

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veljo Viltanen
Urheilutie 1 B 14
23800 LAITILA
Puh. (922) 51505 (työ)

Painopalkka
Laitilan Kirjapaino Ky

SALMINEN Saku
Sorsakuja 6
23520 UKI 2



Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



Y Yrittäjään-Fennia

Rauhankatu 6
UUSIKAUPUNKI

Puh. 922-22970



POHJOLA-YHTIÖT
Pohjola • Suomi-Salama • Eurooppalainen

Koulukatu 3
UUSIKAUPUNKI

Puh. 922-23606



RASTI- VAKKANEN

2/88

VAKKA-RASTI



Vakka-Rasti



Suunnistusseura VAKKA-RASTI ry -- Perustettu 4.4.1972

Seuran osoite: Nordströminkatu 5, 23500 UKI

VaRa:n pankkitilit: OP, Uki 549102-44106
SP, Uki 436010-430391
KOP, Uki 118560-39406
SP, Kti 435010-45155

Seuran jäsenmaksut 100 mk perhemaksu
50 mk aikuiset
20 mk lapset, opiskelijat, eläkeläiset

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 1988

		PUHELIN	
		koti	työ
- Raimo Reunanen	Puheenjohtaja	23587	1524801
- Teuvo Suikkanen	Varapj.	16972	24311
- Outi Nurmi	Sihteeri	22922	-
- Heikki Vennelä	Talousohjaaja	23036	23271
- Pertti Vuorinen	Kilp.jaosto	21353	12821
- Tapani Rautavuoma	Valm.jaosto	13192	154340
- Erkki Teivaala	Kuntojaosto	12642	1523010
- Pekka Raula	Kalanti-jaosto	19312	-
- Kati Väyrynen	Nuorisajaosto	16902	208444
- Aarre Salmi	Kartoitusohjaaja	12003	130240
- Merja Holvitie	Jäsen	16867	
- Eero Tervakangas	Jäsen	70261	70100
- Veijo Viitanen	Tied.siht.	54812	51505
		(938-58042)	

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 1988

- Kirsti Tervakangas	Kirjanpitäjä	70261
- Ellen Valio	Jäsenkirjuri	23767
- Valter Hirvonen	Leikekirjanpit.	23486
- Leo Ranki	Lehtiasiamies	21470
- Kauko Kiiski	Seuravarast.hoit.	23370
- Riku Salminen	Kuntosuunn.asiam.	12538

Luottamustehtävissä v. 1988

- Raimo Reunanen SSL kilpailu-vlk 922-23587



Metsän tuntumassa



Metsän tuntumaan on saapumassa kevät reippain harppauksin. Tavallaan yllättäen, kun monta kuukautta on eletty talven odotuksessa. Tammikuussa ruoho viheriöi nurmikoilla ja lähes samanlaisia olivat maisemat uudelleen helmikuussakin.

Talvi sattui meille nyt maaliskuun kolmelle ensimmäiselle viikolle. Hiihtämisestä innostuneet pääsivät vasta silloin irti. Tosissaan treenaaville ei hiihdosta tänä talvena saatu korvaavaa harjoittelumuotoa.

Vähälumiset kuukaudet sotkivat sekä Varsinais-Suomen että Vakka-Suomen talvikalenterin. Paikalliset kisat peruutettiin kokonaan ja piirikisatkin jouduttiin juoksemaan. Onneksella ajoituksella kisat olisi ehkä pystytty hiihtämään, mutta suotuisien olosuhteitten päivät olivat luettavissa yhden käden sormin.

Vakka-Pasti esiintyi pm-rasteilla pienin iskujoukoin. Pm-hiihtosuunnistus juosti Naantalissa, josta kultaa toi D35-sarjan Taina Kankaala. Pm-hopealle yltivät Eija Koskivaara D21, Peeta Kolkkala D20, Teemu Nukki H40 ja Kari Honkanen H50 sekä pm-pronssille Valter Hirvonen H65.

Pm-talviviesteistä edelleen Naantalissa tuli kaksi kultaa: H40 Aarre Salmi, Seppo Paula, Teemu Nukki ja H50 Kari Honkanen, Esko Taponen ja Paimo Reunanen. Pm-hopealle juoksivat D21-sarjassa Eija Koskivaara, Piina Kolkkala ja Peeta Kolkkala sekä H60-sarjassa Valter Hirvonen, Erkki Luntamo ja Pentti Salonen.

Tarvasjoen pm-latusuunnistukset juosti nekin ja VaRa esiintyi kolmen kultamitalin arvoisesti: H40 Seppo Paula, D20 Reeta Kolkkala ja H65 Erkki Luntamo. D21-sarjassa Eija Koskivaara suunnisti pm-hopealle, eivätkä lehdet muita VaRa-mitalistiniimiä uutisoinetkaan. - Onnittelut talven mitalisuunnistajille.

Kevään edistyessä vakkarastilaiset lähtevät varmasti liikkeelle suuremmin joukoin. Tapahtumia on tarjolla paljon. Huhtikuun suunnistuksista lista tässä lehdessä. Jatko selviää kausiohjelma Pastimuistiosta, joka on parhaillaan painossa.

Kevään massa-avaukseksi voisimme ottaa vaikkapa kortteli-suunnistuksen Vakka-Suomen mestaruuskilpailun, joka pidetään mynämällä to 14.4. Kilpailusta lasketaan pisteitä Vakka-Maljaan seuraavissa sarjoissa: H21, H21C, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H20, H18, H16, H14, H12, D21, D35, D16, D14, D12. Tapahtuma korvaa nyt Vakka-talvikisoja. Jos osanotto on hyvä, voi jatkoakin seurata?

Siitä se kausi lähtee liikkeelle eri tasoilla. Jos ei menestystä heti kuitenkaan tule, niin menneistä Olympiakisoista ym. yhteyksistä opimme uusia, hyviä selityksiä. Eihän toki vanhoissakaan mitään vikaa ole, ainahan me suunnistajat jossittelemme.

Paikallis- tms. lehtien reporttereille voimme hyvin kertoa, että tulipahan rasteilla tehtyä muutamat Eddie Edwardsit. Mutta kun otetaan huomioon PVäyryset, niin johan minäkin teen Nykäset. Jos silti ei pärjää, täytyy turvautua pariin EsaKlingaan. Voittajilla ei näet kuitenkaan ole puhtaita jauhoja pussissa? Haastattelut voi lopettaa terävään kädenheilautukseen, jotta Kyllä se siitä...

Veijo V.

Suunnista Oravapolulle!

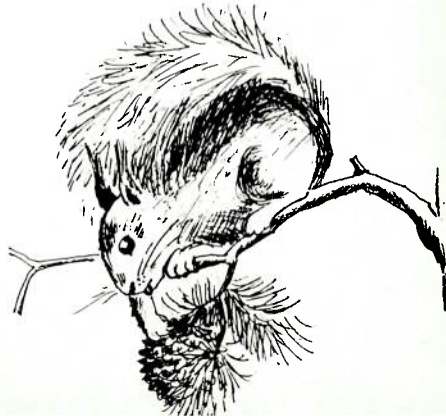
Vakka-Rastin nuorisajaoston toimesta on paljon tapahtumia ja toimintaa kevään aikana. Oravapolulla on mm. tiistaisin klo 18-19 teoriaa Seikowin koulussa, torstaisin klo 19-20,30 salivuoro Seikowin koulussa ja maanantaisin alkeiskurssi klo 18-19 Seikowin koulussa. Lumien sulattua myös maastossa.

Alla kevään MITÄ - MISSÄ - MILLOIN lista Oraville.
Se on ohjeellinen, tarkemmat tiedot aina kerhossa tai/ja Ugin Sanomien Seuratointi-palstalla. Huom: 19.5. lähtien jatkoryhmä ja alkeisryhmä toimivat yhdessä.

Keväinen metsä ja rastit - siinäpä yhdistelmä!

