

# ACTION!

SAKU ry:n tiedotuslehti 4/2008

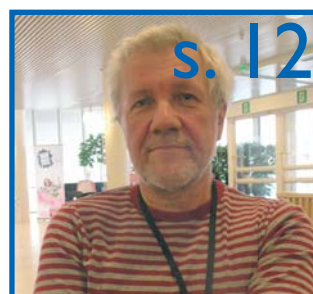


Magdalla riittää virtaa, s. 6  
SAKUstars 2008 -jälkitunnelmat, s. 9  
Haltilta Kilpisjärvelle, s. 14

sakur

# SISÄLLYSLUETTELO

Pääkirjoitus .....	3
Työkykypassi starttaa ammatillisessa koulutuksessa .....	4
Tuhat rautaa tulella ja tanssissa.....	6
Tuplahopeaa ja kullan arvoinen reissu .....	8
Oransseja ajatuksia – SAKUstars 2008 -jälkitunnelmat .....	9
Eero Repo ja kolme vuosikymmentä kulttuurikisoja.....	12
Haltilta Kilpisjärvelle – naisten ja miesten miehuuskoe.....	14
Ylös, ulos ja lenkille!.....	18
Tapahtumakalenteri 2008–2009.....	21
Yhteystiedot.....	22



# Energiavarastoja täyttämässä ja käyttämässä

**Vuosi on** edennyt jo pitkälle ja olemme taas keskellä sitä synkintä, pimeintä ja sateisinta kautta. Nyt on sopiva aika pysähtyä miettimään menneitä ja tarkastelemaan tulevia. Mitä kuluvana vuonna tähän asti on saatu aikaan ja mitkä haasteet meitä lähitulevaisuudessa odottavat?

Sateista oli kesälläkin. Eikä kesä vielä kerinnyt vaihtua syksyksi, kun pääsin jo nauttimaan ensimmäisestä lumisateesta. Se oli tosin vain pieni kuuro, joka herätti vaeltajat SAKU-vaelluksen ensimmäisenä aamuna Haltin varaustuvassa. Upeissa tunturimaisemissa ja mukavassa seurassa toteutettu kolmen vuorokauden vaellus päätti upeasti kesän ja latasi akkuja alkanutta syksyä varten. Reissu oli onnistunut ja itsensä ylittäneet vaeltajat niin tyytyväisiä, että paluumatkalla etelän kiireisiin käynnistettiin suunnitelmat saaristovaelluksen ja kulttuurivaelluksen liittämistä osaksi henkilöstön vaelluskokonaisuutta. Lue lisää Haltin reissusta sivuilta 14–17.

Positiivista energiaa kerättiin vastaisuuden varalle myös huhtikuussa Espoossa, mukavasti arkityöstä irrottaneessa kolmen kuntayhtymän yhteistyönä toteutetussa Suur tapahtumassa. Opiskelijoiden kulttuurikilpailut järjestettiin



ensimmäisen kerran SAKUstarsin nimellä ja tällä kertaa osana tätä megatapahtumaa. SAKUstars 2008:n jälkitunnelmiin pääset mukaan sivuilla 8–13.



SAKU ry:n syyskokous pidettiin syyskuun viimeisenä päivänä Tampereella. Suunnitelmat ensi vuodelle on nyt yhteisesti hyväksytty. Työyhteisöliikunnan ja opiskelijoiden hyvinvoinnin verkostojen toiminnan käynnistäminen, henkilöstön ja opiskelijoiden hyvinvointikonseptien kehittäminen ja Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönoton tukeminen ja levittäminen ovat suurimmat haasteet tulevalle 60-vuotisjuhlavuodelle.

Vuonna 1949 ammatillisen koulutuksen yhteisöllisyyttä ja liikunta-aktiivi-

suutta (myöhemmin myös kulttuuriaktiivisuutta) edistämään perustetun yhteisömme syntymäpäivää vietämme juhlahiikon merkeissä huhtikuussa. Päätapahtumassa Tampereella 17.–19.4. pääosassa on henkilöstö. Viikonlopun juhlahiikun lomassa kokoonnumme työyhteisöliikunnan seminaariin ja suureen henkilöstöliikunnan kilpailutapahtumaan. Heti perään pitkää taivalta juhlistetaan opiskelijoiden suur tapahtumassa, kun SAKUstars 2009 käynnistyy Kajaanissa 21.4.

Viime aikojen tapahtumat ovat laittaneet ajattelemaan, kuinka tärkeää juuri yhteisöllisyyden rakentaminen ja omasta sekä läheisten hyvinvoinnista huolehtiminen on. Liikunta ja kulttuuri tarjoavat hienon mahdollisuuden edistää näitä meille kaikille arvokkaita asioita. Ei jätetä sitä mahdollisuutta jatkossakaan käyttämättä!

Lunta, valoa ja pitenevää päivää odotellessa!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tellervo Tarko'.

**Tellervo Tarko**  
toiminnanjohtaja  
SAKU ry

## ACTION!

### SAKU ry:n tiedotuslehti

#### Julkaisija:

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry  
Kuninkaankatu 39  
33200 Tampere

#### Painopaikka:

Offset Ulonen Oy, Tampere

#### Toimitus ja taitto:

Saija Sippola

#### Ilmestyminen:

Neljä kertaa lukuvuodessa, seuraava numero tammikuussa 2009. Aineisto: [saija.sippola@sakury.net](mailto:saija.sippola@sakury.net).

#### Etukannen kuva:

Magda Timonen & tanssiryhmä Feeniks  
show jazz -tunnelmissa.



# TYÖKYKYPASSI

## starttaa ammatillisessa koulutuksessa

**Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönotto starttaa ammatillisessa koulutuksessa tänä syksynä. Opetushallitus on myöntänyt 20:lle koulutuksen järjestäjälle yhteensä 300 000 euroa työkykypassin käyttöönottoon.**

Vapaaehtoisen työkykypassin avulla kannustetaan koulutuksen järjestäjiä kiinnittämään huomiota siihen, että työkyvyn edistäminen olisi oppilaitoksissa läsnä aina ja kaikkialla. Kehittämävaiheen kokemuksen mukaan työkykypassi näkyy oppilaitoksessa esimerkiksi liikunnanopetuksen liittämisenä ammattiin kasvamiseen, harrastus- ja vapaa-

ajantoiminnan mukaan ottamisessa osaksi passisuorituksia ja lisäntyneenä valinnaisten toiminta- ja työkykyä tukevien opintojen tarjontana. Työkykypassin tavoitteena on lisätä opiskelijoiden tietoja, taitoja ja motivaatiota huolehtia omasta hyvinvoinnistaan jo opintojen aikana. Toiminta- ja työkyvystä huolehtiminen on taito, jota tarvitaan läpi elämän.

– Ammattiosaajan työkykypassi on oppilaitoksille väline, joka kannustaa työkykyisyyden huomioimiseen jokapäiväisessä toiminnassa. Se on mahdollisuus kehittää koko oppilaitoksen kulttuuria toiminta- ja työkykyä tukevaksi, kannustaa Ammattiosaajan työkyky -hankkeen projektipäällikkö Sari Mantila-Savolainen.

– Työkykypassin käyttöönottoa ei kannata nähdä

peikkona, vaan mahdollisuutena lisätä yhteistyötä oppilaitoksen eri toimijoiden välille. Työkyvyn kannalta olisi esimerkiksi tärkeää, että liikunnanopettajat tietäisivät, mitä ammattiaineen opettajat tekevät ja päinvastoin.

Työkykypassin avulla liikunnan ja terveystiedon opetus linkitetään ammattiin liittyväksi ja työkyky liitetään osaksi ammattiaineiden opetusta. Koulutuksen järjestäjiä myös aktivoidaan tarjoamaan valinnaisia toiminta- ja työkykyä tukevia opintoja sekä järjestämään opiskelijoille mielekästä vapaa-ajan toimintaa.

### Työkykypassi käyttöön syksyllä

Opetusministeriö ja Opetushallitus käynnistivät keväällä 2006 hankkeen ammatillisessa peruskoulutuksessa

opiskelevien nuorten toiminta- ja työkyvyn parantamiseksi. Työkykypassia on kehitetty Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry:n koordinoimissa hankkeissa ympäri Suomea. Kehittämisessä on ollut mukana useita koulutuksen järjestäjiä, aktiivisia opettajia ja työpaikkaohjaajia eri perustutkinnoista.

Koulutuksen järjestäjille ja opiskelijoille vapaaehtoisen työkykypassin toteuttaminen käynnistyy ammatillisessa koulutuksessa tänä syksynä. Keväällä päättyneessä haussa koulutuksen järjestäjillä oli mahdollisuus hakea Opetushallitukselta avustusta työkykypassin käyttöönottoon. Kehittämisavustusta haki kaikkiaan 36 tahoja, joista tukea myönnettiin 20 hakijalle.

– Hakijat ovat löytäneet hyvin jutun juonen opetusministeriön passin kuvauksesta. Hakijoita oli mukana myös ilahduttavan iso joukko, Sari Mantila-Savolainen iloitsee.

