



DR51

Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
40. VUOSIKERTA • NRO 5 • 26.11.2021



Hämeenlinna oli paras jääkiekossa

■ Sivu 6

SI
S
I
V
U
I
L
L
A



Koronan pysäyttämä varusmiesten liikuntakerhotoiminta käyntiin

■ Sivu 3



Erika Jänkä on asettanut tavoitteensa Pekingin olympialaisiin

■ Sivu 5



Tutkimus: liikkumaan halutaan, kunhan tarjotaan oikeanlaiset aktiviteetti-mahdollisuudet

■ Sivu 7



päätoimittaja

KEIJO
SUOMALAINEN

Kannusta kaveri kuntoon

Syyskuussa ilmestyneessä Sotilasurheilu-lehdessä oli sivulla 3 juttu, jossa kerrottiin, kuinka ministeriöt tartuttavat riittämättömään liikkumiseen. Jutussa mainittiin, että ministeriöiden välinen liikuntapolitiikan koordinaatioelin on määrittänyt puolustusministeriön päävastuulle kymmenen liikuntaa edistävää toimenpidettä.

Yksi toimenpiteistä on se, että puolustusvoimien henkilöstön liikkunnan edistämistä ja kehittämistä jatketaan sekä levitetään hyviä toimintamalleja muille hallinnonaloille, kuten viikkoliikunta-ohjelma, henkilöstön liikunnan aktiivisen tukeminen, liikunnan puheeksi ottaminen kehityskeskusteluissa sekä tehtäväkohtaiset suorituskykyvaatimukset.

Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen toiminta perustuu Sanna Marinin hallituksen tavoitteeseen, että liikkunnalla kokonaisaktiivisuus nousee kaikkissa ryhmissä. Koordinaatioelimen on nimittänyt valtioneuvosto.

Yksinkertaisesti ilmaistuna, Suomen hallitus on käsenyt puolustusministeriölle ja puolustusvoimille tehtäviä, joilla puolustushallinnossa työskentelevien henkilöiden liikkunnallinen aktiivisuus nousee niin, että se kelpaa esimerkiksi muillekin valtionhallinnon aloille.

Juhani Sipilän hallitus antoi kolme vuotta sitten eduskunnalle liikuntapolitiittisen selonteon. Selonteon kirjaukset loivat uskoa, että Suomessa käynnistyy vihdoin jokin suomalaisten liikkumis-

ta edistävä toimenpide. Nyt toimenpiteet on kohdennettu ministeriölle. Seuraavaksi voimme ehkä kuulla uutisia, millaisia kehittämishankkeita ministeriöt ovat käynnistäneet.

UKK-insituutti laski vuonna 2018, että liikkumattomuuden vuosittaiset kustannukset ovat yhteiskunnalle 3,2 - 7,5 miljardia euroa. Kun pienin arvio kustannuksista jaetaan Suomen asukasluvlla, liikkumattomuuden kustannukset ovat 577 euroa jokaista suomalaista kohti. Suurimman arvion mukaan summa voi olla jopa 1 352 euroa.

Jos Puolustusvoimien henkilökunta liikkuisi tai olisi liikkumatta samalla tavalla kuin muut kansalliset, liikkumattomuudesta kertyisi Puolustusvoimille 7 - 17 miljoonan euron kulu. Koska Puolustusvoimien henkilökunta on heille tehtyjen kunto- ja urheilutoimien perusteella paremmissa fyysisissä kunnossa kuin suomalaiset yleensä, voidaan olettaa, että kustannukset ovat kymmenen miljoonan tietämissä. Tosin sekin on iso summa rahaa.

Puolustusvoimien henkilöstötilinpäätös vuodelta 2020 kertoo, että henkilökunnan sairauspoissaoloista aiheutui Puolustusvoimille 280 henkilötyövuoden menetys ja noin 28,9 miljoonan euron kustannukset.

Puolustusvoimien varsinaisten palkkojen ja sivukulujen menot olivat 704,2 miljoonaa euroa vuonna 2020, joten niihin suhteutettuna liikkumattomuudesta tai sairauspoissaoloista aiheutuneet kustan-

” Vaikka Puolustusvoimien henkilökunta näyttää liikkuvan aktiivisesti, uskon Puolustusvoimista löytyvän edelleen tarvetta Kannusta kaveri kuntoon -hankkeille.

nuukset ovat vain 1,4 - 4,1 prosenttia.

Puolustusvoimat julkaisi ensimmäisen liikuntastrategiansa vuonna 2007. Vuoteen 2016 ulottuneen strategian tavoitteena oli, että 68 000 varusmiehistä, henkilökunnan edustajaa ja reserviläistä liikkuu päivittäin yli kymmenentuhannen askeleen kävelystä vastaavan määrän.

Strategian ensimmäisen vuoden teema oli: ”Kannusta kaveri kuntoon”.

Puolustusvoimat suositteli, että jokainen palveluksessa oleva henkilö harrastaa liikuntaa säännöllisesti vähintään 3-5 kertaa viikossa 20-60 minuut-

tia kerrallaan, noin 60-90 prosentin intensiteetillä maksimisykkeellä.

Puolustusvoimat kannusti henkilökuntaansa osallistumaan mahdollisimman moneen liikuntakampanjaan ja -tapahtumaan

Puolustusvoimien henkilökunta otti Kannusta kaveri kuntoon -teeman hyvin vastaan. Puolustusvoimien työpaikoilla syntyi kaveriporukoita, jotka liikkuvat yhdessä. Henkilökunta hyödynsi kahden tunnin viikkoliikuntamahdollisuutensa tekemällä yhdessä sauvakävelylenkin, pelaamalla salibandyä, lentopalloa tai jääkiekkoa, harjoittelemalla yhdessä kuntosalilla tai jumppaamalla yhdessä.

Kun Puolustusvoimista on viime vuosina kantaantunut viestejä, että enää ei harrasteta yhdessä, eikä harrastamiseen ole aikaaakaan, Sotilasurheilu-lehti päätti kysellä tilannetta joukko-osastoista.

Ainakin Kaartin jääkäryrkemntin ja Panssariprikaatin liikuntakasvatuspseerit kertoivat, että henkilökunta liikkuu varsin aktiivisesti heidän joukko-osastossaan. Kapteeni Santeri Martikainen esittelee Kaartin jääkäryrkemntin tilanteen tässä lehdessä. Kapteeni Mika Hakala kertoo Panssariprikaatin henkilökunnan liikkumisesta helmikuun lehdessä.

Vaikka Puolustusvoimien henkilökunta näyttää liikkuvan aktiivisesti, uskon Puolustusvoimista löytyvän edelleen tarvetta Kannusta kaveri kuntoon -hankkeille.



puheenjohtaja

JUHA
KYLA-HARAKKA

Kohti uutta sotilasurheiluvuotta

Vuosi lähestyy loppuaan. Koko vuotta on yhteiskunnan ja luonnollisesti sotilasurheilunkin osalta leimannut pandemian aiheuttamat rajoitukset. Liikuntamahdollisuuksia on rajoitettu, ja moni on löytänyt tai ollut pakotettu löytämään uusia rajoitettuun yhteiskuntaan sopivia liikuntamuotoja. Nyt vuoden viimeistä kvartaalia eletessään matkustus- ja liikkumisrajoituksia on kevennetty, mutta valitettavasti tämän seurauksena pandemia on osissa maata mennyt nostanut uudelleen pätkään, osin jopa aiempaa ärtäkämmin. Koska ennustaminen on vaikeaa, ellei jopa mahdotonta, voimme vain jännittää odottaa tilanteen kehittymisen suuntaa.

Pandemiaa edeltävänä vuonna 2019 Sotilasurheiluliiton toiminnan painospisteinä olivat Varusmiesten Liikuntakerhotoiminta (VLK-toiminta) oli erinomaisella tasolla lähes kaikissa varusmieskoulutus- ja koulutusosastoissa. Pandemian mukanaan tuomien toimintarajoitusten, uuden palvelusjaksoitusten ja koulutusosastojen kohortoinnin seurauksena VLK-toiminnan volyymi putosi yli 85 prosentilla, ollen vuosina 2020 ja 2021 vain kalpea heijastus entisestä. VLK-toiminnan kutistuminen

on heijastunut varuskunnissa varusmiesten palvelusmotivaation lisäksi viihtyvyyteen ja varmasti myös kuntosuoraan.

