käsivoimin

selkäydinvammaisen urheilulehti

1978

- Jousiammunnan harjoittelu s. 5
- Kilpailuluokitus s. 32

Liikuntalakikomitea:

Erityisryhmä pohtimaan vammaisliikuntaa

Vuonna 1974 muodostettu liikuntalakikomitea sai viime vuonna valmiiksi uuden liikuntalakimietinnön. Mietinnössä on kartoitettu maamme liikuntatoimintaa ja -kulttuuria sekä pyritty määrittelemään eri liikuntamuodot ja -lajit. Myös liikunnan ja terveyden välisiä suhteita on käsitelty laajasti. Varsinaista liikuntahallintoa ja valtionapua koskevassa osassa mietintö esittää jaettavaksi kunnille niiden kantokykyluokituksen perusteella n. 40 milj. mk vuosittain. Tämä summa käytettäisiin kuntien liikuntalautakunnan kuluihin sekä paikallisten urheiluseurojen toiminnan tukemiseen. Suoraan valtion varoista on esitetty tuettavaksi eri järjestöjä, liikunta- ja urheilukeskusten rakentamista, liikuntatieteellistä tutkimustyötä ja kansainvälisen yhteistoiminnan edistämistä. Rahat saataisiin pääosin veikkausvoittovaroista, joista urheilun osuus on tällä hetkellä 45 prosenttia.

Mietinnössä puhutaan myös erityisryhmien liikunnasta ja siinä esiintyvien epäkohtien korjaamisesta. Komitea esittää erityisliikunnan asiantuntijoista koottavan toimikunnan perustamista selvittämään mm. vammaisliikuntaa kokonaisuudessaan.

Mietintö on ollut laajalla lausuntokierroksella eri urheilu- ja liikuntapiireissä. Invalidien urheiluliiton lausunnossa kiinnitetään huomiota erityisryhmien liikunnassa vallitsevien käsitteiden sekavuuteen. SIU:n mielestä tulisi selvittää ja sopia, mitkä ovat sellaisia erityisryhmiä ja järjestöjä, jotka tulisi ottaa liikuntalain ja siten valtionavun piiriin.

Lausunnossa pidetään tärkeänä, että liikuntahallinnon eri tasoilla toimivissa elimissä olisi edustettuna erityisryhmien asiantuntija tai järjestöjen edustaja. Erityisryhmien liikuntatoimien suunnittelussa eri virastojen tulisi olla lähemmässä yhteistoiminnassa. Ensisijaisina tulisivat kysymykseen opetusministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonhaarat.

Kuntiin SIU suosittaa perustettavaksi kunto- tai kuntoutustoimistoja, jotka kunnan liikunta- ja sosiaalitoimen, terveyskeskusten ja järjestöjen yhteistyön avulla voisivat ottaa päävastuun erityisryhmien liikuntapalveluista.

Kaikkien erityisryhmien liikuntajärjestöjen tulisi saada toimintaansa hyväksytyn toimintasuunnitelman mukaisesti 100-prosenttinen valtionapu. Kunnissa erityisjärjestöjen paikallisyhdistykset olisi rinnastettava paikallisiin urheiluseuroihin ja siten saatettava valtionavun piiriin.

Lausunnossaan SIU tähdentää, että kaikessa liikuntasuunnittelussa tulisi ottaa huomioon erityisryhmien tarpeet. Urheilulaitosten ja -paikkojen suunnittelussa ja rakentamisessa olisi täytettävä vuonna 1973 voimaan tulleen uusitun rakennusasetuksen vaatimukset. Asetuksen mukaanhan »yleisön käyttöön tarkoitettuja tiloja rakennettaessa on riittävää huomiota kiinnitettävä siihen, että niitä voivat käyttää henkilöt, joiden liikuntakyky tai kyky suunnistautua on iän, vamman tai sairauden vuoksi rajoittunut».

Meidän liikkumisvälineemme pyörätuoli ja näkövammaisten vaatimukset olisivat siten kaiken suunnittelun ja rakentamisen perusta. Tässäkin lehdessä joudumme valitettavasti toteamaan, että urheilutilojen suunnittelussa vammaiset ovat helposti unohtumassa, vaikka laki on puolellamme.

Uutta liikuntalakia valmistellaan tämänkin kevään aikana. Toistaiseksi — ehkä pitkäänkin — vammaisten ja muiden urheilujärjestöjen on tyydyttävä nykyiseen harkintaan perustuviin avustuksiin. Samalla on muistettava toivoa, että suomalaiset eivät kyllästyisi veikkaamiseen, lottoamiseen ja jokeriin, sillä niillä tuloilla kaikenlaista liikuntaa tässä maassa rahoitetaan. □

Kansikuvassa SIU:n uusi puheenjohtaja, sosionomi Pentti Rytkönen luovuttamassa palkintoa euralaiselle Eero Mäelle viime vuoden SM-kisoissa Tampereella.

Hollanti järjestää 1980 olympiakisat

CP-vammaisetkin mukaan

■■ Vuoden 1980 vammaisten kesäolympialaiset on päätetty antaa Hollantiin, koska Neuvostoliitto ei kaikista yrityksistä huolimatta osoittanut kiinnostusta näiden kisojen järjestämiseen. Hollannin lisäksi Etelä-Afrikka ja Tanska tarjoutuivat kuitenkin kisojen isänniksi, ja heinäkuussa 1977 kansainvälisten vammaisurheiluliittojen johtokuntien yhteisessä kokouksessa Englannissa päätettiin kisat myöntää Hollannille.

■ Kisat pidetään Arnhemissa 25.6.–5.7.1980. Arnhem sijaitsee lähellä Saksan Liittotasavallan rajaa, n. 100 km Amsterdamista itään. Kaupungissa on 130 000 asukasta.

Vuoden 1980 olympiakisoissa kilpailevat selkäydinvammaisten, amputoitujen ja näkövammaisten lisäksi ensimmäistä kertaa myös CP-vammaiset.

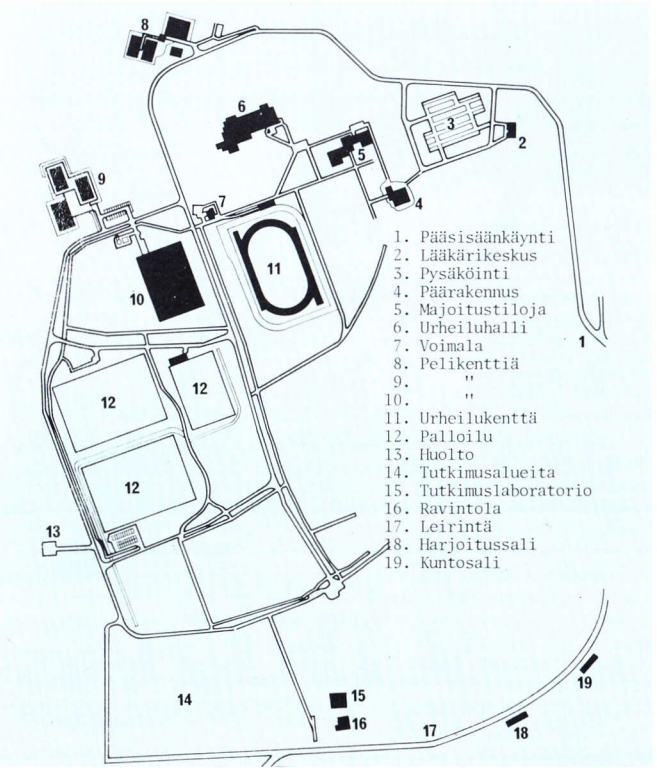
Kilpailijat majoitetaan Hollannin armeijan kasarmeihin, jotka sijaitsevat 10 km kaupungin ulkopuolella. »Oranje Kazerneen» mahtuu n. 2 500 henkeä. Rakennukset ovat kaksikerroksisia ja huoneet pääasiassa 10 hengelle. Kaikki pyörätuolia käyttävät majoitetaan alakertaan. Kasarmien yhteydessä on myös 3–5 000 hengen itsepalveluravintola.

■ Kisojen varsinainen keskuspaikka on Papendalin urheilukeskus. Päämajan ja majoituspaikan välimatka on 8 km.

Uintikilpailut pidetään Veenendaalissa 20 km:n päässä kisojen keskuspaikasta. Hallirakennuksessa on yksi neliratainen 25 metrin allas sekä yksi 8-ratainen 50 metrin allas, joka saadaan siirrettävän katon avulla myös ulkoaltaaksi. Yleisöä uimahalliin mahtuu 1 500 henkeä.

Kisojen palloilulajit pelataan 5 000 hengen »Rijnhallissa», jonne kisojen keskuspaikasta on 10 km.

■ Kisajärjestelyt ovat jo nyt täydessä vauhdissa, koko kaupunki on innokkaasti mukana. Kisaisännät ovat ryhtyneet julkaisemaan kansainvälistä englanninkielistä kisalehteä, jota lähetetään kaikkiin vammaisurheilujärjestöjen jäsenmaihin. Lehdessä kerrotaan kisajärjestelyiden edistymisestä ja eri maiden valmistautumisesta kisoihin. □



INVA
apu vammaisten
liikuntapulmiin

Parempiin tuloksiin —
paremmin välinein
(pyörätuoliurheilussakin)

KORIPALLOON — RATA-AJOON — SLALOMIIN
uusi urheilupyörätuoli
ORTOPEDIA 8 USP

ORTOPEDIA

»Paras sarjavalmisteinen urheilupyörätuoli», sanovat tuolia testanneet pyörätuoliurheilijat tästä ORTOPEDIAn uutuudesta, jonka syntyyn ja rakenteeseen ovat myös suomalaiset pyörätuoliurheilijat ratkaisevasti vaikuttaneet.

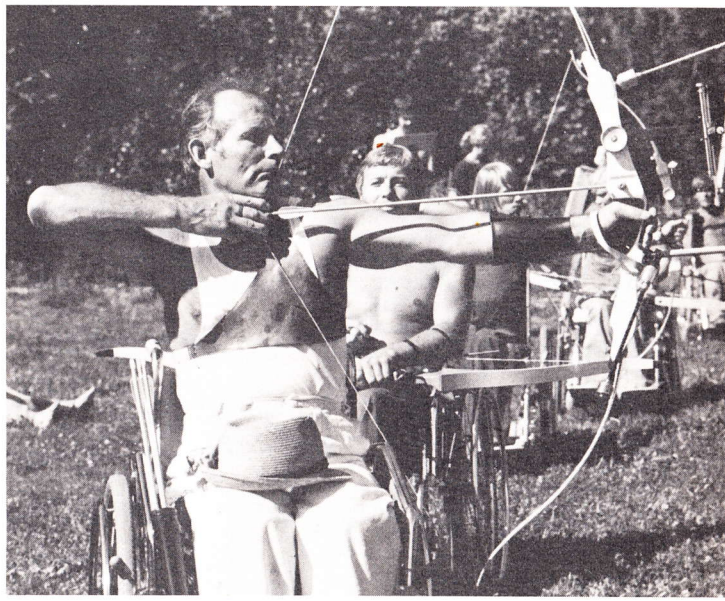
Invalidiliitto ry
APUVÄLINEKESKUS
INVA
00260 Helsinki 26
Mannerheimintie 44
Puh. 44 05 66/vaihde

PYYTÄKÄÄ YKSITYISKOHTAINEN ESITTEEMME

Jousiammuntaa oppimaan (3)

Harjoitus tekee mestarin

■ Syksyllä on sekä vasta-alkajien että pitempään jousiammuntaa harrastaneiden sopivaa miettiä oman suunnitelman ja ohjelman tekemistä seuraavaksi kaudeksi.
■ Ensiksi on selvitettävä tavoite: ammunko vain omaksi huvikseni vai haluanko ottaa osaa myös kilpailuihin.
■ Kisoissa tosin voi parhaiten kilpailla sekä itsensä että muiden kanssa, sillä säännöt ja systeemit ovat aina samat ja puolueettomat. Lisäksi pieni hermopaine antaa oman mukavan lisänsä.



Erkki Kantonen on vetaraani nuoressa jousiampujakaartissamme. Takana 5-otteluspesialisti Jouko Korhonen.

■ Jousiammunnan harjoittelu käsittää yllättävän paljon muutakin kuin ampumaharjoitusta. Tämän vuoksi harjoittelukausi jaetaan neljään jaksoon: siirtymä-, peruskunto-, lajiharjoittelu- ja kilpailukausi. Nyt tarkastelemme lähemmin, mitä eri kaudet pitävät sisällään.

SIIRTYMÄKAUSI

Syyskuun lopulla ja lokakuussa, jolloin kilpailut ovat loppuneet ja sää viilenee, tarkastellaan aikaansaannoksia menneenä kautena. Jos on tarkoitus vaihtaa jousta tai muita välineitä, niin syksy on siihen oikea ajankohta. Voi laatia harjoitussuunnitelman ja levätä: siirtää ajatukset enemmän muihin asioihin kuin jousiammuntaan ja kohentaa muuten kuntoaan.

PERUSKUNTOKAUSI

Marras-, joulu- ja tammikuussa hankitaan hyvä yleiskunto juoksemalla, pyörätuolilla kelaamalla, hiihtämällä, uimalla, kuntopyörää pyörittämällä jne. Myös voimaharjoittelua, lihaskoulutusta, harjoitetaan. Se jaetaan yleiseenlihaskoulutukseen ja erikoislihaskoulutukseen.