- To 07.4. Kalannin kerhotoiminta alkaa, klo 18 Urheilutalo
La 09.4. Vanhan tavaran keräyspäivä Seuravastolla. Myös nouto mahdollinen (Soita: Tomi 23488 tai Jaakko 24628)
To 14.4. Retki Uimahalliin
La 16.4. Sportti Disco Aurassa
Ma 18.4. ALKEISRYHMÄ: Työkirja
To 21.4. Salivuoro (alkuverryttely, viestejä)
La 23.4. VANHAN TAVARAN HUUTOKAUPPA
Ma 25.4. ALKEISRYHMÄ: Maastoon tutustuminen
To 28.4. Salivuoro (alkuverryttely, juoksuleikkejä)
Ma 02.5. ALKEISRYHMÄ: Askartelua
To 05.5. Korttelisuunnistus ryhmissä
Ma 09.5. ALKEISRYHMÄ: Työkirja
To 12.5. Salivuoro
Ma 16.5. ALKEISRYHMÄ: Työkirja
To 19.5. Maastoharjoitus ryhmissä
La 21.5. Vanhempien ja Oravien yhteinen kevätretki
To 26.5. Maastoharjoitus
To 02.6. Uinti (meressä tai Uimahallissa)
Ke 08.6. VARSINAIS-SUOMEN KISAT/LEIPI alkaa...
To 09.6. Piirin Oravapolkukilpailu (POK, järj. TuS)
Su 12.6. VARSINAIS-SUOMEN KISAT/LEIPI päättyy. Kisamarssi.
To 16.6. Maastoharjoitus
To 23.6. Polkupyöräretki

- Lisäksi lähiseudun suunnistuskilpailut
- Seikowin koulun 3- ja 4-luokkalaistille järjestetään suunnistuspäivä toukokuussa (teoria + harjoitus)
- Pohitullin koululle tehdään viikoksi valmiit reitit metsään



VARSINAIS-SUOMEN KISAT 8-12.6.1988
Kaarinassa 10-14 vuotiaille

Vakkarastilaiset voivat osallistua, jos ovat alle 14-vuotiaita ja sellaisia, että pärjäävät 10PP:llä.

Lisätietoja ja leirilehden saat Tomilta, puh. 23488 tai Sannalta, puh. 24594.

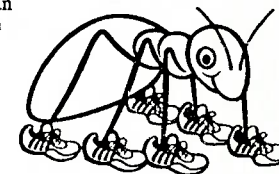
Ilmoittautumiset 20.4.88 mennessä sivun alareunassa olevalla kuponilla, os. Tomi Virtanen, VaPa:n nuorisajaosto, Nokikanankuja 3, 23520 Uusikaupunki.

KISAPASSI

Kisapassi sisältää

- majoituksen
- ruokailut
- vapaan pääsyn kisatapahtumiin
- monipuolisen liikunta- ja koulutusohjelman
- leirivakuutuksen
- t-paidan ja lippiksen
- ryhmänjohtajille collegen
- kisaoppaan
- kisatarran

Kisa-
maskotti
MURKKU



Nimi _____ Synt.aika _____

Osoite _____

Puh.no _____ Ikä _____

Ruoka-allergisuus tai muu _____

huomioon otettava asia: _____

Päiväys _____ Huoltajan
allekirjoitus _____

TYLPPÄ VAMMA

Tylpällä vammalla tarkoitetaan pehmytkudosvammoja, joissa iho on ehyt ja joihin ei liity luunmurtumia. Ne aiheutuvat yleensä tylpistä ulkoisista väkivalloista, syntyvät äkillisen liikkeen seurauksena revähdyksillä ja vääntämisellä tai raajan, nivelen ja varpaalon vääntymisestä. Vammutautia kudosrakenteita ovat lihaksen, jänteiden ja nivelteet.

Tylpän vamman mekanismit tarkemmin esitettynä ovat mm. seuraavia:

1. Ulkoinen ruuvevamma
 2. Äkillinen ylivenyminen lihaseen ja jänteeseen kylmiltään
 3. Revähdyksen vamma ponnistuksessa, esim. nostettaessa painavaa taakkaa
 4. Revähdyksen pitkkestoisessa voimakkaassa suorituksessa, esim. pikajuoksijan lihasepeämässä
 5. Raajan, nivelen tai varpaalon vääntymisen onnettomuudessa, esim. nilkan nyrjähdys
 6. Lihaksen kramppi, kouristus tai maksimaalinen äkillinen supistus
- Kaikista edellä esitetyistä syistä aiheutuu vamma-alueelle kudosaaurio. Sen suuruus riippuu alueelle kohdistuneen väkivallan suuruudesta. Vamma-alueelle syntyy aina jonkinasteinen verenvuoto, verihyytymä, sitä seuraava tulehdusreaktio ja ympäröivien lihasten kivusta johtuva jännittyminen. Tämän kaiken potilas tuntee kipuna, kuumotuksena, turvotuksena ja lihaskäykkyytenä tai toiminnanvajeena.

Tylpän vamman syntyessä tuntuu yleensä äkillinen kipu. Lihaksen revähdyksessä tai jänteeseen revetessä voi lisäksi kuulua tai tuntua napsahdus, jousi- tai paukahdus. Heti vamman synnyttyä voi olla hetken aikaa suhteellisen kivuton vaihe, jolloin kuitenkin toiminnan vajeus on huomattava, vammautunut henkilö ei kykene esim. varamaan raajalla tai kaatu. Varsin pian alkaa kipu lisääntyä ja turvotus ilmaantuu vamma-alueelle. Turvotuksen ja verenvuodon ilmaantuminen riippuu suuresti siitä, miten vilkas ihmisen verenkierto vammahetkellä on. Esim. urheilijalla urheilusuorituksen aikana sydämen syke on korkea ja verenkierto lihaksissa maksimaalinen. Tällöin myös vamma-alueelle ilmaantuu nopeasti verenvuotoa ja ilman ensiapua turvotus voi muodostua voimakkaaksi.

1. Ulkoinen ruuvevamma

Tällaiset vammat ovat kotitapaturmissa, liikenneturmissa, putoamisissa ja kontaktiurheilulajeissa yleisiä. Törähtäminen toiseen pelaajaan, kaatuminen, tai esteisiin, reunoiksi, laitoihin tms. törähtäminen ovat tavallisia vammamekanismeja liikunnan yhteydessä. Jos ruuhje sattuu normaali-ikäisessä olevaan pehmytkudokseen ja aiheuttaa on kooltaan pieni, syntyy yleensä paikallinen, joskus vaikeakin vamma. Esimerkki tällaisesta on vasaran osuminen käteen tai lentävän kiven osuminen. Jos taas aiheuttajan koko on suuri, kohdistuu liike-energiasta elimistöä laajemmalle alueelle, ja vamman vaikeusaste ei välttämättä

ole suuri. Jos tällainen aiheuttaja on esim. auto ihmiseen törmätessä, voivat nsikontaktin vammat olla suhteellisen lieviä ja kaatumista tai ilmalentoa seuraavat ns. sekundaarivammat vakavampia, etenkin, jos ihminen menettää törmäyksessä tajuntansa.

2. Äkillinen lihaksen tai jänteiden ylivenyminen

Tällainen vamma saattaa kohdata henkilöä esim. liukkaalla tapahtuvan luisahduksen seurauksena. Liikkeen valmistautumattoman kudoksen kestäkyky on tavallista heikompi ja sen seurauksena tapahtuu lihaksen tai jänteiden ja joskus niiden rajakohdan osittainen repeämä. Oireena on äkillinen vihaiseva, pistävä, jalan alta vievä kipu. Sitä kuvataan joskus ikäänkuin joku olisi "potkaissut" tai "lyönyt halolla". Lihäs voi mennä kramppiin ja vähitellen ilmaantuu turvotusta alueelle. Muodostuva verenvuoto ilmaantuu yleensä alemmaksi, esim. pohjelihasvammasta säären alaosaan tai nilkkaan.

3. Revähdyksen vamma ponnistuksessa

Tällaisella tylpällä vammalla on tyypillistä, että suoritetaan raskasta nostamista joko kylmiltään tai väsyneenä. Lihaskudos, jänne tai niiden kiinnityskohdat ovat vammautumiskohdalla. Joskus tällä mekanismilla voi syntyä täydellinen lihas- tai jännerpeämä. Tällainen on esim. olkavarren haisilihasvammasta jänne katkeaminen. Tällaiset vammat ovat yleisiä työtapaaturmia. Sen vuoksi ergonomisen neuvonnan tärkeyttä ja oikean työn ja nostotekniikan merkitystä on korostettava lihas- ja jännevammojen ehkäisyssä. Lihaksiston voima ja kestävyys vähenee kaikilla ihmisillä iän mukana, ja siksi tämäläyppiset vammat kohtavatkin tavallisesti keski-ikäisiä tai vanhempia henkilöitä. Lämmittely ja verryttely on oleellisen tärkeää urheilun ja kuntoliikunnan lisäksi myös työelämässä.

