

# Terve nuppi jaksaa 2002 välitilinpäätös

**Terve nuppi jaksaa projektissa on tämänvuotisen sadonkorjuun ja juhlan aika. Toista vuotta jatkunut terveysasian eteenpäin vienti on saanut palautetta, sekä kritiikkiä että kiitosta. Joku on ihmetellyt äänen, että mikä ??? kunto plus – lehti tästäkin lehdestä on tullut. Toisten mielestä projektissa on otettu esiin todella tärkeä asia, jokaisella kun on vain yksi elämä. Palaute on vaihdellut ihmisen, päivän ja elämäntilanteen mukaan. – Ärsyttää tai ilahduttaa, projekti on joka tapauksessa herättänyt huomiota sekä jäsenkunnassa että sen ulkopuolella. Hauskoillakin tavoilla.**

Terveysasia on ollut esillä koko vuoden kaikissa Rahtaritapahtumissa ja – lehdissä. Tavoitteena on ollut lisätä tietoa ja herättää keskustelua terveyteen liittyvistä asioista. Samalla tavoitellaan terveys-tottumusten muutosta parempaan päin, oman terveyden ja työkyvyn ylläpitoa ja elämänlaadun kohentamista. Pieni itserakkaus ja oman elämän vaaliminen ei ole pahitteeksi - kuljetusalallakaan. Ja jos ajattelit, että sanahelinää - eihän tässä kiireessä ehdi. Silloin kannattaa pysähtyä ja ottaa aikalisä.

Toimenpiteet ovat herättäneet huomiota, osoituksena tästä kuntokilpailun sato, haastekisa ja muu palaute. Omia kokemuksia ja näkemyksiä on kerrottu epävirallisesti ja virallisesti. Ja keskustelu on todella tervetullutta – myös uudet ideat ja kritiikki. Projektissa on nimitäin kysymys paitsi vaikuttamisesta myös uuden oppimisesta. Menettelytapoja ja aineistoa on mahdollisuus kehittää ja siihen on myös halua!

Projekti on muuten saanut seuraajan. Mikä lie ollut innoittamassa poliittisia päättäjiä ja työmarkkinajärjestöjä: Talouselämä – lehti 35/2002 uutisoi miljoonan kilon painonpudotustempauksesta, jonka ministerit Tarja Filatov, Sinikka Mönkäre ja Jan-Erik Enestam punnitsivat käyntiin syksyllä. Tavoitteessa, 200 000 henkilön viiden kilon painonpudotuksessa, on haastetta toisaalta enemmän kuin rahtareiden 60 tonnin keikassa. Terve nuppi jaksaa

-projektissa tavoite on vain 3 kiloa / henkilö, toisaalta tavoite on laskettu keskiarvona koko jäsenmäärälle. Ylipaino voi leimata mielikuvia kuljetusalan ihmisistä, mutta löytyy niitä Enestameja myös rahtareista. Kun kaikilla rahtareilla ei ole liikaa painoa pudotettavaksi, on raamikkaampiensa uhrauduttava pienempiensä puolesta.

## Kuntokilpailu

Kuntokilpailuun saatiin 20.11. pidettyyn arvontaan mennessä 59 vastausta. Korkeista 44 oli Rahtarit ry:n jäseniä ja loput kuntokilpailuun haastettuja viranomaisia. Vastausten määrä oli sekä hyvä että vähemmän hyvä. Viime vuoteen verrattuna jäsenvastausten määrän kasvu oli upea, lähes kaksinkertainen. Jäsenmäärään suhteutettuna osallistumisprosentti oli kuitenkin samaa luokkaa kuin pilsnerissä on alkoholia.

Kuntokilpailuun toukokuussa haasteen saaneista järjestöistä ja virnaomaisista oli kilpailuun vastannut liikkuva poliisi ja työsuojeluviranomaiset, kumpikin kiitettävästi! Samoin kuntokorttinsa oli palauttanut yksi tilausajokuljettajien jäsen. Valtaosa kilpailuun osallistuneista oli miehiä.

