

saku

ACTION!

SAKU RY:N TIEDOTUSLEHTI 4 / 2009



Vinkit lukuvuoteen 09–10... s

Sirkus on rankkaa työtä 6

Tasavuosia juhlittiin
liikunnan merkeissä 12

Opiskelijat raportoivat
Kuerin leiriltä 18

Sisällysluettelo

PÄÄKIRJOITUS: UUSIA HAASTEITA	3
TÖRKEEN HYVIÄ JUTTUJA 800 OPISKELIJALLE	4
SILMÄKARKKIA JA MATKALAUKKUELÄMÄÄ	6
TULOSSA LUKUVUONNA 09-10: OPISKELIJALIIKUNAN JUHLAVUOSI	8
TULOSSA LUKUVUONNA 09-10: SEKAJOUKKUEIDEN LENTOPALLO	9
TULOSSA LUKUVUONNA 09-10: TAITAVIMMAT KUSKIT	10
TULOSSA LUKUVUONNA 09-10: SAKU-VAELLUKSET	11
KUUSIKYMPPIÄ VIETETTIIN URHEILUJUHLAN MERKEISSÄ	12
VUOSIEN VARRELTA, OSA 3	15
OPISKELIJAT SUUNTASIVAT KURSSILLE KUERKIEVARIIN	18
ENSILUMILLE KUERIIN	20
UUSI LUKUVUOSI, UUSITUT SÄÄNNÖT	21
TAPAHTUMAKALENTERI	26
YHTEYSTIEDOT	27

ACTION!

SAKU ry:n tiedotuslehti

Julkaisija: Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry

Ilmestyminen: Neljä kertaa lukuvuodessa.

Seuraava numero: Tammikuussa 2010.

Aineisto: saija.sippola@sakury.net.

Kannen kuva: Vauhtia viestijuoksussa Sastamalan

kesäkisoissa elokuussa 2009.

Toimitus: Saija Sippola

Taitto: Finnmainos Oy – Pasimatti/VSP

Painopaikka: Offset Ulonen Oy, Tampere



Silmäkarkkia
s. 6



Lukuvuosi 09-10
s. 8



Kuusikymppiset
s. 12



Vuosien varrelta
s. 15



Opiskelijat
Kuerkievarissa
s. 18

Uusia haasteita

Uusi lukuvuosi, uudet haasteet. Tämä pitää paikkansa tänä syksynä sekä SAKU ry:n osalta että henkilökohtaisesti. Tellervo Tarkon siirryttyä työskentelemään ammatillisen koulutuksen parissa Koulutuksen järjestäjien yhdistyksestä käsin, oli itselläni ilo ja kunnia tulla valituksi SAKU ry:n toiminnanjohtajaksi. Kiitän järjestön hallitusta luottamuksesta ja kentällä tavattuja tuttuja ja tuntemattomia lämpimistä onnentoivotuksista! Viisi vuotta SAKU ry:n tiedottajana saavat nyt siis jatkoa uusien haasteellisten työtehtävien parissa.

Tellen toiminnanjohtajakaudella SAKU ry laajensi toimintaansa merkittävästi. Kilpaurheilun säilyi yhtenä toiminnan kivijalkana niin kuin ennenkin, mutta sen lisäksi tehtiin uusia aluevaltauksia harrasteliikunnassa, työkykyä ylläpitävässä toiminnassa ja verkostotoiminnan käynnistämässä.

Liikkumattomien liikuttaminen ja opiskelijoiden sekä ammatillisen koulutuksen henkilöstön työkyvyn tukeminen tulevat olemaan toiminnan tärkeimmät päämäärät ja haasteet myös jatkossa. Hyvinvoinnin keinot ovat sakumaisesti liikunta ja kulttuuri, ja yhtenä tärkeänä osa-alueena haluamme toimia hyvien käytäntöjen ja mallien levittäjän roolissa.

Uusiin haasteisiin on alettu vastata jo kuluneen alkusyksyn aikana. ESR-tuella rahoitettu Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto -hanke etsii keinoja hyvien mallien levittämiseen ja hyvinvoinnin parissa työskentelevien verkostoimiseen. Työyhteisöliikkuja olemme muistaneet avaruushenkisellä Marssi Marsiin -kävelykampanjalla, jonka tavoitteena on lisätä omaa arkista aktiivisuutta. Palaute kentältä on ollut positiivinen ja jo ensimmäisen kampanjaviikon jälkeen avaruusseissulle on lähtenyt 1200 henkilöstön edustajaa ja 170 tiimiä.

Opiskelijoille haluamme tarjota elämyksellisen liikuntatapahtuman Jämsässä 19.11. SAKU ry:n juhluvuoden opiskelijaliikunnan päätapahtumassa tansanialaisen jalkapallon ja kamppailupäivän merkeissä. Ehkä juhlatapahtuman myötä syntyy jälleen myös jotain uutta ja pysyvää tapahtumakalenteriimme?

Vastauksia haasteisiin on turvallista lähteä etsimään hyvän porukan kanssa. Elokuun SAKU-seminaarissa suurella joukolla kokoontuneet kehittämissyörymäläiset, aktiiviset SAKU-yhteyshenkilöt oppilaitoksissa sekä työhöntarttuva ja huumoria hersyvä toimistotiimimme ovat yhdistelmä, jonka kanssa on ilo tehdä työtä ammatillisen koulutuksen hyväksi. Uusia haasteita kohti – yhdessä!

Saija

Saija Sippola

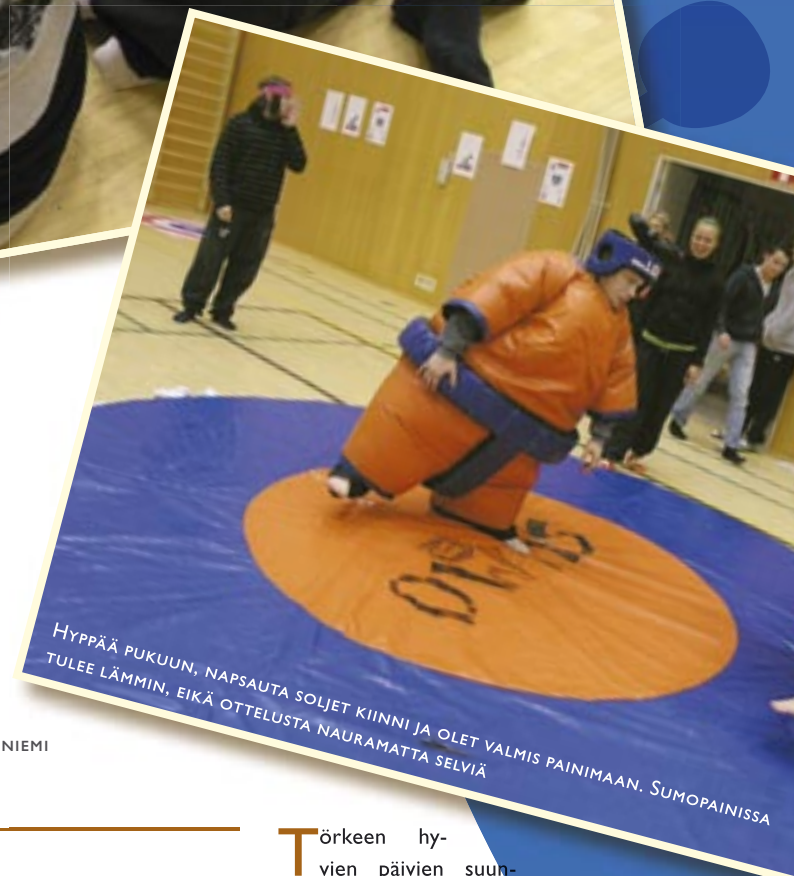
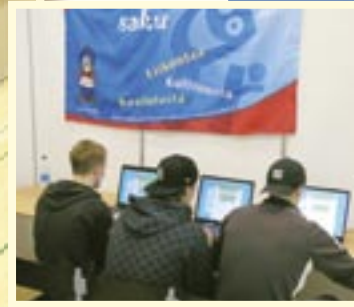
toiminnanjohtaja



ps:

Järjestön nettisivut osoitteessa www.sakury.net on uusittu lukuvuoden alussa sekä ulkoasun, rakenteen että sisällön suhteen. Sivuilta löytyy nyt aiempaa enemmän tukimateriaalia yhteyshenkilöiden käyttöön. Käy tutustumassa ja anna palautetta!

HYVÄÄ OLOA JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ!



TOIMINTAKYKRASILLA TESTATTIIN OPISKELIJOIDEN TASAPAINOA. ANNE PELTONIEMI MITTASI, KUINKA KAUAAN OPISKELIJOIDEN TASAPAINO SÄILYI PUOMILLA.

HYPPÄÄ PUKUUN, NAPSauta soljet kiinni ja olet valmis painimaan. SUMOPAINISSA TULEE LÄMMIN, EIKÄ OTTELUSTA NAURAMATTA SELVIÄ

KUINKA PALJON ON LIKUTTAVA KULUTTAAKSEEN YHDEN SUKLAAPATUKAN KALORIT? MITEN AJETAAN KONDOMIAJOKORTTI? LÄHTISITKÖ SINÄ TAI PÄÄSTÄISITKÖ KAVERISI PARIN OLUEN JÄLKEEN AJAMAAN AUTOA? LAPIN AMMATTIOPISTON 800 OPISKELIJAA POHTI TÖRKEEN HYVILLÄ PÄIVILLÄ 9.–10. SYYSKUUTA MUUN MUASSA NÄITÄ KYSYMYKSIÄ. TÖRKEEN HYVIEN PÄIVIEN TEEMAT PYSÄYTTIVÄT NUORIA MIETTIMÄÄN JA OTTAMAAN VASTUUTA NUORTEN ELÄMÄÄN KUULUVISTA AIHEISTA.

