



# Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU  
39. VUOSIKERTA • NRO 2 • 24.4. 2020



**Varusmiesten  
liikuntakerhoissa  
118 705 suoritusta**

■ Sivun 8

SISÄSIVUILLA



**Sotilasurheilu-  
liitto selvittää  
seurojensa  
toimintaa**

■ Sivun 3



**Fatbike-pyörät  
liikuttavat  
varusmiehiä**

■ Sivun 5



**Minna Aarresuo ja Satu Kangas  
hoitavat tulospalvelun rutiinilla**

■ Sivun 7



# Sotilasurheiluliitto selvittää seurojensa toimintaa

Sotilasurheiluliiton hallitus on ryhtynyt selvittämään liiton jäsenseurojen toiminnan laatua ja laajuutta. Selvitystyötä tekemään hallitus on perustanut seuratoimintavaliokunnan. Valiokunnan puheenjohtajaksi hallitus on nimennyt Tomi Korjulan Haminasta.

Korjulan valinta perustui hänen halukkuuteensa selvittää seurojen toimintaa. Hän kokee selvityksen tekemisen erittäin tärkeäksi.

- Emme voi velvoittaa seuroja järjestämään tapahtumia tai kilpailuja, jos emme tiedä, kuinka seurat toimivat. Seurathan kuitenkin järjestävät kaikki Sotilasurheiluliiton tapahtumat tai kilpailut.

Korjula on toiminut Haminan Varuskunnan Urheilijoiden ja Sotilasurheiluliiton lisäksi muissakin yhdistyksissä.

- Olen aina ollut seura-aktiivi. Tykkään yhdessä tekemisestä ja halua kehittää asioita, Korjula sanoo.

Monipuolinen osallistuminen yhdistysten toimintaan auttaa Korjulaa hahmottamaan yhdistysten toiminnan.

- Olen toiminut käytännössä joka roolissa yhdistyksissä pois lukien toiminnantarkistajana. Edelleen toimin puheenjohtajana ja jäsenenä seuroissa, joihin kuulun.

Korjula ei kuitenkaan toimi yksin selvittäjänä, vaan liiton hallitus kutsuu valiokunnan jäseniksi henkilöitä, jotka tuntevat erityisesti liiton jäsenseurojen toiminnan.

Liitto on jo lähettänyt vuoden alussa jäsenseuroilleen kyselyn, jonka vastauksia Korjula parhaillaan odottaa.

- Tarkastelemme seurojen toimintaa kyselyn vastausten perusteella ja pidämme yhteispalaveriä seurojen kanssa videoneuvotteluyhteyksiä hyödyntäen.

## Perusteet hankkeelle

Selvityksen tarkoituksena on hankkia perusteet kolmen tai neljän vuoden hankkeelle.

- Ensimmäinen vuoden aikana selvitämme seurojen tilannetta. Toisena vuonna teemme parantamishdotuksia ja kehitämme toimintaa. Kolmannen ja neljännen vuoden aikana tarkastelemme, onko tilanne muuttunut, ja voimmeko kehittää toimintatavalleja, jotka toimivat kaikissa liiton seuroissa.

Korjulan nykyinen mielikuva seuratoiminnan tasosta perustuu tapahtumien ja kilpailujen järjestämiseen.

- Tapahtumia ja kilpailuja järjestävät seurat toimivat minun mielestäni hyvin. Tosin usea seura ei järjestä eikä osallistu tapahtumiin.

Korjula sanoo tietävänsä, että kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen jää yksittäisten ihmisten vastuulle.

- Yksi ongelma on ainakin se, että liian moni asia kaatuu yhden ihmisen harteille. Yleensä nämä henkilöt ovat lähellä eläkeikää, mikä aiheuttaa toiminnan jatkamisessa haasteita henkilön eläköityessä.

Korjula toivookin, että liito käynnistämä selvitys sekä mahdollinen seuratoiminnan kehittämishanke toisi seurojen toimintaan mukaan nuorempaa väkeä.

- Toivon myös, että löydämme seuroista toimintapoja, joita voimme tarjota muillekin seuroille malliksi ja talkoohengen kohottamiseksi.

TEKSTI:  
KEIJO SUOMALAINEN  
KUVA:  
TOMI KORJULA



Tomi Korjula toimii Sotilasurheiluliiton seuratoimintavaliokunnan puheenjohtajana. Valiokunta selvittää liiton jäsenseurojen toimintaa tavoitteenaan seuratoiminnan kehittämishanke.

## Yhdistetään voimat



[www.helen.fi](http://www.helen.fi)

# C.P.E. Production

## ryhtyi valmistamaan suojavisiirejä koronavirukselta suojautumista varten

Sotilasurheilupooliin kuuluva forssalainen C.P.E. Production on ryhtynyt valmistamaan suojavisiireitä, joita muun maassa terveydenhuollossa ja ruoanjakelussa työskentelevät henkilöt voivat käyttää suojautumukseen koronavirukselta.

Toimitusjohtaja Harri Kolu kertoo, että ajatus visiirien valmistamisesta syntyi, kun C.P.E. Production Viron maahantuoja kyseli visiirien saatavuutta.

- Organisoimme keräyksen kahden hengityksen tukilaitteen saamiseksi Kanta-Hämeen keskussairaalaan. Viikossa saimme tavoitteen, yli 30.000 euroa kerättyä yrityksiltä ja yli 400:lta yksityishenkilöltä.

- Ajatukset olivat näin siirtyneet Koronan torjuntaa. Samaan aikaan Viron maahantuojamme rupesi ihmettelemään, mistä visiirejä voisi saada.

Visiirin suunnittelu ja tuotannon aloittaminen sujui ripeästi. C.P.E. Production valmisti ensimmäisellä tuotantoviikolla 1 500 visiiriä päivässä.

- Toisella tuotantoviikolla valmistimme 3 000 visiiriä päivässä. Kolmannella viikolla pyrimme nostamaan kapasiteetin 5 000 kappaleeseen päivässä.

Suojavisiireiden tarve on ollut valtava, sillä 48 tunnin aikana yritys myi 32 000 visiiriä.

C.P.E. Production varaa Kolun mukaan visiirien tuotantokapasiteetin kriittisiin sairaanhoidon ja viranomaisten tarpeisiin.

- Myymme tuotteet suoraan näille asiakkaille.

### Työntekijöitä palkattu lisää

Olemassa oleva laitteet mahdollistivat visiirituotannon nopean aloittamisen sekä kapasiteetin kasvattamisen.