## Erilaiset toimintaympäristöt

Ammattiosaajan työkykypassi suoritetaan ammattiin opiskelun aikana. Opiskelijan tulee suorittaa vähintään 40 tunnin työmäärä jokaiselta viideltä osa-alueelta tai osoittaa muulla tavoin saavuttaneensa kullekin osa-alueelle valtakunnallisesti asetetut tavoitteet. Osa-alueilta vaadittavat tiedot voidaan hankkia joko oppilaitoksen tarjoamista pakollisista tai valinnaisista tutkinnon osista tai harrastus- ja vapaa-ajan toiminnasta oppilaitoksessa tai sen ulkopuolella.

– Työkykypassin osa-alueiden suorittamiseen ei ole olemassa valmista sapluunaa. Jokaisessa oppilaitoksessa täytyy luoda omat raamit, joiden avulla osa-alueet toteutetaan. Passin kehittämisessä on ollut sokerina ja suolana oppilaitosten ja niiden toimintaympäristöjen erilaisuus. Yhteistä, kaikille valmista työkykypassin suorittamisen mallia ei voitu luoda.

– Opetusneuvos **Matti Pietilä** kuvaa asian mielestäni osuvasti. Hänen mukaansa työkykypassissa on kyse jalkapallopelistä, jossa joukkueille on määritetty säännöt, pelikentän rajat sekä maalien paikat. Sen jälkeen jokai-



nen joukkue saa peluuttaa pelaajiaan parhaaksi katsomallaan tavalla – sääntöjen puitteissa toki. Kaikkien mahdollisten pelitapojen kuvaaminen olisi mahdotonta, eikä kovin järkevääkään, Mantila-Savolainen lisää.

## Työkaluna ALPO.fi

Työkykypassin osa-alueiden toteuttamisen tueksi on rakennettu hyvinvointiportaali ALPO.fi, josta löytyy työkaluja ammattiin opiskelevan toiminta- ja työkyvyn parantamiseen. Hyvinvointiportaalia voi hyödyntää myös työkykypassin opintojen tallennuspaikkana.

– ALPO.fi on ammattiin opiskelevan näkökulmasta rakennettu peruspaketti työkykyyn liittyvistä asioista. Portaalista löytyy myös motivoiva harrastuspäiväkirja, jonka avulla opiskelija voi seurata omaa liikkumistaan, liikuntansa riittävyttä sekä omaa kehittymistään, kuvailee Sari Mantila-Savolainen.

ALPO.fi-hyvinvointiportaaliiin voidaan tallentaa fyysisen toimintakyvyn testien tuloksia ja verrata omaa tasoa muihin ammattiin opiskeleviin. Tavoitteena on, että pitkällä aikajänteellä niiden

perusteella voidaan tarkastella ammattiin opiskelevien fyysisen toimintakyvyn kehittymistä. Opiskelijoille sivusto on myös areena, jolle voi ladata kuvia tai kirjoittaa juttuja oppilaitoksen hyvinvointia, viihtyvyyttä ja työkykyä edistävästä tapahtumista.

Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönoton tueksi on koottu myös terveystiedon Aktiivisesti ammattiin-opetuspaketti. Opetuspaketti sisältää valmiita opetussisältöjä, testejä, PowerPoint-diapaketteja ja toiminnallisia ideoita ammatillisen koulutuksen terveystiedon opetukseen.

## Edistyminen pienin askelin

Mantila-Savolainen toivoo, että työkykypassia suorittamaan lähtevät koulutuksen järjestäjät eivät mittaisi työn onnistumista pelkästään suoritettujen passien määrällä. Lähellä maalia ollaan jo silloin, jos opiskelijat saadaan kiinnostumaan ja innostumaan omasta työkyvystä huolehtimisesta.

– Jollekin opiskelijalle riittää, että opiskelija alkaa toimia oman työkykynsä eteen. Toisen kohdalla edistyminen voi olla jo paljon pidemmällä. Kyse on asenteen ja toiminnan muutoksesta, joissa pienilläkin askelilla on merkitys.

Yhteistyö ja porkkanat ovat parhaita eväitä työhön lähtemisessä. Yhteistyö oppilaskunnan tai opiskelijajärjestöjen kanssa voi tuottaa hienoja tapahtumia. Työkykypassin kehitystyön aikana esimerkiksi nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajat ovat järjestäneet valtakunnallisen liikuntaturnauksen ja teemapäivän aikana lähihoitajat vetivät taukoliikuntaa eri alojen opiskelijoille.

– Kannustaen kannattaa edetä. Esimerkiksi savuttomuuskampanjoissa kannattaa kieltotaulujen liimailun sijaan hyödyntää porkkanaa ja perusteita. Yhteistyö eri järjestöjen kanssa on ollut tehokasta. Toivottavasti tulevaisuudessa saadaan myös työnantajat passin toteutukseen vahvemmin mukaan, Mantila-Savolainen toivoo. ■



Kahjut tiput treeneissä eli Koulutuskeskus Tavastian tanssiryhmä Madchicks harjoittelemassa kilpailuohjelmaansa.

**Taidetapahtuman järjestäminen 300 vanhukselle. Oman tanssiryhmän vetäminen yli kymmenen vuoden ajan. Tanssiryhmien ohjaaminen SAKUstars-kilpailuihin. Työ tanssinopettajana. Pukusuunnittelijan opinnot Tavastiassa. – Innostus välittyy kuulijalle asti, kun Magda Timonen kertoo suunnitelmistaan ja töistään.**

Koulutuskeskus Tavastiassa pukusuunnittelijaksi opiskeleva Magda Timonen on monessa mukana. Viime kevään kohokohtiin kuului Timosen 300 laitosvanhukselle organisoima taiteen suur tapahtuma Hämeenlinnan Kulttuuritukussa. Talkootyönä järjestetyn tapahtuman ohjelmassa oli esimerkiksi tanssia, musiikkia ja runoja.

– Tilaisuudelle oli hurjan iso tilaus. Vanhainkodeissa suhtauduttiin ideaan tosi ilahtuneesti. Tällaisia tilaisuuksia ei juurikaan järjestetä eikä pyörätuo-

lien tai rollaattorien avulla liikkuvia vanhuksia usein kuljeteta laitoksen ulkopuolelle.

Tilaisuuden onnistuminen vaati taakseen noin sadan toimijan talkoojoukon. Esiintyjien lisäksi talkoissa oli mukana muun muassa Tavastian lähihoitajaopiskelijoita auttamassa vanhuksia liikkumisessa. Hämeenlinnan sosiaalitoimi vastasi tilavuokrasta ja kuljetuksista.

– Esiintyjät lähtivät projektiin kaikki suorilla mukaan. Tilaisuus meni hirveän hyvin. Vanhuksia alkoi saapua saliin jo tunteja ennen keskelle kenraali-



# Tuplahopeaa

## ja kullan arvoinen reissu!



**Syksyllä aloittaneen** Madchicks-tanssiryhmän ahkera uurastus palkittiin vihdoin Espoon SAKUstars-kilpailuissa tuplahopealla. Menestystä niitettiin sarjoissa ryhmätanssit ja tanssiduot. Tanssijoita oli Tavastialta kilpailemassa 16-henkinen joukko. Syksystä lähtien viikoittain pidetyt harjoitukset tuplaantuivat vuodenvaihteen jälkeen ja viimeinen loppukiri aloitettiin muutamaa viikkoa ennen h-hetkeä. Tansseja viimeisteltiin vielä sunnuntaipäivän kestäneellä harjoitusleirillä Sotella, jolloin tanssitunteja kertyi jopa yli kuusi päivässä.

Lähtöpäivän aamuna ryhmämme oli kaikin puolin valmis ja bussiin lastattiin hyväntuulisten tanssijoiden lisäksi upeita esiintymisasuja, omat luottokampajamme sekä koko taustatiimi.

Espoon keskukseen saavuttuaan ryhmä asettui retkeilyhenkisesti koulumaajoitukseen, josta suunnattiin jälleen busseilla kipin kapin harjoituksiin pääkallopaikalle. Kisakylä oli rakennettu Espoon Tapiolaan, jossa meno oli käynnissä jo aamusta. Ryhmät käyttivät heille myönnettyjä kymmenen minuutin lava-aikojansa ja arvioivat samalla sekä omia että toistensa mahdollisuuksia menestyä tulevassa kilpailussa.

Illan visuaalisesti huikeat avajaiset keräsivät kilpailuhallin täyteen – huhun mukaan noin 900 katsojaa – ja kisakylä alkoi täyttyä osallistujista toden teolla.

Torstain kilpailupäivä alkoi parin unisimman vastalauseista huolimatta 5.30 meikillä ja kampausten laitolla. Kampaajaopiskelijamme Tavastiasta tekivät loistavaa jälkeä ja ryhmä suuntasi kohti kisapaikkaa täydessä tällingissä, posket hehkuen. Voitosta kamppailleet ryhmätanssin 18 joukkuetta esiintyivät toinen toisensa jälkeen hyvässä hengessä ja toisiaan kannustaen. Mieleen jäivät erityisesti jo aiempina vuosina menestystä saavuttaneet Rovaniemen tanssijat (kilpailun kolmas sija). Tanssin ilotulitusta kesti koko aamupäivän ja iltapäivästä alkoi tulosten odottaminen.