Törkeen hyvien päivien suunnittelu käynnistyi vuoden 2008 kouluterveyskyselystä, jossa ammattiin opiskelevat olivat ensi kertaa kohdeyrymänä mukana. Läänin hallituksen organisoimaan tapahtumaan yhteistyökumppaneiksi kutsuttiin muun muassa Liikenneturva, Puolustusvoimat, SPR, Rovaniemen kaupunki, SAKU ry sekä lukuisia muita järjestöjä.

– Kouluterveyskyselyn tulosten pohjalta päivien teemoiksi nostettiin erityisesti päihteet ja elämänhallinta. Läänin hallitus halusi motiivoida kuntia ja ammattiopistoja hyödyntämään

Törkeän hyviä juttuja 800 opiskelijalle

kouluterveyskyselystä saatuja tietoja. Samalla eri toimijoita haluttiin kannustaa tekemään aktiivisesti yhteistyötä, kertoo lääninhallituksen erikoissuunnittelija **Anne-Mari Knuti**.

– Toivon, että opiskelijat kokisivat tapahtuman mielenkiintoisena ja hyödyllisenä.

Poliisin ja Liikenneturvan osastolla on esillä esimerkiksi video, jonka toivon herättelevän nuoria. Tuloksena tapahtumasta voi olla esimerkiksi se, että yksikin näistä nuorista jättää tarttumatta kännissä rattiin tai hypäämättä juopuneen kyytiin. Yhdelläkin tällaisella päätöksellä voidaan säästää jonkun henki.

Terveysaiheet kiinnostivat

Liiketaloutta opiskelevat **Lii-sa Hannula** ja **Milla Kuoksa** olivat tyytyväisiä kierrokseensa osastoilla. Jokainen luokka kiersi tapahtumassa kuusi rastia, joille kullekin oli varattu aikaa viisitoista minuuttia. Rasteilla oli tarjolla tietoa esimerkiksi terveellisestä ravinnosta, liikunnasta, liikenneturvallisuudesta, asepalveluksen kuntovaatimuksista, koulukiisaamisesta sekä ammattiosaajan työkykypassista.

– Aiheina oli monia nuoren elämään kuuluvia tärkeitä asioita, jotka esiteltiin lyhyesti ja ytimekkäästi. Monella rastilla oli myös toimintaa, eikä vaan istumista ja saarnaamista. Terveysasioita saisi olla opinnoissa enemmänkin esillä. Oikeastaan päivien aiheista opinnoissa on tullut aiemmin esille vain koulukiisaaminen, kertoo Milla Kuoksa.

Rasteista Kuoksalle ja Hannulalle jäivät mieleen etenkin ravintoon ja liikuntaan liittyvät osastot. Työelämäjaksoilla tutuiksi olivat tulleet myös kysymykset työssä jaksamisesta. Pitkät työpäivät olivat ottaneet nuorienkin voimille.

– Työharjoittelun jälkeen on ollut helpompi ymmärtää myös vanhempien väsymystä. Kun vanhemmat tulevat töistä, niin monesti kuulee, että työpäivän aikana oli aika raskasta. Työharjoittelujen jälkeen ymmärtää tilanteen paremmin, Hannula kertoo.

Liikuntaneuvojat ohjaajina

Ammattiosaajan työkykypassi oli päivillä esitelyssä omana osastonaan. Lapin ammattiopistossa tavoitteena on, että kaikki opiskelijat tulevaisuudessa suorittaisivat ammattiosaajan työkykypassin. Osastolla kerrottiin sekä passin sisällöistä toiminnallisista keinoista että passin toteuttamisesta.

Toiminnallisten pisteiden vetäjänä olivat Lapin Urheiluopiston keväällä valmistuvat liikuntaneuvojat. Pisteillä huolehdittiin työkyvystä venyttämällä ja hieronnalla, testattiin opiskelijoiden tasapainoa, pelattiin terveystiedon Älypää-peliä sekä nostettiin hikeä pintaan peliarenalla. Tuleva liikuntaneuvoja **Armi Petäjäjärvi** kertoo venyttelyn olleen monelle opiskelijalle uusi juttu.

– Suurin osa oli innokkaina osastolla osallistumassa. Yksikään pojista ei kuitenkaan myöntänyt venytelleensä aiemmin. Eikä venyttely saanut niin innokasta vastaanottoa. Moni ei oikein ymmärtänyt, mitä hyötyä venyttelystä on.

– Venyttelyä pyrittiin ehkäisemään eri aloilla esiintyviä työn vaikutuksia. Esimerkiksi datanomeille neuvottiin liikkeitä, joilla voi vaikuttaa eteenpäin kaartuvaan ryhtiin. Vastaliikkeillä ohjattiin ehkäisemään haittavaikutuksia jo ennalta. Yleisimmin opiskelijat kertoivat niskahartiaseudun kipeytymisestä, Petäjäjärvi arvioi.

Uusia muotoja yhteistyöhön

Lapin ammattiopistossa työkykypassin käyttöönottoa on koordinoitunut liikunnan lehtori **Timo Kalmakoski**. Viime syksynä tietoa passista vietiin eteenpäin starttipäivillä, joissa yli 250 eri alojen opiskelijaa pääsi testaamaan toiminta- ja työkykyään. Starttipäivät saavat jatkoa Rovaniemellä parin viikon kuluttua. Tapahtumassa moni ryhmänohjaaja käytti tilaisuuden hyväkseen ja varasi ryhmälleen testiajan.

– Työkykypassiin suhtaudutaan positiivisesti, mutta matkaan saattamisessa tarvitaan auttaja. Yksiköissä pitäisi istahtaa ja pohtia, miten työkykypassi meidän alalla oikein tehdään. Nämä ovat tärkeitä päiviä, mutta työtä vaaditaan, että tärkeät asiat saadaan istutettua myös koulun arkeen.

Kalmakoski on tyytyväinen osastolla vierailleiden opiskelijoiden innostuneisuuteen. Hyvä vastaanotto näkyi koko porukan kiinnostuksena ja aktiivisena toimintana.

– Työkykypassin vetovoima kasvaa positiiivisten kokemusten myötä, mutta silti työssä ollaan vasta ihan alussa. Passi on tuonut uusia mahdollisuuksia työssäoppimisjaksoille tarttua ammattitaidon rinnalla vaadittaviin työssä pärjäämisen edellytyksiin. Lapin Urheiluopistolle se on poikanut uusia yhteistyökumppaneita ja opiskelijoille aitoja työssäoppimispaikkoja sekä Lapin että muissa ammattiopistoissa, muistuttaa Kalmakoski.

Teksti ja kuvat:
Sari Mantila-Savolainen



Silmäkarkkia ja matkalaukkuelämää

KAIKKI ON KOHDALLAAN. SILMIEN EDESSÄ LIITÄVÄT DIABOLOT, MELKEIN KATSOJAA KOSKIEN. KOKONAISUUTTA TÄYDENTÄVÄT VALOT JA MUSIIKKI. HETKI PYSÄHTYY TAITAVUUDEN JA TAIKUUDEN SEURANTAAN. SIRKUSESITYKSET OVAT KATSOJAN SILMÄKARKKIA.

Toni Rosvall opiskelee Koulutuskeskus Salpauksessa sirkusalan perustutkinnon esittävän taiteen koulutusohjelmassa. Nuori sirkustaiteilija saa opintonsa valmiiksi ensi keväänä.

– Lahdessa on tekemisen meininki. Oppilaitoksessa on hyvä ryhmähenki ja Euroopan parhaat maikat. Harjoitteluolosuhteet ovat myös kunnossa. Lisäksi koulutukseen kuuluu vierailuja esimerkiksi Saksaan ja Ruotsiin. On hienoa,

että valtio maksaa opintotukea sirkusalan opiskelijoille. Monessa maassa sirkusalan koulut ovat yksityisiä, Rosvall kertoo.

Esittävät taiteet ovat olleet Rosvallille tärkeitä pienestä pitäen. Teatterimaailmasta hän hankki ensimmäiset kokemuksensa jo 10-vuotiaana. Uraan on tähän mennessä kuulunut esiintymisiä jopa viidessäkymmenessä teatteriproduktiossa.

– Olen esiintynyt esimerkiksi Kansallisteatterissa vuoden verran jonglöörinä näytelmässä Paratiisin lapset. Opetin samaan aikaan Sirkus Helsingissä jongleerausta skideille ja edistyneemmille.

Rosvallin työkokemuksista saa hyvän kuvan siitä, kuinka monipuolista sirkustaiteilijan elämä on ollut jo opintojen aikana. Työhön on mahtunut niin teatteria, firmakeikkoja kuin opettamistakin, matkalaukkuelämää sirkustyön ehdoilla. Kansainvälisillä areenoilla Rosvall on ehtinyt esiintyä jo muun muassa Saksassa, Hollannissa ja Englannissa.

– Tyypillistä työpäivää ei oikein ole. Tänä olen esimerkiksi aamulla mennyt kouluun kahdeksalta ja ollut koulussa kahteen. Viideltä oli firmakeikka. Illan viimeinen keikka on puoli yhdeksältä juhlissa. Välillä on ruuhkaa ja sitten taas hiljaisempaa.

Kurinalaista arkea

Sirkusalalla voi erikoistua moniin eri tehtäviin. Harjoiteltaviin taitoihin kuuluvat esimerkiksi jongleeraus, taiteilu vippilaudalla, akrolajit ja akrobatia.

