



< Liikkuva työpaikka -hankkeen ryhmän tapaamiset ovat olleet välittömiä ja juttu on lentänyt. Kuvassa Janne Karhiho (vas.), Samppa Maunuksela, Mauri Teperi, Johanna Honkaranta, Timo Jääskeläinen, Anssi Naskali, Teija Multas, Jani Hartikka, Mika Järvinen ja liikuntaneuvoja Reda Oulmane.



^ Kahvakuula oli osalle jo tuttu laji. Yhteinen treeni kuitenkin maistui Mika Järviselle (edessä), Samppa Maunukselalle ja Timo Jääskeläiselle.

Liikunta, ruoka ja uni - elämä jatkuu kesän jälkeen

Liikkuva työpaikka -hanke tavoittelee kymmenelle kuljetusalan ammattilaiselle uudenlaista elämää. Mitä heille kuuluu kesän jälkeen?

TEKSTI Katri Klinga KUVAT Mikko Käkelä

Paljon onnistumisia ja haasteita kokenut ryhmä kokoontui elokuussa Liikuntakeskus Pajulahdessa Nastolassa. Kaikki uskalsivat kertoa avoimesti omista kesätunnelmistaan.

Kesä ei ollut helppo ja lähti joillakin niin sanotusti hieman lapasesta. Syöminen ei silti tempautunut sellaisiin määriin kuin aiempina kesinä. Vaikka jäätelöä ja herkkuja kului, määrät pysyivät maltillisina. Liikunnasta katosi kesällä totuttua rytmiä, mutta silti tuli liikuttua edes vähän.

Murheet, kulumat, kivut, sairastelut ja työttömyyden uhka itsellä tai lähipiirissä verottivat yöunia ja veivät voimia. Stressi painaa, eikä sitä saa täysin karistettua lomallakaan.

Kevyitä leikkeitä ja vähemmän makeisia

Lahtelainen linja-autonkuljettaja **Mika Järvinen** on selvinnyt kesästä ja lomasta hyvin.

– Kesä sujui hyvin, vaikka muutamissa rippijuhlissa meni vähän överiksi. Grillattuakin tuli jonkin verran. Meetturistin ystävänä on ollut haastavinta siirtyä leikkeleissä kevyempiin versioihin. Suklaata ei enää juurikaan tee mieli. Tallinnan reissu yllätti, kun jo viidestä salmiakkikuvioista tuli huono olo, eikä tehnyt mieli syödä enempää. Järvinen miettii muuttunutta suhdettaan syömiseen.

Järvinen on harjoitellut nuorena kovaa kuntosalilla, liian kovaa. Sen seurauksena selkä kipui pitkään, mutta nyt sel-

käkipivot ovat kadonneet. Ruokavalio on muuttunut, liikunta on lisääntynyt ja saliharjoittelu jatkuu. Olo on parempi ja virkeämpi.

Lisää liikettä ja irti tupakasta

Timo Jääskeläinen ajaa linja-autoa Tampereella. Hän painoi kesäkuussa työtä vuorotta, mutta sen jälkeen on hieman helpotanut. Loma on vasta edessä. Jääskeläinen suuntaa vaimoineen Kreetalle.

– Kävelemme lomalla paljon, hotellissa on uima-allas ja merikin on lähellä. Liikuntaa tulee varmasti, toteaa Jääskeläinen, eikä ole lainkaan huolissaan mahdollisesta lomarepsahduksesta.

Vaimo on kannustanut ja elää mukana, joskus jopa toppuuttelee 20–40 kilometrin pituisia pyörälenkkejä. Jääskeläinen on iloinen myös hankkimastaan venepaikasta, jonne pyöräilee kymmenen kilometriä ja soutaa perään puolisen tuntia ja pyöräilee takaisin.

– Kyllä se on ihan itsestä kiinni, löytykö aikaa. On parasta lähteä heti työpäivän jälkeen liikkumaan.

Ja vaikka liikunnan aloittaminen kiipeytti jalat ja polvet, niin tilanne on tasaantunut. Satsaus pyöräilyosortseihin ja satulan oikean korkeuden tutkiminen on kannattanut.



< Ryhmätapaamisissa on käsitelty erilaisia elämäntapamuutosten teemoja ruokailusta, unesta ja liikunnasta. Tällä kertaa ryhmäläiset kokosivat omat oppinsa prosessista. Linja-autonkuljettaja Samppa Maunuksela on oikealla tiellä omassa muutoksissaan. Hän kertoo saavansa nykyään kengät jalkaan ilman, että ottaa tukea seinästä.



Mitä olemme oppineet – vinkkejä muutosta harkitseville:

- Opettele hallitsemaan stressiä.
- Muista, että liikunta vaikuttaa mielialaan.
- Älä kokeile laihdutuskuureja.
- Mieti, miten huonot tavat muodostuvat ja vältä niitä.
- Muista arjen pienet ja hyvät valinnat.
- Kanna vastuusi jääkaapin sisällöstä.
- Osta vain tarpeeseen, älä varastoon.
- Näe mahdollisuuksia esteiden sijaan.
- Lähdä ulos joka päivä.
- Välillä on lupa rentoutua.
- Kokeile laitteita tsemppareina.

▲ Timo Jääskeläisellä on hyvä ote arjestaan. Hän tekee muutoksia itselle sopivalla tavalla ja pienin fiilauksin kerralla.

Oura-älysormus kannustaa rauhoittumaan illalla

Vantaalainen linja-autonkuljettaja Teija Multas on ihastunut Oura-sormukseensa.