4. Revähdyksen vamma pitkkestoisessa voimakkaassa suorituksessa

Tällainen vamma on tyypillinen urheilun ja liikuntasuorituksissa. Kaikkein tavallisin on esim. pikajuoksijalle tuleva lihasrevähtymä. Vamman aiheuttaa maksimaalisesti työskentelevässä lihaksessa kertyvät alneenvaihdutustuotteet, mitkä jähkylävät lihasta ja huonotavat sen supistumiskäynnä. Koordinaatiohäiriö, lihasten epätasapaino ja voimakas psykkinen ponnistus liitettyä maksimaaliseen fyysiseen suoritukseen ovat lähtökijöitä vamman synnystä. Ihmisten elimistö reagoi maksimaaliseen suori-

tukseen hyvin eri tavalla. Toiset urheilijat ovat muita alttiimpia saamaan esim. lihasrevähtyksiä. Koska urheilussa tavataan paljon pelkkiä lihasvammoja ja krampeja, joiden oireet ovat alkuvaiheessa aivan samankaltaisia, on lihasrevähtymää epäiltävä lievisäkin tapauksissa mahdollisimman hyvän hoidon aikaansaamiseksi. Koska verenkierto lihaksessa on myös maksimaalinen suorituksen aikana, muodostuva verenvuoto on tavallista suurempi ja sen vuoksi ensiapu on tärkeä.

5. Nivelnyrjähdys

Nivelen vääntymisen aiheuttaa vammoja sekä niveltä tukevilla nivelsiteillä, mahdollisesti nivelen kapselissa ja nivelkalvossa, sekä niveltä ympäröivissä lihaksissa ja jännerakenteissa. Puhdas nivelen vääntyminen rikkoo kuitenkin tavallisesti vain niveltä tukevia nivelsiteitä ja kapselirakenteita. Tavallisimmat nivelvammat ovat nilkan ja polven vääntymiset. Näistä nilkan vauriot ovat kaikkein yleisimpiä. Nilkka- ja polvivammat syntyvät tavallisesti liikkeessä, esim. katuviikityksen reunaan astuttaessa, kuoppaan astuttaessa tai hyppyn tai kaatumisen ja horjautumisen seurauksena. Nivelvamman jälkeen syntyy aivan samoin kuin lihasvammassakin verenvuotoa ja toiminnanvajea. Vamman vaikeusaste selvitettävä on aina kiinnitettävä huomio vammamekanismin ja aiheuttaneen väkivallan suuruuteen. Suurikokoisella ja raskastekeisellä ihmisellä nivelvamman on yleensä vaikea-asteisempi kuin kevyellä ja pienikokoisella henkilöllä. Voimakkaassa liikkeessä ja urheilusuorituksessa tuleva nivelen vääntymisvamma aiheuttaa tavallisesti vaikeammat vauriot kuin kävellessä tapahtunut nyrjähdys.

6. Lihaskramppi ja lihaskouristukset

Lihaksissa voi esiintyä erilaisia normaaliista poikkeavia jännitystiljoja. Tällaisia ovat esim. rasituksen aiheuttama pysyvä lihasvamma jännittymisen sekä siitä aiheutuva särky ja tulehdus. Lihaksen voi lisäksi nykiä, väristä tai nykähdellä tahdottomasti kovan rasituksen jälkeen ja joskus lepo-oikeuksien jälkeen oireet eivät häviä, vaan ne jatkuvat. Niiden taustalla saattaa olla lihaksen jokin ärtyneisyys, mahdollisesti huonontunut verenkierto, epätasapainotukset tai liiallinen hermostuvuus. Lihaksen voi tulla suonenvedoksi kutsuttuja pitkkestoisia kivuliaita supistuksia, mitkä saattavat aiheuttaa jopa pienen paikallisen lihasrevähtymän. Kuumaan tilaan astuminen nostaa ruuostotiloihin ja voimakkaan fyysisen kuormituksen seurauksena voi lihaksen tulla joko osittain tai lihaksen kokonaan kääntymään kramppiin, minkä seurauksena kivulias lihas supistuu punaiseksi.

Tällaiset krampit laukeavat yleensä itsestään, mutta voivat kauan jatkua aiheuttaen paikallisen lihasvaurion. Väsynyt kankea ja heikentynyt lihas voi revetä joskus tahdottomasti myös jopa esim. voimakkaasta aivastuksesta tai suhteellisen pienestä äkkiponnistuksesta.

7. Tylpän vamman ensiapu

Ensiavun merkitys lihas- ja jännevammoissa on tunnustettu urheilulääketieteessä ja työläketieteessä jo kauan. Mitä nopeammin oikea ensiapu aloitetaan, sitä vähemmän verenvuotoa ja kudosaurioita syntyy ja parantuminen nopeutuu. Ensiavun tärkeimmät komponentit ovat:

1. Puristusside
2. Kylmä
3. Kohoasento

Yllämainittua hoitoa kutsutaan kolmen k:n (3K) hoidoksi (kompressio, kylmä, kohoasento). Tällä voidaan liittää myös neljäs K, nimittäin kesto. Jos asetettu kääre on kostea, on siitä enemmän apua ja viilentävää vaikutusta kuin kuivasta puristavasta siteestä. Urheiluvammoissa pyritään nykyaikana ensiapu antamaan yllä mainittujen periaatteiden mukaan mahdollisimman pikaisesti, esim. jo urheilukentällä.

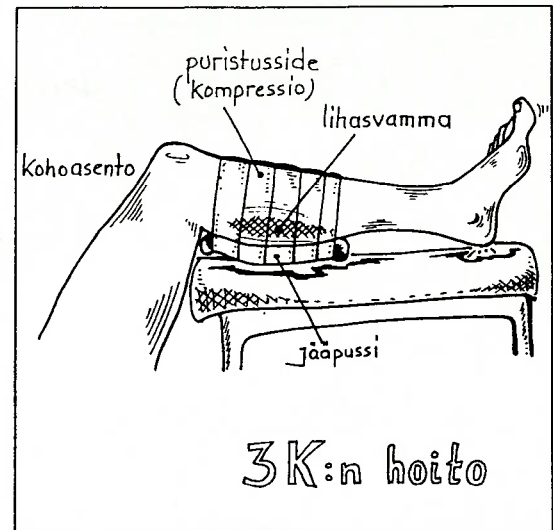
Puristussiteen tulisi olla pehmustettu ja elastinen siten, että joka tapauksessa alueelle muodostuva turvotus ei aiheuttaisi verenkiertohäiriöitä ja muita vaurioita, vaan side sallisi pienen liikkumisen.

Kylmä vaikutus saadaan parhaiten kertakäyttöisellä jääpussilla tai jääkaapin pakastelokossa ladattavalla monikäyttöisellä jääpussilla, mikä säilyttää kylmyytensä pisin. Lisäksi voidaan käyttää tavallista jäätä, talviaikana lunta ja kylmässä vedessä kasteltua sidosta. Kylmää pidetään kerrallaan vain 20–30 min.

Kohoasento on paikallaan, jos raajan ääreisosa, säärä tai esim. nilkka, vammautuu etenkin liikuntasuorituksen aikana. Koholla on raajaa pidettävä kylmän ja puristussiteen kanssa niin kauan, että verenkierto on tasaantunut normaalksi. Heti vamman jälkeen vammautuneella raajalla ei aina kyetä varamaan tai ruumiinpainon asettamiseen jalalle on kivulias. Tällöin on syytä käyttää kyynär- tai kainalosaauvoja. Potilas on toimitettava lääkärin lisähoitoon, ellei hän kykene liikkumaan vammautuneella raajallaan. Heti vamman jälkeen suoritettu asiantunteva tutkimus johtaa parhaiten oikeaan diagnoosiin. Turvotus, kipu ja mustelma vaikeuttavat usein myös hemmin diagnoosin. Lääkärin tarkastus tulisi suorittaa mahdollisimman pian vamman jälkeen oikeiden hoito-periaatteiden valitsemiseksi.

8. Tylpän vamman hoito

Lihasevähämyksen hoito on nykyään varsin aktiivinen. Lihasevähämyksiä voidaan johtella kolmeen vaikeusasteeseen: 1) pinnallinen pieni repeämä, 2) säiekkimppujen laajempi repe-



mä ja 3) lihaksen täydellinen katkeaminen. Näistä viimeksi mainittu tapauksessa tarvitaan heti leikkaushoitoa, muut korjaantuvat yleensä ns. konservatiivisella hoidolla. Tämä hoito tarkoittaa sitä, että hyvän ensiavun jälkeen on käytettävä muutaman päivän ajan ainoastaan sauvoja ja sen jälkeen aletaan asteittain raajaa kuormittaa. Joskus on tarpeen side, lasta tai kipsi. Aktiivinen liike yhdistettynä esimerkiksi vedessä tapahtuvaan liikehoitoon antaa lopputulokset parhaimman ja lujuimman arvon. Sen tulisi olla aina yhtä joustava kuin aluperäinen kudos. Fysiokaalisesta hoidosta on eräissä tapauksissa myös apua vammaa hoidettaessa. Lihasevähämyksen parantuminen vie periaatteessa aikaa 2–4 viikkoa. Koska lihaskudoksessa on parempi verenkierto kuin jänteessä, kestävä jänne-

parantuminen kauemmin. Myös nivelsiteiden parantuminen on hieman lihaksen parantumista hitaampaa. Vaikeammissa lihas-, jänne- ja nivelsidevammoissa on raaja lastoitettava tai asetettava kipsiin. Myös leikkauksen on joskus välttämätön vammautuneiden kudosten korjaamiseksi mahdollisimman hyvin normaalin anatomian mukaisesti.