Mitalit luovutettiin samana iltana järjestetyssä kavalkadissa Espoon kulttuurikeskuksessa. Sijoitusta siirryimme juhlistamaan kilpailijoille järjestettyyn Las Vegas -discoon. Palkinnon parhaasta kostyymistä pokkasi ansaitusti **Hanna Ahrapalo**, jolle olisi pitänyt samassa yhteydessä ehdottomasti myöntää vuoden ”sven-gaa kuin hirvi” -palkinto.

Kilpailumatkan ehdoton kohokohta lienee esiintyminen viimeisenä päivänä Espoon kulttuurikeskuksessa päättäjäsissä ennen kotiinlähtöä. Perjantai-iltana Tavastian pihaan kaartoi bussi, josta nousi väsynyttä, mutta onnellista väkeä. Ensi vuonna lähemme joukolla Kajaaniin. Kuka haluaa mukaan? ■

**Magda Timonen**





# ORANSSEJA AJATUKSIA

SAKUstars 2008 -jälkitunnelmat

Huhtikuussa järjestetty Ammatillisen koulutuksen suur tapahtuma ja SAKUstars 2008 -kilpailut jättivät jälkeensä paljon oransseja muistoja. Suur tapahtuma yhdisti ensimmäistä kertaa kaksi hienoa ammatillisen koulutuksen kilpailua, ja yhteistapahtuma oli varsin massiivinen. Kun pöly on laskeutunut, on aika kysellä tapahtumaorganisaation väeltä, millaisia muistoja tapahtumasta on jäänyt. Vastauksina ovat tapahtumakoordinaattori Jussi Kaatrasalo, markkinointipäällikkö Maria Korpi sekä opiskelijoina mukana kisakoneistossa olleet Nelli Mustonen ja Riikka Tuomela.

Kysymykset:

- 1) Oma vastualueesi SAKUstars-tapahtumassa?
- 2) Mikä oli tapahtuman valmistelussa haastavinta?
- 3) Mikä oli oma kohokohtasi tapahtumapäivien aikana?
- 4) Mistä haluaisit, että kävijät muistavat Suur tapahtuman 2008?
- 5) Terveiset osallistujille, huoltajille ja tuleville kisajärjestäjille?

**Jussi Kaatrasalo**

1) Ammatillisen koulutuksen suur tapahtuman tapahtumakoordinaattorina vastasin SAKUstars-kilpailusarjojen toteutuksesta, apunani loistavat kisa tiimit ja tiimivastaavat, jotka oikeasti tekivät kaiken työn. Minun osani olikin pyrkiä luomaan heille mahdollisimman hyvät olosuhteet onnistua tehtävissään. Lisäksi vastuullani oli Keravan SAKUstars-toimisto, jossa työskenteli kolme iloista työssäoppijaa. Itse tapahtumaviikolla he työskentelivät tapahtuma-



toimistossa WeeGee-talossa. Tämän päälle vastasin kaikista tapahtuman seremonioista ja AV-tekniikasta.

2) Ylipäänsä tapahtuman koko. Itselläni oli tapahtumaviikolla töissä noin 300 ihmistä, mikä toki oli vain 10 prosenttia koko tapahtuman työntekijöistä. Ei ole ihan yksinkertaista saada kaikkia ihmisiä sellaiseen valmiuteen, että kaikki sujuu jouhevasti – semminkin kun suurin osa ihmisistä, minä mukaan lukien, työskentelimme meille vierassa ympäristössä.

3) Niitä oli monta. Yksi loistava hetki oli se, kun kilpailut käynnistyivät ja huomasi homman toimivan: sarjat pyörivät, kilpailijat kulkivat iloisina paikasta toiseen. Samoin oli hienoa käydä kurkkaamassa Las Vegas -discoon: NUVA-opiskelijat olivat tehneet todella hienoa työtä. Ylipäänsä kun huomasi opiskelijan tai opiskelijoiden onnistuneen vastuullisissa tehtävissään, se oli aina kohokohta!

4) Avajaiset olivat itselleni iso osa tapahtuman valmistelua, toivottavasti ne jäivät niihin osallistuneiden mieleen. Mielestäni tärkeintä SAKUstarsissa on se ainutlaatuinen iloinen fiilis, jota en ole missään muussa tapahtumassa kokenut. Toivottavasti siis kaikki muistavat tapahtuman iloisesti heiluvana orans-

sina karvanoppana.

5) Osallistujat tekevät kisat ja huoltajat antavat siihen mahdollisuuden, joten heille sanoisin yksinkertaisesti: KIITOS hienoista kisoista! Tuleville kisajärjestäjille: NÄHDÄÄN.



### **Maria Korpi**

1) Markkinointi ja viestintä, jotka pitivät sisällään lehdistökeskuksen, tapahtuma-TV:n sekä yleisen ilmeen ja näkyvyyden.

2) Kokonaisuuden hahmottaminen ensin itselle ja sitten koko porukalle.

3) Tapahtumapäivät menivät siivillä. Kyllä kohokohta oli se, kun tapahtuma lähti virallisesti käyntiin, ja sitten se, kun kello tuli 15.00 lauantaina ja edessä oli enää päättäjäiset. :) En valitettavasti ehtinyt kierrellä vapaasti tapahtumapäivinä.

4) Aurinkoisena ammattitaitoisten nuorten omana tapahtumana. Ammatillisen koulutuksen suomat mahdollisuudet nykyään sekä ammatillisen osaamistarpeen kasvu tulevaisuudessa. Voima, energia, mahdollisuus. – Revi siitä!

5) Osallistujat ja huoltajat: te teitte suurtapahtuman mahdolliseksi, kiitos! Kädentaito ei koskaan häviä. Tulevat kisajärjestäjät: ottakaa

nuoret mukaan toteuttamaan tapahtumaa. Elkkää unohtako, kenelle ja miksi tapahtumaan järjestätte. :) Muistakaa myös nauttia hienosta tilaisuudesta olla mukana ammatillisessa kasvussa.



### **Nelli Mustonen**

1) Olin tiimissä numero 2, joka vastasi karaoken ja rap-sarjan toteutuksesta. Toimin seremoniamestarina. Käytännössä pidin siis huolen, että etenimme aikataulussa ja homma toimi niin kuin oli suunniteltu. Tekniikka yms. olivat myös minun aluettani.

2) Haastavinta oli esivalmistelut. Koulun ohella piti käydä seuraamassa kisasivuja ja uusia tietoja sekä tehdä erilaisia kirjallisia hommia tapahtumaan liittyen. Olen itse käytännötekijä, joten välillä ei tuntunut löytyvän intoa kirjallisiin töihin, jotka kuitenkin olivat tapahtuman kannalta erittäin oleellisia. Mielessä oli pelko, että mitä jos tämä ei onnistukaan, ja oli valettava itseensä uskoa, että kyllä se hoidetaan kun tähän on ryhdytty.

3) Kohokohta oli, kun kisat pyörähtivät meidän osaltamme WeeGeessä käyntiin. Pelotti ja jännitti. Kun homma lähti pyörimään ja huomasi kaiken sujuvan kutakuinkin suunnitelman mukaan, pääsin itsekini fiilikseen ja nauttimaan esityksistä. Se oli aivan mieletöntä. Tehdyn työn palkitsi huikeat rap- ja karaoke-esitykset, joita näimme.



SAIJA SIPPOLA

4) Toivon, että osallistujat ja kävijät muistavat, että SAKUstars 2008:n oli tarkoitus olla rento, hyvässä meinissä toteutettu tapahtuma. Meidän oli tarkoitus tehdä siitä sellainen. Omas- ta mielestäni onnistuimme. Lisäksi toivon, että ihmiset muistavat hienot esitykset ja yhteistyöhengen. Haluaisin myös muistuttaa, että oli ensimmäinen kerta, kun opiskelijat hoitivat tapahtu- man järjestämisen käytännössä.

5) SAKUstars 2008 näytti, kuinka taita- via ammattiin opiskelevia opiskelijoita meillä Suomessa on, kiitokset siitä osallistujille. Suurkiitos myös kärsiväl- lisyydestä, ymmärtäväisyydestä ja ystä- vällisyydestä, jota saimme huoltajilta ja osallistujilta osaksemme. Seuraaville kisajärjestäjille zemppeä, iloista mieltä ja kärsivällisyyttä. Toivottavasti nautit- te järjestämisestä yhtä paljon kuin mekin. :)

### Riikka Tuomela

1) Toimin Tiimi 1:n tuomarointivastaa- vana.

2) Jussi Kaatrasalo opetti meille kisa- tiimeille projektisuunnittelun yksinker- taisuuden: ”Ensin suunnitellaan mitä tehdään ja sitten tehdään niin kuin on suunniteltu.” Ja se osoittautui ehkä kaikista vaikeimmaksi! Ei riittänyt,



että alkuvalmistelut ja suunnitelmat oli tyydyttävästi tehty, näin suuressa tapahtumassa niihin täytyi paneutua 110-prosenttisesti, jotta ne toimisivat käytännössä. Haastetta lisäsi se, että me opiskelijat teimme vastaavaa ensim- mäistä kertaa!

