



Fyysisen toimintakyvyn tavoitetasot varusmiespalveluksessa ja naisten vapaaehtoisessa asepalveluksessa -graafi pikaohje



Mikä?

Materiaali, joka havainnollistaa Puolustusvoimien tehtäväkohtaiset tavoitetasot niin varusmiespalvelusta tai vapaaehtoista asepalvelusta suorittamaan lähteville, kuin myös reserviläisille. Materiaali ohjeistaa millaisia tuloksia kuntotesteissä täytyisi saada tason saavuttaakseen sekä millaisella liikunnalla voi pyrkiä tietylle tasolle.

Kenelle?

Ennen kaikkea nuorille, jotka tulevaisuudessa lähtevät varusmiespalvelusta tai vapaaehtoista asepalvelusta suorittamaan. Materiaali on hyödynnettävissä myöskin asiantuntijoilla erilaisissa tilaisuuksissa ja tukena terveyden edistämisessä.

Synty ja visuaalinen ilme:

Graafin tarve syntyi Kymenlaakson liikunta ry:n ”Kunnossa kassulle II” -hankkeen myötä. ”Kunnossa kassulle II” -hanke on Maanpuolustuksen kannatussäätiön tukema ja Kymenlaakson Liikunta ry:n koordinoima.

Graafin visuaalinen ilme on rakentunut Kymenlaakson ympärille. Kymenlaaksossa toimii 3 varuskuntaa: Haminan, Utin ja Vekaranjärven. Vekaranjärvi onkin Suomen suurin varuskuntakaupunki. Kuvaan on ilmennetty varuskunnista löytyvää kalustoa ja tuotu Puolustusvoimain helikopteri- ja erikoisjoukkotoimintaa. Kuvan keskellä virtaa Kymijoki maakunnan läpi. Puusto havainnollistaa alueelle tyypillistä mänty- ja kuusimetsää.

Miten käytän?

Graafi pohjautuu Puolustusvoimien määräykseen HU690 ” Fyysinen toimintakyky”, jossa on kuvattu varusmiehille ja reserviläisille, siviileille sekä ammattisotilaille tehtäväkohtaiset fyysisen toimintakyvyn vaatimukset.

Graafista kerrottaessa suosittelen lähtemään liikkeelle kertomalla, kaikkia koskevat minimivaatimukset ja kuinka lihaskuntotestin pisteet muodostuvat (löytyy alalaidasta graafia). Sen jälkeen käsiteltäisiin tasot yksi kerrallaan kertomalla alkuun millaisia tehtäviä tasolla on, mitkä ovat tason toimintakykyvaatimukset (12 min juoksutesti ja lihaskuntotestin pisteet) ja lopuksi millaista liikuntaa ja kuinka useasti tulisi harjoittaa tason saavuttaakseen. Taso 3 tausta on korostettu, koska kannustetaan kaikkia pyrkimään vähintään sille tasolle. Tällöin pääosaan tehtävistä oma fyysinen kunto ei olisi rajoitteena ja voidaan ehkäistä tule-vaivojen ilmentymistä.

Oman fyysisen kunnon kehittämisen tueksi suositetaan MarsMars-sovellusta, josta löytyy nousujohteisia ohjelmia eri kuntotasoille sekä oman paikkakunnan liikuntaneuvontaa, josta saa matalalla kynnyksellä tukea aloittamiseen.