

TULTA JA LIIKETTÄ

Tärkein maanpuolustustyö liikunnassa tehdään yhdistyksissä. Jokaisen aktiivisen yhdistyksen oman toiminnan vuosikalenteriin kuuluu erilaisia liikunta- ja urheilutapahtumia. Tätä toimintaa tukemaan ja koordinoimaan on piireihimme perustettu Tuli ja liike -toimikunta. Toimikunta tulee teke- mään tiivistä yhteistyötä yhdistysten ampuma- ja urheilu-upseereiden kanssa.

Puolustusvoimien yhtenä lakisääteisenä tehtävänä on edistää meidän reserviläistenkin ruumiillista kuntoa kohottavaa toimintaa. Reserviläisten fyysisen suorituskyvyn sekä elintapojen seuranta on puolustusvoimien fyysisen koulutuksen eräs mittari ja osa palautejärjestelmää. Kenttäkelpoisuuden merkitys onkin noussut viime vuosina samaan tahtiin kuin reserviläisten fyysinen suorituskyyky on laskenut. Niinpä Puolustusvoimat, Maanpuolustuskoulutus ry ja reserviläisjärjestöt ovat nostaneet reserviläisten kenttäkelpoisuuden ylläpitämisen ja testaamisen yhdeksi tärkeäksi tavoitteeksi.

Pelkkä testaaminen ei kuitenkaan riitä, vaan tarvitsemme elämäntapamuutoksen. Moni muistelee mielellään olevansa se 20-vuotias reipas, hyväkuntoinen nuorukainen, mutta usein unohdetaan ne vuodet tai vuosikymmenet nykyhetken välissä. Vuosi sitten keväällä Pääesikunnan henkilöstöosasto julkaisi tutkimuksen reservin fyysisestä suorituskyyvystä ja se ei ollut mairittelevaa meille. Sen mukaan puolet reserviläisistä on fyysiseltä suorituskyyvyltään sijoituskelpoisia sodanajan tehtäviin. Vastaavasti toiselta puoliskolta sijoitusta pitäisi tarkistaa vähemmän vaativiin tehtäviin. Tämän faktan ei tule kuitenkaan meitä masentaa, vaan siitä tulee ottaa onkeensa ja tehdä asialle

henkilökohtaisella tasolla jotakin. Ikä sinänsä ei ole mikään este hyvään kuntoon pääsemiselle, keinoja kyllä on, tarvitaan vain tahtoa. Pilke silmäkulmassa voikin asian tilan parantamisen sanaa olevan helppoa, sillä huono kunto kohenee eniten.

Liikuntatapahtumiin osallistuminen on monille motivoiva keino tuoda arkeen enemmän liikuntaa. Reserviläiskierros on Reserviläisurheiluliiton juhluvuoden 2010 valtakunnallinen tapahtuma, jolla reservin väkeä kannustetaan säännölliseen liikuntaan koko vuoden ajan. Kierroksen on tarkoitus toimia meille mallina omassa yhdistyksissä järjestettävälle säännöllisille kuntoliikuntatapahtumille. Liikuntalajit kannattaa valita niistä lajeista, joita paikkakunnalla jo harrastetaan ja joihin löytyy jo valmiiksi osanottajia.

Puolustusvoimat tarvitsee hyväkuntoista reserviä. Kunnolle ja voimalle on asetettu mittarit, jotka paljastavat meille meidän todellisen suorituskyykymme. Testejä tulisikin jäsenistölle siellä yhdistyksissä järjestää. Tulisi olla rohkeutta osallistua hiukan vaativampiinkin koiotuksiin pelkäämättä väsymyksen tunnetta. Testistön mukaan reserviläinen osoittaa riittävän marssikunnan suorittamalla 25 km jalkamarssin, 30 km hiihtomarssin tai 80 km polkupyörämarssin. Näitä tapahtumia toivoisi järjestettäväksi yhdistyksissä, sillä varsinkin nuorempi yhdistysväki toivoo haasteellisuutta toimintaan. Olennaista on löytää sellaisia toimintamuotoja, joilla kuntoliikunta saataisiin toimivaksi, usein tapahtuvaksi ja myös nuoria houkuttelevaksi. Hyvin toimiva muoto on SRA -ammunta, johon nuoret kilpailijat ottavat mielellään osaa. Toivottavasti valtiovalta ei aseta ampumatoiminnalle tulevai-

suudessa liikaa lainsäädännöllisiä rajoituksia. Nyt ehdotettu ampuma-aselain muutos on kaventamassa ampumatoiminnan mahdollisuuksia.

Reserviläisten ampumataidon ylläpito on yksi reserviläisjärjestöjen keskeisimmistä tehtävistä. Prosenttiammuntakilpailu kertoo hyvin sen, miten tässä on onnistuttu. Prosenttiammuntakilpailussa huomioidaan kaikki kymmenen laukausta sisältävät ampumasuoritukset, myös metsästysampumakokeet. Tällaisia ovat kaikki yhdistysten valvotut ammunnat. Jokaiselta yhdistyksen jäseneltä hyväksytään yksi ammuntasuoritus vuodessa. Ampumaupseerit siellä yhdistyksissä, herättäkää henkiin tämä loistava perinne ja johdattakaa yhdistyksenne 100 % suorituksiin.