– At the moment elämä on treenaamista. Sooloesityksen kanssa teen töitä siellä ja täällä. Kavareiden kanssa kokoamme nykysirkusproduktioita. Toivon, että tulevat työt liittyisivät teatteriin ja tarinanakerrontaan. Haluan luoda lavalla paljon illusioita. Hyödyntää rytmiä, visuaalisuutta ja efektejä. Tarjota yleisölle silmäkarkkia, Rosvall kuvailee.

Sirkustaiteilijan arkea voi kuvata kurinalaiseksi. Rosvall kertoo, että sirkustaiteilijan on syötävä terveellisesti ja pidettävä aerobisesta ja anaerobisesta kunnosta huolta.

– Treeniä teen joka päivä. Taidoistaan ja kehostaan on pidettävä huolta päivittäin. Bussissa pidän esimerkiksi aina korttipakkaa mukana, koska siellä on hyvä harjoitella temppeja. Venyttely on tärkeää, että lihakset pysyvät vastaanottavaisina ja herkinä. Ajatustyötä on tehtävä, uusia muuveja suunniteltava.

Fyysisesti rankka ala

Esitettävät liikkeet on opeteltava oikein, että keho kestää. Rankimmaksi lajiksi Rosvall kuvaa akrobatian, kun taas jongleeraus ei ole fyysisesti yhtä raskasta.

– Jongleerauksessa kun opettelee oikean tekniikan, ja koko kroppa on mukana, niin silloin se ei rasita. Venäläiset keilajongleerit käyttävät tekniikkaa, jossa ranteet menevät helposti rikki. Jonkassa väärä tekniikka aiheuttaa helposti lihasjäykkyyksiä niskaan ja selkään. Akrobatiasa kovilla ovat nilkat, ranteet, polvet ja lonkat. Tavallisia ovat myös erilaiset selkävammat.

– Pienet loukkaantumiset kuuluvat jokaisella sirkustaiteilijalla, ei ehkä arkeen, mutta elämään kuitenkin. Lämmittelyt on tehtävä ennen esityksiä huolella. Sirkus on yksi fyysisesti raskimmista aloista.

Onnellisuutta hetkessä

Yleisöltä esityksissä saatu palaute kantaa sirkustaiteilijaa työssä eteenpäin. Yleisön suorasta palautteesta näkee, kuinka ihmiset irrottautuvat arjesta, ovat onnellisia hetkessä. Rutiini tuo taas esitystilanteisiin tarvittavaa varmuutta.

– Esiintyminen on vapauttavaa. Aina joskus esiintymistilanne jännittää ja pelottaakin, mutta kun on treenannut paljon, niin voi luottaa kykyihinsä. On helpompaa, kun ei tarvitse pää edellä mustaan veteen hypätä.

– Esiintymisestä saa älyttömästi irti. Rakkaimman kokemuksen esiintymisestä sain sirkusfestivaaleilla 8-vuotiaan pojan äidin palautteesta. Poika oli pitänyt sirkusta ihan tyhmänä, mutta sooloni näkemisen jälkeen poika innostui bolottamisesta niin, että halusi oman diabolon. On palkitsevaa, jos esitykseni kautta joku löytää itselleen rakkaan harrastuksen.

Treenaten taituriksi

Helposti luulisi, että sirkustaiteilijan ammattia suunnittelevan olisi oltava äärimmäisen notkea, näppärä tai fyysisesti huippukuntoinen. Rosvall sanoo kuitenkin, että tiettyä, sopivaa ihmistyyppiä ammattiin ei ole, vaan taitoihin pääsee treenaten kiinni.

– Sirkusala vaatii kiinnostusta ja halua oppia. Treenatessa taidot kehittyvät, eikä alalle

lähtiessä tarvitse olla hullun taitava tai notkea. Itse olin alussa tosi tumpelo.

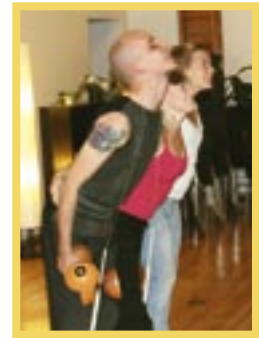
– Kai sitä on oltava pakkomieltainen ja hullu, sillä alalla taloudellista varmuutta ei ole. Ala on niin maailman epävakaisin. Sirkusalalla tarvitaan myös valmiutta matkustaa.

Suomessa työmahdollisuuksia on rajallisesti. Kun esimerkiksi Saksassa varieteekulttuuri on voimissaan melkein joka kylässä, niin meiltä ei vastaavaa kulttuuria löydy.

– Keväällä taidan laittaa rinkan selkään ja suunnata Saksaan. Kesällä palaan toivottavasti Suomeen, koska meillä on ystäväporukalla pari produktiota suunnitteilla. Esitykset pitävät sisällään livemusiikkia ja illuusiotekniikoita, teatterinomaista esittämistä, kiteyttää Rosvall tulevaisuuttaan.

Teksti: Sari Mantila-Savolainen

Kuvat: Saija Sippola ja Toni Rosvallin arkisto



LISÄÄ TYÖKYKYHAASTATTELUJA ALPOSSA

Lisää nuorten ammattilaisten ajatuksia omasta työstään ja työkykyisyyden haasteista voi lukea ALPO.fi-hyvinvointiportaalista: www.alpo.fi > Työkyky > Oman alasi työkykyhaasteet.

TARJOLLA KOULUTUSTA TYÖKYKYPASSIN KÄYTTÖÖNOTTOON

Vapaaehtoisen Ammattiosaajan työkykypassin avulla koulutuksen järjestäjiä kannustetaan tarjoamaan opiskelijoille toiminta- ja työkykyä edistäviä opintoja. Työkykypassin käyttöönotto käynnistyi ammatillisessa koulutuksessa viime syksynä 20 koulutuksen järjestäjän voimin. Viimevuotiseen tapaan Opetushallitus on myöntänyt tukea passin käyttöönottoon myös tälle lukuvuodelle. Tukea sai 25 koulutuksen järjestäjää, joista 12 on uusia.

Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönoton tueksi järjestetään jälleen alueellisia koulutuspäiviä. Tämän syksyn koulutuspäivät pidetään 17.9. Vaasassa, 28.9. Porvoossa ja 1.10. Karkussa. Lisätietoja ALPO.fi-hyvinvointiportaalis- ta tai SAKU ry:n toimistolta.

Tuttu tansanialainen ja uusia kamppailulajeja

Opiskelijaliikunnan juhluvuoden päätapahtumassa

SAKU ry:n juhluvuosi jatkuu 19.11. opiskelijaliikunnan 60-vuotisjuhlatapahtumassa Jämsässä. Tapahtumassa pelataan nyt jo perinteiseen tapaan sekajoukkueiden tansanialaisen jalkapallon turnaus ja testataan kamppailupäivä-kokonaisuutta seuraavin lajein: nyrkkeily, sotilaspaini, sotilaspennunpunnerrus ja staredown.

Nyrkkeilyssä kilpailaan opiskelijoiden mestaruuksista. Mukana ovat niin SAKU ry:n, Koululiikuntaliiton kuin Opiskelijoiden liikuntaliitonkin nyrkkeilijät. Nyrkkeilyyn osallistuminen edellyttää lajiliiton lisenssiä, mutta kamppailupäivän muut lajit sopivat kaikille ammattiin opiskeleville ja kokeiltavaksi oppilaitoksissa jo ennen juhlatapahtumaa.

Tapahtuman kutsu ja lisätiedot löytyvät SAKU ry:n nettisivuilta www.sakury.net

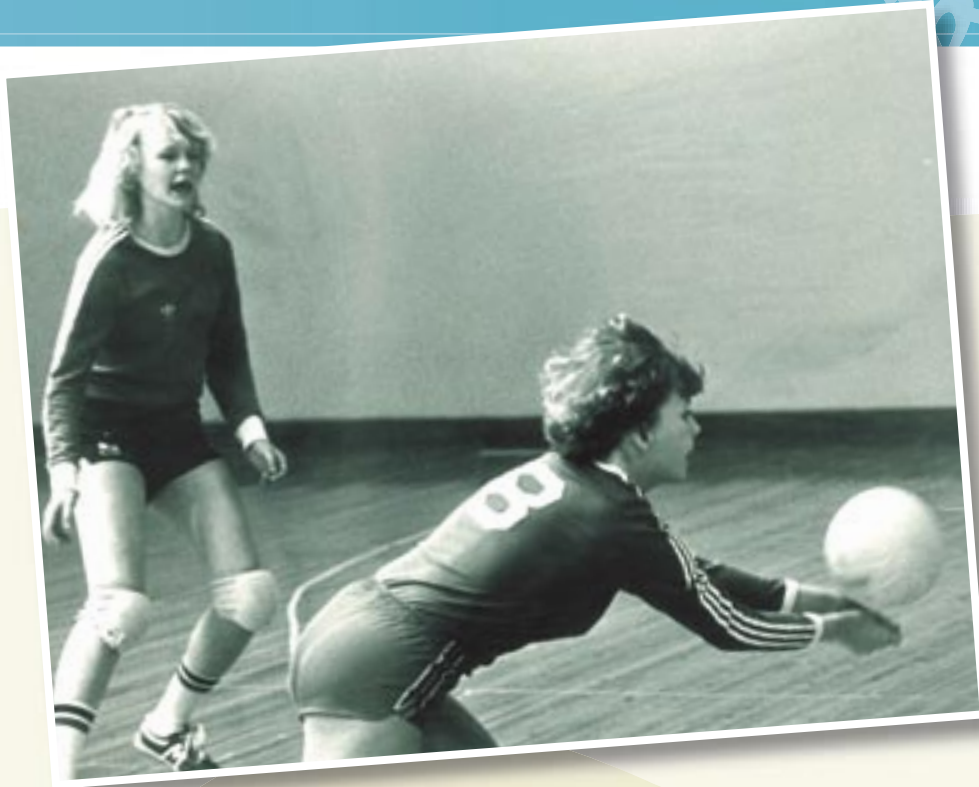
Lajiesittelyssä staredown:

Staredown eli tuijotus on todellinen jokamiehen kamppailulaji! Laji vaatii kilpailijoilta täydellistä keskittymistä ja hermojen hallintaa sekä kestävyyttä. Kuka pystyy hallitsemaan ajatuksensa ja kehonsa ja voittamaan vastustajansa pelkillä silmillään?