Pandemian osalta me Sotilasurheiluliitossa katsoimme toiveikkaina vuoteen 2022. Tavoitteena on sotilastermein ”taistelukykyyn palautuminen” VLK-toiminnassa vuotta 2019 vastaavalle tasolle. VLK-toiminta on kuitenkin osaavien ja motivoituneiden palkattujen henkilökuntaan kuuluvien toimijoiden lisäksi täysin riippuvainen liikuntakerhojen suunnitelmista ja toteutavista varusmiehistä, VLK-ohjaajista. Nyt pandemian seurauksena VLK-ohjaajien tietotaito ja osaaminen ei ole periyntynyt saapumiseralta seuraavalle, kuten aiemmin. Myös liiton järjestämät VLK-ohjaajakoulutukset olivat olosuhteiden pakosta tyhjäkäynnillä.

Sotilasurheiluliitto on suunnitellut ja valmistellut vuoden 2022 alussa aloitettavaksi kaavailun VLK-toiminnan kehittämishankkeen. Hankkeen tarkoituksena on palauttaa VLK-toiminnan kattavuus kouluttamalla kaikkien varusmieskoulutusta antavien joukko-osastojen VLK-ohjaajille kerhotoiminnan perusteet, ja samalla antaa ohjaajakou-

lutustukea myös joukko-osastojen liikuntavastaville ja VMTK-toimijoille. Koulutuksen suunnitteluprosessiin saatiin sitoutettua lähes kaikkien varusmieskoulutusta antavien joukkojen edustajat.

Pandemiatilanteesta johtuen VLK-koulutus tullaan toteuttamaan aikaisemmasta poikkeavalla tavalla räätälöimällä koulutus joukko-osastojen toiveiden, tarpeiden ja koulutusaikataulujen mukaisesti. Koulutus tullaan toteuttamaan nykyään niin muodikkaana hybridikoulutuksena yhdistämällä lähi- ja etäopetusta. Joukko-osastojen erovaisuudet huomioidaan kaikissa järjestelyissä.

VLK-toiminnan kehittämishankkeeseen on jo saatu koronan vaikutusten korjaamiseen tarkoitettua rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Yhdessä liiton oman rahoituksen kanssa on varmistettu hankkeen aloitus ja toiminta vuodelle 2022, ja jatkovuosien suunnittelu rahoituksineen on jo käynnissä.

Myös kilpailutoiminta käynnistetään lähes kahden vuoden hiljaiselon jälkeen vuonna 2022. Pandemian jälkimainingeissa ja puolustusvoimien uuden sääntelynormien puitteissa liitto on joutunut

mukauttamaan kilpailujen tukitoimintansa myös taloudellisesti. Liitto onkin valmistautunut osallistumaan jäseneseurojen järjestämien kilpailutapahtumien kustannusten kattamiseen tilavuokrien, tuomaripalkkioiden ja palkintokulujen osalta niissä tapauksissa, joissa jäsenesurat eivät voi käyttää puolustusvoimien tiloja ja resursseja normaaliolosuhteissa.

Samaan aikaan liiton sopeuttamistoimien kanssa on jälleen nostettu esille jäseneseurojen status tapauksissa, joissa se ei ole rekisteröity yhdistys. Yhdistyslain mukaisesti Suomen Sotilasurheiluliitto ry:n jäseneseuroina voi olla vain rekisteröityjä virallisia seuroja. Nykyisillä aiempaa paljon kevyemmällä rekisteröintivaatimuksella tämän ei kuitenkaan uskoi vaikuttavan osallistumisen nukkuneen, vaikka seuran ylläpito vaatiiikin pieniä ponnistuksia myös seuran johtohenkilöstöltä yhteisen hyvän eteen.

Toivotan koko jäsenistöä turvallista, tervettä ja liikkunnallista loppuvuotta!



KANNEN KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN

Sotilasurheiluliiton jääkiekkomestaruusturnaus pelattiin Hämeenlinnassa.

Julkaisija
Suomen Sotilasurheiluliitto ry

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

Toimitussihteeri
Jouni Leppäsaajo
puh. 0299 510 174
sähköposti: jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.fi

Toimitusvaliokunta
Matti Hilska pj, Henry Lipponen,
Asko Tanhuanpää ja Jari Tepponen

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

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

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

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

Painopaikka
Sata-Pirkan Painotalo, Pori 2021

Suomalaiset voittivat neljä mitalia ampumasuunnistuksen MM-kisoissa

Satu Rautiainen, Marie Fred ja Suomen viestijoukkueet nappasivat mitalit Tšekissä lokakuun lopulla järjestetyissä ampumasuunnistuksen maailmanmestaruuskilpailuissa.

Rautiainen sijoittui toiseksi sprinttikilpailussa. Fred oli kolmas normaaliatman kilpailussa. Naisten viestissä Fredin ja Rautiaisen muodostama joukkue voitti kultaa. Miesten viestissä Satu Heiska, Mikko Hölsö ja Antti Iivari kiiruhtivat kolmanneksi.

Naisten sprintissä kymmen parhaan joukko ylsi Rautiaisen lisäksi vain Fred. Hän oli kahdeksas.

Normaaliatman Rautiainen oli kuudes, Maiju Kovanen seitsemäs ja Nella Keskinen yhdeksäs.

Miesten sprintissä kymmenen parhaan joukkoon mahtui kolme suomalaista. Heiska oli neljäs, Iivari kuudes ja Hölsö seitsemäs.

Heiska on neljäs myös normaaliatman kilpailussa. Iivari ja Hölsö

paransivat sijoitustaan yhdellä sijalla. Muita suomalaisia ei yltänyt kärkikymmenkseen.

Ampumasuunnistuksen MM-kilpailuihin osallistui tällä kertaa urheilijoita Suomesta, Ruotsista, Tanskasta, Saksasta ja Tšekistä.

Seuraavat ampumasuunnistuksen MM-kilpailut järjestetään Saksassa 4. - 7.8.2022.

Kotimaan kamaralla ampumasuunnistaja kilpailivat Lapua Cupin voitoita. Antti Iivari kokosi miesten sarjassa eniten pisteitä ja voitti cupin. Maiju Kovanen oli naisten sarjan paras.

Matti Väinönpää oli toinen ja Satu Heiska kolmas miesten sarjassa. Rafaela Von Frencckel ylsi toiseksi ja Marie Fred kolmanneksi naisten sarjassa.

Lapua Cupissa järjestettiin seitsemän osakilpailua, joista viiden parhaan osakilpailun tulokset laskettiin mukaan cupin loppupisteisiin.

Samu Heiska ja Satu Rautiainen nappasivat Suomen mestaruudet sekä sprinttikatalla että normaaliatman kilpailuissa.

Matti Väinönpää sijoittui miesten sprintissä toiseksi. Tommi Oksanen oli kolmas.

Marie Fred oli naisten sprintissä toinen ja Hilda Kukkonen kolmas.

Joona Huila kiiruhti miesten normaaliatman kilpailuun toiseksi ja Tommi Oksanen kolmanneksi.

Maiju Kovanen oli naisten normaaliatman kilpailun toinen ja Hilda Kukkonen kolmas.

Suomen Sotilasurheiluliitto toimii ampumasuunnistuksen lapuiluissa Suomessa. Tietoa ampumasuunnistuksesta löytyy netistä osoitteesta: www.sotilasurheiluliitto.fi/ampumasuunnistus.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN

Koronan pysäyttämä

varusmiesten liikuntakerhotoiminta käyntiin

Koronaepidemia on vaikuttanut suuresti varusmiesten liikuntamahdollisuuksiin. Epidemia on aiheuttanut liikuntakerhojen kävijämäärien laskemisen 86 prosentilla vuodesta 2019. Toiminnan palauttaminen koronaa edeltävälle tasolle edellyttää, että Sotilasurheiluliitto pystyy tukemaan tehostetusti joukko-osastojen VLK-toimintaa.

