



DR51

Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
41. VUOSIKERTA • NRO 2 • 29.4. 2022



Mitä intin
**liikunta-
koulutuksesta**
jäi käteen

■ Sivu 8

SISÄSIVUILLA



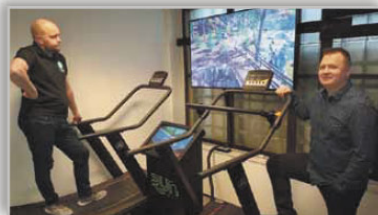
Viisisataa kiloa
rasvaa pois
vuoden loppuun
mennessä

■ Sivu 3



Uudet haasteet
vetivät mukaan
ampuma-
suunnistukseen

■ Sivu 4



Liikuntapelit saavat
hikoilemaan kuin vahingossa

■ Sivu 5



päätoimittaja

KEIJO
SUOMALAINEN

29.4. 2022

Liikuntapaikat yhteistyöllä tehokkaaseen käyttöön

Liikku-kuntosalikelijun toimitusjohtaja Johanna Riihijärvi toivoi Yrittäjän-lehdessä julkaisussa haastattelussa, että Suomessa käytäisiin arvokkaimmista liikkumista, mikä on liikunnan rooli yhteiskunnassa. Hän muistuttaa, että kansanterveyden kannalta liikunnan rooli on oleellinen.

Riihijärven toive arvokkaimmista liikkumista kumpuaa siitä, miten viranomaiset rajoittivat liikunta-alan yrittäjien mahdollisuuksia harjoittaa elinkeinään koronaviruksen leviämisen estämiseksi. Hänen mukaansa päättäjillä ja virkamiehillä on vanhentunut käsitys siitä, millaisia nykyaikaiset kuntokeskukset ovat ja miten niiden toimintaa säädelään.

Laajemminkin tarkasteltuna suomalaisen yhteiskunnan olisi syytä käydä keskustelua liikunnan roolista kansanterveyden edistämiseksi. Varsinkin nyt kun maakunnalliset hyvinvointialueet aloittelevat toimintaansa, keskustelun käynninen on paikallaan. Liikunnan merkitys ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi on ymmärtävä jokaisella hyvinvointialueella.

Hyvinvointialueita on 21. Jotkut alueet ovat selkeästi asettaneet toimintansa tavoitteeksi alueellaan asuvien ihmisten mahdollisimman hyvän hyvinvoinnin. Joillakin alueilla tällaista mainintaa saa hakemalla hakea strategia-asiakirjoista. Samanlainen suhtautuminen liikuntaan toistuu kuntien asiakirjoissa ja toiminnassa. Jotkut kunnat panostavat liikunnan toimintaedellytyksiin kiittävästi. Joissain kunnissa kunnan asukkaiden liikuntamahdollisuuksista huolehtiminen on jäänyt unholaan.

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta kertoo, että kotitaloudet ovat nykyisin liikunnan merkittävien rahoittajia. Selonteon mukaan kotitaloudet rahoittavat liikuntaa vuosittain yli kahdella miljardilla eurolla. Kunnat käyttävät liikuntaan varojaan 750 miljoonaa. Valtion rahoitus jää 150 miljoonaa euroon.

Kun kotitaloudet ovat liikunnan merkittävien rahoittajia, niiden mielipiteet rahoituksesta ovat tärkeitä. Erityisen tärkeää olisi tietää, mikä saa ihmiset liikkumaan ja tekemään liikuntaa edistävää hankintoja. Toisaalta sekin olisi hyvä tietää, miksi ihmiset eivät liiku eivätkä hanki minkäänlaisia liikuntavälineitä.

Keskusteluun pitää saada mukaan myös Johanna Riihijärven kaltaiset menestyvät liikunta-alan yrittäjät, koska he tietävät, miten liikuntapalveluja markkinoidaan ja myydään ihmisille. Yksityisissä kuntokeskuksissa on Riihijärven mukaan asiakkaina melkein miljoona suomalaista. Kilpa- ja huippuurheilun tutkimuskeskuksen raportti vuodelta 2018 kertoo, että kuntosaleilla harjoitella suomalaista aikuisväestöstä vähintään kerran viikossa 709 000 henkilöä.

Terveystensä kannalta riittävästi liikkuvat ihmiset eivät juuri kaipaa kannusteita, mutta heitä on FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan vain kolmannes Suomen aikuisväestöstä. Kaksi kolmasosa aikuisväestöstä eli kolme miljoonaa suomalaista pitäisi saada liikkumaan aktiivisemmin. Mil-

Liian vähäinen liikunnan määrä aiheuttaa yhteiskunnalle UKK-instituutin koordinoiman selvityksen mukaan vähintään 3 miljardin euron kustannukset. Jo näiden kustannusten vuoksi valtion, hyvinvointialueiden ja kuntien pitäisi toimia niin, että suomalaiset innostuvat liikkumaan nykyistä aktiivisemmin.

joona suomalaista pitäisi saada liikkumaan edes verran, että he voisivat kertoa kyselyissä harastavansa liikuntaa.

Liian vähäinen liikunnan määrä aiheuttaa yhteiskunnalle UKK-instituutin koordinoiman selvityksen mukaan vähintään 3 miljardin euron kustannukset. Jo näiden kustannusten vuoksi valtion, hyvinvointialueiden ja kuntien pitäisi toimia niin, että suomalaiset innostuvat liikkumaan nykyistä aktiivisemmin.

Sosiaali- ja terveysministeriö on linjannut, että yhteiskunnan sekä sen organisaatioiden ja päätöksentekijöiden on kannustettava, tuettava ja ohjattava yksilöitä ja yhteisöjä liikkunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. Luonnollinen jatkumo linjaukselle olisi, että ministeriön toimialueelle perustetut hyvinvointialueet ottaisivat vahvan roolin linjauksen toteuttamisessa. Alueiden ei tarvitse toimia asiassa yksi, sillä jokaiselta alueelta löytyy varmasti alan osaamista. Alueiden tarvitsee vain hyödyntää osaamista.

Ensimmäinen merkittävät toimenpide olisi jo se, että kaikki hyvinvointialueilla olevat liikuntamahdollisuudet saataisiin alueen asukkaiden käyttöön kaikkina vuodenaikoina. Suomessa on esimerkiksi 2 600 koulujen yhteydessä toimivaa liikuntasalia. Ne tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden matkalla kynnysen harrasteliikunnalle. Anni Pollari tutki koulujen liikuntasalien harrastekäyttöä liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielmassaan vuonna 2015. Hän havaitsi, että saleja voisi käyttää liikunnan edistämiseen tehokkaammin.

Vastaavaa tehostamista tarvitta löytyy liian jokaiselta yhteiskunnan rakentamalta liikuntapaikalta. Jos liikuntapaikka ei houkuttele sinällään, siinä voi helposti tehdä houkuttelevuutta lisääviä parannuksia. Parannusten ideointiin yhteiskunta saa varmasti apua liikuntapaikkojen mahdollisista käyttäjistä sekä liikunta-alalla toimivista yrityksistä.



puheenjohtaja

JUHA
KYLÄ-HARUKKA

Liikunnalla valmiutta

Sotilasurheiluliitto laati toimintaansa ohjaavan toimintastrategian aina kolmeksi vuodeksi kerrallaan. Tällä hetkellä elämme strategiakautta 2021 - 2023. Nykyistä strategiaa suunniteltiin maailmanlaajuisen koronapandemian olojen erillisenä. Maailmanlaajuisen koronapandemian oloista vasta aluillaan. Venäjän oikeuttoman Ukrainaan hyökkäyksen seurauksena alkanneesta Euroopan turvallisuutta ravistelevasta turvallisuuspolitisesta muutoksesta ei ollut vielä tietoaakaan.

Sotilasurheiluliitto sopeutti omaa toimintaansa pandemian vaikutusten seurauksena. Sopeuttamisessa huomioitiin yhteiskunnassa yleisesti vallinneet rajoitukset ja toimintaympäristömuutokset. Näiden yhteisvaikutuksesta Sotilasurheiluliiton laajimmalle levinnyt toiminta, varusmiesten liikuntakerhotoiminta, käytännössä keskeytyi pääosassa varuskuntia. Samalla liitto keskeytti pääosan kilpailutoiminnastaan. Myös puolustusvoimien virallinen kilpailutoiminta on ollut keskeytettyä.

Rajoitteiden seurauksena pandemivuodet 2020 ja 2021 olivat todella matalan sotilasurheiluliikku-

teen aikaa. Ukrainan sodan kaikkia vaikutuksia puolustusvoimien valmiuteen ja koulutustoimintaan on vielä liian aikaista arvioida. Selvää kuitenkin on, että henkilöstön fyysisen kunnan ja taistelutalouden merkityksen on nyt herätty. Tämä herätys koskee yhtä lailla reserviläisiä, varusmiehiä kuin palkattua henkilöstöä. Näistä ryhmistä erityisesti reserviläisten ammunaharrastus- ja liikunta-aktiivisuus yhdessä jatkokoulutautumisen kanssa nousevat voimakkaasti.

