



DR51

# Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU  
41. VUOSIKERTA • NRO 1 • 25.2. 2022



## Anton Lundell valittiin vuoden varusmiesurheilijaksi

■ Sivu 3

SISÄSIVUILLA



Sotilaille kertyi yllättävän vähän fyysistä kuormitusta kriisinhallinta-tehtävissä

■ Sivu 5



Henkilöstöjärjestöt: viikkoliikuntaa arvostetaan - myös kehittämistä toivotaan

■ Sivu 7



Maasotakoulu tukee henkilöstönsä liikkumista

■ Sivu 8





## päätoimittaja

KEIJO  
SUOMALAINEN

# Eikö hyvinvointi kiinnosta?

**M**aassamme järjestettiin tammikuussa vaalit, joissa valittiin edustajat hyvinvointialueiden valtuustoihin. Vaalien äänestysprosentti jäi 47,5 prosenttiin. Liki neljästä miljoonasta äänioikeutetusta henkilöstä äänestämään vaivautui alle kaksi miljoonaa henkilöä.

Heikon äänestysaktiivisuuden perusteella voisi ajatella, että meitä ei kiinnosta, millä tavalla yhteiskuntamme hoitaa hyvinvointimme liittyvät asiat. Toisaalta kun luemme nuorten kunnan heikentymisestä kertovia uutisia, ihmistä itseäänkin ei tunneta kiinnostava hyvinvoinnistaan huolehtiminen.

Jotkut ovat ihmetelleet, miksi maahamme ylipäätään perustettiin hyvinvointialueet, kun niiden keskeinen tehtävä on kuitenkin sairaiden hoitaminen. Terveyskeskukset ilmaantuivat palvelemaan kuntien asukkaita 1970-luvulla. Vuonna 1972 säädetty kansanterveyslaki lopetti kunnanlääkärijärjestelmän ja velvoitti kunnat joko yksin tai yhdessä järjestämään asukkaidensa perusterveydenhuollon terveyskeskuksissa.

Sairauksien hoito on siis järjestetty 50 vuoden ajan nimikkeen terveydenhoito alla. Ehkäpä kunnan asukkaiden terveyden hoitamisesta ei ole pitkä harppaus hyvinvointialueella asuvien ihmisten hyvinvoinnista huolehtimiseen. Harppaus ei saa olla kuitenkaan niin lyhyt, että muutos tapahtuu

vain nimilynteillä. Jos nimen terveyskeskus tilalle vaihtuu ainoastaan nimi hyvinvointikeskus, meidän jokaisen on syytä olla huolissaan sekä omasta että yhteiskuntamme tulevaisuudesta.

Merkittävin haaste sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen onnistumisessa on ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen liittyvien asioiden nostaminen yhdeksi keskeisimmistä asioista. Sairaata pitää tietenkin hoitaa vähintäänkin yhtä hyvin tähänkin asti. Sosiaalista apua tarvitseville on järjestettävä heidän tarvitsemansa palvelut. Kolmanneksi tärkeimmäksi on nostettava ihmisten terveyttä ja hyvinvointia edistävät toimenpiteet.

Hyvinvointi on ihmiselle erittäin henkilökohtainen asia. Joku voi kokea hyvinvointinsa hyväksi vaikka kehoa kolottaa joka päivä. Päivätkin saattavat tuntua harmailta, vaikka ulkona paistaa aurinko. Toinen taas menettää toimintakykynsä pienestäkin kehon tai elämän kohusta. Hyvinvointipalvelujen tarjonta pitääkin olla hyvin laajaa. Sen pitää olla kuin kunnan pitopöytä, josta jokainen ihminen löytää itselleen mieluisaa nautittavaa. Suuri haaste hyvinvoinnin edistämiseksi on myös se, että ellei ihminen itse halua edistää omaa hyvinvointiaan, yhteiskunnan mahdollisuudet hyvinvoinnin edistämiseen ovat huonot ellei jopa mahdottomat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen TEAVI-ai-

**” Liikunnan harrastaminen vaikuttaa myönteisesti kaikkiin elämän osa-alueisiin. Erityinen vaikutus liikunnalla on ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan harrastaminen pitää ihmisen terveenä niin kehoaltaan kuin mieleltään.**

ri kertoo, millä innoilla kunnat ovat tehneet terveydenedistämistyötä. Kymmenen vuotta sitten viisari kipusi vaivojen yli kuudenkymmenen. Ennen korona mittari näytti jo seitsemääkymmentä. Nyt lukema kaksi yksikköä pienempi. Parannettavaa riittää edelleen jokaisella kunnan sektorilla, sillä hyvän tuloksen raja on 75.

Hyvinvoinnin edistäminen muuttuu sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen myötä kuntien ja

hyvinvointialueiden yhteistyöksi. Kunnat ovat voineet tehdä yhteistyötä jo tähän saakka, mutta oipa hyvinvoinnin edistäminen yksittäisen kunnan tai kuntayhtymän vastuulla, tulokset ovat jääneet laihoiksi. Toivottavasti uudistus nostaa selvästi hyvinvoinnin edistämisen asemaa kuntien ja alueiden toiminnassa.

Liikunnan harrastaminen vaikuttaa myönteisesti kaikkiin elämän osa-alueisiin. Erityinen vaikutus liikunnalla on ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan harrastaminen pitää ihmisen terveenä niin kehoaltaan kuin mieleltään. Ajatuksissaan ihmiset nostavat terveyden ja hyvinvoinnin yhdeksi elämänsä tärkeimmistä asioista, mutta jostain syystä ihmiset eivät osaa arvostaa liikunnan merkitystä terveytensä ja hyvinvointinsa edistäjänä.

Liikkumattomuuden kustannukset yhteiskunnallemme ovat 3,2-7,5 miljardia euroa vuosittain. Jokainen toimenpide, joka vähentää kustannuksia on erittäin tärkeä. Toivottavasti viime kesäkuussa esittämien kuntien ja nyt valitun hyvinvointialueiden päätäjät ryhtyvät tosissaan etsimään toimia, joilla kunnat ja hyvinvointialueet voivat tuloksellisesti edistää ihmisten hyvinvointia. Ainakin Kuntaliiton ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen nettisivuilta löytyy monia malleiksi kelpaavia esimerkkejä.



## puheenjohtaja

JUHA  
KYLÄ-HARUKKA

# Sotilasurheilu uuteen nousuun?

**P**andemia on kurittanut kaikkea puolustusvoimien liikuntatoimintaa viimeisten kahden vuoden aikana kovalla kädellä. Liikunnan rajoitteiden on todettu laskevan varusmiesten palvelusmotiivaita ja viihtyvyyttä.

Sotilasurheiluliitto on mahdollisuksiensa ja tilanteen vaihteluiden mukaisesti tukenut joukko-osastojen liikunnan järjestelyä varusmiesten liikuntakerhotoiminnalla. Valitettavasti liiton vaikutus- ja aktiivitoimintamahdollisuudet ovat olleet pandemian aikana rajalliset.

Piikittynyt pandemia on vaikuttanut varuskunnissa laajasti. Rajoitukset ovat hankaloittaneet varusmiesten arkea koulutuksessa, majoitumisessa, ruokailuissa ja erityisesti vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksien osalta.

Varusmieskoulutusta antavien joukko-osastojen komentajilla on haasteellinen tehtävä. Eräässä joukko-osastossa komentaja kysyi pitkän linjan liikuntamieheltä, miten varusmiehille voitaisiin tässä haasteellisessa tilanteessa osoittaa, että heistä välitetään. Liikuntamiehen vastaus oli selkeä. Maslovin tarvehierarkian mukaisesti on mahdollistetta-

**” Elämme nyt pandemian ja varusmieskoulutuksen tiivyyden seurauksena kriittistä aikaa. Yleisen liikkumattomuustrendin ja siitä seuraavien terveyshaittojen voittamiseksi puolustusvoimien on nyt Sotilasurheiluliiton tukevana otettava niskalenkki varusmiesten, ja myös henkilökunnan, liikuttamisesta.**

va riittävä ravinto ja mahdollisuus lepoon. Näiden väliintämistä voidaan konkreettisesti osoittaa mahdollistamalla liikuntatoiminta, johon val-

miudet löytyvät jokaisessa joukko-osastossa varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kautta.

Tähän kolmanteen vaikuttamismahdollisuuteen Sotilasurheiluliitto on panostanut merkittäväällä tavalla. Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishanke aloitti puolustusministerin suojelama- 19.1.2022. Hankehenkilöstö, varusmies-toimikunta ja varusmiesten liikuntakerhot aloittavat mielellään suunnitelmallisen vapaa-ajan liikuntatoiminnan, kun siihen vain annetaan joukko-osastotasolla mahdollisuus. Tämä vaatii komentajatasolta ohjausta.

