

# KUNNOLLA MUKAAN!

**Terve nuppi jaksaa – projektissa on menossa kolmas toimintavuosi, ja samalla kolmas kuntokilpailuvuosi. Ensimmäinen vuosi oli pyhitetty omalle jäsenkunnalle, mutta toisesta vuodesta alkaen on mukaan haastettu myös muut kuljetusalan järjestöt ja joitakin kuljetusalan sidosryhmiä. Muiden kuljetusalan toimijoiden haastamisella on haluttu jakaa terveystietoa jäsenyydestä riippumatta, mutta samalla sen toivotaan tasoittavan tietä terveystottumuksia suosivaksi.**

Olosuhteiden parantamisen ovat aina-kin taukopaikat ottaneet asiakseen, mutta kuljettajan ja kuljetusyrittäjän terveyden edistäminen on sisäistetty myös muilla yhteistyötahoilla. Sairaudet, saati sairauskohtaukset ovat sekä liikenneturvallisuusriski että toimivien ja täsmällisten kuljetusten suoranaisten uhka, eli taloudellinen riski. Ja kukapa meistä ei haluaisi pysyä terveenä ja karsia turhia kuluja?!

Kuten aiemmin lupasimme, jätettiin kuntokilpailuhaaste tänäkin vuonna. Terve nuppi jaksaa – projektin tämänvuotinen haaste Kunnolla mukaan luovutettiin Kuljetus / logistiikanäytelyssä Messukeskuksessa perjantaina 23.5. Haastetuista tilaisuutta kunnioittivat henkilökohtaisella läsnäolollaan Liikkuvan poliisin Risto Nikkilä, Suomen Kuorma-autoliiton Juha Norppa-Rahkola ja Ossi Lindström, Uudenmaan työsuojelupiiristä työsuojelutarkastajien ja Sosiaali- ja terveysministeriön työsuojeluosaston / valvontayksikön edustajana.

Lisäksi messupäivän aikana haaste luovutettiin Tiehallinnon, automaahantuojujen ja Tampereen poliisikoulun edustajien käteen. Tiehallinnon Teuvo Kela ja Olli Haavisto, saati poliisikoulun Antero Savolainen eivät haastetta karkuun juosseet. Samoin kuntokortin ja haasteen saivat mukaansa Scan Auton Rita Neittamo ja Seppo Salmi, sekä Volvon Pontus Stenberg. Heidän lisäksi haaste on toimitettu AKT:n puheenjohtaja Timo Rädylle, Työterveyslaitoksen Jorma Saarelle, Taksiliittoon Nina Nizovskille ja kahdelle kansanedustajalle Tero Rönnille

ja Pertti Salovaara. Samoin haasteen ovat saaneet Liikenneturvan toimitusjohtaja Matti Järvinen, jolle haasteen heitti Terve nuppi jaksaa - projektiryhmän puheenjohtaja ja Martti Mäki Terveys ry:stä. Nähtäväksi jää kuka saa provosoitua liikkeelle suurimman joukon ja kuka voittaa kenet;)

## Säännöt

Ja vielä kerran: miten pitää toimia ja mistä on kysymys? NO, otetaan yksi kuntokortti / henkilö (löytyy lehdestä 2/2003 ja netistä Rahtarit ry:n kotisivuilta) ja otetaan tavaksi tehdä kunnan lenkki tai muu liikuntasuoritus vaikka jokaisena viikonpäivänä. Liikuntasuoritus merkitään kuntokorttiin ja kortti laitetaan talteen odottamaan seuraavaa päivää. Pelkkä liikunnan lisääminen on jo sinällään hyväksi, mutta jos on ylipainoa, kannattaa käydä puntarissa ja kirjata lähtöpaino kuntokorttiin ja sen jälkeen pyrkiä painonpudotukseen. Ohjeita painonhallintaan tervein keinoin, kuten oikealla ravinnolla ja liikunnalla tulee (ainakin saamiemme kommenttien mukaan) joka tuutista, mutta jos ei tunnu löytyvän, katso aiemmista Rahtarit-lehdistä;) Ja muista, että pelkkä liikunnan lisääminen voi olla riittävä keino painonpudotukseen.

Tavoitteena on, että jokainen haastettu sekä henkilökohtaisesti, että oman organisaationsa edustajana osallistuisi



Jospa vetäisimmekin kaikki samaan suuntaan!

kuntokilpailuun, provosoisi muita oman organisaationsa jäseniä mukaan ja omassa organisaatiossaan edistäisi kaikin tavoin terveellisiä elämäntapoja. Osallistuminen ei edellytä kerralla koko elämän muuttamista, vaan pienin askelin, mukana pilke silmäkulmassa ja sopiva kilpailumieli. Kuntokilpailulle on varattu aikaa koko kesä, niin pitkälle kuin kuntokortissa viikkoja piisaa. Kilpailuun voi osallistua liikunnalla, painonpudotuksella, tupakoinnin vähentämisellä tai lopettamisella tai jättämällä joka kolmas saunakalja juomatta;) Kukin omien heikkouksiensa mukaan. Ei niin tiukalla pipolla, vaan oleellista on osallistumisen ja iloinen mieli.

Syksyn sateissa sitten katsotaan palautetuista, täytetyistä kuntokorteista kuka vie pisimmän korren. Paras painonpudottaja on vuosittain palkittu, samoin on arvalla palkittu onnekkaimmat. Eli pieni porkkana on mukana, mutta onhan se toisaalta mukava syksyllä nähdä, kuka on saanut ihmisiä parhaiten liikkeelle (fyysisen liikuntaan) Scania vai Volvo, työsuojelutarkastajat vai liikkuva poliisi, Auto- ja kuljetusalan työtekijäliitto, Kuorma-autoliitto vai kuitenkin Rahtarit. Ja tiedoksi Rahtarit ry:n Tampereen osastolle: Hämeen tiepiiriin kävi pyytämässä haasteesta lisätietoja ja ne on tiepiirille toimitettu! Pitäkää varanne muissakin osastoissa, ettei tienpitäjä pese haasteen liikkeellepanijolta.

Eli parasta lähteä joukolla liikkeelle. **Kunnolla!** TO

