, saunomisen aikana syke ja verenpaine muuttuvat, mitä voi verrata fyysiseen aktiviteettiin. Saunominen parantaa unenlaatua, kehon lämpiäminen ja jäähtyminen vaikuttavat hormonitoimintaamme niin, että pari tuntia saunomisen jälkeen olo on raukea ja alkaa nukkumaan. Kaksi saunomiskertaa viikossa vähentää dementian riskiä. Parhaan terveysvaikutuksen saa saunomalla 80 asteen lämmössä 4–7 kertaa viikossa 20 minuuttia kerrallaan. Ihon aineenvaihdunta paranee, kun saunan lämpö moninkertaistaa pintaverisuonissa kulkevan veren määrän. Saunan lämmössä voi rentouttaa rasittuneita lihaksia. Sauna voi helpottaa myös astmaatikkojen tilannetta laajentamalla keuhkoputkia, mutta kuuma tai äkilliset lämpötilanvaihtelut voivat myös laukaista astmakohtauksen. (Harvia.)

## 2.5 Sauna matkailutuotteena

Suomea pidetään maailman onnellisempana maana. Tämä tunnustus tekee Suomesta erityisen houkuttelevan matkailumaan. Erityisesti sauna, Joulupukki ja revontulet korostuvat Suomen matkailua koskevissa nettihakujen määrässä. (Business Finland 2024.) UNESCO lisäsi suomalaisen saunakulttuurin aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon vuonna 2020, mikä vahvisti entisestään suomalaisen saunan asemaa (Saunarinki). Suomi on nimetty maailman onnellisimmaksi maaksi jo kahdeksannen kerran peräkkäin vuosittaisessa YK:n maailman onnellisuusraportissa tämän vuoden maaliskuussa vuonna 2025. Sauna onkin meille suomalaisille yksi onnellisuuden salaisuus. (Visit Finland 2025.)

Matkailutuote on tuote, mitä matkailupalveluyrittäjät tuottavat ja tarjoavat asiakkaille. Tuotteella on hinta, jonka asiakas on valmis maksamaan ja hinnan vastineeksi saavat matkaltaan palvelun laadun

ja palvelun arvon. Matkailutuote on kulutettava palvelutuote, jonka tulee olla ainutkertainen ja elämyksellinen asiakkaan näkökulmasta. Tyypillisesti matkailutuote koostuu useista palvelumoduuleista, kuten kuljetuksesta, majoituksesta, ravitsemuspalveluista ja ohjelmapalveluista eli aktiviteeteista. Esimerkiksi elämyksellinen saunakokemus voi olla erityisessä ympäristössä kuten savusaunassa, ohjelmapalveluina voi olla saunajoogaa, omin käsin tehtäviä vihtatyöpajoja, erilaisia rentouttavia hoitoja, sekä saunaan sopivia makuelämyksiä, kuten saunamenut, saunayrttijuomat tai perinteiset suomalaiset herkut. Majoitukseen usein liitetään myös saunakokemus mökkilomien tai kylpylähotellien lomilla. Luontoon ja kulttuuriin liittyvät aktiviteetit viimeistelevät elämyksen, avantouinti, uiminen tai lumessa kieriminen ovat perinteitä suomalaisessa saunakulttuurissa. (Suontausta & Tyni 2005, 133–135.)

Suomen suurimpiin kaupunkeihin on noussut useita arkkitehtuurisesti näyttäviä ja moderneja yleisiä saunoja, joiden palvelukonseptit on tehty houkuttelemaan niin suomalaisia kuin kansainvälisiä kävijöitä. Saunominen on saavuttanut Suomessa uudenlaista suosiota. Saunaelämys syntyy aitoudesta sekä monien aistikokemusten yhteisvaikutuksesta. Saunahetki on unohtumaton ja jokainen kokee elämyksen tunteen omalla tavallaan. (Harju 2020, 16.)

## 2.6 Järvi-Suomen ja Pohjois-Savon matkailu kansainväliselle matkailijalle

Järvi-Suomen sydämessä sijaitseva Kuopion alue on yksi Suomen nousevista kansainvälisistä matkailukohteista. Koko alue tunnetaan kauniista luonnosta, tapahtumista ja urheilusta. (Järvimatkailu.) Visit Finlandin edustajat vahvistavat, että suurimpia matkustustrendejä esimerkiksi saksalaisille ovat tällä hetkellä paikallinen elämäntapa, onnellisuusteemat, luontomatkailu, vastuullinen matkailu, uniikit majoitukset, etätyömahdollisuudet, hyvät harrastusmahdollisuudet, dekkarikirjallisuusbuumi, saunakulttuuri, - mielellään opastetusti ovat suosiossa. Kansallisista erikoisuuksista kuten Suomalaisen lähiruoan nauttiminen, ostokset, järvessä uiminen, lepääminen ja nukkuminen on syitä, miksi saksalainen matkustaa Suomeen. Lomailuun Suomessa liitetään rauhoittuminen ja rentoutuminen, halutaan pitää digipaastoa ja olla täysin tavoittamattomissa. (Visit Finland n.d.)

Pohjois-Savon maakuntasuunnitelmassa määritellään pitkän tähtäimen tavoitteet, kehittämisstrategia ja väestötavoitteet. Maakuntasuunnitelma ja – ohjelma laaditaan kunnanvaltuuston toimikausittain neljäksi vuodeksi ja maakuntavaltuusto hyväksyy sen. Pohjois-Savon kehittämisen kärjet ovat älykkään erikoistumisen strategiat, näitä teemoja ovat kone ja – energiateknologia, metsäteollisuus, elintarvikkeet, hyvinvointiteknologia, matkailu, älykäs vesijärjestelmä ja biojalostus. Matkailu liittyy ihmisten hyvinvointiin, jota halutaan hyödyntää matkailun liiketoiminnassa. (Pohjois-Savon toimintasuunnitelma 2040.)

Matkailun kärkialan tavoitteena on vastata matkailijoiden kulutuskäyttäytymisen muutoksiin ja vihreään siirtymään digitalisaation avulla sekä kehittää alaa kestävästi kehityksen mukaisesti. Digitalisaation taustalla on kulutuskäyttäytymisen muutos. Matkailijat etsivät usein tietoa kohteista, kulttuureista, aktiviteeteista ja palveluista eri kanavien kautta. Näiden tietolähteiden avulla he tekevät päätöksiä tulevista matkakohteista. Digitalisaatio tukee vihreää siirtymää ja vähähiilisempää talouskehitystä, jolloin voidaan parantaa yritysten tuottavuutta. Uudet teknologiat, kuten lisätty todellisuus AR, AI (tekoäly) ja VR (virtuaalidodellisuus) luovat matkailuun uusia sisältöjä ja elämyksiä. Digitaalinen saavutettavuus on yhä tärkeämpää, matkailupalveluiden ja sisältöjen on oltava kaikkien saatavilla, riippumatta henkilön iästä tai toimintakyvystä. (Pohjois-Savon toimintasuunnitelma 2040.)

Kestävä kehitys tarkoittaa matkailussa luontoarvojen kunnioittamista, niin että luontomatkailu säilyy elinvoimaisena pitkällä aikavälillä. Matkailutoimialan tavoitteena kehittää uusia, ekologisesti kestäviä matkailutuotteita, jotka tukevat markkinointia ja auttavat tavoittamaan uusia asiakasryhmiä. (Pohjois-Savon toimintasuunnitelma 2040.)