Yleiseenlihaskoulutukseen sisällytetään kaikki urheilutoiminta, jonka päämääränä ovat kehon vahvistaminen ja fyysisen suorituskyvyn nostaminen. Yleisellä lihaskoulutuksella on kaksi tehtävää:

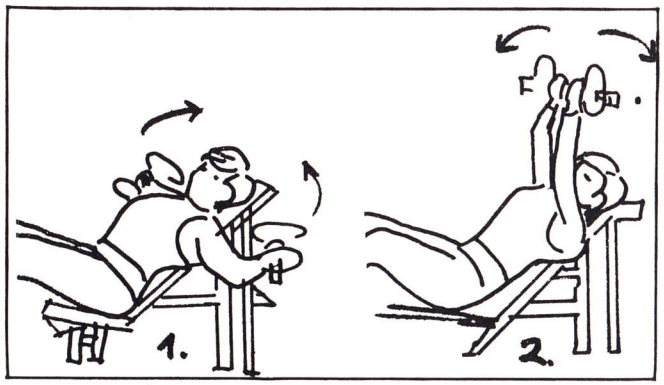
a) vahvistaa kehoa yleisesti

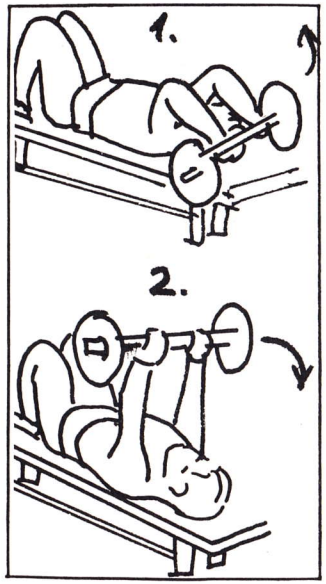
b) tasapainottaa erikoisharjoittelun ja työn yksipuolisesti rasittamaa lihaksistoa.

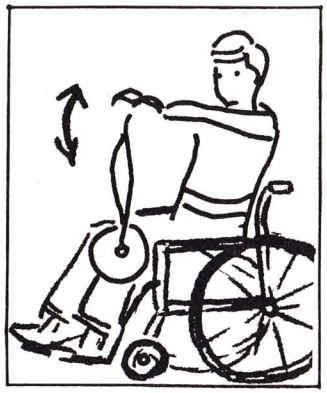
Erikoislihaskoulutuksella tarkoitamme jousiammunnassa tarvittavien lihasryhmien kehittämistä ja vahvistamista. Voimaperäisen harjoittelun avulla ampuja hankkii tietyn erikoiskunnon ja -lihaskestävyyden. Vasta tämän jälkeen voi pitää jousen riittävän levollisena ja ampuma-asennon muuttumattomana.

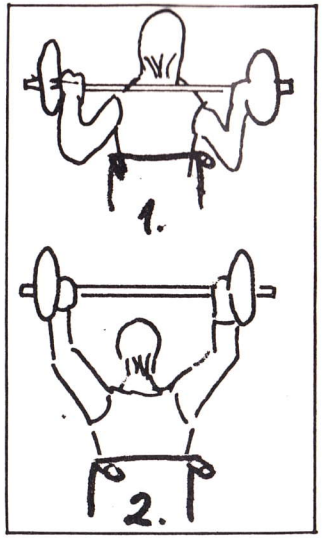
Myös sisäisen ampuma-asennon kehittäminen kuuluu erikoislihaskoulutuksen piiriin.

→









Muutamia esimerkkejä erikoisvoimaharjoittelusta. Harjoituksissa on 10 toistoa 3–5 sarjassa.

Tekninen koulutus

1. Puhtaiden ulkoisten ampuma-asentojen hankkiminen. Ulkoisilla ampuma-asennoilla tarkoitetaan asentoa sellaisena kuin ulkopuolinen arvostelija sen näkee. Asennon muodostamiseksi mahdollisimman taloudelliseksi, kehon rakennetta vastaavaksi ja tukevaksi olisi pyrittävä saamaan ohjausta, koska katsoja havaitsee virheet helpommin. Myös tarkkailemalla itseäsi peilistä voit kehittää ulkoista ampuma-asentoasi.

Paras harjoittelutapa ulkoisia ampuma-asentoja opeteltaessa on kylmäharjoittelu. Tällä tavoin harjoitellessaan ampuja luo perustan myöhemmille hyville suorituksille. Tämä on sangen ratkaiseva vaihe. Valitettavan usein jo oppiaikana väärä tai puutteellinen ohjaus johtaa teknisiin virheisiin, joita on myöhemmin vaikeaa, usein jopa mahdotonta korjata.

Ulkoiset ampuma-asennot muodostavat perustan ampujan myöhemmälle uralle ja kehittymiselle.

Kylmätähtäyksessä ampumasuoritus tapahtuu aivan normaalilla tavalla aina tähtäyshetkeen asti. Laukaisua ei suoriteta, vaan laukaisuhetken jälkeen pidetään vetokättä vielä 4–5 sekuntia vetävänä, minkä jälkeen jänne lasketaan takaisin eli suoritus puretaan.

Hyvin yleinen harjoitustapa on suorittaa neljä kylmätähtäystä ja viidennellä laukaista.

On tärkeää, että välillä saadaan myös laukaista, sillä muutoin laukaisutekniikka kärsii.

Harjoituksessa ei ampumamatkan tarvitse olla kovinkaan pitkä, 4–5 m riittää. Tällöin ei myöskään taustan tarvitse olla kovin suuri, 40 × 40 cm:n tai 60 × 60 cm:n taustalla tullaan mainiosti toimeen. Tällaisen harjoituksen voi hyvin suorittaa myös asuintiloissa, jolloin liikkumisvaikeudet eivät estä harjoituksia.

2. Tähtäystapahtuman oppiminen. Katse keskitetään tähtäimeen, ei tauluun. Tähtäysaika tulisi pitää lyhyenä, 4–5 sekuntina. Pitämällä tähtäysaika aina samana suoritukseen ei tule väkinäisyyttä eikä osumakuvioihin hajontaa.

3. Laukaisutapahtuman oppiminen. Selkälihaksilla suoritettu veto vaikuttaa yli 90-prosenttisesti laukaisun onnistumiseen. Oikea, aina samanlaisena pysyvä jännitys niputtaa nuolet. Tämä onnistuu parhaiten jos pidät

— jousikäden olkapään alhaalla

— vetokäden kyynärpään samalla linjalla nuolen kanssa

— pään asennon koko ajan samana (pään asento muuttuu helposti, jos tähtäysaika vaihtelee tai jos katsoo nuolen perään).

Jännityksen vaihtelu aiheuttaa muutoksia laukaisussa, nuolien niputtamisessa ja yleensä tarkkuudessa. Jännityksen tulee siis olla samanlainen joka nuolella. Muussa tapauksessa nippu siirtyy vasemmalle tai oikealle. Tämä johtuu jousikäden työntövoiman ja vetokäden vetovoiman erilaisesta jakautumisesta.

Jos vetosi ei ole aktiivinen, vaan pyrit vetämään klikkerin lävitse työntämällä liikaa jousikädellä, siirtyvät osumat vasemmalle.

Vastaavasti aktiivinen vetokäden työskentely siirtää osumat oikealle. Irtonainen, rento ja aktiivinen lihasjännitys vie nuolet ylös. Pingottuneet lihakset aiheuttavat alaosumia.

Selkäveto alkaa heti kun ojentaudut tarttuaksesi jänteeseen. Kun aloitat esivedon ja katsot tauluun, siirtyy jousen jännitys nopeasti selkälihastesi kannettavaksi.

Tämän jälkeen veto voimistuu ja muodostuu sitä tärkeämmäksi mitä lähempänä laukaisun suorittamista olet.

Kun vetosi on täysi ja ankkurointi tapahtunut, yritä siirtää jousen koko vetojännitys selkälihaksille.

Jos osa jousen jännityksestä siirtyy vetokäteen, on seurauksena tavallisesti hidas tai kuollut laukaisu.

Laukaisun harjoittelu:

a) kohota molemmat kätesi leuan alle

b) pane kyynärpäät vaakasuoraan asentoon, käännä vetokätesi normaaliin ankkurointiin

c) koukista kummankin käden sormet yhteen ensimmäisestä nivelestä ja kisko vastakkaisiin suuntiin voimakkaasti, jolloin tuloksena on oikea selkäveto: lapaluut lähenevät toisiaan

d) sormet suoristuvat — laukaisu.

Vetokätesi on täysin rento.

4. Tekniikan viimeistely (= sisäinen ampuma-asento ja laukaisu). Sisäisessä ampumasuorituksessa ampuja voi pitää yksityiset lihasryhmät tarpeeksi jännittämättöminä ja tarvitsee vain vähän voimaa. Vasta pitkäaikaisen ja keskitetyn kylmäharjoittelun jälkeen ampuja voi oppia taloudellisemman suoritustavan.

Jos ampuja ei harrasta kylmäharjoittelua, on hänen sangen vaikea oppia sisäistä ampuma-asentoa. Näin on laita etenkin silloin, kun hän ampumaradalla metsästää jatkuvasti kymppejä hallitsematta edes ammunnan perusedellytyksiä: jousen vakaana pitoa ja laukaisua.

LAJIHARJOITTELUKAUSI

Helmi-, maalis- ja huhtikuu:

— puhtaan sisäisen ampuma-asennon ja laukaisun oppiminen

— henkilökohtaisen ampumatempon oppiminen tai muokkaaminen

— yleis- ja erikoiskunnon ylläpito jatkuu

— rentoutimis- ja keskittymisohjelman läpivienti

KILPAILUKAUSI

Touko-, kesä-, heinä-, elokuu ja syyskuun alkupuoli:

— yleis- ja erikoiskunnon ylläpito

— sisäisen ampuma-asennon parantaminen ja laukaisun hionta

— rentoutumis- ja keskittymisharjoitukset

— totuttautuminen pitkiin ampumamatkoihin

— jousen vakaanapito laukaisun jälkeen

— tulosharjoittelu

Nyt olemme selvitelleet, mitä meidän pitäisi puuhailla kunkin kauden aikana. Jotta voisimme toteuttaa tämän kaiken, olisi tehtävä selvä ohjelma paperille, esimerkiksi näin (prosentteina koko kaudelle jaettuna):

— ammunta	40 %
— aerobinen (lenkkeily, uinti)	20 %
— kylmätähtäys	20 %
— voima	15 %
— keskittyminen	5 %

Ohjelmaa laadittaessa on selvitettävä seuraavat asiat:

1) fyysinen kunto (Cooperin testi tai ergometri)

2) valmennettavan voimat

3) kuinka paljon on aikaa valmennukseen (ei pidä laatia sellaista ohjelmaa, jota ei pysty toteuttamaan: alussa ajankäyttömahdollisuus helposti yliarvioidaan, kun innostus on suuri)

4) tärkein kilpailu, johon pyrimme sijoittamaan kuntohuipun.

Kun edellä olevat asiat on selvitetty, ryhdytään laatimaan ohjelmaa paperille. Urheiluliitossa on valmiita monistettuja kaavakkeita tätä tarkoitusta varten. Kaavakkeeseen tehdään kuukauden ohjelma kolmeen osaan:

1) Aerobinen (= lenkkeily, uinti, kuntopyörä). Tähän merkitään metrit tai kilometrit ja suoritukset.

2) Voimaharjoittelu, aika merkitään minuutteina.

3) Ammunta, joka on jaettu kolmeen osaan: kytä eli kylmätähtäys, lauk. eli laukaisuharjoitukset ja tulos eli tulosharjoitukset.

Selityssarakkeeseen voidaan merkitä ampumamatka ja tulokset, keskittymis- ja rentoutumisharjoitukset jne.

Ehkä helpointa on tehdä ensin viikko-ohjelma. Voimaharjoittelulle valitaan esim. tiistai, torstai ja lauantai.Ne merkitään asianomaisten päivien kohdalle aikana jonka harjoitus kestää.

Sitten vaikka kylmätähtäystä maanantaina. Kylmätähtäys on ammuntaa huomattavasti raskaampaa, joten alussa lähdetään kevyesti: 15 kytää ja 10 laukaisuharjoitusta. Vähitellen lukumääriä lisätään ja esim. 40 kytää ja 30 lauk. voidaan pitää jo vaativana ohjelmana.

Aerobiselle harjoitukselle pannaan keskiviikko, perjantai ja →

sunnuntai. Periaatteena on pidettävä, että juuri ennen kylmätähtäystä ja laukaisuharjoitusta ei saa olla rankkaa harjoitusta. Jos sinulla on mahdollisuus käydä aamuisin esim. uimassa, voit sijoittaa nämä uintipäivät sinulle parhaiten sopiviksi.

Rentoutumis- ja keskittymisharjoituksia varten kannattaa varata sellainen aika, jolloin voi rauhassa harjoitella.

Näin saatu viikko-ohjelma toistetaan seuraavalla viikolla, joskin harjoitusmäärät muuttuvat.

Peruskuntokaudella on peruskuntoharjoittelun osuus 90 % ja lajiharjoittelun 10 %. Vähitellen osat muuttuvat ja kilpailukaudella voimaharjoittelun ja lenkkeilyn osuus on enää 15–20 %.

Peruskuntokaudella	
— voimaharjoittelua	3:sti viikossa
— aerobinen harj.	3:sti »
— kylmätähtäys ja laukaisuharj.	1:sti »
Lajiharjoittelukaudella	2:sti viikossa
— voimaharjoittelua	2:sti »
— aerobinen harj.	3:sti »
— kytä ja lauk.	1:sti »
— tulosammuntaa	
Kilpailukaudella	
— voimaharjoittelua	1:sti viikossa
— aerobinen harj.	1:sti »
— kytä ja lauk.	1–2:sti »
— ammuntaa kentällä	3–4:sti »

Harjoittelukaudella on hyvä pitää myös muutamia harjoitustaukoja:

— 3–4 päivää kilpailukaudella 11 kk ennen isoa kilpailua

— 3–4 päivää n. 6 kk:n kuluttua harjoituksen alusta

— suuren kilpailun jälkeen

— sairauden jälkeen

— ylikunnon sattuessa.

Kaikista harjoituksista tehdään muistiinpanot harjoituskaavakkeelle. Tämä on ehdottoman tärkeää, jotta vuoden päästä voi katsoa, miten hyvin osasimme harjoitusohjelmamme laatia. Maltoimmeko rakentaa kunnollisen peruskunnon vai kiiruhdimmeko liian aikaisin ammunnan pariin ja loppukesästä kunto ei ollutkaan paras mahdollinen.

MUISTA

Kerätäänpä tähän lopuksi vielä muutamia perusasioita:

1) Harjoitellessasi ammuntaa erota tekniikka- ja tulosharjoittelu toisistaan. Jos jatkuvasti ammut vain tulosammuntaa ja metsästät kymppejä, et voi kehittää tekniikkaasi tehokkaasti.

2) Jos ammut useita kertoja viikossa, ammu välillä tyhjään taustaan. Näin vältät 'kyyläkauhun' eikä tule vaikeuksia klikkerin läpi vetämisessä.