VLK-toiminnan laadun, vaikuttavuuden ja kattavuuden parantamiseksi Sotilasurheiluliitto on päättänyt käynnistää toiminnan tehostamishankkeen. Hankkeen myötä Puolustusvoimat ja Rajavartiolaitos saavat entistä motivoituneempia ja hyväkuntoisempia varusmiehiä sekä aktiivisesti liikkuvia reserviläisiä. Hanke edistää varusmiesten palvelusmotivaatiota, sosiaalista kanssakäymistä ja palvelusviivyyttä.

Pääesikunnan liikuntasuunnittelija Kai Pihlainen kertoo, että valtakunnallisen varusmiesten liikunta- ja terveyskäyttämiskyselyn mukaan 2/20 saapumiserän vastaajista noin 15 prosenttia oli osallistunut VLK toimintaan.

- Vastaava osuus 1/21 saapumiserässä oli reilu 10 prosenttia. Näistä vain muutama prosentti (2,5-3,5 %) osallistui toimintaan viikoittain. Vastajaotokset eivät olleet kovin edustavia (2/20: 2182, 1/21: 946), mutta antavat karkeaa suuntaa vaikuttavuudesta.

- Oletan, että COVID19 suojaustoimenpiteet ovat vaikuttaneet osallistumiskäytävyyteen merkittävästi, koska useimmissa varuskunnissa suljettiin liikuntatiloja epidemian

leviämisvaiheessa. Sen lisäksi, että liikuntatilat olivat suljettuina, varusmieskoulutus on toteutettu COVID19 -epidemian aikana kolmessa kohortissa, mikä on osaltaan vaikeuttanut liikuntakerhoihin osallistumista ja niiden järjestämistä.

- Varusmiesten liikuntakerhoilla on mielestäni merkittävä myönteinen vaikutus varuskunnan liikuntatarjontaan. Lajivalikoiman määrätty pitkälti varusmiesten omien toiveiden perusteella, millä on suuri vaikutus motivaatioon osallistua liikuntaan.

- Parhaimmillaan VLK toiminta tarjoaa kovakuntoisemmille varusmiehille lisää-ärsykettä, jolla on myönteinen vaikutus positiivisiin harjoitusvaikutuksiin ja toisaalta, vähemmän liikkuville palautumista edistäviä harjoituksia, kuten esimerkiksi lihaskuntoa ja liikkuvuutta.

- Toivon, että VLK-kerhotoiminta saadaan COVID19 -epidemian laantuessa takaisin hyvään nouseeseen tarjoamaan varusmiehille mielekkäitä hetkiä liikunnan parissa, Pihlainen sanoo.

Rannikkoprikaatiin koronavirusepidemia on vaikuttanut myös selvästi. Prikaatin liikuntakeskuspuoleen ylilautnantti Ville Kima kertoo, että käytännössä VLK-toiminta on ollut tauolla Rannikkoprikaatissa koko epidemian ajan.

- Tämä tarkoittaa sitä, että tällä hetkellä palveluksessa olevat varusmiehet eivät ole osallistuneet, eivätkä välttämättä edes tiedä mitä VLK-toiminta on. Aikaisempi VLK-toiminnan vahva rooli varus-

miesten vapaa-ajan liikuntatoiminnassa on jäänyt taustalle.

- VLK-toiminnan käynnistämisen ja toiminnan palauttaminen epidemian jälkeen vaatii koulutusta niin toimintaa suunnittelevalle varusmiestoimikunnalle kuin kerhoja ohjaaville varusmiehille. Lisäksi liikuntakerhotoimintaa on markkinoitava näkyvällä kampanjalla, jota tietoisuus kerhotoiminnasta saadaan palautettua varusmiesten keskuuteen.

- Sotilasurheiluliiton rooli toiminnan käynnistämässä on ratkaiseva. Liiton tulee järjestää tarvittavat koulutustilaisuudet varusmiehille ja antaa esimerkin omaiset alkusyyteet kerhojen toimintaan sekä opastusta Liikkurin käyttöön. Varusmiestoimikunta tarvitsee tukea VLK:n markkinoinnissa, jossa Sotilasurheiluliiton rooli on keskeinen laadukkaana materiaalin tuottajana sekä toimintamahdollisuuksien esille nostajana, Kima kertoo.

Hankkeelle on siis selkeä kysyntä ja tarve. Toteutuessaan tällä tarjotaan joukko-osastoille alueellisten vlk koulutusten lisäksi yhteensä 108 koulutustilaisuutta, yksilöidysti suoraan joukko-osastoon. Tämä tulisi toteuttamaan seuraavaan puoleentoista vuoden aikana.

TEKSTI:

SANTERI MARTIKAINEN

JOUNI LEPPÄSAAJO

KUVAT:

KASPERI LEPPÄNEN

SANTERI MARTIKAINEN



Korona on rajoittanut varusmiesten mahdollisuutta liikkua vapaa-ajallaan liikuntakerhoissa.



VLK-hankkeen tavoitteet

- 1) Nostaa liikuntakerhojen käyntimäärät vuoden 2019 tasolle.
- 2) Lisätä liikuntakerhotoiminnan tunnettavuutta joukko-osastoissa.
- 3) Tehostaa joukko-osastojen liikuntapaikkojen käyttöä.



HELENILTÄ
SAAT KAIKKI
ENERGIAPALVELUSI
SAMASSA
PAKETISSA.

KYSY AINA HELENILTÄ
Palvelemme kaikkialla Suomessa.

helen.fi



HELEN

Kaartin jääkäriyrykmentti pitää liikuntapaikkansa kunnossa ja houkuttelevina

Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen toimintasuunnitelma vuosille 2021–2023 määrittää puolustusministeriölle kymmenen liikuntaa edistävää toimenpidettä.

Yksi toimenpiteistä on se, että puolustusministeriö jatkaa puolustusvoimien henkilöstön liikunnan edistämistä ja kehittämistä sekä leviättää hyviä toimintamalleja muille hallinnonaloille, kuten viikkoliikuntaoikeus, henkilöstön liikunnan aktiivinen tukeminen, liikunnan puheeksi ottaminen kehityskeskusteluissa sekä tehtäväkohtaiset suorituskyvyvaatimukset.

Kaartin jääkäriyrykmentin liikuntakasvatuspäällikö, kapteeni Santeri Martikainen kertoo, että hänen joukko-osastonsa edistää henkilökunnan liikunnasta pitämällä joukko-osaston omat liikuntapaikat kunnossa ja houkuttelevina.

Päivitämme liikuntavälineitä ja hankimme uusia välineitä motivoiaksemme henkilökuntaa liikuntaan.

Liikuntamahdollisuuksista Martikainen mainitsee esimerkkinä fatbiket, kanootti, kuntosalit, kiintorastiverkoston, frisbeegolfiradan sekä muut ulkoliikuntapaikat.

Kaartin jääkäriyrykmentti järjestää henkilökunnalleen myös johdettuja liikuntatuokioita sekä liikuntapäiviä.

Kaupungin liikuntapaikat ovat myös käytettävissä

Martikaisen mukaan henkilökunta voi joukko-osaston oman tarjonnan lisäksi liikkua Helsingin kaupungin liikuntapaikoilla.

Olemme tehneet sopimuksia kaupungin liikuntapaikkoihin niin, että henkilökunta pääsee liikkumaan puoleen hintaan esimerkiksi uimahalleihin, kuntosalille ja hiihtotupkeen.

Kaartin jääkäriyrykmentti tarjoaa Martikaisen mukaan henkilökunnalleen liikunta-aiheista koulutusmateriaalia.

Joukko-osastonsa järjestämiä kuntotestejä Martikainen kehuu laadukkaiksi.

Kaartin jääkäriyrykmentti tiedottaa viikoittain henkilökunnalleen liikuntamahdollisuuksista.

Vuosittainen teemme lehtisen, jossa kerromme kaikki varuskuntamme mahdollisuudet liikkuu. Joukko-osastomme toimintasuunnitelmassa kerromme myös kaikki mahdollisuudet.

Martikainen sanookin, että tietoa mahdollisuuksista on saatavilla helposti, jos liikkuminen kiinnostaa.

Iso osa siviileistä osallistuu kuntotesteihin

Puolustusministeriön antama asetus määrää, että ammattisotilain perustaidot ja kunto arvioidaan säännöllisesti testien ja terveystarkastuksen perusteella.