Liiton strategian 2021–2023 visio on olla ”Elinikäisen liikunta- ja urheilun aktiivinen ja osallistava ja henkilökohtainen. Tätä liitto todella haluaa olla. Strategian yhtenä kärkeä tavoitteena on liikuntamotivaation asenneilmapiirin luominen. Tähän liittyy kiinteästi Sotilasurheiluliiton toiminnan ja sotilasurheilun resurssien turvaaminen myös tulevaisuudessa.

Strategian onnistumisen edellytyksistä tärkeimmäksi on määritetty puolustusvoimien ylempään johon tunni. Ilman ylhäältä alas ulottavaa liikun-

tamyönteistä ohjausta ei puolustusvoimien ilma- piiri muodostu liikuntamotivaation muuten kuin paikallisella tasolla. Liikuntamotivaatio vaatii konkreettisia tekoja ja ohjausta. Ilman niitä elämme vain kauniiden sanojen maailmassa.

Suorana johdannaisena edellisen toteutumisesta saavutamme strategian onnistumisen seuraavaksi edellytyksen, joka on henkilöstön avoin ja positiivinen suhtautuminen Sotilasurheiluliiton toimintaan.

Elämme nyt pandemian ja varusmieskoulutuksen tiivyyden seurauksena kriittistä aikaa. Yleisen liikkumattomuustrendin ja siitä seuraavien terveyshaittojen voittamiseksi puolustusvoimien on nyt Sotilasurheiluliiton tukemana otettava niskalenkki varusmiesten, ja myös henkilökunnan, liikuttamisesta. Elämme etsikokoaikaa sen suhteen, mihin suuntaan liikunta- ja palvelusvoimissa lähitulevaisuudessa ajautuu.

Puolustusvoimien etu on terve, hyväkuntoinen ja motivoitunut henkilöstö. Tähän tavoitteeseen pyritäessä Sotilasurheiluliitto on avainpelaja.



KÄNNEN KUVA:  
SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO  
PASI MENNANDER

Puolustusvoimat nimessä vuoden 2021 varusmiesurheilijaksi jääkiekkoliigalla Anton Lundellin.

**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

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

**Ilmoitusmarkkinointi**  
Mikamainos Oy  
puh. 050 528 7782  
Työmiehenkatu 17, 20320 Turku  
mika.salin@mikamainos.fi

**Ilmoitusaineisto**  
Mikamainos Oy:n myymät ilmoitukset:  
mika.salin@mikamainos.fi  
puh. 050 528 7782  
Sotilasurheilupoolin 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 2022

# Eetu Kallioinen

## ylsi myös vuoden sotilasurheilijaksi

Kersantti Eetu Kallioisella on nyt hallussaan niin vuoden sotilasurheilijan kuin vuoden varusmiesurheilijan tittelit.

Tuoreimpaan nimeämiseen Kallioinen ylsi ampumalla neljänneksi Tokion olympialaisten skeet-kilpailuissa sekä voittamalla pronssia Kroatiaissa järjestetyissä Euroopan mestaruuskilpailuissa.

Vuoden varusmiesurheilijan tittelin ja palkinnon Kallioinen sai kolme vuotta sitten vuoden 2018 menestyksen perusteella. Tuolloin hän oli viides nuorten EM-kilpailuissa ja kymmenes nuorten MM-kilpailuissa. Puolustusvoimien urheilukouluissa varusmiespalvelustaan suorittanut loppilaisnuorukainen voitti kotimaan kamaralla kilpailussaan sekä nuorten että yleisen sarjan Suomen mestaruuden. Kallioisen seura on Lopella toimi-

va Ala-Hämeen Ampujat.

Kallioinen on kehnut puolustusvoimien suomalaista mahdollisuutta urheilu-uralleen niin varusmiespalveluksessa kuin henkilökunnan kuultuuna. Kallioinen pelaa määräaikaisena liikunta-alupseerina nykyään Kaartin jääkärirykmenttiin kuuluvassa Puolustusvoimien urheilukouluissa.

Vuoden 2021 sotilasvalmentajaksi Puolustusvoimat nimisi Maanpuolustuskorkeakoulussa palvelevan kapteeni Manne Isorannan.

Isoranta työskentelee Maanpuolustuskorkeakoulussa työ- ja palvelusturvallisuuspäällikkönä. Aiemmin hän on toiminut fyysisen kunnan kouluttajana eri joukko-osastoissa.

Isoranta on kilpaillut judossa, jossa hän on voittonut 12 SM-mitalia sekä sijoittunut kansainväli-

siissä kilpailuissa yhdeksän kertaa mitalisijoille. Kilpailu-uransa jälkeen hän on toiminut judovalmentajana Puolustusvoimissa kuin Judoliitossa.

Viimeisimpänä saavutuksenaan Isoranta toimi sotilaiden MM-pronssille otelleen kersantti Martti Puumalaisen valmentajana lokakuussa 2021.

Vuoden 2021 sotilasurheilijaksi Puolustusvoimat nimisi Maanpuolustuksen kannatusääntöä, joka on myöntänyt apurahaa Puolustusvoimien liikuntapaikkojen kehittämiseen ja välineistöön. Apurahalla on hankittu muun muassa liikuntakontteja, joilla on ollut suuri arvo varusmiesten pandemia-ajan liikunnassa kasarmeilla.

**TEKSTI:**  
KEIJO SUOMALAINEN



# Anton Lundell valittiin vuoden varusmiesurheilijaksi

Puolustusvoimat on valinnut vuoden 2021 varusmiesurheilijaksi jääkiekkoilija Anton Lundellin. Kaartinjääkäri (res.) Lundell pelasi varusmiespalveluksensa aikana Latviassa järjestetyissä jääkiekon maailmanmestaruuskilpailuissa.

Suomen joukkue ylsi kisoissa hopealle. Lundell voitti neljällä maalillaan ja kolmella maaliin johtaneella syötillään joukkueensa sisäisen pistepörsän.

Espoossa vuonna 2001 syntynyt Lundell aloitti jääkiekon pelaamisen jo neljävotiaana. Hänen kasvattajaseuransa oli Espoon Palloseura.

Juniorina Lundell siirtyi Helsingin IFK:hon. Hänen joukkueensa voitti vuosina 2016 ja 2017 C-nuorten Suomen mestaruuden.

Vuonna 2018 päättyneellä kaudella Lundell pelasi sekä B-nuorten että A-nuorten joukkueessa. B-nuoret voittivat Suomen mestaruuden. A-nuoret sijoituivat SM-sarjassa kolmanneksi.

Vuoden 2018 toukokuusta lähtien Lundell kuului HIFK:n SM-liigajoukkueeseen.

## Neljä MM-mitalia

Venäjällä vuonna 2018 pelatuissa alle 18-vuotiaiden MM-kilpailuissa Suomi ja Lundell voittivat kultaiset mitalit.

Kultaa oli tuliaisena myös Kanadassa vuonna 2019 pelatuista alle 20-vuotiaiden MM-kilpailuista. Vuosien 2020 ja 2021 vaihteessa Kanadassa pelatuista alle 20-vuotiaiden MM-kilpailuista helitti pronssia.

Viime vuoden touko- ja kesäkuussa Latviassa pelatuissa miesten MM-kilpailuissa Suomen joukkue ja Lundell voittivat hopeiset mitalit.

Lundell aloitti varusmiespalveluksensa 12. päivänä huhtikuuta Puolustusvoimien urheilukoulussa. Samaan aikaan palveluksensa aloitti Helsingin Santahaminassa yhteensä 23 jääkiekkoilijaa.

Jääkiekon MM-kilpailut alkoivat Latviassa 21. toukokuuta. Lundellin lisäksi MM-kisoihin matkasi samasta saapumisesta Axel Rindell.

NHL-seura Florida Panthers varasi Lundellin vuoden 2020 varaustilaisuuden ensimmäisellä kierroksella. Vuoden 2021 kesäkuussa Lundell teki kolmen vuoden tulo-kassopimuksen Florida Pantherin kanssa.

Varusmiespalveluksensa jälkeen Lundell matkasi Yhdysvaltoihin. Florida Pantherin harjoitusleirillä Lundell varmisti paikkansa NHL-joukkueeseen.

## Oikea ratkaisu

Anton Lundellin isä Jan Lundell kertoo keskustelleensa Antonin kanssa, mikä olisi Antonin kannalta paras ratkaisu varusmiespalveluksen suorittamiseen.

- Kävimme kaikki eri vaihtoehdot läpi. Aika nopeasti olimme sitä mieltä, että kaikkein paras olisi suorittaa varusmiespalvelus samantien. Silloin varusmiespalvelus on kerralla hoidettu, eikä sitä tarvitse miettiä jatkossa.