Nivelsidevammaa hoidettaessa on nivelsiteen pituus palautettava mahdollisimman normaalksi tukemalla nivel sellaiseen asentoon, että parantuminen pääsee tapahtumaan. Tähän tarkoitukseen voidaan käyttää elastista sidettä, liimasidettä, teippausta, ortoosia tai muuta ulkoista tukilaitetta, lasta tai kipsiä. Vaikeimmat nivelsidevammat vaativat myös leikkaushoitoa. Leikkaushoidon jälkeen on myös pidettävä nivelsiteet liikkumattomasti, jotta niiden parantuminen turvataan. Nykyaikaisessa hoidossa sallitaan nilkka- ja polvivammoissa kuitenkin tietynasteinen turvallinen liike, mikä tutkimuksissa on todettu edulliseksi nivelen ruston

devamman jälkeen aktiivisen liikunnan yhteydessä uuden vammautumisen ehkäisemiseksi.

Tylpän vamman lääkehoito ilman reseptiä saatavilla lääkkeitä. Tulehduksen, turvotuksen ja kivun poisto on tylppien vammojen hoidossa tärkeää. Lääkkeitä tarvitaan useasti tätä tarkoitusta varten sekä verenvuodon häviämistä nopeuttamaan. Nykyaikana on saatavissa apteekista myös ilman reseptiä tehokkaita lääkkeitä suun kautta otettavina tableteina ja voiteina vamman paikalliseen hoitoon.

Vähänkin vaikeammat vammat edellyttävät aina lääkärin hoitoa.

9. Tylppien vammojen kuntoutus

Tylpän vamman pahimman kivun ja turvotuksen hävittäminen on aika aktiivisella liikeharjoituksella palauttaa sekä lihasten voima että nivelen normaali liikkuvuus. Tässä vaiheessa tarvitaan sekä passiivista, verenkiertoa parantavaa fysioterapiaa että aktiivista omalla lihasvoimalla tapahtuvaa kuntoutusta ja liikehoitoa. Riittävän elastisuuden, voiman ja liikkuvuuden saavuttamiseksi vaaditaan määrätietoista kuntoutusta usein viikkoja ja jopa kuukausia vamman jälkeen. Mikäli kuntoutus hoidetaan huonosti, syntyy arkipuodon on kireä ja kivulias. Tällöin vamman uusitutuminen on yleisempää. Kun aktiivinen kuntoutushoito yhdistetään hyvään ensiapuun ja suoritetaan asiantuntevan terapeuttin valvonnassa, päästään parhaseen lopputulokseen tylppien vammojen hoidossa.

Lähteet: - Sakari Orava: Tylppä vamma, Terveystietovihko

-Pharmacia Fennica

Oravapolulla

- TALVILEIPI 12-14.2.1989 -

Perjantaina klo 17,15 lähti joukko Oravapolkulaisia ja heidän vanhempiaan kohti Lokalahden metsästysmajaa. Mukana oli makuupussi ja alusta, vaatteita ja paljon evästä. Kun vanhemmat lähtivät ta-
kaisin alkoi tavaroiden levittely ympäri lattiaa.

Sitten selostettiin, mitä leirillä aiotaan tehdä. Ennen ilta-
palaa oli omaa aikaa, joka kului kaikenlaisiin peleihin. Oravapolku-
laisilta testattiin myös karttamerkkien muisti. Siinä sitä ilta jo
vierähtikin.

Lauantaiaamuna herättiin aikaisin. Suurin osa nousi kahta
tuntia ennen pakollista herätystä. Ennen aamupalaa oltiin ulkona ja
sitten hyökättiin murkinan kimppuun. Aamupalan jälkeen oli vähän
teoriaa ja sitten lähdettiin kiertämään harjoituslenkki. Sen jälkeen
syötiin ja levättiin.

Sitten olikin vuorossa leirikilpailu, jonka tulokset lopussa.
Sieltä mentiin saunaan. Ensimmäiset tytöt ja sitten pojat. Välillä käy-
ttiin lumihangessa vilvoittelemassa, vaikka lunta ei kovin paljoa
ollutkaan. Sitten ahmittiin taas ruokaa. Välillä oli taas omaa
aikaa, joka kului enimmäkseen korttipelien.

JA NIIN ALKOI ILTASHOW!!! Ohjelmassa oli vaikka mitä hullutuk-
sia, esim. hullun hauska tietokilpailu, omenan syöntiä ja syöttämistä
silmät sidottuina, pätkäpöly olympialaisshow, jonka pojat (nimiä
mainitsematta) olivat järjestäneet. Lisäksi omatekoisia näytelmiä
ja paljon muuta. Voisi myös mainita, että kaikki hullutukset ovat
videolla. Iltashown jälkeen käristettiin makkaraa. Lopuksi osa
porukasta kertoi vähän vitsejä.

Sunnuntaiamuna herääminen olikin jo vaikeampaa. Unisina kokoon-
nuttiin aamupalalle. Melkein heti sen jälkeen lähdettiin patikka-
retkelle, joka on myös videolla. Matkalla sattui vaikka mitä ja
välillä paistettiin makkaraa. Metsästä kuului myös epämääräistä
laulua, mm. "Jänis istui maassa". Äännet olivat poikien. Mistähän
ovat saaneet laulutunteja???

Matkalla harjoiteltiin suunnistusta ja kartanlukua. Kukin vuo-
rollaan johdatteli muita. Pari poikaa (taaskaan nimiä mainitsematta)
vähän eksyi, mutta Elinan neuvojen avulla he saivat sijaintinsa
selville. Patikkaretkellä kertyi isommille pojille 9-10 km (siinäkö
selitys laululle?) ja muille 7-8 km.

Patikoinnin jälkeen maistui ruoka. Sitten alkoi kauhea
siivousurakka. Siitäkin selvitettiin kunnialla. Lopuksi äänestettiin
Mr ja Mrs Ystävyyttä. Nimet myös lopussa. Sitten alkoikin jo matka
kohti kotia...

Leiriterveisin Sanna Laaksonen

LEIRIKILPAILU/tytöt:

1. Sonja Vennelä	11,00
2. Elina Väyrynen	11,25
3. Sini Laaksonen	13,00
Kirsi Valo	13,00

LEIRIKILPAILU/pojat:

1. Tatu Verha	9,30
2. Janne Pulli	9,34
3. Petri Meriläinen	9,50
4. Valtteri Väyrynen	10,12 (2)
5. Jokke Myöhänen	10,30 (2)
6. Jarto Ventelä	11,48 (2)
7. Jari Verha	13,42 (3)
8. Vesa Koistinen	14,20 (1)

Pojat/TR:

1. Teemu Ritasalo	13,34
2. Tommi Alanissi	14,13

Pojat/RR:

1. Timo Ritasalo	12,23
------------------	-------

Mr Ystävyyttä:	Valtteri Väyrynen
----------------	-------------------

Mrs Ystävyyttä:	Sanna Laaksonen
-----------------	-----------------

Huoltajina leirillä olivat:

Toni, Jaakko, Sanna ja Reima.

Nuotiomestarina oli
Jouko ja ruuanlaittajina
Inkeri ja Sirkka-Liisa.

Viereisen sivun kuvasar-
jassa pari kuvaa Orava-
leiriltä. Ne on kuvannut
ja valmistanut Sini
Laaksonen.

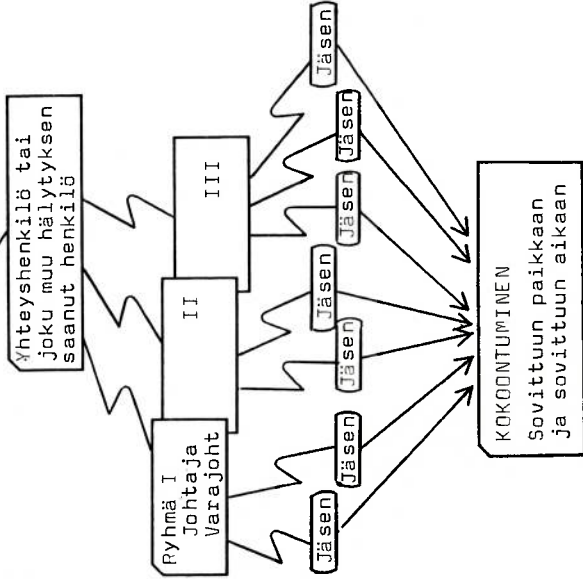


HÄLYTYSKAAVIO



Vakka-Rastin yhteyshenkilö saa hälytyksen poliisilta tai aluehälytyskeskuksesta

- saa tiedot etsittävästä kohteesta
- tarvittavasta etsijöiden määrästä
- sovitaan kokoontumisaika ja -paikka



Tule mukaan - Sinua tarvitaan!