Yksi nouseva trendi on matkustamattomuus, joka liittyy ilmastotietoisuuteen. Matkailuala voi vastata tähän esimerkiksi kehittämällä virtuaalimatkailutuotteita, jotka tarjoavat matkailukokemuksia ilman fyysistä matkustamista kohteeseen. Innovaatiolla ja digitalisaatiolla on merkittävä rooli luovien alojen ja kulttuuritoiminnan kehittämisessä. On luotava uusia sisältöjä, ohjelmapalveluja ja muuta tarjontaa, jotka lisäävät matkailijoiden määrää ja potentiaalista viipymää. (Pohjois-Savon toimintasuunnitelma 2040.)

Pohjois-Savossa alueellisen ruokakulttuurin ja ruokamaakunta brändin edistäminen, kuten European Region of Gastronomy (ERG) tukee maaseudun kehittämisohjelman mukaisia tavoitteita. Kansallisen ilmatoruokaohjelman mukaisesti järvikalan parempi hyödyntäminen nähdään maakunnassa keskeisenä tavoitteena. Ruoka-, hyvinvointi- ja luontomatkailuun liittyy monia mahdollisuuksia, kuten villiyrttien ja vihannesten hyödyntäminen. Ruokaelämysten kehittäminen tukee alueellista hyvinvointi- ja ruokamatkailua. Pohjois-Savon luonto, oman maan puhtaat marjat ovat alueen vahvuuksia niin elintarvikkeiden kuin matkailun markkinoinnissa. (Pohjois-Savon toimintasuunnitelma 2040.)

### 3 HYVINVOINTIMATKAILU

#### 3.1 Suomalaisen hyvinvointimatkailun määritelmä

Hyvinvointimatkailu tarkoittaa matkailua, joka edistää matkailijan hyvinvointia ja jättää hyvän olon tunteen vielä matkan päätyttyäkin. Hyvinvointimatkailu ei keskity sairauksien hoitoon tai fyysisen kunnan korjaamiseen. Hyvinvointimatkailu tuottaa yksinäistä, kokonaisvaltaista hyvää oloa, joka tuntuu kokonaisvaltaisena elämyksenä. (Visit Finland 2020.)

Hyvinvointimatkailu on tällä hetkellä yksi kasvavista trendeistä Suomessa sekä kansainvälisillä matkailumarkkinoilla. Hyvinvointimatkailijan tavoitteena on oman hyvinvoinnin edistäminen. Suomi tarjoaa ainutlaatuisen hyvinvointimatkailukonseptin ja luonnon hyvinvointivaikutukset ovat nousseet maailmanlaajuisiksi trendeiksi. (Visit Finland 2020.)

Suomen matkailustrategiassa 2019–2028 terveys- ja hyvinvointimatkailu on nostettu yhdeksi keskeiseksi kehitysteemaksi. Matkailustrategian mukaan Suomella on tarjota korkeatasoista terveydenhoitoa, luonnosta, kulttuurista ammentavia hyvinvointilomia. Suomalaisen hyvinvoinnin vahvuuksia ovat luonto ja metsä, vesistöt, hiljaisuus, avarat tilat ja valoisuus. Lisäksi eksotiikka, moniaistiset elämykset, kuten sauna, ruoka ja hyvinvointi sekä mökkeilylomat tekevät Suomesta ainutlaatuisen hyvinvointi matkakohteen. Saunan terveysvaikutukset vahvistavat Suomi-brändiä maailmalla. Sauna on elämystuote, joka lisää hyvinvointia ja hyvinvointimatkailukokemuksia. (Business Finland 2019.)

Visit Finlandin sivustolla on laadittu hyvinvointimatkailun tuotesuosituksia elämyksellisen, houkuttelevan ja kannattavan hyvinvointimatkailukokemuksen tuottamiseen. Suomalainen hoitaa hyvinvointiaan muun muassa saunan löylyissä, luonnossa liikkuen, hiljaisuutta kuulostellen. Kansainvälisiä matkailijoita kiinnostavat hyvinvointitarjonnastamme autenttinen saunaelämys, hyvinvointihoidot, luonnossa liikkuminen, hiljaisuus, hyvinvointimökki, vesi hyvinvointielementtinä, hemmotteluhoidot sekä terveys- ja kuntoliikunta. (Visit Finland 2020.)

#### 3.2 Hyvinvointimatkailun kansainvälistymiskriteerit

Kansainvälistymiskriteerit on laadittu auttamaan yrityksiä ja organisaatioita arvioimaan ja kehittämään valmiuksia toimia kansainvälisillä markkinoilla. Ne tarjoavat ohjeistusta esimerkiksi liiketoiminnan, palveluiden, markkinoinnin ja asiakaskokemuksen kehittämiseen kansainvälisille asiakkaille sopiviksi. Kansainvälistymiskriteerit on laatinut Visit Finland, joka on osa Business Finlandia. (Visit Finland 2021.)

Visit Finland tukee suomalaisten matkailualan yritysten ja eri alueiden kansainvälistymistä ja näin ollen edistää Suomea houkuttelevana matkailukohteenä. Matkailuyritysten tuotekehitys ja laadun parantaminen johtavat tyytyväisempiin asiakkaisiin, parempaan kannattavuuteen ja kilpailukykyisempään palvelutarjontaan. Visit Finlandin kansainvälistymiskriteerit auttavat matkailuyrityksiä kehittämään laadukkaita ja kilpailukykyisiä tuotteita kansainvälisille asiakkaille. Kestävät toimintatavat, digitaaliset ratkaisut, asiakasymmärrys ja ympärivuotinen tarjonta ovat siis suomalaisen matkailun avaintekijöitä. (Visit Finland 2021.)

## 1.Laatu

Ensimmäinen kriteeri on laatu. Hyvinvointimatkailussa laatu on ensiarvoisen tärkeää. Asiakastytyväisyyttä seurataan ja palveluja kehitetään saadun palautteen perusteella. Siisteys, estetiikka ja yksityiskohtien huomioiminen ovat keskeisiä tekijöitä onnistuneen hyvinvointikokemuksen luomisessa. Palveluiden, kuten hoitojen ja hoitoaineiden, korkea taso sekä sisä- ja ulkotiloissa, huoliteltu ympäristö varmistavat laadukkaan elämyksen. (Visit Finland 2020.)

## 2. Palvelu

Toisena kriteerinä on palvelu. Hyvinvointipalveluissa asiakaskokemus on avainasemassa. Ammattitaitoinen, joustava ja huomaavainen palveluasenne luo luottamusta ja lisää asiakastytyväisyyttä. Henkilökunnan on tunnettava hyvin kohderyhmä, henkilökunnan on oltava kielitaitoisia, sitoutuneita työhönsä, annettava asiantuntevaa palvelua, jotta kaikki sujuu saumattomasti ensikohtaamisesta lähtien. (Visit Finland 2020.)

## 3. Vastuullisuus ja yhdenvertaisuus

Kestävyys ja vastuullisuus kuuluvat kriteereihin. Vastuullinen hyvinvointimatkailu huomioi kestävän kehityksen periaatteet, kuten ympäristöystävälliset ratkaisut, jätteiden lajittelun ja kestävien materiaalien käytön. Paikallisten osaajien hyödyntäminen ja paikallistalouden tukeminen ovat keskeisiä arvoja. Hyvinvointipalveluiden tulee olla kaikille saavutettavia, huomioiden esteettömyys, kulttuuriset erityispiirteet ja yhdenvertaisuus kaikissa asiakasryhmissä. Sustainable Travel Finland-merkki on tavoitteena yrityksissä, jossa kansainvälisiä asiakkaita voidaan opastaa vastuulliseen toimintaan kohteessa. Inklusiivisuus on globaalisti kasvava trendi, jota yritykset eivät voi nykyään enää sivuttaa. Yhdenvertaisuuden ja monimuotoisuuden huomioiminen takaa, että ympäristö ja palvelut ovat kaikkien saavutettavia ja mukautettavissa kaikille matkailijoille. (Visit Finland 2020.)

