



Sotilasurheilu

Suomen Sotilasurheiluliiton julkaisu
42. vuosikerta • Nro 4 • 29.9. 2023



Mika Hakala, Pasi Suvisola ja Joonas Mäkilä pyrkivät tarjoamaan monipuolista vapaa-ajan liikuntaa Panssariprikaatin varusmiehille.

Liikuntakerhotoiminta tutuksi alokkaille Panssariprikaatissa

Panssariprikaatissa palvelee 2 200 varusmiestä. Heistä peräti 1 778 on kirjannut vähintään yhden suorituksen varusmiesten vapaa-ajan liikumista (VLK) tilastoivaan Liikkurisivustoon. Vuoden alusta heinäkuun loppuun liikuntasuorituksia on kertynyt 8 558.

• SIVU 6

Utissa halutaan pitää kynnys matalana

Utin jääkäriyrykmentti tunnetaan huippukuntoisten joukkona, mutta rykmentissä palvelee varusmiehiä myös tukitehtävissä. Liikuntakerhojen toimintaa suunnataan erityisesti tukitehtävissä palvelevien liikuttamiseen.

• SIVU 8



Tara Saikkonen ja Tony Miettinen haluavat, että kynnys osallistua liikuntakerhoihin on mahdollisimman matala.

sisäsivuilla



Remi Lindholm aikoo menestyä tulevana talvena maailmancupin kilpailuissa.

Remi Lindholm viihtyy Kainuussa ja Kainuun prikaatissa

Suomalaisen maastohiihdon suurimpiin tulevaisuuden toivoihin lukeutuva Remi Lindholm käänsi työurallaan uuden lehden vuodenvaihteessa.

• SIVU 3

Jali Honkanen voitti kolmannen mestaruuden frisbeegolfissa

Toisen kierroksen 55 ja ensimmäisen kierroksen 60 heittoa toivat Jali Honkaselle Sotilasurheiluliiton mestaruuden jo kolmannen kerran. Edelliset mestaruudet ovat vuosilta 2022 ja 2019.

• SIVU 5

mielipiteet

Sotilasurheiluliiton erityinen asema suomalaisessa liikunnassa

• SIVU 2

päätoimittaja

Suomalaisia ei saada liikkumaan liikuntapalvelujen veroja korottamalla

Pääministeri Petteri Orpon hallitus on hallitusohjelmassa päättänyt korottaa liikuntapalveluiden alennettua arvonlisävero neljällä prosenttiyksiköllä 10 prosentista 14 prosenttiin. Korotus koskee palveluja, joilla annetaan mahdollisuus liikunnan harjoittamiseen. Tällaisia palveluja ovat muun muassa kuntosalin käyttöoikeudet ja liikuntatilojen vuokraaminen liikunnan harjoittamista varten.

Liikunta-alan toimijat älähtivät ratkaisusta välittömästi hallitusohjelman ilmestyttyä. He arvioivat, että korotus tulee vähentämään liikuntatilojen käyttöä ja samalla suomalaisten liikkumista.

Korotuksen merkityksen tarkastelu onnistuu parhaiten kuntosalikortin hankkineen henkilön tilannetta tarkastelemalla. Jos olet ostanut nyt verottomalta hinnaltaan 450 euron kuntosalikortin vuodeksi, olet maksanut kortista 495 euroa. Korotuksen jälkeen saman kortin hinta on 513 euroa. Kun nyt olet maksanut kuntosalilla harjoittelumisesta arvonlisäveroä 45 euroa, maksat korotuksen jälkeen arvonlisäveroä 63 euroa.

Valtion liikuntaneuvosto on arvioinut valtiovarainministeriön merki-



KEIJO SUOMALAINEN

Liikuntaneuvosto kirjoittaa julkaisussaan, että verotus on yksi harvoista keinoista, joilla valtionhallinto voi vaikuttaa suoraan yksityiseen liikuntapalvelutarjontaan.

tystä liikunnan edistäjänä 21.6.2023 julkaisemassaan julkaisussa: ”Valtionhallinto liikunnan ja liikkumisen edistäjänä 2019–2023: valtiovarainministeriö”.

Liikuntaneuvosto kirjoittaa julkaisussaan, että verotus on yksi harvoista keinoista, joilla valtionhallinto voi vaikuttaa suoraan yksityiseen liikuntapalvelutarjontaan.

Toivottavasti arvonlisäveron nostaminen ei kuitenkaan ohjaa meitä kokonaan sisätiloista ulkoliikuntaan. Kuntosaliharjoittelu, monipuolinen ryhmäliikunta sekä palloilulajit ovat sentään mukavia ja innostavia liikuntamuotoja.

Tosin ainahan me voimme harras-

taa lajeja, joita yhteiskunta tarjoaa käyttöömmee jo maksamiemme verojen vastikkeena. Voimme kävellä, juosta tai pyöräillä poluilla ja kevyen liikenteen väylillä, voimme uida vesistöjemme uimapaikoilla ja voimme käyttää lihaskuntomme ylläpitämiseen ja kehittämiseen kuntien aktiivisesti käyttöömmee hankkimia ulko-kuntosalaja.

Liikuntaneuvosto mainitsee julkaisussaan myös, että aktiivinen liikkuminen, liikunta ja urheilu tuottavat merkittäviä verotuloja valtiolle ja kunnille. Verotulojen määräksi julkaisu arvioi vähintään 400 - 500 miljoonaa euroa vuonna 2018. Verosta vähintään 330 miljoonaa euroa on julkaisun mukaan valtion kerää-

mää arvonlisäveroä.

Arvonlisäveroä maksavat palveluja ja tuotteita käyttävät henkilöt. Kun käytät liikuntapalveluja eli liikut, maksat arvonlisäveroä. Arvonlisäveroä sisältyy myös liikuntavälineiden hintoihin. Kun ostat 200 euron juoksukengät, maksat arvonlisäveroä 38,71 euroa.

Liikuntaneuvoston julkaisusta selviää myös se, että valtio itse asiassa tukee ihmisten liikkumista, kun se perii liikunnan harjoittamisen mahdollistamisesta veroä alemmalla prosentilla kuin yleisen arvonlisäveroprosentti 24 prosenttia on. Tuen määräksi valtiovarainministeriö arvioi 78 miljoonaa euroa vuonna 2023.

Liikuntaneuvosto antaa arvionsa lopussa kehittämissuosituksen: ”Selvitetään, miten Suomen nykyinen verojärjestelmä tukee ja mitkä olisivat sen mahdollisuudet tukea aktiivista liikkumista, liikuntaa ja urheilua sekä mitkä ovat verotuksen esteet liittyen aktiivisen liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämiseen.”

Suorituksen on helppo yhtyä. Suomalaisten liikkumista ei ainakaan edistä se, että valtio nostaa liikunnan harrastamisen kustannuksia veroja korottamalla.

toiminnanjohtaja



JOUNI LEPPÄSAAJO

Liikkumattomuus on kaikkien yhteinen huoli

Yhteiskunnan rattaat liikkuvat edelleen passiivisempien elämäntapojen suuntaan. Enää ei tarvitse käydä edes kaupassa, kun robotti tuo ruuan kotiovelle, ruokalaheteistä puhumattakaan. Mitä voisimme tehdä asialle, on ollut varmasti monella tätä lehteä lukevalla mielessä. Puolustusvoimien ylipäällikkö tasavallan presidentti Sauli Niinistö näytti loistavan tavan herättää kansalaisia kävelemään elokuun lopussa Helsingissä järjestetyssä kävelytempauksessa.