- Jääkiekkokausi saattaa venyä pitkälle kesäkuulle. Jos pitkän kauden jälkeen olisi vielä menossa suo-



Anton Lundell toimi Suomen joukkueen kapteenina 20-vuotiaiden MM-kilpailuissa.

- Se osoittaa että Anton on hoitanut velvollisuutensa hyvin ja esimerkittäisesti.

Myös Jan Lundell on pelannut jääkiekkoa. Hän on toiminut maali-vahtina kuudessa SM-liigan joukkueessa. Hän on myös pelannut Ruotsin, Saksan, Tanskan ja Tsekin sarjoissa.

Hän on toiminut HIFK:n maali-vahtivalmentajana vuodesta 2012 lähtien.

Varusmiespalveluksensa Jan Lundell suoritti Uudenmaan prikaatissa, Tammisaaren Dragsvikissä sijaitsevassa joukko-osastossa hän sai rannikkojääkäriälupeerin koulutuksen.

- Jokainen tekee varusmiespalveluksestaan oman ratkaisunsa niin kuin parhaimmaksi sen näkee, mutta koen että varusmiespalvelun suorittaminen on tärkeää. Meidän pitää muistaa ja arvostaa sitä mitä meidän isovanhemmat tekivät tämän maan eteen sodassa. Ilman omaa maanpuolustusta meidän tilanne olisi nyt täysin erilainen, Jan Lundell sanoo.

TEKSTI:  
KEIJO SUOMALAINEN  
KUVA:  
SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO  
PASI MENNÄNDER

rittamaan varusmiespalvelusta, niin meidän mielestämme silloin olisi vaikeampaa hallita kokonaisrasti- tusta. Ja olisi ollut myös riski, ettei palvelusta saa hoidettua kerralla.

- Jokainenhan tekee oman ratkaisunsa, mutta Antonin kohdalla tämä ratkaisu osoittautui oikeaksi.

Jan Lundell kehuu yhteistyön su-

juneen Puolustusvoimien ja Puolustusvoimien henkilökunnan kanssa loistavasti.

- Heillä oli ymmärrys siitä, miten yhdistää huippu-urheilu ja varusmiespalveluksen suorittaminen, mikä helpotti myös Antonin päätöstä hoitaa palvelus heti.

Jan Lundell sanoo, että Anton

huolehtii hyvin omista asioistaan ja on jo nuorena ottanut vastuuta itsestään. Päätöstä varusmiespalveluksen suorittamisesta hän mietti pitkään ja perusteellisesti, ja hän halusi hoitaa sen nyt.

Antonin valinta vuoden varusmiesurheilijaksi on Jan Lundellin mielestäni hieno asia ja iso kunnia.



HELENILTÄ  
SAAT KAIKKI  
ENERGIAPALVELUSI  
SAMASSA  
PAKETISSA.

KYSY AINA HELENILTÄ  
Palvelemme kaikkialla Suomessa.

helen.fi

HELEN





Panssariprikaatin liikuntakasvatuspäällikö, kapteeni Mika Hakala lisäsi viikkoliikunnan työtehtävien joukkoon.

## Niukoista resursseista huolimatta Panssariprikaatin henkilökunta

# LIKKUU AKTIIVISESTI

Panssariprikaatin liikuntakasvatuspäällikö, kapteeni Mika Hakala sanoo joukko-osastonsa toiminnan olevan yksi malli siitä, miten henkilökuntaa liikutetaan pienillä resursseilla.

- Meillä ei ole isoja yhtenäisiä koulutus- ja liikuntahallia, jossa olisi liikuntasaleja, kuntosali, kamppailutila ja testihuoneisto samassa tilassa. Meillä ei ole organisaatiossa liikunnanohjaajia eikä fysioterapeuttia, jotka voisivat ohjata henkilökunnan liikuntaa, Hakala tarkentaa resurssien puutetta.

Hakalan mukaan prikaati kuitenkin tukee henkilökunnan liikumista monella eri tavalla ja saa henkilökunnan liikkumaan aktiivisesti.

- Tuemme henkilökunnan osallistumista liikuntatapahtumiin maksamalla osallistumismaksuista maksimissaan puolet. Olemme nimenneet tapahtumat joukko-osastomme toimintakäskyssä. Kukin henkilö saa vuosittain tukea maksimissaan kahteen tapahtumaan. Henkilökunta voi perustellusti esittää tuettavaksi tapahtumia, joita ei ole nimetty toimintakäskyssä.

Hakala kertoo, että prikaatin työhyvinvointitoimikunta kustantaa viikoittaisia jumppia henkilökunnalle sekä jäähallivuoroja jääkiekon pelaamisesta kiinnostuneille.

- Toimikunta myös tukee työntekijöiden uimahallissa käyntiä, maksamalla osan pääsylippujen kustannuksista sovituissa uimahalleissa.

Osa prikaatin henkilökunnasta on käyttänyt työpäivän keskeyttävän tauon liikkumiseen.

- Ennen korona pelasimme pari

kertaa viikossa aktiivisesti ruokauttisählyä. Koronarajoitteiden aikana sähly on ollut tauolla.

Työpäivän loppupuolelle sijoituvista yhteisistä harrastuksista Hakala mainitsee lentopallon, jota lentopallon ystävät käyvät pelaamassa kerran viikossa Hattulan kunnan Hurrutalon liikuntasalilla. Ja kesäisin pelataan beachvolleyä Nihattulan koulun vierisellä kentällä.

### Jääkiekko ja salibandy ovat suosittuja

Jääkiekko ja salibandy ovat Hakalan mukaan hyvin suosittuja liikuntamuotoja prikaatin henkilökunnan keskuudessa.

- Jumpissa ja lentopallossa käy viikoittain säännöllisesti väkeä, mutta enemmänkin väkeä sopii mukaan.

Panssariprikaati kannustaa henkilökuntaansa liikkumaan myös järjestämällä muutaman kerran vuodessa kuntokampanjoita sekä varuskunnan mestaruuskilpailuja.

-Haastamme henkilökuntaa liikkumaan tietyllä liikuntamuodolla halutun ajan. Kampanjan päätyttyä arvomme osallistujien kesken palkintoja. Lisäksi olemme järjestäneet eri lajeissa varuskunnan mestaruuskilpailuja.

Hakala mainitsee, että prikaati kannustaa henkilökuntaansa osallistumaan Sotilasurheiluliiton tapahtumiin.

Panssariprikaatin työhyvinvointitoimikunta järjestää prikaatin henkilökunnalle yhteisen liikuntapäivän kerran vuodessa.

- Tänä syksynä pyrimme järjestämään syysliikuntapäivän, jonka palvelut hankitaan varuskunnan ulkopuolelta.

### Liikkua kannattaa jo terveytensä vuoksi

Hakala sanoo prikaatin henkilökunnan liikkuvan aktiivisesti, mutta aivan kaikki eivät ole innostuneet liikunnan harrastamisesta. Heille Hakala esittää toiveen.

- Toivoisin kuitenkin niiden henkilöiden rohkautuvan ja lähtevän liikkeelle, jotka eniten tarvitsivat liikuntaa terveyden ylläpidon puolesta.

Panssariprikaatissa työskentelee yli 600 henkilöä. He sijoittuvat kuudelle paikkakunnalle. Pääosa prikaatin henkilökunnasta työskentelee Hattulassa ja Riihimäellä.

Hakala pitää selvänä asiana sitä, että prikaati ei pysty liikuttamaan koko henkilökuntaansa parhaalla mahdollisella tavalla.

- Emme pysty tarjoamaan etäpisteiden eli aluetoimistojen ja Lohdijan henkilökunnalle samanlaisia palveluja kuin Hattulan ja Riihimäen henkilökunnalle. Etäpisteillä työskentelevät henkilöt järjestävät itse liikuntansa ja liikkuvat yksin tai yhdessä, mutta heillä on samanlaiset mahdollisuudet viikkoliikkumiseen työajan puitteissa kuin muillakin.

### Oikeus pitäisi muuttaa velvollisuudeksi

Viikkoliikunnan kehittämistoimintamallina Hakala muuttaisi oikeuden viikkoliikuntaan velvollisuudeksi.

- Viikkoliikunnasta pitäisi tehdä työtettava, jonka toteuttamisesta pitäisi ilmoittaa esimiehelle. Ja toteuttamatta jättämisestä myöskin perustella, minkä takia ei pystynyt toteuttamaan viikkoliikuntaa.

Harjoituksia keventämään ja virkistämään Hakala sisällyttäisi liikuntatuokioita.

- Esikunta harjoituksiin pitäisi päivittää sisällyttää viikko-ohjelmaan liikunta- ja ruokailutauko. Samaa ajatusta tulisi hyödyntää perusyksiköiden sotaharjoituksissa. Pitkissä harjoituksissa olisi hyvä mahdollisuuksien mukaan ottaa liikuntaa keventämään ja virkistämään taisteluohteita.