## 4. Turvallisuus

Neljäs kriteeri on turvallisuus. Hyvinvointipalveluissa turvallisuus ja hygienia ovat ensisijaisia. Tämä koskee kaikkia palvelupaikkoja, kuten saunoja, allasosastoja, hoitotiloja, avantouintipaikkoja ja ulkona olevia palju tai kylpytynnyreitä. Lisäksi on tärkeää noudattaa viranomaismääräyksiä ja varmistaa asiakkaiden, henkilökunnan kuin paikallisten asukkaiden turvallisuus sekä lain ja viranomaisten määräysten ja suositusten noudattaminen. (Visit Finland 2020.)

## 5. Kapasiteetti ja verkostot

Viidentenä kriteerinä on kapasiteetti ja verkostot. Hyvinvointimatkailu nojaa laajoihin verkostoihin. On tärkeää, että palveluntarjoajalla on riittävä kapasiteetti palvella omatoimimatkailijoita sekä ryhmiä. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa, verkostoidutaan alueen muiden matkailutoimijoiden kanssa. Silloin saadaan kattava ja vetovoimainen palvelukokonaisuus. Se tuo lisäarvoa ja mahdollistaa monipuolisemman palvelutarjonnan. (Visit Finland 2020.)

## 6.Saavutettavuus

Kansainväliselle matkailijalle saavutettavuus on tärkeä kriteeri. Hyvinvointimatkailukohteiden tulee olla helposti saavutettavissa, joko hyvien liikenneyhteyksien varrella tai järjestettyjen kuljetusten

avulla. Kohteiden esteettömyys ja saavutettavuus eri asiakasryhmille parantavat palveluiden vetovoimaisuutta. Saapuminen kohteeseen kannattaa kertoa selkeästi yrityksen verkkosivuilla. (Visit Finland 2020.)

#### 7. Saatavuus ja ostettavuus

Seitsemäs kriteeri on saatavuus ja ostettavuus. Hyvinvointipalveluiden tulee olla helposti löydettävissä ja varattavissa. Selkeästi esitetyt tuotteet ja palvelut, hinnoiteltuna kohdemarkkinan kielellä tai englanniksi parantavat niiden myyntiä. Monikanavainen viestintä, ajan tasalla olevat tiedot ja laadukkaat kuvat ja videot tukevat tehokasta markkinointia. Tuotteet ja palvelut ovat selkeästi kerrottu yrityksen internetsivuilla. Tuotteet ovat ostettavissa matkanjärjestäjän tai muun myyntiorganisaation kautta tai muissa sähköisissä kanavissa. Online-varaus on kansainvälisen myynnin kannalta tärkeä väylä matkailumyyntiin. (Visit Finland 2020.)

#### 8. Autenttisuus ja vetovoimaisuus

Kahdeksantena kriteerinä on autenttisuus ja vetovoimaisuus. Hyvinvointimatkailun vetovoima perustuu aitouteen ja paikallisuuteen. Palveluiden ja tuotteiden korkea kotimaisuusaste, alueen perinteiden ja historian hyödyntäminen sekä suomalaisten raaka-aineiden ja elämysten käyttö lisäävät kiinnostavuutta. Alueen vetovoimatekijöitä, kulttuuria, perinteitä ja elämäntapaa kannatta hyödyntää markkinoinnissa. (Visit Finland 2020.)

#### 9. Liiketoiminnan tavoitteellisuus

Viimeisenä kriteerinä on liiketoiminnan tavoitteellisuus. Liiketoimintasuunnitelmassa tulee näkyä kansainvälistymisstrategia ja siihen varattu kansainvälistymisbudjetti. Kilpailukyvyyn kehittäminen, kansainvälisen kaupan toimintaperiaatteiden tuntemus sekä myyntipolun ja jakelukanavien hallinta luovat edellytykset kannattavalle kasvulle ja kansainvälisen asiakaskunnan tavoittamiselle. Ammattimainen ja kannattava toiminta perustuu liiketoiminnan selkeisiin tavoitteisiin. (Visit Finland 2021.)

### 3.3 Mitä saunamatkailu on?

Saunamatkailu on matkailumuoto, joka houkuttelee erityisesti kansainvälisiä matkailijoita, jotka haluavat kokea autenttisen suomalaisen saunan ja saunakulttuurin ja sen rentouttavan vaikutuksen hyvinvointiin. Sauna on olennainen osa suomalaista hyvinvointia. Saunamatkailu on keskeinen osa hyvinvointimatkailua ja saunamatkailu tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia ympäri vuoden, kaikkina vuoden aikoina. (Sauna From Finland.)

Savusaunat, jääsaunat ja erilaiset saunarituaalit tarjoavat kokonaisvaltaisen rentoutumiskokemuksen ja erilaisia elämyksiä. Saunamatkailu on kasvava trendi kansainvälisten matkailijoiden keskuudessa. Perinteinen suomalainen sauna, avantouinti, lämpimän saunan ja kylmän veden vuorottelu edistävät hyvinvointia. Hyvinvointimatkailussa suomalainen sauna ja saunaelämys ovat vahvoja vetovoimatekijöitä. (Sauna From Finland.)

### 3.4 Mitä hyvinvointimatkailu on?

Hyvinvointimatkailu on matkailua, jossa matkailijan tavoitteena on oma fyysisen, psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpito tai sen edistäminen. Hyvinvointimatkailu perustuu ihmisen tarpeeseen saada kokonaisvaltaista hyvinvointia koko keholleen, mielelleen ja sielulleen. (Suontausta & Tyni

2005, 35–36.) Hyvinvointi on käsite, joka merkitsee eri asioita eri ihmisille ja hyvinvointitekijät vaihtuvat elämänvaiheisen mukaan. Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan parasta mahdollista terveydentilaa eli sairauksien minimointia. Psykykinen hyvinvointi koostuu mielen tasapainosta, itsensä toteuttamisesta sekä elämänhallinnasta. Hyvinvointimatkailu sisältää matkoja, jotka suuntautuvat oman elinympäristön ulkopuolelle, jonka päämotiveina ovat henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, terveyden ylläpitäminen ja itsensä hemmottelu. (Suontausta & Tyni 2005, 26,29–30, 34.) Onnistunut ja toimiva hyvinvointituote on myös elämystuote. Elämys on myönteinen, yksilöllinen ja kokonaisvaltainen kokemus, joka jättää muiston tapahtuneesta. Hyvinvointielämystuote on myös autenttinen, moniaistinen, vuorovaikutteinen ja asiakkaan näkökulmasta tavanomaista poikkeava. Suomessa hyvinvointimatkailu perustuu erityisesti luonnon tarjoamiin elämyksiin, saunakuluttuuriin, hiljaisuuteen ja puhtaaseen ruokaan. (Suontausta & Tyni 2005, 162–163; 167–168.)

### 3.5 Saunamatkailun kehittäminen kansainvälisille asiakkaille

Kansainvälisillä markkinoilla ei myydä ja markkinoida ainoastaan oman alueen palveluita, vaan koko Suomen matkailutarjontaa. Alueelliset myyntivaltit perustuvat Suomen neljään matkailun suuralueeseen: Suur-Helsinki, Rannikko- ja saaristoalueet, Järvi-Suomi ja Lappi. Nämä matkailun suuralueet ovat tärkeitä myyntivaltteja, jotka on hyvä ottaa huomioon markkinoinnissa ja viestinnässä. Faktojen lisäksi myös myönteisiä, positiivisia ja kilpailijoista erottuvia mielikuvia, jotka tukevat matkailijoiden päätöksentekoa. Visit Finland on määritellyt sivustollaan Suomelle kansalliset ja alueelliset matkailulliset myyntivaltit. Suomen kuusi kansallista myyntivalttia ovat:

- Onnellisuus – elä kuten suomalainen
- Metsät – aito luontoyhteys
- Sauna – suomalaisuuden ydin
- Joulupukki – Suomen hyvätahdon lähettiläs
- Tuhansien järvien maa
- Vapaus matkustaa ja liikkua – terveellisesti ja turvallisesti

(Visit Finland 2023.)