VAKKA-RASTI ry

16.2.1988

Johtaja	Varajoht	Puh.	Kotiin töihin	Qsoite
Valter Liirvonen	23466	1524801		Pietolanki 7 A 6
Ryhmä I Johtaja	23987			Keulatie 3 as 23
Varajoht	16843	23271		Kettutie 18
Heikki Vennela				Vondensaari
Raimo Nurmi				Sorsakuja 11
Kari Honkanen				Kenlatie 3 as 23
Raimo Reunanen				Rantilantie 13
Seppo Sorri				Pavikuja 18 O
Aarre Salmi				Peuratie 1
Pertti Vuorinen				Yondensaari
Pasi Hurmi				Harmaalokkuja 3 D
Erkki Luutamo				Pietolanki 6 F
Kaarlo Uusitalo				Ylinen 7 C
Matti Salonen				Kaljunakuja 2 A
Koitto Verha				Kallumakuja 2 A
Koitto Verha				Vuorikatu 37
Raili Vennela				Vuorikatu 37
Raili Vennela				Vuorikatu 37

Johtaja	Varajoht	Puh.	Kotiin töihin	Qsoite
Aimo Kalenius	23168			Sotkakuja 22
Kauko Kiiski	23370			Hannipolku 2
Antti Karlin	24040			Kalevatie 15 A
Erkki Neitola	12193			Jalavatie 4 E
Reijo Ruohola	13579			Jalavatie 8 b A
Leuri Hämmikkälä	13637			Jalavatie 15
Ari Kurmi	13302			Keulatie 1
Esko Vuoremaa	23992			Sotkakuja 23 A
Tommi Virenen	23488			Nokikanakuja 3
Imo Riemming	24447			Suulakuja 1-5 A
Marjo Korttilainen	23431			Alinenskatu 20 A
Heikki Huovivara	27042			Nokikanakuja 17
Veikko Silvola	21805			Hannipolku 6

Johtaja	Varajoht	Puh.	Kotiin töihin	Qsoite
Pekka Reinikka	23983	2081		Kettutie 24
Osso Ylösalu	23161			Telkkäkuja 9
Timo Reinikka	23983			Kettutie 6
Jarmo Aitta	12583			Kumpitie 24
Riku Salminen	12538			Sorsakuja 6
Tapani Rautavuoma	13192			Kuikkapolku 3
Pekka Luotonen	21504			Hirvatie 12
Timo Heikio	21289			Sairaalank. 14
Heikki Janttila	23276			Uki, Alarinne
Matti Ritsasalo	22708			Hiru
Maaria Ritsasalo	22708			Hiru
Kauko Ritsasalo	24594			Vuorikatu 31 A
Sanna Alanen	24594			Vuorikatu 31 A

HUOM. SÄILYTÄ tämä luettelo niin, että se on aina tarvittaessa

Hälytyksen saatuasi ota mukaasi:

- kompassi
- metsäkartta - jos on
- piirustus ja valk. sokkilaanin lamppu
- reilit ulkoilvarusteet - varaуда myös sateeseen

Ryhmien johtajat tai varajohtajat saavat hälytyksen yhteyshenkilöltä tarvittavine tietoineen kadonneesta, kokoontumisaajasta ja -paikasta sekä varustuksesta ym.

Ryhmien johtajat tai varajohtajat hälyttävät ryhmänsä jäsenet, jotka saavat tarvittavat tiedot kokoontumisaajasta ja -paikasta sekä varustuksesta ym.

Käytännössä ryhmän hälytys tapahtunee nopeimmin siten, että ryhmän johtaja hälyttää ensin varajohtajan, jolloin sovitaan tehtävän puolitettimesta esim. niin, että toinen hälyttää nimiluettelon alkuosan ja toinen loppuosan.

HUOM: Kun yhteyshenkilö on saanut hälytyksen poliisilta tai aluehälytyskeskuksesta ja välittänyt sen edelleen etsintäryhmiensä johtajille tai varajohtajille, siirtyy hän välittömästi sovittuun kokoontumipaikkaan, jossa ottaa yhteyden etsinnän johtoon (poliisiin) ja tekee tämän kanssa suunnitelman etsinnän suorittamisesta niin, että etsintä voidaan aloittaa välittömästi etsintäryhmien saavuttua paikalle.



MAASTORISINTAORGANISAAIC:

Ryhmä IV Johtaja Varajoht	Puh.	Qsoite	Puh.	Qsoite
Kari Oksanen	23039		Asemientie 45	
Teuvo Suikkonen	16972		Suurihaara	
Veikko Suikkonen	16933		Yachakartano	
Kari Suikkonen	13150		Yachakartano	
Harri Salminen	23923		Yachakartano	
Erjo Pulli	12258		Yachakartano	
Reijo Laakso	21170		Yachakartano	
Pekka Verha	13134		Yachakartano	
Ryhmä V Johtaja Varajoht	Puh.	Qsoite	Puh.	Qsoite
Penkki Vahkonen	24842		Jalavatie 7 as.17	
Leif Hautala	1527300		Vakkakuja 7	
Aarno Aarnio	23715		Vainämönseloku 2 C	
Erkki Aarnio	13642		Vakkakuja 8-12 3 A	
Leif Hautala	1527300		Vakkakuja 8-12 3 A	
Pasi Ranta	24664		Vakkakuja 8-12 3 A	
Risto Peurala	24891		Vakkakuja 8-12 3 A	
Tapio Jutila	1527310		Vakkakuja 8-12 3 A	
Raimo Hyttiä	22748		Vakkakuja 8-12 3 A	
Jaakko Laaksonen	24628		Vakkakuja 8-12 3 A	
Raimo Syrjäla	1527310		Vakkakuja 8-12 3 A	
Ryhmä VI Johtaja Varajoht	Puh.	Qsoite	Puh.	Qsoite
Jouko Pietilä	14266		Harikkala	
Pekka Raula	19312		Varhela	
Raimo Viherlahti	19327		Varhela	
Timo Penttilä	14042		Varhela	
Juha Ståhl	14932		Varhela	
Kalervo Alilontinen	14131		Varhela	
Ensio Kuikkonen	14148		Varhela	
Veikko Hietala	14115		Varhela	
Emil Eskola	14868		Varhela	
Juhana Luotonen	41365		Varhela	
Hanna Luotonen	41365		Varhela	
Ryhmä VII Johtaja Varajoht	Puh.	Qsoite	Puh.	Qsoite
Jouko Viherlahti	70261		Viljattula	
Jouko Viherlahti	70555		Varhela	
Tommi Tervakangas	70261		Viljattula	
Kirsi Tervakangas	70261		Viljattula	
Tapio Virolainen	70255		Viljattula	
Raja Virolainen	70255		Viljattula	
Goran Harma	70255		Viljattula	
Marko Harma	70255		Viljattula	
Pentti Salonen	70274		Viljattula	

-- OTA TALTEEN --
-- OTA TALTEEN --

UUTISPOSTIA

Entinen Uudenkaupungin toimistoarkkitehti Pasi Aromäki paljastui Vilissalo-Kasarmminlahden ideakilpailun voittajaksi.

Kaikkea mahdollista

Yksittäisten ideoiden joukosta löytyvät melkein kaikki mahdolliset elämäntavat sekä harrastus- ja virkistystoiminnan muodot. Monissa vastauksissa oli kirjattu jo esitellyjä suunnitelmia, esimerkiksi golfkenttä sisältyi melkein jokaiseen ehdotukseen.

Vain yksi jäi puuttumaan. Uusikaupunkilaisen yltäkylläisyyden mitta, kaikkien tyydytetyjen tarpeiden lopullinen täyttymys: katettu suunnistusrata.

LEENA LEINO

Ugin Sanomat

11.2.1988

Leppäsen mielestä Uudenkaupungin suurin ongelma on kuitenkin kaupungin pieni koko. Palveluita kyllä riittää, mutta valinnanvaraa ei juuri ole. Ja vaikeuksia kasaa se, että muuttajilla on usein suuria sopeutumisvaikeuksia.