3) Kohokohta oli ehdottomasti viimei- senä SAKUstars-päivänä päättäjäisten jälkeen, kun kaikki tiimit jäivät väsy- neinä ja itkuisina mutta onnellisina Tapiolasaliin. Taputimme itsellemme ja toisillemme, taputimme tekemällemme työlle. Olimme tehneet ”vain” opiskeli- joina jotain, mitä kukaan ei ollut ennen meitä tehnyt.

4) Ennen kaikkea mahtavasta tunnel- masta sekä Suomen nuorten osaami- sesta ja ammattitaidosta. Kaikki tämä oli esillä vain muutaman päivän, mutta se antoi varmasti kuvan toisen asteen opiskelijoiden arkipäivästä. Toivot- tavasti nuoret sekä hiukan vanhemmat- kin innostuivat hankkimaan itselleen uuden harrastuksen tai ehkä jopa kou- lutuksen ja ammatin.

5) Suuri kiitos osallistujille, ilman teitä kisoja ei luonnollisesti olisi järjestet- ty. Loitte tapahtumaan sisällön ja tun- nelman. Jokainen oli voittaja astues- saan lavalle esiintymään. Kiitos myös huoltajille, jotka jaksoivat piinata meitä kysymyksillään. Te saitte taas meidät järjestäjät ylittämään itsemme! Emme tehneet työtä ainoastaan vuoden 2008 kisoihin vaan myös pohjaa tuleville Kajaanin kisoille 2009. Toivon, että tulevat järjestäjät ottavat siitä kaiken hyödyn irti. Olisi myös hienoa nähdä ensi vuoden kisatiimeissä opiskelijoita, me todistimme, että opiskelijat todella pystyvät siihen! Oranssi hehku säilyi. ■



# EERO REPO

## ja kolme vuosikymmentä kulttuurikisoja

Oulun seudun ammattiopiston Myllytullin yksikön lauluyhtye sulatti kuuntelijoiden sydämet kevään SAKUstars-kisoissa upealla Stella-tulkinnallaan. Lauluyhtyeessä esiintyivät Riitta-Liisa Hyryn Kangas (vas.), Päivi Karjala ja Simo Ollikainen.

**SAKUstars-kulttuurikilpailuissa pääosassa ovat esiintyvät nuoret, mutta iso kiitos vuosittaisesta kulttuurielämäyksestä kuuluu myös matkanjohtajille ja huoltajille. Oulun seudun ammattiopiston Eero Repo on yksi niistä henkilöistä, jotka vuodesta toiseen jaksavat koota joukkueen ja lähteä porukan kanssa reissuun. Samalla he myös mahdollistavat aina uuden opiskelijakupolven innostua, esiintyä ja onnistua kulttuurikilpailuissa.**

Oulun seudun ammattiopiston yleisten aineiden opettaja Eero Repo on ollut mukana SAKU ry:n kulttuurikilpailuissa 80-luvun alkuvuosista saakka.

– Oma tausta on muusikon ammatti, joten kun tulin koulun palkkalistoille vuonna 81, oli luontevaa ryhtyä vetämään musiikkikerhoa ja tulla bändien kanssa kulttuurikisoihin, Repo muistelee.

Oulun seudun ammattiopistossa opiskelijoiden musiikkiharrastukseen on erinomaiset edellytykset. Tarjolla on bänditila, jonkin verran soittimia sekä musiikkikerho. Satsaukset ovat näkyneet halki vuosien myös hyvänä menestyksenä SAKU ry:n kulttuurikilpailuissa.

– Johtajien taholta on ollut positiivinen suhtautuminen ja sitä myötä tarjolla on ollut ykkösluokan laitteet ja mahdollisuus harrastaa musiikkia. Musiikki on myös välineurheilua, joten tuki on todella tärkeää.

– Aika paljon olemme kulttuurikisoissa mällänneet musiikin saralla. Meillä on ollut kovia muusikoita ja hyvää menestystä, mutta on meiltä kisoissa ollut mukana myös kuvataiteilijoita, tanhuporukoita, valokuvauksen harrastajia ja näytelmäkerhoja, Eero Repo luettelee.

Musiikki on Revolle kuitenkin se kaikista kiinnostavin juttu. Miehellä itsellään on takanaan mm. seitsemän vuotta **Matti Eskon** bändissä kitaraa ja bassoa soittaen. Soittaminen, lavaesiintyminen ja muusikon ammatti ovat siis tuttuja juttuja. Pari bändiä Eero Revolla on vireillä edelleen ja myös tuurauskeikkoja hän käy soittamassa silloin tällöin.

– Kulttuurikilpailuissa bändikisa on itselle se kaikkein tärkein juttu. Joskus olen istunut ja kuunnellut koko kisan alusta loppuun.

## Sekä huiput että harrastelijat tärkeää saada mukaan

Eero Repo opettaa itse Oulun seudun ammattiopiston Haukiputaan yksikössä. 600 opiskelijan joukosta löytyy paljon lahjakkuuksia, mutta heidät pitää vaan löytää ja rohkaista mukaan.

– Ei oppilaat juurikaan tule itse aktiivisesti kertomaan, että haluat lähteä kulttuurikilpailuihin, vaikka poikkeuksiakin toki on. Kiertelen luokissa ja kyselen, löytyykö musiikin harrastajia. Lisäksi lahjakkuuksia ongietaan esille kavereiden kautta. Yleensä kaikki lähtevät mukaan, kun heitä pyytää, mutta on joku joskus kieltäytynytkin.

Oulussa myös musiikin vapaavalintainen kurssi ja bändipaja nostavat potentiaaliset osallistujat esille.

– Yleensä bändit ovat jo valmiiksi olemassa olevia eli niitä ei kasata erikseen kulttuurikisoja varten. Treenivaiheessa käyn kuuntelemassa bändejä ja annan vihjeitä, mutta enää nuoret eivät tarvitse niin paljon apua kuin ennen. Monet ovat jo kovia muusikoita, ei heitä tarvitse kädestä pitäen opettaa.

– Huiput ovat todella hyviä, mutta kyse on kuitenkin harrastustoiminnasta. Onneksi mukana on myös niitä, jotka haluavat vaan lähteä mukaan. Tärkeintä tässä on kuitenkin osallistuminen ja elämysten saaminen, Eero Repo muistuttaa.

## Kisat muuttuu, henki säilyy

Vuosien varrella Eero Revon mieleen ovat jääneet erityisesti monet oululaiset bändit ja esiintyjät. Tuttuja nimiä meille muillekin ovat esimerkiksi radiokanavilla nykyään hyvin viihtyvä **Aki Louhela** ja tv:n musiikkikisoissa esiintynyt **Timo Stenfors**.

– **Antti Karhu** on ehkä yksi parhaista kohokohdista kautta vuosien. Hän voitti kahtena vuonna peräkkäin viisi kultamitalia. Hänen lajejaan olivat yksinlaulu, soitinduo, lyömäsoittimet, bändi, karaoke sekä sähköiset soittimet, Eero Repo muistelee.

Kulttuurikilpailut ovat tietenkin muuttuneen 1980-luvun alkuvuosista jonkin verran. Viimeisimpänä ja



SAIJA SIPPOLA

Eero Repo on kiertänyt kulttuurikilpailuja 80-luvun alusta saakka ja ollut mukana myös Haukiputaalla pidettyjen kisojen järjestelyissä.

näkyvimpänä muutoksena on tietysti tapahtuman nimen muuttuminen muotoon SAKUstars. Kulttuurikisakonkarin mielestä suurimmat erot ovat kasvaneet osallistujamäärät sekä kisojen koventunut taso.

– Jossain karaokessakin esiintyy nykyään laulajia, jotka voisi viedä suoraan levytystudioon.

– Samantyylinen henki ja rento meininki on kuitenkin säilynyt. Hyvillä mielin tänne aina lähdetään! ■



Saija Sippola



# HALTILTA KILPISJÄRVELLE

Lumikentän ylitys 31.7. Mikko Koivukangas  
vetää joukkoa.

# – naisten ja miesten miehuuskoe

**SAKU ry järjesti heinä–elokuun vaihteessa vaellusretken Haltilta Kilpisjärvelle. Retkeen osallistui kahdeksan hyvin valmistautunutta vaeltajaa, ja vaellus oli useimmille toiveiden täyttymys.**

Sykemittari näyttää sataakuuttakymmentä! Vaikka kuinka nopeutan hengitystä, en saa riittävästi happea. Rinnassa tuntuu kihelmöintiä, tuntuu että tukehdun, mutta periksi en anna. Olemme nousemassa Saivaaran huipulle. Joukon etunenässä kulkevat **Artti Antila** ja **Mikko Koivukangas**. Heistä kummastakaan ei huomaa rasituksen merkkejä ja he jatkavat nousua omaa tasaista tahtiaan.

Lopulta tullaan huipulle! Joka suuntaan aukeaa mahtavat maisemat. Idän suuntaan näkyy vesistöreitti, jossa mutkitteleva joki leviää Jogasjärveksi ja Porojärveksi. Lännessä näkyy Pihtusjärvi ja joukko tuntureita, kauimmaisena itse Halti.