Sauna from Finland on suomalainen sauna-alan yritys- ja asiantuntijaverkosto, jonka tavoitteena on luoda maailman parhaita saunaelämyksiä kansainvälisille asiakkaille. Erityisesti kansainvälisille markkinoille suunniteltaessa elämyksen onnistumisessa on tärkeää huomioida mahdolliset kulttuurien väliset erot. Sauna from Finland on määritellyt suomalaisen saunaelämyksen ydinarvot. Saunapalvelulle määritellyt arvot ovat aitous, moniaistisuus, läsnäolo, rentoutuminen, puhtaus ja hyvinvointi. Täyttäänsä kaikki vaadittavat laatuksiteerit ja luokitukset voi saunapalveluja tuottava yritys hakea Sauna from Finland sertifikaattia. Matkailijalle sertifikaatti kertoo, että saunaelämys on laatu- tasoltaan maailman huippuluokkaa. Järjestö tarjoaa yritysverkoston sekä käsikirjan, joka on sauna liiketoiminnan kehittämiseen tarkoitettu. Suomalaisen saunan aitous muodostuu aidoista suomalaisista elementeistä. Suomalaisen saunan aitoutta kuvaa elävä tuli, vesi ja suomalainen ympäristö. Suomalaiseen saunaelämykseen kuuluu ehdottomasti kiireettömyys. Moniaistisuus tarkoittaa eri aisteihin liittyviä osa-alueita, jotka luovat elämyksellisyyttä. Suomalaiseen saunaan yhdistetään usein ruoka ja juoma. Sauna from Finlandin mukaan suomalaiset puhtaat raaka-aineet ja lähiruokailu kannattaa ottaa huomioon. (Harju 2020 10, 46, 64.)

### 3.6 Matkailun trendejä vuonna 2025

Matkailualalla nähdään jatkuvasti uusia trendejä maailmalla, jotka muokkaavat matkustustottumuksia. Hyvinvointi- ja terveysmatkailussa matkailijat panostavat yhä enemmän ”Sleep tourism” eli uni-matkailuun. Loman tarkoituksena on parantaa unen laatua ja edistää yleistä hyvinvointia. (Real Simple 2025.)

Matkailijat arvostavat autenttisia kulttuurikokemuksia ja terveyttä edistäviä aktiviteetteja. Matkailijat haluavat tutustua paikallisten ruokien, perinteiden ja elämäntapojen suosimiseen matkakohteissa. Paikalliset tapahtumat houkuttelevat matkailijoita, kuten erilaiset festarit ja kulttuuritapahtumat. Lisäksi työ- ja lomamatkailu yhdistyvät entistä tiiviimmin, hotellit panostavat hybriditiloihin ja vastaavat asiakkaiden kysyntään. Vastuulliset valinnat ovat entistä tärkeämpiä ja ympäristöystävälliset vaihtoehdot kiinnostavat. Digitaalisten palveluiden ja teknologian hyödyntäminen on merkittävä osa matkan kaikissa vaiheissa. Ylisukupolven matkailu, eli yhteinen aika lastenlasten kanssa on lisääntynyt. Yksinmatkailu on kasvussa, erityisesti naiset matkustavat usein hyvinvointi- ja treenilomille tai kaupunkikohteisiin. (Matkamessut 2025.)

Rentoutuminen ja palautuminen ovat jo pitkään olleet keskeisiä hyvinvoinnin ja terveyden megatrendejä. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tarve on kasvanut erityisesti työ- ja vapaa-ajan runsaiden aistiärsykkeiden myötä. Erityisen kuormittuneita ovat aivot, jotka altistuvat jatkuvalla ärsyketulvalle. Tutkimusten mukaan päätelaitteilla työskentelevä henkilö tarkistaa sähköpostinsa 50–100 kertaa päivässä ja matkapuhelimensa jopa 150 kertaa päivässä. Ihmiset pyrkivät löytämään tasapainoa työn ja vapaa-ajan välillä, mikä näkyy myös matkailutrendeissä. Nykyään työmatkailijat eivät välttämättä valitse hotelliaan parhaan yökerhon perusteella, vaan yhä useammin he arvostavat laadukkaita kuntosalin-, spa- ja saunapalveluita. Laajemmassa mittakaavassa tämä suuntaus näyttäytyy hyvinvointimatkailun globaalina kasvuna. Sauna ja saunominen vastaavat tähän tarpeeseen ja suomalainen sauna herättää yhä enemmän kiinnostusta maailmalla. (Harju 2021, 258–259.)

Saunafulness antaa uudenlaisen saunomisen hyvinvointimallin. Saunafulness on moniaistinen kokemus, joka herättelee kaikkia aisteja muodostaen elämyksiä eri aistien avulla, se yhdistää saunan, terveyden, hyvinvoinnin, mielen ja kehon rentoutumisen. Saunassa keho ja mieli löytävät tasapainon, saunafulness on kokonaisvaltaista rentoutumista ennen saunaa, saunassa ja saunan jälkeen. (Harju 2021, 96–103.)

Kylmäuinti ja avanto ovat nousevia tämän hetken trendejä saunamatkailussa. Kuumen löylyn ja kylmän veden tuoma virkistävyys tuo uudenlaisen elämyksen. Saunamatkailijat etsivät perinteisiä kokemuksia, kuten savusaunoja tai mökkisaunoja. Opastettu ja tuotteistettu saunakokemus kansainväliselle matkailijalle tekee suuren vaikutuksen. Saunottaja voi opastaa erilaisiin saunahoitoihin, viihtomiseen tai turvesaunomiseen synnyttäen uudenlaisen kokemuksen. Asiantunteva opastus ja käytäntöjen esittely vahvistavat saunakokemusta. Uudet urbaanit saunakohteet ovat nousussa erityisesti kaupunkilomailussa. Uraanit saunakohteet houkuttelevat erityisesti nuoria aikuisia. Sauna from Finlandin mukaan paikallisten kanssa saunominen ja yhteisöllisyys ovat myös kasvava trendi matkailussa. Paikat, jossa voi saunoa paikallisten kanssa tarjoavat aidon saunakokemuksen, saunomisen ilon ja rauhan muiden kanssa. (Sauna From Finland 2025.)