Säännöt lyhyesti:

- Ottelijat asettuvat vastakkain yhden jalan (= 30,48 cm) etäisyydelle toisistaan.
- Tuomarin käskystä aloitetaan tuijotus.
- Ottelijat saavat ainoastaan tuijottaa toisiaan. Vastustajaan koskeminen, puhaltaminen tai muulla tavoin kajoaminen on kielletty. Ilveily sen sijaan on sallittu. Koko ottelun ajan on säilytettävä katsekontakti vastustajan silmiin.
- Ottelun häviää kilpailija, joka ensimmäisenä räpäyttää silmiään tai muulla tavoin ei pysty "pitämään pokkaansa".
- Kilpailu voidaan käydä kerrasta poikki- tai paras kolmesta -menetelmällä.





Sekajoukkueiden lentopallossa back to seventies

Henkilöstön sekajoukkuelentopallossa virittäydytään juhluvuoden kunniaksi historialliselle 1970-luvulle. 70-luvulla presidenttinä Suomessa oli jatkuvasti Kekkonen, itänaapuri oli Neuvostoliitto ja idänkaupassa sukka housut olivat vahvaa valuuttaa. Urheilupuolella valmennusoppi haettiin DDR:stä ja Suomeen toivat menestystä kesällä Vasala, Väättäinen, Viren ja Karppinen. Talvella suomalaiset Järviset eivät enää kuitenkaan riittäneet lasikuitusukien vauhtiin. Mutta mikä tärkeintä: lentopallo oli Suomen kolmanneksi suosituin urheilulaji!

SAKU ry:n sekalentopalloturnaus pelataan 14.–15.11. Joensuussa. Vinkkejä turnausvalmisteluihin voi etsiä oheisista, aikakauden mestaruussarjajoukkueen vinkkeihin perustuvista valmennusmenetelmistä (www.yle.fi > Elävä arkisto > Urheilu > Palloilu > Lentopallo > Kovaa peliä lentiskentällä).

Joukkueen muistilista sekalentopalloturnaukseen 70-luvun hengessä:

- Ilmoittautuminen turnaukseen: 3.11.2009 mennessä.
- Hotellivaraukset: Cumulus Joensuu 13.10. mennessä, puh. 020 055 055 (74 e / 2 hh / vrk).
- Pelaajilta vaadittavia ominaisuuksia: pituutta, kestävyyttä, voimaa, taitavuutta ja koulutodistuksen keskiarvo mielellään yli 8.
- Harjoitukset: aina määrätyn kaavan mukaan, rasittavuus 2–3 kertaa kovempi kuin keskiverto-ottelussa, monipuolisia, jotta pelaaja pystyy kehittymään, harjoituskuri melko kova.
- Joukkuehenki luodaan: yhdessäololla, erilaisilla leireillä, kokouksilla ja taktiikkapalavereilla.
- Peleissä tarvitaan: ruumiinhallintaa, reaktionopeutta, riittävästi peliälyä ja henkistä kanttia.
- Iltajuhlan vaatteet: esim. polyesteriä, leveät lahkeet, suuret kuviot sekä kirkkaat, jopa räikeät värit.
- Lisätiedot: www.sakury.net

Missä on Suomen taitavimmat kuskit?

Ammattiin opiskelevien karting ajetaan lukuvuonna 2009-2010 endurance-tyyppisenä eli kestävyysajon idealla kisattavana joukkuekilpailuna. Tiimissä on oltava vähintään neljä ja enintään kuusi kuljettajaa. Tapahtumassa järjestetään myös leikkimielinen kilpailu oppilaitoksen nimeämille huoltajille.

SAKU-karting ajetaan toukokuun lopussa Mika Salo Circuitilla Alahärmässä. Mukaan mahtuu 15 ensiksi ilmoittautunutta joukkuetta. Osallistumismaksu on 200 euroa / joukkue. Osallistumismaksu sisältää autot, kaikki tarvittavat ajovarusteet (kenkiä lukuun ottamatta) sekä oppilaitoksen huoltajan osallistumisen huoltajakisaan.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen www.sakury.net





Kesä on SAKU-vaellusten aikaa

SAKU ry tarjoaa kesällä 2010 jäsenyhteisöjen henkilöstölle perheineen kolme erilaista mahdollisuutta tutustua Suomen kesään. Tarjolla on niin kulttuuria, saaristomaisemia kuin erävaellustakin.

Heti kesän alussa Saaristomerelle

Saaristovaelluksella kohteena on Saaristomeren kansallispuiston ainutlaatuinen luonto ja kulttuurimaisemat. Retken aikana perehdytään myös saariston lintuihin ja kasveihin sekä paikallisiin asukkaisiin ja elinkeinoihin.

Saaristovaellus järjestetään yhteistyössä Suomen kalatalous- ja ympäristöinstituutin kanssa. Tarjolla on ainutlaatuinen tilaisuus tutustua saaristoon ammattilaisten opastuksella. Älä jätä tilaisuutta käyttämättä!

Kulttuurivaellukselle Tampereelle

Kulttuurivaelluksella tutustutaan vuosittain johonkin suomalaiseen merkittävään kulttuuritapahtumaan. Kesällä 2009 kulttuurivaellus suuntasi Savonlinnan oopperajuhlille, ensi vuonna vuorossa on Tampere ja Pyynikin kesäteatteri.

Tampereella seurataan Väinö Linnan ja muiden työläiskaupungin kulttuurivaikuttajien jalanjälkiä tutustumalla mm. Amurin työläiskortteliin. Pyynikin kesäteatterissa ohjelmassa on Anna-Leena Härkösen esikoisteos Häräntappoase vuodelta 1984. Häräntappoase kertoo juuri peruskoulun päättäneestä Alpo Korvasta, joka joutuu vasten tahtoaan kesäksi sukulaistensa luo maalle Torvenkylään. Kylään saapuessaan Alpo ei osaa arvata, kuinka ikimuistoinen kesä hänelle on tulossa.

Kulttuurivaellus on hieno mahdollisuus tutustua suomalaiseen kulttuuriklassikkoon ja upeaan kesäkaupunki Tampereeseen sekä viettää kesäpäivä hyvässä seurassa. Kulttuurivaellus järjestetään 23.7.2010.

Erävaelluksella omat ryhmät eritasoisille vaeltajille

Erävaellus tarjoaa keinon irrottautua arkirutiineista ja nauttia luonnosta täysin siemauksin. Kesällä 2009 vaellus suuntautui Kilpisjärveltä kohti kolmen valtakunnan rajaa ja Norjan sekä Ruotsin tuntureita. Ensi vuoden vaelluksen reittiä ei vielä ole vahvistettu, mutta luvassa on taatusti taas upeita luontoelämyksiä.

Vaelluksella on kaksi eri ryhmää eritasoisille vaeltajille. Toinen ryhmä on tarkoitettu kokeneemmille vaeltajille, jotka ovat tottuneet repun painoon ja hieman pidempiin päivämatkoihin. Toinen vaellusryhmä on tarkoitettu aloitteleville vaeltajille. Aloittelevien vaeltajien vaellusohjelma on suunniteltu sellaiseksi, että jokainen kohtalaisen peruskunnon omaava selviää vaelluksesta ilman ongelmia.

Lisätiedot ja tarkemmat aikataulut ensi kesän vaelluksista julkaistaan kevään 2010 aikana.

Kuvat: Tampereen kaupunki / Jukka Luoma

Vaelluskuvat: Kari Penttinen





Kuuskymppisiä vietettiin

SAKU RY:N 60-VUOTISJUHLAVIIKONLOPPU SISÄLSI MENNEITÄ RENNOSSA HENGESSÄ MUISTELLEEN JUHLAGAALAN SEKÄ NOIN 650 LIIKKIJAA KOONNEEN HENKILÖSTÖLIIKUNNAN SUURTAPAHTUMAN.

Juhlagaala järjestettiin perjantaina 17.4. Tampereella, Hotelli Rosendahlissa. Pyöreitä vuosia, vuosien aikana tehtyä työtä ja yhteisiä saavutuksia ammatillisen koulutuksen hyväksi juhlittiin noin 120 hengen juhlaäen kesken.

Juhlan aluksi tervehdyssanat lausui puheenjohtaja **Antti Lahti**. Lahti totesi puheessaan, että SAKU ry:n kaltaisen järjestön puheenjohtajana toimiminen on etuoikeus niin juhlassa kuin arjessakin. Innokkaana liikkujana tunnettu Lahti muistutti myös siitä, että paras vaikutus on omalla esimerkillä ja että kannustuksesta

syntyy innostus myös henkilöstö- ja opiskelija-liikunnassa.

60-vuotisjuhlien juhlapuhujana esiintyi kansanedustaja ja olympiavoittaja **Marko Asell**, joka on myös painin SAKU-mestari vuodelta 1987. Asell muisteli puheessaan omia ammatikouluajojaan ja kertoi, että ammattiin opiskellessaan hänellä alkoi todellinen panostus kilpaurheiluun. Paini oli elämän tärkein asia monta vuotta, kunnes perheen perustaminen muutti elämän arvojärjestyksen. Samalla yllättäen myös painitulokset menivät askeleen eteen-

päin, kun elämässä oli balanssi ja muutakin sisältöä kuin kilpaurheilu.