- Tarvitsemme visiirien tuotantoon joitakin olemassa olevia koneita kuten laser- ja meistikureita sekä puristimia. Tämä vaati jonkin verran tuotannon uudelleenorganisoitua sekä iltavuoron lisäämistä tietyille koneille.

Käsin tehtävät työt ovat lisänneet työntekijöiden tarvetta.

- Suurin osa työstä on kuitenkin yksinkertaista käsityötä, mihin tarvitaan käsipareja. Toistaiseksi olemme palkanneet projektiin 24 henkilöä eli henkilöstömme Suomessa on lähes tuplaantunut kahdessa viikossa.

Raaka-aineiden hankinta ja tilattujen tuotteiden saatavuuden varmistaminen ovat toimitusjohtaja Harri Kolun mukaan vaatineet paljon resursseja.

C.P.E. Production valmistaa ja myy suojarusteita eri maiden armeijoille ja poliiseille. Suomen puolustusvoimille yritys toimittaa luotisuojaliivejä.

TEKSTI:  
KEIJO SUOMALAINEN  
KUVAT:  
C.P.E. PRODUCTION

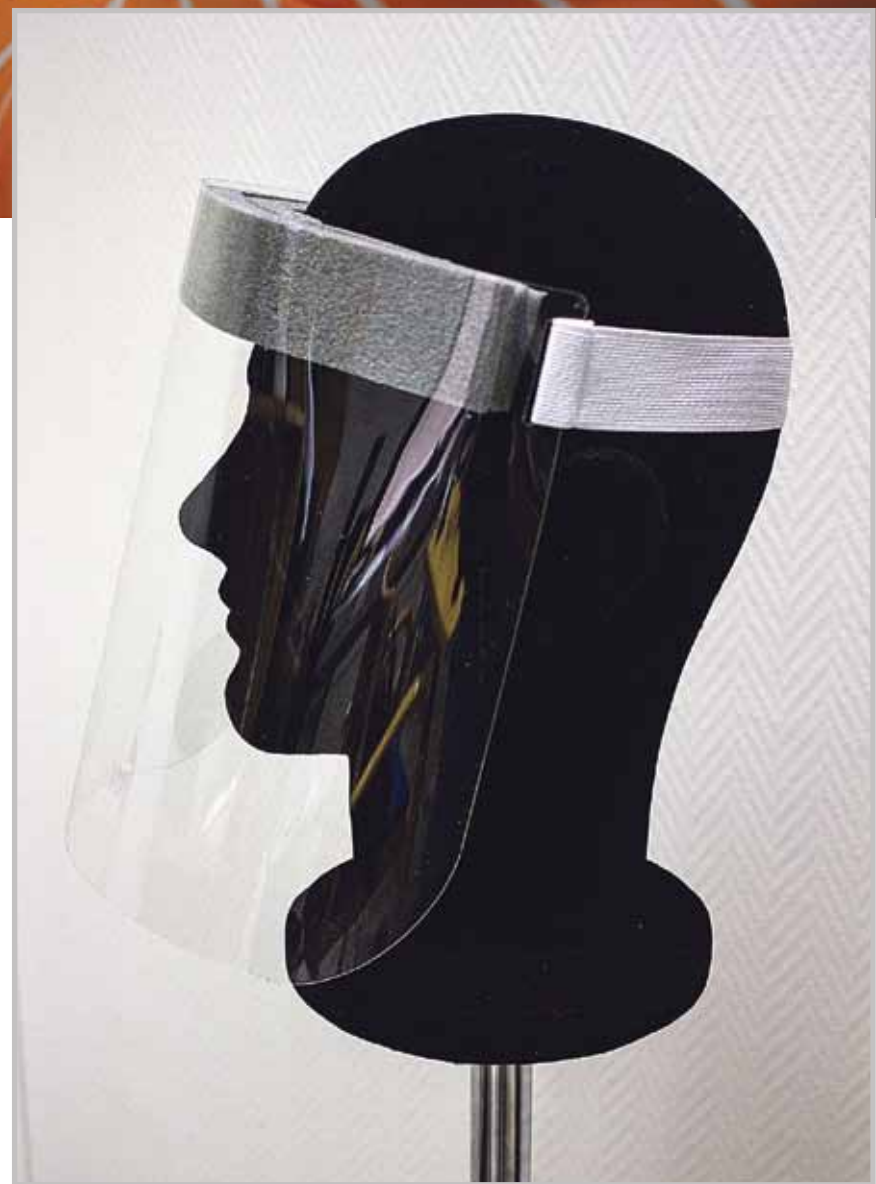


Millog

YHDESSÄ  
PAREMPI  
JA TURVALLINEN  
TULEVAISUUS.

Elämyksiä, joita et muualta saa.

f \ \ \ in millog.fi



Visiirit valmistetaan pääasiassa käsityönä, minkä vuoksi C.P.E. Production on palkannut lisää työntekijöitä.

Visiiri suojaa pisaroilta.

## Kokeile kuntosalilaitetta kotonasi

Kuntosaliryttäjät ova ryhtyneet vuokraamaan laitteitaan kuntoilijoiden koteihin, kun koronavirus on hiljentänyt kuntosalit. Monet yrittäjät ovat tehneet kuntosalinsa laitteiden vuokraamisen niin helpoksi, että vuokraaja on saanut vuokraamansa laitteen kotiinsa toimitettuna.

Laitteita vuokraamalla yrittäjä ovat saaneet katettua kuntosalistaan aiheutuvia kuluja, mutta joillekin

yrittäjille on ollut tärkeintä ihmisten liikuttaminen ja ennen kaikkea asiakassuhteen jatkuminen.

Sotilasurheilupooliin kuuluva Concept Finnrowing Oy on myynyt laadukkaaseen harjoitteluun tähtääviä kuntosalilaitteita. Laitteiden myymisen lisäksi yritys vuokraa Concept2 ja Wattbike -laitteita.

- Vuokraamme laitteita, jotta ihmiset voivat kokeilla motivaationsa kantavuutta. Jos olet epävarma, tu-

leeko laitetta käytettyä, voit vuokrata laitteen kolmeksi kuukaudeksi ja tehdä ostopäätöksesi testijakson jälkeen, toimitusjohtaja Veikko Sinisalo kertoo.

