



VARMISTIMEN SUURI LOUNASPUSSITESTI



Helmikuun hiihtomarssilla.

VARMISTIN

VARMISTIN on Päijät-Hämeen maakuntajoukkojen lehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Seuraava numero ilmestyy syyskuussa 2021. Aineisto sitä varten on toimitettava 31.8.2021 mennessä.

ISSN-L 2242-4679
ISSN 2242-4679

Päätoimittaja

Jenni Paasio
jenni.paasio@maakuntakomppania.fi

Mainokset

Varmistin ry
Vapaaehtoisen maanpuolustuskoulutuksen tukiyhdistys
Päätoimittaja Jenni Paasio
jenni.paasio@maakuntakomppania.fi

Jäsenrekisteriasiat

Timo ja Margit Vento
jasenasiat@varmistin.fi

Yhdistyksen posti

Varmistin ry, PL 182, 15101 Lahti

Päijät-Hämeen Maakuntakomppania

PL 5, 15701 LAHTI
Käyntiosoite Hämeen aluetoimisto, Kirkkokatu 12
0299 484 133 (ma-pe virka-aikana)

Yksikön päällikkö

Tommi Tirkkonen
tommi.tirkkonen@maakuntakomppania.fi

Pääkouluttaja

yliluutnantti Timo Matilainen
0299 484 123
timo.matilainen@maakuntakomppania.fi

Päivystäjä

0299 484198
paivystaja@maakuntakomppania.fi

Painopaikka Padasjoen kirjapaino



Kuvat kannessa, infisivulla ja sisällyssivulla:
Neela Kuronen, Erkki Vilja ja Mikko Luostarinen

PÄIJÄT-HÄMEEN MAAKUNTAKOMPPANIA

ja VARMISTIN RY FACEBOOKISSA

<https://www.facebook.com/phmaakk>

<https://www.facebook.com/varmistin>

SEKÄ TWITTERISSÄ

twitter.com/varmistin

@Varmistin #varmistin



*Ammunnanjohtaja Tom Valtonen valvoo ja
Jussi Hietarinta ampuu.*

VARMISTIN NRO 2

11.6.2021

13. vuosikerta

TÄSSÄ NUMEROSSA:

Päätoimittaja 4

Aluetoimisto 5

MKJ 8

Tiistaitreenit 9

Hiihtomarssit 11

Lounaspussitesti 12

Fyysinen toimintakyky 16

Oltermannin hiihto 18

PHHYKY+MKJ 20

PÄÄTOIMITTAJA



Monenlaisia etämarseja on taas järjestetty poikkeusolojen vuoksi, ja esimerkiksi Päijät-Hämeen Reservipiiri ry:ltä tuli keväällä kutsu muistomarssiin vuoden 1941 Maaottelumarssin kunniaksi. Tapahtuman suojelijana toimi puolustusministeri Antti Kaikkonen.

Marssihaasteen tavoitteena oli muistuttaa reserviläisiä toimintakyvyn ylläpidon tärkeydestä poikkeusoloissa. Tällä marssilla ei ollut vaatimuksia kantamusten tai muun varustuksen suhteen, vaan osallistujan tuli suorittaa yhtäjaksoinen, vähintään 10 kilometrin mittainen marssi 4.-25.5.2021. Allekirjoittanut kävi viileänä toukokuuisena sunnuntaina marssimassa Kintterön kympin: maastopolun, joka löytyy Salpausselän kauniista metsämaisemista. Voin suositella reittiä lämpimästi.

Marssisuorituksia kertyi 5021, kilometrejä yhteensä 61 905. Muistomarssilla haluttiin myös kunnioittaa veteraanisuku-

polvea, ja Suomen Reserviupseeriliitto sekä Reserviläisliitto lahjoittivat yhteensä 4000 euroa Veteraanikeräykselle.

Meillä ja muualla -teema saa jatkoa, kun maavoimien liikuntapäällikkö kertoo uudesta koulutusohjelmasta, jolla pyritään parantamaan fyysistä toimintakykyä. Kestävyyskunto on heikentynyt tasaista tahtia, ja jotain pitäisi tehdä sekä kansanterveydellisistä syistä että jokaisen henkilökohtaisen hyvinvoinnin takia.