Voisimmeko mekin saada työyhteisöme henkilökunnan liikkeelle samalla tavalla tai voisimmeko saada ison osan varuskunnan varusmiehistä palveluksen jälkeen juoksulenkille, jos lähtisimme itse näyttämään esimerkkiä? Uskon vahvasti, että ei siitä ainakaan haittaa olisi kenenkään liikkumiselle, ja tulisihan siinä joka tapauksessa hyvä liikuntahetki myös kullekin itselleen.

Jotain tapauksia olen saanut nähdä ja kuulla vuosien varrella Puolustusvoimissa. Kommentaja on haastanut varusmiehet Cooperin testillä, henkilökuntaan kuuluva on lähtenyt järjestämään varusmiehille kamppailukerhoa oman harrastustaustansa vuoksi tai työyhteisössä on lähde työmattakapyyräilemään porukalla. Vastaavat tempaukset saattavat näyttää pieniltä, mutta niillä on myös tutkimuksien mukaan selvä vaikutus ihmisen liikuntainnostukseen. Suoritustapaa voi kukin miettiä itse mieleisekseen punttisalista aina ampumaradalla käymiseen.

Sotilasurheiluliitto näkee paikallisten liikuntatapahtumien lisäksi selvän vaikutuksen valtakunnallisella liiton kilpailutoiminnalla. Yksittäinen kilpailutapahtuma voi olla monelle se harrastuksen aloitus, uudelleen käynnistys tai innostus ottaa mukaan lähipiiri myös liikkumaan, kun lajin pariin innostuu. Tulevat loppuvuoden tapahtumat tarjoavat jälleen hyvän kattausten lähteä kamppailukehään, nostamaan hikeä Military Crosstrainingin muodossa tai pelaamaan salibandya liiton +40 ikämiesturnaukseen. Nämä tapahtumat ovat yksi mahdollistaja saada kukin liikkeelle. Toivon ja odotankin mahdollisimman suurta joukkoa tuleviin kilpailutapahtumiin. Täten saamme vietyä innostusta myös paikalliselle tasolle joukko-osastoihin ja toimipisteille. Osallistuminen tapahtuu varusmiehillä komennettuna ja henkilökunnalla lähiesimiehen luvalla. Kilpailuun osallistuminen on pieni hetki arjen ajasta pois, millä on pitkälle kantava vaikutus ihmisen liikuntainnostukseen.

puheenjohtaja

Sotilasurheiluliiton erityinen asema suomalaisessa liikuntakentässä

Suomen Olympiakomitea järjesti elokuun lopussa jäsenliittojensa yhteistoimintatilaisuuden, jossa pääpaino oli jäsenliittojen ja näiden tarpeiden kuulemisessa. Tilaisuus oli ajatukseltaan erinomainen, ja varmasti osaltaan kasvatti Olympiakomitean tietoisuutta jäsenliittojensa tämänhetkisestä tilasta. Samalla se antoi mahdollisuuden kuulla myös muiden liittojen toiminnasta ja näiden haasteista.

Me sotilasurheiluliitossa olemme itse kasvaneet sisään toimintaan vuosien ja vuosikymmenien kuluessa, emmekä välttämättä aina itse huomaa ja tiedosta, kuinka ainutlaatuinen liittomme on jopa maailmanlaajuisesti tarkasteltuna. Kertoessani toiminnastamme ulkopuolisille tämä omalla tavallaan jalleen kirkastui myös itselleni.

Sotilasurheiluliitto toimii ainutlaatuisessa toimintaympäristössä liikuttaessaan sotilaita vapaaehtois-



JUHA KYLÄ-HARAKKA

voimin. Palkatun henkilöstön osalta tilanne on yksinkertainen, mutta lakisääteisen asepalveluksen aikana varusmiehille tarjottavien vapaaehtoisten liikuntamahdollisuuksien osalta vertailukohtaa ei ole. Erityisesti on huomioitava liikuntatoiminnan perustuminen täysin vapaaehtoisuuteen.

Varusmiesten liikuntakerhoissa liitolla on valtakunnallinen kattavuus ja kosketuspinta varusmiespalveluksessa oleviin. Jokaisessa varuskunnassa

on liiton tukemaa liikuntakerhotoimintaa. Tämä kerhotoiminta on kaikille avointa ja osallistujille ilmaista. Kannustavassa ilmapiirissä toteutetut liikuntatapahtumat luovat yhteisöllisyyttä ja tarjoavat samalla mahdollisuuksia harrastaa aiemmin tuntemattomiakin lajeja.

Liikuntakerhojen erityispiirteenä on myös ohjaajien tausta. Ohjaajina toimivat varusmiehet, joilla on mahdollisesti lajistausta, mutta ainakin voimakas tahto liikunnan tarjoamisesta varusmiestovereilleen. Sotilasurheiluliiton roolina onkin järjestää näiden ohjaajien koulutus ja perehdytys haastaviin mutta myös palkitseviin tehtäviinsä.

Valitettavasti myös varusmiehissä on havaittavissa yhteiskunnan valittava trendi liikuntataustojen vähensyyden osalta. Sotilasurheiluliitolla onkin haastava tehtävä sen pyrkiessä luomaan ikäluokkaa kerrallaan liikuntamyönteistä ja liikkunnallista elämäntapaa varusmiesjäsenilleen.

Johtopäätöksensä voi vain todeta, kuten Olympiakomitean tilaisuudessaakin toimme esille, ettemme vuoden aikaikkunassa mitenkään kykene paikkaamaan kahdenkymmenen vuoden liikkunnallista tyhjyyttä. Tältä osin varhaiskasvatuksen ja koululaitoksen vastuuta yhdessä siviililajiliittojen kanssa on korostettava.

Uutena hienona asiana Olympiakomitea erikseen kehotti eri lajiliittoja olemaan yhteydessä valtakunnallisesti Sotilasurheiluliittoon ja paikallisesti jäseneseuroihimme erilaisten lajikokeiluiden ja -tapahtumien järjestämiseksi varusmiehille. Mikäli lajiliitot tämän tekevät, tulee se tuomaan lisämielenkiintoa monen varusmiehen iltaohjelmaan.

Viimeisenä, mutta ei vähäisimpänä, Sotilasurheiluliiton erityispiirteenä toimme esille toimintamme suoran vaikutuksen kansanterveyden lisäksi myös maanpuolustukseen. Mottomme merkitys ymmärrettiin täysin. Liikkunnalla valmiutta!



Julkaisija
Suomen Sotilasurheiluliitto ry

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

Toimitussihteeri
Jouni Leppäsaajo
puh. 040 129 0504
jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.fi

Toimituksen osoite
Suomen Sotilasurheiluliitto
Jouni Leppäsaajo
PL 69, 33541 Tampere
puh.040 129 0504

Ilmoitusmyynti
Saarsalo Oy
Myllyhaantie 6 C, 33960 Pirkkala
Juho Kosonen, juho.kosonen@saarsalo.fi
puh. 041 314 2669
Jari Nummikoski, jari.nummikoski@saarsalo.fi
puh. 044 240 1181

Ilmoitusaineisto
Saarsalo Oy:n myymät ilmoitukset:
aineistot@saarsalo.fi

Sotilasurheilupoolin ilmoitukset:
tarmo.hurskainen@bestpress.fi

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

Painopaikka:
PunaMusta 2023

Remi Lindholm

viihtyy Kainuussa ja Kainuun prikaatissa

Suomalaisen maastohiihdon suurimpiin tulevaisuuden toivoihin lukeutuva Remi Lindholm käänsi työurallaan uuden lehden vuodenvaihteessa. 25-vuotias Lindholm siirtyi Kainuun prikaatin henkilöstövahvuuteen kolmen vuoden määräaikaisella sopimuksella.