3) Älä katso nuolen perään. Ampuja ei saa seurata nuolen lentoa, sillä se aiheuttaa helposti tahdistusvirheitä: ampuja kääntää katseensa nuolen lentorataan jo hieman ennen laukaisua. Tämä aiheuttaa alaosumia.

4) Pitkiä matkoja opitaan ampumaan vain harjoitellen. Tuntuu mukavalta ampua läheltä: pisteitä tulee paljon ja nuolia ei tarvitse hakea pitkältä. Harjoittele kuitenkin myös pitkiä matkoja, mutta vasta sitten kun olet oppinut jo alkeet ja saat taululle niputuksia. On turha hakea jatkuvasti nuolia penkasta.

5) Älä harjoittele sairaana. Niinkin pieni juttu kuin kipeytynyt sormi saattaa muuttaa ampumatyylisi. Hoida itsesi kuntoon ja vasta sitten harjoittele.

6) Jos joudut harjoittelemaan yksin, pyri välillä tarkistamaan asentosi käymällä jonkun kokeneen ampujan tai valmentajan katsastettavana.

Jousiammunta- ja välinekysymyksissä voit myös kääntyä allekirjoittaneen puoleen, niin mietitään yhdessä jousiammuntapulmiasi.

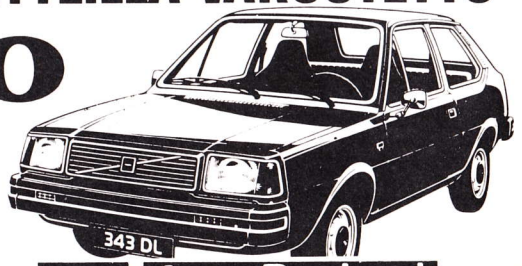
Osoitteeni on *Jalmarinpolku 8, 02700 Kauniainen,* puh. 90-500057.

Kirjoitusta laadittaessa on käytetty apuna Suomen jousiampujain liiton valmentajan kansiota. — *Erkki Kantonen*

(Jousiammuntaa oppimaan -sarjan 1. osa *Jousiammuntavälineet* julkaistiin Käsivoimin-lehdessä n:o 1/75 ja 2. osa *Ammunnan tekniikkaa* n:ossa 2/75.)

KÄSIHALLINTALAITTEILLA VARUSTETTU

VOLVO 343



Tervetuloa koeajamaan ja tuntemaan ajamisen ilo.
Tilaa koeajo puh.
765 455 / automyynti.

Auto-Renlund
Karjalankatu 2, Helsinki 52,
puh. 765 455.

IVO pitää pyörät pyörimässä.

IVO pyrkii turvaamaan luotettavan ja häiriöttömän sähkön tuotannon ja jakelun kaikissa olosuhteissa.

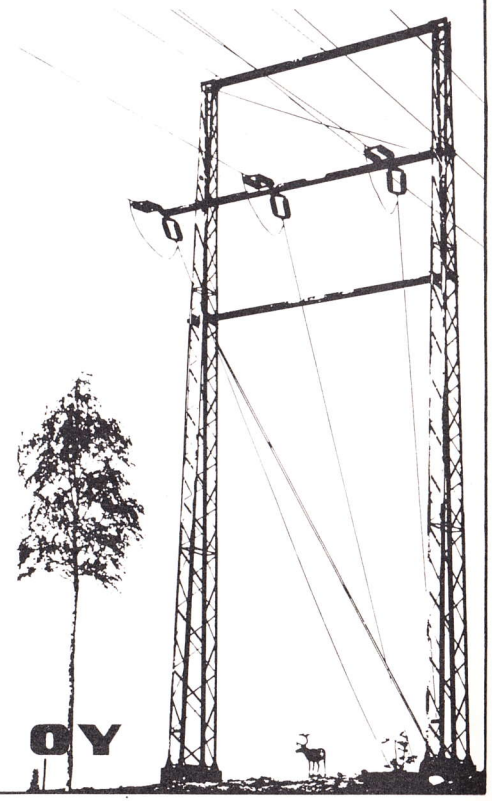
Mahdollisimman korkeatasoisilla tuotantolaitoksilla ja hyvällä ammattitaidolla edistämme näiden tavoitteiden toteuttamista. Turvautumalla mm. ydinenergiaan pyrimme myös tasapainottamaan ulkomaankauppaa ja antamaan rakentavan panoksen kansantalouden hyväksi.

IVO pitää pyörät pyörimässä.

IMATRAN VOIMA OSAKEYHTIÖ

VOIMAA KEMIJOESTA

Vuosituotanto keskivesioloissa noin 3 400 milj. kWh — kolmannes maamme rakennetusta vesivoimasta



Luotettavaa uusiutuvaa energiaa

KEMIJOKI OY

Tiedoksi autottomille:

Myös kuntoiluun voi saada kuljetuspalvelua

■■ Valtion tulo- ja menoarvioon otetun määrärahan puitteissa myönnetään vaikeavammaiselle kuljetuspalvelua hänelle tarpeellisten, mm. liikuntaan liittyvien matkojen järjestämiseksi. Kuljetuspalvelu on toistaiseksi ollut kokeiluluontoista.

Kuljetuspalvelun toteuttajana toimivat yleensä kunnat, joskus myös vammaisjärjestöt. Tähän asti on hyväksytty ensisijaisesti työstä ja opiskelusta aiheutuvat matkat. Myös vaikeavammaisen lapsen kuljetus päiväkoteihin ja sellaiset terveydenhoidosta aiheutuvat matkat, joita sairausvakuutus ei korvaa, on hyväksytty kuljetuspalveluksi.

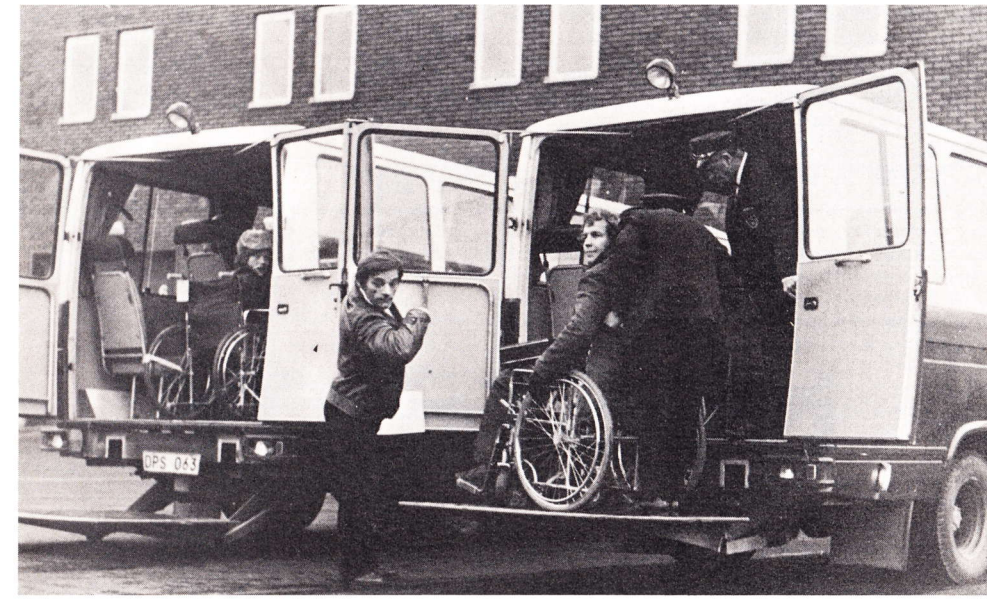
■ Sosiaalihallitus on lokakuussa v. 1977 lähettänyt kirjeen mm. kunnille, järjestöille ja virastoille ohjeeksi kuljetuspalvelujen järjestämisestä. Kirjeen mukaan kaikki v. 1977 palveluihin oikeutetut tulisi yleensä katsoa oikeutetuiksi käyttämään palveluja myös v. 1978. Valtionapua myönnetään vaikeavammaisen henkilön

— työssä käymisen
— opiskelun
— virkistyksen
— yhteiskunnallisen osallistumisen tai muun vastaavan syyn vuoksi tarpeellisten kuljetusten kustannuksiin.

Kuljetukset tulee yleensä järjestää oman kunnan alueella tai talousalueen keskuksiin. Tätä pitempiä matkoja ei ole syytä sisällyttää kuljetuspalvelutoimintaan. Kuljetusten tulee tapahtua joko tavallisia takseja, ns. invatakseja tai kunnan omaa kuljetuskalustoa käyttäen.

Oman auton käyttämiseen mahdollisesti annettavaa kuljetustukea ei sosiaalihallitus hyväksy valtionapuun oikeuttavaksi.

■ Liikunta on yksi virkistymisen muoto. Mikäli tarvitset kuljetuspalveluja kuntoilumatkojasi varten, niin mahdollisuudet siihen ovat olemassa — jos niiden järjestämiseksi toimeen tartutaan. □



Nostolavalla varustettu taksi on meikäläisille paras apu kuljetuspalveluissa. Suomessa näitä autoja on jo (tai vasta) 11:llä paikkakunnalla (luettelo siv. 31). Kuva on Tukholmasta, jossa kuljetuspalvelu on palolaitoksen hoteissa.

Käy pyörätuolistakin, siispä...

Bocciaa pelaamaan

■■ Boccia on saavuttamassa vankan suosion vammaisten piirissä. Viime kesänä pelattiin Hämeenlinnassa liiton ensimmäiset viralliset mestaruuskilpailut 28 joukkueen voimalla. Ensi kesänä mestaruusturnaus pelataan kesäkuussa Helsingissä retkeilypäivien yhteydessä.

■ Boccia on vanha italialainen kansanpeli, jota pelattiin luultavasti jo roomalaisella ajalla. Bocciaan voivat ottaa osaa kaikki, vaikeavammaisetkin. Pelille ominaista on jännitys, odottamattomien tilanteiden syntyminen ja tarkkuus. Liikunnan harjoituksena se sopii erinomaisesti mm. kesäkotien ajanvietepeliksi.

Peli on ollut Pohjoismaissa, erikoisesti Ruotsissa, tunnettua ja erittäin suosittua jo useita vuosia. Perinteisissä Solna-kisoissa on yli 100 joukkuetta. Stoke Mandevillen kisoissa Englannissa on jo kauan pelattu vastaavanlaista peliä »bowls»-nimisenä.

■ Ulkona bocciaa pelataan ruohokentällä, jonka tulee olla tasainen ja ruoho lyhyeksi leikattua.

Sisällä bocciaa pelataan lattialla. Pelikentän suuruus ja merkintälinjat näkyvät piirroksesta.

Pelivälineinä on 12 puista palloa, joita on kahta eri väriä. Näiden lisäksi kuuluu peliin valkoinen maalipallo. Sisäpallot ovat nahasta tai jostakin muusta pehmeästä materiaalista.

Joukkueessa on 3 pelaajaa.

PELIN KULKU

■ Kentän takimmainen linja on heittolinja, joka jaetaan kuuteen 1 m leveään ja 1,25 m pitkään kenttään. Kotijoukkue (arvonnassa aloituksen saanut) asettuu kenttiin 1, 3 ja 5 sekä toinen joukkue heittokenttiin 2, 4 ja 6. Pelaaja ei saa vaihtaa paikkaa ottelun alettua.

Maalipallo heitetään järjestyksessä ensimmäiseltä heittokentältä kuudelle. Jokaisella osanottajalla on yksi maalipallon heitto ottelua kohti.

Aloitusheitossa maalipallon on ylitettävä aloitusheittolinja ja pallon on pysyttävä pelikentän rajojen sisäpuolella.

Aloituspallon heiton saa uusia kerran. Jos heitto tulee hylätyksi toisen kerran, joukkue häviää pelin 0–6.

Maalipallon heiton jälkeen on sen heittänyt joukkue ensin suoritusvuorossa. Tarkoituksena on saada oma pallo mahdollisimman lähelle maalipalloa. Heittojärjestys joukkueessa on vapaa. Jokaisella pelaajalla on kaksi palloa.

Tämän jälkeen vastapuoli heittää, kunnes saa oman pallonsa lähemmäksi maalipalloa kuin aloittanut joukkue.

Näin peli jatkuu, kunnes kaikki pallot on heitetty.

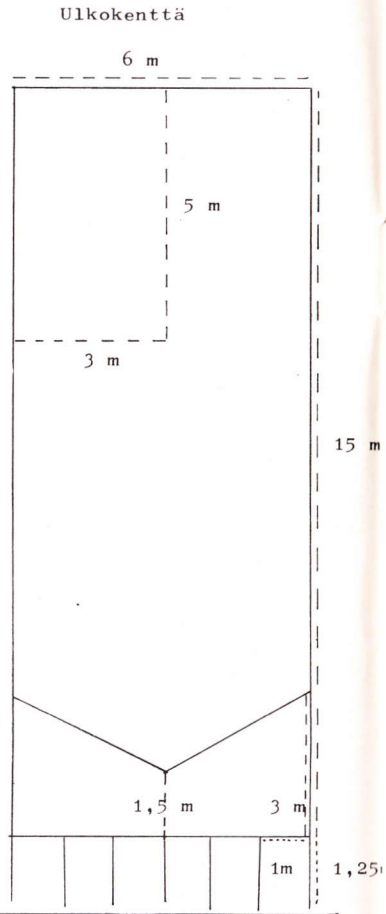
■ Erän voittaa se joukkue, jonka pallo (pallot) on lähempänä maalipalloa. Hävinnyt joukkue saa erästä aina 0 pistettä ja voittanut joukkue niin monta pistettä kuin sillä on palloja lähempänä maalipalloa kuin toisella joukkueella.

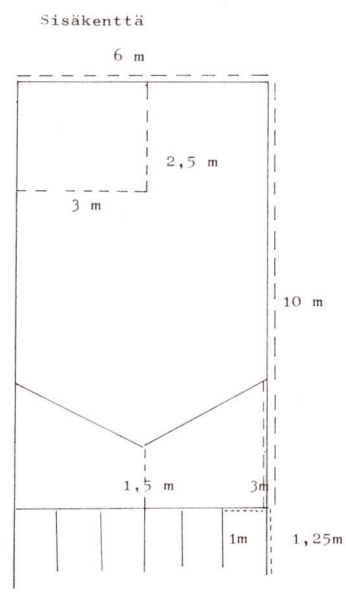
Jos maalipallo pelin aikana joutuu pelikentän ulkopuolelle, se asetetaan erityisesti merkittyyn paikkaan (ks. piirrosta). Jos pelipallo heiton tai yhteentörmäyksen seurauksena siirtyy pelikentältä, on pallo mitätön.