Asell korosti liikunnan ja harrastamisen merkitystä ihmisen hyvinvoinnissa. Hän totesi myös, että näiden asioiden eteen tehtävä työ on entistä tärkeämpää tulevaisuudessa, kun yhteiskunnassamme on merkkejä työuupumuksen lisääntymisestä ja nuorten työkykyisyyden heikkenemisestä.

SAKU-konkarit viihdyttivät puhein ja musiikin

Historiallista perspektiiviä juhlaan toivat vuosikymmeniä mukana olleet SAKU-konkarit **Pentti Lintala** ja **Pekka Suomalainen**, jotka muistelivat menneitä ja tarinoivat hersyvän hauskaan tyyliinsä. Hauskaan tyyliin tarinoi myös vuoden 2006 kulttuurisakulainen **Kaisa Turttiainen**, joka kertoi SAKU ry:stä opiskelijanäkökulmasta.

JUHLAPUHEEN PITI KANSANEDUSTAJA, OLYMPIAMITALISTI
JA PAININ SAKU-MESTARI MARKO ASELL.

FUTSALIA TESTATTIIN UUTENA LAJINA SAKU RY:N
HENKILÖSTÖLIKUNNASSA.



60-VUOTISJUHLIEN TUNNELMA OLI
TOIVOTTUUN TAPAAN ARVOKAS
MUTTA SAKULAISEN RENTO.



urheilujuhlan merkeissä

Ammattiin opiskelevien kulttuuriosaaminen oli juhlissa esillä erityyppisten esitysten myötä, kun lavan valtasivat vuorollaan lausuja Kaisa Turtiainen, laulaja **Minerva Aliaga**, tanssiryhmä Solid Crew sekä loppuillan ajan juhlaväkeä tanssittanut Kainuun ammattiopiston Poppairs-bändi.

Henkilöstön suurtapahtuma valtasi Pirkkahallin

Juhlagaalan jälkeisenä viikonloppuna juhlia jatkettiin liikunnan merkeissä, kun samassa hallissa urheili 650 sakulaista lajeinaan lentopallo, yleisurheilu ja futsal. Lentopallossa 79 joukkuetta taisteli 14 kentällä II sarjan mestaruuksista. Suurtapahtuman fiilis ja yhteisöllisyyden tunne sai viikonlopun aikana paljon kiitosta.

– Tapauksessa on ollut hyvä tunnelma. Täällä on tosi paljon porukkaa. Kun kaikki pelit

pelataan samassa paikassa, niin otteluja on hyvä seurata, kiitteli **Seppo Karjunen** M50 A -sarjan mestaruuteen pelanneesta Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän joukkueesta.

Ensikertalaisena lentopallokisoihin osallistunut Keudan **Tiina Kopra** oli myös turnauksen tunnelmasta innoissaan. Myös Keudan naisille ojennettiin turnauksen päätteeksi kultaiset mitalit, ja edessä on ensi vuonna pelaaminen A-sarjassa.

– Joukkueellamme oli mahtava tsemppi, hirveä yhteishenki ja suunnaton yritys, joka myös tuotti tulosta. Turnauksen toi lisää tunnelmaa, kun kentät olivat niin lähekkäin. Oma joukkueetta päästiin kannattamaan omankin ottelun aikana väliverkon yli. Nyt harmittaa, kun en ole jo aiemmin lähtenyt peleihin mukaan, Kopra kertoo.

Savonlinnan ammatti- ja aikuisopiston **Mika Nenonen** ja **Ari Haapasaari** käyttivät lento-

pallo-otteluiden väliajan hyödykseen osallistumalla halliyleisurheilun lajeihin.

– On tosi hyvä, että pääsee tekemään nonstopina yleisurheilusuorituksia. Tätä yhdistelmää vaan lisää, jos on mahdollista järjestää, Nenonen ja Haapasaari toivoivat.

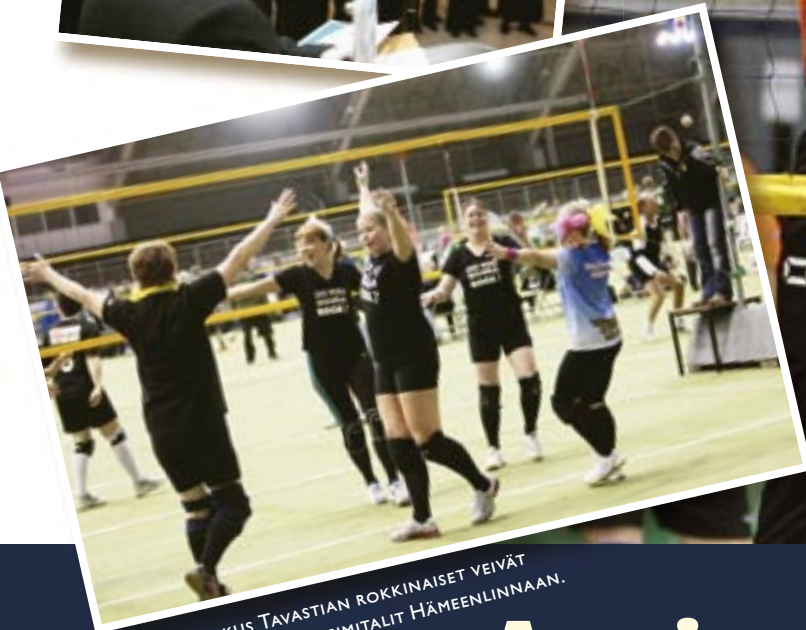
Ja eiköhän sitä ole lisää tulossa. Tulevana keväänä lentopalloilijat suuntaavat kyllä perinteiseen tapaan Pajulahteen, mutta vuodelle 2011 on jälleen suunnitteilla eri lentopallotarjontojen ja oheislajien järjestäminen yhden viikonlopun aikana samassa paikassa.

Teksti: Saija Sippola ja Sari Mantila-Savolainen

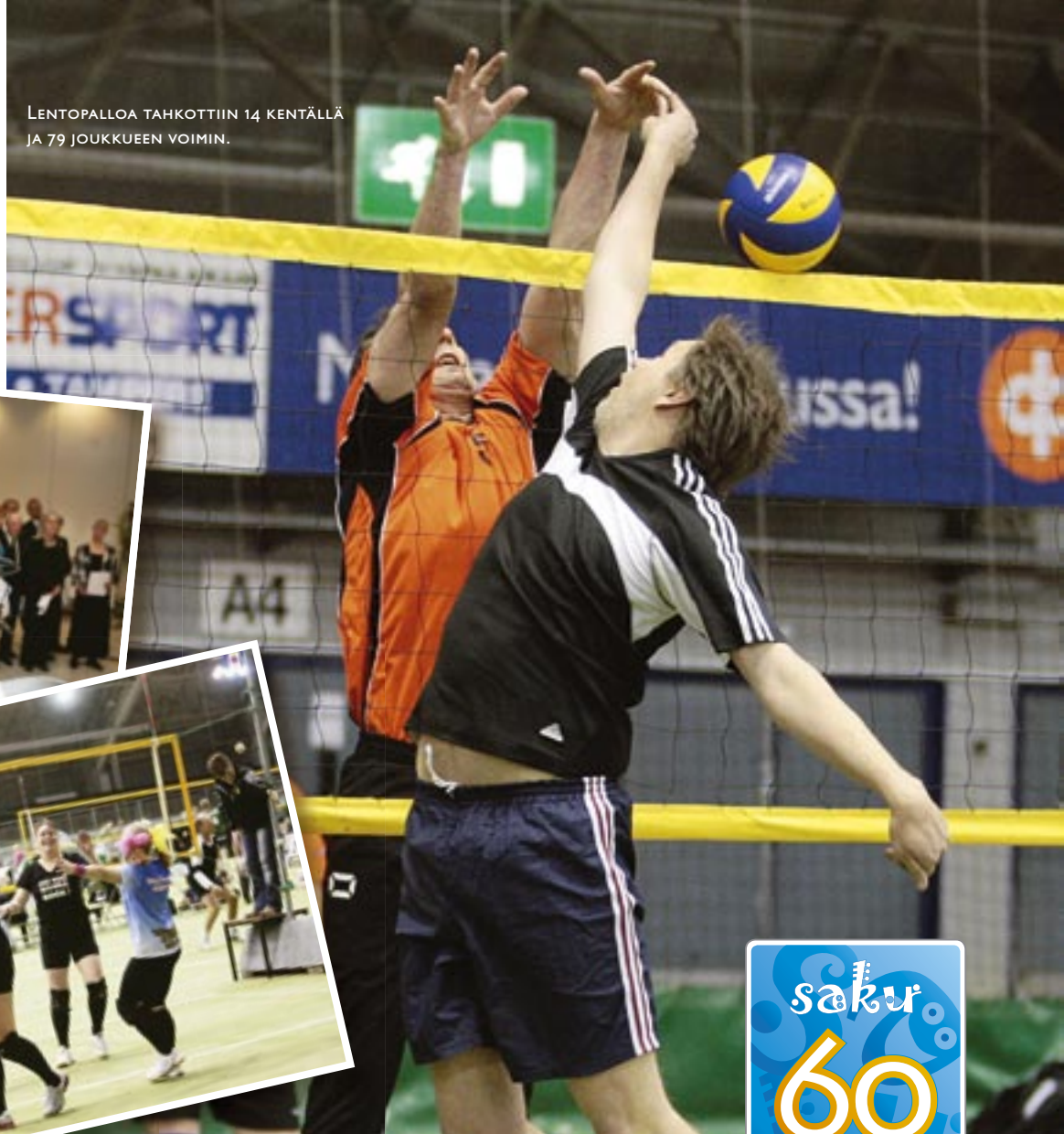
Kuvat: Mika Kanerva

JUHLAVUODEN KUNNIAKSI JAETTIIN LÄHES 30 SAKU RY:N ANSIOMERKKIÄ. PALKITTUJEN PUOLESTA KIITOSPUHEENVUOROT PITIVÄT YLÄ-SAVON KOULUTUSKUNTAYHTYMÄN MATTI NOTKO JA MARKKU HAAPANIEMI PORIN AMMATTIOPISTOSTA (KUVASSA ETUALALLA).