Lisäksi tässä lehdessä Päijät-Hämeen ensihoitopalvelu esittelee toimintaansa ja viranomaisyhteistyökuvia maakuntajoukon kanssa. Suuri kiitos teille ja muillekin vieraskynäilijöille! Jatketaan taas seuraavassa numerossa.

Hyvää kesää toivottaen,

Jenni

jenni.paasio@maakuntakomppania.fi

PHMKJ harjoitukset 2021

23.8. OEH / ilta
27.-29.8. VEH PHMAAKK VEH2
20.9. OEH / ilta
24.9.-26.9. VEH PHPAIKP Johtamisharjoitus
8.10-10.10. SOTVA SPOLHARJ
18.10. OEH / ilta
8.11. OEH / ilta
20.-21.11. OEH / la-su

5.12. VEH Paraatiharjoittelu
6.12. KH Itsenäisyyspäivän valtakunnallinen paraati

Tutustu opintopaketteihin PVMOODLE:ssa, Päijät-Hämeen reservin työtilassa.

Tarkkaile myös koulutuskalenteria osoitteessa mpk.fi

PHMAAKK:N JA MKJ:N LKT JA COOPERIN TESTIT 2021

Heinä- ja elokuu vapaat
LKT sunnuntai 5.9. klo 18.00
LKT sunnuntai 10.10. klo 18.00
LKT sunnuntai 21.11. klo 18.00
Joulukuu vapaa

COOPER lauantai 14.8. klo 11.00
COOPER lauantai 11.9. klo 11.00
COOPER lauantai 2.10. klo 11.00

Lihaskuntotestit pidetään Kampipailulajikeskuksella, Sammonkatu 6.
Cooperin testit pyritään pitämään Radiomäen kentällä.
Vaihtoehtoinen paikka on Pikku-Vesijärven ranta.

Päivystäjä lähettää muistutuksen lähestyvistä testeistä. Testit ovat avoimet myös muille reserviläisille kuin maakuntajoukkolaisille.

Ohjattuja marseja järjestetään muutamia vuoden mittaan, ja niistä tiedotetaan erikseen päivystäjän kautta. Joukkueita kannustetaan pitämään myös omia marseja.

Testauksiin liittyvissä kysymyksissä ota yhteys:

Erkki Vilja

erkki.vilja@maakuntakomppania.fi

040-5002757



ALUETOIMISTO

VMP-upseerin terveiset

Tervehdys,

Aloitit työt Hämeen aluetoimistolla 1.3., joten esittäytymisen lienee paikallaan. Olen 46-vuotias perheenisä Lahdesta. Kotoisin olen Äänekoskelta, mutta sotilasura on vienyt minut ensin Mikkeliin Savon prikaatiin ja sieltä Puolustusvoimien rakenneuudistusten myötä Lahteen Hämeen rykmenttiin, Helsinkiin Kaartin Jääkärirykmenttiin sekä Maanpuolustuskorkeakouluun.

Hämeen rykmentin vuosina 2006-2014 perustin perheen, johon kuuluu vaimo ja kaksi alakouluikäistä poikaamme. Vuonna 2013 rakensimme omakotitalon Nastolan Kyynärään.

Ammatillinen osaamiseni on vahvimmillaan tiedustelun ja toimintakyvyn kouluttajana. Myös johtaja- ja kouluttajakoulutus on kulkenut koko urani ajan mukana työtehtävissäni.

Siirto Hämeen aluetoimistoon on minulle erittäin mielen useista syistä. Ensinnäkin olen työskennellyt pääosan urastani varusmiesten ja henkilökunnan kanssa, joten on todella kiinnostavaa päästä työskentelemään nyt enemmän teidän reserviläisten ja vapaaehtoisten maanpuolustajien kanssa, jotka muodostatte meidän todelliset kovat sotajoukkomme sekä ylläpidätte ja tuette normaali- ja kriisinajan valmiuttamme. Toisekseen olen kovasti perhekeskeinen. Pyrin viettämään suurimman osan vapaa-ajastani perheen parissa touhuten. Nyt tätä vapaa-aikaa on pari tuntia enemmän päivittäin, Helsinkiin matkustamisen jäätyä pois.

