



Tulta...

Ampumakävely on tulta ja liikettä

Kontiolahden Reserviläiset Ry järjesti toukokuun 5. päivänä kaikille Pohjois-Karjalan reserviläispiirin yhdistyksille tarkoitetun ampumakävelytapahtuman Kontiolahden ampumahiihtokeskuksessa. Tapahtumassa kamppailtiin kolmihenkinen joukkuein kilpailun järjestäjän hankkimasta kiertopalkinnosta.

Kilpailu vietiin läpi joukkueiden välisenä viestinä, ja kunkin kilpailijan osuus koostui kahdesta lyhyestä kävelyosuudesta sekä pienoiskivääriammunnasta, joka suoritettiin makuultaan ampumahiihdon pystytauluihin. Ammutut ohilaukaukset veivät kilpailijan lyhyelle sakkokierrokselle.

Joukkueita kilpailuun osallistui Kontiolahdelta, Polvijärveltä, Pyhäselästä sekä Joensuusta. Nyt ensimmäistä kertaa järjestetyn kilpailun palkintopokaali jäi vuodeksi isäntäyhdistyksen haltuun, Kontiolahden Reserviläiset Ry:n joukkueiden ottaessa kaksoisvoiton, kolmannen sijan nappasi Pyhäselän Reserviläiset. Kontiolahden 1. joukkueessa kilpailivat: Juuso Purhonen, Kalle Leskinen ja Pauli Tahvanainen. Kontiolahden 2. naisjoukkueessa kilpailivat: Anna Tikkanen, Anne Tikkanen ja Katja Antrela. Pyhäselän joukkueessa kilpailivat: Pekka Nupponen, Mikael Hartikainen ja Jorma Takkunen.



...ja liikettä Kontiolahdella.

Jatkossa jo perinne

Kilpailun jälkeen nautittiin isäntäyhdistyksen tarjoamat grillimakkarat, sekä perinteiset nokipannukahvit. Vaikka sää viikon aikana on ollut hyvin vaihtelevaa kevätisäätä, kilpailun aikana saatiin nauttia hienosta auringonpaisteesta, sekä lähes tyynestä ampumakelistä.

Tapahtumasta saadun hyvän palautteen johdosta kilpailusta tullaan tekemään joka keväinen kaikille Reserviläispiirin yhdistyksille tarkoitettu, ajankohdasta tullaan tiedottamaan hyvissä ajoin etukäteen. Kontiolahden Reserviläiset Ry toivottaa kaikki Pohjois-Karjalan Reserviläisyhdistykset tervetulleeksi Kontiolahden ampumahiihtokeskuksen kisailemaan keväällä 2011.

Kontiolahden Reserviläiset Ry kiittää kaikkia kilpailuihin osallistuneita sekä erityiskiitos Kontiolahden Urheilijat Ry:lle, joka mahdollisti kilpailun järjestämisen ampumahiihtokeskuksessa Kontiolahdella.

Hannu Parviainen

Tulokset:

1. Kontiolahti joukkue 5: Juuso Purhonen, Kalle Leskinen ja Pauli Tahvanainen (22.02.48), 2. Kontiolahti joukkue 4: Anna Tikkanen, Anne Tikkanen ja Katja Antrela (23.09.92), 3. Pyhäselkä joukkue 9: Pekka Nupponen, Mikael Hartikainen ja Jorma Takkunen (23.47.95), 4. Joensuun res.ups. joukkue 7: Matti Kauppinen, Olavi Savolainen ja Jukka Penttinen (24.03.20), 5. Kontiolahti joukkue 10: Jorma Kinnunen, Hannu Pankka ja Harri Hallikainen (27.06.49), 6. Kontiolahti joukkue 6: Juhani Järsta, Juha Simonen ja Ilkka Kiiskinen (27.38.93), 7. Kontiolahti joukkue 8: Matti Könönen, Ari Hevonkoski ja Keijo Keinänen (35.35.59), 8. Polvijärvi joukkue 1: Kalle Ojatsalo, Heikki Penttinen ja Lauri Tahvanainen (35.55.96), 9. Polvijärvi joukkue 2: Seppo Varis, Lauri Tanskanen ja Raimo Tillonen (42.15.58)