Me, Saivaaralle nousseet, olemme SAKU ry:n kahdeksan hengen pilot-tiryhmä testaamassa vaellusta Haltilta Kilpisjärvelle. Ryhmään on seuloutunut mukaan opettajia ja rehtoreita. Matkamme alkoi yhteisellä tapaamisella Kemin rautatieasemalla 30. heinäkuuta. Sieltä suuntasimme pikkubussilla Äkäslompolon Kuerkievariin, jossa yhteisen illallisen jälkeen kävimme läpi vaelluksen reittisuunnitelman ja aikataulun. Artti Antila, joka toimii vaelluksen kokeneena vetäjänä, antaa meille muille kokemuseräisiä neuvoja. Huomaan, että olen turhaan hankkinut rinkaaseen asennettavan vesisäiliön. ”Tällaisella vaelluksella ei ole järkeä raahata vettä mukanaan,” on Artin viesti. ”Joka purosta ja järvestä löytyy juomakelpoista vettä!”

Aamulla tukevan aamupalan jälkeen olemme kuuden aikaan valmiita lähtemään kohti Kilpisjärveä autolamme.



Yläkuvan jääleinikki on tunturissa harvinainen, tunturikohokkia näkee runsaasti.



## Helikopterilla Haltijärvelle

Kilpisjärvellä meillä käy hyvä tuuri! Pilvet ovat matalalla ja on epävarmaa, voiko helikopteri lentää tilattuja lentoja. Yksi ryhmä on epävarmuuden vuoksi perunut helikopterikuljetuksensa ja pääsemme heti kymmenen jälkeen odottamaan sopivaa säätä. **Tellervo Tarko** huolehtii, että saamme mukaamme varaustupien avaimen ja sitten olemme valmiita lähtöön.

Helikopteri kiertää laaksojen kautta, koukkaa Termisjärvelle ja lopulta hakeutuu laskeutumispaikalle Haltijärvelle, varaustuvan viereiselle tasanteelle. Aurinko paistaa ja tunturit peilaavat järven pintaan varaustuvan edessä. Tuvan takana nousee Haltin rinne, joka punertavana erottuu jo kaukaa muista tuntureista.

Koen todellisen yllätyksen – en osannut odottaa, että laskeutuisimme kivistä keskelle! Niin pitkälle kuin silmä kantaa näkyy vain kivenlohkareita, ensisilmäyksellä ei näy minkäänlaista kasvillisuutta!

## Nousu Haltille ja Ridnitsokalle

Asetuttuamme taloksi ja ruokailtuamme lähdemme päiväreput selässä nousemaan Haltin rinteitä. Oikaisimme suorinta tietä lohkarolta lohkarille hyppien. Välillä rinne on pelkkää rakkakivikkoa. Paikoissa, joissa maa on paljaana, löytyy punakukkaisen tunturikohokin suuria mättäitä. Siellä täällä loistavat jääleinikin isot valkoiset tai punertavat kukat. Ennen huippua edessämme on sata metriä leveä lumivyöhyke, joka meidän on ylitettävä. Lumen syvyys on metrin luokkaa ja paikoin hanki ei kannu. Ylittäminen on yllättävän vaikeaa, rinne on jyrkkä eikä kunnon pitoa tunnu löytyvän vaelluskengän alle!

Huipulla tuulee tai ainakin siellä käy viima. Jokainen retken osanottaja haluaa vuorollaan kiivetä ylös kuvattavaksi kivikartiolle, jolla korkein kohta on merkitty. Pienen tauon jälkeen suunnistamme Norjan puolelle, Raistuddarhaltille, joka on Suomen Haltia korkeampi. Pariin kertaan ylitämme jälleen lumikenttiä ja tungemme itsemme poroaidan läpi!

Ilta on valoisa ja sää aurinkoinen, joten päätämme vielä lähteä itään, Ridnitsokan kahdelle huipulle. Sieltäkin avautuu mahtava näköala Norjan puoleisille pikkujärville. Ridnitsokan huippujen välissä on lumikenttä, jonka suuri porotokka on varannut makuupaikakseen. Ilmeisesti kylmä lumi lievittää mäkäröiden puremia.

Illalla käymme Artin ”lievän” painostuksen jälkeen peseytymässä Haltijärven +2-asteisessa vedessä. Myöhemmin teen vielä pienen kävelylenkin kivikkojen yli puronvarsien kosteikkoihin lintuja (kapustarintoja) etsien



Kirjoittaja Haltin huipulla.



Lähtö Haltijärveltä 1.8.2008 rinkat selässä. Ilman lämpötila +2 astetta, lumipyryä.

ja kasveja (keltainen lapinorvokki ja töppövilla) kuvaten. Palatessani varaustuvalle puoli yhdeltätoista, siellä vallitsee hiljaisuus. Ilmeisesti nousu Haltille oli käynyt voimille!

## Upea Pihtusköngäs

Seuraava aamu valkenee puolipilvisenä. Ulkolämpötila on +2 astetta ja tuuli tuo Norjan puolelta pienen lumipyryn. Valmistaudumme lähtemään vaellukselle seitsemältä. Hyvissä ajoin ennen kuutta kaasuhella sihisee ja pikapuurot ja pikakahvit valmistuvat.

Lähdön hetkellä, kun keskellä lumipyryä nostetaan 20 kilon rinka selkään, käy pieni pelko mielessä, että miten edessä olevasta 24 kilometrin vaelluksesta selviää! Hyvä asia on, että ainakaan hyttyset ja mäkärät eivät ole hätyyttelemässä.

Vaellus etenee mukavasti ja ennen kuin huomaammekaan, olemme jo Pihtusjärvellä, jossa pysähdymme varaustuvalla lounaalle. Kuuntelemme varaustuvassa yöpyneiden urheilukalastajien jutut ja sitten taas vaellukselle kohti Pihtusköngästä. Yleensä purojen vettä pystyy aina juomaan, mutta vettä, joka tulee poronerotuspaikalta ennen köngästä, ei tee mieli juoda! Se on sameaa ja puron rannoissa on kiinni ruskeaa rehevöityneelle vesistölle tyypillistä töhnää. Matkan edetessä kasvillisuus lisääntyy ja löydämme kosteissa puronotkoissa komeita korkeiden kulleroiden peittämiä niittyjä. Myös ensimmäiset kitukasvuiset mustikanvarvut löytyvät! Ne ovat vasta kukassa elokuun ensimmäisenä päivänä!

Pihtusköngäs on mahtava! Suomen korkeimman vesiputouksen alapuolelle vesisumuun muodostuu hienot sateenkaaret! Köngään kohdalla polku vie alas töyräälle, josta uhkarohkeimmat pääsevät niin lähelle, että kastuvat pärskeistä. Köngään yläpuolelta löytyy rannasta komeita ruusujuurikukintoja ja polkujen vierestä pik-

kutervakkoja. Jatkaessamme vaellusta alaspäin vievää polkua myöten, löytyvät ensimmäiset vaivaiskoivun varvut noin 700 metriä merenpinnan yläpuolella heti Pihtusköngään jälkeen.

Meekonjärveä lähestyttäessä nousee Saivaara komeana kaakossa ja Kekkosen kaljua muistuttava lakiosa näkyy selvästi. Autiotuvalle saavuttaessa huomaamme, että olemme jakaantuneet kahteen ryhmään. Edellä kulkee Artin ja Mikon johtama neljän hengen ryhmä, jolle fyysinen suorittaminen on tärkeää. Perässä tulee toinen neljän hengen porukka, joka nokka maassa tutkii ja kuvaa kasveja.

Pieni ristiriita syntyy, kun varaustuvan avain sattuu olemaan jälkimmäisellä porukalla ja suorittajat joutuvat hikisinä odottamaan sisätiloihin pääsemistä puoli tuntia. Itäpalaverissa asia puidaan ja tullaan siihen tulokseen, että ongelmaa ei varsinaisesti olekaan. Ryhmät voivat kulkea omaa tahtiaan ja keskittyä omien tavoitteiden toteuttamiseen. Avain kuitenkin kulkee nopeimman ryhmän mukana. Reitti on niin hyvin merkitty, ettei eksymisen vaaraa ole ja yhteistä ohjelmaa on aivan riittävästi, vaikka kuljetaankin eri tahtia.

Tämän päivän vaelluksen jälkeen osalla porukasta ilmenee pahoja hiertymiä jaloissa. Mukana on kaikenlaisia urheiluteippejä ja rakkolaastareita. Niillä voidaan vähän lievittää hiertymien aiheuttamaa kipua, mutta kaksi viimeistä vaelluspäivää ovat rakkoja saaneille tuskaa täynnä!

## Vaarojen yli Saarijärvelle

Seuraavana päivänä on edessä 19 kilometrin vaellus Meekonjärveltä Saarijärvelle. Aurinko paistaa lähdeittäessä, mutta hetken kuluttua alkaa heikko sade, joka saa meidät vetämään sadesuojat rinkkojen päälle. Vaarojen rinteet ovat pitkiä ja loivia ja yllättävän uuvuttavia, syke pysyy jatkuvasti sadasaneljässäkymmenessä. Maasto on

avointa ja polku tuntuu polveilevan kilometrikaupalla yli vaarojen. Koko ajan odotamme petolintujen, piekanan, muuttohaukan, tunturihaukan tai maakotkan ilmestymistä, mutta turhaan! Sopulien puuttuessa, emme saa edes tunturikihuja näköpiiriimme.