Johtajavaihdoksia ja koronan torjumista

Panssariprikaatin johdossa on tapahtumassa henkilöstön vaihdoksia. Uudeksi Prikaatin komentajaksi 1.8.2021 alkaen tulee eversti Rainer Kuosmanen Kaartin Jääkärirykmentistä ja apulaiskomentajaksi 1.6.2021 everstiluutnantti Oula Asteljoki Kainuun prikaatista. Myös aluetoimistomme päällikkö vaihtuu Hannu Koiviston lähtiessä kriisinhallintatehtäviin. Uudeksi aluetoimiston päälliköksi on nimetty everstiluutnantti Kai Naumanen Ilmasotakoulusta. Kai aloittaa tehtävässään 1.7.2021.

Alkuvuosi on ollut edelleen koronan sävyttämä ja joitain harjoituksia on jouduttu perumaan sekä tyypistämään kokoontumisrajoitusten vuoksi. Korona on ollut melkoinen riesa, mutta ei niin huonoa, ettei jotain hyvääkin. Esimerkiksi koulutus-

illat digitaalisten alustojen kautta ovat tuoneet uuden ulottuvuuden, jonka luulen pysyvän joiltain osin mukana myös pandemian laannuttua. Ehkäpä kesän lopulla järjestämme koulutusillat hybridiversioina siten, että osa asioista käydään digiyhteytenä ja osa pidetään face to face -koulutuksena. Tämä mahdollistaa osittaisen osallistumisen myös henkilöille, jotka eivät pääse paikan päälle.

Pandemiasta huolimatta rekrytointi paikallispataljoonaan on täydessä käynnissä ja varustamiseenkin on luvassa helpotusta jälleen heinä-elokuun aikana. Olkaahan aktiivisia ja vinkkaa ystäväpiirissänne mahdollisuudesta liittyä valiojoukkoon.

Tätä kirjoittaessani on koronarokotteita aloitettu jakamaan 70-luvulla syntyneille ja rokotteita onkin kohdennettu erityisesti Päijät-Hämeeseen korkeiden ilmaantuvuuslukujen vuoksi. Otetaan rokote vuorollamme ja pidetään edelleen huolta turvaetäisyyksistä ja muista varotoimenpiteistä niin pääsemme jatkamaan harjoituksia mahdollisimman normaalisti ja toimintakykyisinä. Toivon, että yhtään harjoitusta ei enää tarvitse lähteä perumaan.

Toimintakyky on sotilastoiminnan ytimessä

Fyysisen toimintakyvyn eteen olette tehneet jo vuosia upeaa työtä. Tämä näkyy mm. suurina määrinä marssisuoritteita, jotka on jouduttu pääosin tekemään etämarsseina viime ja tämän vuoden aikana. Pyrimme asettamaan jokaiselle PAIKP:n sitoutuneelle SA-tehtäväkohtaisen fyysisen toimintakyvyn tasovaatimuksen, ja tavoitteena on saavuttaa ja ylläpitää tämä vaatimustaso kyseisessä tehtävässä toimimisen ajan. Yhtenä asiana toimintakyvyn näkökulmasta tuon esille tuki- ja liikuntaelinvammoja ennaltaehkäisevät toimet. Eri-tyisesti haluan korostaa alkuverryttelyn merkitystä ennen jokaista fyysisesti kuormittavaa harjoitusta. Pyydänkin ottamaan tämän asian huomioon aina, kun olette suunnittelemassa mitä tahansa fyysistä harjoitusta. Yksikin venähtänyt nilkka, joka olisi voitu estää alkuverryttelyn avulla, on liikaa. Myös omaehtoinen lihashuolto ja venyttely ovat tärkeä osa vammojen ennaltaehkäisyssä. Mikäli tarvitsette hyviä harjoitusohjeita, ohjaan teitä lataamaan itsellenne MARS-MARS-sovelluksen. Sovelluksen ”kirjastosta” löytyy kattavasti treeniohjelmia, videoita ja harjoitteita.