– Se on kaunis ja tunsin oloni alastomaksi, kun jouduin luopumaan siitä kuu-kauden kokeilujakson jälkeen. Pidän tästä hopeisesta väristä. Ja saahan sormuksiin timanttejakin halutessaan, kertoo toiseen Oura-jaksoon valmistautuva Multas.

Multas arvostaa erityisesti sormuksen unta ja unenlaatua mittaavia ominaisuuksia.

– Pelästyin alkuun syvän uneni vähäistä määrää. Sitä saattoi olla vain 18 minuuttia yössä, vaikka tavoitteena on 2–3

tuntia. Tajusin, että ilta pitää rauhoittaa jo puoli yhdeksän aikoihin, jos herätys on kello viideltä. Olen kuunnellut rentoutusnauhoja ja lopettanut puhelimen selailun ennen nukkumaanmenoa. Muutos on suuri ja pääsen nyt lähelle suositeltuja arvoja.

Hyvin nukutun yön jälkeen Multas voi paremmin. Tunnesyöminen väsymykseen vähenee, hän jaksaa liikua ja positiivinen kierre on valmis.

– Lähdin ryhmän mukaan juuri siksi, että oppisin nukkumaan ja saisin enemmän energiaa, en niinkään pudottaakseni painoani. □



< Oura-sormus on auttanut Teija Multasta ymmärtämään syvän unen merkityksen. Multas arvostaa sormuksen tuottamaa tietoa ja harkitsee oman sormuksen hankkimista kokeilujakson jälkeen.

Liikkuva työpaikka -sarjan aiemmat jutut on julkaistu AKT-lehden numeroissa 2/2019 ja 6–7/2019. Sarjan päätösjuttu julkaistaan lokakuun AKT-lehdessä.



▲ Lasse Aaltonen voitti miesten tikkakisan kuin myös miesten saappaanheiton. Puoliso Susanna Aaltonen katsoi suoritusta.

Liikenneopettajien kesäpäivät Oulussa

Ensi vuonna kokoonnutaan Porissa AKT:n kesäpäivien yhteydessä.

TEKSTI JA KUVAT **Seppo Korhonen**

Pienikin porukka on parempi kuin ei ketään. Täällä näkee kollegoja ja voi vaihtaa ajatuksia. Näin totesi Maarit Koski, porilainen liikenneopettaja, kesäpäivillä elokuun alussa Oulussa, ja ilahdutti muut osallistujat kertomalla, että kollegoja tavataan jälleen ensi vuonna Porissa AKT:n kesäpäivien yhteydessä.

Tätä ilmoitusta ennen väki oli ehtinyt tuumailta haikeana, että näinköhän tässä käy, että Oulun kesäpäivät ovat nyt viimeiset, kun osanottajien määrä hiipuu.

Ajatuksien vaihdon yhteydessä osanottajat ottivat mittaa toisistaan tikanheitossa, petangissa ja saappaanheitossa.

Väki on vuosien varrella vähentynyt selvästi. Oulussa osanottajia oli kymmenkunta.

– Tämä on minulle yhdestoista kerta, kertoi Susanna Aaltonen, joka oli tullut Ouluun puolisonsa Lasse Aaltosen kanssa Turun seudulta.

Lasse Aaltonen on Turun Auto-opettajien osasto 183:n puheenjohtaja. Hän kertoi, että osastossa on noin 35 jäsentä, joista huomattava osa on eläkeläisiä. Toiminnan pyrittäväksi kysyy voimia ja ennen kaikkea rahaa.

– Yksi kokous saattaa viedä puolet osaston rahoista, hän kertoi.

Oulun osasto lopetti keväällä

Turkulaiset liikenneopettajat jatkavat itsenäisenä osastona, mutta Oulun tapaimista ei virallisesti järjestänyt paikallinen auto-opettajien osasto, sillä se oli lakkautettu viime keväänä.

– Aktiiviporukka oli vähentynyt niin, että hyvä jos osaston toimikunta saatiin koolle, Arto Lukkari huokaisi.

Oululaiset liikenneopettajat siirtyivät leveämpien hartioiden suojiin, Oulun

Seudun Autoalanyöntekijöiden osasto 58:n jäseniksi. Leppävirtalaisen Erkki Leysin osastolle kävi muutama vuosi sitten samoin, liikenneopettajista tuli AKT:n Kuopion osasto 16:n jäseniä.

Kevytautot hirtittävät

Yli 30 vuotta aikanaan alalla ollut Erkki Levy näki autokoulua ravistelevat muutokset läheltä. Yksi viimeisimmistä oli ajo-opetuslupa, jonka perusteella lähes tulkoon kuka tahansa voi opettaa ketä tahansa ja vielä olemattomilla tuntimäärillä.

–Tässä näky edellisen liikenneministerin Anne Bernerin peukalonjälki, Levy sanoi.

–Opettajan ei tarvitse suorittaa teoria-koetta, kuten ennen, Arto Lukkari lisäsi.

Tämä näkyy myös liikenneopettajien työllisyydessä.

– Liikenneopettajia onkin siirtynyt eri aloille, Lukkari kertoi.

Maarit Koskea hirtittää ensi marraskuun alku, jolloin kevytautoja koskevat lait astuvat voimaan. Niiden mukaan henkilöauto voidaan muuntaa kevytautoksi, jota voi ajaa 15-vuotias, jolla on mopoauton ajoon oikeuttava ajokortti.

Liikenneopettajat pelkäävät, että liikenneonnettomuudet lisääntyvät, kun kevytauton rattiin pääsee mitättömällä ajokokemuksella. □



> Timo Reijosen tyylinäyte saappaanheitossa.