Sotilasurheiluliitto on perustettu puolustusvoimien aloitteesta tuottamaan liikuntapalveluja puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen henkilöstölle. Tarkoituksena oli jo yli 50 vuotta sitten kehittää ja ylläpitää sotilaiden fyysistä kuntoa ja siten par-

taa maanpuolustuksen suorituskykyä. Nyt jos koskaan sotilasurheilutoimintaa tarvitaan.

Sotilasurheiluliitto seuraa yhteiskunnan ja turvallisuuspoliittisen toimintaympäristön muutoksia. Muutokset ovat olleet merkittäviä. Tämän vuoksi liitto aloitti jo kesken strategiakauden oman strategiansa päivittämisen. Huhtikuun toisella viikolla liiton hallituksen ja valiokuntien edustus kokoukseen ensimmäiseen lähiokoukseen kahteen vuoteen. Uutta strategiaa ryhdyttiin rakentamaan jo kaudelle 2023 - 2025. Tavoitteena on vahvistaa strategian käyttöönotto syksyn 2022 liittohallituksen kokouksessa.

Uudessa strategiassa painotetaan aikaisempaa enemmän Sotilasurheiluliiton toiminnan suora vaikutus maanpuolustuksen valmiuteen. Työnä on ja Sotilasurheiluliiton uutena visiona on "Liikunnalla valmiutta".

Liiton toiminnan tärkeimmiksi toimintaedelly-

tyksiksi määritettiin puolustusvoimien ylimmän johdon ja joukko-osastojen komentajien varaukseton tuki liikuntatoiminnalle. Tätä tukea tarvitaan jo käynnistyneen "Varusmiesten Liikuntakerhotoiminnan kehittämishankkeen" jalkauttamiseksi joukko-osastoissa. Hanke on jo lyhyessä vauhdissa puolustusministerin suojelena. Henkilöstön hyvinvoinnin lisäksi hanke ja liikunta yleisesti tuovat suoraan valmiutta maanpuolustuksellemme.

Fyysisen suorituskyky on joukkoilmanen yhtä tärkeässä asemassa kuin ajankäytön tehokas varustus. Arvon fyysisen ja materiaallisen suorituskyvyn välillä on, ettei fyysistä suorituskykyä voida ostaa. Onneksi puolustusvoimilla on luotettava laadukkaiden liikuntapalveluiden tuottaja, Suomen Sotilasurheiluliitto, joka kykenee erittäin kustannustehokkaasti myös tämän vaativan valmiuden kehittämisen osa-alueen puolustusvoimille tuottamaan.



KÄNNEN KUVA:
ARI PAKARINEN

Hyvä kunto on Jyri ja Janne Hietasen mukaan reserviläisille tärkeä ominaisuus.

Julkaisija
Suomen Sotilasurheiluliitto ry

Päätoimittaja
Keijo Suomalainen
puh. 040 582 7770
sähköposti: keijo.suomalainen@sotilasurheilu.fi

Toimitussihteeri
Jouni Leppäsaari
puh. 0299 510 174
sähköposti: jouni.leppasaari@sotilasurheilu.fi

Toimituksen osoite
Suomen Sotilasurheiluliitto
Jouni Leppäsaari
PL 69, 33541 Tampere
puh. 0299 510 174

Ilmoitusmarkkinointi
Mikamainos Oy
puh. 050 528 7782
työmiehenkatu 17, 20320 Turku
mika.sainio@mikamainos.fi

Ilmoitusaineisto
Mikamainos Oy:n myymät ilmoitukset:
mika.sainio@mikamainos.fi
puh. 050 528 7782
Sotilasurheilupöytäilmoitukset:
tarmo.hurskainen@bestpress.fi
puh. 050 564 4425

Taitto ja sivunvalmistus
BestPress Oy, Tarmo Hurskainen
puh. 050 564 4425
sähköposti: tarmo.hurskainen@bestpress.fi

Painopaikka
Sata-Pirkan Painotalo, Pori 2022

Kansa kävelemään!

Jokainen suomalainen on kutsuttu mukaan kunnan ja terveyden edistämisen talkoisiin.

Kolmatta vuotta jatkuvan koronapandemian ohella meitä piinaa toinen, vielä pahempi tauti – liikku-mattomuuden ja ylipainon epidemia. Vain pieni osa suomalaisista liikkuu suositusten mukaisesti, ja päivät kuluvat istuen. Etätyössä tehden pienikin arkiliikunta on saattanut supistua minimiin. Kansan kunto ja terveys alkavat olla hälyttävällä tasolla. Rapistuva kunto ei koronan varjossa ole saanut juuri mediaa, mutta ainakin kolumnien tasolla ilmoitetaan aluetta tunnistaa yhä enemmän. On korkea aika herätä ilmiöön laajemmin, ja ryhdyttävä terveytalkoisiin.

Kansan kuntoa ja terveyttä on edistettävä kaikin keinoin. Helpointa se tapahtuu yksinkertaisella arkiliikunnalla, ja helpon arkiliikunnan muoto on kävely. Vaikka uusia liikuntalajeja tulee jatkuvasti, kävely pitää jokapäiväistä ylliväimäis-

ti suositumpana suomalaisten harastamaa liikuntamuotoa. Sillä ilmoittaa harastavansa säännöllisesti omasta terveysliikuntamuotoaan yli 30 % suomalaisista aikuisista. Tahko Pihkala -seura osallistuu terveystalkoisiin haastamalla koko kansan kävelemään. Kävely on yksinkertaista ja helppoa, ja soveltuu kaiken ikäisille. Tahko Pihkalan aikaan eli noin 80 vuotta sitten kansanhiihdot vetivät kansaa laduille. Suorituskeskittettiin muistiin kor-teille, jotka kauden jälkeen lähetettiin Suomen Ladun toimistoon. Nyt samanlainen kannustuskeino toimii kävelyssä ja saavakävelyssä – mutta nykyajankäynnin keinoin. Jokainen voi ilmoittautua Kävelykilometrikisaan netin välityksellä ja kerätä kilometrit muistiin. Osallistua voi yksin tai kaverien kanssa, tai isommas-joukkueessa. Ilmoittautuminen alkaa 15.4. ja itse kilpailu käynnistyy vappuna. Tämä kuntotempaus jatkuu aina syyskuun loppuun saakka. Kaikki tilit on ilmaista.

www.kavelekmilometrikisa.fi

Vuosi sitten saman kävelykisaan osallistui noin 2500 joukkuetta ja kilometrejä kertyi neljä miljoonaa. Se tarkoitti, että suomalaiset kiersivät maapallon ympäri kävelen 100 kertaa. Tänä vuonna tavoitteena on ylittää viime vuoden lukemat. Myös kaikki kunnat kisaavat tempauksissa keskenään. Viime vuonna voitajaksi selvisi Enonkosken kunta, toinen oli Hartola ja kolmanneksi selvisi Myrskylä.

Terveyden edistämisen lisäksi kävely on olennaisimpia kaupunkissa liikkumisen muotoja. Viihtyisiä, turvallisia ja terveellisen elämäntaajamissa ei perustu saastuttaviin ja meluisiin autoihin, vaan ketterään kävelyn, joka vie murtu-osan katu-tilaa autoihin verrattuna. Paikasta toiseen siirtyminen jalan tai pyörällä on luontevaa, nopea ja ekologinen, ja aina suositeltavampi vaihtoehto kuin yksityisautot.

Viisisataa kiloa rasvaa pois vuoden loppuun mennessä

1. Logistiikkarykmentissä aloitettiin tammikuussa vuoden pituinen terveysohjelma: "Suurin pudottaja-bigest winner". Ohjelmasta aloitteen tehneen majuri Mika Pyykön mukaan terveysohjelma on työntekijöille vapaaehtoisuuteen perustuva mahdollisuus.

Kaikkia suomalaisissa tutkimuksissa on osoitettu synkkä tilastollinen tulos. Väestön paino kasvaa ja kunto heikkenee. Keskipaino on noussut muutamassa vuosikymmenessä noin kymmenellä kilolla.

Kestävyystestin tulokset ovat romahtaneet samassa suhteessa. Toinen kiistämätön tutkimustulos osoittaa painonhallinnan merkityksen yksilön terveyteen. Ylipaino ei ole ylivoimaa.

Pyykkö koki, että jotain on tehtävä.

- Toimiessani sotakoulun opettajana toista vuosikymmentä sain todistaa säännöllisen muodonmuutosilmion. Kuntotestit kadeti harvastaat yleensä säännöllisesti liikuntaa. Painoindeksi pysyi hallinnassa. 4–5 vuoden mittainen työelämävaihe peruskoulussa, monilla perheen perustaminen ja pitkät sotaharjoitusputket aiheuttivat romahduksen fyysisessä toimintakyvyssä. Harva kurssilaistani mahtui sotatieteiden maisterikursseilla vanhoihin juhlapukuihin.