Sähköinen kuntokortti - nykyaikainen seurantatapa omalle liikunta-aktiivisuudelle

Reserviläisurheiluliiton verkkopalveluun www.resul.fi/kuntokortti on avattu kaikille Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenille käyttöön henkilökohtainen sähköinen kuntokortti viime vuoden alusta. Tämän palvelun avulla voi henkilö seurata omaa liikunta-aktiivisuuttaan merkitsemällä korttiin päivittäiset kuntoilu- ja ampumasuorituksensa. Sähköisen kuntokortin käyttö on käyttäjälleen maksutonta. Tämän sähköisen palvelun ovat tuottaneet yhteistyössä Reserviläisurheiluliitto ry ja Poutapilvi Oy.

Kohti parempaa kenttäkelpoisuutta

Kenttäkelpoisuudella tarkoitetaan yksilön fyysistä kuntoa ja ampumataitoa sekä taitoa liikkua kaikissa taistelukentän oloissa tehtävän mukaisesti varustettuna eri vuoden ja vuorokauden aikoina. Henkinen kunto, joka on suorassa yhteydessä yksilön fyysiseen kuntoon, ilmenee sitkeytenä, peräänantamattomuutena, rohkeutena ja voitontahtona.

Reserviläiselle peruslähdekohdan kenttäkelpoisuudelle muodostavat taistelukentän vaatimukset. Rauhanajan työkyvyn lisäksi reserviläisen tulee ylläpitää fyysistä suorituskykyään tasolla, josta se voidaan tarvittaessa kohottaa nopeasti vastaamaan nykyaikaisen sodankäynnin vaatimuksia siten, että taistelija pystyy toimimaan menestyksekkäästi omassa sodan ajan tehtävässään. Välittömässä taisteluolosuhteissa painottuu fyysinen toimintakyky. Kaikissa johtamistehtävissä korostuu lisäksi kyky tehdä järkeviä, toteuttamiskelpoisia ja eettisesti kestäviä päätöksiä suuren fyysisen rasituksen ja psyykkisen paineen alaisena.

Sähköinen kuntokortti

Sähköinen kuntokortti perustuu käytössä olevaan kuntoliikuntajärjestelmään. Aikaisemmin liikunta-aktiivisuutta seurattiin pahvisen kuntokortin avulla. Tämä kuntokortti siirrettiin sähköiseen muotoon Reserviläisurheiluliiton verkkopalveluun 1.1.2009. Jokainen Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsen voi merkitä omat liikunta- ja ammuntauorituksensa hänen omalle henkilökohtaiselle sivulle. Etuna sähköisestä sovelluksesta on mm. liikuntasuoritusten automaattinen yhteen laskeminen ts. jokainen järjestelmän käyttäjä voi nähdä koko vuoden kumulatiivisen liikuntakertymän. Vastaavasti tästä järjestelmästä saadaan jokaisen perusyhdistyksen sekä reserviläis- ja reserviupseeripiirin jäsenten liikunnan kokonaismäärät.

Oma liikuntapäiväkirja

Tästä vuodesta lähtien jokaisen kuntokortin käyttäjän kuntoluokka päivittyy automaattisesti jäsenrekisteriin sähköisen kuntokortin tietojen perusteella. Kuntokortti on osoitteessa www.resul.fi/kuntokortti

Kirjautumiseen tarvitaan jäsennumero, joka on jokaisen jäsenkortissa. Kuntokorttipalveluiden lisäksi Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsen voi tarkistaa omat tietonsa ja toimittaa mahdolliset muutokset sähköpostilla liittonsa jäsenrekisteriin järjestelmässä olevan linkin kautta.