Hakala kertoo, että siviilihenkilökunnasta innokkaimmat osallistuvat kuntotesteihin, mutta heitäkin on jotka eivät osallistu.

- Ammattisotilaat osallistuvat kuntotesteihin vuosittain. Hakala sanoo ymmärtävänsä hyvin, että aina aina ole mahdollista liikkua haluamansa aikaan.

- Aktiiviset liikkuvat, mutta he jotka todella tarvitsivat liikuntaa ovat valitettavan useasti passiivisia liikunnan suhteen, Panssariprikaatin liikuntakasvatuspäällikö, kapteeni Mika Hakala sanoo.

**PODIUM**  
— GYM SOLUTIONS OY  
**MOBILE SPORT COMPLEX**



ULKOKÄYTTÖÖN SUUNNITELTU  
MONIPUOLINEN JA MUKAUTUVA  
USEITA MALLEJA JA VÄREJÄ

**RAKENNAMME  
KUNTOSALEJA**

WWW.PGS.FI

concept 2 wattbike SCYBEX TRUE



Älä anna  
kivun estää  
urheilemista  
respecta.fi/urheilu

TEKSTI JA KUVA:  
KEIJO SUOMALAINEN

**sako**  
demand perfection

VARUSMIESTEN  
LIKUNTAKERHOT  
VLK  
**Kunnon  
liikuntaa**



# FYYSINEN KUNTO

## ei kohene autopartiossa

Kriisinhallintatehtävien päivärutiinit eivät kuormita fyysisesti, vaan kunnon ylläpito vaatii muita keinoja. Puolustusvoimissa vuodesta 2003 liikunnanohjaajana toiminut ja filosofian tohtoriksi väitellyt Kai Pihlainen tutki yhdistetyn voima- ja kestävyysharjoittelun vaikutuksia sotilaiden kehonkoostumukseen ja fyysiseen suorituskykyyn kuuden kuukauden mittaisessa kriisinhallintaoopperaatiassa Libanonissa.

Jyväskylän yliopiston väitöskirjaopinnot Pihlainen aloitti vuonna 2013 liikuntabiologian tohtori-ohjelmassa, valmennus- ja testausopin opintosuunnassa. Väitöskirja tarkastettiin lokakuussa 2021 Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa.

### Taustalla liikuntastrategia

Puolustusvoimien liikuntastrategiassa vuosille 2007–2016 määriteltiin linjat tulevaisuuden tutkimustarpeille ja yhtenä tutkimuskohteena oli sotilasoperaatioiden kuormitustekijät sekä harjoittelu. Väitöskirjan tarkoituksena oli tutkia sotilastyön fyysistä aktiivisuutta ja kuormittavuutta sekä yhdistetyn voima- ja kestävyysharjoittelun vaikutuksia kehonkoostumukseen sekä fyysiseen suoritus- ja toimintakykyyn kriisinhallintaoopperaation aikana.

- Olin aiemmin mukana Sotilas kuumassa -tutkimuksessa, joka toimeenpantiin Tshadissa vuonna 2009 ja sen jatkomona heräsi kiinnostus jatkaa kriisinhallintaoopperatutkimusta, Pihlainen kertoo.

### Havaintoja seurannasta

Eräänä merkittävänä havaintona Pihlainen mainitsee Libanonin



Pääesikunnan koulutusosastolla liikuntasuunnittelijana työskentelevä Kai Pihlainen havaitsi tutkimuksessaan, että sotilaille kertyy kriisinhallintatehtävissä yllättävän vähän fyysistä rasitusta.

aloitettiin ensimmäiset kuntoarvioinnit 91 koehenkilölle. Kukin kolmesta mittausvaiheesta kesti kaksi viikkoa. Ryhmien harjoittelu seurattiin harjoituspäiväkirjoilla, joita osallistujat ylläpitivät, Pihlainen mainitsee.

Ohjelmoidun harjoittelun ryhmien voimaharjoittelu painottui verrokiryhmää enemmän alaraajojen voimaharjoitteluun, joka on sotilaiden operatiivisen suorituskyvyn kannalta tärkeää. Ohjelmoidun harjoittelun ryhmässä kunto kyettiin säilyttämään lähtötasolla tai jopa parantamaan. Verrokiryhmällä puolestaan havaittiin tiettyjä negatiivisia kuntomuutoksia, vaikka heidän viikoittainen harjoittelumääränsä oli muita suurempi.

Sotilaiden suhtautuminen testiin oli pääsääntöisesti myönteistä, vaikka mittauksiin osallistuminen ja harjoittelun seuranta aiheuttikin lisätyötä. Jotkut kokivat harjoitusohjelmien noudattamisen haasteellisenä, koska olivat jo aiemmin maksuneet oman harjoitustapansa.

- Työn kuormittavuuden arvioista voidaan päätellä, että sotilaiden fyysinen toimintakyky ei ole mahdollista ylläpitää vain suorittamalla tutkimuksessa seurattuja työtehtäviä ja operaatioiden pitkätyyissä fyysinen toimintakyky riittävyys yksilötasolla kriittisiin tilanteisiin saattaa vaarantua ilman lisäharjoittelua. Väitöskirjatutkimus osoittikin, että välttämättömään kestävyyskunnan heikkene-

misen, kestävyysharjoittelua tulisi jatkaa operatiota edeltäneellä tasolla, Pihlainen summaa.

### Yhteenveto tutkimuksesta

Tutkimuksen yhteenvedossa todetaan, että fyysisen toimintakyvyn ylläpidon varmistamiseksi yli kuusi kuukautta kestävien sotilasoperaatioiden henkilöstökokoontamiseksi tulisi harkita lisättäväksi liikunta-alamuotoja, jotka vastualueena olisi fyysisen kunnon seuranta, harjoittelun ohjelmointi ja johtaminen sekä fyysisen toimintakyvyn tilannekuvan luominen operaation johdolle.

- Ennen väitöskirjaa julkaistiin kaksi suomenkielistä raporttia tutkimuksen päätöksistä, joissa esitettiin useita toimenpidesuosituksia toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi kriisinhallintaoopperaatioissa. Väitöskirjatutkimuksen tuloksia ei ole vielä esitelty operaatioiden suunnittelusta ja koulutuksesta vastaaville tahoille, mutta nämä on suunnitelmassa, Pihlainen kertoo.

Pihlainen väitöskirja on luettavissa JYX-julkaisuarkistossa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8845-6>.

TEKSTI:  
ARI PAKARINEN  
KUVA:  
MATTI SANTILA

operaation alhaisen fyysisen aktiivisuuden. Esimerkiksi sotilaiden päivittäinen askelmäärä ei yltänyt perinteisiin 10 000 askeleen liikuntasuosituksiin. Tätä selittää osin se, että esimerkiksi partiointi tehtiin

pitkälti ajoneuvoin.  
- Osallistuin operaatioon päätutkijana koko seurannan ajan. Teimme heti pääjoukon saavuttua operaatioalueelle lämpösopeutumisen seurantaan ja parin viikon jälkeen



## Luovuimme kivihilestä jo vuonna 2001 ja turpeesta 2020

Energiantuotantomme on CO<sub>2</sub>-päästötöntä vuoteen 2030 mennessä. Olemme työssä jo pitkällä, sillä olemme pudottaneet CO<sub>2</sub>-päästöjä jo 88% vuoden 2010 tasosta.

Vastuullisuus on konkreettisia tekoja, ei vain suunnitelmia.

Välitse vastuullinen:  
[keravanenergia.fi/vastuullisuus](http://keravanenergia.fi/vastuullisuus)



Energiaa kuin  
pienestä kylästä



## Suomalaiset lapsiperheet haluavat liikkua yhdessä

Suomalaiset lapsiperheet harrastavat monipuolisesti omatoimista liikuntaa. Yhdessä liikkumista harrastetaan erityisesti halusta viettää aikaa perheen kesken, selvittää Suomen Ladun ja Taloustutkimuksen toteuttamasta tutkimuksesta.

Suomen Ladun ja Taloustutkimuksen yhteistyössä tekemän Perheliikuntabarometrin 2021 mukaan 92 prosenttia suomalaisista lapsiperheistä harrastaa omatoimista perheliikuntaa. Noin puolet lapsiperheistä liikkuu yhdessä säännöllisesti, vähintään kerran viikossa ja vähintään tunnin kerralla. Yhdessä harrastetaan erityisesti arkiliikuntaa, kuten kävelyä, koti- ja pihatöitä sekä pyöräilyä.

Perheet liikkuvat monipuolisesti ja erityisesti suosiossa ovat ulkona harrastettavat lajit ja erilaiset leikit. Kaikkein kiinnostuneimpia perheet ovat melko perinteisistä liikuntalajeista, kuten erilaista hyöty-, arki- ja kuntoliikuntalajeista.