## 4 TOIMINNALLISEN OSUUDEN KUVAUS

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Pohjois-Savon elämys- ja ohjelmapalveluiden kehittäminen Pohjois-Savossa. Hanke kuuluu kestävä yhteiskunta tutkimusalalle. Hanke vastaa tarpeeseen kehittää Pohjois-Savon alueen elämys- ja ohjelmapalveluita monipuolisemmiksi ja kansainvälisille markkinoille sopiviksi. Alueella ei ole riittävästi ja monipuolisesti tuotteistettuja kansainvälisten matkailijoiden tarpeita vastaavia elämys- ja ohjelmapalvelutuotteita. Yrityksille ei ole myöskään selkeää liiketoiminnan kehittämisen polkua, ideasta myytäviksi tuotteiksi ja sitä kautta jakelukanaviin ostettaviksi. Hankkeessa vastataan matkailualan kehittämistarpeisiin kolmen työpaketin avulla. Työpakettien avulla tuotetaan uusia kansainvälisille markkinoille suunnattuja digitaalisia ja live -palvelukokonaisuuksia ja erilaisia tuotesisältöjä. Hankkeen avulla voidaan parantaa alueen vetovoimaisuutta, verkostoitua eri toimialojen kautta, lisäksi hankkeen avulla lisätään yritysten valmiuksia kansainväliseen toimintaan ja luodaan toimintamalleja tulevaisuuden kehittämisen tueksi. Tulevaisuuden tavoitteena on saada palvelua ympäri vuoden, myös sesonkiaikojen ulkopuolella sekä halu kansainvälistyä ja edellytykset täyttää Visit Finlandin kansainvälistymiskriteerit. (Savonia 2025.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ja kartoittaa millaisia saunapalveluja tarjoavia yrityksiä Pohjois-Savon alueella on. Tavoitteena oli löytää alueen yritykset, jotka voisivat kehittää palveluja ja panostaa kansainvälisiin matkailijoihin. Alueen vetovoimaisuus, autenttisuus ja aito suomalainen saunaelämys voivat olla kansainvälisille matkailijoille erityisen houkuttelevia kokemuksia. Opinnäytetyö rajattiin alueellisesti, koska keskityttiin Pohjois-Savon hankkeen alueisiin. Pohjois-Savon alueella kartoitettiin 19 eri kunnan ja kaupunkien saunapalveluyrityksiä näiltä paikkakunnilta: Iisalmi, Joroinen, Kaavi, Keitele, Kiuruvesi, Kuopio/Tahko, Lapinlahti, Leppävirta, Pielavesi, Rautalampi, Rautavaara, Siilinjärvi, Sonkajärvi, Suonenjoki, Tervo, Tuusniemi, Varkaus, Vesanto ja Vieremä.

Opinnäytetyön tehtävänä oli tarkoitus kartoittaa, millaisia vuokrattavia saunapalveluja tarjoavia yrityksiä on alueella tarjolla. Kartoituksen tavoitteena onkin koota alueen saunapalveluja vuokraavia yrityksiä nettisivustojen perusteella toimeksiantajan käyttöön. Kootaan alueen toimijat taulukkoon saunatyypeittäin. Koonnissa nähdään paikkakunta, saunamuoto, asiakasmäärä saunalle, verkkosivusto, markkinointikanavat, millä kielillä palvelua on saatavilla ja mitä muuta oheistoimintaa yrityksellä on. Miten valmiita alueen yritykset ovat palvelemaan kansainvälisiä matkailijoita? Löytyykö saunatuotteita, ohjelmia, elämyksiä, aktiviteetteja mitä voidaan kehittää erityisesti kansainvälisille matkailijoille. Kuinka paljon tuotteen tarjoajia on Pohjois-Savon alueella?

Selvityksen tehtävänä on mahdollisesti auttaa tulevia kehitystoimia Pohjois-Savon matkailu yrittäjille. Opinnäytetyö tehdään Savonian raporttipohjaan ja työn tuotos tulee Savonia hankkeen käyttöön taulukko muodossa alueen palveluntarjoajista.

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulun tutkimuksellisista opinnäytetyön tekotavoista. Opinnäytetyötä, johon sisältyy jokin toiminnallinen tuotos, kutsutaan toiminnalliseksi opinnäytetyöksi. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, joka auttaa toimeksiantajaa käytännön toiminnan ohjeistamisessa. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu kaksi osaa: toiminnallinen osuus ja opinnäytetyöraportti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutetaan alasta riippumatta,

jokin tuotos, opas tai tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät raportoiminen ja käytännön toteuttaminen. Asiantuntijuutta kehittävä ammatillinen toiminta on aina luonteeltaan harkittua, järjestelmällistä, perusteltua ja tarkkaan dokumentoitua. (Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä H. 2022 11–13.)

#### 4.2 Kartoituksen toteuttaminen

Opinnäytetyön aihe kiinnosti tutkijaa. Savoniassa oli alkamassa elämys- ja ohjelmapalveluiden kehittämiseen liittyvä hanke. Saunamatkailu kuuluu elämyksiin ja saunaelämyksiä voidaan alueella hyödyntää ympärivuoden. Ensimmäisiä suunnitelupalavereita pidettiin joulukuussa 2024. Opinnäytetyöntekijä aloitti tekemään opinnäytetyötä ensin tutustumalla suomalaisen saunaan ja etsimällä teoriaan aineistoa. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Tarkoituksena oli selvittää tilaajan toiveiden mukaisesti, kuinka paljon Pohjois-Savon alueella on julkisia saunapalveluja tarjoavia yrityksiä ja onko ne helposti löydettävissä kansainvälisiä matkailijoita ajatellen. Kartoituksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia vuokrattavia saunapalveluja tarjoavia yrityksiä toimii Pohjois-Savon alueella. Opinnäytetyön tuloksena laaditaan saunaselvitys palveluntarjoajista taulukkomuodossa, ja se toimitetaan ainoastaan toimeksiantajalle. Yhtenäinen koonti saunapalveluista tukee hankkeen tuotteiden ja palveluiden kehittämistä sekä hankkeen toteutusta. Saunatoimijoita etsittiin verkkohakujen avulla.

Toimeksiantajan kanssa keskusteltiin alueen saunapalveluista ja niiden nykytilasta. Tämä muodosti pohjan työn jatkolle ja antoi suuntaa tiedonhankinnalle. Seuraavana työvaiheena oli teoria-aineiston kartoitus. Etsin sopivia tietokirjoja sekä aiemmin tehtyjä julkaisuja ja sauna-aiheisia artikkeleja eri lähteistä. Tutkimusaineistona hyödynnettiin alan eri kirjallisuutta, erilaisia matkapalveluiden verkkosivuja ja blogikirjoituksia. Teoriaosuudessa perehdyin suomalaisen saunan historiaan ja sen merkitykseen matkailutuotteena. Esille nostettiin erityisesti suomalaisen saunakulttuurin vetovoimatekijöitä, niitä elementtejä mitkä puhuttelevat kansainvälisiä matkailijoita. Käytännön tietoa vuokrattavista saunoista kartoitettiin tekemällä hakuja verkkosivustoilla. Vuokrattavia saunoja etsittiin Google-haun avulla sekä selasin yritysten verkkosivuja, kuntien ja kaupunkien palvelusivuja. Lisäksi saunoja löytyi TripAdvisor sivustolta, Booking.com sivustolta, SaunaOnline sivustolta, SaunaAtlas-, ja Venuu sivustoilta. Näiden sivustojen kautta saatiin tietoa saunojen sijainneista, varusteluista ja palvelutarjonnasta.

#### 4.3 Kartoituksen tulokset

Pohjois-Savon alueella on tarjolla laaja valikoima vuokrattavia sauna- ja hyvinvointipalveluita, joista moniin sisältyy myös kokous- ja majoitusmahdollisuuksia, ruokapalveluita, sekä erilaisia ohjelmapalveluita. Saunaelämys tarjonta on monipuolinen ja vastaa erilaisten matkailijoiden tarpeisiin. Tässä opinnäytetyössä on tarkasteltu Pohjois-Savon alueen toimijoita. Alueella on tämän opinnäytetyön mukaan yhteensä 133 vuokrattavaa saunaa, vuokrattavia saunapalvelun tarjoajia oli 87 eri yrityksessä. Saunoista 56 on sähkösaunoja, 25 on puulämmitteisiä saunoja, 13 on rantasaunoja, savusaunoja löytyi 19 ja höyrysaunoja 5. Rantasauna on yleensä puulämmiteinen tai sähkösauna lähellä rantaa, jolloin saunasta on mahdollisuus käydä vedessä pulahtamassa. Höyrysaunoja löytyi lähinnä uimahalleista, joita löytyi 5. Hotelleissa vuokrattavia saunoja löytyi 6 kappaletta. Kartoituksessa tuli esiin myös harvinaisempia saunatyyppejä kuten kotasauna (1 kpl), aromasauna (1kpl), jääsauna (1

kpl), peräkärroysauna (1 kpl), vuokrattavat ja paikkakunnalle siirrettävät rekkasaunat (2kpl) ja vesistöillä seilaavat saunalauttasaunat (3 kpl). Alueen savusaunat, saunalautat, jääsaunat, liikuteltavat saunat, elämyssuihkut, erilaiset maisema- ja teema-aiheiset saunat tarjoavat uniikkeja elämyksiä.