Lähtökohdana on, että peruskuntoa kehitetään suorittamalla vähintään puolen tunnin

kuntosuoritus.

Puolen tunnin suoritus antaa yhden pisteen, puoleentoista tunnin suoritus kaksi ja yli kolmen tunnin liikuntasuoritus päiväkohtaisen maksimipistemäärän kolme pistettä. Sopivia liikuntalajeja on liki rajattomasti: hiihto, kävely, juoksu, suunnistus, kuntosaliharjoittelu, luistelu, soutu, pallolulajit ja ammunta.

Tarkempaa tietoa peruskuntoluokkapisteistä, testipisteistä, erikoistesteistä ja kuntoluokkajärjestelmästä laajemminkin on osoitteessa www.resul.fi/kuntokortti

Liikuntakampanja -osio

Sähköiseen kuntokorttiin on lisätty tietoa liikunnasta ja terveydestä, liikunnan merkityksestä aikuisen henkilön elimistölle ja erilaisista terveystarpeista, mm. lihavuudesta.

Liikunnan liikekannallepano -osio

Tässä osiossa kerrotaan harjoittelusta erilaisilla kestävyysalueilla, voimaharjoittelun vaikutuksista sekä innostetaan ihmisiä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan

Perusyhdistyksen sekä reserviläis- ja reserviupseeripiirin tehtävät

Kuntokortti perustuu jokaisen jäsenen omaan aktiivisuuteen liikkua ja kirjata oma liikunta-aktiivisuutensa tähän sähköiseen järjestelmään. Yhdistysten ja piirien tehtävänä on tiedottaa asiasta omille jäsenyhdistyksilleen sekä seurata omalta osaltaan, kuinka tämä uusi järjestelmä otetaan käyttöön.

Perusyhdistysten vastuhenkilöt pystyvät kirjaamaan testisuoritukset oman yhdis-

tyksensä jäsenille. Lisäksi reserviläis- ja reserviupseeripiirin vastuhenkilöt pystyvät kirjaamaan testisuoritusten lisäksi kenttäkelpoisuusarvioinnit oman piirinsä jäsenille. Vastuhenkilöinä ovat yhdistysten, kerhojen sekä piirien puheenjohtajat, sihteerit sekä urheilu- ja liikuntavastaavat sekä piirin toiminnanjohtaja.

Sähköinen kuntokortti perustuu yhdistysten ja piirien ilmoituksiin vastuhenkilöistään Suomen Reserviupseeriliiton ja Reserviläisliiton jäsenrekisterien hoitajille, yhteystiedot löytyvät ko. liittojen verkkopalveluista.

Aktiivisuus kannattaa

Reserviläisurheiluliitto, Reserviläisliitto ja Suomen Reserviupseeriliitto arpoivat keväällä ja syksyllä palkintoja kirjautuneiden jäsenten kesken. Arvonnoista tiedotetaan liittojen verkkopalvelussa. Lisäksi Suomen Reserviupseeriliitto muuttaa reserviupseeripiirin välisen kuntokilpailun, Taistelukoulun kilven sääntöjä niin, että sen tulokset määräytyvät sähköisen kuntokortin perusteella.

Mikäli järjestelmän käytössä on ongelmia, käyttäjä voi lähettää palautetta Poutapilvi Oy:lle, josta se kootusti toimitetaan tarvittaessa Reserviläisurheiluliittoon. Myös reserviläisurheiluliiton toiminnanjohtaja Risto Tarkiainen auttaa tarvittaessa.

On tärkeää, että Pohjois-Karjalassa aktivoitua sähköisen kuntokortin käyttäjiksi, tiedottaa tästä mahdollisuudesta omassa perusyhdistyksessänne!

**Risto Tarkiainen, toiminnanjohtaja
Reserviläisurheiluliitto ry**