- Itselläni on kokemusta ruuhkavuosien painon noususta. Yli sata vuorokautta sotaharjoituksia, lapsiperheen arki ja entisen urheilijan ruokahalu ovat kiihdyttävää voimaa nopealle painoluokan kasvattamiselle.

- Meillä rykmentissä keski-ikä on liki viidessä kymppissä. Mietimme, kuinka saisimme väkeliä harrastamaan liikuntaa useammin ja syömään terveellisemmin. Pyykkö kertoo.

Kolmannes työntekijöistä ilmoittautui ohjelmaan

- Kahdestasadasta työntekijästä on tällä hetkellä täydellä teholla mukana 62 työntekijää. Heistä puolet on siviilejä ja puolet sotilaita. Joissain toimipisteissä koko varaston väki lähti mukaan. Osallistujien määrän selvittyä totesimme, että tämä on kannattava ohjelma.

Pyykön mukaan terveysohjelman ideointivaiheessa ajatuksissa pyöri parikymmentä osallistujaa.

- Se oli sellainen pilke silmäkulmassa. Lähdimme siitä, että kokeilemme ensin omassa rykmentissä, itekin ohjelmaan osallistuva Pyykkö kertoo.

Ohjelman alussa osallistujilta mitattiin paino ja vyötärönympärys. Seuranta tapahtuu kuukausittain paikallisen kuntotestajaaksi koulutetun henkilön järjestämänä tai omatoimisesti paikasta riippuen.

Punnituksen jälkeen jatkettiin teemapäivällä, joka koostui kahdesta luennosta.

Ravitsemusterapeutti kertoi terveellisestä ruokavaliosta. Sotilasurheiluliiton edustaja esitteli kuntosaliharjoittelua ja harjoittelun ohjelmointia.

- Nyt jatkamme kerran kuukaudessa lähetettävällä ohjauskirjeellä. Kirjeessä on uusia liikunta- sekä ravitsemusvinkkejä. Seuraava teema-



1. Logistiikkarykmentti on uudistanut henkilökuntansa käytössä olevia liikuntatiloja.

päivä, jossa aihetta syvennetään lisää, on toukokuussa.

Pyykön mukaan rykmentin toimipisteiden liikuntavälineet täydentyvät ja monipuolistuvat ohjelman myötä.

- Viemme harjoitteluvälineitä kuten sauvakävelysauvoja toimipisteisiin. Teemme uusia kampaalutiloja ja hankimme ulkoliikuntaa varten välineitä kuten kahvakuulia.

Painon pudottaminen auttaa jaksamaan

Pyykkö kertoo, että osallistujat aikovat pudottaa vuoden loppuun mennessä painoa viisisataa kiloa.

- Puolella tonnilla rasvaa on jo kansanterveydellinen vaikutus. Ennen kaikkea näinä aikoina, kun ihmisten pitää jaksaa, ja jos valmiutta kohotetaan. Kun ihminen saa vyötäröltään kymmenen kiloa pois,

niin hän jaksaa tehdä hommia ihan eri lailla.

- Osalla vyötärönympäryksestä on jo nyt hävinnyt merkittävä määrä. Veikkaan, että juhannuksena painoa on pudonnut jo 250 kiloa. Juhannuksena palkitaan ensimmäiset parhaiten menestyneet ja innokkaimmat liikkujat.

Majuri Mika Pyykkö visio jo tulevaa.

- Tavoitteemme on saada tuone naapuri hallintoyksiköihin saman tyyppistä kampanjaa liikkeelle. Tästähan voisivat jopa varusmiehet innostua, kun sielläkin tuntuu riittävän ylipainoa.

TEKSTI:

JOUNI LEPPÄSAAJO

KUVA:

JUHA KYLA-HARAKKA



HELENILTÄ
SAAT KAIKKI
ENERGIAPALVELUSI
SAMASSA
PAKETISSA.

KYSY AINA HELENILTÄ
Palvelemme kaikkialla Suomessa.

helen.fi



Uudet haasteet

vetivät mukaan ampumasuunnistukseen

Ampumasuunnistuksen hallitseva Suomen mestari Samu Heiska (31) innostui kavereiden houkuttelemana kokeilemaan lajia vuonna 2019, jolloin lajin MM-kisat järjestettiin Suomessa.

- Olen yksilöurheilija henkeen ja vereen. Ampumasuunnistuksessa minua kiehtoo sen tarjoamat uudet haasteet. Innostuin lajista kylä heti.

Heiskan päälaaji on suunnistus, mutta ampumasuunnistus tulee hyvänä muotona mukana. Hän edustaa eri seuroja riippuen lajista.

- Ampumasuunnistuksessa edustan Kouvolan Suunnistajia, suunnistuksessa edustusseuranä on Turun Metsästäjät.

Ampumasuunnistusta pidetään monesti sotilaiden lajina ammunnan takia. Heiska toimii valmennuspalveluita tarjoavana yrittäjänä, joten ammuttarhoittelu on ollut kausiluontoista.

- Talvisin se on pelkäästään kylmäharjoittelua. Kesäisin ammuttarhoittelu lisääntyy kisakautta kohden. Yleisin harjoitusmuoto on kovempi tehoinen ampumajuoksu, jossa tulen ampumaan kovilla sykkeillä.

Ampumavalmennusta hän saa maajoukkueen ja seuran kautta, mutta erillistä ampumavalmentajaa Samulla ei ole.

- Harjoitukset ovat yleensä ampumahiihtoradoilla, joissa voi yhdistää myös juoksun ampumasuorituksen yhteyteen.

Menestys yllätti

Suomen Sotilasurheiluliitto toimii kansallisena lajiliitonä ampumasuunnistuksessa. Liiton tapahtumia



Samu Heiska oli paras suomalainen mies-ten henkilökohtaisissa kilpailuissa Tsekin Jämskissä järjestetyssä ampumasuunnistuksen MM-kilpailuissa. Hän sijoittui neljänneksi sekä normaali- että sprinttimatkan kilpailuissa.

seuranneet ovat varmasti nähneet Heiskan nimen tulostulotteissa. Hän saavutti viime vuonna SM-kullan lisäksi pronssia MM-kisojen viestistä.

Vahva suunnistuspuoli on lisän-

nyt luottoa omaan tekemiseen. Hän myöntää yllättäneensä hyvällä menestyksellään.

- SM-kisoista puuttui muutama kova tekijä, mutta oma kunto oli varsin kova. Ampumassa olin käy-

nyt liian harvoin, joten se söi omaa itsehuutamista. MM-kisoihin mennessä olin panostanut ammuntaan enemmän. Se ei kyllä tuottanut tulosta, vaan ammuttasuoritukset olivat alakanttiin.

Ampumasuunnistuskilpailuissa kilpailaan kolmessa muodossa: normaali, sprintti ja viesti. Vaikka Heiska on yksilöurheilija, on viestit huikan yllättäen mieluisin kilpailumuoto.

- Siinä pääsee ottamaan kunnon miehestä vastaan. Normaalimatkan minuutin sakot ovat liikaa omalle ammuttadille.

Lajin salat kiehtovat

Ampumasuunnistuksessa normaalmatka koostuu ammunnasta, paikoittelusta suunnistuksesta ja suunnistuksesta. Tämä tekee lajista kiehtovan, sillä se tarjoaa monia ärsykeitä niin katsojille kuin kisaajille. Kokonaisuus ratkaisee eikä kisoissa

ole varaa herpaantua hetkeksikään.

- Paikoittelussa juostaan noin kolmen kilometrin viitoitettu reitti, jonka aikana on viisi omaa pistettä ja viisi tähytyspistettä. Omassa pisteessä sijoitetaan kyseinen paikka kartalle hakaneulan avulla, kun taas tähytyspisteessä sijoitetaan tähytettävä piste kartalle.

Tähytyspisteen etsäisyys on maksimissaan 400 metriä viitoituksen karsinasta. Mikäli pisteen sijoittaa väärin kartalle seuraa 1 mm virheestä 1 minuutin aikasakko, joka lisätään loppuajan kisan jälkeen.

Kalenteri täynnä tulevalla kaudella

Heiska on parhaillaan neljän kuukauden harjoittelumatalla Espanjassa. Siellä harjoittelu on varsin suunnistuspainotteista ja noudattaa "Train as you fight" -periaatetta. Tyypillinen kovempi harjoituspäivä

koostuu tehollisesta suunnistuksesta aamupäivällä sekä intervallista juosten iltapäivästä.

- Kevyempinä päivinä on aamupäivällä taitoharjoitus suunnistaen ja iltapäivästä vastaavasti korvaava peruskuntoharjoittelu.