Concept Finnrowing toimitilat ovat Imatralla. Tietoa laitteiden vuoroamisesta löytyy yrityksen nettisivuilta: [www.finnrowing.com](http://www.finnrowing.com)

TEKSTI:  
KEIJO SUOMALAINEN

# Fatbike-pyörät

## liikuttavat varusmiehiä

Kaartin jääkäriyrykmentin varusmiehet ovat innostuneet pyöräilemään liikuntakerhoissaan. Innostusta ovat nostattaneet kerhojen käyttöön hankitut leveärenkaiset Fatbike-pyörät. Vapaa-ajalla tehdyistä pyörälenkeistä on kertynyt 1 106 liikuntasuoritusta.

– Pyörät ovat niin kovassa käytössä, etteivät ne tahdo pysyä kunnossa, liikuntakasvatuspseeri, kapteeni Santeri Martikainen kertoo.

Kaartin jääkäritoimikunnan varapuheenjohtaja, kaartinjääkäri Topias Tiainen vahvistaa Martikaisen kertomuksen sanoen, että kolme pyörää on tullut kovasti käytöstä johtuen käyttöikänsä loppuun tai hajonnut.

– Jäljellä olevat kaksi pyörää ovat nekin kuluneita, mutta toimivat vielä.

Jääkäritoimikunta sain viisi pyörää käyttöönsä viisi vuotta sitten.

Pyörän käyttö on ollut Tiaisen mukaan erittäin aktiivista.

– Ajoa tulee päivittäin useita tunteja.

Pyörää kohti kertyvän ajon määräksi Tiainen arvioi jopa viidestä kahdeksaan tuntia päivässä.

### Santahamina tarjoaa hyvät mahdollisuudet

Tiainen sanoo, että varusmiehet ovat ottaneet pyöräilyn vastaan erittäin positiivisesti.

– Pyöräily koetaan miellyttäväksi ja helpoksi liikkumisen muodoksi. Santahaminassa on lisäksi loistavat puitteet maaston sekä maisemien suhteen pyöräilemiseen, mikä lisää varusmiesten pyörän käyttöä etenkin kesää kohden mentäessä.

Tiainen toivoo, että Kaartin jääkäritoimikunta saisi pyöriä lisää käyttöönsä.

– Pyöriä todella tarvittaisiin lisää, sillä tämänhetkiset pyörät ovat tulleet käyttöikänsä päähän.

Kaartin jääkäriyrykmentin lisäksi Fatbike-pyöriä on varusmiesten käytössä Uudenmaan prikaatissa, Kainuun prikaatissa ja Panssariprikaatissa.

### Panssariprikaatiin hankitaan lisää pyöriä

Panssariprikaatin varusmiestoimikunnan varapuheenjohtaja, korpraali Daniel Welling kertoo, että varusmiehet ovat olleet tyytyväisiä pyöriin sekä mahdollisuuteen käyttää niitä.

– Pyörän käyttö on todella aktiivista lämpiminä kausina eli kesällä. Silloin kaikki pyörät ovat yleensä ajossa koko illan.

Varusmiestoimikunnalla on tällä hetkellä neljä Fatbike-pyörää. Pyöriä aiotaan hankkia lisää.

– Pyöriä on kaavailtu ostettavaksi lisää kahdesta neljään kappaletta, jos varastotilat riittävät tälle.

Pyörät ovat pysyneet Wellingin mukaan pääosin hyvin kunnossa.

– Muutamia hajoamisia on ollut. Nämä on kuitenkin korjattu heti kun mahdollista.

Uudenmaan prikaatin varusmiestoimikunnalla on neljä Fatbike-pyörää.

– Tällä hetkellä pyöriä käyttää kolmesta neljään varusmiestä viikossa. Keväällä ja kesällä pyörät ovat luonnollisesti aktiivisemmin käytössä. Varusmiestoimikunnan toimihenkilöt käyttävät välillä pyöriä erilaisiin palvelustehtäviin, varusmiestoimikunnan puheenjohtaja, alikersantti Ines Theman kertoo.

Themanin havaintojen mukaan varusmiehet tykkäävät pyöräillä Fatbike-pyörillä.

– Käyttäjryhmä on vaihteleva.

### Tunnin pyöräily tuo merkinnän Liikkuriin

Pyörät ovat vapaasti varusmiesten lainattavissa. Tunnin pyöräilystä varusmies saa merkinnän vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta seuraavaan Liikkuri-järjestelmään. Pyöräilyä voi harrastaa sekä kasarmialueella että porttien ulkopuolella.

– Kasarmialueella on pyöräilyynkin sopiva lenkkipolku, ja suoraan porttien ulkopuolella löytyy metsää. Meillä ei siis ole varsinaista maastopyöräilyrataa, eikä maastossa pyöräily ole edellytyksenä Liikkuri-merkinnän saamiseksi. Pyöräily missä tahansa maastossa käy. Liikkurissa ei ole pyöräilylle omaa kategoriaa, joten kaikki käynnit menevät maastopyöräilyn alla.

Varusmiestoimikunta on satsannut myös pyöräilyn turvallisuuteen.

– Mahdollisimman turvallisen pyöräilyn takaamiseksi olemme hankkineet pyöriin valot sekä eteen että taakse. Kypärän käyttö on pakollinen.

Pyörien kunnossa pysymiseen vaikuttaa eniten niiden säilyttäminen ulkona.

– Meillä ei ole mahdollisuutta säilyttää pyöriä sisätiloissa, joten varsinkin talviset olosuhteet vahin-

goittavat meidän pyöriä. Suurimmat ongelmat eivät siis johdu varusmiehistä, vaan sääolosuhteista.

Varusmiestoimikunta ei suunnittele pyörien määrän kasvattamista.

– Jos kaikki olemassa olevat pyörät pysyisivät kunnossa, niin emme hanki lisää, alikersantti Ines Theman sanoo.

### Paksut renkaat helpottava liikkumista

Fatbike-pyörät mahdollistavat liikkumisen maastossa liki kaikilla keleillä. Liikkuvuus perustuu normaalia maantiopyörää kookkaampiin renkaisiin. Fatbikessa renkaiden leveydet vaihtelevat kymmenestä senttimetristä jopa 13 senttimetriin, kun maantiopyörässä renkaiden leveydet ovat kahdesta kolmeen senttimetriin. Fatbikessa renkaan ulkohalkaisija on kaksi ja puoli senttimetriä suurempi kuin maantiopyörässä.