■ Jokaisessa ottelussa pelataan kuusi erää. Joukkue, joka ottelun päätyttyä on saavuttanut eniten pisteitä, on voittaja. Ottelu voi myös päättyä tasapeliin, jolloin pelataan yksi ylimääräinen erä. Peliä voidaan myös pelata erilaisilla sovelletuilla säännöillä. Pelikentän voi määrätä ja piirtää kulloinkin vallitsevien olosuhteiden mukaan.

Peliä voidaan pelata myös kaksinpelinä, jolloin molemmat pelaajat heittävät kuusi palloa.

Joukkueeseen voi kuulua jopa kuusi pelaajaa, jolloin kukin pelaaja heittää yhden pallon. Pelin voittajan voi ratkaista myös siten, että esim. 12 pistettä saavuttanut joukkue on voittaja. □





NESTE OY

Yhtä matkaa.

Vanhimpana Suomessa toimivana öljyyhtiönä Shell on tullut tutuksi koko autoilevalle Suomelle.

Laajan huoltoasemaverkostonsa ja tunnettujen, korkeatasoisten öljytuotteidensa avulla Shell on koko ajan luonut edellytyksiä järkevälle autoilulle.

Se on tapahtunut mukavasti suomalaisittain suuren eurooppalaisen pääyhtiön myötävaikutuksella.

Yhdessä suomalaisen autoilijan kanssa Shell on kehittynyt luotettavaksi ja monipuoliseksi.

Tänään on 480 Shell-asemalla sama suunta kuin sinullakin.

SF

Hyötyä autollesi. Shellistä.

Kello- ja kultasepänliike

Hovisepät

Vaasa, torin alalaita,
puh. 961-12200
Tervetuloa kihloille
ja lahjaostoksille.

Laajat
valikoimat

Autamme parissa ulkorapussa liikuntavammaisia heidän ostoskäynneillään.

Vammaisten ja
vammaisjärjestöjen
'hovihankkijoihin'
lukeutuva

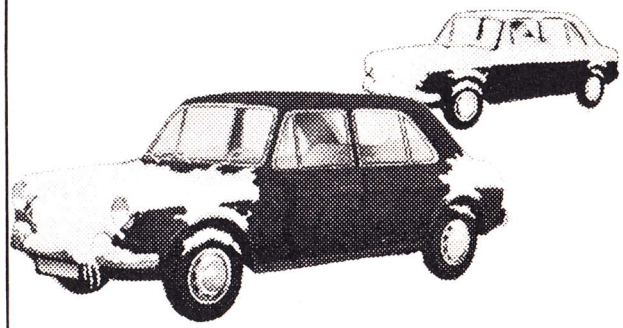
kultaseppä
**JAAKKO
TOIVOLA**

Nopeasti mm. palkinnot ja kaiverrukset. Osoite: Minervankatu 2 (pihataso), Helsinki, puh. 449521

Tervetuloa!

(ei liikuntaesteitä)

**ASTUKAA SISÄÄN
TERVEELLISEEN
BAHCO-
LÄMMITETTYYN AUTOON**



BAHCO AUTONLÄMMITIN:

- lämmittää sisätilat ja istuimet
- kirkastaa tuulilasin ja ikkunat
- lämmittää moottorin käynnistyslämpöön
- antaa alusta asti lämpimän ajon nautinnon

ASENNUS - MYYNTI - HUOLTO - VARAOSAT

ALS-AUTO OY

ALEKSIS KIVENKATU 10, HELSINKI 50, 90-718 775

Pelaako fillarisi?

Käsivoimin toki helpommalla jos fillarisi pelaa,
ja ellei sattuisi, niin tuo se huoltoon
SPR:n proteesipajalle.

Suomen Punaisen Ristin proteesipajat
Helsinki – Turku – Tampere – Seinäjoki – Kuopio

Kannattaa miettiä:

Hankinko urheilupyörätuolin

■■ Välineistä se on pyörätuoliurheilussakin kysymys. Kun on hyvät pelit ja vehkeet, niin homma käy ja tuloksia syntyy.
■■ Mitä vaatimuksia eri urheilulajit asettavat hyvälle pyörätuolille? Miten urheilukärry sopii myös tavalliseen käyttöön? Näistä asioista juttelee seuraavassa lääk.voim. *Kirsti Nalle Miesmäki.*

■ Urheilupyörätuolin rakenteeseen vaikuttavat mm. urheilulajit ja -säännöt sekä tuolin monipuolinen käyttömahdollisuus ja vamman laatu.

Tuolin runko, pyörät, akselit ja laakerit ovat kaikissa urheiluun tarkoitetuissa pyörätuoleissa vahvistettuja, sillä liikunnassa tuoli joutuu huomattavasti suurempaan rasitukseen kuin tavallisesti.

Kuljetuksen helpottamiseksi urheilu- kuten muidenkin tuolien pitää olla kokoon taitettavia. Tällöin myös tuolin säilytys ahtaissakin tiloissa on kätevää.

Tuolin joustava ristikkorakenne takaa epätasaisellakin pinnalla ja käännöksissä tasaisen liikkumisen kaikkien neljän pyörän pysyessä maassa.

Urheilumalleissa tulisi selkänojan olla normaalia matalampi tai ainakin matalammaksi taitettava mahdollisimman suuren liikkumisvapauden saamiseksi.

Kansainväliset säännöt

Tuolin istuimen on kansainvälisten sääntöjen mukaan oltava ns. 'rättipohjainen', eikä istuimen suurin korkeus saa ylittää 53 cm. Useimmissa lajeissa mahdollisimman suuri istuinkorkeus on edullisin.

Koripallon pelaajille ovat kansainväliset säännöt asettaneet lisärajoituksia: jalkalautojen tai suojakaaren korkeus saa olla enintään 11 cm lattiasta, samoin istuintyynyn paksuus saa olla enintään 10 cm. Tyynyn materiaalivalintaa rajoittaa sääntö, että tyynyn reunat täytyy taitettaessa saada yhteen.

Pyörät

Kaikissa urheilupyörätuoleissa ovat suuret pyörät takana. Suurilla pyörillä tulisi olla myös useita akselin kiinnityskohtia, jotta tuolissa voitaisiin muuttaa painopistettä, istuimen asentoa ja suuren pyörän kokoa: joko 24″ tai 26 ″.

Pyörien tulisi olla helposti vaihdettavissa, esim. isolla siipimutterilla. Viisi kiinnityskohtaa suurelle pyörälle on jo tarpeeksi, vaikka harrastaisi useampiakin lajeja. Kiinnityskohtien käyttö:

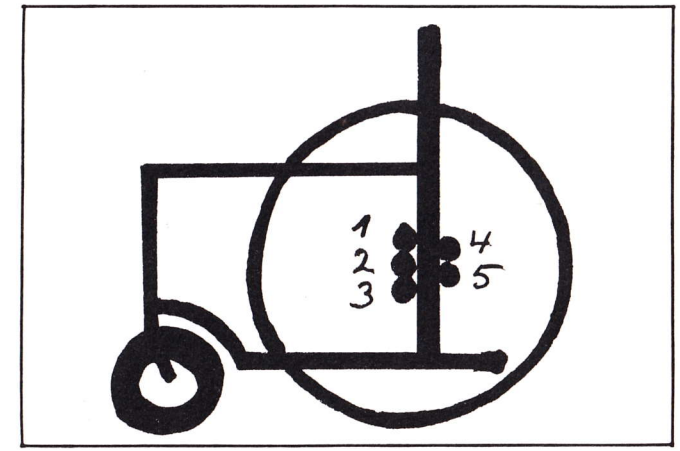
1. Rata-ajoon ja koripalloon 26″ pyörät.
2. Koripalloon 26″ ja 24″ pyörät, pujotteluun 26″ pyörät.
3. Koripalloon ja pujotteluun 24″ pyörät.
4. Kenttälajeihin ja jousiammuntaan 26″ pyörät.
5. Kenttälajeihin ja jousiammuntaan 24″ pyörät (jousiammunnassa parempi kuin kohta 4).

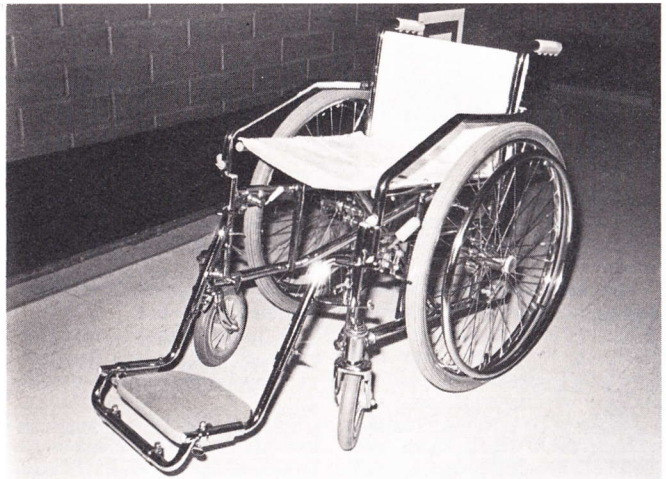
Tässä muutama esimerkki viiden pisteen kiinnityksestä. Jokainen löytää kokeilemalla itselleen parhaat kiinnityskohdat.

Rata-ajossa pikkupyörien suuntalukitsimella voidaan vähentää pyörien vipatusta ja kääntymistä.

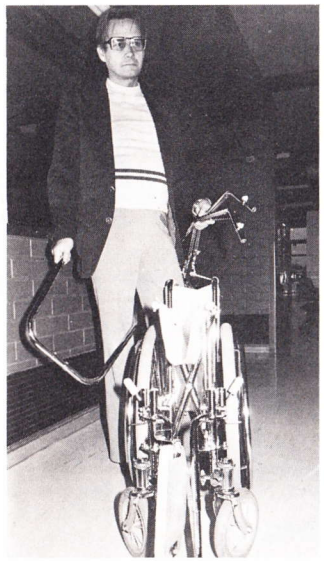
Pyöritysvanteen koko on tärkeä. Rata-ajon lähdössä saa suuremmalla vanteella hyvän alkuvauhdin, mutta pitkän päälle on pieni vanne parempi. Ihanne olisi ehkä kaksi vannetta, mutta kansainväliset säännöt kuitenkin kieltävät tämän mahdollisuuden. Sen, joka tosiaan ajattelee rata-ajon harrastamista, on syytä laittaa tuoliinsa pienet vanteet, koska lähtötilanteessa häviää ajassa vähemmän kuin matkalla.

Vanteen kiinnityspalan pitäisi olla hitsattuna vanteessa. →





Tässä uusimman urheilukärryn heinouksia, joita joht. Pekka Aarnio esittelee. Erityisesti jalkatuet ovat tanakkaa tekoa mm. koripalloa ajatellen. Kun uusia tuoleja vertaa kymmenen vuotta sitten otetun kuvan pyörätuoleihin, huomaa kehitystä tapahtuneen. Mutta pääasia kuitenkin on, että jo silloin — ja paljon aikaisemminkin — urheiltiin.



Istuin ja selkänoja

Koska pyörätuolia käytetään myös sateessa ja uinnin yhteydessä, istuimen ja selkänojan materiaalin täytyisi olla helposti kuivattavaa, vettä hylkivää, väriä päästämätöntä ja venymätöntä. Vaihtoehto venymättömyyteen on istuimen ja selkänojan leveyden säätömahdollisuus, jota voidaan käyttää hyväksi myös esimerkiksi rata-ajossa painopisteen muuttamiseksi.

Istuimen ja selkänojan on oltava mahdollisimman kapeita, jotta tuoli 'istuisi' ja jotta pyörät olisivat mahdollisimman lähellä käyttäjäänsä.

Käsinojat

Urheilupyörätuolien käsinojat ovat normaalia matalammat ja irrotettavat. Yleensä käsinojat ovat istuimen etureunaa kohden alaspäin viistot, jolloin sivut eivät ole tiellä heittoliikkeissä. Ilman pehmustetta olevista sivuista saa myös paremman käsiotteen.

Jalkatuet

Jalkatukien tulisi olla irrotettavat, korkeussäätöiset ja mielellään yhtenäiset. Esimerkiksi koripallossa pitäisi tuolin jalkalaudoissa olla suojakaari 11 cm:n korkeudella. Ellei jalkatukien korkeussäätö riitä, voidaan käyttää jalkalevyihin kiinnitettyjä korotuksia.

Jarrut

Jarrujen tulisi olla helposti irrotettavat ja pyörän asennon mukaan siirrettävät. Rata-ajossa ja koripallossa on tosin parempi olla ilman jarruja. Jarrut täytyy saada todella pitäviksi, jotta esim. heittolajeissa tuoli pysyy paikallaan.

Yleiskäyttö

Urheilupyörätuoli on kestävä ja sopiva myös normaalikäytössä.

Osaan urheilupyörätuoleista voidaan käyttää myös kaikkia tavallisen pyörätuolin lisäosia ja vaihtovarusteita, kuten jalka- ja käsitukia, istuin- ja selkänojatyynyjä, työ- ja ruokailupöytiä, tuolin kaventajia, päätukia jne.

Uudemmat urheilumallit ovat tosin niin urheilullisia, että normaali varaosahuolto on erittäin rajoitettua. — *Urheiluterveisin Nalle*

Avaa uudenlainen pankkisuhde. Tee selvä Kättä päälle -sopimus.

KANSALLIS-OSAKE-PANKKI

Shell-Tullinpuomi tarjoaa:

Palvelua aamuseitsemästä keskiyöhön asti.
Itsepalvelua 24 tuntia vuorokaudessa.

Mittarille ajaminen on helppoa
Täydellinen huoltopuoli.
Myös Saab-merkkihuolto. Super-pesu.

Apua tarvittaessa voi aina kääntyä henkilökuntamme puoleen.

Shell-Tullinpuomi
Mannerheimintie 116, Helsinki, puh. 413 477

Viranomaiset hoi!

Kiuruveden uimahalliin ei pääse pyörätuolilla

— miinus-palsta **risuja rakentajalle**

— miinus-palsta **risuja rakentajalle**

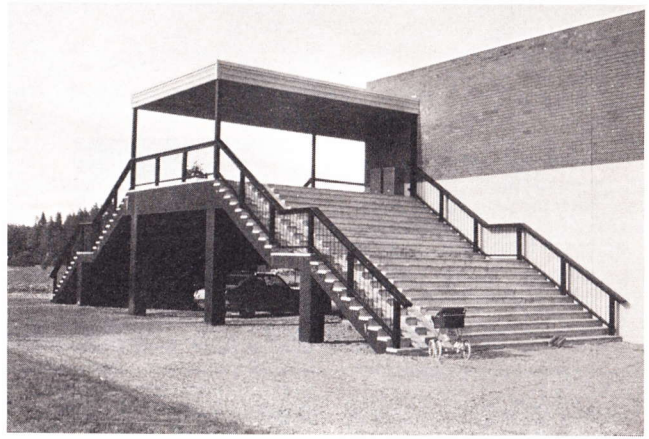
■■ Kiuruveden uimahallin sisäänkäynti on toteutettu varsin törkeästi vastoin rakennusasetuksen 85 a §:n määräyksiä. Jyrkät ja hankalat portaat ovat vähänkin huonommin liikkuville käyttökelvottomat, käsijohde on lisäksi koristeellisen leveä. Portaissa on ilmeisesti vielä poistamatta portaiden jyrkkyydessä oleva ns. tappoluiska, jota kunnan edustajien taholta alkuun tarjottiin pyörätuolilla kulkevien käyttöön.

Uimahallin rakennuslupa on myönnetty 10.2.1975. RakA 85 a § tuli voimaan 1.11.1973 ja sisäasiainmisisteriön kirje n:o 99/501/74 on päivätty 17.1.1974. Asetus oli siis ollut voimassa ja kirje kunnan tiedossa yli vuoden, mutta silti annettiin rakennuslupa lain vastaiselle ratkaisulle.

■ Yhteydenottoni Kiuruveden kuntaan jäivät tehottomiksi, joten lähetin Kiuruvesi-lehdelle kirjeen 7.3.1976. Kirje oli luovutettu Kiuruveden kunnalle ja sain 17.3.1976 päivätyn kunnanjohtajan nimissä lähetetyn mutta allekirjoittamattoman kirjeen, jossa asia luvattiin hoitaa ja informoitiin tilapäisjärjestelyistä.

Mitään parannuksia ei neuvotteluista ja paikalla käynneistä huolimatta tapahtunut. Soitin kunnanjohtajalle 12.2.1977 kun en saanut tietoa hallin aukioloajasta, koska tästä kertova informaatiokin oli rappujen yläpäässä. Lähetin kunnanjohtajalle vielä kirjeen 16.2.1977.

Vastaukseksi sain joukon pöytäkirjaotteita ja uimahallin isännöitsijän selonteon, joista



ilmenee:

1) Liikuntaesteisille käyttökelpoista pääsyä ei lähiaikoina aiota rakentaa (Khall 621 §, kokous lienee ollut 26.7.1976).

2) Liikuntaesteiset pääsevät sisään soittokellolla paikalle kutsuttavan henkilön kantamana.

3) Opasteet soittokellolle on toteutettu ja aukioloajat ovat myös maanpinnan tasossa. — *Pekka Kuha* □

Tämä on vain yksi esimerkki. Lue myös seuraava sivu.

Portaita on ja luiska on mahdoton. Tervettä järkeä tarvittaisiin hieman enemmän suunnittelussakin. Myös parempi ennakkotarkastus auttaisi, jotta lain kirjain toteutuisi.

leikkaa irti

Katsele ympärillesi, osallistu, vaikuta!

Täytä tämä sivu ja lähetä takasivulla mainittuun Käsivoimin-lehden osoitteeseen.

— miinus-palsta **risuja rakentajalle**

rakennuksen nimi _____

osoite _____

valmistusaika
käyttötarkoitus _____

_____

virheet =
liikuntaesteet _____

_____

_____

ilmoituksen
antajan nimi
puh. _____

+ plus-palsta **ruusuja rakentajalle**

rakennuksen nimi _____

osoite _____

valmistumisaika
käyttötarkoitus _____

_____

hyvät
ratkaisut _____

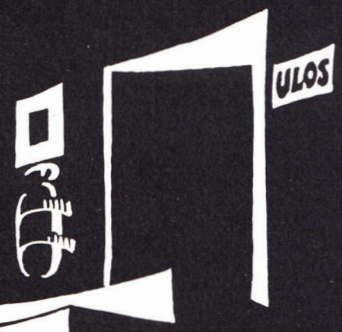
_____

_____

ilmoituksen
antajan nimi
puh. _____

Valaisevaa turvallisuutta pimeyteen

Hansalux jälkivalaiseva loisteväri



Hansalux on jälkivalaisevaa väriainetta, jonka pigmenttikiteet varastoivat näkyvää ja näkymätöntä säteilyä ja muuttavat sen pimeässä näkyväksi valoksi. Hansalux-värin selkeä jälkivalaisuaika on jopa useita tunteja. Sitä on saatavana sekä maalina että teippinä.

Hansaluxin avulla saatte näkyvää turvallisuutta mm. väestösuojissa, kone- ja opastekilvissä, katkaisijoissa, palokalusteissa, portaikoissa, kellareissa jne.

Hansalux-väreistä saatte lisää tietoa meiltä, ja voitte tutustua niihin pysyvässä väestönsuojelunäyttelyssä, Lutherinkatu 6:tta vastapäätä (Temppeliaukion kirkon vieressä). Näyttely avataan 11.11.1977.

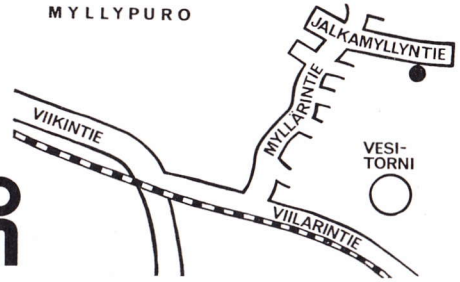
OY SUOMEN HANSA AB
Höyläämötie 18, 00380 Helsinki 38. Puh. 90-55 00 77

Tule osuuspankin asiakkaaksi

–jo 75 vuotta

OSUUSPANKIT
OKO

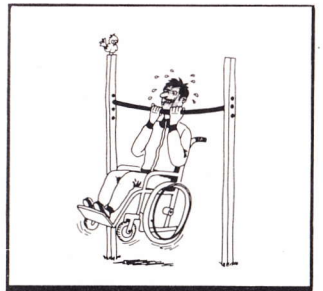
- Verhoilutyöt asiantuntemuksella.
- Pyörätuolien verhoilukorjaukset palvelualttiudella
- Sopimiset
  puh. 339 500
  koti 339 400



VERHOOMO
L.SARANEN

Jalkamyllyntie 4, 00920 Helsinki 92 (Myllypuro)

OULUJOKIOSAKEYHTIÖ



MINUN KUNTO-OHJELMANI

Pekka Hätinen:

Tetran resepti

Tällä palstalla on esitelty eri vammaisten itselleen kehittämiä kunto-ohjelmia. Tällä kerralla on vuorossa pyörätuoliurheilijain vetäjä Pekka Hätinen. Hän on tetra eli vamma on niskan alueella Alaruumiin lisäksi myös kädet ovat osittain halvaantuneet.

Pekka edustaa luokkaa I a, joten rajoitukset kunto-ohjelmankin laadinnassa ovat suurimmat.

Seuraavassa Pekan resepti oman kunnon kohottamiseen ja ylläpitoon.

Olen harrastanut vammaisurheilua kilpailumielessä jo useamman vuoden ajan. Lajini on ollut pääasiassa pöytätennis, myös yleisurheilu ja jousiammunta ovat ajoittain olleet kuvassa mukana. Aktiivisesta kilpaurheiluharrastuksesta johtuen saattaa kunto-ohjelmani ehkä monesta tetrasta tuntua liian rajulta ja aikaa vievältä. Vanha totuus kuntoilussa kuitenkin on: alussa rauhallisesti ja siitä hiljalleen tahtia koventaen.

Voimaa käsipainoilla

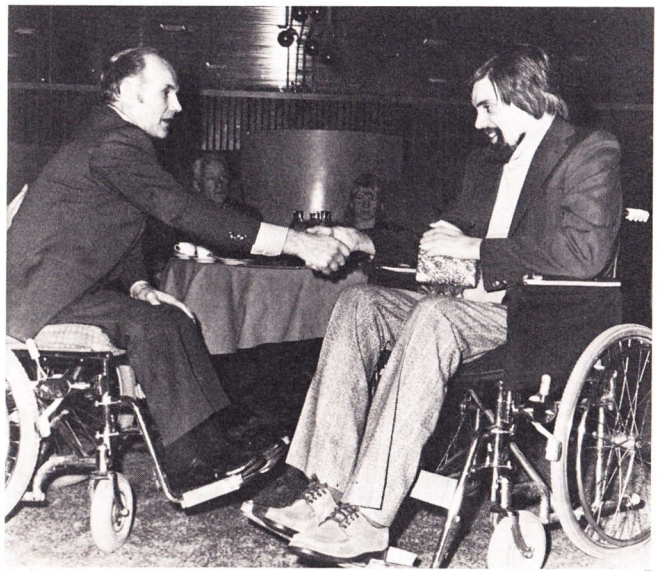
Aikoinaan kun urheiluharrastustani aloittelin, huomasin hyvin pian sen karvaan totuuden, joka liittyy oleellisesti myös pyörätuolinkäyttäjän jokapäiväiseen elämään: tarvitaan voimaa, nimenomaan sitä käsivoimaa.

Voimanhankinnassa on tetralle kaksi hyvää keinoa: käsipainot ja pyörätuolilla kelaaminen. Käsipainonnosto, kuten yleensä painonnosto, on tehtävä jonkinlaisen ohjelman mukaan, jotta siitä olisi hyötyä.

Kolme kertaa viikossa on yleensä maksimi tavalliselle kunnonkohentajalle. Voimailupäiväni ovat: maanantai, keskiviikko ja perjantai. Meidän selkäydinvammaisten painonnostoekspertti *Aimo Sohlman* selitti minulle aikoinaan näiden välipäivien tärkeyden: jos nostaa liian usein, lihakset vain kipeytyvät ja voimanhankinta on tuskallista ja epätarkoituksenmukaista.

Jos käsipaino ei huonosta tai olemattomasta puristusvoimasta johtuen pysy kädessä, on hyvä ratkaisu hauli- tai hiekkapussi, jonka voi sitoa käteen. Teho on aivan sama. Homma ei saa alussa kaatua niin pieneen asiaan kuin sormien toimimattomuuteen.

→



Hätisen Pekka on menestynyt hyvin kansainvälisilläkin pingispöydillä. Tästä tunnustuksena hän sai vuoden 1975 parhaan pingismiehen pokaalin, jonka luovutti silloinen vetäjämme Erkki Kantonen.

Pöytätenniksen peluusta Pekka (ei kuvassa) on saanut sukellusonnettomuudessa kymmenkunta vuotta sitten vammauduttuaan eniten liikunnasta. Pöytätennis sopiikin erittäin hyvin myös tetroille, joille voi sitoa mailan käteen.

Tetran resepti

. . . jatkoa

Hiekkapussikin sopii

Aloitin itse sekä käsipainolla että hiekkapussilla. Minulla toimivat sormet osittain vain toisessa kädessä, joten hiekkapussi oli alussa tarpeen.

Suoritan punttiohjelmani aina vuoteessa tai plintillä selällään maaten. Tämä voi ehkä olla yksipuolista, jos yritän tehdä nostosarjoja tuolissa istuen.

Voimailu on hyvin yksilöllistä — varsinkin meille tetroille, koska meillä on niin vähän toimivia lihaksia. Jokainen muistaa, mitä liikkeitä kuntoutusaikana jumpparin kanssa tehtiin; näitä on hyvä soveltaa painojen kanssa.

Yleensäkin on hyvä kysyä paikalliselta jumpparilta, kunnan liikunnanohjaajalta tms. ohjeita. Itse olen huomannut, että aikansa nosteltuaan liikkeet tuntuvat tehokkaammilta ja niitä voi painoja lisäten tehdä pitkiäkin sarjoja.

Nykyisin kun on enemmän voimaa ja tekniikkaa, käytän 6 kg:n painoa. Se pysyy hyvin huonommassakin kädessä, kun asettaa sen etusormen ja peukalon haarukkaan.

Pikku esimerkki nostosysteemistä: jos esim. jaksat nostaa 2 kg:n painoa 7 kertaa, silloin on hyvä nostaa punttia 5 kertaa. Sitten 1 minuutin tauko ja sama uudestaan, tauko jne.

Kun paino alkaa tuntua kevyeltä, on aika siirtyä painavampaan — ja sama systeemi uudelleen. Kun nousen nostojen jälkeen tuoliin istumaan, teen pyörityksiä, venytyksiä yms. rentouttavaa.

Ulkoilua

Pyörätuolilla kelaaminen lisää voimaa ja kestävyyttä. Samalla tulee myös sitä meille niin tärkeää ulkoilmaa samaan laskuun. Siitä ei ole tämän kummempia ohjeita antaa: pipo päähän, lämmintä päälle ja jokainen kelaa voimiensa mukaan. On hyvä ottaa mukaan kärsivällinen avustaja, joka pysyy tetrankin matelussa mukana ja auttaa pahoissa paikoissa.

Pöytätennis päälaji

Olen tässä esitellyt oman kunto-ohjelmani perusosia. Pöytätennis on laji, jolla katson olleen suurimman merkityksen nykyiseen kuntooni. Se on laji, jota hyvinkin vaikeavammainen pystyy pelaamaan. Itselleni täytyy maila sitoa käteen, mutta hyvin on peli sujunut jo useita vuosia aina ulkomaita myöten.

Pöytätenniksestä ei sen kummempia ohjeita voi antaa. Hankkiudut vain jonkun kaverin kanssa pöydän ääreen ja alat pelata.

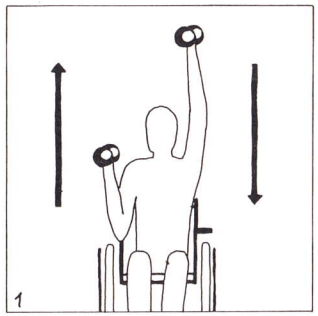
Urheiluliittomme järjestää aloittelijoille kursseja useissa lajeissa, myös pöytätenniksessä. Kunhan taitoa karttuu, voi mitata kuntoaan myös kilpailuissa.

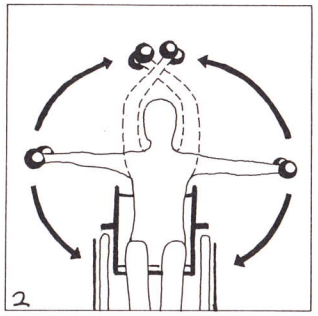
Joten sekaan vaan. Lisätietoja ja ohjeita saat seuraamalla Invalidityö-lehteä tai ottamalla yhteyttä Invalidien urheiluliittoon tai minuun. — *Pekka Hätinen, Tanhurinne 4 B 47, 01450 VANTAA 45, puh. 90-8725473*

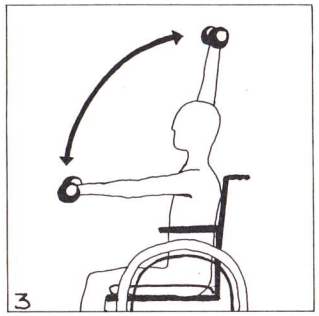
Sopivaa voimaharjoittelua myös tetralle

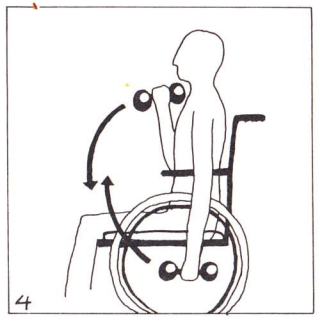
Seuraavia liikkeitä voi tehdä esim. 3 × 5, 2 × 10 tai 2 × 15 kertaa. Kunkin 5, 10 tai 15 noston jälkeen pidetään n. 2 minuutin tauko.

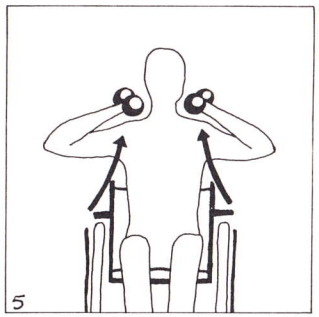
1. **Punnerrus vuoroin oikealla ja vasemmalla kädellä tai samanaikaisesti.**
2. **Sivulta nosto suorin käsin, ylhäällä voi mennä ristiin.**
3. **Nosto edestä suorin tai koukistetuin käsin.**
4. **Kyynärkoukistus joko vuoroin tai samanaikaisesti.**
5. **Nosto läheltä rintaa koukistetuin käsin.**
6. **Sivultanosto selin makuulla. Myös pyöritykset suorin käsin hyviä.**
7. **Nosto pään yli vuorotellen tai molemmat kädet samanaikaisesti.**
8. **Sivulta tai edestä nosto päinmakuulla. Myös uintiliikkeet ovat tehokkaita.**

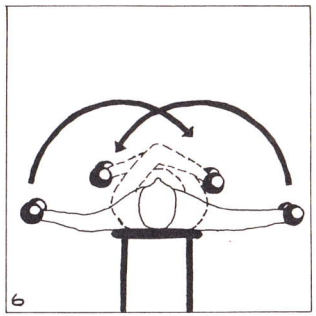


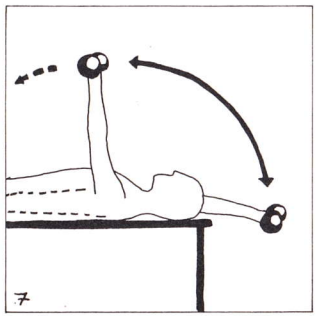


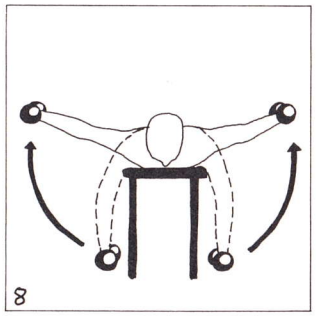












Aja autosi taloudelliseen takuuhuoltoon Teboiliin

OY KIITOKETJU AB
Moukaritie 5, 04220 Kerava 2

Opti-profil
muovihammasketjut

Taloudellinen, täydellisesti varustettu Datsun 120A F2

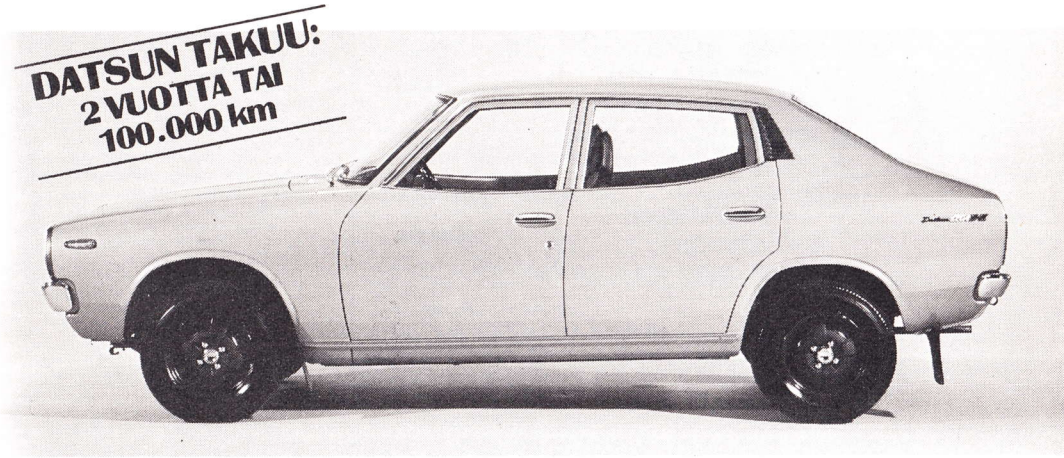
Täydellisesti varusteltu Datsun 120A F2 Grand Luxe on edullinen hankkia ja taloudellinen käyttää. Kestävä 1171 cm³:n moottori kehittää 69 hv:a ja vie mukavasti ja luotettavasti perille – hyvin pienellä polttoainemäärällä.

120A F2:n ajo-ominaisuudet ovat vertaansa vailla. Etuveto sekä kevyt ja tarkka hammastanko-ohjaus tekevät sen ajamisesta nautinnon niin maantiellä kuin kaupungissakin.

Ajamisen mukavuutta lisäävät erittäin tehokas lämmitys ja ilmastointi, takalasin lämmitin, kankaalla verhoillut istuimet, radio, kello sekä koko Datsunin ylellinen Grand Luxe-varustelu.

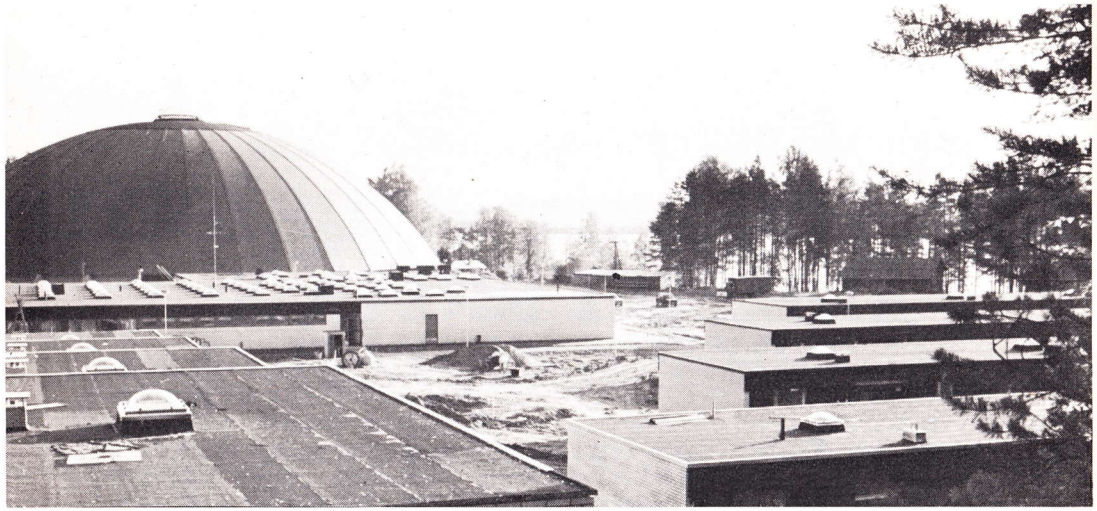
NUBC-kori, jossa etu- ja takapää ovat törmäystä vaimentavia, ja kokoonpainuva ohjauspylväs tekevät matkanteon F2:lla myös turvalliseksi.

Käy koeajamassa lähimmän piirimyyjän luona.



Datsun kestää ja säästää.

Aro-Yhtymä Oy Autokeskus ja Datsun-myyjät kautta maan



Kuntoudu kesäisissä olosuhteissa ympäri vuoden

Kuntoutumis- ja liikuntakeskus PEURUNGAN

2–9 viikon mittaisilla kuntoutumiskursseilla.
Kuntoutumisohjelma sisältää mm.

- lääkärintarkastuksen
- kuntotestauksen
- fysikaaliset hoidot
- lääkintävoimistelun
- liikuntaohjelman, jossa
  - — uintia 100 m:n jokiradalla
  - — palloilua
  - — yleisurheilua
  - — voimailua
- kunto-ohjelman

☆ Mahdollisuus mm. auringonottoon solariumissa ja hierontaan
☆ Käytössä täydellinen fysikaalinen hoito-osasto, halkaisijaltaan 70 m:n liikuntakupoli ja ympäröivän maaston lenkkipolut
☆ Paikkavaraukset ja tiedustelut:
— puh. vaihde 941-831 601, osoite: 41350 Laukaa as
☆ Pyörätuolin käyttäjille soveltuvia kursseja säännöllisesti kuukausittain

Kuntoutumis- ja liikuntakeskus PEURUNKA

Laukaa

Miten Peurunkaan pääsee

Kuntoutumaan hakeudutaan kahdella eri tavalla:

Sotavamman ollessa kyseessä lääkärin lähete on toimitettava suoraan Tapaturmavirastoon, os. Tapaturmavirasto, Sotainvalidiosasto, Pitkänsillanranta 3, 00530 Helsinki 53.

Liikenne tai työtapaturman ollessa kyseessä lähete on toimitettava Vakuutusalan Kuntouttamiskeskukseen, os. Pohjoinen Rautatiekatu 23 B, 00100 Helsinki 10.

Lähetteen voi toimittaa myös suoraan asiaa hoitavaan vakuutuslaitokseen.

Muun vamman tai sairauden ollessa kyseessä toimitetaan lähete joko paikkakunnan sairausvakuutustoimistoon, kansaneläkelaitoksen piiritoimistoon, työpaikkakassaan tai sosiaalitoimistoon. Lähete hankitaan joko terveyskeskuksen tai sairaalan lääkäriltä.

Muun kuntoutuksen tarpeessa olevan on varauduttava maksamaan itse kuntoutumisensa, jolloin laitos perii palveluksistaan käyvän taksan mukaisen hinnan. Hoitojen ollessa lääkärin määräämiä sairausvakuutus suorittaa niistä osan takaisin.

Lakisääteiseen kuntoutukseen oikeutetut saavat kuntoutuksen osaksi tai kokonaan ilmaisena.

Kuntoutuminen alkaa perusteellisella selvityksellä yksilön senhetkisestä terveydentilasta ja fyysisestä kunnosta. Selvityksen jälkeen jokaiselle luodaan kykyään ja kuntoaan vastaava kuntoutumisohjelma.

Kuntoutus ei kuitenkaan rajoitu fyysiseen osa-alueeseen, joka päivä on ohjelmassa luentoja erilaisista terveyttä, liikkumista, ravitsemusta tai muista yksilöä kiinnostavista asioista. Tämä tietopaketti antaa pohjaa sille käytännölle, jota laitoksessa opetetaan ja johon yksilö pyritään totuttamaan. Myös vapaa-aikana on ohjelmaa vapaa-aikaohjaajan johdolla. Tähän osallistuminen on tietysti harkittava kunkin yksilön voimien mukaan.

Suomen vammaistenkuljetusyhdistys ry tiedottaa:

Vammaisten kuljetuksia suorittavat seuraavat jäsenautoilijamme paikkakunnittain:

ESPOO	
Arkniityn Kuljetus Oy	puh. 90-8015186
HELSINKI	
Kauppinen, Veikko	puh. 90-764475
Mikkonen, Einari	puh. 90-357300 autoon 1721322
Inva-Taksi A. Tiainen	puh. 90-798083 tai 798036
HÄMEENLINNA	
Rantanen, Matti	puh. 917-28488
JOENSUU	
Savinainen, Sulo	puh. 973-80200
KANKAANPÄÄ	
Laine, Risto	puh. 930-38457
KUUSANKOSKI	
Ehrukainen, Reino	puh. 951-48833 autoon 94040-51833
PAIMIO	
Reunanto, Kalevi	puh. 921-733710
PORI	
Rönni, Pertti	puh. 939-15871
TAMPERE	
Kurki, Kari	puh. 931-33625
Laine, Arvo	puh. 931-441484 autoon 94040-31584
Vuorinen, Hannu	puh. 931-31970
TURKU	
Hopponen, Paavo	puh. 921-441150
VAASA	
Heino, Reijo	puh. 961-242780

KISAPUKU OY
26100 RAUMA 10 ASEMAKATU 14 PUH. 938-14300

Valmistamme tilauksesta yksilöllisiä

- rintamerkkejä
- juhlamitaleja
- palkintomitaleja
- plaketteja

LAHDEN INVALIDIEN TYÖKESKUS

Laatikkotehtaak. 7

15240 Lahti 24

puh. 918-20651

Selkäydin- ja poliovammaisten kilpailuluokat

jumpparin terveiset

Nykyinen selkäydin- ja poliovammaisten luokittelu otettiin käyttöön kilpaurheilussa v. 1974 kansainvälisissä Stoke Mandevillen kisoissa (ISMG). Suurin muutos luokittelussa oli kolmen tetraplegialuokan käyttöönotto kahden sijasta. Luokittelusääntöjä täsmennettiin myös silloin.