Sotilaiden testeissä ei ole ongelmia. Viikkoliikuntaan he osallistuvat työtehtäviensä sallimissa puitteissa.

Siviilit voivat osallistua kuntotesteihin vapaaehtoisuuteen perustuen. Osallistumalla he saavuttavat oikeuden viikkoliikuntaan.

Iso osa siviileistä osallistuu testeihin ja viikkoliikuntaan. Testei-



Santeri Martikainen arvioi Puolustusvoimien henkilökunnalleen tarjomat liikuntamahdollisuudet hyviksi.

hin osallistumista lisää mahdollisuus päästä sotaharjoitusperusteisiin harjoituksiin, mikä on taloudellinen peruste.

Martikainen sanoo tykkäävänsä ajatuksesta, että siviilien pitää tehdä kuntotestit päästäkseen harjoituksiin.

Taloudellinen peruste motivoi ihmisiä liikkumaan ja kun tiedämme, että henkilö on kunnossa, voim-

me helpommin antaa hänelle harjoituksissa vaatimia tehtäviä.

Työmatkapyöräilyn Martikainen nimeää yhdeksi kehittämiskohteeksi.

Viikkoliikunta on hyvä idea

Martikainen arvioi Puolustusvoimien toimet henkilökunnan liikut-

tamisessa niin hyviksi, että valtionhallinnon muut työpaikat voisivat ottaa siitä mallia

Kahden tunnin viikkoliikunta on hyvä idea. Myös puolustusvoimien tuki liikkumiseen vapaa-aikana on hyvä. Puolustusvoimien asenne, että kunnossa voit paremmin, on toimiva.

Liikuntakasvatuspäällikön näkökulmasta Martikainen kokee Puo-

lustusvoimat hyväksi työnantajaksi.

Missä muussa työpaikassa saa näin hyvän tuen liikkumiselle, Martikainen kysyy

Tämä motivoi työntekijöitä työssään. Näitä etuja ei pidä kaventaa vaan kehittää.

Martikainen sanoo huolestuneena lukeneensa viime Sotilasurheilulehdessä julkaistun Sotilasurheiluliiton puheenjohtajan kirjoituksen liiton alajästä.

Sotilasurheiluliiton toimintaa ei saa lyödä alas. Liiton toiminta tukee Puolustusvoimien toimintaa, Kaartin jääkäriyrykmentin liikuntakasvatuspäällikö, kapteeni Santeri Martikainen sanoo.

TEKSTI: KEJO SUOMALAINEN
KUVA: JARI TEPPONEN

EnergiaYkkönen



E1 -Uuelmista totta! HOX TULEVAISUUDEN MYNNITYKKE!

HAEMME MENESTYVÄÄN JOUKKOOMME LISÄÄ TULEVIA MYNNIN ALAN TÄHTIÄ!

MITÄ TARJOAMME?

- ✓ Vapaa-autoetu (Uuden karhea auto)
- ✓ Päivärahat
- ✓ Lolstavat proviisiot. Keskipalkkamme on n. 3000 €/kk ja parhaat meillä tienaa, jopa yli 10 000 €/kk.

MITÄ VAADIMME:

- ✓ Aktiivinen ja relpas ote työntekoon
- ✓ Reissuvalmius
- ✓ Halua kehittyä ja kasvaa huppu myyjäksi

SOITA JO TÄNÄÄN!! PAIKKOJA ON RAJOITETUSTI!

Lisää infoa: www.energiaykkonen.fi

SOITA TAI LAITA HAKEMUS

- ✉ eerik.sakkinen@energiaykkonen.fi
- ☎ 0447636810

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN*

elisa DNA SONERA

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

Erika Jänkä

on asettanut tavoitteensa Pekingin olympialaisiin

Rajavartija Erika Jänkä haluaa olla ensi helmikuussa toisella puolella maailmaa Vartiuksen kansainvälisen rajanylityspaikan passitiskin sijaan. Pekingissä kisataan talviolympialaiset 4. - 20. helmikuuta, ja Jänkä haluaa olla yksi Suomesta siellä edustavista ampumahiihtäjäistä.

Kisakoneeseen ei nousta noin vain, vaikka Kainuun rajavartiostossa työskentelevä Erika Jänkä kuuluu lajin kotimaiseen eliittiin. Yksilöurheilijoiden osalta Olympiakomitea on ilmoittanut valintakriteeriksi realistisen mahdollisuuden sijoittua 16 parhaan joukkoon.

Osana viestijoukkuetta väylä ladulle voisi avautua helpommin, mutta siihenkin pitää joukkueen omistua kokonaisuutena.

Viestijoukkueen kautta meillä on paremmat mahdollisuudet olympialaisiin. IBU:n puolesta naisilla on jo paikka kisoihin, mutta Olympiakomitea edellyttää viestissä top-8 sijoitusta. Kausi alkaa marraskuun lopulla. Meillä on useampi viestikisa ennen joukkueen nimeämistä, joten kyllä paikka on ihan meidän omassa käsissämme, Erika Jänkä sanoo luottavaisesti.

Jänkä kuuluu avopuolisensa maastohiihtäjä Markus Vuorelan tavoin Puolustusvoimien valmennusryhmään. Kainuun rajavartiosto on molempien työnantaja.

- Kaikkia töitä tehdään, mutta pääosin työskenteleminen Vartiuksen passitiskillä. Tämä on minulle erittäin hyvä ratkaisu. Huippu-urheilu on tänä päivänä niin sitovaa, että siinä on kiivalmpaan aikana käytännössä kiinni 24 tuntia vuorokaudessa. Harjoittelun ohessa ei pysty käymään normaalisti töissä, jos panostaa uraan täysillä.

- Toisaalta ei ne töissä käydyt päivittäkään ole poissa huippu-urheilusta, kun työpäivät on sijoitettu kalenteriin oikein. On ihan hyvä päästä välillä irti urheilijan arjesta täysin muiden asioiden ja ihmisten pariin, Jänkä pohtii huippu-urheilijan ja rajavartijan töiden yhteensovittamista.

Läpimurto antaa odottaa

Viime talvi oli ensimmäinen, jolloin Erika Jänkä kiersi tosimelellä ampumahiihdon maailmancupia. Läpimurto huipulle jäi tekemättä, mutta nyt edessä on uusi yritys.

-Viime kausi maailmancupissa oli oppimisen kausi. Pelkkä maailmancupin kiertäminen ei riittänyt, vaan kylällä siellä on tarkoitus menestyä. Kun pystyy sijoittumaan maailmancupin pisteille 40 joukkoon, niin siitä voi sitten oikein hyvänä päivänä ylittää paremmillekin sijoille. Viime kausi oli kuitenkin vasta ensimmäinen kauteni maailmancupissa, eikä voi kuvitellakaan, että saman tien tekisi suuria harppauksia.

Tulevaan kauteen 26-vuotias nainen lähtee uusilla eväillä. Hiihtopuolen valmentajaksi tuli maastohiihdon parista tutumpi Antti Leppävuori, joka tosin toimi ampumahiihdon päävalmentajanakin takavuosina. Mitään dramaattista muutosta harjoittelussa ei ole kuitenkaan tapahtunut. -Suurin muutos on ehkä entistä tarkempi harjoittelun seuranta. Kuormitusta seurataan entistä tarkemmin. Antti on painottanut omien tunteiden seurantaakin paljon. Minulla on ollut viime vuosina se veran terveysongelmia, että nyt on tärkeintä pysyä terveenä ja ehjänä.

Hiihtolajien kilpailut järjestetään Pekingin olympialaisissa Pekingistä 180 kilometriä luoteeseen sijaitsevassa Zhangjiakou kaupungissa. Kilpailupaikka on 1 800 metrin korkeudella. Tämä on myös näkynyt kauteen valmistautumisessa.

- Korkean paikan leiripäiviä on tullut tämän johdosta huomattavasti aiempaa enemmän. Antti on tutkijapuolen miehiä. Touko-keskuksissa olimme mukana korkean paikan tutkimuksessa neljän viikon ajan. Heinäkuussa olimme maajoukkueen mukana leirillä Keski-Euroopassa. Elokuussa olimme siellä uudestaan korkealla, Erika Jänkä kertoo.