Paksuilla renkailla varustettu pyörä valmistettiin jo 1900-luvun alkupuolella, mutta nykymuotoinen Fatbike-pyörä kehitettiin 1980-luvulla. Alaskassa pyörillä ajettiin 200 mailin kilpailu koiravaljakkojen ja moottorikelkkujen reiteillä. New Mexicossa pyörillä tehtiin retkiä hiekkadyneille. Fatbike-pyöräilyn suosio on kasvanut merkittävästi vasta viime vuosikymmenellä.

Fatbike-pyörän lisäksi maastossa liikutaan maastopyörillä. Pyöriä on saatavilla myös pyöräilyä helpottavilla sähkömoottoreilla varustettuna.

Suomessa matkailukeskukset ovat tehneet uterasti töitä maastopyöräilymahdollisuuksien parantamiseksi. Yleisöraati valitsi Ylläksen vuoden 2019 parhaaksi maastopyöräilyretkikohteeksi. Kiilopään ja Saariselän alueella on satoja kilometrejä maastopyöräilyyn soveltuvia retkeilyreittejä. Ruka-Kuusamo Matkailu ry kertoi helmikuun lopulla Helsingissä järjestelyillä GoExpo-messuilla, että Kuusamon kaupunki investoi Ruka Bike Parkin rakentamiseen miljoona euroa.

Tietoa Fatbike-pyöräilystä sekä maastopyöräilyä on tarjolla nettissä runsaasti. Saatavilla on myös painettua aineistoa.

TEKSTI:  
KEIJO SUOMALAINEN  
KUVA:  
KAARTIN JÄÄKÄRIYRYKMENTTI



Kaartin jääkäritoimikunnan varapuheenjohtaja, kaartinjääkäri Topias Tiainen esittelee toimikunnan käytössä olevia pyöriä.

# Talvilajien urheilijat

## aloittivat varusmiespalveluksensa Urheilukoulussa

Puolustusvoimien urheilukoulun talvilajien saapumiserä aloitti palveluksensa Kaartin jääkäriyrykmentissä ja Kainuun prikaatissa maanantaina 13.4.2020.

Talvilajien saapumiserässä III/20 aloitti yhteensä 90 urheilijaa. Heistä 71 aloitti palveluksensa Kaartin jääkäriyrykmentissä ja 19 Kainuun prikaatissa.

Urheilukoulun tärkein tehtävä on kouluttaa tiedusteluryhmiä poikkeusolojen tarpeisiin. Valmiiksi erinomaisessa fyysisessä kunnossa olevat urheilijat on perusteltua kouluttaa tehtäviin, jotka vaativat poikkeuksellisen hyvää fyysistä suorituskykyä. Palvelusaika määräytyy koulutushaarajakson aikana joukkotuotantovelvoitteiden mukaisesti. Ensimmäiset varusmiespalveluk-

sensa 13.4. aloittaneista urheilijoista kotiutuvat 165 vuorokauden kulluttua tiedustelujoina. Yli puolet Urheilukoulun varusmiehistä koulutetaan aliupseereiksi, jolloin koulutuksen saa johonkin tiedusteluryhmän erikoistumistehtävään, kuten tarkka-ampujaksi tai radistiksi. He kotiutuvat 347 vuorokauden kulluttua maaliskuussa 2021.

Puolustusvoimat on sopeuttanut toimintaansa vallitsevan koronavirusepidemian (COVID-19) vuoksi. Joukko-osastoissa on otettu käyttöön erilliset varusmiesten koulutusosastot, jotka eivät ole keskenään tekemisissä.

Koulutus- ja lomajärjestelyillä turvataan myös Puolustusvoimien lakisääteisten tehtävien toteuttamista sekä varusmieskoulutuksen jat-

kuvuutta.

Palveluksensa aloittaneisiin varusmiehiin oltiin yhteydessä huhtikuun alussa ja heille annettiin tarkennetut toimintaohjeet varuskuntiin saapumisesta.

Varusmiesten läheisillä ei ole toistaiseksi mahdollisuutta vieraila varuskunnissa, eikä nyt aloittaneiden varusmiesten läheistenpäävää voida vallitsevassa tilanteessa toteuttaa.

Talvilajien III/20 saapumiserän varusmiesten sotilasvala- ja vakuutuslilaisuudet tullaan toteuttamaan ilman läheisiä ja muita vieraita.

Joukko-osastot tiedottavat erikseen omista erityisjärjestelyistään, joilla läheiset pääsevät osaksi varusmiesten tärkeää päivää.

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

## ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN\*

elisa DNA SONERA

elisa.fi/vertaaverkkoja  
\*Lähde ECE Oy. Tutkimus 10/2016.



## toiminnanjohtaja

JOUNI  
LEPPÄSAAFO

# Varuskuntien urheiluseurat tukevat liikuntakasvatustyötä

**U**rheiluseurat ovat saaneet kumppaneikseen valtavan määrän yksityisiä liikunta-alan yrityksiä tarjoamaan mahdollisuuksia harrastaa liikunta eri tavoin. Myös kaupungit ja kunnat tarjoavat kansalaisille ohjattua liikuntaa sekä liikuntamahdollisuuksia ulkokuntosaleineen, lenkkeilyreitteineen ja jopa kirjastoista vuokrattavine liikuntavälineineen, joilla voi pitää omasta fyysisestä kunnosta huolta. Yritysten, kaupunkien ja kuntien liikuntatarjonta ei ole kuitenkaan vähentänyt urheiluseurojen olemassaolon tärkeyttä, eikä poistanut varuskuntien urheiluseurojen toiminnan tarvetta omine kohderyhmineen.

Varuskuntien henkilökunnalle kohdennetulla harrasteliikunnalla on edelleen tärkeä rooli liikuntainnostuksen nostattajana juuri varuskuntien työyhteisöissä. Liiton jäsenseurat tarjoavat joukko-osaston viikko- ja vapaa-ajan liikuntaan runsaasti lisämahdollisuuksia, joihin varuskunnan henkilökunta voi osallistua. Hyvä seuratoiminta luo hyvät puitteet varuskunnan liikuntatoimialan tehtävien tukemiselle ja vahvistamiselle. Toimiva varuskunnan urheiluseura saa mukaan liikunta-alan ulkopuolelta vapaaehtoisia liikuntakentän tueksi. Lisäresurssi, joka kokoaa paikkakunnan eri hal-

lintoyskiköiden työntekijät liikkumaan yhdessä vapaa-ajallaan, parantaa yhteenkuuluvuutta ja viihtyvyyttä myös laajemmin puolustusvoimien työntekijöiden keskuudessa. Seura vaatii toimiakseen vapaaehtoisten lisäksi avointa viestintää omasta toiminnastaan, tavoitteistaan ja etenkin tarkoituksestaan. Läpinäkyvä ja avoin toiminta luo pohjan uusille toimijoille tulla helposti mukaan toimintaan. Nykypäivän ”informaatiohäky” asettaa kuitenkin suuren haasteen seurojen viestinnälle. Onkin syytä miettiä tarkoin, mikä on juuri oman varuskunnan kannalta paras tapa viestiä toiminnasta.