Yhtenä apuvälineenä fyysisen ja ampumakunnan ylläpidossa on sähköinen kuntokortti, joka löytyy RESUL:n kotisivuilta. Se kannattaakin ottaa käyttöön, sillä siihen on helppo kirjata suoritukset ja seurata sekä ylläpitää riittävää harjoitustiheyttä. Haastankin yhdistykset pienimuotoiseen kilpailuun siitä, missä yhdistyksessä on jäsenistöstä prosentteina eniten käyttänyt palvelua. Loppuvuodesta palataan asiaan ja parhaat palkitaan. Toivotan teille liikunnallista kesää.



Harri Norismaa
Pohjois-Karjalan
reserviupseeriipiirin
puheenjohtaja



TUTTUJA LINJOJA...

Reserviläisliiton kevätkokouksessa Kajaanissa käytiin läpi kuluneen vuoden toimintaa, jossa painopisteinä olivat veteraanit, tiedottaminen ja liikunta. Hyvässä yhteisymmärryksessä todettiin liiton toiminnan olleen vilkasta. Talous saatiin vuoden aikana tasapainoon tarkalla suunnittelulla ja hyvin onnistuneella jäsenmerkkikampanjalla, joka jatkuu edelleen. Vuoden aikana myytiin yli 5000 jäsenmerkkiä!

Vuoden taloudellinen tulos oli lähes 120 000 euroa plussalla. Jäsenmäärä nousi toimintavuonna neljä prosenttia 36 500 jäseneneen.

Toimintamuodoista ammunta oli vilkkainta. Tässäkin mielessä oli tärkeää se, että liitto oli aktiivinen aselain uudistuskeskustelussa, ja kaikki merkittävimmät muutostoiveet näkyvät lakiesityksessä. Näillä kannanotoilla liitto on omalta osaltaan turvaamassa laajamittaisen ampumatoiminnan jatkumisen.

Kannanottona keskusteluun yleisestä asevelvollisuudesta on liiton kanta tukemassa nykyistä alueellista maanpuolustusjärjestelmää ja asevelvollisuutta, jolla taataan riittävän reservin säilyminen. Parhailaan selvitetään ja kartoitetaan jäsenyhdistysten näkemyksiä liiton mallisääntöjen määräykseen, jonka mukaan yli 60-vuotiaat eivät voi kuulua

yhdistysten johtokuntiin / hallituksiin. Vaikka tällä rajoitteella on aikanaan ollut tarkoitus lisätä luottamushenkilöiden vaihtuvuutta, näen tärkeänä, että liiton teemana oleva **Reserviläisliitto – koko kansan maanpuolustusjärjestö**, toteutuu myös tässä asiassa.

Piirin toimintakalenterissa on paljon tapahtumia myös kesäkuukausille. Pyymäen Pyräys ja Juuan jotos ovat tätä luottaessa jo historiaa ja toivottavasti onnistuivat hyvin Roukalahden ampumaradan avaaminen tuo lisää mahdollisuuksia ampumarajoitteluun. Tuli- ja liiketoimikunnassa keskusteltiin liikuntatapahtumien lisäämisestä, ja polkupyörämarssit, suunnistus ja Suomujärven vaellus ovat uusina tapahtumien joukossa. Nettisivuja seuraamalla näkyvät mahdolliset muutokset ja lisäykset toimintakalenteriin.

Pauli Turusen ja Hannu Martikaisen ripeän toiminnan ansiosta on alipseeriperinnetoimikunta jälleen herätetty henkiin ja järjestäytymiskokous pidetty. Toimikunta pyrkii keräämään talteen alipseeriperinnettä juttujen ja haastattelujen muodossa. Tärkeää olisi saada talteen sodanaikaisia tarinoita ja kokemuksia johtajana toimimisesta. Olkaa

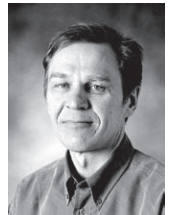
yhteydessä Pauliin ja Hannuun, kun sopivaa juttua on tiedossa.

Tämän lehden teemana on liikunta, joka on oleellinen osa reserviläisen kenttäkelpoisuutta Omasta kunnosta huolehtiminen on suorastaan kansalaisvelvollisuus. Kesän alkuun lienee sopiva hetki heittää haaste oman kunnan kohentamiseen ja liikuntakertojen lisäämiseen.

Esitän, että **Reserviläisliikkuja** –nimikkeellä palkitaan piirien kevätkokoustaapahtumassa henkilö, joka on aktiivisesti hoitanut omaa kuntoa. Yhdistysten esitysten pohjalta ja sähköisen kuntokortin merkintöjen avulla piirin YT- toimikunta valitsee liikkujan, joka palkitaan kiertopalkinnolla ja kunniakirjalla. Liikunnallista lämpimästi alkanutta kesää kaikille. Kiitokset lehden tekoon osallistuneille ja toimintaa tukeneille.