LENTOPALLOA TAHKOTTIIN 14 KENTÄLLÄ JA 79 JOUKKUEEN VOIMIN.



KOULUTUSKESKUS TAVASTIAN ROKKINAISET VEIVÄT NAISTEN A-SARJAN PRONSSIMITALIT HÄMEENLINNAAN.



Ansiomerkit

Suomen liikuntakulttuurin ansioristi

Mikko Koivukangas
Oulun seudun ammattiopisto

Irma Pohja
Koulutuskeskus Salpaus

Suomen liikuntakulttuurin ansiomitali kullatuin ristein

Pentti Leipälä,
Ammattiopisto Lappia

SAKU ry:n kultaiset ansiomerkit

Seppo Hintsanen
Etelä-Karjalan ammattiopisto

Jorma Jaatinen
Etelä-Karjalan ammattiopisto

Lea Kaipainen
Etelä-Karjalan ammattiopisto

Seppo Kortelainen
Etelä-Karjalan ammattiopisto

Helena Laalo
Etelä-Karjalan ammattiopisto

Tula Turtia
Etelä-Karjalan ammattiopisto

Leila Keski-Oja
Kokkolan ammattiopisto

Jouko Salminen
Koulutuskeskus Salpaus

Tellervo Karikoski
Koulutuskeskus Tavastia

Anja Särkilä
Oulun seudun ammattiopisto

Seppo Karjunen
Pohjois-Karjalan
koulutus kuntayhtymä

Raimo Junntila
Pohjois-Satakunnan
ammatti-instituutti

Markku Haapaniemi
Porin ammattiopisto

Juha Jänäs
Savon ammatti- ja aikuisopisto

Kari And
Valkeakosken ammatti- ja
aikuisopisto

Matti Kauppinen
Ylä-Savon koulutus kuntayhtymä

Matti Notko
Ylä-Savon koulutus kuntayhtymä

SAKU ry:n hopeiset ansiomerkit

Kauko Kuusela
Etelä-Karjalan ammattiopisto

Kalevi Helin
Jyväskylän koulutus kuntayhtymä

Markku Forsell
Kokkolan ammattiopisto

Seppo Kauppi
Koulutuskeskus Salpaus

Arto Pietilä
Koulutuskeskus Salpaus

Yrjö Solla
Koulutuskeskus Salpaus

Ulla Väänänen
Koulutuskeskus Salpaus

Leena Savonen
Koulutuskeskus Tavastia

Merja Mäenpää
Pohjois-Karjalan ammattiopisto

Riitta Kajanus
Ylä-Savon koulutus kuntayhtymä

VOIMISTELU OLI 50-LUVUN KURSSITOIMINNASSA
YKSI TÄRKEIMMISTÄ LAJEISTA.

2009
2007
2003 2004
2000
1998
1995
1990
1989
1985
1983
1982
1980
1975
1977
1972
1970
1965 1969
1963
1960
1958
1955
1953
1950
1949



Valistustyötä hiihtokursseista työkykypassiin

Liikunnan ja kulttuurin lisäksi SAKU ry:n toiminnan kolmanneksi osa-alueeksi vakiintui heti järjestön taipaleen alkuvuosina neuvonta- ja valistustyö sekä koulutus- ja kurssitoiminta. Heti liiton ensimmäisen johtokunnan tehtäväksi tuli linjata, millaista kurssitoimintaa pitäisi järjestää: kenelle, mitä, missä, kuka pitää?

Ensimmäinen SAKU ry:n kurssi järjestettiin Vierumäellä 1950, ja sen kohderyhmänä olivat koulujen liikuntakasvatusopettajat ja poikaoppilaat. Tasapuolisuuden vuoksi seuraavana syksynä liikuntakurssitusta tarjottiin naisliikunnanopettajille ja tyttöoppilaille.

Pian SAKU ry:n kurssitarjonta laajeni myös talvikauteen, ja ensimmäinen tunturihiihtokurssi opettajille toteutettiin Levi-tunturilla vuonna 1952. Liiton puheenjohtajan **Lauri Immosen** itsensä vetämä kurssi sai positiivisen vastaanoton, ja hiihtokurssitoimintaa päätettiin jatkaa ja laajentaa. Ensimmäinen oppilaille suunnattu hiihtokurssi järjestettiin niinkin etelässä kuin Forssassa seuraavana vuonna. Kurssin ohjelmassa oli hiihdon teoriaa, mäenlaskua, hiihtotekniikkaa, pujottelua sekä ”kuntoisuusvoimistelua”. Lisäksi esitettiin useita hiihdonopetusta koskevia opetusfilmejä sekä elokuva Lapista –oikein väreissä!



AJANKOHTAISPÄIVILLÄ (NYKYINEN NIMI AMMATILLISEN KOULUTUKSEN HYVINVOINTIPÄIVÄT) EI UNOHDETA MYÖSKÄÄN OMAA LIIKUNTAA JA VIRKISTÄYTYMISTÄ.



KOULUTUSPÄIVIEN RESEPTI: LUENTOJA, UUSIA LAJEJA JA HAUSKAA YHDESSÄOLOA!

ja vapaa-ajantoiminnan parissa työskenteleviä. SAKU ry on ollut kumppanina niin asuntolaohjaajien kuin kuraattoreidenkin koulutuspäivillä, ja järjestön omat Aktiivisesti ammattiin -ajankohtaispäivät ovat koonneet yhteisen asian äärelle laajan kirjon eri ammattikuntien edustajia. Ajankohtaispäivien tavoitteena on ollut tarjota uusia ideoita ja levittää hyviä malleja. Tärkeässä roolissa on ollut myös osallistujien mahdollisuus kollegakohtaamisiin ja omaan virkistämiseen.

Tutorkoulutukset ja työkykypassi uusinta valistus- ja koulutustoimintaa

Kaksi tärkeää lukua SAKU ry:n koulutus- ja valistustoiminnan historiassa on kirjoitettu aivan viime vuosina. Liikkumalla opit ammattiisi -projektissa syksyllä 2004 pilotoitu opiskelijaliikuntatutorkoulutus pyrkii kouluttamaan oppilaitoksiin idearikkaita, oma-aloitteisia ja aikaansaavia tutoreita. Kolmiosaisen koulutuspaketin sisältöjä on vielä myöhemmin hiottu, ja nimi muutettu harrastustoiminnan tutorkoulutukseksi – näkökulma on siis pelkkää liikuntaa laajempi. SAKU ry järjestää vuosittain 10–15 tutorkoulutusta, ja koulutuksiin on viidessä vuodessa osallistunut jo yli 800 nuorta. Konkreettisia osoituksia koulutusten tehosta nähdään vuosittain eri puolilla maata erilaisissa

harrastetutoreiden järjestämässä tapahtumissa, kerhoissa ja muussa virkistystoiminnassa.

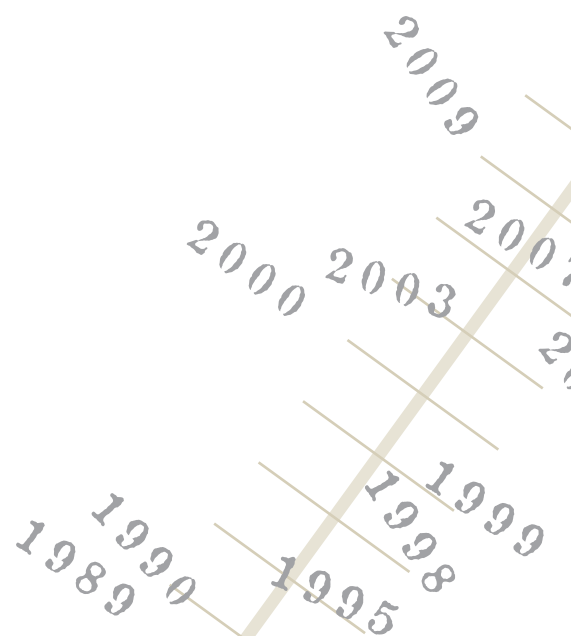
Valistustoiminnan uutta aaltoa edustavat puolestaan Ammattiosaajan työkykypassi ja ALPO.fi-hyvinvointiportaali. Yhteistyössä opetusministeriön ja Opetushallituksen kanssa kehitetty passi ohjaa opiskelijoita huolehtimaan työkyvystään jo opintojen aikana. ALPO.fi koostuu puolestaan yhdelle sivustolle koko työkyvyn kokonaisuuden. Samalla portaali on hyvä osoitus siitä, että kuusikymppisenkin on pakko koko ajan uusiutua. Jos 50-luvun nuoria lähestyttiin räitisevillä kelanauhureilla, nykyneuret pitää pystyä kohtaamaan netissä. Liikunnan, ravinnon ja muiden työkykyteemojen ympärille toteutettua Älypäättä pelaava opiskelija tekee samanlaisia oivalluksia omaan hyvinvointiinsa liittyen kuin mitä SAKU ry on tavoitellut koko olemassaolonsa ajan. Ajat ja keinot muuttuvat, mutta tavoitteet säilyvät!

Teksti: Saija Sippola

Kuvat: SAKU ry:n arkisto

Lähde: Suomen ammatillisten oppilaitosten kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry 50 vuotta.