Kartan perusteella yritän arvata, minkä tunturin taa polkumme katoaa. Kerran joudumme jokea ylittäessämme etsimään sopivaa kahluupaikkaa vartin verran. Selviämme kuitenkin riisumatta GoreTex-jalkineitamme astumalla pohjasta koholla oleville kiville. Lounastauon pidämme Kuonjarjoen varaustuvalla.

Jatkamme matkaa yli Guonjarvärin. Sen laelta löytyy lapinvuokkoja, joiden kahdeksanlehtiset suuret kukat muistuttavat ensivaikutelmaltaan jääleinikkejä. Vaivaiskoivu muodostaa jo suuria kasvustoja ja harmaata pohjanpajuakin esiintyy yleisesti. Pari viimeistä kilometriä ennen Saarijärven kääntä polku kulkee kivien ja mutaisten kosteikkojen muodostamassa maastossa. Eteenpäin pääseminen kuivin jaloin vaatii joka askeleelta tarkkuutta.

Saarijärven kääntä on tungosta. Osalle on yösija varaustuvassa, osa yöpyy autiotuvassa ja osa myöhään tulijoista joutuu yöpymään teltoissa kääntä pihapiirissä. Järvessä, kääntä edessä, ruokailee alliparvi ja rantavedessä kasvaa raahtetta. Saarijärvellä saamme vaihtelua kuivamuonaan. Rinkkojen ruokavarastoja tutkittaessa löytyy paketti nakkeja ja täysi kenno kananmunia ja yksinkertainen herkullinen alkupala on valmis!

## Kilpisjärvi hämmöttää

Reitti Saarijärveltä Kilpisjärvelle on polun laadun suhteen pieni pettymys. Kiviltä kiville joudutaan hyppimään ja monin paikoin on mutaista ja märkää. Parhaiten kulminen sujuisi kumisaappaat jalassa. Maisemissa ei kuitenkaan ole vikaa! Heti Saarijärveltä lähdettäessä Saa-

na hallitsee maisemaa ja nousee jyrkempänä esiin, mitä lähemmäksi Kilpisjärveä tullaan. Loppukilometrit kuljemme tunturikoivu-työhykkeessä ja täällä kimppeumme käyvät ensimmäiset hyttyset.

Kilpisjärvellä saunaa odottaessamme käymme juomassa oikeaa kahvia ja syömässä munkkeja ja hetken päästä toistamme saman vielä uudelleen! Kun olemme saunomisen jälkeen syöneet poronkärjistystä, olemme valmiita aloittamaan paluumatkan Kemiin.

## Kaveria ei jätetä

Lopuksi vielä hetkeksi Saivaaralle. Ylös Saivaaralle nousta kiertämällä vaaran itäpäähän, josta polku lähtee nousemaan länteen päin. Menomatalla kuitenkin huomasimme, että saattaa olla mahdollista laskeutua alas myös länsipään kautta. Ylhäällä ollessamme päätimme lähteä kokeilemaan. Ensin tuntuu, että rinne oli liian jyrkkä eikä siitä voinut päästä alas. Otimme kuitenkin pienen riskin ja lopulta löysimme reitin, josta pääsi jyrkän reunaan mutkittelevaa polun tapaista alaspäin. Alhaalla huomasimme, että joukostamme puuttuu yksi!

**Sampo Suihko** se siellä istui rauhallisena Saivaaran laella, odottamassa paluutamme, täysin vakuutuneena siitä, että emme pääse alas Saivaaran länsipään kautta. Puheilmista ei ollut hyötyä Saivaaran ympäristössä, yhteyksiä ei saanut, koska oltiin kuuluvuusalueen ulkopuolella. Niinpä Artti ja Mikko lähtivät takaisin kolmen kilometrin päähän Saivaaran itäosan nousukohtaan, missä kohtasivat Sampon, joka oli lähtenyt laskeutumaan alas, kun huomasi jääneensä yksin!

Hänellä ei ollut minkäänlaista hätää, mutta kaveriahan ei jätetä! Tämä pätee mitä suurimmassa määrin Lapin erämaissa, jossa olosuhteet saattavat hetkessä muuttua vaikeiksi ja vaarallisiksi! ■



Laskeutuminen Ridnitsokalta. Haltijärvi taustalla. Artti Antila, Mikko Koivukangas, Tuija Poutiainen ja Vesa Kalpio.



Pihtusköngäs. Putouskorkeutta 17 metriä.



Saanatunturi hallitsee maisemaa.

## Teksti ja kuvat:

**Kari Penttinen**

biologi, rehtori

Suomen kalatalous- ja ympäristöinstituutti

kari.penttinen@kalakoulu.fi

www.kalakoulu.fi



Liikuntaesteet voitetaan keskittymällä oikeisiin asioihin  
**YLÖS, ULOS JA LENKILLE!**

**Vaikeinta liikuntaharrastuksen tai yksittäisen harjoituksen aloittamisessa voi olla liikkeelle lähteminen. Jokainen matka alkaa kuitenkin yhdestä askeleesta, ja erilaiset haasteet voittanut liikkuja voi myöhemmin onnitella itseään uuden elämäntavan taitajana.**

Liikuntaa aloittava tai hieman pidemmälle edennyt henkilö saattaa kuntoillessaan kohdata muuta-

mia liikunnan hidasteita. Halu liikkua voi olla suuri, mutta ennen kokemattomien haasteiden ilmaantumisen saatua lamaanuttaa asiasta innostuneen henkilön jo muutamien liikuntakertojen jälkeen.

Kuntoilijoiden hankaluudet voidaan jaotella kahteen ryhmään. Ensimmäisen ryhmän vaikeudet ovat kuntoilijoiden itse luomia. Tällaisia ovat liikunnan väliinjättäminen vetoamalla ajanpuutteeseen, kuntoilun siirtäminen seuraavaan päivään, muihin vertailu sekä tilapäisen ponnettomuuden aiheuttamana kuntoi-

lun toistuva aloitus tauon jälkeen.

Toisen ryhmän ongelmat aiheuttavat riittämättömästä taustatyöstä. Esiin nousevia asioita ovat epäselvä liikuntamotiivi, liian nopea liikunnan aloitus, sekä valitusta liikuntamuodosta enemmän tietävien henkilöiden neuvojen väheksyminen.

#### **Kun liikunnalle ei ole aikaa**

Ajanpuutteeseen tai säätilaan vetoaminen muodostavat kaksi tyypillisintä syytä jättää liikunta väliin. Ajanpuute ei ole todellinen syy, sillä esimerkiksi 30 tai 60 minuutin liikunta-aika edustaa vuorokaudesta vain noin kahta tai

neljää prosenttia. Liikuntalaiskuutta potevan on kuitenkin helppo ostaa itseltään tai myydä muille ajanpuutteen viittaava selitys. Kiirettä syynään käyttävä antaa itsestään ympäristöön viestejä, joiden mukaan hänen liikuntapäätöksistään ohjailevat hänen itsensä sijaan muut velvoitteet.

#### **Tee nyt näin:**

Lopeta selittäminen siitä, että liikunnalle ei ole aikaa. Jos tämän asian mieltäminen tuntuu vaikealta, niin varaa liikunnalle silloin kalenteristasi tilaa kaikkien muiden asioiden tavoin. Sijoita liikunta-aika sellaiseen hetkeen päivästä, jolloin sen toteutuminen on todennäköisintä. Jos kuntoilu aamulla tai vaihtoehtoisesti heti töiden jälkeen tuntuu hyvältä, niin silloin kalenterista kannattaa varata aikaa näille hetkille.

#### **Liikun sitten huomenna**

Huomisen ei pitäisi edustaa kenellekään viikon kahdeksatta päivää. Valitettavan usein huomisen roolina on kuitenkin toimia hukattujen nykypäivien hautausmaana. Kun liikkumaan haluavaa ihmistä alkaa liikuntatuokion koittaessa laiskottaa tai ahdistaa, niin sopivan verukkeen puuttuessa hänen on helppoa siirtää fyysinen ponnistelu huomiseen, taas kerran.

#### **Tee nyt näin:**

Ensimmäisenä sinun kannattaa ymmärtää se, että et voi elää samanaikaisesti kahdessa eri ajassa. Toisena asiana on hyvä muistaa toistuvan liikunnan siirtämisen olevan lopulta vaarallista: siirto huomiseksi saattaa jatkua myös ylihuomiselle tai sitä seuraavalle päivälle. Lopulta joudut tahtomattasi tilanteeseen, jossa et koskaan tee liikuntapäätöstä enää tänään vaan aina huomenna tai joskus myöhemmin.