— Pohjoisen välittömistä oloista tulevat kohtaavat täällä Uudessakaupungissa melkoisen kulttuurishokin. Alkuausukat katsovat muuttajia helposti "alta kulmain" ja kerhot tai seurat ovat usein pienen porukan nurkkakuntaisia harrastuspaikkoja. Piirien sisäpuolelle ei kovin nopeasti pääse, Leppäsen mietti.

TS 20.3.1988

Jos kaikki...

Jos kaikki valmentajat tai toimittajat olisivat laihvoja kuin riu'ut, kuka silloin enää valmentaisi tai kirjoittaisi. Kaikki juoksisivat itse maastossa punalippujen perässä, on vakaa ajatukseni. Totta ainakin toinen puoli.

Seppo Veijalainen

VS-Urheilu -87

N-liiton kaunottaret

Viestin voittaja ratkesi niin nopeasti, että mielenkiinto siirtyi muihin asioihin.

Naisten luisteluviesti paljastui lajiksi, jossa näkee loputtoman saaton naisia, jotka huohottavat haara-asennossa.

Eritoten Neuvostoliiton naiset loistivat, ja saava pysyi tanakasti kädessä.

Perinteisen tyylin mielikuva

"Aika ei tule pitkäksi"

Vehmanen on todennut, että jääkiekkjoukkueen valmentajalla ei ole ajankäyttöpulmia. Tehtäviä ja pohdittavaa riittää isommista ratkaisuista monenlaisiin kissanistiäisiin.

— Mielenkiintoista puuhaa tämä on. Tosin väliin pitää koota rakennelmaa ehjäksi varsin vaatimattomista murusista. Rauman Lukon harjoittelu ja valmentautuminen on kovenut ja tiivistynyt vuosi vuodelta. Sama linja käy läpi koko SM-liigan ja jo myös ykkösdivisioonan.

— Nyt jääkiekkoliigaa voi jo nimittää urheilijaksi!

— Tämän päivän jääkiekkoliiga treenaa aivan yhtä hurjasti kuin jonkin raskaan henkilökohtaisen lajin edustaja, Vehmanen vakuuttaa. Hän vastaa melko pitkälle lukkoloisten peruskunnan rakentelusta.

— Pidän kiekkoliigaa sitä suurena edistysaskeleena, että harjoitukset ja yleensä valmentautuminen on tällä vuosikymmenellä alettu ottaa tosimelellä.

Huippuluokan suunnistaja

Vehmanen tietää myös muiden urheilulajien vaatimukset ja tien huipulle esimerkiksi suunnistuksessa. Hän kuului juniorivuosiensa maamme suunnistusparhaimmistoon. Rasti-Lukolle tuli "Joppen" hankkimana monenlaista meriä. Vehmanen palkittiin ikäluokkansa parhaana suunnistajana 1960-luvun alkuvuosina.

Kahdesti maaottelussa suunnistanut Vehmanen haki rasteita nuorten SM-pronssia ja -hopeaa viestissä sekä -pronssia henkilökohtaisessa kilvassa. Jukolan Viestin "Joppe" on juossut parisenkymmentä kertaa. Rasti-Lukon parhaat saavutukset ovat viides ja kuudes si. ja.

— Nykyisin harrastan suunnistusta ainoastaan rentoutusmielessä, toteaa Vehmanen, jolle ovat tuttuja lajeja myös paini, yleisurheilu ja pesäpallo.

URHEILULEHTI

Urheilulehti 4.2.1988



VaRa TOIMII

Tenniskoulu klo 19.00 Viikaisissa.
Lentopallo miehet I lähti Maarianhaminaan la 5. 3. klo 8.30 Pohitullista.
peli su 6. 3. klo 15.00.

Jalkapallo edustusjoukkue lähti
reelle la 5. 3. klo 17.00 Pallokentälle.

US -viestien kokous
4.3.88 kokous ke -klo 18.00

— Urheilutoimituksen sisällä kyllä tulee tapahtumaan muutoksia, ja tästä kärsivät eniten perinteiset lajit. Tulemme nimittäin lisäämään osastolle juttuja uusista ja vähemmän tunnetuista lajeista.

Lisää tulee myös kuntoliikuntaa, urheilupolitiikkaa, lääketiedettä ja urheilun sponsorointikysymyksiä käsitteleviä juttuja. Tulemme satsaamaan myös tunnettuihin kirjoittajavieraisiin, sellaisiin kuin Ristanen, Vatanen, Beckenbauer...

— Selvää on, että tällöin perinteiset suosikit, kuten jääkiekko, yleisurheilu, jäävät nykyistä vähemmälle — joskaan eivät varmaan menetä valta-asemaansa.

TS-urheilun pomo
Juhani Tala

VS-Urheilu -87

TV-KISAT



neuvostoliittolaisesta naishiihtäjästä on koiravaljakolta haiseva siperialainen matalajalka, joka ampuu uskomattomalla frekvensillä räkää hankeen.

Lausunnot hän antaa piippua polttaen ja kuuraista partaa raputellen, jos antaa.

Mutta Svetlana Nageikina, Nina Gavriljuk, Tamara Thionova ja Anfisa Reztsova ovat toista maata.

Satojen miljoonien tv-katso-

jien edessä venakkojen veri punnittiin ja etupäässä ristiverisiksi havaittiin.

Neuvostoliiton naisilla ei ole enää luistovoidetta meikkipurkissa, ja luomissa on muuta kuin sinistä Rexiä.

JARI TERVO

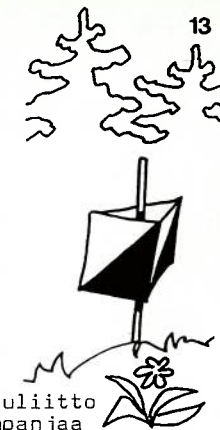
Ilta-Sanomat

22.2.1988



LIIKU LÖYDÄ

SUOMEN KUNTOURHEILULIIITTO
SUOMEN SUUNNISTUSLIITTO



Suomen Suunnistusliitto ja Suomen Kuntourheiluliitto ovat lajiliittoyhteistyönä kehittelemässä kampanjaa

Liiku Löydä

Kampanja pyrkii heittämään romukoppaan myytit suunnistuksen vaikeudesta. Kynnystä alentamalla luodaan mahdollisuuksia tutustua suunnistukseen, opetella sen perustiedot ja -perustaidot ja tätä kautta mahdollisesti hankkia itselleen luonnonläheinen ja monipuolinen liikuntaharrastus - vaikka loppuelämäkseen.

LIIKU - LÖYDÄ on kaikille tarkoitettua suunnistus-toimintaa. Kohteiksi sopivat niin aloittelijat, kuntoilijat, harrastajat kuin työpaikkaliikkujatkin.

Vakka-Rastissa LIIKU - LÖYDÄ toiminnan perusta ovat seuran Kuntorastit tiistaisin. Niiden yhteydessä:

- seura opettaa ensikertalaisille perustaitoja.
- oppaiden ohjauksella voidaan lähteä helpolle kuntorastiradalle turvallisesti.
- kuntorasteilla annetaan suunnistusopetusta kaikiille sitä haluaville.
- jokaiselle suunnistuksen harrastajalle on kunnan ja taidon mukainen vaihtoehto - aina tiistaisin!

LIIKU LÖYDÄ -- TULE VAKKA-RASTIN KUNTORASTEILLE !!



PRELIMINÄR STÄLLNING

Damer	HKG	AUS	Totalt	Herrar			
1 Malin Wästlund	SWE	50	50	100	1 Hävard Tveite	NOR	47 50 97
2 Katarina Borg	SWE	47	45	92	2 Öyvind Thon	NOR	50 45 95
3 Brit Volden	NOR	37	47	84	3 Jorgen Mårtensson	SWE	45 47 92
4 Karin Rabe	SWE	39	43	82	4 Morten Berglia	NOR	41 41 82
5 Anja Hannus	SWE	45	34	79	5 Kari Sallinen	FIN	40 40 80
6 Anne Line Nydal	NOR	40	39	79	6 Michael Wehlin	SWE	38 38 76
7 Annika Henro	FIN	41	36	77	7 Peter Ivars	FIN	32 43 75
8 R Bente Andersen	NOR	43	33	76	8 Atle Dengerud	DAN	35 39 74
9 Lena Molin	SWE	38	37	75	9 Björn Stenberg	SWE	39 31 70
10 Christina Blomquist	SWE	34	40	74	10 Niklas Löwegren	SWE	34 36 70
11 Jorunn Teigen	NOR	35	38	73	11 Jarmo Tonder	FIN	37 32 76
12 Ritta Karjalainen	FIN	32	35	67	12 Hans Melin	SWE	36 33 69
13 Eija Koskivaara	FIN	33	30	66	13 Dominik Humbel	SUI	29 37 66
14 Annika Zell	SWE	31	29	60	14 Keijo Parkkinen	FIN	33 28 61
15 Susanne Luscher	SUI	27	32	59	15 Pasi Raukko	FIN	25 34 59
16 Ursula Oehy	SUI	30	23	53	16 Richard Jones	GBR	26 27 53
17 Ada Kucharova	TCH	41	41	82	17 Michael Thierolf	BRD	23 26 49
18 Vroni König	SUI	36	36	72	18 Lars Lönnkvist	SWE	27 21 48
19 Jenny Bourne	AUS	31	31	62	19 Joakim Brinken	SWE	28 19 47
20 Marita Skogum	SWE	29	29	58	20 Achilles Humbel	SUI	21 23 44

VIESTIT

SUUNNISTUSVIESTIT - VIPINÄ JA TUNNELMAA !!!