Pidetään myös jatkossa seurata avoimina ja keskitytään yhdessä niihin toimintamuotoihin, joita varuskuntien väki haluaa ja kaipaa. Tällä hetkellä vallitseva koronavirus on kaikilta osilta hiljentänyt ja keskeyttänyt seuratoiminnan. Kun epidemiasta päästään yli ja Suomi palaa normaaliin arkiryhtiin, seuratoimintaan osallistuminen on hyvä tapa palauttaa yhdessä liikkuminen osaksi arkirutiineja. Ennen sitä omatoiminen liikunta edesauttaa jaksamaan vallitsevan tilanteen ylitse. Hyviä voiteja ja jaksamista kaikille sotilasurheiluseurojen jäsenille.

## Lisätalousarviosta tukea liikunnan ahdinkoon

Liikunta ja urheilu sai valtion lisätalousarviosta hartaasti odotetun taloudellisen tukipaketin. Lisätalousarviossa esitetään koronaviruspandemian vuoksi vaikeuksiin ajautuneelle seura- ja järjestökentälle sekä liikunnan koulutuskeskuksille noin 20 miljoonan euron tukea. Olympiakomitean toimitusjohtaja Mikko Salonen on tyytyväinen, että tuki saadaan nopeasti kentälle erityisesti seurojen elinvoimaisuuden turvaamiseksi, Salonen painottaa. Tuelle on todellinen tarve. Olympiakomitean maaliskuun lopulla tekemän kyselyn mukaan koronaviruspandemian aiheuttamat taloudelliset menetykset ovat vähintään 81 miljoonaa euroa. Kriisi uhkaa erityisesti seuratoimintaa, jonka menetykset ovat yli 40 miljoonaa euroa. Kyselyn perusteella seuroissa käydään todellista selviytymistäis-

telua. Pahin uhkakava on, että konnaisten seurojen toimintaa lakautetaan. Salonen katsoo, etteivät valtion toimet yksinään riitä toimialan viemiseen kriisiin yli. – Julkisen tuen lisäksi tarvitaan myös sitä innovatiivisuutta ja sitkeyttä, jota seurata ja muut liikunnan ja urheilun toimijat ovat jo osoittaneet. Seuroissa järjestetään muun muassa etätreeniä ja omatoimiseen harjoitteluun valmistetaan sosiaalisessa mediassa. Myös kuntien tulisi rakentaa liikunnalle hätäapupaketteja. Ne voivat muodostua esimerkiksi palkkatuesta, tilavuokratuista pidättäytymisistä ja kohdennetuista seuratuista, Salonen sanoo. Salonen vetoaa jokaista suomalaista osallistumaan liikunnan ja urheilun pelastustalkoisiin. – Kannustan jokaista miettimään keinoja, joilla voisi tukea omaa seuraansa. Tällä vaikutamme suoraan siihen, että liikkumista, yhteisöllisyyttä, terveyttä ja urheiluelämyksiä voidaan edistää senkin jälkeen, kun kriisistä on selvitty, Salonen sanoo.

## Yrittäjä siirsi treenisalin asiakkaiden koteihin

Koronapandemia on saanut jotkut yritykset keksimään luovia ratkaisuja poikkeustilasta selviämiseen. CrossFit Mikkelin yrittäjä Jaakko Väyrynen tarjoaa asiakkailleen nyt treenit kotiin ja yhteisön verkossa. CrossFit Mikkelin Kirjalassa sijaitsevat tilat sulki ovensa keskiviikkona 18. maaliskuuta, kun Suomen hallitus teki useita koontumisrajoituksia koronaviruspandemian vuoksi ja suosittelee samalla myös urheilutilojen sulkemista. Vaikka kyseessä oli vain suositus, kuntoiluyrityksen vastaavalle yrittäjälle Jaakko Väyrykselle oli selvää, että sali menee kiinni poikkeustilan ajaksi. – Terveysten nimissä niin oli tehtävä, eikä ole kenellekään hyvä, että pidän tyhjää salia auki, Väyrynen sanoo. Väyrynen ei lamaantunut tilanteesta. Hän oli ennakoitunut urheilutilojen sulkemista jo useita päiviä ja alkanut pohtia, kuinka yrityksen toiminta voisi jatkua salin sulkemisesta huolimatta. Väyrynen päätti, että kuntoilu jatkuisi, mutta treenit tehtäisiin verkkoon ja kommunikaatio asiakkaiden kanssa hoidettaisiin sosiaalisessa mediassa. – Halusin palvella asiakkaita paremmin, jotta he voisivat jatkaa

treeniohjelmansa mukaisia harjoituksia kotioloissa. Ongelma oli, että CrossFit-treenissä tarvitaan jonkin verran välineistöä, kuten erilaisia painoja, eikä kaikilla asiakkailta ole välineitä omasta takaa. Väyrynen keksi jalkaa asiakkailleen salin kuntoiluvälineet lainaan sulun ajaksi. – Asiakkaat saivat loppuviikosta hakea välineitä kuittausta vastaan. Kahvakuulia, käsipainoja, hyppynaruja ja käsipainoja lähiti koteihin, ja myös levytangot ja soutulaitteet kelpasivat. Väyrynen oli aiemmin kuvannut CrossFit-kilpailuja verkkoon, joten kuvauslaitteistoa ja osaamista videotuotantoon löytyi. Nyt hän ja salin kaksi muuta valmentajaa kuvaavat päivittäin erilaisia treenivideoita, jotka julkaistaan YouTubea ja jaetaan asiakkaille suljetussa Facebook-ryhmässä. Facebookin live-videoiden avulla on vedetty myös kehonhuoltoon, jolloin asiakkaat voivat osallistua tunnille yhtä aikaa valmentajan kanssa. Facebook-ryhmässä toteutuu luontevasti myös saliin kuuluva yhteisöllisyys: Väyrynen, valmentajat ja asiakkaat jakavat ryhmässä kuuluisia, tsemppaavat toisiaan ja keskustelevat harjoitusten