Toimittaneet Suoma Ilves, Pekka Suomalainen ja Kerttu Riikonen.





Opiskelijat suuntasivat kurssille Kuerkievariin

SAKU ry:n perinteinen ”Kohti työelämää” -opiskelijaleiri, jonka tavoitteena on tukea ammatillisen koulutuksen opiskelijoita työelämään siirtymisessä, toteutettiin Äkäslompolossa Kuerkievarin maisemissa 31.8.–4.9. Leirille osallistui 25 opiskelijaa eri ammatillisista oppilaitoksista ympäri maata.

Opiskelijoita pyrittiin leirillä aktivoimaan oma-aloitteisuuteen työhaussa, työuran suun-

nittelussa ja oman työkyvyn ylläpitämisessä. Erityisesti työhaastatteluihin valmistautumista ja haastatteluissa toimimista harjoiteltiin runsaasti. Leiri ei kuitenkaan ollut pelkkää oppitunneilla istuskelua, vaan päiviin mahtui myös niin vaelluksia, ulkoliikuntaa, kisailuja kuin työnantajavierailukin.

Leirin ohjaajina toimivat SAKU ry:stä **Minna Uotila**, Varalan urheiluopistosta **Kaisa Kos-**

kinen ja **Eveliina Keinonen** sekä Sastamalan koulutuskuntayhtymästä **Juhani Rintala**.

Annetaan kuitenkin opiskelijoiden itsensä kertoa, mitä leirillä todella tapahtui ja mitkä olivat tunnelmat. Seuraavat otteet ovat opiskelijoiden leirin aikana ALPO.fi-hyvinvointiportaaliin kirjoittamista blogiteksteistä, joissa kerrotaan päivän tapahtumista ja ajatuksista!

Kirjoitti ja kokosi: Minna Uotila

Maanantai 31.8.

KIRJOITTI: JOHANNA, ANSSI, KIMMO, HANNA JA SILJA

Bussi starttasi matkansa Tampereen la-asemalta klo 7.00, josta matkaan lähti vetäjät plus muutama muu. Matka kulki monen paikkakunnan kautta, joista bussiin poimittiin monta muutakin oikein iloista ja reipasta opiskelijaa. Automatkan aikana tuli nähtyä useampikin elokuvaa (tai siis ne näkivät, jotka eivät nukkuneet). Matka koetteli ruumista ja mieltä, ensimmäisenä kyytiin lähteneillä istumista kertyi jopa 13 h. Perillä oltiin noin klo 20 ja ohjelmassa ensimmäisenä tietysti majoitustilojen etsintä ja valloitus sekä syönti. Loppuilta ja -yö kului oma-toimiseen sosialistumiseen muiden reissuun lähteneiden kanssa.



KUER TOUR -TIIMIKISA TESTASI MONENLAISIA TAITOJA. LIKUNNAN PUOLELLA KISATTIIN MM. PITUUSHYPPYSSÄ.

Tiistai 1.9.

KIRJOITTI: TIMO, JARMO, ULLA JA MARTTA

Aloitimme aamun aamupalalla kello 8.00. Aamupalan jälkeen oli aika mennä aamujumpalle, jossa me tutustuimme toisiimme ja juostiin ympyrää vuorotellen. Jumpan jälkeen oli aika mennä teorialtunnelle, jossa opettelimme tekemään työhakemuksia ja tutustuimme toisiimme vielä paremmin. Teorialtunnien jälkeen menimme syömään makkarakeittoa. Lounaan jälkeen kapusimme Kuertunturille, matka oli kivinen ja melko raskas. Kun tulimme tunturilta, oli aika mennä syömään päivällinen ja ruokana oli fisua ja muussia. Päivän yhteenedossa saimme tehtäväksi tehdä työhakemukset, joiden perusteella valitaan Kuer-Tour tiimit. The End



LEIRIN TEEMOJA KÄSITELTIIN MYÖS RYHMÄTÖISSÄ.



Keskiviikko 2.9.

KIRJOITTI: JOSEFIINA, MARIA, SUVI JA PAULI

Aamulla herättiin syömään puuroa, tosin osa taisi nukkuu pommiin. Aamupalan jälkeen oli aamujump- pa, pelattiin kahen tulen välissä -palloa ja sen jälkeen suunnistettiin tunnille. Lounaalla oli kasvissosekeitto eli porkkanase maustettuna runsaalla valkosipulilla ja suu- rustettuna perunasoseella.

Kaheltatoista lähetettiin Jounin kaupan kautta luonto- keskukseen pitämään hetkeksi sadetta ja lähdettiin luon- topolulle, tosin ensin väärään suuntaan joten palattiin takasin päin ja yritettiin uudelleen. Luontopolun lopulla ryhmä jakautui kahtia. Osa lähti yllästä ja osa palasi luontokeskukseen.

Ylläksen ylitys oli todella rankka. Suoraa ja jyrkkää polkua ylöspäin. Sumu oli välillä sankkaa ja välillä taas nä- ki enemmän eteenpäin. Tuuli oli todella kova. Alastulo oli kivikkoista ja suoraan alaspäin. Juoksujalkaa rinne alas tultiin, sillä oli kiire kylpylään. Kylpylä ei tosin ollut niin hieno mitä ootettiin. Altaat oli tosi pieniä ja täynnä elä- keläisiä. Nähtiin pari alastonta mummoaki sillä reissulla. Pulikoimisen jälkeen Ylläs Saagan johtaja kertoi henki- lökunnasta ja toiminnasta. Takaisin Kuerkievariin tultiin Jounin kaupan kautta. :) Illalla oli Kuer Tour -kisan tii- mijohtajien haastattelu. Meillä katsojilla oli kyllä hauskaa kuunnella vakuuttavia vastauksia.

VELHOPOLKU TARJOSI HIENOJA MAISEMA
LUONTOKESKUKSELTA VARKAANKURUN POHJALLE.

Torstai 3.9.

KIRJOITTI: KAROLIINA, CHRISTIE, TOMMI, MIKKO

Päivä alkoi normaaleilla rutiineilla, kuten joka päivä aamiaisineen ja aamun avauksineen. Oppitunneilla joukkueenjohtajat ja valmentajat haastattelivat pelinai- sia ja -miehiä joukkueihinsa. Haastattelut olivat hyvää harjoitusta työelämää varten. Leirinvetäjät rakensivat lopulliset joukkueet johtajien ja valmentajien antamien toiveiden perusteella.

Ruokailun ja kaupassa käynnin jälkeen oli vuorossa jännittävä Kuer-Tour-kisa. Kisassa koeteltiin muun mu- assa kilpailijoiden sosiaalisuutta, luovuutta, tarkkaavai- suutta, esiintymistaitoa sekä älykkyyttä. Saimme myös kokea hauskoja hetkiä illalla joukkueiden suunnittelemia näytelmiä katsellessa eri aiheista. Loppuilltaa vietettiin makkaraa ja vaahtokarkkeja paistellen ja seurustellen. Kiva ja tapahtumarikas päivä! Viimeistä iltaa vietellään osin hieman haikein filiksien. Kiitos kaikille mukavasta leiristä!





Ensilumille Kueriin!

*Siellä oottaa tunturi,
ja meidän oma Kueri.
Vielä mahtuu asumaan,
maisemia katsomaan!*

*Kysy meiltä tilanne,
niin hinnat sulle laskemme,
joilla pääset lumille.*

*Toivotaan siis että:
satais muutakin kuin vettä!*



Lisätiedot ja varaukset

SAKU ry:n toimistolta:

0207 55 10 10 tai

terhi.lehmussaari@sakury.net



Uusi lukuvuosi, uusitut säännöt

Sekä SAKU ry:n liikunnan että kulttuurin kilpailusääntöjä päivitetään vuosittain. Liikunnan kilpailusääntöjen muutosesitysten valmistelussa ovat mukana opiskelijaurheilun kehittämisryhmä, työyhteisöliikunnan kehittämisryhmä sekä SAKU ry:n liikuntakoordinaattori. Kulttuuripuolella valmistelutyön tekee opiskelijoiden kulttuuri toiminnan kehittämisryhmä TUKIstars sekä toimiston järjestösihteeri. Sääntöjen huolellisen viilausten ja joskus pitkienkin keskustelujen jälkeen muutosesitykset viedään

hyväksyttäväksi SAKU ry:n hallitukselle, joka siunaa seuraavan lukuvuoden säännöt kesän kokouksessaan.

Jos haluat vaikuttaa SAKU ry:n kilpailusääntöjen sisältöön, viestitä kehittämisideasi SAKU ry:n toimiston työntekijöille. Lukuvuoden 2010–2011 säännöt päivitetään ensi toukokuussa.

Ohessa tiivistelmänä oleellimmat sääntömuutokset sekä SAKU-stars-säännöissä että liikunnan kilpailusäännöissä.

SAKUstars-sääntömuutokset 2009–2010

Lausunnan sarjat ”2.3.A Sooloesitykset” ja ”2.3.B Ryhmäesitykset” on siirretty osaksi sarjaa ”2.4. Näyttämötaide”.

Liikunnan sääntömuutokset 2009–2010

Vastalausemenettely

Vastalausemenettelyn sääntöjä on muutettu paremmin kaikkiin SAKU ry:n kilpailutapahtumiin sopivaksi. Vastalausemenettelyjen keskeiset kohdat ovat:

- vastalause tulee tehdä kirjallisesti
- vastalause olosuhteista on tehtävä ennen kilpailun alkua
- vastalause kilpailu-/ottelutapahtumista on tehtävä 15 min kilpailun/ottelun päättymisestä
- kilpailupaikalla tehdyt vastalauseet käsittelee pääsääntöisesti kilpailun jury
- vastalause väärästä tuloslaskennasta tulee tehdä 3 vrkn kuluessa kilpailun päättymisestä
- opiskelijoiden sarjamuotoisesti pelattavissa turnauksissa on oma vastalausemenettelynsä.