Perustaan kotikulmille Kymenlaaksoon, alkaa tuleva kilpailukausi lähestymään. Kalenterissa on jo useita kisoja tiedossa ainakin SM-kisojen ja muutaman maailman cupin osalta.

- Tänä vuonna on ikävästi varsin paljon päällekkäisyyksiä suunnistuksen ja ampumasuunnistuksen kisakalenterissa. Pyrin kyllä päästä puolustamaan viime vuoden mestaruuksia.

TEKSTI:

JUHA SUSI

KUVA:

LADISLAV STRANSKY

PODIUM
— GYM SOLUTIONS OY

MOBILE SPORT COMPLEX

ULKOKÄYTTÖÖN SUUNNITELTU
MONIPUOLINEN JA MUKAUTUVA
USEITA MALLEJA JA VÄREJÄ

**RAKENNAMME
KUNTOSALEJA**

WWW.PGS.FI

concept 2 wattbike SCYBEX TRUE

Suosituksset

lasten ja nuorten liikunta- vammojen ehkäisyyn

– vammoja ehkäisevä harjoittelu keskeisessä roolissa

Ohjeistukset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn on koottu ensimmäistä kertaa suosituksiksi. Tutkimusnäyttöön perustuvat suositukset on kohdennettu erikseen perheille, opettajille, valmentajille sekä päättäjille.

Säännöllisellä liikunnalla on kiistattomia terveyshyötyjä. Iso osa hyödyistä menetetään vammojen ja niistä aiheutuvien pitkäaikaisten seurausten takia. Alle 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntavammat aiheuttavat enemmän terveydenhuollon kustannuksia kuin samanikäisten liikenneonnettomuudet. Vammojen kustannukset ja niiden seuraukset ovatkin suuri taakka yhteiskunnalle.

Nuorille syntyy liikuntavammoja pääasiassa kolmessa ympäristössä: urheiluseuroissa, vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa. Liikuntavammoja sattuu sekä paljon liikuntaa harrastaville nuorille että vähän liikkuville nuorille. Aktiivises-

ti harrastavat loukkaantuvat tyypillisesti seuratoiminnassa ja vähän liikkuvat usein koululiikunnassa.

- Liikuntavammojen ehkäisyä tulee tehostaa kaikissa toimintaympäristöissä. Niinpä suosituksessa on erikseen kohdennettu ohjeistuksia perheille ja nuorille, opettajille ja kouluille, valmentajille ja urheiluseuroille sekä päättäjille, tutkimus- ja kehittämisjohtajia Mari Leppänen UKK-instituutista tiivistää.

Perheiden ja nuorten osalta suosituksissa korostuu monipuolinen ja riittävä liikunta. Liikunnan turvallisuuteen voidaan vaikuttaa kouluissa tuomalla aktiivista alkulämmittelyä osaksi liikuntatuntia ja sisällyttämällä liikunnan turvallisuus osaksi opetusmateriaalia. Valmentajia ja urheiluseuroja koskevat suositukset käsittelevät vammoja ehkäisevää harjoittelua, suojavarusteita, ympäristöä, sääntöjä, kuormitusta ja kuntoutusta.

- Liikuntavammojen ja niistä ai-

heutuvien kustannusten vähentämisen vaatii toimia myös päättäjiltä. Liikuntavammat tulisi rekisteröidä valtakunnallisesti ja liittää kansainväliseen ICD-11-tautiluokituksen. Lisäksi liikuntavammojen ehkäisyyn tulisi suunnata riittävästi resursseja, Leppänen korostaa.

Vammojen ehkäisyyn on laadittu ensimmäistä kertaa suositukset. Suositukset ovat osa Erasmus+-rahoitteista Physical Activity-Related Injuries Prevention in Adolescents (PARIPRE)-projektia, jossa Suomen lisäksi ovat mukana Slovakia, Slovenia, Puola ja Tšekki. UKK-instituutin asiantuntijat ovat vastanneet suositusten laastimisesta yhtenä projektin tavoitteista.

UKK-instituutin verkkosivuilta löydät 14-sivuisen suositusdokumentin, tiivistyksen sekä infograafian. Suosituksia tullaan jalkauttamaan muun muassa tuottamalla lyhyitä videoita ja tarjoamalla koulutusta.



Juha Kauppinen (vas.) ja Veli-Matti Nurkkala uskovat liikuntapelin suosioon. iWall on yhtiön menestynein tuote, mutta muitakin pelejä on tarjolla.

Käyttäjien kommentteja iWallista

Testiryhmänä joukko nuoria urheilijoita.

- -Parkour on ehdottomasti paras peli. Siinä tulee ihan oikeasti lämmin. Kävisi vaikka alkulämmittelystä ennen treenejä.
- -Se sensei-juttu, Flow Master, tuntui ensin vähän tylsältä, mutta kun siihen pääsi sisään, niin sekin menetteli. Siinä piti tosissaan keskittyä. Eikä tullut niin hiki.
- -Tanssijuttu vaati vähän rytmitajua. Minulla oli sitä liian vähän.
- -Street Racing oli minusta kovin pelin. Ei sitä jaksa pitkään edes pelata, vaikka hauskaa oli.



Wallissa otetaan pelaajista mittaa toden teolla. Pelattavia lajeja löytyy pelistä lähes parikymmentä erilaista.

Liikuntapelit saavat hikoilemaan kuin vahingossa

Kajaanilaisyrityksen tuotteilla hikinousee pintaan

Mikä on kajaanilainen tuote, joka löytöy jo teksilaisesta sotilas-tukikohdasta ja kalifornialaisista armeijakouluista, mutta Kainuun prikaatissa ollaan vielä harkinnan asteella? Oikea vastaus on peliyhtiö CSE Entertainmentin (CSE) suosittu liikuntapeli iWall.

-Ennen covidin alkua meillä oli hyviä keskusteluja puolustusvoimien suuntaan, mutta sitten aika moin muikin keskustelu hiljeni. Joka tapauksessa varuskunta olisi mielenkiintoinen ympäristö, sillä siellä on paljon erilaisia peleihin tottuneita nuoria, joille peliympäristö ei ole vieras, toimitusjohtaja Veli-Matti Nurkkala sanoo.

Jos eläkeikää lähestyvälle everstille pelimaailma vieraalta tuntuu, niin parikymppiselle varusmiehelle pelaaminen on tuttu juttu. Koronan hellittämisen jälkeen yhtiö on valmiina valloittamaan myös suomalaiset varuskunnat.

-Sotilaskodeissa tavoitaisimme varusmiehiä, jotka eivät ole hirmouheilloja. Kun laitteita vietäisiin sotilaskoteihin, niin siellä vapaa-aikansa viettävät saisivat liikuntaa vahingossa innostuttuaan pelaamaan, myyntijohtaja Juha Kauppinen arvioi.

Sohvaperunat liikkeelle

Nuorten miesten ja naisten heikosta kunnosta on viime vuosina riittänyt puhetta. Kahtiajako nuorten liikuntataidoissa ja -haluissa on aina vain hurjempi. Joukosta löytyy timmissä kunnossa olevia fitness- ja crossfit-ihmeitä, mutta vastaavasti on iso joukko sohvaperunoita, jotka eivät

nosta takapuoltaan sohvalla. Ellei puhelin ole pudonnut pöydältä.

Ja valitettavasti huonokuntoisten määrä on kasvaa eri mittareilla mitattuna. Tähän saumaan kajaanilainen peliyhtiö haluaisi sormensa iskeä.

-Tämän päivän varusmiehillä ei ole kynnystä lähteä kokeilemaan uutta peliä. He ovat kaikki kasvaneet digitaalisiin laitteisiin ja pelaamiseen. Ja kun on visuaalisesti näyttävä tuote, niin meidän ei ole kauhean vaikea saada heitä siihen pelialueelle kokeilemaan, toimitusjohtaja Veli-Matti Nurkkala arvioi.

Tällä hetkellä iWall sisältää noin 15 peliä, ja uusia pelejä julkistetaan tasaiseen tahtiin.

-Nuoria miehiä kiinnostaa etenkin kilpailullinen elementti. On urheilulaji mikä tahansa, niin kyllä siellä lähdetään kokeilemaan kumpi on kumpi. Tuossa on kaksi pelaajaa kerrallaan, niin siinä otetaan mäsä, että kuka minkäkin lajin voittaa. Välillä juostaan todella lujaa, välillä on kehonhallintaa, välillä virtuaalitennistä tyylistä pelisäilöä. Siellä on kaikille jotakin, joista löytää omat suosikit, Juha Kauppinen jatkaa

Kroppaa peliin

Vuonna 2017 aloittaneella CSE Entertainmentilla on muitakin tuotteita, mutta iWall on tällä hetkellä selkeä ykköstuote. Siinä pelaajat pistävät kroppaa peliin oikein tosissaan kisatessaan vaikkapa mäkihypyssä, parkourissa, melonassa tai ski crossissa.