sujumisesta. – Yhteisöllisyys on toiminnassamme tärkeää, sillä CrossFit Mikkeli on kuntosalin, jossa tehdään toiminnallista harjoittelua valmennuksellisesti ja yhdessä. Olemme vähän kuin urheiluseura, jossa urheillaan porukassa. **Asiakaspalaute on ollut pelkästään myönteistä** – Asiakkaat ovat lähteneet innoissaan mukaan. Heistä on ollut hienoa, että näinkin voi toimia: emme vain ilmoittaneet, että tämä on tässä, vaan jatkamme toimintaa. Olemme tavallaan siirtäneet salin asiakkaiden koteihin. Vaikka treeniohjelmat ja -videot on tarkoitettu pääasiassa Mikkelin salin asiakkaille, viikon treenit ja videolinkit löytyvät myös yrityksen avoimelta nettisivulta kenen tahansa katsottaviksi. Uusia videoharjoituksia päivitetään joka päivä. – Videotreenit ovat mahdollisimman monipuolisia: esimerkiksi kotona tehtäviä kuntopiirejä, kehonpainoharjoituksia, voimapainotteisia harjoituksia ja kevyempiä liikkuvuusharjoituksia. Myös erilaisia juoksuharjoituksia videoidaan. Monipuolisuus kuuluu myös la-

jin luonteeseen: CrossFit-harjoitteluun kuuluu erilaisia voimaharjoituksia, kehonpainoharjoituksia, kestävyys- ja keuhko- ja liikkuvuustreeniä. Vaikka koronaviruspandemia on syönyt monet yrittäjät ahdinkoon, Väyrynen kannustaa yrittäjiä kokeilemaan rohkeasti uusia toimintatapoja. – Tilanne on kaikille niin uusi, että ei ole mitään hävittävää. Parhaimmillaan voi löytää uusia asiakaskantoja ja uusia toimintatapoja. Yrittäjien kannattaa nyt myös tehdä yhteistyötä. Olemme esimerkiksi monien yrittäjäkavereiden kanssa koettaneet miettiä uusia tapoja, millä saataisiin aikaan edes pientä liikevaihtoa poikkeusajana. Jaakko Väyrynen sanoo, että vaikka tulevaisuudesta ei vielä tiedä, oikeilla ratkaisuilla yrittäjä voi selvitä. – Tämä on erilainen kevät, mutta ajattelen, että nyt pääsee opettelemaan uutta ja laittamaan aivot ja oman ammattitaidon todella töihin.

TEKSTI:  
ELINA JÄNTTI

## Kuntosalilaitteet laadukkaaseen harjoitteluun!

**concept 2**  
Concept2 sisäsuora- ja SkiErg-hiittolaitteet

Meiltä myös kaikki kuntosalin pientavarat ja laitteet esim. räkkit.



**wattbike**  
Kehitä - mittaa - testaa - kuntoile - laihduta



CONCEPT FINNROWING OY  
P. 0207 288 760 • toimisto@finnrowing.com  
www.finnrowing.com • www.wattbike.com  
www.conceptfinnrowingshop.fi

# VIHTAVUORI

The Power of Accuracy

## RELOAD

Lataa Vihtavuori RELOAD-latausdatasovellus Applen App Storesta tai Google Playstä! 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 uusien versio...  
latausoppaasta saatavilla myös...  
sivustossa www.vihtavuori.com

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubea!

# Minna Aarresuo ja Satu Kangas

## hoitavat tulospalvelun vahvalla rutiinilla

Järjestipä Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijat minkä tahansa Sotilasurheiluliiton mestaruusturnauksen, kilpailutoimistosta löytyy aina sama pirteä naiskaksikko.

Minna Aarresuo ja Satu Kangas ovat keskittyneet salibandyturnauksenkin tulospalvelun hoitamiseen niin määrätietoisesti, että heitä ei sovi häiritä Sotilasurheilu-lehteen tehtävän jutun kysymyksillä. Sivusta varovaisesti seuraamalla voi kuitenkin todeta, että heidän toimensa sujuvat rutiinilla.

Satu Kangas kysyy huolestuneena, että tulevatko ottelutapahumat kirjattua oikein ottelupöytäkirjaan, kun yhdellä kentällä joukkueet istuvat vaihtoaition penkeillä toisessa järjestyksessä kuin pöytäkirjassa. Kotijoukkueen pelaajat istuvat vierailijoiden penkeillä ja päinvastoin.

Kuultuaan, että ottelun toimihenkilöt ottavat väärän istumajärjestyksen huomioon kirjauksissaan, Kangas rupeaa kirjaamaan toiselta kentältä tulleita tietoja järjestelmään.

Minna Aarresuo kirjaa kolmannen kentän tietoja.

Päivät ovat yleensä pitkiä ja hektisiä. Tehtäviä on laidasta laitaan, mutta mukavalla porukalla olemme aina selvinneet kaikesta, kaksikko vastaa kaksi viikkoa turnauksen jälkeen.

### Hyvä porukka motivoi osallistumaan

Hyvä porukka motivoi kaksikkoo osallistumaan turnauksen järjestelyihin kerta toisensa jälkeen. Hyvällä porukalla he tarkoittavat niin toimihenkilöitä kuin osallistujia.

Sotilasurheiluliiton jääkiekkomestaruusturnaus oli ensimmäinen tapahtuma, jonka järjestelytehtäviin Aarresuo ja Kangasta kysyttiin.

Olimme olleet jääkiekon kanssa tekemisissä ja lähdimme mukaan.

Ensimmäisen tapahtuman jälkeen osallistuminen turnausten järjestelytehtäviin on ollut kaksikon

mukaan itsestäänselvyys.

– Teemme järjestelyt yhdessä mukavien toimihenkilöiden kanssa. Kisapäivissä on oma energinen tunnelmansa.

Aarresuo ja Kangas ovat tyytyväisiä, että tapahtumia järjestämällä he saavat runsaasti ihmisiä kokeamaan liikunnan iloa.

### Liikunta sisältyy myös vapaa-aikaan

Työ puolustusvoimissa on johdattanut kaksikon Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden toimintaan, mutta myös vapaa-ajallaan he ovat viihtyneet liikunnan ja urheilun parissa.

– Vielä muutama vuosi sitten olin lasteni liikkumisen myötä heidän seuransa toimihenkilötehtävissä. Kaiken kaikkiaan olin mukana jääkiekko- ja vähän jalkapallotoiminnassakin 15 vuotta, Minna Aarresuo kertoo.