Moni lapsiperhe on kiinnostunut harrastamaan ohjattua liikuntaa yhdessä. Tällä hetkellä ohjattua perheliikuntaa harrastaa vain neljännes lapsiperheistä.

### Yhdessä liikkuminen merkitsee yhteistä aikaa perheelle

Barometrin tulokset osoittavat, että perheliikunta on useimmiten oman perheen kesken tapahtuvaa liikuntaa. Kaksi kolmesta lapsiperheestä liikkuu oman perheen kesken. Jos

mukana on perheen lähipiiriä, nämä ovat useimmin tuttavilla, muita perheitä tai lasten kavereita. Joka kuudennessa perheessä liikutaan myös isovanhempien seurassa.

Perheliikunnan suurimpana hyötynä koetaan mahdollisuus viettää aikaa yhdessä oman perheen kanssa. Tärkeänä pidetään myös liikunnasta saatua hyvää mieltä sekä lapsen että huoltajien liikunnan määrän lisäämistä.

Motivaatio perheliikuntaan syntyy halusta tehdä asioita yhdessä perheenä, pitää hauskaa sekä mahdollistaa liikunnallinen ja terveellinen elämäntapa niin lapsille kuin huoltajille.

- Perheliikunta on parhaimmillaan iloista ja innostavaa. Sen avulla voidaan vahvistaa yhteistä tekemistä, turvallisuuden tunnetta, sekä tuki myös hyvää mieltä ja fyysisiä ominaisuuksia. Suomen Ladun tavoitteena on löytää yhteiskuntamme tärkeimmälle yksikölle, perheelle, yhteistä aikaa liikunnasta, Suomen Ladun toiminnanjohtaja Eki Karlsson sanoo.

### Suurimpana haasteena perheliikunnalle koetaan huoltajien työ

Perheliikunnan suurimmaksi haasteeksi koetaan huoltajien työ, joka näkyy esimerkiksi ajanpuutteena. Myös huoltajien voimavarojen rajallisuus sekä saamattomuus ovat tekijöitä, jotka rajoittavat perheiden yhdessä liikkumisen määrää.

Niissä lapsiperheissä, joissa perheliikuntaa ei harrasteta, syyksi ilmoitettiin ajanpuute tai se, ettei liikkuminen ylipäättään kiinnosta. Myös ideat siitä, kuinka liikuntaa voisi harrastaa saattavat olla vähäisiä.

Lähes puolet lapsiperheistä kokee, ettei korona-aika ole vaikuttanut perheen yhdessä liikkumisen määrään. Kolmannes perheitä kertoo olivat suomalaiset lapsiperheet valtakunnallisesti. Kysely oli suomenkielinen.

### Tutkimuksen taustaa

Perheliikuntabarometri 2021 tehtiin yhteistyössä Taloustutkimuksen kanssa. Kyselytutkimus toteutettiin internet-paneelissa 29.11.-7.12.2021. Kyselyyn vastasi 1024 henkilöä. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat suomalaiset lapsiperheet valtakunnallisesti. Kysely oli suomenkielinen.

Suomen Latu halusi selvittää osana vuonna 2020 käynnistynyttä Liikkuva perhe-ohjelmaa, millainen on perheliikunnan tilannekuva ja kehittämistarve Suomessa. Valtakunnallisten Liikkuvat-ohjelmien avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri-ikä- ja väestöryhmissä. Ohjelmien rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Suomen Latu ry on liikkumiseen ja ulkoiltojen edunvalvontaan keskittynyt ulkoilujärjestö, johon kuuluu 94 000 jäsentä yli 180 yhdistyksessä.





## toiminnanjohtaja

JOUNI  
LEPPÄSÄÄJO

## Toimintavuosi 2022 käyntiin

**S**otilasurheiluliiton toimintavuosi on valitettavasti alkanut muutama tapahtuman siirtämisellä. Myös varusmiesten paikallisen toiminnan osalta olemme pysähtyneessä tilanteessa. Liikuntakerhotoimintaa ei käytännössä ole tällä hetkellä. Koronavirusepidemia ei ole vielä selätetty, mutta ehkä tässä alkaa jo näkymään valoa tunnelin päässä. Olemme liitossa ainakin siihen valmistautuneet.

Tapahtumien järjestäjät ovat olleet hienosti valmiita päivämäärän siirtoihin ja erityisjärjestelyihin. Toivottavasti ensimmäinen mestaruuskilpailu päästäisiin kuitenkin toteuttamaan huhtikuussa jääkiekkokilpailuun. Paikalliset tapahtumat ja varusmiesten liikuntakerhotoiminta päästään ava-

maan osittain jo varmasti ennen sitä. Näistä ensimmäisenä jo helmi-maaliskuussa järjestettävä kaukopartiiohihto Utista – Pajulahteen. Hiihdosta löytyy lisää tietoa Kouvolan Varuskunnan Urheilijoiden nettisivuilta: [www.kouvu.fi](http://www.kouvu.fi).

Koronapandemian aikana on tullut muutamia muutoksia liiton toimintaan vaikuttaviin normeihin. Tarkalleen ottaen kilpailu- ja valmennustoiminnan normiin ja sekä varusmiestoimintakunta ohjaavaan normiin. Tarkemmat muutokset on kirjattu liiton verkkosivuille ja näistä tullaan kertomaan lisää jäsenreunoin infossa, sekä joukko-osastojen liikuntakerhotoiminnasta vastaavien kokouksessa. Muita uusia tuulia liiton toiminnassa on jo vah-

vasti näkyvillä ollut varusmiesten liikuntakerhojen kehittämissä. Hankkeen osalta olemme saaneet ensimmäiset etäkoulutukset käyntiin ja ennen huhtikuuta kaikki joukko-osastot tulevat saamaan koulutuksen. Ise hankkeen myötä tulevat paikallistason koulutukset saadaan vasta toukokuun taitteessa kunnolla liikkeelle. Koulutuksien tiivistetty idea on päivittää iltatuntien liikuntakerhojen toimintamallit ajan hengen mukaisiksi ja kehittää joukko-osastojen liikuntakerhotoimintaa paikalliset tarpeet huomioiden kaikilla osa-alueilla. Näin ollen jo 2/22 saapumiserä pääsisi liikkumaan kutakuinkin vanhojen vuosien malliin.

Varusmiesten liikuntakerho toiminta tarvitsee

toimiakseen myös Puolustusvoimien ylimmän johdon tuen. Tällä varmistetaan, ettei toiminnan kehittäminen ja valvonta unohtu kaiken muun kiireen lomassa paikallisella tasolla ja toiminta edellytykset saadaan turvattu. Kunhan saamme toiminnan käyntiin uudestaan ja kävijämäärät alkavat näyttämään tulevan toiminnan suunnan, tulemmme tekemään tilastoista laajan tiedoksiannon. Toivoisin, että iltatuntien liikunta olisi jatkossa yksi seurattavista ja mittavista kohteista myös Puolustusvoimien toiminta mittareissa. Kaikilla meillä on yhteinen tavoite tila ja se on liikuntayhteinen ja toimintakykyinen reservi.

# Nuuska, nikotiini ja suorituskyky

Artikkelin teksti on tiivistelmä Kristiina Patjan ja Katja Borodulinin katsausartikkelista ”Vaikuttavako tupakka- ja nikotiinutuotteet kilpaurheilijan suorituskykyyn?” (lähdeviite löytyy artikkelin lopusta).

Tiivistelmä on toteutettu osana Irti nuuskasta -hanketta, joka tähtää varusmiesten nuuskan käytön vähentämiseen. Korona-aikana varusmiehille on tarjottu tukea erilaisissa sähköisissä ympäristöissä sekä tš0nuuskaalle Instagram-tilillä, tarkemmin <https://www.filha.fi/hankkeet/irti-nuuska/>.

Nikotiini ei vaikuttaisi parantavan voimantuottoa, kestävyyttä eikä harjoittelusta palautumista, vaikka käyttäjän kokemus nikotiinutuotteista olisikin päinvastainen. Nikotiinin vaikutus sen sijaan on lähes olematon ja pääasiassa haitallinen urheilijan mitattavaan fyysiseen suorituskykyyn. Koettu hyöty nikotiiniin vaikutuksista erityisesti kognitiiviseen suorituskykyyn selittyy suurelta osin vieroitusoireiden helpottamisella. Myös nikotiiniin keskuhermostoa kiihdyttävällä vaikutuksella on osansa kokemukseen suorituskykyyn noususta.