Tällä hetkellä yhtiön peleillä on

noin 400 000 käyttökertaa kuu-kaudessa. Covidista huolimatta hiki virtaa kouluilla, kuntosaleilla ja julkisissa tiloissa, jonne laitteita on hankittu. Nuorimmat pelaajat ovat 4-5 vuotta, ja vanhin tiedossa oleva on ollut 102 vuotta.

-Pelin täytyy olla hyvin tasapainossa. Jos me keskittyisimme siihen, että saadaan liikuntaa mahdollisimman paljon, niin se peli ei ehkä jaksaisi kiinnostaa niin paljon. Siis me on löydetty hyvä tasapaino ja varsinkin kouluissa suosio on hyvä. Juuri katsoin, että neljä vuotta sitten asennetun tuotteen käyttäjämäärät ovat tällä hetkellä kovemmat kuin koskaan ennen, itekin SM-tasolla maastohiihdossa suksinut Veli-Matti Nurkkala kertoo.

Yhtiö on myynyt tuotteitaan 45 maahan. iWall-liikuntapeliä löytyy maailmalta vajaa tuhat. Yrityksen peleissä on useamman vuoden ajan ollut käytössä tietojärjestelmä, jolla pystytään seuraamaan pelien käyttöä.

-Tässä ajassa on tullut 5,5 miljoonaa käyttökertaa. Ja tämä järjestelmä huomioi vain pelien käynnistymisen, ei sitä onko pelaajia yksi vai kaksi. Tuon luvun saisi kertoa lähes kahdella, sillä yleensä siinä on kaksi pelaajaa. Siitä kun on paljon hausempi pelata kaverin kanssa, Nurkkala kehaisee.

TEKSTI:
PEKKA MOLIS
KUVAT:
PEKKA MOLIS
CSE

Millog | Yhtiöt

YHDESSÄ PAREMPI JA TURVALLINEN TULEVAISUUS.

Elämyksiä joita et muualta saa.

WWW.MILLOG.FI

f y in | @Millog



toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSAARI

Toiminta käyntiin

Vihdoin saamme liiton päätoiminnot varusmiesten vapaa-ajanliikuntakerhot ja valtakunnalliset kilpailutapahtumat liikkeelle. Jos koronapandemiaan ei tule uutta aaltoa, liiton loppuvuodesta tulee jo pitkälti normaalin näköinen. Onhan se jo aikakin. Kaksi vuotta tapahtumien siirtelyä, perumisia ja poikkeusjärjestelyitä. Varmasti meistä jokainen on jo alkanut kokemaan turnausärsymystä koronasta. Mitä tämä on sitten jättänyt jälkeensä? Varmasti etäyhteydet kokouksiin tulevat säilymään ainakin vaihtoehtona. Etenkin liiton toiminnassa missä valtiokuntien ja liittohallituksen jäsenten työpisteet sijaitsevat ympäri Suomea tästä on hyötyä. Kuitenkin uusien ideoiden ja toiminnan kehittäminen vanhasta etäyhteydellä kokoustaen ei aina ole sitä parasta. Hyvä esimerkkitapausta oli liiton 12. - 13.4. jär-

jestetty strategiaseminaari Hämeenlinnassa. En ole pitkään aikaan nähnyt yhtä hyvää ideointia ja värikkäitä toimintojen uudelleenarviointia kuin nyt, kun kymmenkunta henkilöä oli miettimässä asioita yhdessä paikan päällä.

Liikunnallisesti kahden vuoden liikkumattomuus voi myös näkyä. Joukkueläjiä on ollut monta kertaa aluehallintoviranomaisten kieltäminä tuntuva peliin ei varmasti ole samanlainen kuin ennen koronaa. Kuntosalien ja ryhmäliikuntojen peruminen sekä kiinni oleminen on johtanut monella myös lihasvoiman heikentymiseen ja lihasten liikeratojen hallinnan ja aktiivisuuksien vajakseen, kuten myös allekirjoittaneella. Ihmisen keho ei ole rakennettu pelkkään kestävyysliikuntaan ja toimistotyöhön. Tämä näkyy varmasti jo lihaskipuina toimis-

tötyössä olevilla ja lisääntyneinä liikuntavammoilla, kun pitkän tauon jälkeen pelit jälleen aloitetaan.

Tämä ns. kehon uudelleenkäynnistäminen tai vaihtoehtoisesti liikuntamatojen löytäminen totutusta on etenkin nyt avainasemassa. Euroopan turvallisuustilanne on selkeästi muuttunut. Ukrainan sota on muistuttanut meitä fyysisen toimintakyvyn tärkeydestä etenkin Puolustushallinnossa työskentelevillä. Kehon on hyvä pitää toimintakuntoisena ei pelkästään oman hyvinvoinnin puolesta mutta myös valmiudellista systä. Toimintakykyä tukemaan on myös liiton valtakunnalliset kilpailutapahtumat tarjolla. Pelkkä tapahtuma ei yksin lisää paljon liikuntaa mutta, kun lasketaan tapahtumaan valmistautumiseen käytetyt liikuntasuoritus ja tapahtuman jälkeen into korkealla jatkuva liikkuminen, yhteis-

vaikutus on jo merkittävä.

Paikalliset varuskuntien urheiluseurat tarjoavat myös vaihtoehtoja liikkuu. Monipuolista tarjontaa on myös syytä miettiä nyt uudestaan, kun liikuntamahdollisuudet ovat avautuneet. Pelkin viikoittaisen salibandyvuoron rinnalle voi seurata hyvin järjestäjä muutakin. Hyvänä esimerkkinä Sodankylän ja Mikkelin hiihtotapahtumat, Niinisalon varuskunnan urheilijoiden hankkimat melontavarusteet ja Tampereen VU ampumavuorot. Seuran toimintaa voi myös itse lähteä kehittämään. Uusia aktiivisia otetaan kyllä mukaan toimintaan. Myös liittoon ja allekirjoittaneeseen voi ottaa suoraan yhteyttä. Monesti näistä yhteydenotoista on nopeallakin aikavälillä saatu konkreettista aikaiseksi, kuten marraskuussa pelatava padelturnaus.

Epäasiallinen käytös

kitkettävä urheilutoiminnasta

Suomen Valmentajat, urheiluvallmentajien ja -valmennusta edistävien tahojen oma yhdistys, ei hyväksy minkäänlaisia epäasiallisia käytöksiä urheilussa millään toiminnan tasolla. Suomen Valmentajat korostaa,

että epäiltäessä epäasiallisen käytöstä on sen kohteeksi joutuneen kokemus ratkaiseva. Jos joku kokee tulleensa kohdelluksi väärin, tulee asia ottaa esiin ja selvittää se joko itse tilanteesta tai tarvittaessa ulko-

puolisen selvityksen avulla.

Suomen Ammattivalmentajat SAVAL yhtyy näihin Suomen Valmentajien kantoihin koskien epäasiallisen käytöksen kitkemistä urheilutoiminnasta.

Omassa toiminnassaan Suomen Valmentajat yhteistyötahojensa kanssa edistää turvallisen toimintaympäristön rakentamista, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä kehittää valmennuskulttuuria kohti ih-

mislähtoisempää toimintaa. Sen lisäksi, että nämä asiat läpileikkaavat yhdistyksen perustoiminnan, niitä edistetään hankemuotoisesti Erasmus+ EU-rahoitteisessa Fair Co-aching -hankkeessa sekä opetus- ja kulttuuriministeriön erillisavustuksilla tuetuissa Valmentaa kuin nainen ja Meidän urheilu -prosesseissa.

Yhtenä konkreettisena esimerkkinä Suomen Valmentajat on tehnyt ohjeistuksen valmentajille: Ohjeistus valmentajille urheilussa tapahtuvan häirinnän ehkäisemiseksi.

Mainittavaa on, että yhteistyötä hyvän valmennuksen ja urheilutoiminnan edistämiseksi yhdistys tekee myös monien urheilun ulkopuolisten asiantuntijatahojen kanssa, joita ovat esimerkiksi Väestöliitto, Ihmisoikeusliitto ja Mieli ry.

Suomen Valmentajat toimii, että hyvä ja oikeanlainen käytös lisäänty urheilussa ja vastaavasti huono ja väärinlainen käytös vähenee. Jos epäasiallista kohtelua ja käyttäyty-

mistä kuitenkin ilmenee, on siihen puututtava välittömästi.

Tiedotusvälineissä viime aikoina esillä olleiden tapausten osalta Suomen Valmentajat seuraa käynnissä olevista selvityksistä esiin nousevia asioita ja tarvittaessa toimii sekä tekee päätöksiä niiden pohjalta. Suomen Valmentajat, Suomen Olympiakomitean jäsenjärjestönä, pitää lisäksi tärkeänä, että Olympiakomitean toiminnasta Mika Lehtimäkeä koskevassa tapauksessa tehdään neutraalin ulkopuolisen tahon tarkastelu.