Osallistuneet olivat harrastaneet liikuntaa vaihtelevasti. Lajit vaihtelivat hyötyliikunnasta peleihin, jää- ja rullaluisteluun, voimistelusta puhumattakaan. Suorituskertoja oli keskimäärin 3 kertaa viikossa (0-7). Saavutus on todella hyvä. Osallistujien painoindeksi vaihteli 21–43 vä-

lillä, eli lähes alipainoisesta rehelliiseen ylipainoiseen. Alin tilastoitu painoindeksi oli muuten miehellä.

Painoindeksi on helppo laskea, jaat painosi pituuden neliöllä (metreinä). Eli vähemmän matemaattisesti: paino jaettuna pituudella, ja näin saatu osamäärä jaettuna uudelleen pituudella. Esimerkiksi 88 kiloa ja 180 cm tarkoittaa  $88 / 1,80 / 1,80 = 27$ , joka tarkoittaa jotakuinkin mielenrauhaa. Mutta jos painoindeksi vielä lähenee 30 tai menee sen yli, on kyseessä terveyteen haitallisesti vaikuttava ylipaino, johon kannattaa puuttua heti.

## Palkitut

”Kilpailukautena” painoalan oli parhaiten pudottanut (sekä kiloina, että painoindeksillä mitattuna) Riitta Kekäläinen Kuopiosta. Riitta on ollut jäsenenä vuodesta 1998. Hän ajaa leipätyökseen raakapuuta, mutta on ollut kuluvana vuonna äitiyslomalalla. Tarkennuksena todettakoon, että lähtöpainoon ei ole perheenisää mukaan punnittu, vaan painonpudotus on synnytyksen jälkeen tapahtunutta. Riitta saa palkinnoksi saavutuksestaan 170 • lahjakortin. Riitta voitti vain niukasti painonpudotuskisassa toiseksi tulleen Esa-Pekka Karvisen Myllyojalta. Karvisen saavutus oli lähes 20 kiloa. Ihailtava saavutus!

Koska terveys ei ole pelkkää painonpudotusta, on tänäkin vuonna palkittu kaikki osallistumistavat, aktiivi liikkuminen, kilpailuun osallistuminen ja tupakoinnin lopetus. Kaik-

kien kuntokorttinsa palauttaneiden kesken suoritettussa arvonnassa voitti 170 • lahjakortin Raimo Ruotsalainen Pielavedeltä. Raimo oli osallistunut kampanjaan kumppaninsa Marika Jäntin kanssa, jonka painonpudotussaa-vutus oli myös merkittävä. Lohdutuspalkinnon, Terve nuppi jaksaa – paidan voitti Pentti Ohtonen, Kajaanin Liikkuvasta poliisista. Tupakkalakon juhannuksen kiepeillä tehnyttä Jari Vuorta odottaa palkintona Dimex takki.

Onnittelemme voittajia ja kiitämme kaikkia kilpailuun osallistuneita jäseniä ja haastettuja yhteistyökumppaneita aktiivisesta osallistumisesta!

Terve nuppi jaksaa – projekti jatkuu vuonna 2003. Silloin teemana on yhteisöllisyys. Ja joku jo ehti kysymään, mitä se sitten on? Tässä projektissa yhteisöllisyydellä tarkoitetaan sitä ilmiötä, että yksin tehtävästä työstä huolimatta kuljetusalana ihminen ei ole elämässään yksin. Aina on olemassa läheisiä, ystäviä, yhteistyökumppaneita, ihmisiä, jotka tarvitsevat toinen toistaan ja voivat jakaa toistensa ilot ja surut – myös terveyteen liittyvät ongelmat ja asiat. Itse ei ole pakko kaikkea jaksaa tai osata. Uusi ajatusko? Ei toki. Yhteisöllisyyden keksivät jo nykyihmisten esi-isät. Tiedättehän: rapsuta sinä minun selkääni, niin minä rapsutan sinua...

Hyvää Joulua koko Terve nuppi jaksaa -projektiryhmän puolesta!

Tarja Ojala