### Nikotiini vaikuttaa haitallisesti urheilusuoritukseen

Nikotiiniin haitalliset vaikutukset välittyvät koko kehoon. Nikotiini nostaa sykettä ja supistaa verisuonia, joiden seurauksena rasituksen sieto heikkenee. Kestävyysurheilussa tämä voi heikentää lihasten hapensaantia. Lihastyötä vaativissa suorituksissa nikotiini häiritsee hapensaannin lisäksi lihasten glukoosin saantia sekä muo-

dotuvan laktaatin (maitohapon) poistumista.

Lisäksi nikotiini lisää verihiihtäjäiden hyötymistäipumusta. Lisääntynyt verihiihtäjäiden hyötymistäipumus yhdistettynä vaativan urheilusuorituksen aiheuttamaan elimistön kuivumiseen voi lisätä verisuonitukosten riskiä.

Nikotiini heikentää usealla eritavalla elimistön puolustusjärjestelmää, ja altistaa esimerkiksi infektioille. Maksimaalinen urheilusuoritus on jo itsessään kuormittavaa elimistölle. Kaikki tämän lisäksi tulevat tekijät, jotka heikentävät elimistön puolustusjärjestelmää, lisäävät riskiä sairastumiselle. Nikotiinin käyttö myös hidastaa vammojen paranemista.

### Nuuska vaikutuksena elimistön puolustuskykyyn

Suu on keskeinen osa ihmisen puolustusjärjestelmää. Nuuska vaurioittaa ikeniä, ja on täten uhka elimistön puolustukselle. Nuuskaaminen vaikuttaa elimistön puolustuskykyyn myös epäsuorasti keuhkojen kautta. Nuuska ja nikotiini heikentävät keuhkojen verenkiertoa, jolla on vaikutusta muun muassa astmaoireisiin ja infektiokerkkyyteen.

Tutkimuksissa nuuskan käytön lopettamisen jälkeen on havaittu, että yleinen rasituksen sieto koheenee. Lisäksi on havaittu, että äärimmäisen rasituksen tilan syntymiseen kuluva aika on pidempi.

Lopettamisen on myös todettu laskevan leposykettä noin  $5 \pm 7$  lyöntiä minuutissa, ja samoin systolisessa verenpaineessa (yläpaine) on havaittu lievää laskua. Kun nuuskan käyttö lopetetaan, para-

nee sydämen kyky tuottaa hapekasta verta kudoksille.

### Huomio painonhallintaan

Urheilijat saattavat käyttää nuuskaa apuna painonhallinnassa tai siirtääkseen nälkää. Nikotiini kuitenkin heikentää insuliinin hyötysuuntaa elimistössä ja hidastaa insuliinin kulkua kudoksille. Nikotiinutuotteiden käyttöä lopetettaessa olisikin hyvä kiinnittää huomiota mahdolliseen painon nousuun.

Nikotiiniriippuvuuden vieroitusoireisiin kuuluu myös makeanhimo. Kun nikotiinutuotteiden käyttö lopetetaan, parantuu makeausta, joka taas edelleen voimistaa makeanhimoa.

Vaikka nikotiinilla ei olekaan merkittävää vaikutusta urheilusuoritukseen, vaikutusta toiseen suuntaan löytyy. Jo 10 minuutin urheilusuorituksella voidaan lievittää nikotiininhimoa.

Granlund, Heli & Lammi, Anelma / Irti nuuskasta -hanke, keuhkoterveystieteiden tutkimuskeskus / Ryynänen, Herkko / fysioterapeutti, TTM-opiskelija

Lähde: Patja, K. & Borodulin, K.

2020. Vaikuttavako tupakka- ja nikotiinutuotteet kilpaurheilijan suorituskykyyn? *Laakarilehti* 50/2020 vsk 75 s. 2765–2770

<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/vaikuttavako-tupakka-ja-nikotiinutuotteet-kilpaurheilijan-suorituskykyyn/?publie=505eda2c71a10302109b5710ecc7163a>



# 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 uusi versio jälleenlatausoppaasta saatavilla myös osoitteessa [www.vihtavuori.com](http://www.vihtavuori.com)

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



## Vihtavuori reodata nyt mobiilissa!



# C.P.E. »



# Henkilöstöjärjestöt: viikko- liikuntaa arvostetaan - myös kehittämistä toivotaan

Sotilasurheilu-lehti kysyi henkilöstöjärjestöiltä heidän näkemyksiään viikkoliikunnasta. Mahdollisuus liikkua työaikana koetaan tärkeänä. Se nähdään myös rekrytointivaltina ja tärkeänä osana toimintakyvyn ylläpitoa. Ongelmana koetaan sen tasaapuinen hyödyntäminen eri työtehtävistä johtuen.

**Kysymme järjestöiltä seuraavat kysymykset:**

- 1) Mikä merkitys viikkoliikunnalla on järjestösi jäsenille? Miten se koetaan, hyödynnetäänkö sitä?
- 2) Miten kehittäisit viikkoliikuntaa?
- 3) Millaisena näet tilanteen, jossa työnantaja poistaisi, syytä tai toisesta, viikkoliikunnan kokonaan?

**Alupseeriliitto ry, pääluottamusmiehes Terho Eironen**

1) Viikkoliikunnalla on positiivisia vaikutuksia, liikkuminen auttaa jaksamaan ja vireytystä pysyy paremmin yllä. Se on rekrytointivaltia ja työsuhte-etu.

Vuorotyötä tekevät voivat hyödyntää viikkoliikuntaa vaihtelevasti. Joissakin työpaikoissa liikunnan hyödyntäminen on hyvin järjestetty, toisissa sitä mahdollisuutta ei ole.

2) Kaksi tuntia koetaan riittävänä, mutta mahdolliset lisäunnit otetaan mielellään valikoimaan.

Käytännöllisiä tunteja halutaan hyödyntää, eli pidettäisiin huolta liikuntaan varattujen tuntien keskimääräisestä vuositasosta. Joustavuutta kaivataan myös. Esimiehen tukea kaivataan liikunnan innoittajana ja kaupallisten liikuntatilojen laajentamiseksi.

3) Työnantajan imago suurena kansallisen kuntokouluna saisi pahan särön. Pahimmat lieveilmiöt näkyisivät testitulosten romahtamisena ja sairauspoissaolojen nousuna sekä irtisanoutumisina. Vaikutukset työnantajakuvaan ja rekrytointiin nähtäisiin todennäköisesti negatiivisena.

**Maanpuolustuksen Henkilöstöjärjestö ry, puheenjohtaja Elina Laiho**

1) Viikkoliikunta on merkittävä etu, se koetaan myönteiseksi ja merkitykselliseksi.

Liikunta vaikuttaa myönteisesti fyysisen toimintakyvyn ohella myös henkiseen jaksamiseen, joka näkyy parempana työssä jaksamisena. Se on myös sosiaalinen tapahtuma, liikkumaan voi mennä yhdessä työkaverin kanssa ja osallistumalla ohjattuun viikkoliikuntaan kannustetaan kavereita ja samalla luodaan myönteistä ilmapiiriä.

2) Osallistumisen viikkoliikuntaan tulee olla mahdollisimman joustavaa sekä matalalla kynnyksellä tapahtuvaa. Eri liikuntamuotoja voisi mahdollistaa ulkopuolisten palveluntarjoajien kanssa.

Tuntimäärä on sopiva, mutta se voisi olla joustavampi työtehtävät ja -tilanteet huomioiden.

Myönteisenä näemme etätyöpäivien viikkoliikuntamahdollisuuden sekä siviilihenkilöstön kuntotestauksella ja rekrytointipöytätyön viikkoliikunta-aikeuden saamiseksi.

3) Sillä tulisi olemaan kielteisiä vaikutuksia työssä jaksamiseen, työhyvinvointiin ja ilmapiiriin.

Tuki- ja liikuntaelsairaudet todennäköisesti oireilisivat enemmän, ja tämä taas tulisi mahdollisesti näkymään pidemmällä aikavälillä lisääntyneinä sairauspoissaoloina.

Viikkoliikuntamahdollisuus on osa hyvää työnantajakuva ja brändiä. Poistolla olisi ilmeinen negatiivinen vaikutus.

**Päällystöliitto ry, puheenjohtaja Jyrki Lukkarinen**

1) Viikkoliikunnan mahdollisuus ja merkitys koetaan tärkeänä. Sen vaikutukset ovat moninaiset. Työajalla tehty liikuntatuotio parantaa työviireyttä, edesauttaa työssä jaksamista sekä osaltaan kannustaa myös vapaa-aikana tehtävään kunnon ylläpitoon ja kehittämiseen.

2) Kehitetään kohti matalan kynnyksen ja monipuolisia suoritumahdollisuuksia. Liikunnan tulee olla mahdollista kaikissa työskentelymuodoissa ja työpaikoissa, niin etä- kuin lähityössä.

Työpaikasta sijainti ei saa vaikuttaa viikkoliikunnan järjestelyihin. Varuskunnan ulkopuolisten liikuntamahdollisuuksien tukemista on kehitettävä. Tuntimäärää tulisi nostaa nykytasolta kaikilla tehtäväsäillä.