Urheilukoulusta hyvät muistot

Erika Jänkä on niitä harvinaisia

Vuokatissa asuvia hiihtäjiä tai ampumahiihtäjiä, jotka eivät ole saapuneet Kaimuseen Vuokatin urheilulukion kautta. Hänen kohdallaan Kainuun prikaati ja talvilajien urheilukoulu oli väylä pujahtaa mukaan kainuulaismaisemiin.

- Olin jo juniorivuosina paljon leireillyt Vuokatissa, mutta lukion kävin Hämeenlinnassa. Tulin sitten lukion jälkeen armeijan urheilukouluun Kainuun prikaatiin ja se ohjasi elämää.

- Tykkäsin olla urheilukoulussa. Aika tietenkkin kulta muistot, mutta meillä oli mukava ja motivoitunut porukka. Kun treenattiin, niin treenattiin tosissaan. Sama oli homma myös sotahommien kanssa. Ja sitä kautta mahdollistui myös hakeutuminen nykyiseen ammattiin.

Sivulissa Erika Jänkä edustaa perinteistä ampumahiihtoseuraa eli Ahveniston Ampumahiihtäjiä. Juuret ovat kuitenkin Keski-Pohjanmaalla Perhossa.

- Kun olin ekaluokalla, muuttimme Hämeenlinnaan. Ahvenistolla oli silloinkin vilkasta junioritoimintaa. Menin sinne mukaan. Olin aika heiveröinen ala-asteella. Alkuun ammutta oli minulle päälaji. Kun sitten voimistui, ryhdyin panostamaan pelkästään ampumahiihtoon.

-Nykyään olen nimenomaan ampumahiihtäjä eli yksi kokonaisuus. Ei voi sanoa, että olisin parempi jommassakummassa osassa lajia, vaan kyllä tässä pitää olla yksi kokonaisuus. Maailmalla menestymisen edellyttää vielä tason nostoa molemmissa osioissa, Erika Jänkä pohtii.

Ja vaikka Ahveniston Ampumahiihtäjät onkin se rakas kotiseura, niin yksi on aivan varma. Pohjalaisesta ei hämäläistä tule.

- Kuunaan päivänä en halua itsentani hämäläisenä puhuttavan. Niin syvällä pohjalaiset geenit ovat, Erika nauraa.

TEKSTI: PEKKA MOLIS
KUVA: RAJAVARTILOITOS



Ampumahiihtäjä Erika Jänkä työskentelee rajavartijana Kainuun rajavartiostossa.

Millog

YHDESSÄ PAREMPI JA TURVALLINEN TULEVAISUUS.

Elämyksiä, joita et muualta saa.

f v in millog.fi

Liike on lääke,

joka on muistettava hyvinvointialueilla

Suomen Olympiakomitea on lähettänyt eduskuntaopuoleiden puheenjohtajille avoimen kirjeen, jossa Olympiakomitea vetoaa puolueisiin, jotta fyysisen aktiivisuuden edistämiseen saadaan mukaan hyvinvointialueiden strategioihin, rakenteisiin ja toimintaan ympäri maan.

- Merkittävä osa suomalaista liikkuu liian vähän. Olemme liikunta- ja urheiluyhteisössä erittäin huolissamme liikkumattomuudesta ja sen vaikutuksista ihmisten hyvinvoinnille, Olympiakomitean puheenjohtaja Jan Vapaavuori ja toimitusjohtaja Mikko Salonen kirjoittavat.

- Hyvinvointialueiden keskeinen tehtävä on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Lisäksi sote-uudistuksen yhtenä tavoitteena on siirtää sosiaali- ja terveydenhuollon toiminnan painopistettä enemmän ennaltaehkäisevään toimintaan ja pitkällä aikavälillä hillitä sote-menojen kasvua. Näitä sote-uudistuksen tavoitteita ei kuitenkaan saavuteta, elleivät suomalaiset liiku riittävästi.

- Voimme säästää sote-menoja, jos ennaltaehkäisy ja liikunnan lisääminen otetaan tosissaan. Liian vähäisestä liikunnasta aiheutuu y-

teiskunnalle yli kolmen miljardin euron vuotuiset kustannukset. Tulevilla hyvinvointialueilla kustannukset lasketaan sadoissa miljoonissa, pienimilläänkin alueilla kymmenissä miljoonissa euroissa. Västön ikääntyessä kestävyysvajetta on lähes mahdotonta pienentää, ellei liikettä lisätä.

- Hyvinvointialueilla on oltava kannustetut ja tahtotila alueensa väestön terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen liikunnan keinoin. Liikunnalla on hoitava ja kuntouttava vaikutus monissa sairauksissa, kuten useissa sydän- ja verisuonisairauksissa, tyypin 2 diabeteksessa, tuki- ja liikuntaelinsairauksissa sekä joissakin syöpätapauksissa. Tämän takia liikunnan edistämisen tulee jatkossa olla tiivis osa terveyden- ja sairaudenhoitoa. Liikuntalääkkeen myöntäminen on tärkeä osa terveyden- ja sairaudenhoitoa. Liikuntalääkkeen myöntäminen on tärkeä osa terveyden- ja sairaudenhoitoa. Liikuntalääkkeen myöntäminen on tärkeä osa terveyden- ja sairaudenhoitoa.

- Eduskunta käsiteli vuonna 2019 liikuntapolitiittisen selonteon. Selonteossa linjattiin, että 2020-luvun tärkein liikuntapolitiittinen tavoite on kansalaisten fyysisen aktiivisuuden merkittävä lisääminen kaikissa ikä-

ja väestöryhmissä siten, että väestö harrastaa mahdollisimman laajasti liikuntaa terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävässä määrin. Tähän tavoitteeseen kaikki eduskuntaopuoleet sitoutuivat ja tämän toteuttamisessa puolueilla on suuri rooli.

- Kirjauksen toteuttamisessa on huomioitava, että pandemian aikana kymmenet tuhannet lapset ja nuoret putosivat liikuntaharrastuksista. Kokonaisuella ikäluokille jäi tarjoomatta mahdollisuus harrastamisen aloittamiseen, serojen tilanne vaikeutui ja huippu-urheilun olennaisesti kuuluva kilpailu- ja tapahtumajärjestäminen lähes lakkasi. Huolemme etenkin lasten ja nuorten vähäisestä liikkumisesta on suuri, koska liikunnallinen elämäntapa omaksutaan nuorena.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen järjestämistäsiirryt kunnilta ja kuntayhtymiltä hyvinvointialueille vuoden 2023 alusta lähtien. Hyvinvointialueita perustetaan 21. Muutos ei koske Helsingin kaupunkia.

Valtuutetut hyvinvointialueiden valtuustoihin valitaan 23.1.2022 järjestettävissä aluevaaleissa.



toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSÄÄJO

Pikkuhiljaa olemme menossa parempaa kohti

Pääsimme vihdoin pitkstä aikaa kokemaan liikunnan menoa ja meininkiä, kun saimme haasteita huolimatta järjestettyä liiton turnaukset jääkiekossa ja ikämiesten salibandissa. Varusmiesten liikuntakerhojen toimintaan saimme aimon annoksen uutta tuulahdusta, kun joukko-osastojen edustajat tapasivat VLK-toiminnan kehittämisspäivillä. Myös liiton valitsema ampumausunnistuksen maajoukkue pääsi kuin pääsikin Tšekkeihin kilpailemaan MM-kilpailujen mestaruudesta.

Kokonaisuudessaan syksy on siis kääntynyt parempaan suuntaan, mutta kuten viime vuonna tilanne voi vielä muuttua. Ei pidä kuitenkaan antaa sen laimistaa mieltä meidän liikuntakentässämme. Takataskuun toki on hyvä miettiä valmiiksi var-

suunnitelmia ensi vuodeksi, jos tilanne kääntyy siinä huonompaan. Näin on liiton kilpailuvaliokunta myös tehnyt.

Lähdemme ensi vuoden toiminnassamme siitä, että saamme järjestettyä kaikki suunnitellut liikunta- ja urheilutapahtumat sekä pääsemme aloittamaan varusmiesten liikuntakerhotoiminnan 1/22 saapumiserän osalta ilman isompia rajoitteita.