Ns. ISMG-luokittelu (International Stoke Mandeville Games) pätee niissä kisoissa, joissa kansainvälisiä Stoke Mandevillen kilpailusääntöjä käytetään. Suomen invalidien urheiluliiton luokittelutoimikunta ja avustajat ovat vuoden 1974 alusta kirjoittaneet luokittelukortteja lähinnä mestaruuskilpailujen osanottajille. Myös Käpylän Kuntouttamislaitoksessa ja Peurungan kuntoutumis- ja liikuntakeskuksessa luokitellaan asiasta kiinnostuneet selkäydin- ja poliovammaiset.

Luokittelun tarkoituksena on saada oikeanmukainen jako kilpailijoiden kesken selkäydinvaurion korkeusasteen mukaan.

Selkäranka ja selkäydin

Ihmisen selkärangassa on 33–34 nikamaa, joista 7 kaularangan alueella, 12 rintarangan alueella, 5 lannerengassa, 5 ristiselän alueella ja lopuksi 4–5 yhteenkasvanutta nikamaa, jotka muodostavat ns. häntäluun.

Selkäydin alkaa aivojen jatkeena loppuen ensimmäisen lannenikaman kohdalla, mutta lähettää sieltä suuren kimpun hermoja, jotka hermottavat alaraajojen lihaksia.

Nikamat suojaavat selkäydintä.

Ensimmäinen selkäydinhermo lähtee kallonpohjan ja ensimmäisen nikaman välistä ja siitä lähtien joka nikaman välistä. Kaularangassa on täten 8 selkäydinhermoa, rintarangassa 12, lannerangassa 5 ja ristiselässä 5. Jokainen selkäydinhermo sisältää sekä lihaksia hermottavan haaran että tuntohaaran. Täydellisessä selkäydinvauriossa sekä lihasvoima että tunto puuttuu vauriosta alaspäin. Poliovammaisella ainoastaan lihaksia hermottava haara vaurioituu ja täten tunto säilyy.

Lihastestauksella on olennainen osa selkäydin- ja poliovammaisten luokittelussa. Lihasvoimasta käytetään asteikkoa 0–5. Ns. toiminnalliset arvot ovat 3–5. Lihastestauksen suorittaa yleensä lääkäri tai lääkintävoimistelija.

Lääk.lis. Hannu Alaranta sekä jumpparit Karin Sillander ja Sirkka Lampinen tutkimassa Kari 'Käppänä' Niemen vasemman käden puhtia.

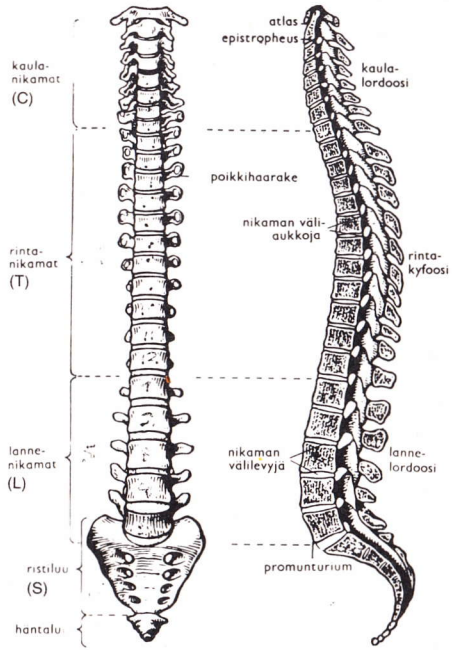
Luokitus vamman sijainnin mukaan

Tetraplegialuokat

IA, BI, CI } C 1–8

Paraplegialuokat

II T1–T5
III T6–T10
IV L4–S2



Luokat

Tetraplegiat, joilla on vaurio kaularangan alueella ja siten alaraajat, vartalo ja osittain yläraajat halvaantuneet, kilpailevat luokissa IA, IB ja IC.

Paraplegiat, joilla on vaurio rintarangan, lannerangan tai ristiselän alueella ja siten joko vartalo ja alaraajat tai alaraajat kokonaan tai osittain halvaantuneet, kilpailevat luokissa II, III, IV ja V. Luokka VI on luokka V:n alaluokka ja ainoastaan uinnissa käytössä.

Tämä luokkajako pätee kaikissa urheilulajeissa paitsi painonnostossa, jossa kilpaillaan painonmukaisissa luokissa.

Tetraplegialuokat

Luokka IA. Vaurio on ylemmän kaularangan selkäydinsegmentissä. Kyynärnivelen ojentajalihas, triceps, saa lihastestauksessa arvot 0–3.

Luokka IB. Vaurio on alemman kaularangan selkäydinsegmentissä. Tricepsin voima 4–5, ranteen koukistus ja ojennus toimivat hyvin, mutta sormien koukistus- ja ojennusvoima jää alle 3:n.

Luokka IC. Vaurio on alemman kaularangan selkäydinsegmentissä. Triceps 4–5, ranteen koukistus ja ojennus 4–5, sormien ojennus- ja koukistusvoima 4:ään saakka. Sormien loitonnus- ja lähennysvoima (sormien saksiliike) jää alle 3:n.

Paraplegialuokat

Luokka II. Vaurio on segmenttien T1–T5 alueella. Istumatasapaino on olematon, sillä vartalon lihasten voima jää alle 3:n. Alemmat kylkiluuvälilihakset eivät toimi.

Luokka III. Vaurio on segmenttien T6–T10 alueella. Istumatasapaino on heikko. Alempien vatsalihasten voima jää alle 3:n, samoin alaselän ojentajien voima.

Luokka IV. Vaurio on segmenttien T11–L3 alueella. Istumatasapaino on hyvä, sillä vat-

→

sa- ja selkälihakset ovat hyvät. Alaraajojen lihastestauspisteet ovat selkäydinvammaisella 0–20, poliovammaisella 0–15.

Alaraajoissa testataan seuraavat lihasryhmät:

Lonkka: koukistus ja ojennus, lähennys ja loitonnus.

Polvi: koukistus ja ojennus.

Nilkka: koukistus ja ojennus.

Yhteensä 8 lihasryhmää raajaa kohden. Normaali lihasvoima alaraajoissa on siten 80.

Luokka V. Vaurio on segmenttien L4–S2 alueella. Polven ojentajalihasvoima saa olla 3 tai enemmän. Alaraajojen lihastestauspisteet saavat olla tässä luokassa selkäydinvammaisella 21–40, poliolla 16–35.

Luokka VI (vain uinnissa). Alaraajojen lihastestauspisteet ovat selkäydinvammaisella 41–60, poliolla 36–50. Muissa lajeissa kuin uinnissa tämän pistemäärän omaavat kilpailevat luokassa V.

Jos alaraajojen yhteenlasketut lihastestauspisteet (ilman 1–2:n arvoisia lihaksia) selkäydinvammaisella ovat 61 tai yli ja poliolla 51 tai yli, nämä parapareesit eivät saa osallistua ISMG-kilpailuihin.

Muita seikkoja luokittelussa

Neurologisen tasodiagnostiikan (lihasvoima, tunto, istumatasapaino, spastisuus) ohella varsinkin rajatapauksissa on virheasennoilla, jäykistymillä, tukilaitteilla ja harjoitusvaikutuksella oleellinen merkitys. Kilpailija saa lääkärin määräyksestä käyttää esim. tukiliivejä tai remmejä joissain lajeissa; jos hän kilpailee muissa luokissa ilman niitä, luokitellaan kilpailija mahdollisesti toiseen luokkaan.

Sama kilpailija voidaan luokitella eri luokkiin eri urheilulajeissa. Esim. kenttälajeissa, joissa käytetään yhtä kättä, kilpailija saattaa olla luokassa IC, mutta uinnissa hän onkin luokassa II, mikäli toinen käsi on terve.

Luokittelijoita kehotetaan seuraamaan suorituksia, varsinkin rajatapauksen ollessa kyseessä. Viime kesänä, 1977, päätettiin uudelleenluokitella kilpailija joka rikkoo maailmanennätyksen.

Karin Sillander

LÄHTEET:

Dr. C. McCann: I.S.M.G. CLASSIFICATION GUIDE FOR THE USE OF DOCTORS 1975.

Suomen Invalidien Urheiluliitto ry: LUOKITTELUN YLEISOHJEET

Käsivoimin lehti 1/1973: PYÖRÄTUOLIURHEILUN KILPAILUTOIMINTA

V5 raviveto

Vauhti päälle

ja

VERMOON

V5 raviveto

V5 raviveto

Suurin ravivetovoitto voi olla jo yli

V5 raviveto

300 000 mk

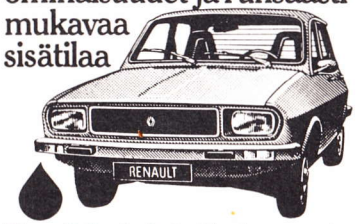
Koripallocup pyörii

Suomessa on jo neljä joukkuetta pyörätuolikoripallossa: Helsinki I ja II, Turku, Muu Suomi (kuvajärjestys). Kevään cup: 29.1. Järvenpää, 18.2. Järvenpää, 4.–5.3. Peurunka, 16.4. Järvenpää, 6.–7.5. Turku. Menestystä!

Koeaja

RENAULT 12

poikkeuksellisen hyvät ajoominaisuudet ja runsaasti mukavaa sisätilaa



Etupyöräveto ja tarkka hammastanko-ohjaus tekevät Renault 12:sta suuntavakaan matkanopeudellakin. Edessä levyjarrut, lukkiutumattomat takajarrut, tehostin.

Mukavat, nopeasti lämpiävät sisätilat. Onnistunut jousitus ja mukavat istuimet tasaavat kulun huonoimmillakin teillä.

Tavaratilaa on peräti 420 litraa. Ja Renault 12 on neliovinen – ilman lisähintaa.

Renault 12:n turvakorin matkustamon ulkopuolinen osa on mahdollisessa törmäyksessä asteittain kokoonpainuva. Pitkäikäisen moottorin teho on 54 DIN hevosvoimaa ja kulutus vain 6,6 litraa tasaisella 90 kilometrin tuntinopeudella.

Koeaja

Renault 12 Automatic !

Koeajo kertoo enemmän kuin sanat.

Maahantuoja

OY AUTOREX AB

Vanha Viertotie 7, Helsinki

Puhelin (90) 578 511

Piiriedustajia kautta maan

RENAULT

Euroopan suurin

Yleisurheilun Suomen ennätykset 31.8.1977

MIEHET

Kuula

			SE		ME
IA	2 kg	Unto Ikonen	3,82	Wien –77	5,42
IB	»	Seppo Jormakka	4,13	Seinäjoki –75	7,12
IC	»	Juhani Mustonen	5.77	Otaniemi –76	7,10
II	4 kg	Antti Satosalmi	6,57	Stoke M. –74	8,87
III	»	Veikko Puputti	7,44	Stoke M. –73	9,23
IV	»	Taisto Kainu	8,59	Lahti –71	6,92
V	»	Lauri Hernekoski	7,73	Otaniemi –76	10,48

Kiekko, 1 kg

IA	Pekka Kantola	8,51	Otaniemi –74	12,63
IB	Eero Mäki	10,50	Peurunka –76	16,66
IC	Juhani Mustonen	12,75	Jyväskylä –74	17,10
II	Antti Satosalmi	22,01	Stoke M. –75	23,10
III	Veikko Puputti	24,44	Turku –76	27,15
IV	Taisto Kainu	22,21	Peurunka –77	31,12
V	Lauri Hernekoski	22,63	Otaniemi –73	37,80

Keila, 400 g

IA	Unto Ikonen	17,60	Peurunka –77	25,32
IB	Kari Niemi	16,91	Peurunka –76	30,61

Keihäs, 600 g

IC	Juhani Mustonen	11,40	Otaniemi –76	14,32
II	Jouko Korhonen	15,88	Otaniemi –77	20,97
III	Veikko Puputti	16,98	Käpylä –72	24,83
IV	Taisto Kainu	18,84	Käpylä –72	25,72
V	Pentti Holappa	17,95	Wien –75	29,43

Rata-ajo

IA	60 m	Pekka Kantola	27,2	Turku –76	20,3
IB	»	Eero Mäki	23,0	Otaniemi –77	15,1
IC	»	Kari Kärkkäinen	22,0	Turku –76	14,6
II	100 m	Jouko Korhonen	23,1	Toronto –76	19,8
III	»	Ilpo Taskinen	21,1	Wien –75	19,1
IV	»	Taisto Kainu	22,5	Seinäjoki –75	19,0
V	»	Lauri Hernekoski	24,2	Otaniemi –73	19,8

NAISET

Kuula

IC	2 kg	Tuulikki Linnaniemi	3,00	Turku –76	4,49
II	3 kg	Mervi Vaahtera	2,83	Otaniemi –73	4,88
III	»	Satu Laapotti	3,58	Peurunka –77	6,31
IV	»	Sirkka-Liisa Collin	4,57	Peurunka –77	6,59
V	»	Tellervo Koskinen	4,59	Jyväskylä –74	7,17

Kiekko, 1 kg

IC	Tuulikki Linnaniemi	5,36	Peurunka –76	11,97
II	Mervi Vaahtera	5,40	Otaniemi –73	14,99
III	Vappu Lohjamo	9,20	Peurunka –77	16,58
IV	Kerttu Rönkkönen	13,28	Turku –76	17,05
V	Aira Hukka	11,22	Seinäjoki –75	24,97

Keihäs, 600 g

IC	Tuulikki Linnaniemi	5,40	Seinäjoki –75	8,34
II	Mervi Vaahtera	7,22	Otaniemi –74	11,56
III	Vappu Lohjamo	7,13	Seinäjoki –75	13,88
IV	Raija Hernekoski	9,48	Otaniemi –74	14,17
V	Tellervo Koskinen	8,73	Jyväskylä –74	18,50

Rata-ajo, 60 m

IC	Tuulikki Linnaniemi	31,1	Peurunka –76	18,8
II	Mervi Vaahtera	24,4	Otaniemi –73	16,4
III	Vappu Lohjamo	33,4	Seinäjoki –75	14,3
IV	Raija Hernekoski	19,2	Turku –76	14,2
V	Aira Hukka	22,1	Otaniemi –72	14,6