– Lasteni harrastuksen myötä olin jääkiekkotoiminnassa mukana yli kymmenen vuotta erilaisissa toimihenkilötehtävissä. Tästä ajasta jäi omaksi harrastukseksi toimisijatehtävät Hämeenlinnan jääkiekkoerituomarit ry:ssä, Satu Kangas sanoo.

Omasta kunnostaan Aarresuo ja Kangas pitävät huolta osallistumalla viikkoliikuntaan sekä harrastamalla liikuntaa vapaa-ajallaan. Myös hyötyliikunta kuuluu kummankin elämään.

Aarresuo ja Kangas pitävät hyvin tärkeänä sitä, että ihminen pitää omasta kunnostaan huolta.

– Säännöllinen liikunta pitää yllä niin henkistä kuin fyysistäkin terveyttä ja antaa hyvää mieltä.

Aarresuo ja Kangas kiittävät puolustusvoimia mahdollisuudesta käyttää työajasta kaksi tuntia viikossa liikkumiseen.

– Harvalla työnantajalla on tällaiseen mahdollisuus.

Aarresuo ja Kankaan mukaan moni käyttää mahdollisuutta, mutta liikkumaan lähtijöitä voisi olla vieläkin enemmän.

– Työtilanne ei aina mahdollis-

ta monella liikkumaan lähtemistä.

Aarresuo ja Kangas kiittävät työnantajaansa myös siitä, että työpisteiden ergonomia on kunnossa.

### HämVU:n toiminta uuteen nousuun

Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden toiminnan laatu ja laajuus on vaihdellut seuran yli 50 vuotta jatkuneen toiminnan aikana. Vuosien hiljaiselon jälkeen seuran toimintaan on löytynyt jälleen uutta puhtia.

– Olemme mielestämme hyvällä menestyksellä käynnistäneet seuran toimintaa muutaman vuoden ajan. Jo nyt toiminta tukee ihmisten osallistumista Sotilasurheiluliiton kilpailuihin, mutta tavoitteenamme on saada koko henkilökunta liikkumaan järjestämällä esimerkiksi liikuntailtapäiviä.

Aarresuo ja Kangas toivovat, että seuran järjestämät lajikokeilut innostaisivat ihmisiä liikkumaan.

– Tavoitteenamme on, että ihmiset, jotka eivät liiku, löytäisivät itselleen mieleisen liikuntamuodon, kun seura järjestää mahdollisuuksia kokeilla erilaisia lajeja.

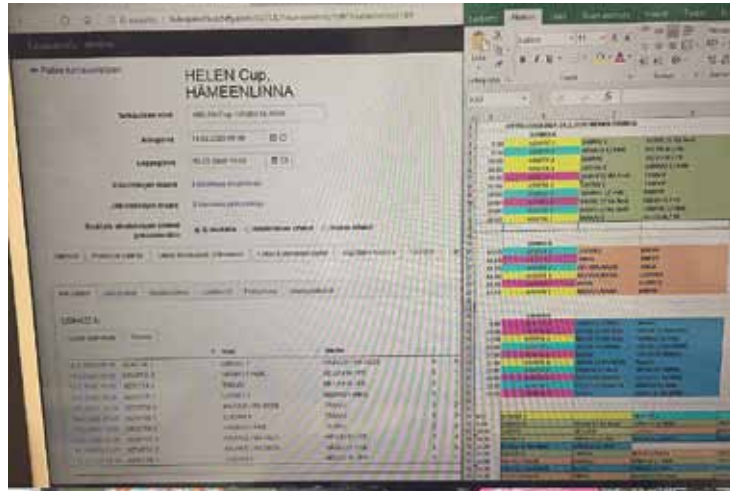
Parasta Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden toiminnassa on Aarresuo ja Kankaan mukaan hyvä porukka ja mehenki sekä liikunnan ilon näkeminen ja kokeminen.

– Toivottavasti saamme toimintaan mukaan mahdollisimman paljon henkilöitä.

Turnausten järjestämiseen Aarresuo ja Kangas toivovat saavansa apua Sotilasurheiluliitolta.

– Tuomaripalkkioiden maksaminen ja tulorekisteriin ilmoittaminen työllistävät valtavasti, joten ne tulisi saada Sotilasurheiluliiton hoidettavaksi.

TEKSTI:  
KEIJO SUOMALAINEN  
KUVA:  
PUOLUSTUSVOIMAT



Minna Aarresuo ja Satu Kangas hoitavat tulospalvelun Hämeenlinnassa helmikuussa pelatussa Sotilasurheiluliiton salibandyturnauksessa.



Keravan Energian  
**Biosähkö**

Haluatko tukea kohtuuhintaisen ja ympäristöystävällisen energian paikallista tuotantoa, kotimaisia polttoaineita ja suomalaista työtä?

Valitse Keravan Energian Biosähkö.  
Ympäristöystävällistä energiaa läheltäsi.  
[www.keravanenergia.fi](http://www.keravanenergia.fi)

**KERAVAN**  
energia



| Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2020 |             |             |
|---|-------------|-------------|
| Nro   | Aineisto    | Ilmesty     |
| 3   | 12.6. 2020  | 26.6. 2020  |
| 4   | 11.9. 2020  | 25.9. 2020  |
| 5   | 13.11. 2020 | 27.11. 2020 |

# C.P.E. »

# Varusmiesten liikuntakerhoissa

## 118 705 suoritusta

Varusmiehet liikkuvat vapaa-ajan liikuntakerhoissaan 118 705 kertaa viime vuoden aikana. Liikuntakerhoja varusmiesten vapaa-ajan liikkumista tilastoivaan Liikkuri-sivustoon kirjattiin 2 772.

Eniten liikuntasuorituksia kertyi luonnollisesti joukko-osastoissa, joissa palvelee eniten varusmiehiä. Kouvolan Vekaranjärvellä palvelevat Karjalan prikaatin varusmiehet liikkuvat 31 534 kertaa. Porin prikaatissa Säkyllässä liikuntasuorituksia kertyi 15 647. Kankaanpään Niinälössä palveleva Porin prikaatin varusmiehet kirjasiivat 13 202 liikuntasuoritusta.

Rovaniemen Someroharjulla palvelevat Jääkäriprikaatin varusmiehet yllättivät liikunta-aktiivisuudellaan kirjaamalla huikeat 11 612 liikuntasuoritusta ja sijoittumalla neljänniksi Liikkuri-tilastossa.