Kilpailutoiminnassa järjestäjinä on kokeneita paikallisuoroja, joiden vapaaehtoisilla toimijoilla on monien vuosien kokemus liiton tapahtumien järjestämisestä. En ole yhtään huolissani, etteikö toiminta kilpailujen osalta menisi jouhevasti kuten ennenkin, jos vain koronarajoitukset eivät häiritä tai estä tapahtuman järjestämistä.

Varusmiesten liikuntakerhojen osalta ennätin jonne otteeseen olla huolissani, kun koronatilanne on venynyt kuukausi kuukaudelta. Nyt vallitseva tilanne ja Puolustusvoimien koronarajoitusten purkusuunnitelma vaikuttavat kuitenkin hyvältä. Tähän vielä uusimpana tietona liiton saama tuki opetus- ja kulttuuriministeriöltä varusmiesten liikuntakerhojen kehittämishankkeelle on vakuuttanut minut, että nyt päästään vihdoin laittamaan varusmiehet liikkeelle.

Liitto ei kuitenkaan onnistu yksin tässä asiassa, vaan ratkaisevassa asemassa olette Te joukko-osastojen ammattilaiset ja varusmiestoimikuntien toimihenkilöt, jotka olette mukana VLK-toiminnassa. Toimintamallit ja liikuntatilat ovat jo olemas-

sa, meidän tulee vain laittaa nyt pyörät pyörimään mahdollisimman tehokkaasti kunkin varuskunnan eroavaisuudet huomioiden.

Apuna toiminnan käynnistämässä voi olla myös paikallinen varuskunnan urheiluseura, vaikkakin seuratoiminta ei ole monessakaan varuskunnassa VLK-toimintaa lähellä. Nyt on kuitenkin kaikki apu tarpeen. Tämän vuoksi selvittämme hankkeen myötä tulevalla joukko-osastokäynnillä varuskunnan urheiluseuran mahdollisuuksia tukea toimintaa.

Tehdään siis tulevasta vuodesta ihan jotain muuta kuin koronavirus on teettänyt viimeiset kaksi vuotta.



"Friendship through Sport"
The International
Military Sports Council
<http://www.cism-milspport.org>

TRADESOFT.FI
AIRSOFT • ARMY • OUTDOOR

Mechanix-hanskat
alk. 19⁹⁰

Varusmies!
Tilaa suoraan kotiyksikkösi

HAKO
Hako taisteluhousut M05
229⁹⁰

Varusteet kavaan käyttöön
TRADEHARD.FI

Hämeenlinna menestyy Sotilasurheiluliiton jääkiekkoturnauksessa vuodesta toiseen, koska varuskunnan henkilöstö pelaa jääkiekkoa aktiivisesti vapaa-ajallaan.



SOTILASURHEILU POOLI

C.P.E.》》

elisa

HELEN

PODIUM

KERAVAN energia

Patria

Nammo

Millög

Nämä yritykset tukevat
Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Hämeenlinna oli paras jääkiekossa

Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden joukkue voitti Sotilasurheiluliiton jääkiekkomestaruuden Hämeenlinnassa lokakuun 21. päivänä pelatussa turnauksessa.

Yksinkertaisena sarjana pelatuun turnaukseen osallistui Hämeenlinnan lisäksi joukkue Säky-lästä ja kaksi joukkuetta Helsingistä.

Hämeenlinna voitti kaikki kolme vastustajaansa. Helsingin kakkosjoukkue taipui lukemin 4 - 2. Säky-län joukkue kärsi murskaavan 7 - 1 tappion. Tiukemmalle Hämeenlinna joutui Helsingin ykkösjoukkueen kanssa. Varsinainen peliaika päättyi tasan maalein 2 - 2. Jatkoai-ka ei tuonut ottelun ratkaisua. Vastavoittomaalikilpailu toi Hämeenlinnalle maalin ja voiton.

Helsingin ykkösjoukkue voitti Helsingin kakkosjoukkueen maalein 3 - 1 ja Säky-län maalein 5 - 1.

Kaksi voittoa ja varsinaisen peliajan tasapeli Hämeenlinnaa vastaan toi Helsingin ykkösjoukkueelle sarjataulukon seitsemän pis-

teitä. Hämeenlinnalle pisteitä ker-tyi yksi enemmän.

Hämeenlinnalaiset tekivät turnauksessa 14 maalia. Helsingin ykkösjoukkue onnistui tekemään kymmenen maalia.

Pistepörrsin ykkönen oli Hämeenlinnan Jani Kaitala kolmella maalillaan ja neljällä syötöllään. Hämeenlinnan pelaaja nappasi myös pistepörrsin kakkossija, kun Otto Hakamaa teki kaksi maalia ja antoi syötön neljään maaliin. Helsingin ykkösjoukkueen Christoffer Juonon sijoittui pistepörrsin ja kahdella maalillaan ja kahdella syötöllään.

Hämeenlinna isännöi myös vuoden 2022 mestaruusturnauksen. Turnaus pelataan jääliikuntakeskus Hakiossa huhtikuun 21. - 22. päivänä.

teksti:
KEIJO SUOMALAINEN
kuva:
JOUNI LEPPÄSÄÄJO

C.P.E.》》

Tutkimus: liikkumaan halutaan, kunhan tarjotaan oikeanlaiset aktiviteettimahdollisuudet

- Monet varusmiehet ovat halukkaita liikkumaan myös vapaa-ajalla, kunhan heille osataan tarjota oikeanlaisia aktiviteettimahdollisuuksia, ylliluutnantti Oskari Taina tiivistää tutkimustyönsä keskeisimmän havainnon.

- Suurimmat havainnot tutkimuksessa ovat, että varusmiesten asenteet vapaa-ajan liikuntaa kohtaan ovat hyvät. He tietävät ravinnon, unen ja liikunnan merkityksen terveyteen.

Haasteena onkin löytää ne oikeat lajit, jotka syyttävät liikuntainnostuksen. Myös varusmieskaverilla on iso roolinsa lajivalintoihin. Yhtä helppoa vastusta ei ole olemassa.

- Tämä vaihtelee saapumisreitillä. Se vaatii kouluttajilta ja ohjaajilta paljon, jotta osataan tarjota eri lajeja ja löytää niistä ne oikeat. Tämä vaatii ammattitaitoa.

Kimmokeena tutkimukselle toimi Tainan oma liikuntainnostus. Valmistuttuaan sotatieteiden kandidaatiksi hän hakeutui mukaan varusmiesten liikuntakerhon (VLK) ohjaajaksi. Toiminta liikuntakerhossa ja edessä olevat opinnot sotatieteiden maisterikursilla herättivät ajatuksen, voisiko asiaa tutkia enemmänkin.

- Sain oikeastaan herätteen Sotilasurheiluliiton tapahtumassa käydystä keskustelusta. Aloin tämän jälkeen miettimään, miten voisoin yhdistää oman mielenkiintoni liikuntaan tutkimuksen suhteen ja päädyin tutkimaan varusmiesten vapaa-ajan liikunnan kehittämistä.

Kerhojen rooli on tärkeä

Koulutus 2020 -ohjelma muutti varusmiesten palvelusaikaisen liikuntakoulutuksen rakennetta voimaharjoittelu painotteisemmaksi.

Tainan näkemyksen mukaan muutakin tarvitaan.

- Se, mikä on sotilaille hyvää, ei välttämättä syytä liikuntakipinää.

Ryhmäliikunnan ja erilaisten koordinaatiota edistävien pallopelien organisointi onkin jäänyt varusmiesten oman aktiivisuuden varaan järjestettäväksi vapaa-ajalla ja VLK-toiminnan piirissä. Tämä korostaa kerhojen roolia liikuntaharastuksen herättäjinä.

Pandemiolla oli heijastuksena myös tutkimukseen. Tutkimusta suunniteltaessa pääpainopiste oli varusmiesten vapaa-ajan liikunnan ja varusmiesten liikuntakerhojen kehittämisessä. Nyt tavoitteena on esitellä koronavuosien vaikutus varusmiesten liikuntakerhojen toimintaan.