#### **Liikunnan yhä uusi aloitus**

Se johtuu siitä, että ihminen ei ole motivoitunut tehtävää kohtaan riittävän voimakkaalla tavalla. Hän kyllä haluaisi liikkua, mutta fyysiseen ponnisteluun tarvittavat voimat hytyvät kerta toisensa jälkeen. Kiusalliseen tilanteeseen joutunut aloittaa kuntoilun yhden kerran sijasta useamman kerran, ja tästä syystä hänen liikuntaansa var-

jostaa epävarmuus valitun kuntoilulajin jatkuvuudesta masentavien repsahdusten keskellä.

#### **Tee nyt näin:**

Jos olet vasta liikuntasi aloitusvaiheessa, niin silloin sinun pitää suhtautua harjoitteluun riittävällä vakavuudella. Varsinaisen liikunnan lisäksi sinun tulee keskittyä liikuntasuorituksiin valittuina päivinä. Suuressa vaarassa olet erityisesti tähdätessäsi liian moneen viikkoharjoitukseen. Jos pystyt liikkumaan neljänä päivänä, niin silloin tavoitteen asettaminen esimerkiksi seitsemään viikkokertaan merkitsee ylivoimaista tehtävää ja väliinjääneitä harjoituspäiviä.

#### **Muihin vertaileminen on turhaa**

Nykyajan kilpailuyhteiskunta ulottaa juurensa myös kuntourheiluun. Eri lajien parissa viihtyvät vertailevat itseään muihin lajia harrastaviin aiheuttaen toimenpiteellä itselleen pelkkää harmia. Jokaisen ihmisen liikuntahistoria, lahjakkuus, kehon rakenne sekä sopeutuvuus eri lajeihin ovat täysin erilaisia, joten kahden kuntoilijan vertaaminen toisiinsa on kuin vertaisi keskenään senttejä ja grammoja.

#### **Tee nyt näin:**

Kuntoliikunnassa sinun pitää kasvaa irti siitä ajatuksesta, että joku on toista parempi kuntoilija. Jokainen liikkuu omien mieltymystensä ja voimavarojensa mukaisesti, ja vertailllessasi itseäsi muihin saatat aiheuttaa itsellesi vain pahaa mieltä. Kehitys liikkujana voi tapahtua monella tavalla, mutta perustan kaikelle muodostavat oma itsetuntemus ja tyytyväisyys omia suorituksia kohtaan. Muihin vertailemisen sijaan sinun kannattaa suunnata kaikki huomio itseesi: tule hyväkuntoiseksi liikkumalla, lepäämällä ja syömällä oikein!

#### **Onko liikuntamotiivi kateissa?**

Monelta se on, ja tästä syystä kunniakaat pyrkimykset saattavat valua läpi käsien hiekan tavoin. Liikuntamotiivi pitäisi tehdä tietoisien harkinnan jälkeen, sillä sen merkitys korostuu liikuntatapojen kehittymisen





myötä. Kun hyvin motivoitunut henkilö jaksaa painaa liikunnassa pitkää päivää, niin heikomman motiivin liikkujat kärsivät motiivin puutteesta päivittäin.

#### **Tee nyt näin:**

Tiedätkö jo liikuntasi perimmäisen syyn? Varmasti haluat päästä parempaan kuntoon, kuten kaikki muutkin liikkujat, mutta ko. syy ei ole kaikissa tapauksissa riittävän vahva peruste. Saatat myös liikkua paremman työviireen vuoksi tai haluat ylläpitää nykyistä painoasi liikunnan avulla. Muita suosittuja liikunnan perusteita ovat oman ajan löytäminen tai osallistuminen kuntoilutapahtumaan. Jos liikuntaperusteisi ei vielä ole selvillä, niin istu alas ja ota esiin kynä ja paperiarkki motiivin löytämistä ja muistiinkirjoittamista varten.

#### **Liikunnan liian nopea aloitus**

Henkilön aloittaessa liikunnan hän mittaa siihen liittyvän tehokkuuden tavallisimmin suorituskertojen lukumäärän, liikuntaan käytetyn ajan, toistomäärän (esimerkiksi painoharjoittelussa) tai kilometrien mukaan. Ja totta onkin, että kehitystä tavoittelevan on syytä huolehtia liikunnasta jonkin mittarin mukaan asetettujen tavoitteiden mukaan.

Tämä käytäntö koskee erityisesti kokeneita liikkujia, mutta aloittava tekee itselleen palveluksen ottaessaan ensin hallintaansa päivittäisen harjoittelurutiinin poissulkien samalla mielestään liikuntaan liitettävät määrämittarit.

#### **Tee nyt näin:**

Ihan ensimmäiseksi sinun on syytä hallita liikuntapäiviesi lukumäärä. Esimerkiksi jos haluat kuntoilla neljänä päivänä, niin sopiva viikko-ohjelma muodostuu tiistaina, torstaina, lauantaina ja sunnuntaina tapahtuvien aktiviteettien varaan.

Tämän jälkeen, ennen ohjelmaan tai salivuoroihin tms. sidotun liikunnan aloittamista, sinun täytyy omaksua liikunta osaksi valittujen päivien ohjelmaa. Esimerkiksi neljän päivän esimerkiksi kiviikossa huolehdit tämän aloitus-

periaatteen mukaan ensimmäiseksi siitä, että liikunnasta tulee sinulle tapa. Tavoitetta varten voit valita liikuntasi aloitusajaksi esimerkiksi kello viiden iltapäivällä. Tämän jälkeen kunnioitat päätöstäsi lähtemällä liikkumaan valitsemaasi aikaan. Aluksi tärkeää ei ole liikunnan kesto, vaan se, että liikunta tapahtuu suunnitelman mukaan.

#### **Neuvojen väheksyntä**

Karkean jaottelun mukaan liikunnan kanssa tekemisissä olevan henkilöt jakaantuvat urheilijoihin, kuntourheilijoihin ja valmentajiin. Urheilijat ja kuntoilijat saattavat tietää paljonkin harrastamastaan lajista, mutta yleisesti ottaen valmentajien voidaan sanoa tietävän valmennusasioista vielä enemmän – tästä syystä heitä kutsutaan valmentajiksi! Heidän tehtäviinsä kuuluu huolehtia siitä, että kuntoileva tai urheileva ihminen hyötyy mahdollisimman merkittävällä tavalla harjoittelusta. Harjoitteluviidakossa harhailevaa varten valmentajan viisaudet ovat usein kullannarvoisia.

#### **Tee nyt näin:**

Mikä sitten onkaan valitsemasi laji, niin pyri löytämään käyttöösi asiaita itseäsi enemmän tietävä henkilö tai harjoitteluyhteisö. Esimerkiksi internetin keskustelupalstoilta saatat aluksi löytää tietoa harjoitustavoista, ravinnosta, lihahuollosta jne. Kehityksesi varmistamiseksi sinun pitää saada käyttöösi myös lajisi asiantuntijoiden antamia harjoitusohjeita ja kuuntelun lisäksi sinun pitää myös toteuttaa annetut ohjeet omaksi parhaaksesi. ■

#### **Teksti: Jari Hemmilä**

toimittaja, valmentaja, luennoitsija ja entinen maottelutason kestävyysjuoksija

**Kuvat: Saija Sippola / SAKU ry:n henkilöstön liikuntatapahtumista syksyltä 2008**

**Lähde: Hämeen Sportti -lehti 3/08**

# TAPAHTUMAKALENTERI 2008–2009

## OPIKELIJAT

### LIIKUNTAA JA KULTTUURIA

SAKU-sähly  
Salibandy  
Penkkipunnerrus (sotilaspenkki)  
Keilailu  
Ammattiosaajan liikuntavuoden  
päätaphtuma (tansanialainen jalkapallo)  
SAKU-sählyn lopputurnaus, tytöt  
Koripallo  
Nyrkkeily  
Kaukalopallo  
Tennis  
Futsal  
Salibandyn lopputurnaus  
Talvikisat (hiihto)  
Sulkapallo  
Lentopallo  
SAKUstars-kulttuurikilpailut  
Painonnosto  
SAKU-sählyn lopputurnaus, pojat

### PAIKKAKUNTA

kotiratakisa  
kotiratakisa  
Jämsä  
  
Tampere  
  
Tornio  
Liikuntakeskus Pajulahti  
  
Kajaani

### AJANKOHTA

syyskuu 2008 –  
syyskuu 2008 –  
syyskuu 2008 – maaliskuu 2009  
syyskuu 2008 – maaliskuu 2009  
13.11.2008

marraskuu 2008  
20.11.2008  
marras-joulukuu 2008  
joulukuu 2008  
21.1.2009  
helmikuu 2009  
20.–21.3.2009  
3.–4.4.2009  
huhtikuu 2009  
21.–23.4.2009  
huhtikuu 2009  
huhtikuu 2009



### KOULUTUSTA

Tuutorkoulutukset  
Lisätiedot ja tilaukset: [www.sakury.net/tuutorkoulutus.htm](http://www.sakury.net/tuutorkoulutus.htm), puh. 050 430 2070, ville.virtanen@sakury.net

### PAIKKAKUNTA

tilauskoulutuksia ympäri Suomen

### AJANKOHTA

## HENKILÖSTÖ

### LIIKUNTAA

Ammunta, ilma-aseet  
Sekalentopallo  
Keilailu  
Ammunta, ilma-aseet  
SAKU-hiihtomaraton  
Talvikisat (hiihto, sähly, uinti)  
Sulkapallo ja tennis  
Naisten liikuntatreffit  
Miesten liikuntatreffit