Ajatus työskennellä joskus Puolustusvoimien palveluksessa liikuntakasvatusaliupseerina syntyi jo omana varusmiespalvelusaikana.

- Olin urheilukoulussa Kainuun prikaatissa. Meidän varusmiesten kanssa yhteisille leireille osallistuivat liikuntaliupseereina palvelleet Risto-Matti Hakola ja Juha Mikkonen. Itselleni jäi noista leireistä hyvä kuva, kun kokeneet hiihtäjät sparrasivat meitä nuorempia. Niinpä laitoin paperit sisään, kun paikkoja tuli hakuun, Lindholm kertoo.

Kaksi kultaa ja pronssi sotilaiden MM-kisoista

Jo kevättalvella Remi Lindholm puolusti kunnialla uuden työnantajansa mainetta Ruotsin Bodenissa käydyissä sotilaiden MM-hiihdoissa. Kersantti

Lindholm voitti vapaan hiihtotavan 15 kilometrillä sotilaiden MM-kultaa ja sijoittui yhdessä Risto-Matti Hakolan kanssa parisprintissä pronssille. Kultaa tuli myös 15 kilometrin joukkuekilpailusta.

- Sotilaiden MM-hiihdot keväällä olivat mukava kokemus. Ylipäättään työ prikaatissa on vastannut ennako-odotuksia. Tällä tavalla pystyn harjoittelemaan ammattimaisesti ja kilpailemaan täysipainoisesti.

Lindholm vietti suurimman osan nuoruusvuosistaan Etelä-Suomessa Pernajan suunnalla, mutta jo silloin Vuokatin harjoitusolosuhteet vetivät miehen Kainuuseen. Valkolakin Lindholm painoi päähänsä Sotkamon urheilulukiossa vuonna 2018. Sen jälkeen hänellä oli edessään varusmiespalvelus urheilukoulussa Kainuun prikaatissa. Onpa mies aloitellut myös ammattivalmentajaksi opiskelua Kainuun maisemissa ennen pestiään Kainuun prikaatiin.

-Aloitin ammattivalmentajatuokinnon suorittamisen keuhkalla 2021, mutta sen olen pistänyt nyt tauolle. Kun pääsin kiertämään maailmancupia ja

mukaan A-maajoukkueeseen, niin se oli oikeastaan pakko ajanpuutteen takia tehdä. Joka tapauksessa tulen jatkamaan valmentajaopintoja jossain vaiheessa, sillä valmentaminen kiinnostaa hiihtouran jälkeen, Remi Lindholm lupaa.

Tulevan talven tähtäin maailmancupissa

Tulevilla lumilla ei maastohiihdossa ole maailmanmestaruusmitaleja jaossa. Helpolla hiihtäjät eivät kuitenkaan pääse, eikä Remi Lindholm haluaakaan päästä. Tulevan talven suunnitelma ja tavoitteet ovat kirkkaina mielessä, kun maailmancupin avaukseen Kuusamon Rukalla on reilut pari kuukautta aikaa.

- Tavoiteenani on kilpailla tulevana talvena mahdollisimman monessa maailmancupin kilpailussa ja sijoittua distanssimatkoilla cupissa kymmenen parhaan joukkoon. Uskon, että tästä tulee hyvä talvi. Maailmancupissa jokainen kisa on hyvä treeni seuraavaa talvea varten.

- Olen päässyt harjoittelemaan suunnitellusti ilman sai-

rasteluja. Treenitunteja tulee tänäkin kautena aika lailla saman verran kuin aiemminkin eli 1 200 tuntia.

Hiihtoliiton taloudellisesta tilasta on puhuttu menneen kesän aikana. Remi Lindholmin tekemisiin liiton talouskurimuksella ei ole ollut suurta merkitystä.

- Kävisin leireillä enemmänkin, jos niitä olisi, mutta ihan hyvin olen saanut harjoitteluni järjestettyä. Meillä oli Italiassa leiri elokuulla, ja syksyllä menemme vielä Ramsauhun. Osassa leireissä on omavastuu, Remi Lindholm kertoo.

Lindholm tunnetaan värikkäänä hahmona sosiaalisen median puolella. Ja sama linja jatkuu.

- Kyllä ne julkaisut aika lailla samalla linjalla tehdään kuin aiemminkin. Ehkä yritetään vähän jotain pahimpia siistiä jatkossa, Remi Lindholm naurahattaa juttutuokion päätteeksi.

TEKSTI:

PEKKA MOLIIS

KUVA:

JARI KARINKANTA



Ruotsin Bodenissa maaliskuuhun vaihteessa järjestetyt sotilaiden MM-hiihdot kartuttivat Remi Lindholmin palkintokokoelmaa kahdella kullalla ja yhdellä pronssilla.

Valmiina palvelemaan Puolustusvoimia tulevien vuosikymmenien ajan

F-35 LIGHTNING II

NORTHROP GRUMMAN | BAE SYSTEMS | PRATT & WHITNEY

LOCKHEED MARTIN

© 2023 Lockheed Martin Corporation

Lue lisää



Jääkäri Selänne

juoksi Cooperista kuntoisuusloman

Tarkalleen 3 138 metriä. Siinä on Kainuun prikaatin kranaatinheitinkomppaniassa varusmiespalvelustaan suorittavan jääkiekkoilija Eetu Selänteen tulos Cooperin testissä. Kun muutkin kuntotestin osuudet sujuivat kiitettävällä tasolla, niin ensimmäinen kuntoisuuslomavuorokausi on tullut tienattua.

Palvelukseen jääkäri Selänne astui heinäkuun saapumiseränsä. Siviili siintelee kuuden kuukauden palveluksen jälkeen ensi tammikuussa.

- Kuntsari on tosiaan saatu, mutta piti siihen muutakin tehdä kuin juosta tuo tulos Cooperissa. Vielä en ole päättänyt missä välissä sen käytän. Pitää katsoa joku sopiva väli, Selänne naurahtaa.

Kuuluisaa kiekkosukua olevan Eetu Selänteen ei ollut alun perin tarkoitus tulla varusmiespalvelukseen Kainuun prikaattiin. Vuonna 1997 syntyneelle Selänteelle oli palvelupaikaksi merkitty Santahamina.

- Haluan panostaa nyt täysillä myös jääkiekkoon. Siellä kiekon ja varusmiespalveluksen yhdistäminen ei olisi oikein onnistunut minun koh-

dalla. Sain sitten Kajaanista tarjouksen. Tämä on aivan huikea paikka. Täällä on hoidettu erinomaisesti se, että pääsee harjoittelemaan ja pelaamaan myös intissä ollessa. Prikaatilla ja Kajaanin Hokilla yhteistyö toimii, Selänne kehaisee.

Toki Santahaminassakin kiekkoilijat pääsevät yhdistämään varusmiespalveluksen ja jääkiekon, mutta urheilukouluun pääsyn kriteerit ovat niin tiukat, ettei Eetu Selänteellä ollut sinne mahdollista päästä. Aiemmin Yhdysvalloissa yliopistosarjassa kiekkoilut Selänne pelasi viime kaudella Mestistä Heinolan Peliitoissa ja alkavalla kaudella joukkueena on niin ikään Mestiksessä pelaava Kajaanin Hokki.

Rasitusta riittää

Vuoden sopimuksella Hokissa kiekkoileva hyökkääjä ei kiellä sitä, etteikö varusmiespalveluksen ja Mestis-lätkän yhdistäminen tuntuisi välillä jaloissa. Tai ehkäpä oikeampi ilmaisu on, että rasitus tuntuu jatkuvasti jaloissa.