Seuraavalla sivulla olevassa taulukossa on selvennetty tehtäväkohtaisen fyysisen toimintakyvyn tasovaatimuksia. Esi-

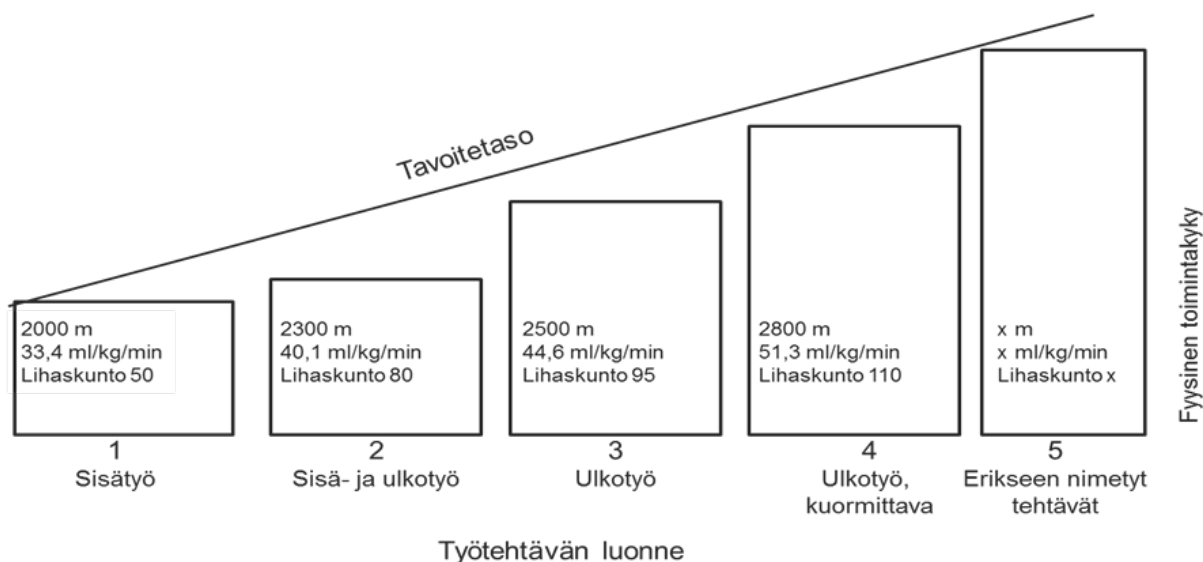
merkiksi esikuntatehtäviin vaaditaan 2000 metrin tulosta 12 minuutin juoksupuutestissä tai vaihtoehtoisesti 33,4 ml/kg/min tulosta UKK-kävelytestissä. Lihaskuntotestin pisteet koostuvat vauhdittoman pituushypyn, istumaan nousun ja etunojapunnerruksen suoritteista.

Kiitokset edeltäjälleni Tommi Tenhulle. Tommi on luonut hyvän pohjan toimia VMP-upseerina Hämeessä. Onnekseni Tommi jatkaa kanssamme maanpuolustustyössä, joskin palvelusväri on vaihtunut maastokuvioidusta MPK:n vih-

reäksi. Kiitokset myös aktiivisille reserviläisille, jotka olette olleet auttamassa työni alkuvaiheessa.

Koen uudessa tehtävässäni olevani palveluammattissa. Olen aluetoimistolla teitä varten ja tasoittamassa tietä mahdollisimman saumattomaan yhteistyöhön teidän ja rauhanajan puolustusvoimien organisaation välillä.

Kapteeni Eero Virtanen



Tervehdys aluetoimiston päälliköltä!

