

## Esittelemme

**Esko Vähäkainu – syntynyt 1946, joten 56 tulee marraskuussa täyteen. Vaimo ja 22-vuotias tytär Jenni. Ajaa Kuljetusliike Veikko Wendelinillä (Tenhola) puoliperävaunua.**

### **Ammattikokemuksesi:**

Aikaisemmat työpaikat; 34 vuotta VR-Transpointilla, mutta lisäksi kesätöitä Forssan EKS:ssä sekä Kaarnasen Venkulla. Vuodet liikenteessä ovat opettaneet sopeutumaan eri tilanteisiin. Auton aamutarkastuksen opin Venkulta melko karskealla kielellä, mutta viesti meni hyvin perille ja opit ovat vieläkin joka päivä käytössä.

### **Harrastukset:**

Olen liittynyt jo 7 vuotiaana Riihimäen Kiistaveikkoihin ja olen pikkupojasta lähtien harrastanut juoksua ja hiihtoa. Maraton-juoksuja on takana 41 ja paras aikani on 3.03. Puolimaratonija on varmaankin yhtä monta. Moottoripyöräharrastus on aina ollut mukana ja nyt ajelen Enduro-sivuvaununpyörällä, jossa ”purkkiorjana” on tyttäreni Jenni. Päijänne-ajo on seuraava tavoitteemme. Lisäksi olen Riihimäellä mukana vetämässä lasten Uuden Vuoden juoksua, jossa on mukana jopa 500 innokasta lasta.

### **Minkälaiset elämäntavat Sinulla on:**

Ihan kohtuulliset. En polta ja alkon käyttö on kohtuullinen. Krapulaa ei enää tarvitse kokea.



### **Mikä on terveystilanteesi:**

Pituus 184 cm ja paino 76 kg, niinpä BMI-lukuni on 22,4. Omasta mielestäni terveydentilani on ihan OK ja samaa mieltä oli lääkärikin, jossa kävin 3 v. sitten. En tarvitse aina hirveän paljon unta, mutta pidän aina huolta siitä, että sydänyön nukun eli klo 24-4.00 välillä.

### **Mitä olet tehnyt em. johdosta:**

Harrastan liikuntaa kuten edellä kerroin. Lisäksi voimistelen kotona pikkupainojen kanssa sekä roikun ja punnerran rekissä. Uskon, että myös aamurituaalini vaikuttavat terveyteeni. Herään n. klo 4.30 ja aloitan kylmällä suihkulla (säätän pääni vedeltä). Aamuaterian aloitan lasillisella vettä, sen jälkeen oikeata puuroa, jossa on voisilmä, puuron kanssa maitoa. Ennen kahvia otan hunajamehun, jossa on urheilujuomaa, siitä saan suoloja ym. jota häipyy hikoillessa. Ja lopuksi ennen ”paanalle” menoa kupponen kahvia. Työmatkalle otan aina mukaan hedelmiä: banaaneja, omenia, appelsiineja. Koska keikat vaihtelevat niin paljon, pystyn hedelmien avulla siirtämään ruokailun joillakin tunneilla. Päivisin pyrin aina syömään lämpimän lounaan. Illalla tyydyn usein keittoon.

### **Onko rekkakuskin ammatti stressaavaa:**

On, jos kuuntelee kaikkia pikkupomoja, jotka yrittävät hätyyttää vauhtia, vaikka se on joskus lähes mahdotonta. Olen työnantajan kanssa sopinut, että ajan 84-86 km/h ja se saa riittää, mutta moni kaveri ajaa rajoitinta vasten ja niillä on varmaan stressi. Tähän saakka olen aina ollut ajoissa.

### **Ovatko rahtimiehen päivät pitkät:**

Joskus on tosi pitkiä päiviä, mutta 10-12 h on lähes normaali, kuormia ei voi jättää ne on ajettava perille.

Eskon ja tytär Jennin harrastuksiin kuuluu myös Enduro -sivuvaununpyörällä kilpaileminen.

Rahtarit-lehti 2/2002  
Tietoa\* Taitoa\* Turvallisuu



### **Mikä/mitkä ovat Sinun nykyiset ja tärkeimmät liikuntamuotosi:**

Hölkä ja talvella lumijuoksu sekä kotijumppa.

### **Milloin aloitit aikuisiässä liikuntaharrastuksen:**

Olen harrastanut liikuntaa jatkuvasti pikkulapsesta lähtien.

### **Miten seuraat omaa terveystäsi:**

En mitenkään erityisesti. Tarttis kohta mennä verikokeisiin ja lääkärintarkastukseen.

### **Kuljetusalan henkilöiden kunto/terveys ei ole paras mahdollinen. Mitä mielestäsi tulisi/voisi tehdä alan henkilöstön terveyden hyväksi:**

Vaikea kysymys, mutta jotain yhteistä porukan kanssa tulisi tehdä. Suurimmissa yrityksissä voisi järjestää Tykyn puitteissa erilaisia tapahtumia ja/ tai myös Rahtarien puitteissa voitaisiin järjestää tempauksia tai vastaavia. Tähän tarvitaan vetäjiä. Ja minä olen valmis siihen esimerkiksi Riihimäen alueella.