

# HAASTE KUNNON KILPAILUUN

Liikkeelle ja ylikuormien purkuun

**Terve nuppi jaksaa -projektin yhteistyötahot Terveys ry, Rahtarit ry ja Maito ja Terveys ry haastivat muut kuljetusalan ammattilaiset ja raskasta liikennettä valvovat viranomaiset mukaan terveystalkoisiin. Haasteella halutaan herättää kuljetusalan kaikki osapuolet kiinnittämään huomio terveyteen ja hyvinvointiin.**



*Auto- ja Kuljetusalan Työntekijäliiton, Taksiliiton, Suomen Kuorma-autoliiton, Liikkuvan Poliisin edustajat sekä puheenjohtajamme Kimmo Puntti.*

Haaste luovutettiin raskaan liikenteen päivän yhteydessä Helsingin Kyläsaaressa keskiviikkona 15.5.2002. Haaste luovutettiin paikanpäällä Auto- ja Kuljetusalan Työntekijäliiton, Suomen Kuorma-autoliiton, Liikkuvan Poliisin ja Taksiliiton edustajille. Lisäksi haaste päätettiin päivän aikana luovuttamaan Tilasajokuljettajien edustajille. Luovutustilaisuudesta olivat poissa Sosiaali- ja terveysministeriön työsuojeluosaston ja työsuojelupiirien alueella toimivien kuljetusalan tarkastajien sekä Linja-autoliiton edustajat, joille haaste on toimitettu jälkikäteen.

STM:n työsuojelu-

## Mitä?

Haasteeseen sisältyy sekä säännöllinen kuntoliikunta, että osallistuminen ylipainon pudotustalkoisiin. Laihdutus ja painonhallinta ovat projektin painopistealueina, koska ylipainolla



*Verenpaineenmittauksessa oli lähes päättymätön jono. Liikenneturvan Olli Lehtokin pääsi kuitenkin mittaamaan paineet.*

osastolla haasteen vastaanottivat Seppo Savola ja Hämeen työsuojelupiirin tarkastajat. Kaikki vastaanottajat suhtautuivat Terve nuppi jaksaa -projektin sanomaan ja haasteeseen myönteisesti ja lupasivat viedä viestiä eteenpäin omissa kotijoukoissaan.



*Haastekapulan luovutti järjestöpäällikkö Jussi Mikkola Terveys ry:n toimitusjohtaja Martti Mäen ja projektia vetävän Tarja Ojalan kanssa.*

on suuri vaikutus terveyteen, työkykyyn ja liikenneturvallisuuteen. Tavoitetta, 60 tonnin painonpudotusta pidettiin "osuvana" painona. Vaikka määrä tuntuu liioittelulta, todettiin, ettei yhteisvoimin ole kyse kohtuuttomasta tavoitteesta - vain pari kiloa jokaista osallistujaa kohden.

## Miten?

Haasteeseen voi osallistua täyttämällä omaa kuntokorttia (saa Rahtarit - lehdestä ja tapahtumista, tai voi tulostaa Rahtarit ry:n kotisivuilta), palauttamalla täytetyn kortin lokakuun loppuun mennessä Rahtarit ry:lle. Jokainen mukaan lähtenyt, kuntokorttinsa täyttänyt ja palauttanut henkilö osallistuu tänäkin vuonna kilpailuun, jossa oman hyvinvoinnin ohella on muitakin palkintoja. Kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan kunnan lahja-



Shellin Markku Karppinen (oik.) tuli täydellisesti yllätetyksi saadessaan yhteistyökumppaneillemme osoitetut kiitokset kunniakirjan sekä työkalujen muodossa.

kortti. Lisäksi luvassa on palkinto parhaalle painonpudottajalle, sekä lohdutuspalkintoja.

### Kiitokset yhteistyökumppaneille!

Kyläsaaripäivän ohjelmaan sisällytetyn haastetilaisuuden lisäksi oli tar-

koitus palkita raskaan liikenteen ihmisten ja ajoneuvojen hyvinvoinnista vastaavien huoltamoketjujen edustajat. Päivän aikana kiitokset, kunniakirja ja työkalut päästiin luovuttamaan Shellin ja Teboilin edustajille. Muille ketjuille kiitokset välitetään myöhemmin.

**Terve nuppi jaksaa -projektissa huomion kohteina ovat terveellinen ravinto, arkiliikunta, laihdutus ja painonhallinta, riittävä lepo, tupakoinnin vähentäminen ja lopettaminen, alkoholin kohtuukäyttö, päihteiden käytön ennaltaehkäisy, stressin hallinta, yhteisöllisyys, perheen yhteinen vapaa-aika, onnettomuuksista selviytyminen. Tavoitteisiin pyritään tiedotuksella, koulutuksella ja yhteistyöllä kuljetusalan sidosryhmien, kuten taukopaikkapalveluiden tarjoajien kanssa.**



Tapahtumassa oli mahdollisuus testata, miltä tuntuu kulkea viivalla tai poimia palloja kännissä, olematta kuitenkaan kännissä. Käänneiläsit ovat tietenkin jenkkilästä, mutta toimivat hyvin ja antavat todella tunteen ikäänkuin olisi humalassa. Liikkuvan poliisin Pentti Nevala (vas) ja toimittaja Hannu Karpo testasivat ja hyväksivät havaitsevat. Hannu Karpo totesi, että hänelle tuli tosi huono olo ja viiva (punakeltainen), jota pitkin piti kulkea, oli hukassa.



## Terve nuppi jaksaa –kuntokortti.

Muistithan ottaa talteen ja täyttää Terve nuppi jaksaa –kuntokortin.



**Kaikki palautetut kortit** osallistuvat vuoden lopulla arvokkaiden palkintojen arvontaan.

Varmuuden vuoksi vielä. Jokainen kortin palauttanut osallistuu 170 Euron arvoisen matkalahjakortin arvontaan. Lisäksi arvotaan kaksi Ferrari-takkia ja collegea. Painonpudotuskisan parhaalle oma 170 Euronlahjakortti.

Kaivahan kortti esille lehdestä 1/2002 ja aloita sen täyttäminen.