On tärkeää, että käytössä olevia raportointikanavia, Väestöliiton Et ole yksin -palvelua ja Suomen urheilun eettisen keskuksen SUEKin ILMO-palvelua käytetään epäasiallisesta käyttäytymisestä ilmoittamiseen matalalla kynnyksellä. Suomen Valmentajat muistuttaa kuitenkin, ettei niitä pidä käyttää väärin perättömien ilmoitusten tekemiseen.



VIHTAVUORI
The Power of Accuracy

RELOAD

Lataa Vihtavuori RELOAD-latausdatasovellus Applen **App Store**sta tai **Google Play**stä! Saat viimeisimmät jälleenlataustiedot ja voit myös tallentaa omat lataustietosi - ja ne ovat käytettävissäsi kaikkialla.



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Vihtavuoren uusin versio
latausoppaasta saatavilla myös
osoitteessa www.vihtavuori.com

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!




Vihtavuori relodata nyt mobiilissa!



VLK

**VARUSMIESTEN
LIIKUNTAKERHOT**

Kunnon liikuntaa

C.P.E. »

Liikunnasta lievitystä akuuttiin nikotiiniin himoon

Artikkeli on toteutettu osana Irti nuuskasta -hanketta, joka tähtää varusmiesten nuuskan käytön vähentämiseen. Korona-aikana varusmiehille on tarjottu tukea erilaisissa sähköisissä ympäristöissä sekä ti-
Onuuskalle Instagram-tilillä, tarkemmin <https://www.filha.fi/hanke/irti-nuuskasta/>.

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta on tehty video liikunnan hyödyntämisestä akuuttiin nikotiiniin himoon, joka löytyy Irti nuuskasta -hankkeen kotisivuilta. Video on suunniteltu ja tuotettu yhteistyössä Puolustusvoimien ja Sotilasurheiluliiton kanssa.

Nikotiinituotteiden käyttö varusmiehillä

Suomalaisten tupakointi on ollut laskussa jo pitkään ja nuorten kohdalla tämä positiivinen kehitys jatkuu edelleen. Samaan aikaan kuitenkin tiedetään, että nuuskan käyttö sekä nuuskan ja tupakan yhteiskäyttö ovat hiljalleen yleisyyneet etenkin nuorten miesten keskuudessa.

Esimerkiksi armeijassa nikotiinituotteiden käyttö on hyvin yleistä: tuoreen raportin mukaan noin 35 % varusmiehistä tupakoi ja 35 % varusmiehistä käyttänyt nuuskaa ajoittain, ja joka viidennellä varusmiehellä nuuskan käyttö on päivittäistä. Yksi syy nuuskaamisen yleisyyteen voi olla sen käytön helppous missä ja milloin vain verrattuna tupakaan.

Nuuskasta nikotiini imeytyy elimistöön hitaammin kuin tupakasta, mutta samalla nikotiinipitoisuus pysyy kauemmin korkealla, aiheuttaen riippuvuutta. Nikotiiniriippuvuus voi olla luonteeltaan niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista, ja se voi syntyä jo hyvinvinkin lyhyen käytön jälkeen. Etenkin nuorten kohdalla myös kaveripiirillä ja sosiaalisella ympäristöllä voi olla suuri vaikutus omaan toimintaan ja asenteisiin, oli kyse sitten pukeutumisesta, harrastuksista tai vaikkapa nuuskaamisesta tai tupakoinnista.

Tupakoinnin ja nuuskaamisen lopettaminen on herkästi syntyvän riippuvuuden vuoksi yleensä hyvin vaikeaa, ja nikotiiniin himo sekä vieroitusoireet ovat yksi suurimmista käytettyä ylläpitävistä tekijöistä. Usein lopettamisen onnistuminen

saattaa vaatia useamman yrityksen sekä erilaisten tukitoimien ja strategioiden monipuolista hyödyntämistä. Viimeisen reilun vuosikymmenen aikana on kertynyt runsaasti tutkimustietoa liikunnan vaikutuksesta akuuttiin nikotiiniin himoon. Nuuskan käyttöön liittyvää tutkimusta ei juurikaan ole, mutta yhteisen nimittäjän ollessa nikotiini ja sen aiheuttama riippuvuus, voidaan olettaa liikunnan hyödyntävyyden olevan siirrettävissä myöskin nuuskan käyttäjille. Tämä kirjoitus pohjautuu kirjallisuuskatsaukseen, jossa on koottu yhteen tutkimustietoa liikunnan vaikutuksista akuuttiin nikotiiniin himoon sekä vieroitusoireisiin. Kirjallisuuskatsaus on tehty osana Filha ry:n ja Puolustusvoimien Irti nuuskasta -hanketta (linkki kirjallisuuskatsaukseen löytyy artikkelin lopusta).

Liikunnan lievittäv vaikutus

Liikunnan vaikutuksista akuuttiin nikotiiniin himoon ja vieroitusoireisiin on kertynyt laajalti näyttöä. Eri liikuntamuodoista aerobista liikuntaa on tutkittu ylivoimaisesti eniten, ja sen onkin todettu lieventävän akuuttia nikotiiniin himoa sekä vieroitusoireita, parantavan mielialaa ja itsesäätelyä sekä lisäävän positiivisia ja vähentävän negatiivisia tunteita.

Näyttäisi siltä, että mitä raskaampaa liikunta on, niin sitä voimakkaampi ja pitkäkestoisempi sen vaikutus voi olla, joskin jo kohtuukuummiten ja kevytkin liikunta auttaa. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että liikkumista tulisi hengästyä ja sykkeen tulisi nousta, eli tulisi liikkua esimerkiksi vähintään reippaasti kävellen. Aerobisen liikunnan lisäksi myös hyvinvinkin erilaiset liikuntamuodot joogasta isometrisiin harjoitteisiin, kehontietoisuusharjoituksiin ja hengitysharjoituksiin lievittävät akuuttia nikotiiniin himoa.

Vaadittavan liikunnan kerta-annos vaikuttaa olevan pieni, ja jo noin 10 minuuttia näyttää riittävän antamaan lievittävän vaikutuksen. Vaikutuksen kesto vaihtelee viidestä minuutista jopa tuntiin, ja jo lyhytkin hetki nuuskasta tilanteesta voi auttaa pahimman nikotiiniin himon yli, jolloin repsahdukselta

välttyään. Liikunnan vaikutuksen akuuttiin nikotiiniin himoon ja vieroitusoireisiin on katsottu voivan olla jopa nopeampi kuin nikotiiniin korvaustuotteilla, joten sikäläkin sen hyödyntäminen voi tuoda nopeamman helpotuksen akuutissa tilanteessa.

Liikunnan on katsottu vähentävän myös napostelun himoa, joka onkin usein yksi lopettamiseen liittyvistä sivuvaikutuksista, ja tämä voi auttaa ehkäisemään lopettamiseen usein liittyvää painonnousua. Liikunnan nikotiiniin himoa ja vieroitusoireita helpottava vaikutus perustuu todennäköisesti useampaan tekijään, ja selkeää syytä ei vielä tarkan tiedon puuttuessa voi olla hormonaalinen esimerkiksi liikunnan muokkaamisen kortisolipitoisuuksien kautta, mutta tästä ei ole vielä tieteellistä näyttöä.

On todettu, että liikunta voi muokata aivojen eri osien aktivoitumista tupakkain liittyviin ärsykkeisiin liittyen, joka voikin auttaa vastustamaan tupakan ja nuuskan houkuttuksia. Liikunta voi myös "harhauttaa" huomion muualle, sillä liikkumisen kognitiiviset ja motoriset vaatimukset kasvavat, mutta tämänkään ei ole todettu selittävän vaikutusta ainakaan kokonaisuuksissaan.

Liikunta voi vaikuttaa myös tunteiden ja mielialan muutosten sekä hermostollisen aktivaation kautta. Mikä parasta, näyttää siltä, ettei yksilön sukupuoli, liikuntataustalla, liikunnallisuudella, nikotiiniriippuvuuden voimakkuudella tai nikotiinituotteiden käytön määrällä ole merkitystä liikunnan positiivisiin vaikutuksiin, vaan ne olisivat laajalti kaikkien saatavilla.

Liikunta osaksi työkalupakkaa

Varusmiesten palvelus on aika, jolloin ollaan osia tiivistä yhteisöstä ja aika vietetään paljon yhdessä. Se on myös ajanjakso nuoruuden ja aikuisuuden taitteikohdassa, jossa omat tavat ja totteukset muokkautuvat.

Tämä pätee niin vuorokautsrytmiin, ruokailutottumuksiin, sosiaalisiin suhteisiin kuin liikuntaan ja fyysisen aktiivisuuteenkin. Samalla se voi muokata myös suhdetta nuuskaan ja tupakaan, ja sosiaalinen ilmapiiri voiikin määrittää myös sitä, aikaako, lisääntyy-

kö, väheneekö vai loppuuko nuuskan käyttö tai tupakointi varusmiesten palveluksen aikana.