Osalla toimijoista on myös virallisia laatutunnuksia, kuten Sauna from Finland – sertifikaatti. Kohteita löytyy niin keskusta-alueilta kuin syrjäisemmistä luontoympäristöistä. Monissa kohteissa on tarjolla myös ulkoporealaita, paljuja ja avantoja. Hyvinvointipalveluita kuten hieronnat, turvehoidot ja saunajooga tekevät saunakokemuksesta elämyksen. Saunapalveluiden ohella yritykset tarjoavat monipuolisia aktiviteetteja ja lisäpalveluita, näillä saadaan luotua kokonaiselämyksiä ja houkutelua eri kohderyhmiä. Saunakabineteissa voidaan pitää kokouksia, juhlia ja työhyvinvointi päiviä. Osalla yrityksistä oli tarjolla majoitusmahdollisuudet, ruokapalvelut tai saunamenut. Grillaus tai kota keittiömahdollisuus löytyi myös useammasta kohteesta. Yhdessä tarkastelluista yrityksistä löytyi erityinen saunottaja palvelu, joka sisältää kaikki tarvittavat palvelut saunaelämyksen kokemiseen. Tämä vaihtoehto on erityinen lisäpalvelu asiakkaille. Saunan lisäksi, jokin valittu saunaohjelma, saunaohjaajan läsnäolo koko saunomisen ajan, pyyhkeet ja lähdevettä. Saunakokemus, jossa on kokonaisvaltainen opastettu palvelu.

Useissa kohteissa on mahdollisuus nauttia luonnon tarjoamista elementeistä, kuten järvivedestä ja talvella avannosta. Avannon eli talviuinnin mahdollisuus oli noin viidessätoista eri yrityksessä. Avanto täydentää suomalaista saunaperinnettä ja tekee erityisesti hyvinvointimatkailijalle ja kansainväliselle matkailijalle eksoottisen kokemuksen. Tämä monipuolinen saunaelämystarjonta luo erinomaisen mahdollisuuden- sekä kotimaisille, että kansainvälisille matkailijoille tutustua suomalaiseen saunakulttuuriin ja sen terveyshyötyihin. Kartoituksessa ilmeni myös, että useissa kohteissa saunan lämmitykseen käytetään lähimetsän puita tai pellettejä, kantovettä ja erilaisia luonnonmateriaaleja mikä tukee yrityksen ekologisuutta ja vastuullisuutta.

Yritykset hyödynsivät markkinoinnissaan laajasti erilaisia digitaalisia kanavia. Lähes kaikilla yrityksillä oli jonkinlaiset verkkosivustot, joissa esiteltiin palveluita. Muutamalla yrityksellä verkkosivut olivat ainoa käytössä oleva markkinointikanava. Yleisimmät sosiaalisen median alustat olivat Facebook ja Instagram, joita käytettiin lähes kaikilla yrityksillä. Lisäksi käytössä olivat TikTok, YouTube, LinkedIn ja X.com. TripAdvisor, Hotels.com, Kayak, Booking.com, SaunaOnline ja Venuu.fi palvelun tarjoajia hyödynsi vain muutama yritys. Yksi yritys käytti verkkosivuilla edellä mainittujen lisäksi Vimeo videopalvelua, jolla voidaan jakaa visuaalista sisältöä.

Tarkastelun perusteella voidaan todeta, että suomen kieli on käytössä kaikissa näissä yrityksissä ja englanti toimii toisena yleisenä palvelukielenä. Alueen 41 yrityksessä suomi oli ainoa ilmoitettu palvelukieli. Muita kieliä kuten viroa, venäjää, ruotsia, norjaa, saksaa, espanjaa ja tanskaa palvelukielenä oli rajallisesti 21 eri yrityksessä.

Saunapalvelujen varaaminen voi tapahtua useilla eri tavoilla. Tarkastelun perusteella lähes kaikki saunapalvelut varataan puhelimitse tai sähköpostilla. Puhelimitse varaaminen mahdollistaa nopean varmistuksen saatavuudesta ja mahdollisten kysymysten selvittämiseen. Sähköpostivaraus on yleinen käytäntö, se on kätevä, jos asiakas haluaa kirjallisen vahvistuksen varauksesta. Monella yrityksellä oli verkkosivuilla varauslomake, jolloin varaus voidaan tehdä suoraan verkossa ilman yhteydenottoa yritykseen. Venuu ja Booking verkkosivustot toimivat varausalustoina, jossa asiakkaat voivat vertailla eri saunapalveluja ja tehdä varauksia helposti. SaunaOnline tarjosi Kuopion alueelle 14

eri saunapalvelua tarjoavaa yritystä. Varaus tehdään suoraan sivustolta. Eri varausmenetelmät tarjoavat asiakkaille monipuolisia vaihtoehtoja. Erilaiset varauslomakkeet ja varausalustat mahdollistavat nopean ja vaivattoman varauksen tekemisen. Ne voidaan helposti ja kätevästi mukauttaa matkailijoiden yksilöllisiin tarpeisiin. Kartoitus antaa näkemyksiä Pohjois-Savon saunatuotteiden ja -palveluiden valmiudesta vastata kansainvälisten matkailijoiden tarpeisiin sekä esittää parannusehdotuksia alueen saunamatkailun nykytilan ja kehitystarpeiden osalta.

#### 4.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tämän opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta on tarkasteltu Savonia ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaan, noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä. Eettisinä periaatteina pidetään tutkimuksen luotettavuutta, oikeudenmukaisuutta, ihmisoikeuksien kunnioittamista ja haitan välttämistä. Työn jokaisessa vaiheessa täytyy pohtia eettisiä periaatteita. Valmiiden aineistojen ja dokumenttien käsittelyssä täytyy noudattaa lähdekritiikkiä, jolloin voidaan varmistaa asioiden totuudenmukaisuus. Lähteet on valittu huolellisesti, lähteiden ajantasaisuuteen on kiinnitetty huomiota ja lähteet on merkitty asianmukaisesti. Toimeksiantajan näkemyksiä on käsitelty luottamuksellisesti ja kunnioittavasti.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Opinnäytetyön toimeksiantaja saa käyttöönsä tuotoksena syntyneen taulukon Pohjois-Savon alueella toimivista saunapalveluyrittäjistä. Tuotoksessa käy ilmi minkälaisia saunoja alueen 19 kunhasta ja kaupungista löytyy. Kuinka helposti ne ovat markkinoitavissa kansainvälisille asiakkaille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda ja antaa toimeksiantajalle koonti erilaisista yrityksistä ja ehdottaa erilaisia vinkkejä saunapalvelu tuotteista, jotta osataan kohdistaa saunapalvelut kansainvälisille matkailijoille. Toimeksiantaja voi hyödyntää kokonaiskuvaa alueen saunapalveluyrittäjistä ja antaa käytännön vinkkejä saunapalvelutuotteisiin ja elämyspaketteihin liittyen, erityisesti kansainvälistä matkailua silmällä pitäen. Yhteistyö muiden matkailualan toimijoiden kanssa on keskeistä saunapalvelujen markkinoinnissa.