### PAIKKAKUNTA

kotiratakisa  
Kurikka  
Kotka  
  
Niinisalo-Tampere  
Tornio  
Liikuntakeskus Pajulahti  
Liikuntakeskus Pajulahti  
Liikuntakeskus Pajulahti

### AJANKOHTA

marraskuu 2008  
15.–16.11.2008  
10.1.2009  
maaliskuu 2009  
1.3.2009  
20.–21.3.2009  
3.–4.4.2009  
3.–5.4.2009  
3.–5.4.2009

### SAKU ry 60 v. – juhluvuoden päätaphtuma:

Työyhteisöliikunnan seminaari  
Gaalailallinen  
Halliyleisurheilu  
Lentopallo, alemmat ja ylemmät  
Futsal  
Iltajuhla  
Puolimaraton

Hotelli Rosendahl, Tampere  
Hotelli Rosendahl, Tampere  
Pirkkahalli, Tampere  
Pirkkahalli, Tampere  
Pirkkahalli, Tampere  
Hotelli Rosendahl, Tampere  
Helsinki

17.4.2009  
17.4.2009  
18.4.2009  
18.–19.4.2009  
18.–19.4.2009  
18.4.2009  
9.5.2009

### ALUEELLINEN KILPAILUTOIMINTA

Ilves-kisat, henkilöstön lentopallo

### KOULUTUSTA

Aktiivisesti ammattiin  
-ajankohtais- ja verkostoitumispäivät  
Työyhteisöliikunnan seminaari

### PAIKKAKUNTA

Hämeenlinna  
  
Tampere

### AJANKOHTA

2.–3.12.2008  
  
17.4.2009

Lisätiedot ja  
ilmoittautumiset netissä:  
[www.sakury.net](http://www.sakury.net)



# Ota yhteyttä! SAKU RY:N TOIMISTO

Suomen ammatillisen koulutuksen  
kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry  
Kuninkaankatu 39, 33200 Tampere  
puh. (03) 2602 300, fax (03) 2602 350, www.sakury.net



**Toiminnanjohtaja**  
**Tellervo Tarko**

opintovapaalla 1.10.2008–31.3.2009

**Sijaisjärjestelyt opintovapaan aikana:**



**SAKU ry:n asioissa:**  
**Tiedottaja**  
**Saija Sippola**  
puh. (03) 2602 314  
gsm 044 3434 123  
saija.sippola@sakury.net



**Liikuntakoordinaattori**  
**Miia Uskalinmäki**

puh. (03) 2602 313  
gsm 040 767 2799  
miia.uskalinmaki@sakury.net



**Koulutus- ja verkostokoordinaattori**  
**Ville Virtanen**

puh. (03) 2602 316  
gsm 050 430 2070  
ville.virtanen@sakury.net



**SAKU ry:n Tuki-Säätiön asioissa:**  
**Järjestösihteeri**

**Terhi Lehmuusaari**  
puh. (03) 2602 311  
gsm 0400 865 623  
terhi.lehmuusaari@sakury.net



**Ammattiosaajan työkyky -hanke**  
**Projektipäällikkö**

**Sari Mantila-Savolainen**  
puh. (03) 2602 314  
gsm 044 520 4546  
sari.mantila-savolainen@sakury.net



## SAKU ry:n HALLITUKSEN jäsenet ja varajäsenet

### SAKU ry:n HALLITUS

**Puheenjohtaja Antti Lahti**  
Vammalan ammattikoulu  
antti.lahti@vak.fi

**Artti Antila (vpj.)**  
Kainuun ammattiopisto  
artti.antila@kao.fi

**Pekka Kolehmäinen**  
Jyväskylän ammattiopisto  
pekka.kolehmainen@jao.fi

**Jukka Kosunen**  
Savon ammatti- ja aikuisopisto  
jukka.kosunen@sakky.fi

**Voitto Kukkonen**  
Valkeakosken ammattiopisto  
voitto.kukkonen@vsky.fi

**Sirpa Leinonen**  
Ammattiopisto Lappia  
sirpa.leinonen@lappia.fi

**Marita Modenius**  
Koulutuskeskus Salpaus  
marita.modenius@salpaus.fi

**Sirkka Wiman**  
Ammattiopisto Omnia  
sirkka.wiman@omnia.fi

**Matti Yli-Lahti**  
Koulutuskeskus Sedu  
matti.yli-lahti@sedu.fi

### HALLITUKSEN VARAJÄSENET

**Kalevi Helin**  
Jämsän seudun koulutuskeskus  
kalevi.helin@jkouke.fi

**Juhani Aaltonen**  
Kokemäenjokilaakson ammattiopisto  
juhani.aaltonen@satakola.fi

**Pekka Aittoniemi**  
Ammattiopisto KEUDA  
pekka.aittoniemi@keuda.fi

**Keijo Makkonen**  
Koulutuskeskus Salpaus  
keijo.makkonen@salpaus.fi

**Jukka Ikonen**  
Ylä-Savon ammattiopisto  
jukka.ikonen@ysao.fi

**Janne Lilja**  
Pohjois-Karjalan ammattiopisto  
janne.lilja@pkky.fi

**Vesa Pirilä**  
Ammattiopisto Lappia  
vesa.pirilä@lappia.fi

**Kristiina Takaneva**  
Koulutuskeskus Sedu  
kristiina.takaneva@sedu.fi



# syksyn säkenöivät viikonloput Cumuluksissa

Syksyn säkenöivä irtiotto syntyy viikonlopuista, hyvistä ystävistä ympärillä, kahviloista, näyttelyistä, bileistä... Kaikki tämä on tarjolla Cumulus-kaupunkien sykkeessä, kera rentouttavan yön ja runsaan aamiaisen. Kilauta kaverille, varatkaa matka ja siitä se lähtee. Alla esimerkkejä viikonloppulomista - klikkaa lisää netistä [www.cumulus.fi](http://www.cumulus.fi).



**Partyperjantait Cumuluksissa** alk. **65,-** /yö  
Partyperjantait voimassa pe-la öisin hotellikohtaisesti  
1 tai 2 hengen huoneessa.

**2 yön viikonloppulomat Cumuluksissa** alk. **68,-** /yö  
Kaupan päälle 9 e etuseteli hotellin ruokaravintolaan.  
Esimerkkihinta voimassa Kotkassa ja Porissa.

**Varaukset ja lisätiedot [www.cumulus.fi](http://www.cumulus.fi) tai  
020 055 055.**

Hinnat sisältävät runsaan buffet-aamiaisen ja saunan. Hinnat voimassa YkkösBonus-kortilla 31.10.2008 asti, ilman YkkösBonus-korttia huonehintaan lisätään 9 e/huone/yö. Erikoishintaisia huoneita rajoitettu määrä/hotelli.

# SAKU ry 60 vuotta

## JUHLAVUODEN PÄÄTAPAHTUMA

- 17.–19.4.2009 TAMPEREELLA
- TYÖYHTEISÖLIKUNNAN SEMINAARI
- LENTOPALLO, FUTSAL JA HALLIYLEISURHEILU
- ILTAJUHLA

**PAIKKA:** Tampereen Messu- ja Urheilukeskus (Pirkkahalli), Ilmailunkatu 20

### LAJIT JA SARJAT:

- lentopallo (la–su): miehet A, B, C, 50A, 50B, 50C, 58A, 58B; naiset A, B, C
- futsal (la–su): miehet ja sekasarja
- halliyleisurheilu (la): miehet ja naiset (yleinen, 40, 50 ja 60); 60 m, 800 m, vauhditon korkeus, vauhditon pituus, kuula, 5-ottelu

### OSANOTTOMAKSUT:

- lentopallo 100 euroa/joukkue
- futsal 80 euroa/joukkue
- halliyleisurheilu 10 euroa/kilpailija
- ilmoittautumiset 13.2.2009 mennessä
- lentopallon osanottomaksusta hyvitetään 20 euroa, mikäli huonevaraus Rosendahliin ja ilmoittautuminen lentopalloturnaukseen on tehty marraskuun 2008 loppuun mennessä

### MAJOITUS:

- Scandic Rosendahl, Pyynikintie 13, Tampere
- puh. (03) 2441 2210
- varaustunnus LENI70409
- tarjoushintojen varaukset on tehtävä 17.2.2009 mennessä

98 e/yhden hengen standard-huone/vrk  
108 e/kahden hengen standard-huone/vrk  
128 e/kolmen hengen standard-huone/vrk

113 e/yhden hengen superior-huone/vrk  
123 e/kahden hengen superior-huone/vrk  
143 e/kolmen hengen superior-huone/vrk

### ILTAJUHLA:

Lauantaina Scandic Rosendahliissa on luvassa unohtumaton iltajuhla, jossa muistellaan SAKU ry:n 60-vuotista taivalta. Ohjelmassa maukasta ruokaa, elävää musiikkia, esityksiä, palkitsemisia ym. Toivotaan myös osallistujien omia performansseja! Illalliskortin hinta on 40 euroa/hlö.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET:  
[www.sakury.net](http://www.sakury.net)