3) Ammattisotilaita edellytetään läpi uran kestävää kunnon ylläpitoa. Oltiin erittäin huonona työnantajatoimintana, mikäli viikkoliikunnan mahdollisuutta rajattaisiin tai se poistettaisiin. Viikkoliikunnan poistamisella olisi suora vai-

kutus työmotivaatioon, työssä jaksamiseen ja pahimmillaan se osaltaan heikentäisi ammattisotilaiden suorituskykyä.

**Siviilijohtajien, erikoispuseerian ja asiantuntijoiden liitto ry, puheenjohtaja Lasse Lahdenmaa**

1) Viikkoliikunta koetaan tärkeänä. Monet eivät pysty hyödyntämään tätä mahdollisuutta viikoittain, mutta on hyvä, että työnantaja antaa viikkoliikuntaan kuitenkin mahdollisuuden.

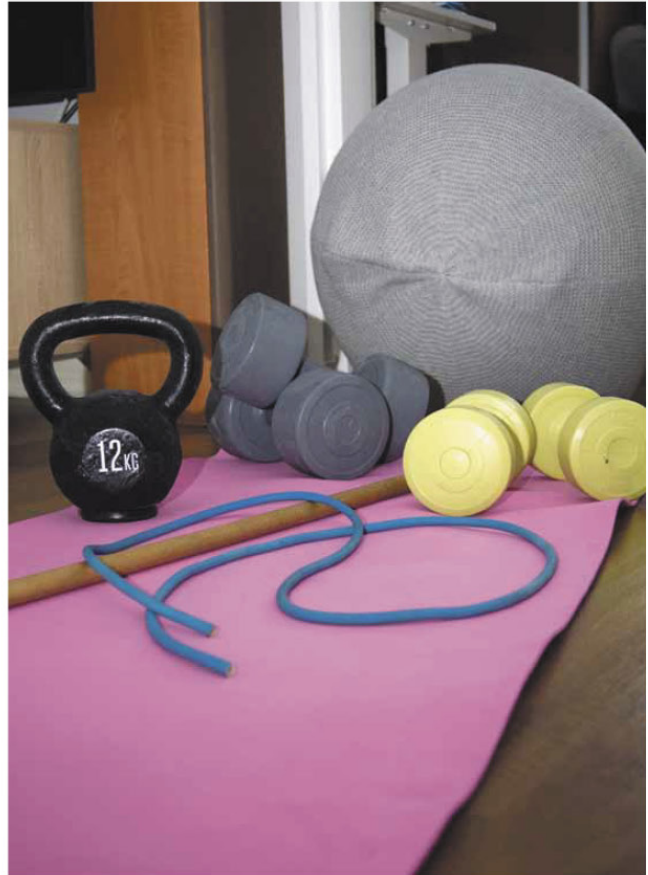
Viikkoliikunta otetaan huomioon nykyisin myös esimerkiksi aluspalveluksessa ja meriviikkojen aikana pyritään järjestämään mahdollisuus viikkoliikuntaan.

2) Viikkoliikunnan käyttämisen tulee olla joustavaa ja kannustavaa. Pakkoliikunta ei motivoi suurta osaa henkilöstöstä osallistumaan viikkoliikuntaan. Tulee järjestää myös säännöllistä johdettua liikuntaa, johon voi osallistua kaiken kuntoiset ja kaiken ikäiset.

3) Tämä on imago asia puolustusvoimille. Työnantajan tulee tukea työssä jaksamista kaikin keinoin, jotta työntekijät pysyvät työkykyisinä työuran loppuun asti.

Toimistotyön määrä on lisääntynyt jatkuvasti ja viikkoliikunta on yksi parhaista keinoista hillitä sen aiheuttamia tuki- ja liikuntaelsairauksia henkilöstöllä.

TEKSTI JA KUVA:  
JUHA SUSI



Etätöiden viikkoliikuntamahdollisuus saa kiitosta henkilöstöjärjestöiltä.

## Millog

# YHDESSÄ PAREMPI JA TURVALLINEN TULEVAISUUS.

Elämyksiä, joita et muualta saa.

f y in millog.fi

## SOTILASURHEILU POOLI

C.P.E.®

**Millog**

Nämä yritykset tukevat  
Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Nro	Aineisto	Ilmestyy
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



# Maasotakoulu tukee henkilöstönsä liikkumista

Henkilökunnan liikkumista ja hyvinvointia tuetaan Puolustusvoimissa ja myös Maasotakoulussa monin tavoin. Ohjatulla viikkoliikunnalla, kulttuuri- ja liikuntaseteleillä sekä pääsilypuilla uimahalleihin, kuntosalille ja iltarasteille. Työtehtävien salissa työaikaa saa käyttää liikkumiseen ja kuntoiluun kaksi tuntia viikossa.

- Liikuntamahdollisuuksia tarjoamalla pyrimme pitämään henkilökuntamme, kurssilaiset sekä asevelvolliset toimintakykyisinä. Toimintakykyiset henkilöt jaksavat paremmin töissä ja samalla sairauspoissaolojen määrä vähenee, kertoo liikuntakasvatuspäälliköksi, kapteeni Jari Kivellä.

Maasotakoulun Kuntotalolla Lappeenrannassa on lainattavissa liikuntavälineitä kuten sykenniteita, sauvakävelysauvoja, talvela kusia ja lumikenkiä, sekä saatavilla opastusta niiden käyttöön. Henkilökunnalla on mahdollisuus teettää kehon kuormittumismittauksia (FirstBeat), erilaisia kuntotestejä sekä saada liikunta- ja ravinto-ohjeistusta. Viikoittain henkilökunta voi pelata omassa porukassaan jääkiekkoa ja säilyä sekä osallistua ryhmäliikuntatunneille.

Maasotakoulun alueilla eri paikkakunnilla on Puolustusvoimien henkilökunnan käytössä liikuntasaleja, kuntosaleja, juoksuratoja, katukoripallokenttiä, ulkoliikuntapaikkoja ja nurmikenttiä. Nurmikentät pinnotettiin hiekkatekonurmiiksi syksyllä 2019 Haminassa ja Lappeenrannassa.

- Nurmikenttien pinnoittaminen oli pitkä ja vaiheikas prosessi, mutta onneksi saimme ne toteutettua. Uusi pinnoite mahdollistaa kenttien käyttämisen monipuolisina liikuntapaikkoina ympäri vuoden. Samalla niiden huoltaminen helpottui melkoisesti, Kivellä iloitsee.

- Liikuntapaikat ja -välineet ovat aktiivisessa käytössä. Ajoittain sisältä käyvät ahtaiksi, Kivellä sanoo.



Liikuntakasvatuspäälliköksi, kapteeni Jari Kivellä treenaa Maasotakoulun ulkoliikuntapaikalla Lappeenrannan varuskunnassa.

## Osa liikkuu, osa ei

Maasotakoululaiset ovat kaksijakoisia liikkuja: osa on todella aktiivisia ja osa hyvin passiivisia liikkuja. - Arvioni mukaan kolmasosa maasotakoululaisista liikkuu oman tervyytensä kannalta liian vähän, liikuntakasvatuspäälliköksi Jari Kivellä kertoo.

- Yleisin ongelma on terveyden

kannalta riittämätön liikunta, etenkin elinistä palauttava liikunta. Suurimpana ongelmana riittämättömään liikuntaan näen sotilaila maastoharjoitukset sekä kaikkialla työn kiireisyyden. Näiden takia liikunta jää satunnaisiksi ja motivaatio säännölliseen harjoitteluun loppahtaa.

- Kun fyysinen kunto heikkenee,

ei ole enää motivaatiota lähteä liikkumaan. Tämän seurauksena paino nousee ja niveliä alkaa kolottaa.

Kivellä mukaan tärkeintä on henkilön oma kiinnostus hyvinvointiaan kohtaan ja innostus hankkia itselleen liikuntamahdollisuuksia päivittäin. Hän peräänkuuluttaa arki- ja hyötyliikuntaa. Liikunnan viikkoannos on helpompi koostaa

päivittäisistä tuokioista, kuin keran viikossa toteutettavasta pitkästä harjoitteesta. Tämä malli aktivoi myös aineenvaihduntaa useammin ja tasaisemmin, joten painonhallinta onnistuu ehkä paremmin.

- Monelle on helpompi harrastaa liikuntaa arjen toissa, kuin järjestää sitä varten erikseen aikaa vapaa-aikanaan. Työpäivän aikana voi tehdä itselleen monta liikunnallista myönteistä, tai kielteistä päätöstä, Kivellä sanoo.

Pienet tauot istumisen lomassa auttavat.