Markkinoinnissa hyvä yhteistyö muiden matkailualan toimijoiden kanssa kannatta huomioida. Sauna palveluyritykset voisivat löytyä jostakin yhteisestä sovelluksesta. Niitä oli aika hankala löytää pelkän Google-haun perusteella. Yritysten kannattaa kiinnittää huomiota, että Googlen hakutuloksissa ja Google Mapsissa olisivat yritysten ajantasaiset ja päivitetty tiedot. Puhelinnumero, aukioloajat, näkyvyys, löydettävyyys, erilaiset kuvat saunoista ja arvostelut ovat asioita mitä matkailijat mobiililaitteilla etsivät. Markkinoinnissa yritykset voisivat hyödyntää Vimeota, sillä voisi tuottaa kansainvälisille matkailijoille hienosti tuotettua visuaalista tietoa saunakokemuksista tai esittelyvideoita saunomisoheista, kuinka meillä Suomessa saunotaan. Lisäksi sosiaalisen median hyödyntäminen visuaalisesti houkuttelevien sisältöjen kuten TikTok-videoiden, Instagram Reelsien tai YouTube Shortsien eli nopeat ja erittäin lyhyet video esittelyt esimerkiksi saunoista, savusaunan löylyistä tai avantouinnista kasvattavat näkyvyyttä matkailijoiden keskuudessa. Saunapalveluiden markkinointia voitaisiin kehittää erityisesti kansainvälisten matkailijoiden näkökulmasta.

Yritysten verkkosivujen monikielisyys parantaisi löydettävyyttä. Somepostaukset voisivat olla ainakin joskus englanniksi, näin ollen saunapalvelu yritykset voisivat lisätä löydettävyyttä. Tarkastelun perusteella voidaan todeta, että suomen kieli on käytössä kaikissa näissä yrityksissä ja englanti toimii toisena yleisenä palvelukielenä. Alueen 41 yrityksessä suomi oli ainoa ilmoitettu palvelukieli. Muita kieliä kuten viroa, venäjää, ruotsia, norjaa, saksaa, espanjaa ja tanskaa palvelukielenä oli rajallisesti 21 eri yrityksessä. Kansainväliset vieraat tarvitsevat luotettavan tavan löytää aidot suomalaiset saunakokemukset. SaunaAtlas sivustolla on karttapalvelu suomalaisista saunoista, tämän sivuston tarjoamia mahdollisuuksia kannattaa harkita ja hyödyntää näkyvyyden löytämiseksi saunamatkailussa. Mahdollisuuksien mukaan hankkeen aikana voitaisiin kehittää myös oma digitaalinen saunasovellus alueen palveluista. Yhteinen varaus- tai esittelysovellus helpottaisi saunayritysten löydettävyyttä, sillä nykyisellään monet yritykset olivat vaikeasti löydettävissä pelkän Google-haun perusteella.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus. Itse opinnäytetyöprosessi oli minulle täysin uusi ja se tarjosi monia oivalluksia. Tiedonhankinta-, arviointi- ja analysointitaidot kehittyivät työn aikana merkittävästi, samoin asiantuntijatekstin tuottaminen. Työtä tehdessä opin myös tarkastelemaan saunamatkailua laajemmasta näkökulmasta, erityisesti kansainvälisten matkailijoiden tarpeet huomioon ottaen. Opinnäytetyön tekeminen on syventänyt tekijän tietämystä hyvinvointi- ja elämysmatkailusta. Työstä saadut tiedot ja taidot tukevat tulevaa uraa ja ovat hyödyksi matkailu- ja ravitsemisalalan ammattilaisena tulevaisuudessa.

Työn tekemiseen varattu aika oli melko rajallinen ja aikataulu oli tiivis. Opinnäytetyötä tuli työstettyä tiukassa aikataulussa tutkijan omasta näkökulmasta katsottuna. Tästä huolimatta olen pyrkinyt käsittelemään kaiken aineiston mahdollisimman huolellisesti ja perusteellisesti. Olen pyrkinyt käyttämään ajantasaisia ja luotettavia lähteitä. Aihevalinta oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen, erityisesti hyvinvoinnin ja onnellisuuden teemoihin liittyen. Aihevalinta syntyi uimahallin saunan lauteilla lempeiden löylyjen äärellä, se hetki oli autenttinen elämys minulle, joka konkretisoi aiheen merkityksellisyyden.

Etsin ja kokosin tietoa, jota toimeksiantaja voi hyödyntää hankkeen toteutuksessa. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt koontitaulukko Pohjois-Savon alueen saunapalveluyrityksistä tarjoaa hyödyllistä tietoa alueen palveluista. Kartoitusta antaa kokonaiskuvan alueen saunatarjonnasta ja niiden saavutettavuudesta kansainvälisestä näkökulmasta. Pohjois-Savolla on erinomaiset mahdollisuudet kehittää saunamatkailun vetovoimaiseksi käyntikohteeksi. Tämä kartoitusta tulee olemaan selkeästi hankkeen hyödynnettävissä ja toimii arvokkaana työkaluna toimeksiantajalle.

Pohdinnan aikana heräsi myös uusia ideoita elämyksellisten saunapalvelujen kehittämiseksi. Kansainväliset matkailijat ja miksei myös kotimaan matkailijat voisivat osallistua opastetulle luontoretelle, jossa kerätään koivunoksia saunavihtojen valmistamista varten maanomistajan luvalla. Ohjeiden mukaan näistä voisi valmistaa saunavihtan tai vastan. Luontoretken jälkeen peseytyminen ja saunominen, itse valmistetulla vihdalla olisi varmasti elämyksellinen kokemus kaikille aisteille. Jalkakylpypommien tekeminen ja niiden yhdistäminen saunomiseen voisi olla ainutlaatuinen, uudenlainen ja trendikäs aktiviteetti.

Suomalaista puhdasta hanavettä, joka on meille itsestäänselvyys, voidaan hyvin tarjota saunajuomana. Raikkaasta vedestä voi myös valmistaa erilaisia makuvesiä saunajuomaksi. Puhdas vesi voi olla matkailijalle osa elämystä ja ainutlaatuista kokemusta. Perinteinen suomalainen saunamakkara ansaitsee myös kansainvälistä näkyvyyttä.

Jatkotutkimuksena suosittelen Pohjois-Savon saunapalveluiden kokoamista helposti saatavaksi netti- tai mobiilisovellukseen, jonka kautta matkailijat voivat varata mieleisensä saunan. Pohjois-Savolla on erinomaiset mahdollisuudet houkutella sekä kotimaisia että kansainvälisiä matkailijoita. Saunasertifikaatin hakeminen alueen yrityksille voisi vahvistaa alueen saunamatkailua ja lisätä sen uskottavuutta suomalaisena saunakohteena kansainvälisille matkailijoille.

Saunaelämyksiä voidaan monipuolistaa eri teemojen ympärille kuten urheilun, luonnon, hyvinvoinnin sekä paikallisten ruokien ja juomien maistelun avulla. Erilaiset kausiteemat, kuten joulusauna, juhannussauna sekä ruska- ja revontulisauna, tarjoavat vaihtuvia saunaelämyksiä eri vuodenaikojen mu-

kaan. Talvella saunaelämys saa erityisen tunnelmallisen ulottuvuuden, kun siihen liitetään avanto-uinti, kieriminen lumessa, kynttilävalaistus tai vaikkapa lämmin yrttijuoma löylyjen lomassa. Kulttuuri ja tarinallisuus voivat parantaa alueen saunamatkailun houkuttelevuutta, kuten saunaperinteiden esittely, saunottaja- palvelu ja paikalliset tarinahetket saunatuvassa. Nämä voivat tehdä saunaelämyksistä entistäkin vetovoimaisempia, erityisesti kansainvälisen matkailijan etsiessä autenttisia kokemuksia.