Varusmiehiä tulisi tukea nuuskan käytön ja tupakoinnin lopettamisessa, ja tässä tulisi hyödyntää tarpeen mukaan erilaisia strategioita. Liikunta voisi olla yksi hyödyllinen ja käyttökelpoinen keino akuuttiin nikotiiniin himon ja vieroitusoireiden lieventämiseen, ja se olisi myös helposti yhdistettävissä aktiivisiin ja terveellisiin elämäntapoihin sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Satunnaisesti nuuskaa käyttäville liikunta voisi jo yksinäänkin olla riittävä keino, kun taas paljon nuuskaa käyttäville liikunta voisi toimia nikotiinikorvaustuotteiden tehostajana. Ja vaikei liikunnan hyödyntäminen aina johtaisikaan nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen saman tien, niin jo käytön vähennemisen vähentäminen nikotiinille altistumista, joka taas edesauttaa lopettamista pitkällä aikavälillä.

Lisäksi liikunnalla on tietenkin myös lukuisia muitakin positiivisia vaikutuksia fyysisen, psyykkisen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin, jonka vuoksi se on suositeltavissa sekä sovellettavissa kaikille lähtökohdista riippumatta.

Lisäksi, koska jo pienikin määrä kevyttäkin liikuntaa vaikuttaa positiivisesti, niin jokaisen olisi varmasti mahdollista löytää itselleen mieluisat sekä nopeasti ja helposti toteutettavissa olevat liikuntamuodot, jolloin niiden hyödyntäminen olisi mahdollista myös käytännössä. Liike on siis lääkettä tässäkin tapauksessa!

Kirjallisuuskatsaus löytyy kokonaisuudessaan Filha ry:n Irti nuuskasta -hankkeen sivuilta: https://www.filha.fi/wp-content/uploads/2021/11/Kirjallisuuskatsaus_Liikunnan-vaikutus-akuuttiin-nikotiiniin-himoon-ja-vieroitusoireisiin.pdf

HERKKO RYNNÄNEN, FYSIOTERAPEUTTI, TTM-OPISKELIJA
ANELMA LAMMI, FT, PROJEKTIVASTAVALT/IRTI NUUSKASTA -HANKKE, FILHA RY
HELI GRANLUND, SAIRAANHOITAJA, TTM-OPISKELIJA, HANKETYÖNTEKIJÄ/IRTI NUUSKASTA -HANKKE, FILHA RY

VLK VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHOT

Yhdessä ylös ulos ja liikkeelle!

Vihdoin on päästy liikkeelle ja varsin mainiosti, kun saimme hankkeen suojelijan puolustusministeri Antti Kaikkosen avamaan varusmiesten liikuntakerhojen kehittämishankkeen etätaloustilaisuudessa tammikuussa 2022. Tulemme kertomaan tällä palstalla hankkeen kulusta aina sen yhteenvertoon saakka.

Heti hankkeen avauksen jälkeen joudumme ottamaan hieman takapakkia alkatalouksella, kun koronavirus epidemian talven aalto jylsäsi voimakkaasti varuskunnissa. Alueelliset koulutukset ja henkilökunnan koulutuspäivä muutettiin etäkoulutukseksi. Myöskään varuskuntien yksilöllisiä kehittämispäiviä ei päästy vielä järjestämään helmimaaliskuussa.

Talven varusmiesten kerho-ohjaajien koulutuksia ja varusmiestoimikuntien koulutuksia saatiin räätälöityä varuskunnille yhteensä viisitoista koulutustilaisuutta.

Valitettavasti koulutuksista joudutaan toteamaan, että suurimmassa osassa joukko-osastoja toiminta on hiljaista. Vapaa-ajan liikuntakerhojen tunnettavuus on selkeästi kadonnut. On kuitenkin muutamiakin joukko-osastoja, jotka ovat rajoituksista huolimatta pystyneet järjestämään toimintaa, jopa ylittävän monipuolisesti. Porin prikaatissa Säkylässä pidettiin mm. Iita-aikana varusmiesten hiihtokilpailut ja nyt suunnitellaan jo varusmiesten uintikilpailut vapaa-ajalle.

Kaikki joukot ovat myös erittäin motivoituneet saamaan toiminnan mahdollisimman nopeasti käyntiin. Tämä on ollut etenkin havaittavissa korkeissa osallistujamäärissä iltaisin järjestettyihin etäkoulutuksiin. Osallistuneet varusmiehet ovat myös olleet aktiivisia kysymään ja miettimään toiminnan mahdollista käynnistämistä. Hanketyöryhmän kanssa olemme painottaneet koulutuksissa etenkin ennakkovalmisteluja, että ottaisiin mahdollisimman valmiita käynnistämään toiminta, kun rajoitukset sallivat.

Olemme suunnitelleet kesän koulutukset vanhan perinteen kaavan mukaisesti useammalle urheilujoukolle pidettäväksi. Kesä-heinäkuussa tulaisiin siis joukko-osastojen varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajien ja heidän henkilökuntansa kanssa käynnästä Sotilasurheiluliiton puolelta vuorokauden koulutus Iita-ajan liikunnan järjestämisestä. Tämä perinteen koulutuskierros tarjoaisi taas sen tarvittavan pohjan tulevalle saupumiserälle, jolla saamme varusmiehet liikkeelle. Joukko-osastojen jako tulee olemaan samanlainen kuin ennen koronaa. Etelän merelliset joukko-osasto kokoontuvat yhteen, isot varuskunnat omanaan, pienet etelän ja varuskunnat ja pohjoisen joukot omassa koulutuksessaan.

Ensimmäinen hankkeen yksilöity varuskunnan kehittämiskokous tuliaan saamaan Maasotakoulun tuokoukussa ja muut perässä. Käynnillä tullaan pureutumaan joukko-osaston vapaa-ajan liikuntatoiminnan tämän hetken tilanteeseen ja luomaan suunnitelma toiminnan saamiseksi koronaa edeltävälle tasolle. Käytännön toimenpiteitä ovat joukko-osastojen liikuntamahdollisuuksien tehostettu tiedottaminen varusmiehille ja VLK -ohjaajille, jotta käytöstä saatuaan parannetta. Ohjaajien rekrytoinnin tehostaminen ja vuoropuhelu henkilökunnan välillä on yksi toiminnan lähtökohista. Työtä tässä tulee olemaan kovasti joukko-osastoissa, jotta liikkujien määrät saadaan ponnautettua uuteen nousuun. Kaikkilla meillä on kuitenkin sama tavoite, eli lisää liikettä!

Toivottavasti lehden jakelu on kattavaa joukko-osastoissa, jotta mahdollisimman moni pystyy seuraamaan tällä palstalla hankkeen etenemistä.

Hanketyöryhmä

Kansallinen hiihtopäivä

innosti yli 320 000 ihmistä ladulle

Historian ensimmäinen Kansallinen hiihtopäivä tammikuun lopussa osoitti, että Suomi on edelleen maastohiihtomaa.

Historian ensimmäiseen Kansalliseen hiihtopäivään osallistui 7 % suomalaisista eli 323 755 hiihtäjää. Lisäksi puolet suomalaisista olivat tietoisia Kansallisesta hiihtopäivästä. Tiedot käyvät ilmi Taloustutkimuksella 31.1.–10.2.2 teetetystä tutkimuksesta.

Kansallista hiihtopäivää vietettiin ensimmäistä kertaa lauantaina 29.1.2022 ja tavoitteena oli innostaa mahdollisimman moni hiihtämään. Tapahtumaa olivat järjestämässä Suomen Hiihtoliitto, Suomen Latu, Suomen Sydäneliitto, Suomen Työväen Urheiluliitto ja YLE.

Olemme iloisia Kansallisen hiihtopäivän hyvästä vastaanotosta sekä onnistuneesta yhteistyöstä kaikkien järjestäjien kanssa. Kansallinen hiihtopäivä osoitti, että suomalaiset ovat hiihtokansaa ja hiihtoummi jatkuu edelleen. Suomen Ladun hiihtolaajasta Jenni Humalajoki iloitsee.

Tammikuun viimeisenä lauantaina päätettiin nauttimaan lumisista olosuhteista koko Suomessa Valtteri-myrskyn tuomassa lumipyryssä. Kansallisena hiihtopäivänä hiihdettiin niin Helsingin Olympiastadionilla kuin eri puolilla Suomea omaa kohentajan perusta. Jyväskylässä naisten suorituskyyntä tutkimus on noussut tärkeäksi tutkimusaiheeksi.