Varusmiesten liikuntakerhotoiminta (VLK) on ollut yksi Sotilasurheiluliiton merkittävimmistä toi-

mintamuodoista vuodesta 1987 alkaen. Liitto kouluttaa varusmiehiä liikuntakerhojen ohjaajiksi ja liikuntakerhotoiminnan vastuuhenkilöiksi. Koulutuksen osallistuu vuosittain yli sata varusmiestä.

Liikuntakerhotoiminta perustuu varusmiesten omaan haluun harrastaa vapaa-ajallaan erilaisia liikuntalajeja. Varusmiehet organisoivat kerhojen toiminnan joukko-osastoissaan. Varusmiestoimikunta ohjaa kerhojen sekä ohjaajien toimintaa joukko-osastoissa.

Liiton tavoitteena on saada jokainen varusmies liikkumaan vapaa-ajallaan. Liikkuri-sivustoa käytti viime vuonna 14 352 varusmiestä. Osuus varusmiespalveluksensa suorittaneista varusmiehistä oli 72 prosenttia.

Sotilasurheiluliitto ilmoittaa Liikkuriin kirjatut suoritusten puolustusministeriön, sillä varusmiesten liikuntakerhojen määrä sekä kirjattujen suoritusten määrä on kes-

keinen mittari puolustusministeriön liikunnan ja liikkumisen tuloskortissa.

Kuntosaliharjoittelu on ollut suosituin kerhotoiminnan muoto jokaisessa joukko-osastossa viimeiset viisi vuotta. Toiseksi harrastetuin laji on ollut lenkkeily. Kolmanneksi suosituin laji on vaihdellut joukko-osastoittain. Joukko-osastoissa, joissa varusmiehet pääsevät uimaan, kolmanneksi suosituin laji on ollut uinti. Muissa joukko-osastoissa salibandy on noussut kolmanneksi suosituimmaksi lajiksi. Frisbeegolfissa suoritusten määrä on noussut vuosi vuodelta. Maastopyöräily on yllättänyt suosioillaan viime vuosina.

TEKSTI JA TAULUKKO:  
JOUNI LEPPÄSAAJO

Liikkuri-sivustoon vuoden 2019 aikana kirjatut varusmiesten vapaa-ajan liikuntasuoritukset.

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| Karjalan prikaati              | 31 534         |
| Porin prikaati, Säkyllä        | 15 647         |
| Porin prikaati, Niinisalo      | 13 202         |
| Jääkäriprikaati, Rovaniemi     | 11 612         |
| Panssariprikaati               | 9 583          |
| Rannikkoprikaati               | 9 197          |
| Kaartin jääkäriyrykmentti      | 8 624          |
| Kainuun prikaati               | 8 318          |
| Uudenmaan prikaati             | 6 256          |
| Jääkäriprikaati, Sodankylä     | 1 912          |
| Maasotakoulu                   | 1 056          |
| Rannikkolaivasto               | 1 012          |
| Pohjois-Karjalan Rajavartiosto | 434            |
| Ilmasotakoulu                  | 315            |
| Satakunnan lennosto            | 3              |
| <b>Kaikki yhteensä</b>         | <b>118 705</b> |



# 5.11

## Ammattilaiset!

5.11 TACTICAL avaa Euroopan ensimmäisen lippulaivanmyymälän Helsinkiin per heti, kun Corona on taltutettu. Sitä ennen voit turvallisesti tutustua meihin ja tuotteisiimme osoitteessa:

# 511Tactical.fi

Valikoimistamme löydät taktiset vaatteet ja varusteet järjkevin hinnoin.

**ALWAYS BE READY** Ristipellontie 23, 00390 HELSINKI / tel: 044 970 9699 / 511Tactical.fi /  511finland

## Seurapaitapäivää vietettiin kotona ja somessa

Jos vietit aikaa sosiaalisessa mediasa maaliskuun viimeisenä päivänä, et ole voinut olla törmäämättä kuviin, joissa ihmiset poseeraavat kotonaan edustamansa urheiluseuran tai oman lempijoukkueen vetimissä.

Olympiakomitean ideasta liikkeelle lähtenyt #seurapaitapäivä-kotona -tempauksen tarkoituksena oli korostaa yhteisöllisyyden merkitystä ja luoda uusia keinoja osoittaa yhteenkuuluvuutta koronavirus-tilanteessa, joka asettaa uusia haasteita koko yhteiskunnalle.

Liian harvoin tulee esiin se tosiasia, että urheiluseurat liikkuvat yli 1,2 miljoonaa suomalaista. Lisäksi ne, jotka eivät itse ole seura-aktiiveja, seuraavat eri joukkueiden edesotamuksia kilpailutapahtumissa ja television välityksellä.

Kyseessä on Suomen suurin kansanliike, joka ei ole immuuni koronatilanteelle. Päinvastoin, urheiluseurat ovat tilanteessa, jossa ainoa lääke on tarmokas työnteko ja usko siihen, että yhteisön voima kantaa.

Maaliskuun viimeisenä päivänä

järjestetty seurapaitapäivä oli järjestyksessään toinen. Ensimmäistä kertaa sitä vietettiin viime syksynä. Jo silloin nähtiin, että Suomessa on valtavasti ihmisiä, joiden sydän sykkii omalle urheiluseuralle.

Tällä hetkellä suuri määrä työikäisiä suomalaisia työskentelee kotoa käsin. Siksikin osallistuminen juuri nyt oli helppoa. Tempauksen osallistuvien useat työyhteisöt, jotka saivat seurapaitojen myötä etäkokouksiin myös kepeämpää keskusteltavaa.

Twitterissä #seurapaitapäiväkotona oli koronan rinnalla päivän puhutuina aihe. Twitter-keskustelusta helppolukuisia vertailuja ja analyysijä laativa pinnalla.fi -palvelu osoitti, että yksittäisten twiittien ja twiittaajien valossa #seurapaitapäiväkotona herätti eniten keskustelua Twitterissä.

Kuvapalvelu Instagramissa kuvia jaettiin aiheutunnisteilla lähes 9000 kappaletta. Päivän aikana pulpahaneista kuvista pystyi bongaamaan niin huippu-urheilijoita, viihdetähtiä kuin meitä tavallisia tallaaajia.

## SOTILASURHEILU POOLI

C.P.E.®

elisa

HELEN

concept 2

KERAVAN energia

Carlson Wagonlit Travel

KALEVA

NAMMO

Patria Millog

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa