käsivoimin

selkäydinvammaisen urheilulehti

1973

Ei pidä unohtaa erityisliikuntaa

Samaan aikaan kun maassamme pohdiskellaan, mikä merkitys huippu-urheilulla on suomalaisten kuntourheiluun, siis kuinka moni lähtee juoksemaan kun kerran Viren ja Väätäinenkin juoksevat, ja osin tämän mukaan sitten jaetaan rahaa huipulle, tuntuu siltä kuin monet erityisryhmät ovat jäämässä liian vähälle huomiolle. Suomessa on noin 200 000 työkyvyttömyyseläkkeellä olevaa 16—64-vuotiasta ihmistä, jotka kukin vammansa tai sairautensa mukaan kuuluvat johonkin erityisryhmään. Ei ole syytä aliarvioida sitä, miten merkityksellistä liikunta näille vajaakuntoisille ihmisille on.

Mutta eivät ainoastaan rahan jakajat, valtio etunenässä, ole laiminlyöneet näitä ryhmiä, vaan voidaan sanoa näiden eläkkeensaajien itsensä unohtaneen oman asiansa. He eivät ole riittävästi vaatineet omia järjestöjään työskentelemään eli vaikuttamaan liikuntapalvelujen järjestämiseksi. Vajaakuntoisia on toki työelämässäkin mukana, mutta missän yhteiskunnan toimintaa ilmentävässä organisaatiossa ei heidän liikuntatarpeidensa tyydyttämisestä koko valtakuntaa ajatellen ole huolehdittu. Esimerkiksi kuntien terveyskeskuksilla ja urheilu- ja nuorisotyöntekijöillä ei liene mitään velvollisuuksia tällä alueella.

Tämä KÄSIVOIMIN-lehti kertoo yhdestä erityisryhmästä, selkäydinvammaisista ja heidän liikunnastaan. Suomessa on kansaneläkelaitoksen arvion mukaan noin 3500 selkäydinvammaista, joista pysyvästi pyörätuolissa tai vuoteessa noin 1300. Hyvä fyysinen kunto on heille ensiarvoisen tärkeä, tärkeämpi kuin käveleville kansalaisille. He jos ketkä tarvitsevat erityisliikuntapalveluja: kuntoutuslaitoksia ja -kursseja, henkilökohtaista yhteydenpitoa, säännöllisiä terveystarkastuksia, liikuntaesteettömiä urheilutiloja, urheiluvälineitä, liikuntaan sopivia pyörätuoleja, urheilutoimen vetäjiä . . . ja rahaa. On kysymys vaikeasti vammautuneista ihmistä, joiden henkisen vireyden ylläpitämiseksi mm. ulkomaanmatkat on laskettava tärkeänä osana liikunnallisessa toiminnassa. Tämä ennen kaikkea on rahasta kiinni.

Pyörätuolissa istuvalle tämä lehti on tarkoitettu jonkinlaiseksi pyörätuoliurheilun peruskurssiksi.

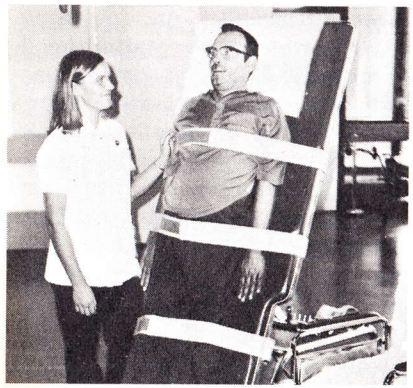
Sinulta joka terveempänä tätä lueskelet, samoin kuin kaikilta muilta kanssaihmisiltämme, toivomme eleetöntä sympatiaa. Jos muutenkin voit auttaa asiaamme, niin emme pane pahaksemme.

Pyörätuolista ystävyydellä
VOITTO KORHONEN

KANSI: KALERVO KATAJAVUORI

Ensin on vaikkapa liikennevahinko . . .

Sitten lääkäri toteaa tilanteen . . .



. . . että kävelyt on sitten kävelty, ainakin toistaiseksi, ehkä loppuiäksi.

Miten selkäydinvamma syntyy

Yleisiä selkäydinvamman aiheuttajia ovat liikennevahingot ja eri tapaturmat, joissa voimakkaan iskun seurauksena niska- tai selkäranka murtuu ja selkäydin vaurioituu. Myös sairaus ja eräät virukset, mm. polio ja tuberkuloosi, voivat vamman aiheuttaa.

Keho halvaantuu tavallisesti vaurioituneesta nikamasta alaspäin joko kokonaan tai osittain. Täydellinen liikuntakyvyttömyys on usein seurauksena. Myös spastisuutta, tahattomia liikkeitä, esiintyy melko yleisesti.

Parapleegikolla halvaantuvat alaraajat ja osa vartaloa, tetrapleegikolla alaraajojen lisäksi lähes koko vartalo ja kädet. Pyörätuolin, joskus myös tukisidosten ja sauvojen avulla he pystyvät omatoimiseen liikkumiseen. Vaikeimmin vammautuneiden tetrapleegikkojen itsenäisen liikkumisen mahdollistaa ainoastaan sähkökäyttöinen pyörätuoli.

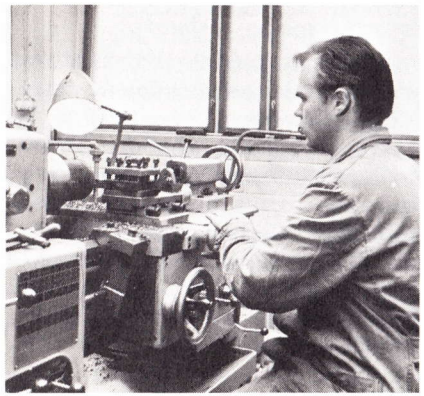
Paljonko Suomessa ?

Suomessa on noin 3500 16—64-vuotiasta työkyvyttömyyseläkkeen saajaa, joilla on selkäydinvamma. 1300 heistä on liikuntakyvyttömiä.

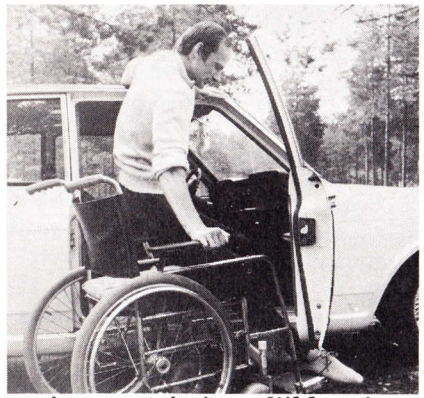
Vakuutusalan Kuntouttamiskeskuksen arvion ja tri Pekka Tarkkasen tutkimuksen perusteella Suomessa on 500—600 sellaista selkäydinvammaista, jotka ovat vammautuneet liikuntakyvyttömiksi pääasiassa liikenteessä tai tapaturmissa ja jotka ovat ammatillisesti aktiivissa iässä.

Vuosittain pyörätuoliin selkäydinvamman vuoksi joutuu 40—50 suomalaista.

Edessä on lääkintävoimistelua . . .



. . . ammatillistakin kuntoutusta . . .



. . . ja omatoimista liikkumista, vaikkapa jumppaamaan.

Mikä on tärkeää kun liike lakkaa

Kun ihminen ei voi kävellä, kun jalat otetaan alta, on kysymys perusteellisesta elämänmenon muuttumisesta. Pyörätuoliin ei kukaan tule vapaaehtoisesti, siihen joudutaan.

Mutta ei se niin hirveää ole.

Heti alkuun olisi vamma pyrittävä hyväksymään sellaisenaan, sillä vamma on näköjään lopullinen, peruuttamaton, paranematon. Lääketiede ainakin on tilanteessa neuvoton.

Vamma on otettava ikään kuin harrastukseksi, elämän on järjestettävä sen mukaan. Monet elintoiminnat muuttuvat oleellisesti, on opittava uudenlainen hallinta. Toimivia kehon osia on pidettävä vireessä, mutta erityisesti halvaantunutta osaa on vaalittava huolella. On opittava tuntemaan oma vamma, samoin asiantuntijoiden antamia neuvoja on ehdottomasti noudatettava.

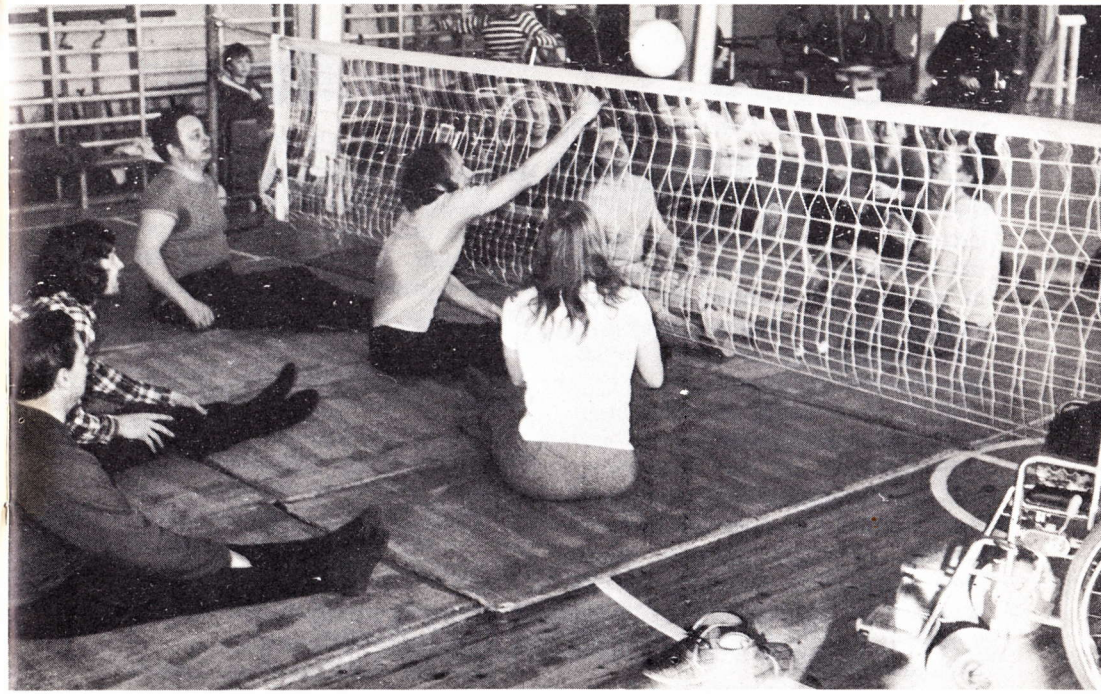
Asunto- ja toimeentuloasiat on setvittävä tarkkaan. Usein opiskelu ja uudelleenkoulutus ammatinvaihdoksineen auttavat miestä mäessä. Toisaalta on opeteltava hyväksi vapaa-ajan taiteilijaksi. On löydettävä ihmiset, on huomattava että ruoho viheriöi, elämä jatkuu. Elämä on oivallettava uudella, terveemmällä tavalla, pyörätuolista huolimatta.

Mutta kaikkeen tähän tarvitaan yksi perusedellytys: mahdollisimman hyvä fyysinen kunto ja hieman tervettä talonpoikaisjärkeä.

J.K.

Toivon mukaan tästä oppaasta saat riittävät tiedot siitä mikä on homman tarkoitus.

Tule mukaan liikuntaan.



Liikunnalla terveyttä pyörätuoliin

Liikunnan merkitystä eri tautien ennalta ehkäisijänä on todisteltu vuosikausia. Lääketieteellisesti on osoitettavissa, että mm. sydän- ja verisuonitauteihin ovat erityisen alttiita sellaiset ihmiset, jotka ovat ylipainoisia, tupakoivat, eivät harrasta säännöllistä liikuntaa, syövät rasvaisia ruokia ja sairastavat verenpainetautia.

LÖHÖTELLENKÖ PYÖRÄTUOLISSA?

Kun katselee pyörätuolissa istuvia selkäydinvammaisia, melko monet edellä mainitut ominaisuudet sopivat kuvaan mukaan. Tämä toisaalta ymmärrettävääkin, varsinkin jos jo ennen vammautumista on tullut opituksi terveydelle kyseenalainen elämäntapa. Toisaalta puolen pyörätuoli sinänsä on melkoinen houkutin vain löhöilemään paikallaan, tupakki suussa ja kaljamuki kourassa televisiota töllötellen. Näin varsinkin silloin kun ei omin voimin pääse asunnosta ulos liikuntaesteiden vuoksi. Ja tietysti silloin jos suurempi halu elämän ylläpitämiseen on pyörätuoliin joutumisen vuoksi hävinnyt.

KUNTO LASKEE KOTIOLOISSA

Nykyaikainen lääketiede tehokkaine hoito- ja kuntoutusmenetelmineen on pelastanut elämälle entistä vaikeammin vammautuneita. Tästä on pelkkää hyvää sanottavana.

Sen sijaan varsin hätkähdyttäväksi voi usein luonnehtia vammaisen tilannetta muutaman vuo-

den kuluttua onnettomuudesta ja laitoshoidosta pääsystä. Tyydyttävään fyysiseen ja henkiseen kuntoon päässyt pyörätuolikaveri voi olla kotioloissa kuin varjo entisestään. Makuuhaavat, jatkuvat virtsatieinfektiot ja tiedon puute ovat näivettämässä häntä joka suhteessa rappiotilaan. Luutkin ovat niin haurastuneet, ettei mies pysy yhtenä kappaleena, jos hänet tukisidoksilla pystyyn nostaa.

Mitä tähän näin urheilulehden palstoilla olisi sanottava?

Ensiksikin kai on todettava, että toisille niitä makuuhaavoja ja infektioita tulee herkemmin kuin toisille. Ei tuolle mitään voine. Heti perään on kuitenkin syytä tarkastella tilannetta toiseltakin kantilta, tosin tarkoituksellisesti liikunnan kannalta.

VAUHTIA VERENKIERTOON JA AINEENVAIHDUNTAAN

Selkäydinvammainen ei muodosta poikkeusta siinä miten liikunta vaikuttaa ihmiseen. Liikunta edistää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, samoin se vähentää lepoverenpainetta ja sydämen työtä. Liikunta vahvistaa lihaksia ja luustoa sekä ehkäisee ylipainoa. Samoin henkiseen vireyteen liikunnalla on myönteinen vaikutus. Ruumiillinen rasitus laukaisee niin fyysistä kuin psyykkistäkin jännitystä ja tuo näin hyvän mielen.

PALJON TAVOITTEITA

Erityisesti selkäydinvammaisen kannalta on liikunnan merkitystä tutkittu niin ulkomailla kuin kotimaassakin. On todettu, että liikunta parantaa selkäydinvammaisen voimaa, nopeutta, kestävyyttä, tasapainoa ja ketteryyttä (*Guttman, Spira*). Kotimaassa maisteri *Veikko Puputti*, parapleegikko hänkin, on lisäksi todennut, että suolen ja rakon toimintaan on liikunnalla edistävä vaikutus. Hän on lisäksi soveltanut yleiset liikunnan tavoitteet selkäydinvammaisille sopivina seuraavanlaisiksi:

— parhaan mahdollisen fyysisen kunnon kehittäminen
— taitojen kehittäminen motorisissa perustoiminnoissa
— urheilutaitojen kehittäminen arvokkaiksi vapaa-ajan toimintamuodoiksi
— halu jatkuvaan fyysisen kunnon parantamiseen
— vamman luonteen ymmärtäminen ja sen aiheuttamien rajoitusten tajuaminen sekä samalla niiden mahdollisuuksien painottaminen, joita voidaan kehittää
— sellaisen tunteen kehittäminen, että vammastaan huolimatta ei ole muita ihmisiä huonompi.

LEIJOLA
Ilmoittautuminen joka päivä. Myös invalideille. Opetuskielet: suomi, ruotsi, saksa, englanti.
P 414 253
Eki Sarlin kotiin 502 757
Topeliuksenk. 33 – se pätevä ja mukava autokoulu

FinnSport
PROTEIINI
Uusi suomalainen huippuluokan proteiinivalmiste, joka on tehty tarkoin valikoiduista kasvisvalkuaisista ja maidon parhaista valkuaisista.
FinnSport-tabletit eivät ärsytä vatsaa eivätkä suolistoa ja ne ovat miellyttävän makuisia.
FinnSport-proteiinitablettien koostumus on valittu ravintofysiologisesti mahdollisimman täysipainoiseksi.
Tiedustelkaa FinnSport-proteiinia luontaistuotekaupoista, urheiluseurastanne tai suoraan meiltä.
SUOJARAVINTO
Tehdas: Nummela, puh. 912-35 216, 35 217
Myymälä: Helsinki, Annankatu 7, puh. 662 798

Mitä liikuntaa ja kuinka usein

Melko yleinen käsitys on, että kun kerran pyörätuolilla liikkuu, niin kunto ainakin pysyy hyvänä. Ja voima jaloista kuulemma 'siirtyy' käsiin. Nämä ovat virheellisiä ajatuksia. Pelkkä tuolin liikuttelu kotioloissa ja tavallisilla reissuilla ei missänä tapauksessa riitä kunnon säilyttämiseksi, puhumattakaan parantamiseksi.

KOLME KERTAA VIIKOSSA PUOLI TUNTIA KERRALLA

Urheilulääketieteen edustajat ovat useissa yhateyksissä esittäneet, että, riittävä fyysinen kunto saavutetaan ja ylläpidetään rasittamalla lihaksistoa tehokkaasti vähintään 20—30 minuuttia kolmesti viikossa. Rasitus voi olla juoksua, uintia, kuntopyöräilyä, hiihtoa, palloilua jne. Pääasia että sydämen lyöntitiheys nousee, hiki

lentää ja mies hengästyy.

Tämä voidaan soveltaa pyörätuoliin kirjaimellisesti. Kolmesti viikossa pieni rupeama, eihän se ole paljon vaadittu.

MONENLAISTA LIIKUNTAA PYÖRÄTUOLISTA KÄSIN

Vammaisten moninaiset kotiolosuhteet ja tietysti vamma sinänsä huomioon ottaen on hikoilukeinojen löytämiseksi käytettävä hieman mielikuvitusta. (Sauna ei ole jumppaa!)

Tarkemmin kun miettii, niin melko monia lääkintävoimistelijoiden ja muiden liikunnallisten kuntouttajien ja kuntokurssien antamia liikkeitä ja lajeja voi harjoittaa pienen mielikuvitusleikin jälkeen kotonakin: mattojumppaa, kävelyharjoituksia, uintia (ainakin kesäisin, ellei hallia ole), punttien nostoa, ulkoilua pyörätuolilla, kenttälajeja.... Esimerkiksi vakuutuslaitokset ovat joissakin tapauksissa korvanneet mm. penkkipunnerrusvälineet, kuntopyörän, urheilutuolin jne., joten välineistäkään kuntoilu ei aina välttämättä ole kiinni.

YKSIN TAI YHDESSÄ

Tärkeää kuntourheilun jatkuvuuden takaamiseksi on oma aktiivisuus. On pakotettava, houkuteltava itsensä säännöllisesti töihin oman kunnon hyväksi. On kilpailtava iitsensä kanssa, on saavutettava ja ylitettävä kohtuulliset tavoitteet. Mielihyvää siitä saa.

Jos paikkakunnalla on useita pyörätuolivammaisia, kannattaisi tiettyinä viikonpäivinä koota remmi yhteen ja rehkiä porukalla. Esimerkiksi Helsingin seudulla on neljästi viikossa mahdollisuus harjoitella joukolla mm. painonnostoa, uintia ja koripalloa.

Usealla paikkakunnalla on mahdollisuuksia ympärivuotiseen harjoitteluun, jos vain vaivaa paikkojen löytämiseksi nähdään. Ja jos kuntoilupaikkaan ei yksin pääse, niin pitää pyytää reilusti apua.

Kannattaa ottaa yhteyksiä paikkakunnan urheilu- ja nuorisotyöntekijöihin, samoin uudenaikaisiin terveyskeskuksiin ja kouluihin, oman jumppavuoron saamiseksi.

HENKISEEN VIREYTEEN

Kun puhutaan vammaisurheilusta, on sen fyysistä ja henkistä kuntoa kohentava ja säilyttävä vaikutus pidettävä ehdottomasti etusijalla. Kilpaurheilu, jota toki vammaisetkin harjoittavat ja josta tässä lehdessä tuonnempana on paljonkin puhetta, on toissijainen mutta sinällään kannatettava monien tarpeiden tyydyttäjänä.

Henkinen vireys, mielen tasapaina, mielenterveys, miten vain halutaan, joka tapauksessa sellainen olotila, että on itsensä ja ympäristönsä kanssa tasapainossa vammastaan huolimatta, on tavoiteltava olotila. Täällä maailmassa pitäisi vammaisellakin olla siihen mahdollisuus. Pitäisi tuntea, että on hyvä olla edes sillä osalla kehoa joka vielä tuntee ja pelaa. Usein sitä ovat ainakin aivot.

Elämä tarjoaa paljon mahdollisuuksia neljänkin pyörän päälle. Liikunta on yksi niistä.

Perry
Lemon Lime
HARTWALL

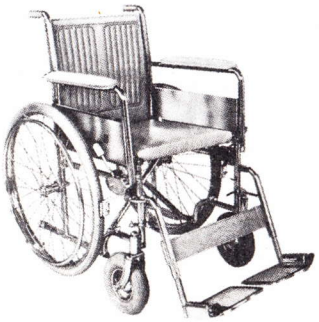
INVA
apu vammaisten
liikuntapulmiin

INVALIDIKEPPEJÄ
KYYNÄR- JA KAINALOSAUVOJA
KÄVELYTELINEITÄ
INVALIDIVAUNUJA JA -MOPEDEJA

Ortopedia GmbH
Everest & Jennings

PYÖRÄTUOLEJA

NYT UUDET URHEILUPYÖRÄTUOLIT

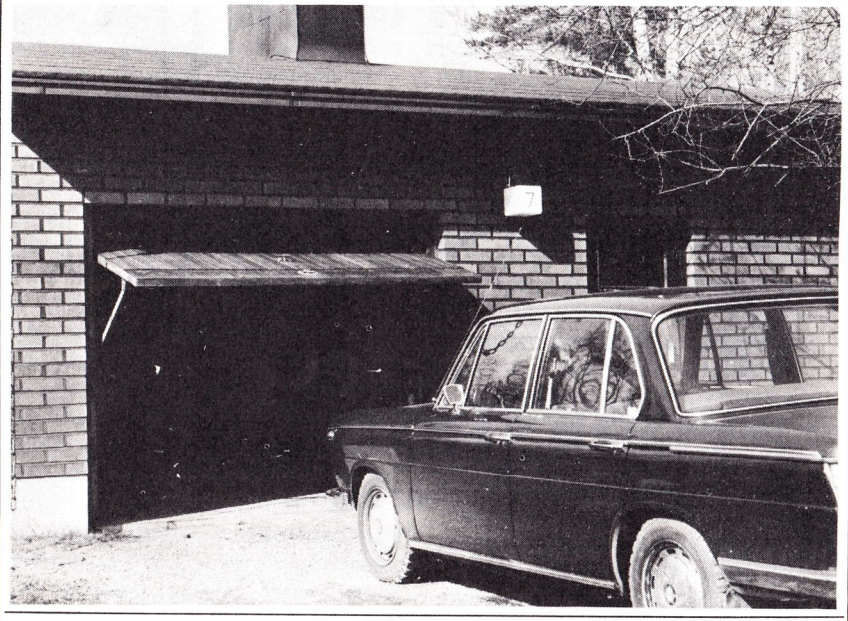


- Koripalloon
- Rata-ajoon
- Slalomiin
- Kenttälajeihin

Valikoimastamme löydätte hinnaltaan ja malliltaan sopivan, yksilöllisiä vaatimuksianne vastaavan mallin.

APUVÄLINEKESKUS
INVA
00260 Helsinki 26
Mannerheimintie 44
Puh. 44 05 66/vaihde

Nappia painamalla TEMEC hoitaa loput



Radio-ohjauksella varustettu, sähkökäyttöinen kippiovi.

Raskaskin ovi aukeaa vaivattomasti TEMEC ovikoneistolla. Kauko-ohjaus tekee asian vieläkin helpommaksi.

ovitor

Sienitie 22
00770 Helsinki 77
Puhelin 37 10 33

Pyörätuoliurheilun kilpailutoiminta

Nykyisellään selkäydinvammaisten liikunta ei rajoitu Suomessakaan pelkästään kuntourheiluun. Meillä on ympäri vuoden kilpailuja mm. uinnissa ja painonnostossa. Kesäisin ovat kuvassa mukana yleisurheilulajit. Kaikkiaan sopivia lajeja on parisenkymmentä.

Maassamme on jo nyt monilla paikkakunnilla yhdistysten omia mestaruuskilpailuja, on SM-kilpailuja ja on karsintoja kansainvälisiin kilpailuihin. Pyrkimyksenä on lähettää — osin on jo lähetetty — 20—30 pyörätuoliurheilijaa vuosittain ulkomaille.

ALKUUN ENGLANNISSA

Pyörätuoliurheilun alkuunpanijana ja kansainvälisten kisojen ylläpitäjänä on mainittava Englanti. Siellä erityisesti professori, Sir *Ludvig Guttman* näki toisen maailmansodan päätyttyä urheilun merkityksen selkäydinvammaisten laitoshoidossa. Liikunta esti ikävystymistä ja toi kuntoutukseen monipuolisuutta. Siitä sitten kehiteltiin ajatusta omien pyörätuoliolympialaisten järjestämiseksi, ja niin ensimmäiset pidettiin Englannissa Stoke Mandevillessa olympiavuonna 1948.

Tämän jälkeen pyörätuoliolympialaiset on pyritty järjestämään siinä maassa, jossa tavallisetkin olympialaiset ovat. Viimeksi näin tehtiin Länsi-Saksassa 1972, jolloin Heidelbergiin matkusti Suomestakin 19 kilpailijaa. Osanottajia kaikkiaan oli toistatuhatta 45:stä eri maasta.

MM-KILPAILUT VUOSITTAIN

Stoke Mandevillessa on joka vuosi, paitsi olympiavuotena, MM-kilpailut. Niiden tarkoituksena Guttmanin mukaan "on yhdistää halvaantuneet miehet ja naiset kaikista maailman kolkista kansainväliseen urheiluliikkeeseen". Siellä kilpaillaan kaikissa mahdollisissa ja tässäkin lehdessä mainituissa lajeissa.

19 MITALIA TÄNÄ VUONNA

Suomi on ollut joukkueena mukana näissä kilpailuissa vuodesta 1971 lähtien, jolloin 10 kilpailijaa ja kuusi avustajaa oli maatamme edustamassa. Mainittakoon, että Veikko Puputti on ollut vuodesta 1968 lähtien mukana pyörätuoliväen MM-katselmuksissa. Hän on lisäksi Suomen yhteyshenkilö kansainvälisessä kilpailutoiminnassa.

Menestys on ollut aina tähän vuoteen saakka kohtalainen. Lähinnä *Matti Launonen, Risto Liuska* ja *Erkki Kantonen* ovat huolehtineet siitä, että jokunen kiiltäväinen on ollut tuliaisina.

Varsinaisesta läpimurrosta voidaan kuitenkin puhua tämän vuoden osalta, sillä peräti 19 eriväristä mitalia oli joukkueemme saaliina Englannista. Oli kultaa, hopeaa ja pronssia. Risto Liuska Helsingistä toi Suomen ensimmäisen kultamitalin II-luokan 25 metrin vapaauinnissa ajalla 20,2, joka uupuu ainoastaan 3 kymmenystä maailmanennätyksestä.

Koripallojoukkue oli myös mukana ensimmäistä kertaa MM-kilpailuissa. Neljästä ottelusta tuli yksi voitto Suomeen.

MYÖS MUITA KANSAINVÄLISIÄ

MM- ja olympiakisojen lisäksi järjestetään vuosittain Ruotsissa Solnan kisat ja Itävallassa joka toinen vuosi kansainväliset kilpailut. Lähivuosina tullevat mukaan myös säännölliset Pohjoismaiden mestaruuskilpailut. Näihin kaikkiin kilpailuihin on tarkoitus lähettää maastamme selkäydinvammaisia kilpailijoita. Tänä vuonna Itävallasta tuotiin 18 mitalia, joten mikään turistimatka ei sekään ollut.

Varsin houkuttelevia tavoitteita pyörätuoliurheilu siis tarjoaa sen sen tärkeimmän eli hyvän kunnon lisäksi.

VAMMAN MUKAISET KILPAILULUOKAT

Jokainen pyörätuolissa istuva — ja ulkopuolinenkin — tajuaa, miten erilaisia vammat voivat olla. Toisella on lievempi vamma kuin toisella, vaikka molemmat istuvat pyörätuolissa. Tämän vuoksi selkäydinvammaiset on jaettu ylimmän vaurioituneen nikaman tai selkäytimen vioittumiskohdan mukaisiin luokkiin. Näin pyritään antamaan kaikille tasapuoliset menestymisen mahdollisuudet. Aktiivinen lihastoiminta on yleensä suoraan verrannollinen selkäytimen vioittumiskohtaan ja tuntorajaan nähden.

On selvää, ettei ehdottoman oikeudenmukaisiksi voida luokkia koskaan saada, niin eriluonteisia halvaustilat saattavat olla. Mutta leikkiähän koko kilpaurheilu on — varsinkin vammaisilla. Kovin vakavasti ei liene syytä suhtautua, jos kaveri pääsee edullisempaan = ylempään luokkaan. Sekin on muistettava, että joskus vammautumisen aikoihin saatu lääkärintodistus ei kerro kaikkea tämänhetkisestä tilanteesta.

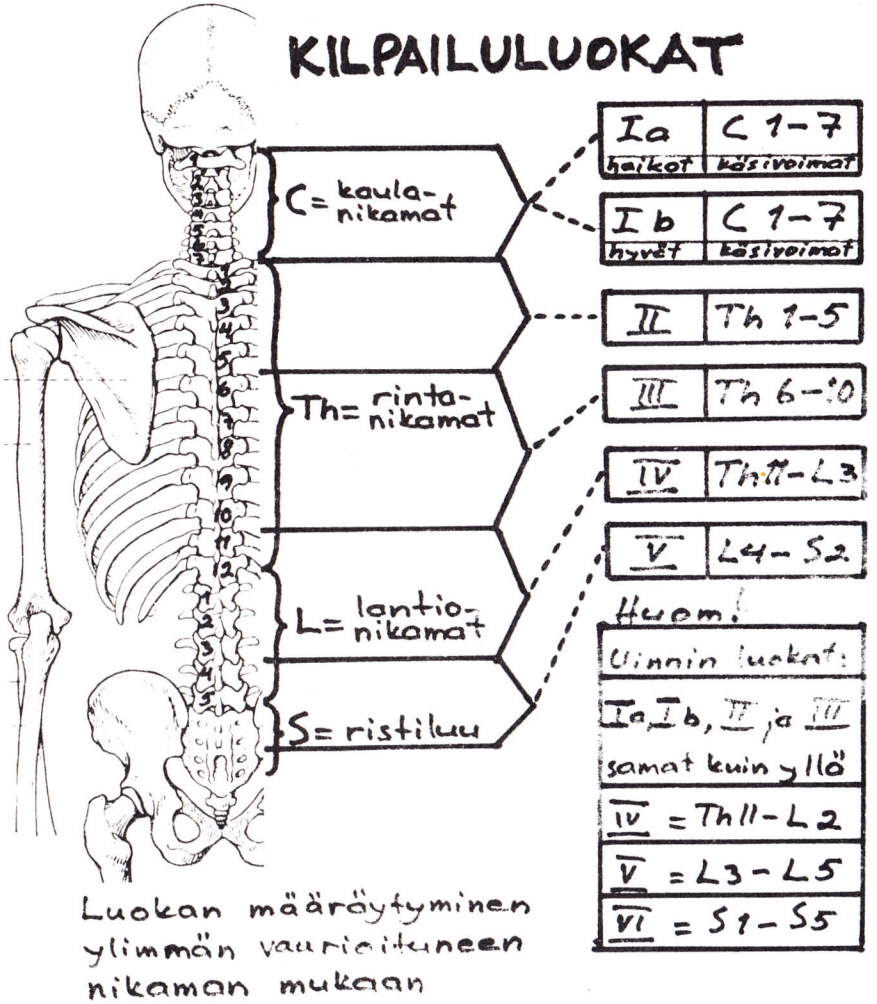
Kansainvälisissä kilpailuissa, ehkä pian myös Suomessa, lääkäri tarkastaa jokaisen kilpailijan ennen kisoja. Pinnausmahdollisuudet ovat siis verrattain pienet. Toisaalta pinnarit, ne jotka näyttävät vaivaisemmilta kuin ovatkaan, tuskin voivat iloita suorituksistaan reilun pelin hengessä.

Instrumentarium aloittanut ensimmäisenä Suomessa silmälasikehysten teollisen valmistuksen kotimaahan ja vientiin

Silmälasialan asiantuntija 27 kaupungissa

INSTRUMENTARIUMIN OPTIIKKAKISSE EXPORT

INSTRUMENTARIUM



Tetrapleegikon luokka (I a tai I b) määräytyy lähinnä ojentajavoimien perusteella. Mikäli esimerkiksi sormissa on puristusvoimaa, on luokka yleensä I b. Luokka määrätään ylimmän vaurioituneen nikaman mukaan, mikäli useita nikamia on vioittunut. Lievästi selkäytimestään vammautuneiden, esim. kävelemään kykenevien, luokituksessa ratkaisee myös lihastoiminta, joka tavallisesti lakkaa tuntorajan tienoilla. Luokkajako ei koske painonnostoa (= penkkipunnerrusta), jonka sarjat määräytyvät henkilön painon mukaan.

HUOM.

Kokeiluluonteisena on vuonen 1974 aikana tetrapleegikoille kolmaskin luokka I c, johon tulevat kuulumaan lähinnä ne entiset I b-luokan tetrat, joilla on käsillä hyvä puristusvoima.

Urheilulajit

I YLEISURHEILU (MIEHET JA NAISET)

a) Kenttälajit

Suoritukset tapahtuvat pyörätuolissa istuen jalat jalkatukien päällä. Avustaja saa pitää kiinni tuolista. Kansainvälisissä kilpailuissa istuimen oltava ns. rättipohjainen, ei kova muuten kuin poikkeustapauksissa lääkärin määräyksestä.

1. Keihäänheitto

— 600 g keihäs kaikissa luokissa
— keihään tultava kärki edellä maahan

Kuvassamme tetrapleegikkojen sarjan *Matti Launonen* Kuopiosta vetäisemässä MM-pronssia, tulos 5,33.

2. Kiekonheitto

— 1 kg kiekko kaikissa luokissa

Helsinkiläinen *Kerttu Rönkkönen* sai Englannista hopeaa tuloksellaan 11,97.
Kiekkospesialisti varsinaisesti ainakin kaaren pituuden perusteella on III-luokan *Veikko Puputti,* jonka 22,75 tulos oikeutti MM-pronssiin. Vexin paras tulos on 24,01.

3. Kuulantyöntö

— miesten I ja I b-luokissa ja naisten kaikissa luokissa 3 kg kuula
— II-V-luokissa 4 kg kuula

Juhani Mustonen on pistämätön tetrapleegikkojen kuulamörssäri. Wienissä tuli kultaa tuloksella 4,09 ja SM irtosi 4,55:llä.

4. Keihään tarkkuusheitto

Miehet heittävät keihästä 10:n ja naiset 7:n metrin päästä tikkataulun malliseen maan pinnan tasassa olevaan isohkoon tauluun.

5. Pyörätuolipujottelu

Ajetaan rataa jossa on kapeikkoja, mutkia, nousuja, laskuja, peruutuksia jne. Radan nopeimmin kiertänyt on voittaja.

b) Rata-ajo

Ajetaan urheilukentän suoralla radalla tuolissa istuen jalat jalkatukien päällä pitäen.

— naisten kaikki luokat 60 m
— miesten Ia ja Ib-luokat 60 m
— miesten II-V-luokat 100 m

Kuvassa ensimmäisen rata-ajokilpailujen lähtö 1968 Eläintarhan kentällä. *Veikko Puputti, Rainer Wickström, Teuvo Räsänen, Åke Skogster* juuri startin tapahduttua.

II UINTI (NAISET JA MIEHET)

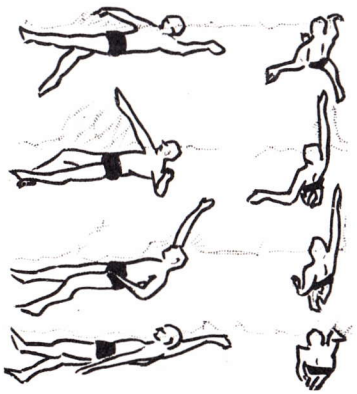
Luokat mainittu lehdessä aikaisemmin olevassa piirroksessa. Kilpaillaan 25 metrin tai 50 metrin radalla, lähtö vedestä.

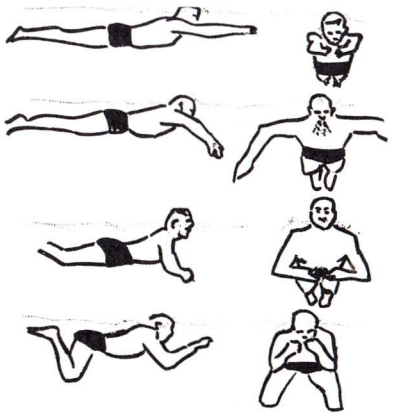
1. Selkäuinti

— Ia, Ib ja II-luokissa 25 m
— III-IV-luokissa 50 m
— V-VI-luokissa 100 m

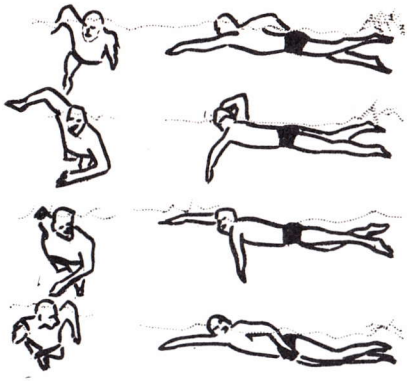
2. Rintauinti

— matkat kuten edellä





(Piirrokset Suomen Uimaliiton julkaisusta ALKEISTA HUIPULLE, toimittanut *Tapani Ilkka.)*



3. Vapaauinti
— matkat kuten edellä

4. Sekauinti (su, ru, vu)
Ia ja Ib-luokissa ei lajia ole
— II—IV-luokissa 75 m
— V—VI-luokissa 150 m

5. Viestiuinti (erikseen miehille ja naisille)
— mukana II, III ja IV-luokkien edustajia, yksi kustakin
— matka 3 x 50 m (su, ru, vu), V—VI-luokissa 3 x 100 m

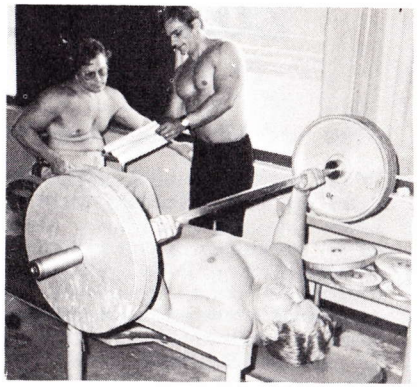
III KORIPALLO
— pelataan normaalikokoisella kentällä
— korit tavallisella korkeudella
— kuljetuksessa pallon saa ottaa syliin ja työntää kaksi kertaa vauhtia, jonka jälkeen syötettävä tai pompotettava ja jatkettava edelleen kuljetusta
— ns. 3 sekunnin sääntö = 5 sekuntia
— muuten kansainväliset koripallosäännöt

Tässä *Rauli Helén* torjumassa *Claus Fagerholmin* korintekoaikeita.

IV PÖYTÄTENNIS (PINGIS)
— pelataan I-VI-luokissa
— luokkaperusteet samat kuin yleisurheilussa
— normaalit säännöt
— tetrapleegikoille voi sitoa mailan käteen

Harjoittelemassa *Erkki Kautonen*, *Kari Lågas* ja *Unto Gröndal*.

V PAINONNOSTO (PENKKIPUNNERRUS)
— nostot joko rinnalta tai telineeltä kilpailusta riippuen
— sarjat: alle 50 kg
(Stoke „ 57 „
Mande- „ 65 „
ville) „ 75 „
„ 85 „
yli 85 „
— SM-kisoissa on sarjajako: alle 52, 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90 ja yli 90 kg
— punnitus ennen kilpailuja



Kuvassa kolmikko *Aimo Sohlman* (nostaja), *Veikko Sipinen* (valmentaja) ja *Kyösti Kari* ('oppipoika'). Säännölliset harjoitukset kolmasti viikossa.

JOUSIAMMUNTA (n = nuolta)
— aloittelijoille St. Nicolas Round = 48 n 37 m:ltä ja 36 n 28 m:ltä
— Short Western Round = 48 n 46 ja 55 m::ltä
— **Albion Round = 36 n 70, 55, 46 m:ltä**
— FITA, naiset = 36 n 70, 60, 50 ja 30 m:ltä, miesten matkat 90, 70, 50 ja 30 m

Heikki Lehtonen jousta jännittämässä.

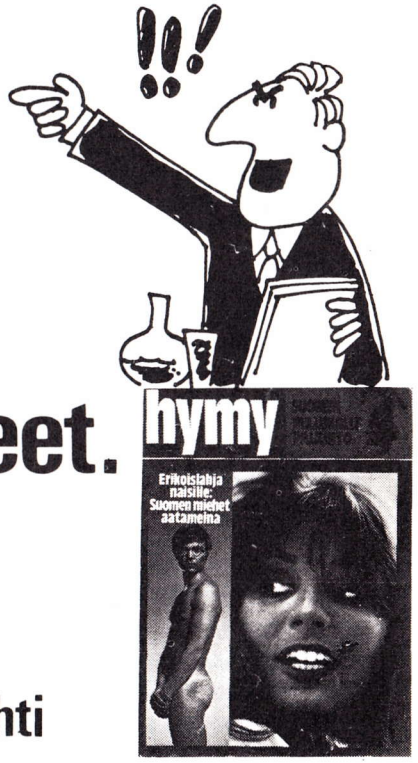
VII VIISIOTTELU
— lajeina keihäs, kuula, rata**ajo, jousiammunta** (= 50 **m) ja uinti**
— kilpaillaan I-V-luokissa

VII MUUT LAJIT
Edellä on mainittu ne lajit, joita Suomessa harrastetaan. Näiden lisäksi on Suomessa talvella pulkkahiihtoa ja kansainvälisissä kilpailuissa on mahdollisuus osallistua myös miekkailuun, keilailuun, biljardiin ja nurmikeilailuun.

HARJOITTELUPAIKAT JA -AJAT
löydät parhaiten kuukausittain ilmestyvästä INVALIDITYÖ-lehdestä kunkin yhdistyksen omalta toimintapalstalta, yleensä lehden loppupuolelta. Yhdistysten on ehdottomasti ilmoitettava Invalidityö-lehden toimitukseen kaikki liikunnallisetkin toimintatapahtumat, jotta jäsenistö tietää mitä ympärillä tapahtuu.

KILPAILUISTA
saat myös parhaiten tietää INVALIDITYÖ-lehden urheilupalstoilta. Yhteispelin vuoksi kannattaa ilmoittautumiset hoitaa asianmukaisessa järjestyksessä aina silloin kun tarvitaan mm. ohjelmalehtisiä varten ennakkoilmoittautumiset. Joskus riittää kun kisapaikalla ilmoittautuu, mutta tämä käytäntö on jäämässä harvinaisemmaksi.

Kansalla on äänioikeus ja Hymylehti. Vaikutusvälineet.



hymy

Suomen suurin aikakauslehti

19 + 18 = 37 . . . eli:

Vuoden 1973 tulossatoa

Vuosi 1973 oli varsinkin kansainvälisiä kilpailuja ajatellen läpimurtovuosi, sillä Stoke Mandevillen MM-kilpailuista toivat maamme pyörätuoliurheilijat 19 mitalia ja Wienissä pidetyistä Itävallan kansainvälisistä kisoista oli tuliaisina 18 eriväristä lätkää. Se on aika paljon kun ajatellaan, että asialla oli yhteensä 30 urheilijaa.

Myös kotimaiset mestaruuskilpailut olivat menestykselliset, sillä ennätysmäärä eli 40 pyörätuolikaveria kelasi tuoleineen Otaniemen urheilukentälle kauniina elokuun lauantaina. Ja mikäpä oli kilpailessa, sillä Helsingin Invalidien Yhdistys **Seppo Rosenqvistin** johdolla selviytyi järjestelytouhuista hienosti. **Kantosen Ekin** kynä meinasi kulua loppuun, niin monta (22) Suomen ennätystä hänen piti kirjoihinsa skriivata.

Käsivoimin-lehden parhaat onnittelut **Risto Luiskalle,** joka toi Englannista kultaa uinnissa. 20,2 25 metrillä vapaasti uituna on vähän ajassa, mutta paljon arvossa. Samoin **Jussi Mustonen, Antti Satosalmi, Hannu Rönnberg** ja **Matti Launonen** ansitsevat erityismaininnan miehistä ja **Elli Korva, Kerttu Rönkkönen** ja **Marja Ojanperä** naisista. Myös muille mitali-, piste- tai mukanaolijamiehelle ja -naisille sekä ahkerille avustajille ja valmentajille on annettava tunnustus. Teidän ansiostanne Suomi on vahvoilla vammaisurheilun maailmankartalla.

Seuraavassa poimintoja eri kilpailuissa saavutetuista tuloksista.

Stoke Mandevillen MM-kisat 15. - 21. 7.

KENTTÄLAJIT:

Ia-luokka, miehet, keihäs
1) Vlieger USA 7,04
2) Reichert Kanada 6,77
3) Launonen, Matti 5,33

Ib-luokka, miehet, kiekko
1) Duval USA 12,95
2) Musie Kanada 12,40
3) Mäki, Eero 10,00

III-luokka, miehet, kiekko
1) Williamson USA 25,00 ME
2) Koten Italia 23,29
3) Puputti, Veikko 22,75

III-luokka, miehet, kuula
1) Williamson USA 8,58
2) Tauber USA 8,04
3) Koten Italia 7,87
5) Puputti Veikko 7,44

III-luokka, miehet, keihäs
1) Williamson USA 23,48 ME
2) Ranger Itävalta 18,69
3) Levestone Hollanti 17,57
4) Puputti, Veikko 16,45

IV-luokka, miehet, kiekko
1) Vanophen Belgia 27,26
2) Wiley USA 26,50
3) Young Englanti 25,67
16) Helén, Rauli 16,58

IV-luokka, naiset, kiekko
1) Bryant Englanti 12,24
2) Rönkkönen, Kerttu 11,97
3) Dreelan Irlanti 11,47

IV-luokka, naiset, kuula
1) Milonkovic Jugoslavia 4,59
2) Bryant Englanti 4,20
3) Severac Jugoslavia 4,14
4) Rönkkönen, Kerttu 3,91

IV-luokka, miehet
5-OTTELU
1) Levis USA 6137
2) Notting Saksa 5226
3) Kantonen, Erkki 4592
8) Kainu, Taisto 3727

PÖYTÄTENNIS, MIEHET,

Ia-luokka
1) Kischall Sveitsi
2) Launonen, Matti
3) Grossley Englanti

JOUSIAMMUNTA, MIEHET,

(St. Nicholas)
1) Eden Ruotsi 732
2) Espejel Espanja 698
3) Cho-Young Korea 692
5) Kainu, Taisto 664
6) Puputti, Veikko 660

PAINONNOSTO

Alle 50 kg
1) Dumont Ranska 142,5 kg
2) Martin USA 125 kg
3) Barberan Ranska 115 kg
4) Malinen, Pentti 95 kg

Alle 75 kg
1) Coule USA 190 kg ME
2) Patton USA 145 kg
3) Gray Englanti 145 kg
4) Kari, Kyösti 117,5 kg
5) Hakaniemi, Pauli 105 kg

Yli 85 kg
1) Brown USA 200 kg
2) Lindberg Ruotsi 162,5 kg
3) Gillet Ranska 160 kg
4) Sohlman, Aimo 157,5 kg

UINTI

Rintauinti
Ia-luokka, miehet 25 m
1) Raffin Ranska 1.01,1
2) Launonen Matti 1.36,3
3) Cale Englanti 1.57,2

II-luokka, miehet 25 m
1) Ellis Englanti 26,0
2) Pomp Hollanti 26,6
3) Liuska, Risto 26,8

IV-luokka, naiset 50 m
1) Tufesson Ruotsi 58,9
2) Centowska Puola 1.03,3
3) Ojanperä, Marja 1.05,1
7) Rönkkönen, Kerttu 1.16,4

VI-luokka, naiset 100 m
1) Kopycka Puola 1.47,1 ME
2) Ter Beek Hollanti 1.53,0
3) Wiksen Ruotsi 1.56,6
5) Kiviniemi, Sirkka 2.18,2

Vapaauinti
Ia-luokka, miehet 25 m
1) Raffin Ranska 54,1
2) Cale Englanti 1.03,5
3) Launonen, Matti 1.37,5

Risto Liuska, maailmanmestari

II-luokka, miehet 25 m
1) Liuska, Risto 20,2
2) Benamar Ranska 23,2
3) Gouchee Kanada 23,6

IV-luokka, miehet 50 m
1) St Martin Ranska 37,2
2) Foust USA 39,5
3) Leitinger Itävalta 42,6
5) Kantonen, Erkki 45,6

Marja Ojanperä

VI-luokka, miehet 100 m
1) Lamberts Hollanti 1.14,4
2) Pirog Puola 1.15,0
3) Simpson Englanti 1.16,9
5) Pöyry, Jouko 1.23,9

VI-luokka, naiset 100 m
1) Heller Ranska 1.21,4
2) Ter Beek Hollanti 1.26,3
3) Williams Jamaika 1.26,5
4) Kiviniemi, Sirkka 1.45,3

Selkäuinti
Ia-luokka, miehet 25 m
1) West Englanti 39,8
2) Launonen, Matti 45,4
3) Raffin Ranska 53,0

Ib-luokka, miehet 25 m
1) Jeanin Ranska 29,6
2) Mäki, Eero 44,3
3) Lokken Norja 51,8

II-luokka, miehet 25 m
1) Pomp Hollanti 25,3
2) Liuska, Risto 25,8
3) Trieste Italia 25,9

III-luokka, miehet 50 m
1) Grad Puola 44,1
2) Bates Englanti 50,8
3) Trotzier Ranska 55,4
4) Fagerholm, Claus 59,3

VI-luokka, miehet 100 m
1) Benitz Espanja 1.21,6
2) Nilson Ruotsi 1.23,2
3) Pöyry, Jouko 1.32,4

IV-luokka, naiset 50 m
1) Tufesson Ruotsi 49,3
2) Grönli Norja 51,4
3) Berg Norja 54,1
6) Ojanperä, Marja 58,4
8) Rönkkönen, 1.05,0

VI-luokka naiset 100 m
1) Kopyca Puola 1.24,6 ME
2) Ter Beek Hollanti 1.30,4
3) Heller Ranska 1.42,5
5) Kiviniemi, Sirkka 2.06,4

Sekauinti
IV-luokka naiset 3x25 m
1) Tufesson Ruotsi 1.24,3
2) Centowska Puola 1.27,4
3) Grönli Norja 1.27,6
4) Ojanperä, Marja 1.33,0

IV-luokka, miehet 3x25 m
1) St Martin Ranska 1.13,4
2) Masurek Puola 1.13,7
3) Kantonen, Erkki 1.20,7

3x50 m sekaviesti, luokat II-IV
1) Englanti 2,28,0
2) USA 2.30,3
3) Suomi 2.43,8
(Fagerholm, Kantonen, Liuska)

Wienin kilpailut 24.-26. heinäkuuta

MIESTEN KENTTÄLAJIT:

Keihäs
Ia-luokka
1) Weber Saksa 9,13
2) Rosenast Sveitsi 7,09
3) Wouters Belgia 6,14
7) Kantola, Pekka 3,09

Ib-luokka
1) Mustonen, Juhani 10,10
2) Rönnberg, Hannu 8,98
3) Speiser Itävalta 8,84

III-luokka
1) Greil Itävalta 17,33
2) Rangger Itävalta 16,76
3) Eggerstorfer Itävalta 15,93
7) Satosalmi, Antti 13,11

V-luokka
1) Patruban Itävalta 12,69
2) De Bal Belgia 12,35
3) Määttänen, Sulo 11,45

Kiekko
Ia-luokka
1) Weber Saksa 10,19
2) Pibernik Jugosl. 9,06
3) Kantola, Pekka 8,07

Ib-luokka
1) Mustonen, Juhani 11,07
2) Bandinelli Italia 10,34
3) Rönnberg, 9,24

III-luokka
1) Satosalmi, Antti 21,41
2) Greil Itävalta 20,04
3) Pribanic Jugosl. 17,74

IV-luokka
1) Schoosleitner Itävalta 30,01
2) Peternelj Jugosl. 22,56
3) Gorenic Jugosl. 20,59
9) Kalenius, Arvo 16,67

V-luokka
1) De Bal Belgia 11,89
2) Määttänen, Sulo 11,83
3) Patruban Itävalta 10,34

Kuula
Ia-luokka
1) Weber Saksa 4,49
2) Rosenast Sveitsi 3,64
3) Fejes Unkari 2,93
5) Kantola, Pekka 2,63

Ib-luokka
1) Mustonen Juhani 4,09
2) Sailer Itävalta 3,63
3) Steiner Saksa 3,62
5) Rönnberg, Hannu 3,56

III-luokka
1) Greil Itävalta 7,13
2) Liebl Saksa 6,80
3) Siemund Saksa 6,65
6) Satosalmi, Antti 5,96
8) Riihiluoma 5,43

IV-luokka
1) Schoosleitner Itävalta 8,47
2) Peternelj Jugosl. 7,48
3) Doskocil Tsekkosl. 7,47
11) Kalenius, Arvo 6,09

V-luokka
1) De Bal Belgia 5,10
2) Patruban Itävalta 5,09
3) Määttänen, Sulo 4,52

JOUSIAMMUNTA

miehet ja naiset (45 m ja 36 m)
1) Nadal Ranska 282-298=580
2) Korva, Elli 238-268=506
3) Kalenius, Arvo 226-276=502

RATA-AJO, MIEHET

Ib-luokka, 60 m
1) Sailer Itävalta 21.4
2) Rönnberg, Hannu 22,2
3) Speiser Itävalta 23.0
4) Mustonen, Juhani 23,6

V-luokka, 100 m
1) De Bal Belgia 25.0
2) Patruban Itävalta 28.1
3) Määttänen, Sulo 43,3

NAISTEN KENTTÄLAJIT:

Kuula 3 kg
II-luokka
1) Owczarczyk Puola 4.30
2) Korva, Elli 2,36

III-luokka
1) Schwartz Itävalta 5.23
2) Zawadiia Puola 5.07
3) Zdunek Puola 5.00
6) Korvala, Raija 3,81

Kiekko 1 kg
II-luokka
1) Owczarczyk Puola 12.77
2) Korva, Elli 4,86

III-luokka
1) Zawadiia Puola 13.95
2) Schwartz Itävalta 12.03
3) Zdunek Puola 12.02
5) Korvala, Raija 9,61

Pyörätuoli-slalom
4) Korvala, Raija

Keihäs 600 g
II-luokka
1) Owczarczyk Puola 10.09
2) Korva, Elli 5,94

III-luokka
1) Schwartz Itävalta 10,65
2) Zdunek Puola 10.36
3) Zawadija Puola 10.30
7) Korvala, Raija 7,82

RATA-AJO, NAISET

II-luokka, naiset 60 m
1) Korva, Elli 29,3

III-luokka, naiset 60 m
1) Schwartz Itävalta 16,8
2) Wenzel Saksa 19,6
3) Kral Jugoslavia 20,4
5) Korvala, Raija 23,8

SM-KISAT OTANIEMESSÄ
4—5. ELOKUUTA:

40 osanottajaa
22 Suomen ennätystä

NAISET

Luokka II

KUULA
1) Mervi Vaahtera Hki 2,83 SE
2) Elli Korva Ikaal. 2,34

KIEKKO
1) Mervi Vaahtera Hki 5,40 SE
2) Elli Korva Ikaal. 5,19

KEIHÄS
1) Mervi Vaahtera 6,63 SE
2) Elli Korva 5,66

RATA-AJO
1) Mervi Vaahtera 24,4 SE
2) Elli Korva 28,1

Luokka III

KUULA
1) Raija Korvala Hki 3,57

KIEKKO
1) Raija Korvala 8,86

KEIHÄS
1) Raija Korvala 8,17 SE

Luokka IV

KUULA
1) Kerttu Rönkkönen Hki 4,21 SE
2) Aila Levoaho Pori 3,42
3) Marja Ojanperä Hki 3,28

KIEKKO
1) Kerttu Rönkkönen 12,65 SE
2) Marja Ojanperä 8,28
3) Aila Levonaho 6,72

KEIHÄS
1) Marja Ojanperä 8,31
2) Kerttu Rönkkönen 8,28
3) Aila Levonaho 7,08

RATA-AJO, 60 m
1) Marja Ojanperä 21,4 SE
2) Aila Levonaho 22,3
3) Kerttu Rönkkönen 23,4

MIEHET

Luokka I a

KUULA
1) Pekka Kantola Koria 2,69 SE
2) Pekka Hätinen Hki 2,58
3) Matti Launonen Kuopio 2,47
4) Kari Niemi Espoo 2,43

KIEKKO
1) Pekka Kantola 8,45 SE
2) Kari Niemi 7,15
3) Pekka Hätinen 5,33
4) Matti Launonen 4,94

KEIHÄS
1) Matti Launonen 5,97
2) Pekka Hätinen 5,54
3) Pekka Kantola 4,72
4) Kari Niemi 4,22

RATA-AJO
1) Kari Niemi 29,4 SE
2) Pekka Kantola 30,4

Luokka I b

KUULA
1) Juhani Mustonen Hki 4,55 SE
2) Hannu Rönnberg Hki 4,06
3) Kari Kärkkäinen Pielavesi 3,71
4) Peter Nygård Vaasa 3,30 5) Kari Lahtinen Hki 3,25 6) Kari Kallio Hyvinkää 3,21 7) Jouko Harmaala Lohja 2,67 8) Eero Mäki Eura 2,35

KIEKKO
1) Juhani Mustonen 11.81 SE
2) Hannu Rönnberg 10,81
3) Eero Mäki 9.68
4) Peter Nygård 8,31 5) Kari Lahtinen 7.44 6) Kari Kallio 7,44 7) Jouko Harmaala 7,31 8) Kari Kärkkäinen 7,00

KEIHÄS
1) Juhani Mustonen 10.57
2) Hannu Rönnberg 9,84
3) Kari Lahtinen 7,60
4) Kari Kärkkäinen 6.69 5) Jouko Harmaala 5,71 6) Eero Mäki 5,71 7) Peter Nygård 5,34

RATA-AJO
1) Hannu Rönnberg 20,8
2) Peter Nygård 24,0
3) Juhani Mustonen 24.2
4) Timo Narinen 26,2 5) Eero Mäki 34,3

Luokka II

KUULA
1) Kari Ylä-Rakkola Forssa 4,13
2) Jorma Lähdemäki Forssa 3.85
3) Taito Ohmero Viitasaari 3,77

KIEKKO
1) Kari Ylä-Rakkola 11,91 SE
2) Taito Ohmero 10,71
3) Jorma Lähdemäki 9,36

KEIHÄS
1) Kari Ylä-Rakkola 11,05 SE
2) Taito Ohmero 10,95
3) Jorma Lähdemäki 9,28

RATA-AJO, 100 m
1) Taito Ohmero 36,7 SE
2) Kari Ylä-Rakkola 38,6
3) Jorma Lähdemäki 45,0

Luokka III

KUULA
1) Veikko Puputti Hki 6,38
2) Pauli Hakaniemi Jämsä 5,91
3) Heikki Lehtonen Uurainen 5,59
4) Aimo Sohlman Hki 5,43 5) Kari Lågas Hki 4,89 6) Voitto Korhonen Hki 4,89 7) Claus Fagerholm Hki 4,34 8) Ari Karvinen Hki 3,82 9) Petri Mäkilä Turku 3,72

KIEKKO
1) Veikko Puputti 21,60
2) Pauli Hakaniemi 15,72
3) Voitto Korhonen 14,56
4) Heikki Lehtonen 13,84 5) Aimo Sohlman 13,67 6) Claus Fagerholm 13,28 7) Kari Lågas 12,33 8) Ari Karvinen 11,08 9) Petri Mäkilä 11,03 10) Kyösti Kari 10,68

KEIHÄS
1) Veikko Puputti 16,20
2) Voitto Korhonen 15,76
3) Pauli Hakaniemi 14,98
4) Aimo Sohlman 14,75 5) Claus Fagerholm 13,54 6) Kari Lågas 12,39 7) Heikki Lehtonen 11,85 8) Kyösti Kari 11,33 9) Petri Mäkilä 10,29 10) Ari Karvinen 9,15

RATA-AJO, 100 m
1) Veikko Puputti 27,6 SE
2) Pauli Hakaniemi 29,1
3) Claus Fagerholm 29,9
4) Kari Lågas 30,7 5) Voitto Korhonen 32,4 6) Petri Mäkilä 32,5 7) Ari Karvinen 34,6 8) Heikki Lehtonen 36,2 9) Aimo Sohlman 37,2

Luokka IV

KUULA
1) Taisto Kainu Hki 6,46
2) Arvo Kalenius Lahti 6,07
3) Erkki Kantonen Hki 6,03
4) Simo Numminen H-linna 5,34 5) Sakari Lohjamo Hki 5,31

KIEKKO
1) Taisto Kainu 21,11
2) Sakari Lohjamo 17,58
3) Arvo Kalenius 15,39
4) Erkki Kantonen 14,39 5) Simo Numminen 13,33

KEIHÄS
1) Erkki Kantonen 17,26
2) Taisto Kainu 17,00
3) Simo Numminen 12,88
4) Sakari Lohjamo 10,77

RATA-AJO, 100 m
1) Taisto Kainu 23,8
2) Erkki Kantonen 25,1
3) Simo Numminen 27,1

Luokka V

KUULA
1) Lauri Hernekoski Hki 5,90

KIEKKO
1) Lauri Hernekoski 22,63 SE

KEIHÄS
1) Lauri Hernekoski 15,24

RATA-AJO
1) Lauri Hernekoski 24,2 SE

5-OTTELUT:
II-lk 1) Hannu Rönnberg 5406 SE
III-lk 1) Veikko Puputti 4402
2) Voitto Korhonen 2875
IV-lk 1) Erkki Kantonen 4811 SE
2) Taisto Kainu 4495

JOUSIAMMUNTA 50 JA 30 M

NAISET
1) Elli Korva Ikaal. 401

MIEHET
1) Matti Elers Hyvinkää 535
2) Matti Salonen Oitti 478
3) Erkki Kantonen Hki 473
4) Taisto Kainu Hki 442 5) Arvo Kalenius Lahti 428 6) Taito Ohmero Viitasaari 381 7) Hannu Rönnberg Hki 379 8) Jorma Lähdemäki Forssa 365 9) Åke Skogster Hki 362 10) Veikko Puputti 347

Toimitamme:

CURAPULS	Sykkivä ja jatkuva UKW-koje
CURAMED	UKW-koje
SONOPULS	Sykkivä-jatkuva ultraäänikoje
UED	Sähköärsytys- ja diagnostiikkakoje
NEURODYN 7	Sähköärsytyskoje
NEUROPAN 9	Sähköärsytys- ja diagnostiikkakoje
EXTENSOMA	Venytyskoje
AERO-ETIRATOR	Venytyskoje
TRACTIZER TC 600	Venytyskoje

Paraffiini- ja parafangokojeet, vesihoitokojeet, hoitopöydät, hydrauliset plintit ym. ym.