- Meidän kaikkien on syytä lisätä kestävyysliikuntaa. Riittävän alhaisella sykkeellä suoritettu liikunta palauttaa elimistöä työn kuormituksesta, niin fyysisesti kuin henkisestikin.

Eli aina ei tarvitse huhkia hiki hatussa, vaan rento kävelylenkki auttaa sekkin. Vaikka pienin askelin, mutta aina eteenpäin ja useana päivänä viikossa.

TEKSTI JA KUVA:  
SARI POYHÖNEN  
MAASOTAKOULUN TIEDOTTAJA

## Kaupungin ulkokuntosali palvelee myös Maasotakoulua

Lappeenrannan kaupunki avasi uusia ulkoliikuntapaikkoja heinäkuussa 2019. Yksi niistä sijaitsee Leirin -Lentokentän ulkoilureiteillä Lavolankadulla eli aivan Maasotakoulun Lappeenrannan varuskunnan vieressä. Näin ollen uusi lähiliikuntapaikka palvelee mainiosti myös maasotakoululaisia.

Maasotakoulu on ottanut osaa kaupungin ylläpitämään Leirin ulkokuntosalin kustannuksiin ja ollut mukana perustamassa sitä yhteistyössä kaupungin kanssa.

-Yhteistyö Lappeenrannan kaupungin kanssa on sujunut hyvin. Olemme yhdessä keskustelleet ja valmistelee ulkoliikuntapaikan perustamista Leiriin, liikuntakasvatuspäälliköksi, kapteeni Jari Kivellä Maasotakoulusta kertoo.

- Kaupunki järjesti asukasyselyn ja kuntalaitteen kanssa toteutettiin työpajoja liikuntapalveluiden kehittämiseksi. Niiden pohjalta julkaistiin Lappeenrannan liikkumisohjelma "Myö liikuttaa". Olin työpajoissa mukana ja päädyimme yhtenä kohteena kehittämään tätä lentokentän aluetta, Kivellä sanoo.

Maasotakoululaiset voivat tulla varuskunnan aitojen sisäpuolella omilla liikuntapaikoilla, mutta kaupungin ylläpitämä Leirin ulkokuntosali sekä ulkoilureitit ovat erinomainen lisä. Maasotakoulussa Lappeenrannassa on yhtä aikaa, kurssien käynnissä ollessa, jopa satoja henkilöitä. Opiskelijoita tulee kurssille jopa parisataa vakituisten palkatun henkilökunnan eli noin 250 henkilöä lisäksi.

# Korona on rajoittanut upseerioppilaiden liikkumista

Reserviupseerikoulun oppilaskunnan urheiluaosto järjestää 600 upseerioppilaille mahdollisuuksia urheilua ja harrastaa liikuntaa. Koronan leviämisen vuoksi tehdyt tiukat rajoituksen hankaloivat kuitenkin upseerioppilaiden liikkumista kurssilla numero 259.

- Olen pyrkinyt löytämään keinoja kurssilaitteen liikuntaharrastuksiin mahdollistamiseksi turvallisuustilanne huomioon ottaen ja tehnyt useita esityksiä koulun johdolle, mutta tiukat rajoitukset ovat hankaloittaneet toimintaa paljon. Ehdin aloittaa jalkapallovuorojen käytön Hamina palloiluhallissa, mutta tuikkeneva koronatilanne esti ulkoisten palvelujen käytön ensimmäisen viikon jälkeen, oppilaskunnan urheilujaoston puheenjohtaja, upseerioppilas Miska Vuotilainen kertoo.

Hehkuksi nimetty kurssi alkoi Haminassa marraskuun 6. päivänä ja päättyi helmikuun 13. päivänä.

Isoimman haasteen upseerioppilaiden liikkumiselle asettaa Haminassa se, että kasarmialueella ei löydy minkäänlaisia salliikuntaan soveltuvia tiloja. Korona on myös rajoittanut upseerioppilaiden perinteisen liikuntamuodon Vilniemen lenkin käyttöä.

-Lenkkimaastot on jaettu yksiköiden sisäisesti, ja luonnollisesti reitit eroavat toisistaan. Vilniemen lenkin suosi on hiipunut parin vuo-

den takaiseen tilanteeseen verrattuna, sillä emme ole saaneet yhdistettyä lenkkiin yksiköiden välistä kilpailua ja mahdollisia henkilökohtaisia kilpailuseisämiä.

- Lenkkeily on kuitenkin ollut käytännössä ainoa keino käydä kuntolomassa kasarmialueen ulkopuolella, joten sen suosio on kohtuullinen.

## Kehonhuolto- ja liikkuvuusharjoittelu on innostanut

Hehku-kurssin upseerioppilaat ovat Miska Vuotilaisen näkemyksen mukaan innostuneet yllättävän paljon kehonhuolto- ja liikkuvuusharjoittelusta.

- Näiden toteutuksessa korostuu yhdessä tekemisen meininki, sillä niitä suoritetaan isoillakin porukalla yksiköiden sisällä yhden ohjaajan johtamana.

Rajoitukset eivät ole estäneet kokonaan upseerioppilaiden omatoimista liikkumista.

- Kurssilaiset ovat omatoimisesti pitäneet kunnostaan huolta tekemällä crosstraining- ja kahvakuulaharjoitteita ulkokuntosalilla.

Miska Vuotilainen sanoo, että koronarajoitusten aikainen varusmiespalvelus on rajoittanut liikuntamahdollisuuksia niin paljon, että se on laskenut merkittävästi upseerioppilaiden harrastamisen aktiivisuutta.



Miska Vuotilainen näyttää mallia, kuinka vähäinen lumi mahdollistaa tällaisenkkin etenemisen.

- On myös täysin ymmärrettävää, että aktiivisuutta ei lisää näin talvella se, että ainut mahdollinen liikkumismuoto on ulkona kovassa pakkasessa toteutettava juokseminen tai kuntosaliharjoittelu.

## Hyvä fyysinen kunto lisää luottamusta alaisen silmissä

Liikunnonohjaajaksi kouluttautunut Miska Vuotilainen kokee, että reserviupseerin hyvä fyysinen kunto

lisää luottamusta alaisissa.

- Jos joukkueenjohtaja tipahtaa ensimmäisenä tositoimissa, joukkueen taistelutoimien rakentaminen on mahdollista.

- Fyysisen kunnan merkitys korostuu eri tavalla eri aselajien tehtävissä, mutta jokainen tehtävä vaatii varmasti keskitasoisista peruskuntaa reserviupseerista, sillä toimiin hän esimerkiksi itse olen jalkaväen taistelija, joten ainakin näissä tehtävissä joukkueenjohtajan hyvä fyysinen kunto on merkityksellistä.

Miska Vuotilaisen näkemyksen mukaan upseerioppilaat ovat keskiarvoisesti liian heikossa kunnossa. -Yhteiskunnan muuttaminen on heikentänyt nuorten liikuntaharrastuksen suosiota huomattavasti. Nykyisin on liian helppo ohjata omaa energiaa ja aikaa muihin tekijöihin kuin urheiluun harrastamiseen. Kuntotasojen erot ovat isoja upseerioppilaiden välillä. Terävän käri on varmasti valtakunnan tasolla aivan ikäluokkansa parhaimmistoa.

## Kirkkojärven marssin järjestäminen onnistui

Yhdessä liikunnallisessa asiassa Hehku-kurssi onnistui. Upseerioppilaat pääsivät mittlelemään taitojaan ja kuntoaan joulukuun 18. päivänä järjestetyllä Kirkkojärven

marssilla.

- Kirkkojärven marssi pystyttiin järjestämään normaalisti. Se oltiin kunnan merkittävimpiä yksittäisiä tapahtumia, joilla kuuluisa RUK-henki luotiin kurssilaitteen keskeyteen. Isoympyräviesti jouduttiin valitettavasti perumaan alkuperäisessä muodossaan, mutta sen perintöä kunnioitettiin osana kurssin isointa urheilutapahtumaa kolmepäiväistä RUK-Cupia.

Oppilaskunnan urheilujaoston puheenjohtaja on näyttänyt rajoitteita huolimatta liikunnallista esimerkkiä muille upseerioppilaille.

- Harjoittelen ja kilpailen tavoitteellisesti kestävyysurheilussa. Vuoden 2021 aikana harjoitustunteja kertyi varusmiespalveluksesta huolimatta kiittävästi yli 600 tuntia. Haminassa olen käynyt lähes päivittäin kasarmilla olessemaan juoksemassa 10-20 kilometrin mittaisia juokselenkejä, joten voidaan sanoa, että ainakin omalla esimerkilläni olen johtanut urheilujaoston puheenjohtajan toimintaa asiaan kuuluvalla tavalla, Miska Vuotilainen kertoo.

TEKSTI:  
KEJO SUOMALAINEN  
KUVA:  
JONAS BRINCK