Jorma Huttunen
Pohjois-Karjalan
reserviläispiirin
puheenjohtaja



LIKUNNAN RIEMUA

Teemana liikunta. Näin päätettiin keväällä Karjalan Pojat-lehden toimituskunnan kokouksessa. Ratkaisu oli hyvä, onhan liikunta eri muotoineen yksi reserviläistoiminnan kulmakivistä. Lehden sivuilla Reserviläisurheiluliiton toiminnanjohtaja kertoo ajankohtaisista kenttäkelpoisuusasioista ja sähköisestä kuntokortista. Mielenkiintoisia muiden artikkeleiden ohella ovat myös Timo Makkosen juttu Oltermannin hiihdosta ja tuoreen Tiomilavoittajan Hannu Airilan tarina Keuruulla pidetyistä sotilaiden partiohihdon sm-kilpailuista. Liikutaan siis perusliikunnan ja kilpaliikunnan parissa.

Perusliikuntana pidän kaikkea liikuntaa, jossa henkilö harrastaa liikuntaa tai saadaan mukaan johonkin liikuntatapahtumaan. Yksittäinen tapahtuma ei kuitenkaan välttämättä nosta kuntotasoa. Liikuntatapahtumilla on kuitenkin se hyvä puoli, että sieltä voi saada uusia vinkkejä harjoitteluun ja kunnan kohottamiseen. Päätönsä joutuu kuitenkin tekemään kovalla omalla työllä. Perusliikunnan tärkein osio on ymmärtää omat rajat. Jos kunto on päässyt romahtamaan iän myötä, niin paras vaihtoehto ei ole puolimaraton vaan suosittelun käymään kunnan kuntotestaajalla tai jopa lääkäriä ennen harjoittelun aloittamista. Pohja pitää rakentaa kunnolla. Harmi vaan, että tämä nykyinen aikataulu yhteiskunta on tehnyt

meistä ihmisistä melko lyhytjänteisiä nyt ja heti ihmisiä. Perusliikuntaan kuuluu oleellisena osana myös painonhallinta. Painonhallinnan avainalue on oikea ravitsemus. Ravintoasiat eivät ole välttämättä mitään salatiedettä, kun selvittää itselleen perusasiat ja siirtyy rekkamehien annoksista oikein koostettuihin lautasmaaleihin.

Meillä reserviläisillä on tällä hetkellä käytössä erittäin hieno väline jossa voi tutustua edellä mainittuihin asioihin. Väline on jo alkupuolella mainittu Reserviläisurheiluliiton sähköinen kuntokortti. Kuntokortti löytyy osoitteesta www.resul.fi. Etusivun oikeassa reunassa on palkki ”kuntokortti”, josta mennään sisään. Kun olet kirjautunut järjestelmään löydät erittäin hyvät Kyösti Miettisen laatimat sivustot palkkien ”liikuntakampanja” ja ”liikunnan liikekannallepano” alta. Kannattaa käydä tutustumassa. Piirien tilastot liitoille kirjautuvat jatkossa jäsenistön merkintöjen perusteella, joten kaino toiveeni olisi, että mahdollisimman moni kävisi sivuilla kirjaamassa kohtaan ”oma suoritus” liikuntasuorituksensa. Kilpaliikunnalla on Pohjois-Karjalassa aina ollut vahva sija reserviläistoiminnassa. On järjestetty kilpailutapahtumia ja osallistuttu kilpailuihin niin liitto- kuin piiritasolla. Piiritasolla kilpailutoiminta on nykyisin ollut ampumakilpailuihin painottunutta.

Alkuvuodesta toimintansa aloittanut TULI ja LIIKE-toimikunta kartoittaaakin tilannetta, josko saataisiin heräteltyä jokunen kestävyysliikunnallinen kilpailu henkiin. Tuosta TULI ja LIIKE-toimikunnasta on allekirjoittaneen tekemä artikkeli lehden sisäisivuilla. Tälle vuodelle toimikunta on suunnitellut jo pidetyn Kontiolahden reserviläisten järjestämän ampumakävelytapahtuman lisäksi 12.8. pidettävän suunnistustapahtuman ja 14.8. järjestettävän pyöräilytapahtuman. Molempien kutsut löytyvät lehdestä.

Edellä mainittu ampumakävelytapahtumaa voitaneen pitää erinomaisena tilaisuutena. Osallistuihan tapahtumaan lyhyelläkin ilmoitusajalla kymmenen kolmihenkistä joukkuetta. Kun vielä aurinkoinen sää hemmotteli ja järjestäjä tarjosi pannukahvit nuotiomakkaran kanssa voi hyvällä syyllä sanoa, että kilpailullinen ja sosiaalinen tavoite toteutui. Hyvää kesää toivotellen ja RADALLA TAVATAAN!

Ari Eskelinen
Pohjois-Karjalan
reserviläispiirien
toiminnanjohtaja