Ja annamme asiantuntevaa apua laitossuunnittelussa.

LääketukkuOy

Pyörätuoliurheilun Suomen ennätykset

Tuloksia arvioitaessa on otettava huomioon, että kaikissa luokissa ei ole vielä noteerattu lainkaan ennätyksiä osanottajapulan vuoksi. Painonnostossa ovat mukana kaikki SIU:n vammaiset, sillä kaikilla tervekätisillä on tässä lajissa tasapuoliset menestymisen mahdollisuudet.

Lyhennykset:

Ota = Otaniemessä
Wie = Wienissä
Hei = Heidelbergissä
Sto = Stoke Mandevillessä
Käp = Käpylässä
Lah = Lahdessa
Lep = Leppävaarassa
Tap = Tapiolassa
Hyv = Hyvinkäällä

YLEISURHEILU

NAISET

Kuula, 3 kg
II Mervi Vaahtera 2,83 Ota 73
III Raija Korvala 3,81 Wie 73
IV Kerttu Rönkkönen 4,21 Ota 73
V Aira Hukka 4,03 Ota 72

Kiekko, 1 kg
II Mervi Vaahtera 5,40 Ota 73
III Raija Korvala 9,61 Wie 73
IV Kerttu Rönkkönen 12,65 Ota 73
V Aira Hukka 8,73 Ota 72

Keihäs, 600 g
II Mervi Vaahtera 6,63 Ota 73
III Raija Korvala 8,17 Ota 73
IV Irma Parkkonen 9,04 Hei 72
V Aira Hukka 6,46 Ota 72

Rata-ajo, 60 m
II Mervi Vaahtera 24,4 Ota 73
III Raija Korvala 23,8 Wie 73
IV Marja Ojanperä 21,4 Wie 73
V Aira Hukka 22,1 Wie 72

MIEHET

Kuula, 3 kg
Ia Pekka Kantola 2,69 Ota 73
Ib Juhani Mustonen 4,55 Ota 73
II Kari Ylä-Rakkola 4,43 Lah 73
III Veikko Puputti 7,44 Sto 73
IV Taisto Kainu 6,92 Lah 71
V Lauri Hernekoski 6,53 Ota 72

Kiekko, 1 kg
Ia Pekka Kantola 8,45 Ota 73
Ib Juhani Mustonen 11,81 Ota 73
II Kari Ylä-Rakkola 11,91 Ota 73
III Veikko Puputti 24,01 Käp 72
IV Taisto Kainu 22,02 Käp 72
V Lauri Hernekoski 22,63 Ota 73

Keihäs, 600 g
Ia Matti Launonen 6,27 Lah 73
Ib Juhani Mustonen 10,65 Lah 73
II Kari Ylä-Rakkola 11,05 Ota 73
III Veikko Puputti 16,98 Käp 72
IV Taisto Kainu 18,84 Käp 72
V Lauri Hernekoski 16,86 Ota 72

Rata-ajo, 60 m
Ia Kari Niemi 29,8 Ota 73
Ib Hannu Rönnberg 20,8 Ota 73

Rata-ajo, 100 m
II Taisto Ohmero 36,7 Ota 73
III Veikko Puputti 27,6 Ota 73
IV Taisto Kainu 23,2 Ota 72
V Lauri Hernekoski 24,2 Ota 73

5-OTTELU

Ib Hannu Rönnberg
(ku 4,06, ke 9,84, ra 20,8, ui 49,2, jo 196)
5406 pist. Ota 73
II Hannu Rönnberg
(ku 3,70, ke 10,70, ra 42,1, ui jo 255)
2950 pist. Käp 72
III Veikko Puputti
(ku 6,38, ke 16,20, ra 27,6, ui 67,4 jo 266)
4402 pist. Ota 73
IV Erkki Kantonen
(ku 6,03, ke 17,26, ra 25,1, ui 44,2 jo 331)
4811 pist. Ota 73

PAINONNOSTO

Penkkipunnerrus rinnalta

alle kg
52 Pentti Malinen 95 72
56 Erkki Kantonen 82,5 73
60 Seppo Pihnala 85 73
67,5 Veikko Sipinen 167 5 69
75 Veikko Sipinen 175 70
82,5 Veikko Sipinen 210 70
90 Sakari Lohjamo 127,5 73
yli 90 kg Aimo Sohlman 157,5 73

UINTI

NAISET

Rintauinti
II 25 m Hilkka Suominen 48,4 Lep 73
III 50 m — (ei vielä yritettykään) —
IV 50 m Marja Ojanperä 1.04,0 Lep 73
V 100 m Aira Hukka 2.51,0 Tap 72
VI 100 m Sirkka Kiviniemi 2.18,2 Sto 73

Vapaauinti
II 25 m — —
III 50 m — —
IV 50 m Marja Ojanperä 56,0 Tap 72
V 100 m — —
VI 100 m Sirkka Kiviniemi 1.45,3 Sto 73

Selkäuinti
II 25 m Hilkka Suominen 57,6 Lep 73
III 50 m — —
IV 50 m Marja Ojanperä 54,0 Hei 72
V 100 m — —
VI 100 m Sirkka Kiivniemi 2.06,4 Sto 73

Sekauinti
II 75 m — —
III 75 m — —
IV 75 m Marja Ojanperä 1.33,9 Lep 73
V 150 m — —
VI 150 m — —

MIEHET

Rintauinti
Ia 25 m Matti Launonen 1.36,3 Sto 73
Ib 25 m —
II 25 m Risto Liuska 26,4 Hei 72
III 50 m Voitto Korhonen 1.16,1
IV 50 m Erkki Kantonen 53,8 Lep 73
V 100 m — —
VI 100 m — —

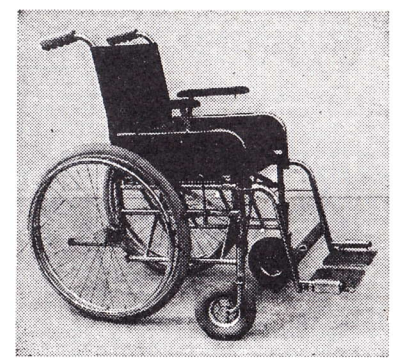
Vapaauinti
Ia 25 m Matti Launonen 1.37,5 Sto 73
Ib 25 m — —
II 25 m Risto Liuska 20,2 Sto 73
III 50 m Claus Fagerholm 1.12,6
IV 50 m Erkki Kantonen 44,6 73
V 100 m — —
VI 100 m Jouko Pöyry 1.23,9 Sto 73

Selkäuinti
Ia 25 m Matti Launonen 45,4 Sto 73
Ib 25 m Eero Mäki 38,2 Lep 73
II 25 m Risto Liuska 25,8 Sto 73
III 50 m Claus Fagerholm 57,8 Lep 73
IV 50 m Erkki Kantonen 1.01,7 Hyv 72
V 100 m — —
VI 100 m Jouko Pöyry 1.32,4 Sto 73

Sekauinti
II 75 m Risto Liuska 1.29,4 Lep 73
III 75 m Veikko Puputti 1.45,8 Lep 73
IV 75 m Erkki Kantonen 1.20,7 Sto 7
V 150 m — —
VI 150 m Jouko Pöyry 2.48,0 73

Sekaviesti 3x50 m, luokat II—IV
(su Fagerholm, ru Kantonen, vu Liuska)
2.43,8 Sto 73

Pyörätuoleja invalideille



Kiinteitä ja kokoonpantavia malleja.

Myös yhdellä kädellä ohjattavia.

Kuvassa uusimpia mallejamme PT 25, jossa jalkatuet sivulle käännettävät ja istuimen sivut irroitettavat.

Isot pyörät 24×1½ Nokian RIHLA-renkailla, jotka ovat helposti puhdistettavat.

Tuotteitamme myy Instrumentarium Oy, Invalidisäätiö, Inva, Proteesisäätiön ja SPR:n Proteesipajat kautta maan.
Esittelylehtisiä pyydettäessä.

T:mi ERKKOLA

61330 Koskenkorva. Puh. 964-59 149

Suomen invalidien Urheiluliiton matkoista huolehtii

LENTOMATKAT OY

Snellmaninkatu 13, Helsinki
puh. 65 99 11

Kuusisen pukinetalot palveluksessasi
Helsingissä, Lahdessa ja Turussa.

Uimahallit tehtävä pyörätuolikelpoisiksi

On enemmän sääntö kuin poikkeus, että uuden uimahallin tai muun liikuntatilan ilmestyttyä paikkakunnalle huomataan ne mahdottomiksi pyörätuolilla liikkumiseen. Ja vaikka esimerkiksi uimahallin sisään — jopa altaaseenkin — jotenkin pääsee uimatarpeensa tyydyttämään, niin WC-tarpeita ei sitten samalla reissulla saa ilmaantua. WC:n ovi on liian kapea, pääsy tuolilla on mahdoton.

Tehkää hyvät arkkitehdit ja muut suunnittelijat sellaiset piirustukset rakentajille, joissa liikuntavammaiset on otettu huomioon. Pyörätuolivammainen uima-asiakas odottaa, että:

1) UIMAHALLIN SISÄÄNTULO ON PORTAATON. **Jos, pääsisäänkäyntiin** on ehdottomasti pistettävä portaat, on toista tietä järjestettävä esteetön pääsy pyörätuolille.

2) PUKUHUONEET, PESUTILAT, WC, SAUNA JA ALLAS OVAT EHDOTTOMASTI SAMASSA TASOSSA. Eritasoratkaisuissa yhteydet hoidettava hissillä.

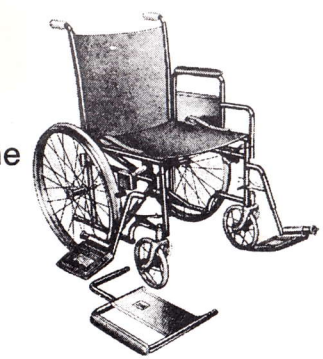
3) WC:N OVI ON VÄHINTÄÄN 70 CM LEVEÄ, mieluimmin 80 cm. Pytyn ja oven väliä pitäisi **olla noin 1,5 m, jotta asioimisesta ei muodostu mitään yleisöesitystä. Ovi olisi saatava kiinni.**

4) VAMMAISILLE OLISI OMA PUKUHUONE tai esim. väliseinällä rajattu solu. Ei eristämisen vuoksi, vaan intimiteetin, yksilöllisyyden, vuoksi.

5) UIMAHALLIN HENKILÖSTÖ ON TARVITTAESSA VALMIS AUTTAMAAN.

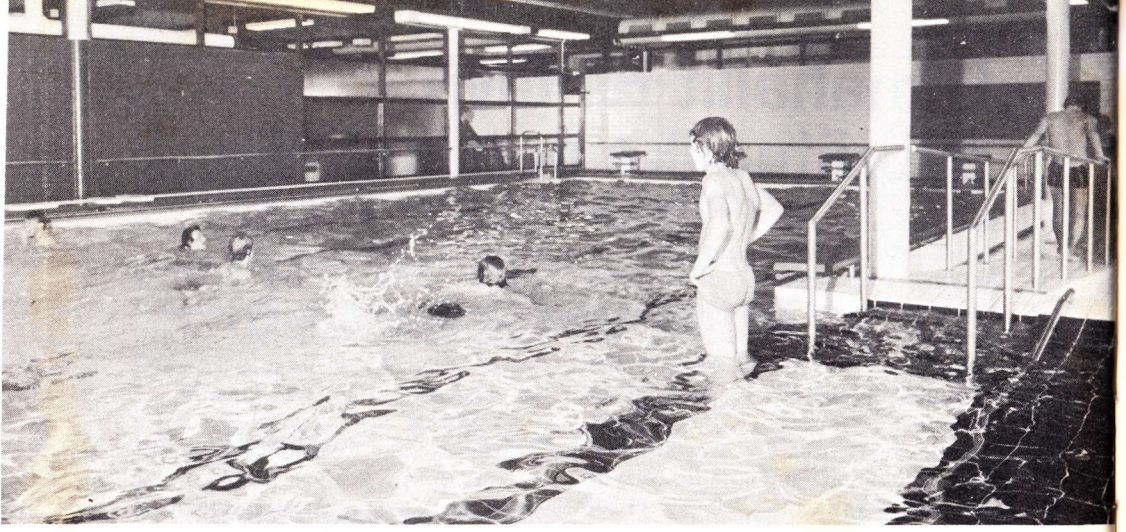
Seuraavalla sivulla muutamia vihjeitä vammaisystävällisistä uimahalliratkaisuista.

Terveydenhoitoalan erikoispalvelua



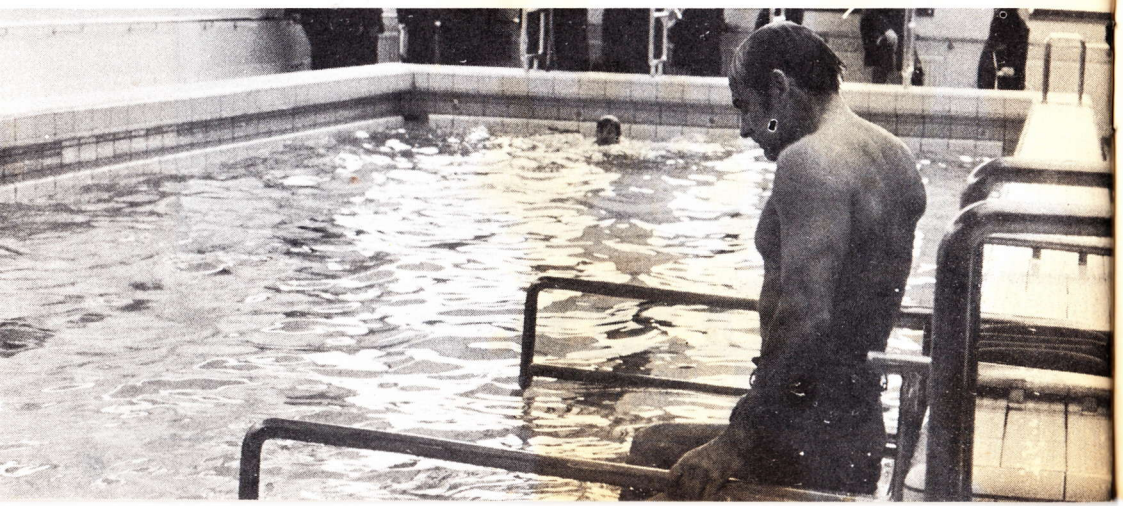
Laajasta apuvälinevalikoimastamme
löytyy yksilöllinen ratkaisu
vammaisen liikuntapulmiin.

Iitka oy
Uudenmaankatu 28, Helsinki 12
Vaihde 17 55 44



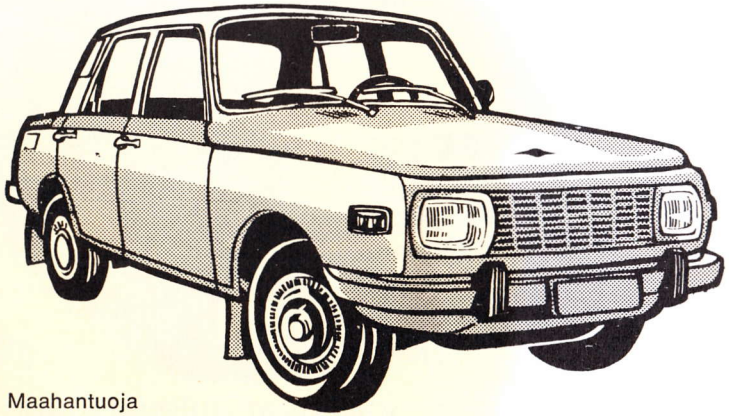
JÄRVENPÄÄN INVALIDIEN AMMATTIOPPILAITOKSEN uusi uimahalli ja voimistelusali kuten kaikki muutkin tilat ovat suurimmalta osaltaan esimerkillisesti suunniteltuja. Uima-altaan ympäri kiertää lattian pinnasta noin 40 cm korkea reunus, jota välilaskupaikkana käyttäen pyörätuolistakin siirtyy helposti veteen. Myös oikealla näkyviä kaiteita voi vaikeavammainen hyvin käyttää tukenaan. Kyllä tähän altaaseen kelpaa koripalloharjoitusten jälkeen hypätä.

VOUDINTIEN KUNTOKESKUKSESSA Helsingissä on vammaisten veteen menoa pyritty helpottamaan mm. kuvassa näkyvillä kaiteilla. Ratkaisu ei ole hyvä, sillä kaiteet rajoittavat huomattavasti allastilaa. Hyvän tuen niistä kyllä saa, pyörätuolivammainenkin. Tämän altaan reunukset ovat turhan korkeat, sillä jostain syystä esim. jaloistaan halvaantuneet siirtyvät vedestä reunuksen kautta. Pakkokin se on ainakin silloin, kun on useita pyörätuoleja.



TURVALLINEN
+ KESTÄVÄ =
JÄRKEVÄ OSTO

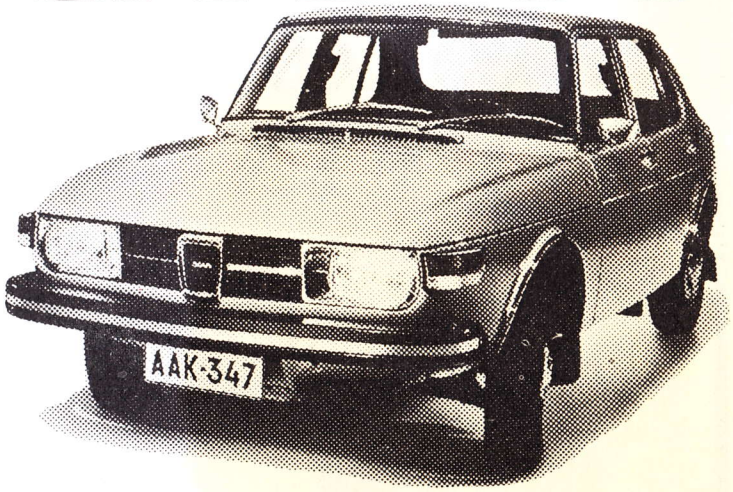
WARTBURG
alle 10.000:-



Maahantuoja
VARA-HAKA OY
Piirimyyjät kautta maan

Maksuehdot: 40 % käteen. Loppuerä 18 kk:n maksuajalla.

Koeaja tulevaisuuden auto SAAB 99



Amerikkalaiset valitsivat tulevaisuuden autot. Yksi viidestä valitusta oli Saab 99. Tervetuloa koeajolle.

SCAN-AUTO

Mitalimies
(Matti Launonen), avustaja *Mauri Pietilä)* ja matkanjohtaja *(Veikko Puputti)*.

SUOSI ILMOITTAJIAMME

— työmme tukijoita

Oy Trans-baltic Ab

Vyökatu 9

00160 HELSINKI 16

Suomen Invalidien Urheiluliiton pyörätuolijaosto 1973—74

puheenjohtaja:
ERKKI KANTONEN
puh. 500 057

sihteeri:
KERTTU RÖNKKÖNEN
puh 716 311/483 koti 307 180

jäsenet:
FRITZ AHLSTRAND, Turku
ARVO KALENIUS, Lahti
VEIKKO PUPUTTI, Helsinki

jaoston osoite:
SIU:n pyörätuolijaosto
Mannerheimintie 44
00260 HELSINKI 26
SIU:n puhelin:
90-440 566

käsivoimin

selkäydinvammaisen urheilulehti 1973

julkaisija:
Suomen Invalidien Urheiluliiton pyörätuolijaosto

toimittaja:
Voitto Korhonen

Pyörätuoliurheilun kilpailutoiminta 1974

Lehden ilmestymisen aikoihin voidaan seuraavista vuoden 1974 kilpailutapahtumista antaa tarkentamattomia ennakkotietoja. Ajankohtaa ja paikkaa ei voi sanoa vielä tarkasti, mutta vuoden mittaan kustakin kilpailusta tullaan ilmoittelemaan INVALIDITYÖ-lehdessä. Säilytä tämä KÄSIVOIMIN-lehti, niin voi jo etukäteen arvioida kunkin kuukauden ohjelmasi vilkaisemalla kalenteriamme — ja sitten sitä Invalidityölehteä.

HELMIKUU
- **9. 2. uintikilpailut**
- **talviurheilupäivät, esim. pulkkahiihto**
- **painonnostokilpailut**

MAALISKUU
- **10.—16. kuntokurssi**
- **23. jousiammunnan hallikilpailut, 50 ja 30 m**

HUHTIKUU
- **6.—7. palloilu- ja voimailupäivät + painonnoston Suomen—Ruotsin maaottelu**

TOUKOKUU
- 11. uintikilpailut
- 26. painonnosto telineeltä
- 18.—19. jousiammunta, 55 ja 46 m

KESÄKUU
- **8.—9. Stoke Mandevillen** karsinnat
- 30. jousiammunta, 70, 50 ja 30 m.

HEINÄKUU
- **8.—14. harjoitusleiri**
- 21.—28. Stoke Mandevillen MM-kisat

ELOKUU
- 3.—4. yleisurheilun SM-kisat
- **10.—11. jousiammunta, FITA + St. Nicolas**

SYYSKUU
- 14. 9. uinnin SM-kisat
- 22. 9. painonnoston karsinnat Solnan kisoihin, rinnalta
- **29. 9. pöytätenniskilpailut**

LOKAKUU (—)

MARRASKUU
- 2.—3. 11. Solnan kisat

JOULUKUU
- syödään joulupuuroa pikkujoulussa

INVAPAINO, Helsinki 1973