Viesteissä on aina jotain...

Suunnistusviestit ovat aina viehättäneet minua. Mistä se sitten johtuukin - sitä olen usein pohtinut. Yksiselitteistä vastausta en kykene antamaan.

Yksi on kuitenkin selvää. Paine on aina kovempi viesteissä kuin henkilökohtaisessa kisassa. Toisin on varmaankin vaativissa edustustehtävissä kuten esim. MM- tai EM-kisoissa. Minulla kun ei ole niistä kokemusta, niin jääköön kannanotot muille.

On myös tunnettua, että toisille on viesteissä menestyminen helpompaa kuin toisille. Monet ovat ne kerrat, jolloin viesteissä joku pyrkii tekemään ihmejuoksun - ja pieleen meni. Vaikeus on pysyä virheettömään suoritukseen ja suureen varmuuteen, samalla kun tulisi pitää yllä vauhtiakin - toisinaan jopa kovaakin!

Vakka-Rastilla on kokemusta, mutta parantamisen varaa...

Kun kevät on taas käsillä ja kovia viestejä edessäpäin, on paikallaan kirjoittaa jotain tästä aiheesta. Meillä on naisissa maan parhaisiin kuuluva kovatasoinen joukkue. Meillä on tällä hetkellä myös kovatasoisia suunnistajia H- ja D-sarjojen 35, 40, 45, 50, 55 ja yli 65-vuotiaissa. Nuoriakin on tulossa - myös viesteihin.

Tuloksia on tullut jo vuosien varrella. Mutta parantamisen varaa on ja mahdollisuuksia, jos vain joukkueilla on halua ja tahtoa yrittää. Varmaa on, ettei tule PM- tai SM-mitaleja eikä -pisteitä, jos ei joukkuetta ole ilmoitettu kisaan eikä se ole paikalla silloin, kun vipinä ja säpinä viestissä alkaa.

Miten tänä vuonna saisimme SM-viesteihin mukaan esim. D35 ja D40 -sarjojen tytöt? Minkälaisia haasteita tulisi heittää, jotta em. toivomus toteutuisi? Me viiskymppisethän menemme viestiin. Se on jo päätetty!

Osallistutaan siis viesteihin...

Seuramme tapana on ollut nimetä ns. yhteyshenkilö eri sarjoihin. Henkilön tehtävänä on ollut ilmoittaa joukkue kilpailuun, ts. kilpailusihteerille, joka hoitaa muutkin ilmoittautumiset. Ennen ilmoittautumista on kuitenkin aina oltava selvillä, ketä halukkaita on viestiin ja ketkä tulevat siinä juoksemaan. Varamiehet tai -naiset on tietysti huomioitava.

YHTEYSHENKILÖT on nimetty myös tänä vuonna, joten:

- Jokaisen, joka haluaa osallistua johonkin viestiin, on syytä ilmaista halukkuutensa yhteyshenkilölle.
- Yhteistyön joukkueen jäsenten välillä tulee olla vapautunutta ja avointa.
- Sopiminen osuuksista joukkueessa on mutkatonta, jos kaikki ovat kovakuntoisia ja tasavahvoja.

Tuo viimeksimainittu ei aina ole voimassa. Mutta mielestäni hyvä suunnistaja voi juosta minkä osuuden tahansa. Omat mieltymyksemme tietysti meillä itse kullakin tahtoo olla. Ne taas johtuvat vain tottumuksesta. Vaihtelu tekee hyvää. Samalla ymmärtää

paremmin koko viestin luonnetta ja oppii arvostamaan toisten joukkue-tovereiden suorituksia.

Mitäs sitten, jos ei mahdu joukkueeseen?

Niinkin voi käydä. Miten hyväksyä valitsijoiden päätös? Ettenkö muka olisi yhtä hyvä kuin se ja se? Olemme usein lukeneet lehdistä ns. rannallejääneiden tai heidän puolestapuhujiensa kommentteja vaikkapa MM-kisojen tai muiden vastaavien valintojen jälkeen.

Seuratasolla valitukset eivät mene lehdistön korviin, mutta muuten ne kuitenkin jotenkin ilmenevät. Nimimerkin mielestä varmin tapa on harjoitella tarpeeksi hyvin ja osoittaa kuntonsa myös muille. On syytä olla aktiivinen ja muistaa ottaa yhteyttä joukkueensa yhteyshenkilöön ja muihin joukkueetovereihin. Ei ole oikein jäädä odottamaan muiden tulevan sinua pyytämään. Voi käydä hassusti, kun kukaan ei sitten pyytänytäkään...

Viestivalintojen yhteyshenkilöt on nimetty ja nimilista sarjoittain on tässä samassa lehdessä. Autetaanpa jokainen osaltamme yhteyshenkilöä oman joukkueemme kokoamisessa. Niin sitä mennään ilolla koviin ja kevyempiinkin viesteihin.

Muuten - jostain kumman syystä en ole voinut koskaan nukkua Jukolan viestin aikana. Aina se on ollut niin mielenkiintoinen seurattava. Oman joukkueen jäsenten selviytyminen tai sitten karkijoukkueiden kamppailu on aina ollut kiinnostavampaa kuin nukkuminen!

TAVATAAN VIESTEISSÄ!

Rasti-Raimo

YHTEYSHENKILÖT v. 1988

- D21 Raimo Reunanen + tytöt
- D35 Maaria Ritasalo
- D40- Kirsti Tervakangas
& Maija Verha
- H20 Tommi Tervakangas
- H21 Matti Salonen
& Tommi Tervakangas
- H35 Pertti Vuorinen
- H40 Teemu Nukki
- H45 Heikki Vennelä
- H50 Kari Honkanen
- H55- Valter Hirvonen

Men oja pisi,
hylläs mere löörä!



PALOJA

- Vakka-Rastin hallitus on kokouksessaan 2/88 hyväksynyt seuraan uudeksi jäseneksi: Lauri Laakso s. -58. Tervetuloa. Kokouksessa 3/88 hallitus poisti jäsenluettelosta 25 henkilön nimet (osa paikkakunnalta poismuuttaneita, osa sellaisia, joiden jäsenmaksut olivat kahdelta viime vuodelta maksamatta).



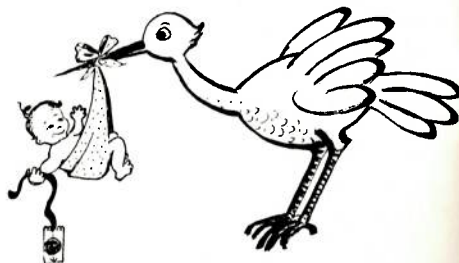
- Opetusministeriö on myöntänyt kaikkiaan 589 kunniamerkkiä urheilun ja liikuntakulttuurin hyväksi toimineille. Tunnustusta tuli myös kahdelle Vakka-Rastin suunnistuspäiväkirjalle. Ansiomitalin kullattuun ristein saivat vanhempi konstaapeli Esko Taponen ja yli-konstaapeli evp. Valter Hirvonen. ONNITTELUT.
- Valtakunnallisissa 43. ratamestarikilpailussa VaPa:n seura-arvostelun suoritti ruttiinilla Nukin Teemu. Parhaat kartat pääsivät piirikisaan ja edelleen valtakunnan tasolle. Koko maan kisassa loppusuoralle selvisivät Tervakankaan Tommi (nuorten rata) ja Hirvosen Valtso (lasten rata).
- Vakka-Rastin uusien TUULIPUKUJEN tilausaika on nyt ehdottomalla loppusuoralla. Vielä tänään voit tilata sini-puna-valkoista asua Vennelän Heikiltä (puh. k. 922-23036, t. -23271). Toimi! Tilausprojektin viivästyminen on aiheuttanut sen, ettei asua ilmeisesti enää saada tehtaalta kevääksi. Mutta syyskesän kylmänkosteisiin keleihin sitten jo varmasti.
- VaRa järjestää kv. suunnistuskilpailun 29.5.88 Kalannissa. Toimitsijatehtäviin tarvitaan taas paljon porukkaa. Varaa lauantai 28.5. valmistelutalkoisiin ja sunnuntai 29.5. kisa-talkoisiin. Ellei juuri Sinua huomata pyytää, tarjoudu tehtäviin ja soita vaikkapa kilp.joht. Heikki Vennelälle.
- Maaliskuun alussa saatiin Raumalla ilmestyvästä lehdestä lukea, että Säkylän Varuskuntaurheilijat oli palkinnut parhaitaan. V. 1987 valmentajaksi oli valittu Teemu Nukki. Hän on jo vuosia ansiokkaasti kouluttanut PorPr:n suunnistusvalmennettavia ja nostonut aina uusia ikäluokkia Puolustusvoimien parhaimmisto.