- Välillä on ollut tosi raskaita päiviä, ei se helppoa ole. Koko

ajan on myös huikea kiire. Se on rankkaa fyysisesti ja henkisesti. Normaali elämä varusmiespalveluksen jälkeen tulee olemaan helppoa tämän kokemuksen jälkeen, jääkäri Selänne arvioi hymyissä suin.

- Olen pystynyt olemaan kaikissa asioissa mukana, mutta kyllä se tuntuu kropassa. Koko ajan pitää yrittää sopeutua tilanteeseen ja antaa palautumiselle aikaa. Varmasti kova rasitus näkyy alkukauden peleissä, mutta kun tammikuussa pääsee siviiliin, niin silloin tilanne muuttuu. Silloin saa loppukauden keskittyä pelkästään jääkiekkoon, Eetu Selänne uskoo vakaasti.

Selänne on muutaman vuoden tupatovereitaan vanhempi. Se ei kuitenkaan ole menoa haitannut siinä vaiheessa, kun sotilastaitoja on Kainuun prikaatilla treenattu.

- Minusta tuntuu, että nuoremmat kaverit pitävät minusta huolen siellä, Selänne naurahtaa.

Kun tyttöystäväkin on muuttanut alkavan kauden ajaksi Kajaaniin, niin kasarmin ja kaukalon ulkopuoliset asiat ovat kunnossa. Lisäksi pikkuveli-



Eetu Selänne suorittaa varusmiespalvelustaan Kainuun prikaatissa ja pelaa jääkiekkoa Mestiksessä Kajaanin Hokin joukkueessa.

Leevi on ollut syksyn aikana hankkimassa try-outin kautta pelipaikkaa Hokista, joten vähäinen vapaa-aika on kulunut tuttujen ihmisten ympäröimänä.

Inttiin – totta kai!

Kuuluisan kiekkojoukkueen kasvatille varusmiespalveluksen suorittaminen on ollut aina itsestään selvää, vaikka opiskelujen takia riviin astuttikin vähän muuta ikäluokkaa myöhemmin.

- Varusmiespalveluksen suorittaminen on ollut minulle aina itsestään selvää. Se on ylpeyden aihe ja velvollisuus meille kaikille, Eetu Selänne vakuuttaa.

Kun Selänteen nuoruusvuodet ovat sujuneet Yhdysvalloissa, niin tuttavapiirissä on luonnollisesti runsaasti amerikkalaisia ystäviä. Varusmiespalvelus Nato-Suomessa Venäjän rajan läheisyydessä on saanut kavereilta tunnustusta.

- Monet kaverit ovat olleet

oikeasti innoissaan ja ylpeitä siitä, että lähdin armeijaan. He ovat sanoneet, että heillä on tosi turvallinen fiilis, kun minä olen täällä lähellä Venäjän rajaa, Selänne nauraa.

- Pari minun kaveria on jenkeissä mennyt palvelukseen. Siellä sotilaita kunnioitetaan todella paljon ja se on todella iso juttu, jota arvostetaan, jääkäri Eetu Selänne sanoo.

TEKSTI JA KUVA:
PEKKA MOLIIS

Taneli Vainio oli paras Sotilasgolfiin lyöntipelissä

Taneli Vainio voitti Sotilasurheiluliiton golfmestaruuden henkilökkunnan sarjassa. Vainio kiersi Nokia River Golfin River-kentän 74 lyönnillä eli kaksi lyöntiä yli kentän ihannetuloksen.

Ilmasotakoulussa sopimussoitilana palveleva Vainio osallistui Sotilasurheiluliiton golfmestaruuskilpailuun ensimmäistä kertaa. Vasta 21-vuotias jyvaskyläläinen ei olisi voinutkaan osallistua aikaisemmin kilpailuun, sillä hän työskentelee ensimmäistä vuottaan varusmiesten kouluttajana Jyväskylän Tikka-koskella.

- Jatkossa aion osallistua kilpailuihin, jos vain olen puolustusvoimissa töissä ja työvuoroni sallivat osallistumisen, Vainio sanoo.

Vainio pyrkii jäämään puolustusvoimien palvelukseen hänen sopimuskautensa päättyessä vuoden lopussa.

- Aliupseerin virka on haussa, mutta juuri nyt avoimia virkoja ei ole Jyväskylän seudulla.

Vainio pelasi jääkiekkoa 15-vuotiaaksi asti, mutta sitten hänen piti keskittyä golfiin.

- Golfissa pääsin 15-vuotiaiden maajoukkueeseen. Siitä eteenpäin olenkin pelannut golfia kansallisella tasolla. Nyt pelaan jo miesten kansallisella tasolla. Satunnaisia kilpailuja olen pelannut myös ympäri maailmaa. Sotilasurheiluliiton mesta-



Taneli Vainio voitti Sotilasurheiluliiton golfmestaruuden lyöntipelissä.

ruuskilpailu pelattiin sateisessa säässä.

- Vettä satoi ajoittain kuin saavista kaatamalla. Väylät olivat kosteita, Vainio kuvailee kilpailukierroksen aikana vallinnutta säätä.

Toiseksi henkilökkunnan kilpailussa sijoittui Juuso Ilkka ja kolmanneksi Mattias Lepistö Ilkalle kertyi 76 ja Lepistölle 77 lyöntiä.

Max Berner voitti varusmiesten sarjan

Varusmiesten sarjassa mestaruuden nappasi Max Berner. Hän tarvitsi River-kentän kiertämi-

seen 77 lyöntiä. Miro Kemppi oli 84 lyönnillään varusmiesten sarjassa toinen ja Emil Lunden kolmas 85 lyönnillään.

Henkilökunnan sarjassa tasoituksettoman lyöntipelin voitosta kilpaili 16 ja varusmiesten sarjassa 19 pelaajaa.

Henkilökunnan ja varusmiesten B-sarjoissa pelaajat ratkoivat paremmuutensa keräämällä pisteitä pisteboogeyssä.

Pekka Oksman voitti henkilökkunnan kilpailun 42 pisteellään. Antti Grip sai koottua pisteen vähemmän ja sijoittui toiseksi. Simo Koivunen oli 39 pisteellään kolmas.

Varusmiesten paras oli Atte Aalto 43 pisteellään. WALTERI Viittanen ja Frans Norrena ylsivät 35 pisteellään toiseksi ja kolmanneksi.

Henkilökunnan joukkuekilpailussa pelimuotona oli scramble lyöntipelinä. Kilpailun paras pari Markus Still - Ilkka Aaltonen selvitti kierroksen 60 lyönnillä. Juuso Pirhonen ja Jessen Röntynen käyttivät kierroksen yhden lyönnin enemmän ja sijoittuivat toiseksi. Timo Hesso ja Teemu Lakaniemi olivat kolmansia 62 lyönnillään.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
JOUNI LEPPÄSAAJO

Millog | Yhtiöt

YHDESSÄ PAREMPI JA TURVALLINEN TULEVAISUUS.

Elämyksiä joita et muualta saa.

MILLOG.FI

f y in | @Millog

Jali Honkanen voitti

kolmannen mestaruuden frisbeegolfissa

Jali Honkanen ylsi mainioon heittovireeseen Sotilasurheiluliiton frisbeegolfmestaruuskilpailujen toisella kierroksella. Hän kiersi Peurunka Lakeview -frisbeegolf radan seitsemän heittoa radan paria eli ihannetulosta paremmin. Toisen kierroksen 55 ja ensimmäisen kierroksen 60 heittoa toivat Honkaselle Sotilasurheiluliiton mestaruuden jo kolmanne kerran. Edelliset mestaruudet ovat vuosilta 2022 ja 2019.

