

# TERVE NUPPI JAKSAA

Rahtarit ry on yhteistyössä Terveys ry:n ja MAITO ja TERVEYS ry:n kanssa käynnistänyt kolmivuotisen terveystyöprojektiin, jonka tarkoituksena on kuljetusalan ihmisten terveellisten elämäntapojen ja työkyvyn ylläpidon edistäminen. Välillisenä tavoitteena projektilla on liikenneturvallisuuden parantaminen. Kuljettajien sairaudet ovat nimitään merkittävä liikenneturvallisuusriski.

Projektin tueksi tulemme julkaisemaan asiantuntija-artikkeleita Rahtarit -lehdessä koko kolmivuotiskauden ajan. Samoin osastoissa tullaan pitämään terveyden eri osa-alueisiin liittyviä teemapäiviä ja -iltoja. Toiminta on käynnistetty ja sitä jatketaan yhteistyössä niin taukopaikkapalveluita tarjoavien yritysten ja yrittäjien kuin terveystietoa edustavien asiantuntijatahojen ja -järjestöjen kanssa. Ja uudet yhteistyökumppanit ovat edelleen tervetulleita.

Jos haluat pysyä hyvässä kunnossa ja pitää painosi ja verenpaineesi kurissa, kuluta liikkumalla vähintään 1500 kcal viikossa.

1500 KCAL:n KULUTUS 70 KG PAINAVALLA HENKILÖLLÄ:

Liikuntamuoto	kesto min	kertaa / vko
Reipas kävely	65	5
tai	30-35	10
Murtomaahiihto	55	3
Rintauinti	35	4

**ENERGIANKULUTUS ERI LIIKUNTAMUODOISSA 30 MINUUTIN AIKANA:**

Oma paino	70 kg	100 kg
Liikuntalaji	kulutus / kcal	kulutus / kcal
Kävely 4,5 km/h	186	306
Hölkä	324	534
Uinti (rintauinti)	345	477
Pyöräily, 9 km/h	138	189
Lentopallo	108	147
Jalkapallo	282	387
Haravointi	114	159

## Kuinka elefanti syödään?

Terveyden edistämiseen tai edes painonhallintaan ei tarvita poppakonsteja. Päinvastoin, niistä ei ole pysyvää hyötyä. Pysyvä muutos saadaan aikaan pienillä, järjestelmällisillä valinnoilla, pienin askelin. Aivan kuin elefantin syönti. Mitenkö elefanti sitten syödään? No ensin viipaloidaan ja sen jälkeen syödään pieninä paloina.

Oleellisia osia terveyden ylläpidossa ovat oikea ravinto, riittävä liikunta ja lepo, terveelliset elämäntavat ylipäätään ja painonhallinta. Kaikilla näillä osa-alueilla voidaan päästä eteenpäin pienillä muutoksilla terveellisempään suuntaan. Liikunta ja ravintohan ovat suorassa yhteydessä painoon ja ylipaino on puolet kuljetusalan tyypillinen ongelma. Siis kuljettajan ylipaino. Kuorman punnitsemiseen on perinteisesti käytetty aikaa ja voimavaroja, nyt on

tavoitteena keskittyä kuljetta- jaan. Tavoitteena yksinkertaisesti kuljetustyötä tekevien ihmisten työkyvyn ylläpitäminen ja elämänlaadun parantaminen.

## Ylipainoisia kolleja?

Kuljetustyöntekijöiden ammattilehdessä vaadittiin kollen ylipainoon puuttumista ja sama on asetettu osatavoitteeksi terveysprojektissa. Tosin toiselta suunnalta. Rahtarit ry haastaa jokaisen kuljetustyötä tekevän henkilön mukaan terveysprojektiin ja sen osana painonhallintaan. Eikä pelkästään ylipainoiset kolli, vaan tasa-arvoisesti myös naiset.

## 60 tonnin keikka

Terveystyöprojektiin painonhallintaosuus käynnistyy työllä 60 tonnin keikka. Päätetään osallistumaan terveysprojektiin ja kilpailuun oheisella terveyskortilla. Kilpailuun osallistuaksesi, käy puntarissa ja merkitse aloituspaino, samoin käy mittauttamassa verenpaineesi ja merkitset sen kuntokorttiin. Edesauta omaa terveyttäsi säännöllisellä, mielellään päivittäisellä lii-

kunnalla ja oikealla ravinnolla. Kilpailukauden aikana käy **puntarissa viikoittain**, merkitse painosi ja kirjaa liikuntasuorituksesi. Jos verenpaineesi on koholla, kannattaa verenpainetta seurata säännöllisesti –**ei välttämättä viikoittain**. Kirjaa arvot ja liikuntasuoritukset korttiin ja palauta kortti lokakuun loppuun mennessä. Lisäevästystä tässä ja seuraavissa Rahtarit -lehdissä.

**Jokainen osallistuja kilpaillee ensisijaisesti itsensä kanssa ja toivomme että mahdollisimman moni voittaa!** Tosin kilpailusta on luvassa myös muita palkintoja. Arvomme kaikkien kilpailuun osallistuneiden ja korttinsa palauttaneiden kesken 2000,- markan matkalahjakortin ja sen lisäksi muita pienempiä palkintoja. Luvassa on mm. 2 Ferrari-takkia ja collegea, sekä muita pienempiä palkintoja. Ja jotta kilpailuun ei menisi ihan "läskiksi", lahoitetaan painonpudotuskilpailun parhaalle (painoindeksillä mitattuna) painonpudottajalle oma 2000,- markan lahjakortti!

## Miten kannattaisi liikkua?

### Terveyden kannalta tehokkainta on liikkua

- 3-5 kertaa viikossa
- Yhteensä ainakin 3,5 tuntia viikossa
- Liikunnan tulisi aiheuttaa hengityksen kiihtymistä ja hikoilua

Liikunnan teho on parhaimmillaan 65-85 % maksimisykkeestä

Maksimisyke = 220 - ikä

Nelikymppisen maksimisyke = 220 - 40 = 180 / min

Suosittelua harjoittelutaso on välillä 120 - 150

**Tehon lisääntyessä eivät terveyshyödyt kasva, mutta terveyteen kohdistuvat riskit lisääntyvät.**

Lähde ja lisätietoa: [www.sydanliitto.fi/pirkanmaa/nelikymp/](http://www.sydanliitto.fi/pirkanmaa/nelikymp/)  
**Suosittellemme!**

# TERVE NUPPI JAKSAA