Uinnin Suomen ennätykset 1.1.–78

MIEHET

Rintauinti

			SE		ME
IA	25 m	Pekka Kantola	1.07,7	Kuusankoski –75	42.56
IB	25 m	Eero Mäki	1.07,3	Tapiola –76	31.30
IC	25 m	—	—	—	—
II	25 m	Risto Liuska	24,4	Leppävaara –74	—
III	50 m	Voitto Korhonen	59,0	Hyvinkää –76	46.55
IV	50 m	Erkki Kantonen	52,8	Hyvinkää –73	—
V	100 m	—	—	—	—
VI	100 m	Jouko Pöyry	2.03,8	Hyvinkää –74	1.40.00

Vapaauinti

IA	25 m	Pekka Kantola	37,97	Toronto –76	31.50
IB	25 m	Eero Mäki	37,8	Leppävaara –76	22.78
IC	25 m	Kari Lahtinen	29,9	Leppävaara –77	25.20
II	25 m	Risto Liuska	20,0	Hyvinkää –73	—
III	50 m	Voitto Korhonen	58,6	Myyrmäki –77	37.20
IV	50 m	Erkki Kantonen	44,2	Hyvinkää –73	—
V	100 m	—	—	—	—
VI	100 m	Jouko Pöyry	1.19,0	Myyrmäki –77	1.04.06

Selkäuinti

IA	25 m	Pekka Kantola	37,2	Leppävaara –77	30.23
IB	25 m	Eero Mäki	36,5	Hyvinkää –73	29.30
IC	25 m	Kari Lahtinen	30,7	Leppävaara –77	26.60
II	25 m	Risto Liuska	24,3	Leppävaara –74	—
III	50 m	Claus Fagerholm	54,08	Toronto –76	41.00
IV	50 m	Rauli Helen	55,6	Leppävaara –77	—
V	100 m	—	—	—	—
VI	100 m	Jouko Pöyry	1.27,15	Toronto –76	1.31.00

Sekauinti

II	75 m	Risto Liuska	1.25,5	Leppävaara –74	1.12.60
III	75 m	Voitto Korhonen	1.36,3	Toronto –76	1.34.30
IV	150 m	Rauli Helen	3.05,19	Toronto –76	—
V	150 m	—	—	—	—
VI	150 m	Jouko Pöyry	2.34,0	Kaarina –74	—

Perhosuinti

II	25 m	—	—	—	—
III	25 m	—	—	—	—
IV	25 m	Erkki Kantonen	22,6	Tapiola –76	16.54
V	50 m	—	—	—	—
VI	100 m	—	—	—	—

NAISET

Rintauinti

			SE		ME
II	25 m	Hilkka Suominen	44,4	Hyvinkää –73	—
III	50 m	—	—	—	—
IV	50 m	Marja Ojanperä	59,14	Toronto –76	—
V	100 m	Aira Hukka	2.23,8	Hyvinkää –75	1.39.88
VI	100 m	Sirkka Kiviniemi	2.18,0	Hyvinkää –73	1.45.46

Vapaauinti

II	25 m	—	—	—	—
III	50 m	—	—	—	—
IV	50 m	Marja Ojanperä	46,8	Tapiola –76	—
V	100 m	Aira Hukka	2.18,1	Hyvinkää –74	1.16.21
VI	100 m	Sirkka Kiviniemi	1.45,3	Stoke M. –73	—

Selkäuinti

II	25 m	Hilkka Suominen	57,6	Leppävaara –73	—
III	50 m	—	—	—	—
IV	50 m	Marja Ojanperä	53,3	Leppävaara –76	—
V	100 m	—	—	—	—
VI	100 m	Sirkka Kiviniemi	1.57,0	Kaarina –74	1.21.50

Sekauinti

II	75 m	—	—	—	—
III	75 m	—	—	—	—
IV	150 m	Marja Ojanperä	2.58,38	Toronto –76	—
V	150 m	Aira Hukka	3.44,0	Jyväskylä –76	—
VI	150 m	—	—	—	—

Tule mukaan

Uinti on kivaa!

Uinti on yksi tärkeimpiä kunnon kohentajia ja sopii erittäin hyvin vaikeavammaisellekin.

Oletko sinä jo mukana?

Suomessa on hyvät mahdollisuudet uida ympäri vuoden; uimahalleja nousee kuin sieniä sateella eri paikkakunnille — niitä on jo reilusti yli 100.

Ota tähtäimeesi vammaisten olympialaiset Hollannissa 1980.

Aloita peruskuntosi kohentaminen jo nyt!

Helsingin ympäristön invalidit voivat tulla harjoittelemaan maanantaisin Leppävaaran uimahalliin klo 17.00 ja torstaisin Myyrmäen uimahalliin klo 17.00. Pyörätuolilla pääsee hyvin molempiin halleihin. Näillä vuoroilla on uintivalmentaja *Esko Nikkilä* mukana. Mikäli haluat oman valmennusohjelmasi tai lisätietoja, voit soittaa Eskolle, puh. 90-532597 kotiin, tai pyörätuolijaoston Kepalle (puh. takakannessa).

Muualla maassa asuvat: ottakaa heti yhteys lähimpään uimahalliin ja sopikaa mahdollisista erikoisjärjestelyistä. Kyllä se siitä järjestyy. Tulet huomaamaan, että vedessä viihtyy.

Uinti on hyvä homma. □

Uintimatkat pitenevät

Selkäydinvammaisten uinnin kilpailumatkat ovat pidentyneet Stoke Mandevillen kisoista 1977 alkaen.

Miesten ja naisten 2-luokassa on vapaa-, selkä- ja rintauinnin 25 m muuttunut 50 metriksi.

Luokassa 4 ovat 50 m:n matkat muuttuneet 100 metriksi.

Naisten ja miesten 3-luokan 75 m:n sekauinti on muuttunut 100 metriksi sekä luokkien 4, 5 ja 6 200 metriksi.

Jousiammunnan Suomen ennätykset 10.9.–77

NAISET

Fita	Elli Korva	1069	Ruskeasuo –77
3/4 Fita	»	810	Toronto –76
1/2 »	»	547	»
70 m	»	249	Ruskeasuo –77
60 m	»	290	Stoke M. –75
50 m	»	241	Forssa –76
30 m	»	314	Ruskeasuo –77
25 m	»	509	Lahti –76
18 m	»	518	Solna –75

MIEHET

Fita	Matti Salonen	1028	Ruskeasuo –75
3/4 Fita	»	853	Forssa –75
1/2 »	Arvo Kalenius	585	Ruskeasuo –77
90 m	Matti Salonen	224	Ruskeasuo –75
70 m	»	271	Forssa –75
50 m	»	274	»
30 m	Arvo Kalenius	319	Ruskeasuo –77
25 m	Kalevi Juuti (ei syv.)	507	Lahti –76
18 m	»	520	Kisahalli –75

Tetraplegiat

1/2 Fita	Esko Joki-Anttila	376	Forssa –77
50 m	Eero Mäki	156	Ruskeasuo –76
30 m	Esko Joki-Anttila	236	Forssa –77
25 m	»	378	Lahti –76
18 m	»	408	Turku –77

Vasta-alkajat
(vähemmän kuin vuoden ampuneet)

NAISET

1/2 Fita	Sirkka-Liisa Collin	574	Ruskeasuo –77
50 m	»	274	»
30 m	»	300	»
25 m		—	
18 m	Vera Nerman (ei syv.)	419	Kisahalli –75

MIEHET

1/2 Fita	Eino Kolkka	622	Forssa –77
50 m	»	298	»
30 m	»	333	Lahti –77
25 m	»	487	»
18 m	»	462	Turku –77

Tetraplegiat

1/2 Fita	Esko Joki-Anttila	518	Ruskeasuo –76
50 m	»	214	»
30 m	»	304	»
25 m	»	378	Lahti –76
18 m	Eero Mäki	335	Kisahalli –75

John Nurminen Oy

Penkkipunnerruksen Suomen ennätykset 4.4.1977

RINNALTA (kaikki liikuntavammaiset)

52 kg	Pentti Malinen	95 kg	1972
56 kg	Raimo Aalto	117,5 kg	1977
60 kg	Eero Itärinne	120 kg	1976
67,5 kg	Veikko Sipinen	167,5 kg	1969
75 kg	Veikko Sipinen	175 kg	1970
82,5 kg	Veikko Sipinen	210 kg	1970
90 kg	Pauli Hirvonen	147,5 kg	1977
yli 90 kg	Aimo Sohlman	190 kg	1976

TELINEELTÄ (Stoke Mandeville, selkäydinvammaiset)

		SE		ME
50 kg	Pentti Malinen	95 kg	1973	142,5 kg
57 kg	Pentti Malinen	102,5 kg	1973	180 kg
65 kg	Kyösti Kari	115 kg	1976	177,5 kg
75 kg	Kyösti Kari	125 kg	1975	202,5 kg
85 kg	Pauli Hirvonen	132,5 kg	1976	207,5 kg
yli 85 kg	Aimo Sohlman	192,5 kg	1976	256,8 kg

Ota yhteyttä

Pyörätuoliurheilun eri lajien yhteysmiehinä ja neuvojina toimivat seuraavat henkilöt:

Yleisurheilu
VEIKKO PUPUTTI, Laukaa
puh. 941-831 601
KERTTU RÖNKKÖNEN, Helsinki
puh. 90-307 180 (7 022 326)

5-ottelu
ERKKI KANTONEN, Kauniainen
puh. 90-500 057

Jousiammunta
ERKKI KANTONEN (ks. ed.)
ARVO KALENIUS, Lahti
puh. 918-305 828

Uinti
CLAUS FAGERHOLM, Helsinki
puh. 90-742 524
KERTTU RÖNKKÖNEN (ks. ed.)

Penkkipunnerrus
AIMO SOHLMAN, Vantaa
puh. 90-843 451

Koripallo
CLAUS FAGERHOLM (ks. ed.)
RAINER WICKSTRÖM, Turku
puh. 921-366 645

Pöytätennis
PEKKA HÄTINEN, Vantaa
puh. 90-8 725 473
(myös kansainväliset ym. asiat)

SUOMEN
INVALIDIEN
URHEILULIITTO RY
Kumpulantie 1 A
00510 Helsinki 51
puh. 90-718 466
puheenjohtaja
PENTTI RYTKÖNEN
toiminnanjohtaja
PERTTI POUSI

SIU:N PYÖRÄTUOLIJAOSTO
puheenjohtaja
PEKKA HÄTINEN
puh. 90-8725 473
sihteeri
KERTTU RÖNKKÖNEN
puh. 90-307 180 (7022 326)
CLAUS FAGERHOLM, Helsinki
puh. 90-742 524
RAINER WICKSTRÖM, Turku
puh. 921-366 645
ARVO KALENIUS, Lahti
puh. 918-305 828
VEIKKO PUPUTTI, Laukaa
puh. 941-831 601

käsivoimin

selkäydinvammaisen
urheilulehti — perustettu 1973
toimittajat
VOITTO KORHONEN, vastaava
puh. 915-148 612 (146 111)
PEKKA HÄTINEN
puh. 90-8725 473
ERKKI KANTONEN
puh. 90-500 057
ilmoitukset
VÄINÖ MÄNTYMÄKI, vastaava
puh. 90-672 207
JOUKO-TAPIO HARMAALA
puh. 912-12 539
osoite, jakelu, os.muutokset
SIU:n toimisto (ks. yllä)
ilmestyy
kerran alkuvuodesta
julkaisija
SIU:n pyörätuolijaosto
painopaikka
WSOY:n graafiset laitokset
Porvoo 1978

ISSN 0355-1377

Pyörätuoliurheilun tapahtumat 1978

HELMIKUU
4. Yleiset uintikilpailut Leppävaarassa
11. Jousiammuntakilpailut Helsingissä (18 m ja 25 m)
12. Painonnostokilpailut telineeltä Helsingissä
18. Koripallo-cup Järvenpäässä
25. Pöytätenniksen PM-katsastukset Järvenpäässä

MAALISKUU
4.–5. Hallikilpailut Laukaassa
4. Koripallo-cup Laukaassa
6.–19. Koripallon valmennusleiri Laukaassa
11.–12. Talviurheilupäivät Nivalassa
19. Jousiammunnan sisähallimestaruuskilpailut Lahdessa (2 × 25 m)

HUHTIKUU
1.–2. Pöytätenniksen valmennusleiri Kisakeskuksessa
8.–9. Palloilu- ja voimailupäivät Kuusankoskella
15.–16. Pöytätenniksen PM-kisat Roskildessä Tanskassa
16. Koripallo-cup Järvenpäässä
17.–21. Selkäydinvammaisten kuntokurssi Kisakeskuksessa
29. Jousiammuntakilpailut Turussa (2 × 18 m)

TOUKOKUU
6.–7. Painonnoston PM-kilpailut Reykjavikissa Islannissa
6.–7. Koripallo-cup Turussa
20. Yleiset uintikilpailut Leppävaarassa
20.–28. Koripallon EM-kilpailut Kerpapessa Ranskassa
20.–21. Jousiammunnan alkeiskurssi Helsingissä
27. Jousiammuntakilpailut Lahdessa (FITA)

KESÄKUU
3.–4. Boccian SM-kilpailut Helsingissä
10.–11. Stoke Mandevillen katsastukset Otaniemessä ja Helsingissä
18. Jousiammuntakilpailut Forssassa (FITA)

HEINÄKUU
00.–00. Stoke Mandevillen valmennusleiri Järvenpäässä
15.–16. Jousiammuntakilpailut Helsingissä
23.–29. Stoke Mandevillen kv-kisat Englannissa

ELOKUU
2.–6. Yleisurheilukilpailut Tukholmassa
00.–00. Jousiammuntakilpailut Helsingissä (FITA)
19.–20. SM-kilpailut Kokkolassa

SYYSKUU
2.–3. Jousiammunnan SM-kisat Tampereella
9.–10. Vammaisten valtakunnalliset kuntopäivät
23. Selkäydinvammaisten uintikilpailut Hämeenlinnassa

LOKAKUU
1. Syyskisat pöytätenniksessä ja painonnostossa Helsingissä
7.–8. Uinnin SM-kilpailut
15. Ortopedia-cup koripallossa Järvenpäässä
16.–29. Koripallon valmennusleiri Laukaassa

MARRASKUU
4.–5. Solnan kisat Tukholmassa
11.–12. Kansainvälinen koripalloturnaus Järvenpäässä
18.–19. Jousiammunnan valmennusleiri Kisakeskuksessa