Suomi valittiin jälleen vuoden 2025 maailman onnellisimmaksi maaksi jo kahdeksatta kertaa peräkkäin. Kansainväliset matkailijat haluavat kokea aidon onnellisuuden elämyksen ja suomalainen sauna on merkittävä hyvinvointia ja onnellisuutta lisäävä elämystuote. Kevään aikana olemme saaneet nauttia Ruotsin Euroviisuedustajan, suomalaisen KAJ-yhtyeen kappaleesta ”Bara bada bastu”, joka tuo suomalaisen saunakulttuurin ilolla esiin. Saunakulttuuri ja onnellisuusteemat ovat saamassa kansainvälistä näkyvyyttä tulevana kesänä. Tämän musiikkikappaleen myötä saunasta voi tulla entistäkin suosituampi matkailuelämys. Voidaan hyvällä syyllä todeta, että tunnen oloni onnelliseksi lempideiden löylyjen äärellä- sauna tekee minut onnelliseksi.

## LÄHTEET

- Business Finland 2019. Analyysi hyvinvointimatkailun tilasta ja kehittämistarpeista. Julkaisu aika 2019. [https://www.businessfinland.fi/4a84ad/globalassets/julkaisut/visit-finland/tutkimukset/2020/wellbeingeden\\_2019\\_loppuraportti.pdf](https://www.businessfinland.fi/4a84ad/globalassets/julkaisut/visit-finland/tutkimukset/2020/wellbeingeden_2019_loppuraportti.pdf) Viitattu 23.2.2025.
- Harvia Support. Mikä on infrapunasauna? Julkaisuaika tuntematon. <https://support.harvia.com/hc/fi/articles/19470963244818-Mik%C3%A4-on-infrapunasauna> Viitattu 1.2.2025.
- Harvia terveyttä lämmöllä. Julkaisuaika tuntematon. <https://www.harvia.com/fi/ideat-ja-trendit/terveytta-lammolla/> Viitattu 9.3.2025.
- Harju C.2020. Aidon suomalaisen saunaelämyksen laatukäsikirja. Keuruu. Kirjakaari.
- Harju C. 2021. Hyvää oloa saunomalla: saunefulness. Helsinki. Viisas Elämä Oy.
- Järvimatkailu. Pohjois-Savon kehittyvä järvimatkailu.2022–2023. <https://jarvimatkailu.savonia.fi/artikkeli-1/> Viitattu 24.2.2025.
- Kirami. Perinteinen suomalainen sauna. Julkaisuaika tuntematon.<https://www.kirami.fi/blog/perinteinen-suomalainen-sauna> Viitattu 23.2.2025.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H.2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House.
- Laukkanen T, J.L., 2020. Sauna, keho &mieli. ISBN 978-952-291-609-9 toim.Jyväskylä:Docendo.
- Matkamessut 2025: näin matkailu muuttuu. Julkaistu 20.6.2024.<https://matka.messukeskus.com/matkamessut-2025-nain-matkailu-muuttuu/> Viitattu 1.3.2025.
- Niemi K. n.d. Suomalainen saunakulttuuri. Sauna Maailmalla blogi.<https://saunamaailmalla.com/suomalainen-saunakulttuuri/>. Viitattu 14.1.2025.
- Niemi K. n.d. Millainen on turvallinen sauna. <https://saunamaailmalla.com/millainen-on-turvallinen-sauna/>. Viitattu 2.2.2025.
- Niemi K. n.d. Höyrysauna.<https://saunamaailmalla.com/hoyrysauna/> Viitattu 2.2.2025.
- Niemi K. n.d . Savusauna. <https://saunamaailmalla.com/savusauna/> Viitattu 2.2.2025.
- Pohjois-Savo 2022. Pohjois-Savon maakuntasuunnitelma 2040 ja maakuntaohjelma 2022–2025. Pohjois-Savon liiton julkaisu A 88.<https://www.pohjois-savo.fi/media/2-aluekehitys-ja-ohjelma-tyo/maakuntasuunnitelma-ja-ohjelma/pohjois-savon-maakuntasuunnitelma-2040-ja-maakuntaohjelma-2022-2025.pdf> Viitattu 24.2.2025.
- Realsimple.Sleep Tourism Is One of 2025's Biggest Travel Trends. Julkaistu 20.12.2024. [https://www.realsimple.com/sleep-tourism-is-the-2025-travel-trend-you-should-try-8745352?utm\\_source](https://www.realsimple.com/sleep-tourism-is-the-2025-travel-trend-you-should-try-8745352?utm_source) Viitattu 1.3.2025.
- SaunaAtlas. SaunaAtlaksesta löydät kaikki Suomen julkiset saunat. <https://www.saunaatlas.com/>. Viitattu 7.4.2025.

SaunaFromFinland. Suomalainen saunaelämys osana Suomen kansainvälistä hyvinvointimatkailustrategiaa. <https://saunafromfinland.fi/uutiset-ja-artikkelit/uutiset/suomalainen-saunaelamys-osana-suomen-kansainvalista-hyvinvointimatkailustrategiaa> Viitattu 15.3.2025.

SaunaFromFinland. Tärkeimmät trendit saunamatkailussa ja vinkit kehittämiseen. Julkaisuaika 2025 <https://saunafromfinland.fi/uutiset-ja-artikkelit/sauna-from-finlandin-tarkeimmat-trendit-saunamatkailussa-ja-vinkit-kehittamiseen> Viitattu 1.3.2025.

Saunarinki. Julkaisuaika tuntematon. <https://sauna.fi/saunarinki-ja-unesco/> Viitattu 1.3.2025.

Savonia. Julkaisuaika 2025. Savonia artikkeli: Elämys- ja ohjelmalveluiden kehittäminen Pohjois-Savossa. <https://www.savonia.fi/artikkelit/elamys-ja-ohjelmalveluiden-kehittaminen-pohjois-savossa/> Viitattu 17.4.2025.

Sirkilä H, 2024. Hyvinvointia matkailusta mieleen ja kehoon. Tallinna Raamatutükikoja OU.

Vilka., H & Airaksinen., T. Toiminnallinen opinnäytetyö 2003. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Visit Finland 2020. Hyvinvointimatkailun tuotesuosituksset 2020. <https://www.visitfinland.fi/4a81f0/globalassets/julkaisut/visit-finland/tutkimukset/2020/hyvinvointimatkailun-tuotesuosituksset-2020.pdf> Viitattu 9.2.2025.

Visit Finland 2021. Visit Finland kansainvälistymiskriteerit 2021. <https://www.visitfinland.fi/4a7f0d/globalassets/finnish-customers/02-build-your-network/visit-finland/julkaisut/vf-kansainvalistymiskriteerit-2021.pdf> Viitattu 15.3.2025.

Visit Finland 2023. Kansainvälistymisopas 2023. <https://www.visitfinland.fi/493fe1/globalassets/visitfinland.fi/vf-julkaisut/2023/vf-kansainvalistymisopas-2023.pdf> Viitattu 15.3.2025.

Visit Finland 2024. Saksalaiset haluavat tuntea tuhansien järvien maan läpikotaisin. <https://www.visitfinland.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2024/saksalaiset-haluavat-tuntea-tuhansien-jarvien-maan-lapikotaisin> Viitattu 24.2.2025.

Visit Finland 2024. Sauna, joulupukki ja revontulet korostuvat Suomen matkailua koskevissa nettihauissa. Verkkojulkaisu. <https://www.visitfinland.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2024/sauna-joulupukki-ja-revontulet-korostuvat-suomen-matkailua-koskevissa-nettihauissa>. Viitattu 10.1.2025.

Visit Finland 2025. Onko sauna suomalaisen onnellisuuden salaisuus? <https://www.visitfinland.fi/ajankohtaista/uutiset/2025/onko-sauna-suomalaisen-onnellisuuden-salaisuus> Viitattu 6.4.2025.