- Vakka-Rastin hallituksen jäsen Merja Holvitie ynnä miehensä Juha saivat la 23.1.88 n. klo 13,07 tyttölapsen, jonka tärkeät tiedot olivat 49 senttiä ja 3100 grammaa.

Sittemmin tyttönen sai kasteessa nimet Jenni Marketta.

ONNEA perheenlisäyksen johdosta!



Syntyneitä

PALOJA

- VaRa:n kevätkuukokouksen yhteydessä seuramme lehtiasiamies esitti huolestumisensa maksamattomien lehtitilausten johdosta. Ethän vain Sinä ole kuulunut näihin eräpäivien unohtajiin? Jos laskuja vieläkin on maksamatta, niin pankkisiirrot kiireesti esiin ja rahat pankkiin. Kiitos.

- Merkkipäiviä ovat loppuvuoden aikana viettämässä seuraavat Vakka-Rastin jäsenet:

07.04	PIRKKO-LEENA AALTO	60 v.
01.10	PENTTI KEJO	50 v.
23.10	KARI HONKANEN	50 v.
16.10	TAIJA PIETILÄ	50 v.
27.10	JOUNI PIETILÄ	50 v.
08.12	PENTTI PIHLAKOSKI	60 v.



- Avioliittoon on vihitty Uudenkaupungin kirkossa 26.3.88 Arto Paalanen (VaRa-jäsen) ja Anne Tamminen.

- Vakka-Rastin kilpailusihteerinä toimii TOMI VIRTANEN, os. Nokikanankuja 3, 23520 Uusikaupunki, puh. 922-23488.

Tomilla on ilmoittautumisten vastaanottamisessa käytössä myöskin VaPa:n automaattinen puhelinvastaaaja. Jos/kun jätät kilpailuilmittautumisesi puhelinvastaaajaan, kerro selkeästi:

- oma nimesi
- kilpailun päivämäärä ja järjestäjä
- sarja, johon haluat osallistua
- muut tiedot (jos ilmoitat samalla muita perheenjäseniäsi)
- mahdollinen kyytitarve (siis miten aiot mennä...)
- lopputervehdys (Siinä kaikki, kiitos, hei.)

RASTI- VAKKANEN

Tämä Vakka-Rastin jäsenlehti ilmestyy v. 1988 viisi kertaa. Lehteä postitetaan pääsääntöisesti 1 kpl kuhunkin jäsenperheeseen. Lisäkappaleita voi pyytää Lehti-Veijolta tarvittaessa.

Seuralahti Rasti-Vakkasen ilmestymisaikataulua 1988:

No 2	huhtikuu	Aineistot	31.03 mennessä
-	toukokuu (laaj.)	-"	30.04 -"
No 3	elokuu	-"	31.07 -"
No 4	marraskuu	-"	04.11 -"

Rasti-Vakkasen sisältö säilyy entisillä linjoilla. Lehti ei yleensä julkaise Suunnistaja-lehdessä ja U:gin Sanomissa olleita tietoja, koska niiden oletetaan muutenkin kuuluvan vakkarastilaisten lukemistoon ja yleissivistykseen.

Kaikki muut jutut, tarinat, raportit, ideat ovat kelpoa tavaraa. Kiitokset tämänkin numeron tekoa avustaneille. Kirjoitellaan.



MATKUSTAVAISSIA

-- PUOLAN SUUNNISTAMAAN --

Vakka-Rastin suunnistajilla on mahdollisuus mennä Puolaan suunnistamaan Varsovalaisen AZG-SGGW AR-seuran kutsumana.

Ensi kesänä 3-päiväinen Grand Prix Polonia järjestetään 1-3.7. Gdanskin lähistöllä. Helsingistähän on suora lauttayhteys Gdanskiin.

Seuraavana viikonloppuna 8-10.7. on Puolassa toinen IOF:n B-kilpailu eli 3-päiväinen Wawel Cup.

Jos Vakka-Rastin jäsenillä on kiinnostusta osallistua ensinmainittuun tai molempiin kilpailuihin, niin järjestän halukkaille matkan. Perilläolo ei maksa mitään. Puolalaiset isännät huolehtivat kaikesta. Laivamatkat on maksettava itse.

Kiinnostuneet ottakaa yhteys. Passi tarvitaan. Viisumin hankinnan hoidan suoraan Puolan lähetystöstä.

Seppo Raula, Laajavuorenrinne 5 E 54, 01620 VANTAA
Puh: t. 90-3933472, k. 90-8783216

PS: Kokemuksesta tiedän, että Puolan kisoissa on paljon helpompi pärjätä kuin esim. kotimaan kilpailuissa. Vielä toistaiseksi.

-- LAPPJIN VAELTAMAAN --

Vakka-Rastin kuntoilu- ja retkeilyjaosto järjestää eräretken Halti-Kilpisjärven maastoon. Lähtö torstai-iltana 25.8. junalla Turusta noin klo 19 Rovaniemelle, josta bussikuljetus Kilpisjärvelle, jonne saavutaan perjantai-iltana.

Vaellukselle lähdetään lauantaiaamuna ja vaelletaan 7 vrk. Matkaa kertyy noin 120 km vaativassa maastossa. Yöpyminen tapahtuu teltoissa ja tunturituvissa. Paluu Kilpisjärven retkeilymajalle tapahtuu Saanatunturin ylitse. Perillä Kilpisjärven majalla ollaan perjantai-iltana 2.9.88.

Paluu alkaa lauantaiaamuna bussimatalla Rovaniemelle ja yöjunalla Turkuun. Turussa ollaan sunnuntai-iltana 4.9. klo 9,30. Matkan hinta: Turku - Kilpisjärvi - Turku ja makuuvaunuliput sekä ryhmäkohtaiset muonat tulevat olemaan noin 800 markkaa.

ILMOITTAUTUMISET 30.5.88 mennessä
Jaakko Laaksolelle, puh. 24628 tai
Erkki Teivaalalle, puh. 12642.

FIN 5



Rastiviikko • Finska 5-dagars

13.—17.7.1988

pääkaupunkiseudulla • i Helsingfors-trakten



Osoite oikein!

Osoitteen muutos.... /.... 19.. alkaen

Entinen

Nimi

Lähiosoite

Postinumero ja postitoimipaikka

UUSI OSOITE:

Lähiosoite

Postinumero ja postitoimipaikka

Päiväys ja allekirjoitus

Virheellisen postiosoitteen käyttö aiheuttaa lähetyksen viivästymisen.

Maksutta koti-
maan postili-
kenteessä

RASTI-VAKKANEN
/Veijo Viitanen

Urheilutie 1 a B 14
23800 LAITILA

HUHTIKUU

KALENTERI

Hyväs se alka
ja kestä niin
kauva, et loppu.

La	09.4	LaTy	Pk-kortteli	Laitila/Kk
To	14.4	MS-52	VS-kortteli	Mynämäki
La	16.4	HiHe	Kans.	Kaarina
Ti	19.4	Vara	Harj./kortteli	Uki/City
			(E.Teivaala, R.Peurala, A.Honkakangas)	
Pe	22.4	TuS	Yöviesti	Masku
Su	24.4	PR	Kans.	Sauvo
Su	24.4	RaLu	Kans.	Pauhan Mik
Ti	26.4	Vara	Pk.	Uki/Vohdensaari
			(L.Hännikkälä, T.Jutila, E.Neitolan)	
La	30.4	AngA	Isotonic	Halikko

AINA EDULLINEN
OSTOPIIKKA

VAATEKAS

Vilinenkatu 25, Uki, Puh. 24889