Koulumitalin jako

Opiskelijoiden palloilusarjoissa koulumitali jaetaan jatkossa sarjamuotoisesti pelattavissa lajeissa (aiemmin erikseen nimetyissä palloilulajeissa). Henkilöstölle koulumitali jaetaan aikaisempien lajien lisäksi myös sekalentopallon A-sarjan voittajajoukkueelle.

Henkilöstön hiihto

Ikäsarjoihin on lisätty sarjat yli 55- ja yli 65-vuotiaat. Kilpailutapa on sprinttiä lukuun ottamatta väliaikalähöt.

Henkilöstön lentopallo

Joukkueen koon määrittelevä sääntö on kirjoitettu kuten aikaisempinakin vuosina, mutta loukkaantumisen sattua säännöstä on mahdollista poiketa kilpailun juryn päätöksellä.

Henkilöstön sähly

Sählyn säännöt on kirjoitettu Salibandylliiton sählysääntöjen pohjalta kokonaisuudessaan SAKU ry:n sääntökirjaan. Sääntöihin on lisätty miesten A- ja B-sarjan sarjajaoon perusteet. Lisäksi sääntöihin on lisätty rangaistuslaukauskilpailun säännöt.

Henkilöstön uinti

Sekainti (koira, selkä ilman käsivetoja, rintainti ja vapaauinti) on nimetty uudelleen SAKU-sekairiksi ja sen sääntöjä on täsmennetty.

Opiskelijoiden futsal

Sääntöihin on täsmennetty aikalisien määrä ja kumuloituvien rangaistusten laskemisperusteet.

Opiskelijoiden lentopallon sekasarja

- verkon korkeus 235 cm
- pojille sallitaan hyökkäys 3 m rajan takaa (myös iskulyönti), jalat maassa ”juju” on sallittu ilman ehtoja
- pojat eivät saa torjua tyttöjen hyökkäystä

Opiskelijoiden karting

Kilpailu käydään joukkueiden välisenä endurance-kilpailuna.

Opiskelijoiden kotiratapenkkipunnerrus

Sääntöihin on lisätty henkilökohtainen sarja ja joukkuekilpailusarja maksimipenkkipunnerrukseen, joka käydään Wilksin pisteillä.

**Tutustu sääntöihin SAKU ry:n
uusituilla nettisivuilla:**

**www.sakury.net >
Materiaalit > Säännöt**

PALKITSE OPPILAITOKSEN PARHAAT!

Oletko järjestämässä
koulutuksen järjestäjän tai
oppilaitoksen sisäistä turnausta
SAKU-sählyssä tai tansanialaisessa
jalkapallossa? Onko opiskelijoitasi
osallistunut kotiratakisaan?
Palkitse parhaat suoritukset
mitalilla!

Nyt voit helposti tilata
oppilaitosten omiin turnauksiin
tarkoitettua laadukasta SAKU-
pienoismitalit SAKU ry:n
toimistosta. Kaikki mitalit
on valmistettu Suomessa ja ne
maksavat 1,75 euroa / kpl.

Ilmoita tarvittavat tiedot ja
laita tilaus tulemaan:

kappalemäärä ja väri
(kulta / hopea / pronssi)

oppilaitoksen nimi, yhteyshenkilö
ja puhelinnumero

toimitusosoite


laskutusosoite

sakury@sakury.net tai

020 755 1013



TAPAHTUMAKALENTERI 2009-2010

HENKILÖSTÖ			
Mitä?	Milloin?	Missä?	Muuta?
Sekalentopallo	14.-15.11.	Joensuu	
Ammunta, ilma-aseet	marraskuu	kotirata	
Ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivät	2.-3.12.	Vierumäki	
Keilailu	9.1.	Tampere	
SAKU-hiihtomaraton	7.3.	Niinisalo-Tampere	
Sulkapallo	19.-20.3.	Pajulahti, Nastola	
Lentopallo, alemmat	20.-21.3.	Pajulahti, Nastola	
Talvikisat (hiihto, sähly, uinti)	26.-27.3.	Kuusamo	
Äijäpäivät	9.-11.4.	Pajulahti, Nastola	
Naisten liikuntatreffit	9.-11.4.	Pajulahti, Nastola	
Lentopallo, ylemmät	10.-11.4.	Pajulahti, Nastola	
Puolimaraton	8.5.	Helsinki	
Saaristo-, kulttuuri- ja erävaellus	kesällä 2010		
OPISKELIJAT			
Mitä?	Milloin?	Missä?	Muuta?
Opiskelijaliikunnan juhlavuoden päätapahtuma (tansanialainen jalkapallo, kamppailupäivät)	19.11.	Jämsä	
Koripallo	3.11.	Tampere	
Kaukalopallo	joulukuu	Helsinki	
Tennis	26.-30.12.	Pajulahti, Nastola	
Sulkapallo	19.-20.3.	Kuusamo	
Talvikisat (hiihto)	26.-27.3.	Kouvola	
Lentopallo	7.4.	Lempäälä	
Painonnosto	10.4.	Seinäjoki	
SAKUstars-kulttuurikilpailut	13.-15.4.	Alahärmä	
Karting	20.5.		
PALLOILUSARJAT			
Jalkapallo	syys-lokakuu		
Pesäpallo	syyskuu		
Salibandy	syys-helmikuu		
Futsal	tamm-maaliskuu		
SAKU-SÄHLY			
oppilaitosten sisäiset sarjat	syys-joulukuu		
valtakunnalliset sarjat	tamm-huhtikuu		
KOTIRATAKISAT			
Penkkipunnerrus	syys-maaliskuu	kotirata	
Keilailu	syys-maaliskuu	kotirata	

HARRASTETUTORKOULUTUKSIA JÄRJESTETÄÄN TILAUKSESTA
ERI PUOLILLA SUOMEA. KYSY LISÄÄ SAKU RY:N TOIMISTOLTA.
LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMISET: WWW.SAKURY.NET



Ota yhteyttä!

SAKU RY:N TOIMISTO

SUOMEN AMMATILLISEN KOULUTUKSEN
KULTTUURI- JA URHEILULIITTO, SAKU RY
KUNINKAANKATU 39, 33200 TAMPERE
PUH. 0207 55 10 10, FAX 0207 55 10 18
WWW.SAKURY.NET

Toiminnanjohtaja

Saija Sippola
puh. 0207 55 10 14
saija.sippola@sakury.net

Järjestösihteeri

Terhi Lehmuksaari
puh. 0207 55 10 11
terhi.lehmuksaari@sakury.net

Liikuntakoordinaattori

Miia Uskalinmäki
äitiyslomalla

Sampsä Stenström
puh. 0207 55 10 13
sampsä.stenstrom@sakury.net

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto -hanke Projektipäällikkö

Ville Virtanen
puh. 0207 55 10 16
ville.virtanen@sakury.net

Ammattiosaajan työkyky -hanke

Projektipäällikkö
Sari Mantila-Savolainen
puh. 0207 55 10 15
sari.mantila-savolainen@sakury.net

SAKU RY:N HALLITUS

Puheenjohtaja Antti Lahti
Sastamalan koulutuskuntayhtymä
antti.lahti@sasky.fi

Juhani Aaltonen
Kokemäenjokilaakson ammattiopisto
juhani.aaltonen@satakola.fi

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

Merja Puolakka
Omnia
merja.puolakka@omnia.fi

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

HALLITUKSEN VARAJÄSENET

Hannu Perälä
Jyväskylän ammattiopisto
hannu.perala@jao.fi

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

Vesa Pirilä
Ammattiopisto Lappia
vesa.pirila@lappia.fi

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

Raimo Alarova
Valkeakosken ammattiopisto
raimo.alarova@vsky.fi

Keijo Makkonen
Koulutuskeskus Salpaus
keijo.makkonen@salpaus.fi

Pekka Aittoniemi
Ammattiopisto Keuda
pekka.aittoniemi@keuda.fi

Kristiina Takaneva
Koulutuskeskus Sedu
kristiina.takaneva@sedu.fi

sakur

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivät

Paikka: Suomen urheiluopisto
Vierumäki, Heinola

Aika: 2.-3.12.2009



Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



OHJELMA:

Keskiviikkona hyvinvoinnin teemaseminaarit,
liikuntatarjotin ja SAKUstars-kulttuurigaala.

Torstaina hyvinvoinnin teemaluentoja, työpajoja,
hyvinvointitori ja hyvinvointivirtaa ammatilliseen
koulutukseen -paneelikeskustelu.

Päivien aikana käsiteltäviä teemoja:

- kouluterveyskyselyn tulosten vaikutus ammattiopistojen arkeen
- päihdekasvatuksen ja varhaisen puuttumisen keinot
- työkykypassi hyvinvoivan oppimisympäristön työkaluna
- opiskeluhoolto – harvojen huoli vai yhteinen vastuu?
- opiskeluhoolto osana oppilaitosten kestävän kehityksen ohjelmaa
- työhyvinvoinnin toimintasuunnitelma – kohti ennakoivaa työterveyshuoltoa
- toiminta- ja työkykyvalmennus ammatillisessa erityisopetuksessa
- liikunnan merkitys työkyvyn ylläpidossa

Päivillä mukana mm.

Opetushallitus,
Terveystieteiden tutkimuskeskus,
Työterveyslaitos, Terveystieteiden tutkimuskeskus ry,
Nuorten Akatemia ry,
Nuorisoyhteistyökeskus ry,
Heli ry / Ammattiopisto Luovi

Lisätietoja ja
ilmoittautumiset osoitteessa
www.sakury.net