- Tutkimus antaa tietoa, mikä varusmiehiä liikuttaa ja mitkä ovat heidän asenteensa, motivaationsa, tietonsa sekä aktiivisuutensa vapaa-ajan liikuntaa kohtaan. Vastuusten analysointi on vielä osin kesken esimerkiksi mikä tekijä vaikuttaa mihinkin.

Räätälöity tutkimus

Maisteriopiskelijoiden tutkimuksen aiheet tulevat yleensä koululta puolelta. Tainalla oli mielessä kuitenkin oma aihe.

- Tein tutkimussuunnitelman, jonka esittelin vuonna 2020 tammelmikuun vaihteessa. Tämä teetti töitä jonkin verran jo ennen kurssin alkua.

Kysymyksiä laatimiseen tuli tukea myös koulun puolelta.

- Jaomme kyselyn pääalueet neljään eri asiakokonaisuuteen: taustatiedot, liikunta- ja terveyskäyttäytyminen, liikuntakäyttäytymisen motivaatiot ja asenteet sekä VLK-toi-

mina.

Taustatiedot ja kerhotoimintakysymykset ovat Tainan itsensä laatimia, kun vastaavasti muissa asiakokonaisuuksissa mukailaan aiempia liikunta-aiheisten tutkimuskysymyksiä.

- Kerhotoimintaa koskee yli 40 prosenttia kysymyksistä.

Kysely suoritettiin kahdelle saapumiselle (2/20 ja 1/21) kahdesti. Heti palvelukseen astumisen ja kotiutumisen yhteydessä. Vastaja-joukkona toimi Tainan oman joukkoyksikön varusmiehet.

- Kyselyihin vastasi noin 350 varusmiestä kysely. Lisäksi tutkimustuloksia tukee kyselyjoukon varusmiesikäiset fyysisen testin tulokset.

Liikuntainnostuksen kautta yrittäjäksi

Oskari Taina toimii myös sivutoimimisena yrittäjänä. Hän oli miettinyt jo pitkään, miten voisi olla mukana jossain, joka liittyisi liikuntaan ja olisi irrallaan Puolustusvoimista.

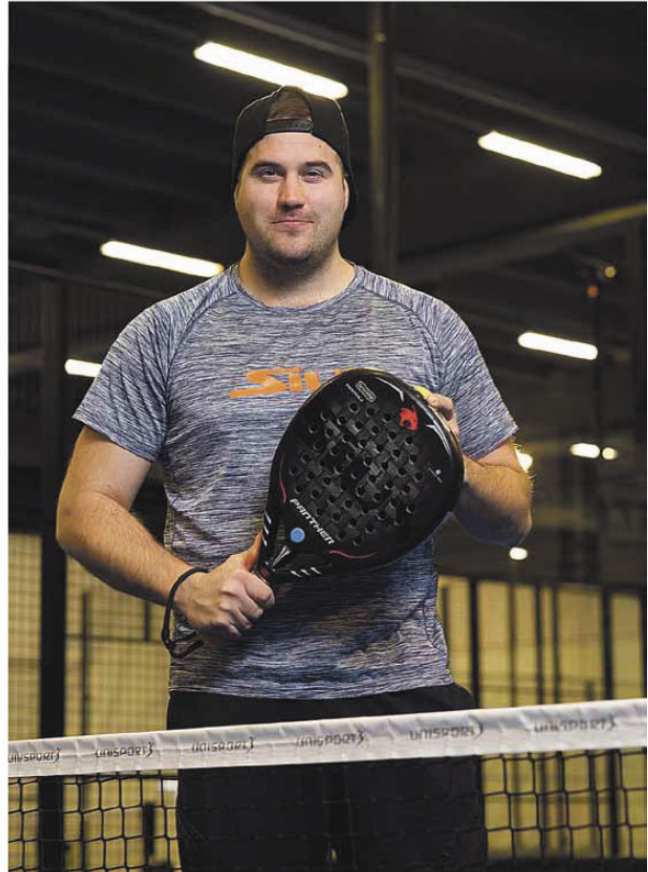
- Hurahdin muutama vuosi sitten padelin pelaamiseen ja mielin, että haluaisin pelata sitä myös omalla kotipaikkakunnallani.

Kouvolaissa ei tuossa vaiheessa ollut yhtään padelhallia, joten seläin oli perustettava.

- En suunnitellut vaiheessa ajateltua, että perustamalla hallin, minusta tulisi sivutoiminen yrittäjä. Näin kuitenkin nyt kävi.

Lähi vuosina ylliluutnantti Taina pääsee opastamaan myös varusmiehiä padelin saloihin, sillä hänen palveluspaikkaansa Karjalan prikaatiin on rakenteilla pari kenttää.

TEKSTI JA KUVA:
JUHA SUSI



Ylliluutnantti Oskari Taina korostaa kouluttajien ja ohjaajien roolia varusmiesten liikuntainnostuksen herättäjinä. Eri lajeja tulee tarjota monipuolisesti.

Patria 100

Patria vuodesta 1921

Sata vuotta on vahva perusta yhdessä tekemiselle ja menestymiselle. Se on perusta turvalliselle tulevaisuudelle.

Tutustu sataan tarinaan osoitteessa
patriagroup.com

Liikunnan korona-avustuksia myönnetty 3,4 miljoonaa euroa

Tiede- ja kulttuuriministeri Antti Kurvinen on myöntänyt 3 393 400 euroa liikuntajärjestöjen, liikunnan aluejärjestöjen ja kesäpalloilusarjojen toiminnan turvaamiseen koronarivustilanteesta johtuen sekä liikunnan ja urheilun suur tapahtumien tukemiseen ja ylimääräisten kustannusten kattamiseen.

Valtakunnallisille laji- ja luopu-myönnettiin yhteensä 1 043 500 euroa, josta 588 500 euroa myönnettiin alijäämän kattamiseen ja 455 000 euroa kehittämissankkeisiin. Hakemuksia saapui määrärahan mennessä 34 kappaletta.

Suomen Sotilasurheiluliitolla myönnettiin kehittämissavustusta 48 000 euroa varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämiseen.

Liikunnan aluejärjestöille myönnettiin yhteensä 276 900 euroa, josta kehittämissankkeisiin 130 400 euroa, ja alijäämäavustusta 146 500 euroa. Hakemuksia saapui määrärahan mennessä kymmenen.

Ammattimaista kilpa- ja huippu-urheilun sarjatoimintaa toteuttavien kesälajien seuroille myönnettiin yhteensä 1 455 000 euroa. Avustuksella katetaan ylimpien sarjatoiminnan seurojen kesälajien sarjatoiminnan kotiotteluiden järjestämisestä syntyneitä alijäämiä talvi-

jien sarjatoiminnan tapaan, koska viranomaispäätöksen seurauksena otettutapahtumat jouduttiin järjestämään katsojarajoituksin.

- Harjoitus-, kilpailu- ja yleisö-tapahtumien järjestäminen on ollut keskeytyksissä covid-19 pandemian vuoksi. Liikunta- ja urheiluseurojen toiminta ja toimintaan osallistuvien määrä on myös vähentynyt oleellisesti. Toiminnan elvyttäminen aiemmalle tasolle edellyttää erityistoimia ja lisäinvestointeja, jotta harrastajamäärissä päästäisiin vähintään koronaa edeltävälle tasolle, ministeri Antti Kurvinen sanoo.

Pandemian vuoksi kansallisia ja kansainvälisiä liikunta- ja urheilutapahtumia jouduttiin peruuttamaan tai järjestämään ilman katsojia. Niitä myös siirrettiin myöhemmän ajankohdan tai järjestettäväksi Suomeen. Näistä kaikista syntyi kustannuksia, joita ei kyetty ennal-

ta ottamaan huomioon.

Avustuksen tarkoitus on kattaa alijäämiä sekä kustannuksia, joita tapahtumajärjestäjille on syntynyt COVID-19-epidemian vuoksi peruutettujen, siirrettyjen tai uudelleen järjestettyjen liikunta- ja urheilutapahtumien järjestämisestä.

Avustusta myönnettiin kahdeksalle tapahtumajärjestäjälle 16 tapahtuman tai arvokisakarsintojen kustannuksiin yhteensä 815 000 euroa. Avustusta ei myönnetty tapahtumille, jotka ovat saaneet suur tapahtuma-avustuksen vuonna 2021 kyseistä arvokisaa varten tai tapahtumille, jotka on siirretty järjestettäväksi vuonna 2022. Esityksessä on hylätty Valtiokonttorin tapahtumatukea saaneiden hakijoiden hakemukset sillä perusteella, että avustusta ei voi myöntää päällekkäiseen tarkoitukseen.

Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2022		
Nro	Aineisto	Ilmesty
1	11.2.2022	25.2.2022
2	14.4.2022	29.4.2022
3	10.6.2022	23.6.2022
4	16.9.2022	30.9.2022
5	18.11.2022	2.12.2022



www.patriagroup.com

Oulussa päättäjät suhtautuvat LIIKUNTAAN MYÖNTEISESTI

Kunnan toimintaa asukkaidensa terveyden edistämiseksi kuvaava Teaviisari antaa erittäin mairittelevan kuvan Oulun kaupungin liikuntasektorin toiminnasta. Sektori saa toiminnastaan 89 pistettä, kun koko maan keskiarvo on 72 pistettä. Kaupungin johdollekin kertyy terveyden edistämiseksi 88 pistettä, kun kuntajohdon keskiarvo on koko maassa 78 pistettä.

- Oulussa on paljon urheilun ja liikuntaan positiivisesti suhtautuvia päättäjiä, Oulun kaupunginvaltuuston puheenjohtaja Juha Hänninen selvittää pisteiden taustaa.

Hänninen kertoo, että liikunta on nostettu vahvasti esille Oulun kaupungin strategiassa.

- Valtuutetut päättävät viimekädessä, miten vähäiset resurssit suunataan, mutta kaikkea päätöksentekoa tarkastellaan kaupunkimme strategian kautta.

Kuntaliitto järjestää yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa Suomen liikkuvien kuntien kilpailun. Oulu voitti vuoden 2018 kilpailun.

- Voitto ei ole sattumaa.

Opistouseeri halusi kehittämään kaupungin liikuntapalveluja

Hänninen päätyi Oulun kaupunginvaltuustoon 20 vuotta sitten. Tuolloin hän palveli vielä opistouseerina Puolustusvoimissa.

- Yksi syy politiikkaan lähdeleini oli se, että halusin kehittää Oulun kaupungin liikuntamahdollisuuksia ja -edellytyksiä.

Hänninen ehti toimia kaupun-



Juha Hänninen on opiskellut opistouseerin opinotojen lisäksi liikunnanohjaajan (AMK) ja teologian maisterin tutkinnot.

PODIUM
— GYM SOLUTIONS OY

MOBILE SPORT COMPLEX

**ULKOKÄYTTÖÖN SUUNNITELTU
MONIPUOLINEN JA MUKAUTUVA
USEITA MALLEJA JA VÄREJÄ**

**RAKENNAMME
KUNTOSALEJA**

WWW.PGS.FI

gin liikuntalautakunnassa peräti 12 vuotta. Hänen mukaansa Oulun kaupunki on onnistunut monessa asukkaidensa liikuttamiseen liittyvässä asiassa.

- Meillä on käytössä Seniorikortti. Seurojen johtamissa vuoroissa alle 18-vuotiaiden vuorot ovat maksuttomia. Meillä on 900 kilometriä pyöräilyreitit. Pidämme pyörärieväkerkoston erinomaista huolta. Olemme aivan maailman kärkeä talvipyöräilyssä. Erityisesti olemme panostaneet lähiliikuntapaikkoihin, Hänninen luettelee onnistumisia.

Hänninen suorastaan intoutuu, kun hän pääsee arvioimaan liikunnan merkitystä ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä.

- Voisin kirjoittaa tästä aiheesta vaikka kirjan. Liikunta ja terveet elämäntavat antavat perustet ihmisen hyvinvoinnille ja onnellisuudelle. Vain hyvinvoiva ihminen voi olla onnellinen.

- Liikunnan merkitys on äärimmäisen tärkeä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunta on läheks jokaiseen vaivaan.

Liikkumattomuus luo uhkia yhteiskunnan toimintaan

Hänninen nimeää liikkumattomuuden suomalaisen yhteiskunnan suuriksi pommiksi.

- Meidän tulee kannustaa erityisesti lapsia ja nuoria liikkumaan, koska heissä on tulevaisuus, ja he hoitavat meitä muutamaa kymmenen vuoden kuluttua.

Aikuisia Hänninen opastaa näyttämään lapsilleen esimerkkiä terveistä elämäntavoista ja liikunnasta.

- Meidän tulee kannustaa, kehua ja kuljettaa sekä tarvittaessa kustantaa lapsillemme vähintään yksi liikuntaharrastus.

Liikkumattomuuden Hänninen näkee myös yhteiskunnan turvallisuusriskinä.

- Kenttäarmeijamme voima on meidän kansakuntamme ja reservin kunto ja suorituskyky. Armeija, joka koostuu tuki- ja liikuntavammasta nuorista, ei ole suorituskykyinen ja se vaikuttaa koko kansakuntamme toimintakykyyn. Tuki- ja liikuntaelinten kuntoa hoidetaan liikunnalla, reservissä majurin arvoon ylennetty Hänninen sanoo.

Kehitettäväkin riittää terveyden edistämiseksi

Perusopetuksessa, lukiokoulutuksessa ja perusterveydenhuollossa Oulu saa maan keskiarvon tienoilla olevat pisteet. Maan keskiarvoon asetutvat pisteet tarkoittavat, että toimintaa pitäisi kehittää niin, että toiminta koettaisiin edistävän nykyistä paremmin terveyttä.

- Meidän pitää saada selvästi painopistettä varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen. Varhaiskasvatukseen on parasta syrjäytymisen ehkäisyä. Meillä on myös aivan liikaa oppilaita, joiden lukutaito on heikko perusopetuksen päätyttyä. Lukutaito antaa perustet toisen asteen oppimiselle. Meidän pitää pystyä pienentämään luokkakokoja ja panostamaan yksilölliseen opetukseen.

- Perusterveydenhuolto antaa perustet hyvinvoinnille. Sen kuntoon saattaminen vähentää erikoissairaanhoidon kuluja.

Oulussakin haasteen toimintojen kehittämiselle asettaa Hänninen mukaan kaupungin talous.

- Tulomme ovat liian pienet, mutta silti emme saa unohtaa perusasioita ja ennalta ehkäisevää toimintaa.

Hänninen nimeää elinvoiman tar-

keäksi keihäänkärjeksi Oulun kaupungin toiminnassa.

- Yrittäjyden tukemiseen ja uusien työpaikkojen saamiseen on löydettävä ratkaisua. Mahdollisimman monen työikäisen ja -kuntoisen ihmisen tulisi päästä tekemään tuottavaa työtä. Työn tekeminen on merkityksellistä ihmisen perustarpeissa ja tärkeää myös syrjäytymisen ehkäisyn kannalta.

Entinen huippu-urheilija pitää huolta myös omasta kunnostaan

Juha Hänninen on entinen huippu-urheilija. Hän on voittonut nyrkkeilyssä kuusi Suomen mestaruutta sekä edustanut Suomea vuonna 1984 Los Angelesin olympialaisissa.

Kilpailu-urheilijan taipalleen päätettyään Hänninen on edistänyt Oulussa muun muassa kuntonyrkkeilyn toimintaedellytyksiä. Hän oli vuonna 1991 perustamassa urheiluseuraa Oulun Kuntonyrkkeilijät, jotta kuntonyrkkeilyn harrastajat saisivat salivuroja kaupungilta. ykyään urheiluseuroihin kuulumatonta kaupungin asukkaat pystyvät Hännisen mukaan harrastamaan liikuntaa erittäin hyvin.

- Kuntosaleilla on yleisvuoroja ja ulkona liikkumiseen on erinomaiset mahdollisuudet.

Omasta kunnostaan Hänninen pitää edelleen hyvää huolta.

- Kävelen ja pyöräilen paljon. Käyn salilla. Jumppaan myös kotona. Yritän syödä terveellisesti ja noudattaa terveitä elämäntapoja. Menen nukkumaan ajoissa ja juhlin hilitysti, Juha Hänninen kertoo.

TEKSTI JA KUVA:
KELO SUOMALAINEN

Kunnan liikuntaa