Peurunka Lakeview -rata sijaitsee Laukaassa Peurunka-järven rannalla. Radalla on kaksikymmentä väylää. Kahden väylän par on neljä ja loppujen 18 väylän kolme. Radan par on 62 heittoa.

Honkanen pelasi ensimmäisellä kierroksella kaksi par kolme väylää viidellä heitolla ja toiset kaksi väylää neljällä heitolla. Näiltä väyliltä kertyi kiritävää kuusi heittoa. Kahdeksan väylän yhden heiton paria paremmat tulokset kuroivat eron tasoihin ja vielä kaksi heittoa paria paremmaksi.

Toisen kierroksen aikana Honkanen pelasi vain yhdeksän väylän yhden heiton väylän paria heikommin. Yksitoista väylää sujuu ihannetulokseen. Kahdeksan väylää Honkanen pelasi yhden heiton ihannetulosta paremmin.

- Ensimmäisellä kierroksel-

la tein muutamia vähän huonoja valintoja, jotka söivät tulosta. Toisella kierroksella pystyin pelaamaan jo omalla tasollani ja korjaamaan edellisen kierroksen virheet, Honkanen kertoo kilpailusuoritustaan.

Honkanen rupesi pelaamaan frisbeegolfia suorittaessaan vuonna 2012 varusmiespalvelustaan Ilmavoimien teknillisessä koulussa Jämsän Hallissa.

Honkanen kertoo kehittyneensä pelaajana joka vuosi. Vuodet ovat tuoneet peliin myös tasaisuutta.

Nimetessään parasta saavutustaan Honkanen empii.

- Paha sana, mikä olisi paras saavutus. Sanotaan vaikka, että nämä kolme Sotilasurheiluliiton mestaruutta lämmitteä mieltäni.

Honkanen työskentelee sotilaspoliisialiupseerina Toivakan varastolla. Hänen palvelusarvonsa on ylikersantti.

- Vuorotyö mahdollistaa hyvin harrastukset ja niille ajan löytymisen, Honkanen sanoo.

Tuomas Nurminen jäi heiton päähän

Toiseksi sijoittunut Tuomas Nurminen jäi ainoastaan heiton päähän Honkasesta. Nurminen kiersi molemmat kierrokset neljä heittoa alle ihannetulokseen.

Kari-Pekka Kankkunen hävisi 124 heitollaan kahdeksan heittoa Nurmiselle ja sijoittui kolmanneksi.

Jonne Grön varusmiesten mestari

Varusmiesten sarjan voiton nappasi 120 heitollaan Jonne Grön. Hän oli seitsemän heittoa parempi kuin seuraavaksi parhaat kilpailijat.

Grön pelasi ensimmäisen kierroksen radan ihannetulokseen. Radan neljännellä väylällä hänen pelinsä kuitenkin takusi. Hän joutui käyttämään par kolme väylän selättämiseen peräti kuusi heittoa. Väylällä 18 hän tarvitsi kaksi heittoa yli väylän parin. Kierroksen kokonaistulosta rasittivat myös kolmen väylän yksi yli tulokset. Ylimääräiset heitot tasoittuivat kahdeksalla yksi alle parin sujuneella väylällä.

Toisella kierroksella Grön pelasi kahdeksan väylää yksi alle parin tulokseen. Vastaavasti hän joutui käyttämään yhden ylimääräisen heiton neljällä väylällä. Kahden kierroksen kokonaistulos oli neljä heittoa alle parin.

Ilari Kurenmaa, Alex Laukkanen ja Matias Katajarinne ylsivät 127 heittoon ja jakoivat virallisessa tuloluettelossa kakkossijan.



Jali Honkanen (keskellä) voitti jo kolmannen kerran Sotilasurheiluliiton frisbeegolfmestaruuskilpailun. Tuomas Nurminen (vasemmalla) sijoittui tämän vuoden kilpailussa toiseksi ja Kari-Pekka Kankkunen kolmanneksi.

Kilpailun sääntöjen mukaan mitalien saajat olisi pitänyt ratkaista ratkaisupelissä, mutta saiteiden haastavan keli vuoksi pelaajat ja kilpailun johtaja Jani Laitinen päätyivät lähimmäksi koria -ratkaisuun.

- Katajarinne heitti reilun metrin päähän korista. Laukka-

nen jäi korista noin kymmenen metrin päähän. Kurenmaan heitosta kertyi koriin matkaa viitisenkymmentä metriä, Laitinen kertoo.

Katajarinne sai hopeisen ja Laukkanen pronssisen mitalin.

Sotilasurheiluliiton markkinointiyhteistyökumppanin

Lockheed Martinin nimikkokilpailuun osallistui yhteensä 34 kilpailijaa.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
JOUNI LEPPÄSAAJO

VLK VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHOT

Yli 130 000 suoritusta

Varusmiesten liikuntakerhot ovat nousseet liikuntamäärässä koronavirusepidemia edeltävälle tasolle ja sen yli. Voimme siis hyvin todeta hankkeen päässeen yhteen tavoitteistaan.

Toinen hankkeelle asetettu tavoite oli liikuntakerhojen tiedon paraneminen joukko osastoissa, joka on hyvin kehittynyt hankkeen aikana. Joukko-osastojen varusmiestoimikuntien Instagram-palvelussa tapahtuva markkinointi, sekä joukko osastoissa seinillä olevat liikuntakerhojen mainosmateriaalit ovat lisääntyneet selvästi.

Kolmas asetettu tavoite oli varuskuntien liikuntapaikkojen tehokkaampi hyödyntäminen. Kerhojen suoritustiemien kasvun myötä etenkin ne varuskunnat, joissa on uimahalli, ovat nostaneet suosiotaan. Kesä on tuonut kasvua myös frisbeegolfin harrastamiseen. Kolmannessa tavoitteessa jää vielä hankkeen jälkekin paljon työtä jäljelle. Liikuntapaikat eivät ole itsestään selvyyksiä kaikille varusmiehille etenkin, jos paikan päällä ei ole käynyt.

Hankkeen myötä yksi hienoimpia muutoksia onkin ollut joukko-osastojen käyttöön ottama käytäntö kiittää käsketyksi kaikki joukko-osaston liikuntapaikat palvelusajana. Tällöin jokainen varusmies ainakin tietää, mitä mahdollisuuksia on tarjolla iltapäivä-aikaan liikkumiselle.

Kaiken kaikkiaan hankkeella on ollut selkeä vaikutus kenttään. On ollut ilo nähdä ja todeta, kuinka nopeasti ja innokkaasti varuskunnat ovat läheneet kunkin hankekäynnin jälkeen toteuttamaan yhdessä muodostettuja toimenpidesuunnitelmiaan. Hankkeen loppuraportti muodostuu syyskuussa, ja raportti julkaistaan varusmiesten liikuntakerhojen henkilökunnan koulutuspäivillä Varalan Urheilupuistolla 5.–6.10.

Hanke on jo tähän mennessä saanut joukko-osastoista niin paljon positiivista palautetta, että Sotilasurheiluliitto on ruvennut selvittämään mahdollista pysyvää hankkeen kaltaista joukko-osastoissa tapahtuvaan säännöllistä toiminnan kehittämistä koulutuskäynnin.

Hanketyöryhmä kiittää jo tässä vaiheessa kaikkia joukko-osastoja ja Puolustusvoimia tuesta hankkeen eteen. Olemme olleet erittäin tyytyväisiä henkilökunnan ja varusmiestoimikuntien otteeseen toiminnan uudelleen käynnistämiseksi. Toivomme, että myös jatkossa varusmiesten liikuntakerhot tulevat pitämään saavutetun tason ja jatkamaan aktiivisesti varusmiesten saamista liikkeelle.

• Hanketyöryhmä



TEE NÄKYVÄÄ JÄLKEÄ!

Opiskele maalariksi, lattianpäällystäjäksi
sisustusalan artesaaniksi tai
restaurointialan artesaaniksi!

HAE
MUKAAN!

Yhteishaku ja
jatkuva haku!

HMAK.COM

Liikuntakerhotoiminta tutuksi alokkaille Panssariprikaatissa

Panssariprikaatissa palvelee 2 200 varusmiestä. Heistä peräti 1 778 on kirjannut vähintään yhden suorituksen varusmiesten vapaa-ajan liikkumista (VLK) tilastoihaan Liikkuri-sivustoon.

- Teimme varusmiestoimikunnan oppitunneilla jokaiselle alokkaalle Liikkuriin tilin. Tilin tekeminen oli yllättävän helppoa. Tarvittaessa autoimme. Kun olimme saaneet tilit tehtyä, varusmiehemme esimerkiksi vuosiksi aktiviteetin alokasoppitunti. Aktiviteetin varaamisesta sai yhden liikuntäkynnin, jolloin pääsimme helposti mainostamaan, että seuraavan neljäntoista aktiviteetin jälkeen pääsette anomaan kuntoisuuslomaa, Panssariprikaatin varusmiestoimikunnan varapuheenjohtaja, korpraali Joonas Mäkilä kertoo liikuntakerhotoiminnan markkinoimisesta alokkaille.

Oppitunnista ansaittu yksi Liikkurin piste olikin Mäkilän mukaan yllättävän tehokas innostaja.

- Alokkaat tulivat oppituntien jälkeen keskustelemaan ja kyselemään tarkempia tietoja liikuntakerhojen toiminnasta.

Tilin luominen Liikkuriin on Mäkilän mukaan näkynyt hyvin myös liikuntakerhojen toiminnassa.

- Kynnys lähteä ansaitsemaan pisteitä on matala, kun tili on jo olemassa. Kerhoissa on paljon



porukkaa. Olemme saaneet jotkut kerhot täyteen hyvissä ajoin ennen kerhon ajankohtaa.

Panssariprikaatin varusmiehet kokosivat alokasoppitunneista 890 pistettä, joten markkinointipisteiden osuus liikunnasta ansaittuihin pisteisiin on varsin kohtuullinen kymmen prosenttia.

Varusmiestoimikunta onnistui aktivoimisessaan

Vuoden alusta heinäkuun lop-

puun liikuntasuorituksia on kertynyt 8 558, mikä tarkoittaa, että keskimäärin neljäkymmentä varusmiestä on liikkunut päivittäin.

Panssariprikaatin liikuntakasvatusupseeri, kapteeni Mika Hakala luonnehtii suoritusmäärää aika hyväksi.

- Ainahan suorituksia voisi olla enemmän, mutta nuo ovat kertyneet ajalta, johon sattuvat kaikki meidän isot harjoitukset.

Hakala kiittää varusmiestoimikuntaa erityisesti liki kaikki-

en varusmiesten aktivoimisesta.

- Kun katsomme suorituksia henkilöittäin, vain vajaa viidesosa rivissä olevista varusmiehistä ei ole liikkunut kertaakaan VLK-merkinnän arvoisesti. Varusmiestoimikunta on mielestäni onnistunut yksittäisten varusmiesten aktivoimisessa hyvin.

Hakala uskoo, että Panssariprikaatin varusmiesten vapaa-ajan liikunta on saavuttamassa vähitellen koronaa edeltävät lukemat.

- Olemme vasta tänä vuonna päässeet opettelemaan, mitä vapaa-ajan liikunta on niin järjestelyjen kuin tekemisen puolesta.

Kuntosali ja lenkkeily ovat suosituimmat

Selvästi suosituin vapaa-ajan liikuntaharrastus on 4 302 suorituksellaan kuntosaliharjoittelu. Lenkkeilystä suorituksia on kertynyt 1 286. Uimassa varusmiehet ovat käyneet 707 ja futsalia pelaamassa 321 kertaa. Harrastettuja lajeja löytyy kaikkiaan 19.

Panssariprikaatin varusmiesten sisäliikuntamahdollisuuksia rajoittaa se, että Parolannummella ei ole samantyyppistä kuntotaloa kuin vaikkapa suurimmissa prikaateissa on. Asianmukaisilla laitteilla varustettuja kuntoilutiloja Parolannummelta löytyy.

- Hyödynnämme Hattulan kunnan ja Hämeenlinnan kaupungin liikuntapaikkoja, Hakala sanoo.

Kunnan ja kaupungin liikuntapaikkoja käyttöä rajoittaa se, että niillä on runsaasti muita käyttäjiä.

- Tarjosimme ennen koronaa Hämeenlinnan uimahalliin kahta bussillista osallistujia, mutta meille sanottiin, että yksi bussi riittää, jotta muutkin pääsevät uimaan. Tosin olisiko uimahallikäyntejä enemmän, jos meillä olisi oma uimahalli, kun kasarmialueen ulkopuolelle tehtävään uimahallireissuun houkuttaa varmasti vapauden tunne, Hakala pohtii.

Uintikerhot ovat Mäkilän mukaan erittäin suosittuja, koska niihin sisältyy mahdollisuus pienen reissuun kasarmialueen

ulkopuolelle.

- Muutamat ovat saattaneet käydä paluukyytiä odotellessaan hakemassa jotain uimahallin vieressä olevalta Heseltä.

Sosiaaliset kontaktit innostavat liikkumaan

Sosiaalisen kanssakäymisen merkitys näkyy Panssariprikaatin liikuntakasvatusaliupseeri, ylivääpeli Pasi Suvisolan mukaan myös frisbeegolfin pelaamisessa.

- Varusmiehet lähtevät porukalla pelaamaan frisbeegolfia.

Hakala sanoo havainneensa, että varusmiehet pelaavat frisbeegolfia hyvällä ilmeellä.

- Hauskaa tuntuu olevan, kun he heittävät kiekkoa. Osalle hiki liikunta on tärkeää, mutta hyvän olon tunne on yksi tärkeimmistä, mikä auttaa jaksamaan palveluksessa.

Liikkuri-sivustoon frisbeegolfista on kertynyt vain 102 merkintää, vaikka rata on Parolannummen kasarmialueen tuntumassa.

- Frisbeegolfiradan suorituksista ei saanut aiemmin pisteitä. Nykyisen varusmiestoimikunnan kanssa pohdimme yhdessä, millä tavalla pisteitä voisi ansaita. Päädyimme tulostettiin, joita on nyt ollut saatavilla perusyksiköistä. Kun varusmiehet lähtevät pelaamaan, he ottavat tulostettiin mukaansa, täyttävät ne kierroksen aikana ja palauttavat varusmiestoimikunnan postilaatikkoon, Suvisola kertoo.

Suvisola sanoo seuraavansa suorituksia mielenkiinnosta samalla, kun hän puoltaa kuntoisuuslomaesityksiä.

- Suorituksia on ihan varmasti huomattavasti enemmän vuoden päästä. Lajissa vaaditaan taitoa ja fysiikkaa, joten pidän pisteiden ansaitsemista perusteltuna.

Liikuntakerhojen lajivaliko-

Mika Hakala (vasemmalla), Pasi Suvisola ja Joonas Mäkilä arvioivat huolellisesti Liikkuri-sivuston antamaa tietoa varusmiesten vapaa-ajan liikkunnasta.

ma voi Suvisolan mukaan olla monipuolinen, kunhan kuntoisuuslomaa pisteitä antavat suoritukset täyttävät kriteerit ja suoritusmerkinnät ovat luotettavia.

- Pylimme tietysti ottamaan mukaan sellaisia lajeja, jotka kiinnostavat varusmiehiä.

Varusmiessoittokunta aktiivisin liikkuja

Varusmiesten liikuntakerhotoiminta alkoi varusmiesten aloitteesta vuonna 1987. He halusivat harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa palveluksensa vastapainoksi.

Hakala arvioi, että varusmiesten vapaa-ajan liikunnan perusteet ovat muuttuneet 36 vuodessa.

- Varusmiehet olivat tuolloin niin hyvässä kunnossa, että he jaksivat liikkua palveluksensa jälkeen vapaa-ajallaan. Nyt kunto on heikentynyt niin, että arkinen palvelusliikunta rasittaa jo niin paljon, että vapaa-ajalla ei lähdetä enää innokkaasti liikkumaan.

Palveluksen rasittavuus saattaaakin selittää Liikkurin merkinnöissä näkyvät kummallisuudet. Liikunnalliseksi oletetut perusyksiköt eivät kerääkään suurimpia liikuntasuoritusten määriä.

Panssariprikaatissa Panssarijääkärikomppanian varusmiehet ovat liikkuneet 667 kertaa, kun Sotilaspoliisikomppanian varusmiehet ovat ylittäneet 942 suorituksen. Elektronisen sodankäynnin komppanian varusmiehet ovat liikkuneet jopa 1 060 kertaa.

Aktiivisimmaksi liikkujaksi Panssariprikaatissa nousee kuitenkin Varusmiessoittokunta, jonka varusmiehet ovat liikkuneet vuoden alun ja heinäkuun lopun välisenä aikana 1 224 kertaa.

- Minulla on sellainen käsitys, että vaikka he ovat taiteilijoita, he pitävät omasta fyysisestä kunnostaan hyvää huolta. Heistä suurin osa rupeaa olemaan ammattimuusikkoja. He ymmärtävät, että jos heidän kuntonsa ei kestä soittamista, heiltä loppuvat tulot.

TEKSTI JA KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN

Mikä tuote sopii minulle?

Tee lyhyt testi skannaamalla QR-koodi ja selvitä mitkä urheiluravinteet tukevat parhaiten tavoitteitasi.

Aloita testi:

Leader PERFORMANCE

Power to perform.



Sotilasurheilu-lehden ilmestymisaikataulu 2023

Nro	Aineisto	Ilmesty
5	15.11.2023	1.12.2023

Make Body Great Again

-projekti tukee liikkumista

Korona-pandemia asetti Puolustusvoimat uudelleen haasteen eteen, kun niin henkilökunnan kuin varusmiesten arkinen aherrus piti vääntää uuteen asentoon. Liikunta-alalla se tarkoitti toisenlaista ajattelua tilanteessa, jossa varuskuntien ryhmäliikuntatilojen käyttö loppui, mutta liikunnan tarve ei kadonnut minnekään. Porin prikaatissa laitettiin mientämyssy päähän ja lähdettiin hyödyntämään nykyteknologian mahdollisuuksia.

Heikkokuntoisen varusmiehen paras kuntoutusmuoto on pysyä palveluksessa

- Kun meillä itse kullakin kropa krenkkaa, tapana on hakeutua lääkäriin ja hakea rohtoa vaivan hoitoon. Monesti työikäisen ihmisen rasitusvammaan annetaan kipulääke, pa-

ri viikkoa sairaaloma ja ohjelevätä. Vastaavassa tilanteessa varusmiehelle määrätään muutama päivä palvelusvapaata, ja sitten katsotaan, miten vaiva korjaantuu – vähän kuin itseltään. Silloin kun parikymppisen naisen tai miehen tuki- tai liikuntaelimissä on ongelmia, joskus lepo on paikallaan, mutta useimmiten oivallisin lääke on ohjattu kuntoutus sekä vinkit omatoimisesta jatkohoidosta.

- Ennen palvelusta vähän liikkuneen ja heikkokuntoisen varusmiehen paras kuntoutusmuoto on pysyä palveluksessa. Tällöin päivittäin tulee sopivasti räsytystä ja kunto kohenee. Siihen lisäksi sopiva määrä palauttavia harjoitteita ja kehonhuoltoa, mitä tukee vielä monipuolinen ja säännöllinen ravinto, yli 20 vuoden kokemuksella Porin prikaatin liikunta-alalla työskentelevä fysioterapeutti Jussi Sihvonen sanoo.

Koronan myötä prikaatin liikunta-alalla vapautui resursseja, kun lähikontaktit vähenivät. Tuolloin Jussi Sihvosen päässä kihosi ajatus lähestyä asiakkaitaan, varusmiehiä ja henkilökuntaa, videoiden välityksellä.

Kun aisapariksi löytyi ammattiurheilua, tietotekniikkaa ja editointia hallitseva urheilija-aliupseeri Juho Kurki ja lisäksi takana oli myös esimiesten tuki, lopputuloksena syntyi YouTubessa julkaistu Make Body Great Again -projekti. Siinä prikaatin sotilaita ja kaikkia muitakin ohjeistetaan omatoimiseen liikuntaan ja ennen kaikkea omasta kehosta huolehtimiseen.

Parivaljakon videoilla annetaan vinkkejä muun muassa räsytuksesta palautumisesta, polven, selän ja olkapään kuntoutusohjeista, kunto-ohjelmista, sotilaiden aamuliikunnasta sekä infoa Säkylyn ja Niinisa-



Fysioterapeutti Jussi Sihvosen suunnittelema Operaatio selkä -videolla annetaan ohjeita selkävaivojen itsehoitoon.

lon varuskunnan liikuntapaikoista.

Parkit päällä palvelukseen

Jussi Sihvonen on havainnut muutoksia varusmiesikäisten fyysisessä kunnossa ja vähän asenteissakin.

- Osa varusmiehistä tulee palvelukseen ns. ”parkit päällä”. Etukäteen ei olla osattu varautua ja valmistautua siihen, että päivärytmi, liikunnan määrä ja moni muukin asia arjessa muuttuu. Aiemmat sosiaaliset suhteet katkeavat hetkellisesti. Hoitopöydälleni käsitellään ensisijaisesti fyysisiä vaivoja, mutta vuosien myötä myös henkisen puolen ongelmat ovat lisääntyneet ja tulevat ilmi hoitotilanteissa. Taloudelliset

ongelmat, vaikea kotitilanne tai ongelmat parisuhteessa nousevat ajoittain esiin, kun hoidetaan fyysisiä vaivoja. Neuvoja en ryhdy antamaan, mutta kerroin, mistä varusmies voi saada apua ongelmiinsa: ”Tiedän, ketkä sinua voivat auttaa – varuskunnan sosiaalikirjaattorit”.

- Lähes viikoittain olen yhteydessä heihin ja kerron kohtaamani asiakkaan tarpeista heidän palveluilleen. Ylipäätään koen, että tärkeä tehtäväni varsinaisen työni ohella on motivoida ja tsemptata varusmiehiä jaksamaan ja jatkamaan palveluksessa. Siinä fyysisellä ja psyykkisellä hyvinvoinnilla on keskeinen merkitys.

Jussi Sihvonen haluaa muistuttaa myös siitä, mitä nykypäivän varusmiesten fyysinen

kunto ja kestävyys kertoo suomalaisen työelämän tulevaisuudesta. Mikäli jatkossa aktiivisen työelämän pitäisi jatkua lähelle 70:ää ikävuotta, miten siihen ylletään? Sihvonen kehottaa kaikkia työikäisiä katsomaan peiliin ja pohtimaan, mitä siellä näyttää.

- Sotilaallisten taitojen ohella täällä Puolustusvoimissa muistutetaan siitä, miten voi ja täytyy pitää huolta itsestään ja elämästään myös varusmiespalveluksen jälkeen.

Juhon ja Jussin kuvaamat videot löytyvät YouTubesta ja Pv Moodlesta hakusanalla PORPR liikunta-ala.

TEKSTI JA KUVA: MATTI VIHURILA



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 sovelluksessa www.vihtavuori.com


PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



Vihtavuori reodata nyt mobiilissa!



SOTILASURHEILU POOLI



Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa



www.cpe.fi

C.P.E.))

LEADING SUPPLIER OF
HIGH QUALITY RIOT GEAR,
BALLISTIC SOLUTIONS AND
TRAINING EQUIPMENT.

Utissa halutaan pitää kynnyks matalana

Monella on varmasti mielikuva Utin jääkäriyrykmentistä huipukuntoisten joukkona, jonka laskuvarjojääkärikoulutukseen haetaan tiukkojen testien kautta. Näiden erikoisjoukkojen lisäksi varuskunnassa palvelee varusmiehiä Tukipataljoonassa. Paikallinen varusmiesten liikuntakerho (VLK) haluaakin kohdentaa toimintaansa erityisesti näiden tukitehtävissä liikkuttamiseen.

- Mietimme kerhotoimintaa aloitellessamme, miten kynnyks pidetään mahdollisimman matalana lähteä mukaan. Moni pitää korista tai jalkapalloa liian fyysisenä. Yhtenä tällaisena lajina, jolla olemme saaneet porukat liikkeelle, on pesäpallo, alikersantti Tony Miettinen avaa kokemuksiaan kerhon toiminnasta.

- Olemme saaneet sellaisiaikin henkilöitä liikkumaan, joita en olisi uskonut kiinnostavankaan vapaa-ajanliikunta, alikersantti Tara Saikkonen täydentää.

Kerhon tapahtumiin kuuluvat perinteiset lenkit, kuntosali ja uinnit Kouvolan kaupungin uimahallissa. Näiden lisäksi haetaan ideoita osallistujilta.

- Meillä on yksikössä esimerkiksi fläppitaulu, johon voi kirjata eri lajitoiveita. Näiden perusteella tehdään lajikokeiluja, Saikkonen kertoo menettelmistä.

Tilastot vääristävät kuvaa, liikutaan lukuja enemmän

Tukipataljoonan varusmiehet saavat usein oman erikoiskoulutuksensa muissa hallintoyksiköissä. Esimerkiksi kuljettajat, sotilaskeittäjät ja aliupseerit siirtyvät lähialueen joukkoihin peruskoulutuskauden jälkeen. Tällöin vapaa-ajan liikuntasuoritukset kirjaantuvat kyseisen joukon tilastoihin.

- Muutenkin eri joukkojen kesken on eroja. Toisessa joukossa voi päivää kohden tehdä kaksi Liikkuri-merkintää, kun meillä voi vain tehdä yhden, Saikkonen muistelee.

Samoin suoritusvaateissa saattaa olla eroja.

- Minun mielestäni suorituksessa pitäisi tulla hiki tai vähintään hengästyä, Saikkonen jatkaa.

Keskustelun aikana esiin nousevat varuskunnassa alkuvuoden aikana tehdyt liikuntamerkinnot Liikkuriin. Lukuja tulee verrata suhteutettuina suorittavan joukon määrään.

- Meillä on kahden viime kuukauden aikana luvuissa yli 200 prosentin kasvu, Saikkonen kehuu.

Oman mausteensa kerhon toimintaan tuo laskuvarjojääkärin koulutuksen saavat henkilöt. Heidän perus- ja hyppykoulutuksensa jatkuu pidempään



kuin muilla.

- He perustavat vasta syyskuun puolivälissä oman oppilaskuntansa, josta valitaan heidän edustajansa liikuntakerhotoimintaan. Tähän asti heidän iltansa ovat täyttyneet koulutuksesta, toimintakykysektorin johtaja kapteeni Petri Hynninen mainitsee.

Omia ohjeita tarkennetaan

Sotilasurheiluliiton keväisen vierailun jälkeen päädyttiin päi-

vittämään omaa liikuntakerho-ohjetta.

- Totesimme päivitykselle olevan tarvetta. Kehitämme raportointia ja tarkennamme ohjeistusta. Tavoitteena saada toimintaa tehostettua, Hynninen avaa taustoja.

Hynnisen johtamalla sektorilla toimivat liikuntakasvatustupseeri ja liikunnanohjaaja. Heidän osaamistaan hyödynnetään myös kerhon toimintaan.

- Seuraamme viikko-ohjelmien rasiustasoja ja ohjaam-

Alikersantit Tara Saikkonen ja Tony Miettinen järjestävät vapaa-ajan liikuntakerhoja Utin jääkäriyrykmentin varusmiehille.

me yksiköitä tarvittaessa.

- Liikunnanohjaaja voi vetää vaikkapa palauttavan harjoituksen, vaikkapa marssin jälkeen, Saikkonen antaa esimerkin liikunnanohjaajan vetämästä harjoituksesta.

Vapaa-ajan liikunnan halutaan tukevan sotilaskoulutusta

Kapteeni Hynninen on toiminut ennen nykyistä tehtävään varuskunnan liikuntakasvatustupseerina, joten hänellä on pitkä kokemus liikuntakerhotoiminnasta. Hän sanoo, että se ei ole mikään irrallinen vapaa-ajan viete.

- Näkemykseni mukaan liikuntakerhojen vapaa-ajan liikuntamateriaalin tulee tukea sotilastehtävää. Eri kamppailulajit ja vaikkapa oppopallo nyt mainitakseni.

Osa toimintamäärärahoista on kohdennettu kerhon toiminnan mahdollistamiseksi. Näiden lisäksi paikallinen sotilaskotiyhdistys ja eri lahjoittajat tukevat taloudellisesti.

Näitä on hyödynnetty materiaalihankintoihin, ulkopuolisia ohjaajia ja osallistumismaksuihin. Esimerkiksi uimahallin sisäänkäymäläsuuihin.

Kerhon vetäjät Miettinen ja Saikkonen mainitsevatkin fat biket uusina liikuntamahdollisuuksina. Liikkuville halutaan tarjota uusia lajeja kehiteltäväksi.

- Pyörillä saa poistua varuskunnasta lähialueen maastoon, Saikkonen vastaa kysymykseen liikkumisrajoituksista.

Alikersantti Miettisen mukaan mahdollisiin rikkoutuneet kalusteet ja välineet havaitaan nopeasti.

- Meillä on asetettu yksiköstä valvojat, jotka tarkastavat päivittäin liikuntapaikkojen kaluston ja raportoivat havainnoistaan.

Varuskunnan kaksi liikuntakonttia seuraavat harjoitusjoukkoja myös maastoon.

- Näitä hyödynnetään pitkissä maastoharjoituksissa, Hynninen mainitsee.

TEKSTI JA KUVA:
JUHA SUSI



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



Olemme syntyneet urheilusta ja hengitämme sitä.

Kaikilla edustamillamme tuotteilla voi harjoitella kovaa ja turvallisesti. Siitä hyötyy niin huippu-urheilija kuin varusmies.

Intohimomme on luoda laadukkaita harjoitusympäristöjä, joissa treenaaminen on nautinto.

Roni Peltonen
2021, 2022 painonnoston SM kultaa,
102 kg sarja
Santahaminan urheilukoulu 2019

SCYBEX | concept 2 | TORQUE | TRUE | wattbike | TOTALGYM



www.pgs.fi | myynti@pgs.fi | 020 728 8769