Treeni tai muu aktiivisuus antaa stimuloivan suorituskyyntä tutkimus on se vaihe, jonka aikana kehitys tapahtuu. Laulaminen on tärkeä osa arkisia asioita ja suorituskyyntä. Paitsi että kyse on fyysisestä laulamisesta, myös henkinen laulaminen on tärkeää – kunollista energiansaantia eli ruokailua

Hiihtokausi jatkuu edelleen. Samasta Taloustutkimuksen tutkimuksesta käy ilmi, että tänä talvena noin kolmannes suomalaisista on hiihtänyt.

Tulokset saatiin Taloustutkimus Oy:n toteuttaman tutkimuksen perusteella. Tutkimukseen haastateltiin 1004 henkilöä. Haastattelut tehtiin 31.1.–10.2.2022 Taloustutkimus Oy:n puhelinhaastattelukeskuksesta Helsingistä. Tutkimuksen tilaajana toimii Suomen Latu ry.

Treenin ja levon tasapaino

tuntuu kehossa ja näkyy mittareissa

Fyysinen suorituskyyntä kiteytyy henkilön kykyyn kestää liikuntaa ja arjen toimia. Liikuntafysiologi neuvoo pitämään huolta myös palautumisesta, sillä se on kunnan kohentajan perusta. Jyväskylässä naisten suorituskyyntä tutkimus on noussut tärkeäksi tutkimusaiheeksi.

Treeni tai muu aktiivisuus antaa stimuloivan suorituskyyntä tutkimus on se vaihe, jonka aikana kehitys tapahtuu. Laulaminen on tärkeä osa arkisia asioita ja suorituskyyntä. Paitsi että kyse on fyysisestä laulamisesta, myös henkinen laulaminen on tärkeää – kunollista energiansaantia eli ruokailua

unohtamatta.

Jos palautumisesta ei huolehdita, adaptaatiot voivat häiriintyä ja kehitys voi tyytyä. Toisin sanoen treeni tai muu aktiivisuus ei saa aikaan toivottua vastetta ja sitä kautta adaptaatio: voimatasot eivät kehity, juoksuvahti ei parane", liikuntafysiologi, tutkijatohtori Ritva Mikkonen Jyväskylän yliopistosta sanoo.

Naisia koskevaa suorituskyyntä ja fysiologian liittyvää tutkimusta on tehty maailmanlaajuisesti hyvin vähän suhteessa miehiä koskeviin tutkimuksiin. Monimuotoiseen tutkimusaiheeseen on tartuttu Jyväskylän yliopistossa.

Sotilasurheilu-lehden ilmestymisaikataulu 2022		
Nro	Aineisto	Ilmestys
3	10.6.2022	23.6.2022
4	16.9.2022	30.9.2022
5	18.11.2022	2.12.2022

SOTILASURHEILU POOLI

C.P.E.®

elisa

HELEN

PODIUM

KERAVAN energia

Patria

nammo

Millig

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Mitä intin liikuntakoulutuksesta jäi käteen?

Yhdessä tekemisen ja kannustamisen kokemukset parasta

Tämän jutun alkusyksyksenä olivat pohdinnat Puolustusvoimien liikuntakoulutuskonseptin toimimattomuudesta tai siihen liittyvät asenteet ja uskomukset.

Eräänä pohjatytönä haastattelulle oli valtiotieteiden maisteri Jenni Wessmanin Helsingin yliopiston sosiologian oppiaineeseen tekemä pro gradu -tutkielma "Liikkuva nuori – liikkuva varusmies" vuodelta 2010. Wessman tarkasteli varusmiesajan liikuntaa, liikuntakoulutukseen ja -kasvatukseen liittyvää problematiikkaa.

Tutkimuksen kohteena ei ollut armeijan toteuttama liikuntakoulutus, vaan erityisesti nuorten ruohojuurtason kokemukset. Tutkimuksella pyrittiin selvittämään, miten varusmiespalvelus vaikutti nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja aiempiin liikuntatottumuksiin.

Tutkimus haastoi Puolustusvoimien "Suomen suurin kuntokoulu" -konseptin varusmiesten omilla liikuntakokemuksilla ja -tottumuksilla eli pohdittiin konseptin todellista roolia ja toimivuutta.

Asenne ratkaisee kaikessa

Tämän artikkelin haastateltava valikoitui siten, että ajallisesti heidän varusmiespalveluksensa ajoitui vuoden 2010 paikkeille. Heillä kaikilla on nyt takana noin kymmenen vuotta reservin aikaa.



Atte Niemisellä ja kalpalla jäi historiaan ja voimanostot veli miehen mennessään. Ja rauta tuntuikin olevan kevyttä.



Luovuimme kivihiilestä jo vuonna 2001 ja turpeesta 2020

Energiantuotantomme on CO₂-päästötöntä vuoteen 2030 mennessä. Olemme työssä jo pitkällä, sillä olemme pudottaneet CO₂-päästöjä jo 88% vuoden 2010 tasosta.

Vastuullisuus on konkreettisia tekoja, ei vain suunnitelmia.

Valitse vastuullinen:
keravanenergia.fi/vastuullisuus



Energiaa kuin pienestä kylästä



Heittä kaikkia yhdistävät tällä hetkellä ruuhkavuodet, nuoret perheet ja pienet lapset. Lisäksi he kaikki harrastavat voimailua laajalla skaalalla ja kilpailen.

Kun heidän kanssaan pureuduttiin pohtimaan varusmiesajasta liikuntakoulutusta, niin miehet vakavoituivat. Kysymysten asettelu laitoi haastateltavat miettimään aidot reitit kymmenen vuoden takaisia tunteita. Toimiko Suomen suurin liikuntakoulu ja jäikö mitään jännyt kotiin tuotavaksi liikunnan osalta?

Loppilainen voimanostaja Atte Niemisen laji varusmiesajana oli jalapallo, mutta voimailu oikeastaan löytyi oheislajiksi Riihimäen varuskunnan puntisallilla.

Puntilla käytiin palvelustoverien kanssa. Mukavinta oli se, että arvomerkit jäivät puhuhuoneen

puolelle. Olipa joskus kantahenkilöunkaakin mukana. Osajat neuvotivat osaamattomia, Nieminen summaa.

Panssariprikaatissa palvelleet loppilaiset voimamieslajeissa kilpailevat veljekset Janne ja Jyri Hietanen muistelevat Parolannummea mahdollisuuksien paikkana voimailulajien näkökulmasta.

Säliolosuhteet olivat hyvät ja meitä kannustettiin myös saliharjoitteluun, vaikka pääasiassa johdettu liikuntakoulutus oli enemmänkin aerobista harjoittelua. Hyvä kunto on sotilaalle, niin varusmiehelle kuin reserviläiselle tärkeää, Janne Hietanen sanoo.

Jyri Hietasen mukaan liikuntakoulutus tähtäsi palvelustehävissä suoriutumiseen.

Tankkimiehenä en pitänyt lainkaan huonona esimerkiksi telaket-

jun vaihdossa, että voimaa oli näpeissä. Sitä voimaa hain salilta, Jyri Hietanen luonehtii.

Molemmat Hietaset pitivät muun muassa saamaansa itsepuolustus- ja lähitaistelukoulusta hyvänä.

Ennen armeijaa harrastetut lajit jäivät palveluksen jälkeen opiskelun, työelämän ja kaiken muun jalkoihin eli armeija ei niitä lopettanut.

Esimerkin voima ja yhdessä tekeminen

Ehkä suurimmat opit ja kokemukset liittyvät Niemisen mukaan yhdessä tekemisen meininkiin ja siihen, että palveluksessa huomioitiin hyvin se, että minälaisessa fyysisessä kunnossa kukin oli.

Osattiin käyttää myös varusmiesjohtajia ja heidän osaamistaan liikuntaharjoituksissa. Aina tehtiin asiat helpompaa auttamalla. Hyväkuntoisena liikkujana pääsin ryhmäjohtajana todistamaan käytännössä, miten esimerkin voima toimii. Pystyinpä antamaan vinkkiä harjoitteluun myös nuoremman saapumiselle, Nieminen kertoo.

Hietaset allekirjoittavat Niemisen toteutuksen yhdessä tekemisen ja esimerkin voimasta.

Nyt kun se kymmenkunta vuotta palveluksen päättymisestä on kulunut, niin hyvän fyysisen kunnan merkitys korostuu päivittäisessä elämässä. Nyt tietysti voi ajatella, että olemme hyvässä kunnossa reserviläisinäkin, ja että meidän liikuntaharrastustamme ei inni hidastuttanut.

Kaikki kolme toteavat, että suhtautuminen liikuntaan on aina yksilöllistä, mutta hyväkuntoiselle reserviläiselle niin palvelus kuin työelämä on helppoa.

TEKSTI JA KUVAT:
ARI PAKARINEN



Voimamieslajeissa kilpaillevien Jyri ja Janne Hietasen voimaharjoittelu oli mahdollista myös Parolannummella. Armeija ei haitannut harjoittelua, vaan puitteet olivat kunnossa.