Muutokset tuulet puhaltavat Panssariprikaatissa henkilöstön osalta, kuten ohessa jo Virtasen Eeron kirjoituksessakin mainittiin. Tehtävänhoitajan vaihdos on siis edessä myös Hämeen aluetoimiston päällikön konttorissa. Kirjoitan tätä tekstiä vielä karanteenista Tuusulasta, koska osallistuin toukokuun alussa eräaseen ulkomaiseen harjoitukseen. Minulle tarjottiin tehtävää, josta en halunnut kieltäytyä, vaikka olenkin viihtynyt nykyisessäni erinomaisesti. Suunnitelma on, että aloitan kriisinhallintatehtävässä elokuussa. Tuo tehtävä kestää ensi kevääseen, jonka jälkeen on edessä sitten jokin uutta, mikä selviää myöhemmin.

Olen ollut onnekas, että aloittamalla vuoden 2019 alusta aluetoimiston päällikkönä ja paikallispataljoonan komentajana pääsin osaksi tätä päijäthämäläisten maanpuolustajien joukkoa. Yhteistyöllä olemme pystyneet pitämään yllä ja edelleen kehittämään maanpuolustustahtoa, kokonaisturvallisuutta sekä erityisesti paikallispuolustusta. Suorituskyvyn kehittämiseksi on täällä tehty edeltäjien johdolla hyvää työtä jo pitkään, suunta on edelleen ylöspäin. Aktiivisia, vastuuta kaihtamattomia ja innovatiivisia maanpuolustajia on joukossamme onneksi riittänyt. Uusien vapaaehtoisten rekrytointi on hyvässä käynnissä, ja sille on jatkossakin tilausta ikärakenteen hallitsemiseksi.

Paikallispuolustuksen hyväksi on meillä tehty jopa poikkeuksellisen tuloksellista kehitystyötä. Esimerkkeinä voi mainita paikallispuolustuksen tueksi perustetun tukiyhdistys Varmistin ry:n sekä aktiivisen ja muuntautumiskykyisen maakuntajoukkojen koulutusjärjestelmän. Yhteistyö Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen kanssa on myös saumatonta ja hedelmällistä: tuki ja koulutuksen toimeenpano toimivat hienosti. Joukoissa ollaan valmiita uusiin haasteisiin, kuten vaikkapa arjen välineiden käytön testaamiseen ja kehittämiseen. Yhteinen arvopohja, vahva maanpuolustustahto, on voimavara, jonka perustalle voi Päijät-Hämeessä rakentaa jatkossakin.

Mieluisan ja motivoivan tehtävän luovuttaminen on myös haikaa. Hyvillä mielin tulen kuitenkin muistamaan hienoa joukkoa, jonka kanssa yhteistä asiaa on viety eteenpäin. Tätä kirjoittaessa on vielä yksi harjoitus edessä, mutta muuten aika juoksee tiimalasissa nopeasti. Ikävä kyllä ei isompaa tehtävien vaihtotilaisuutta pystytä nyt pitämään. Luovutan päällikkyyden seuraajalleni, everstiluutnantti Kai Naumaselle aluetoimiston pienessä tilaisuudessa 4.6. Virallisesti tehtävä vaihtuu 1.7.2021, väliaika menee sijaisjärjestelyin. Toivotan Kaille sotiin onnea! Tiedän, että hän saa yhtä hyvän vastaanoton kuin itse sain kaksi ja puoli vuotta sitten.

Lämmin kiitos teille jokaiselle hyvästä yhteistyöstä, saamastani tuesta ja annetusta panoksesta maanpuolustuksen hyväksi, olitpa sitten maakuntajoukoissa tai muussa roolissa maanpuolustuksen tukena. Samanlainen kiitos myös oman aluetoimiston väelle ja tärkeille sidosryhmäkumppaneita kaupungeissa ja kunnissa, Hämeen poliisilaitoksessa, Päijät-Hämeen pelastuslaitoksessa, Päijät-Hämeen liitossa, Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymässä, Etelä-Suomen aluehallintovirastossa sekä lukuisissa maanpuolustusjärjestöissä. Toivotan kaikille lukijoille terveyttä, hyvää jatkoa ja menestystä merkityksellisessä työssä kokonaisturvallisuuden ja maanpuolustuksen hyväksi kaikilla tahoilla!

Lämpimät onnittelut kaikille 4.6. ylennetyille ja palkituille. Valitettavasti emme vieläkaan pystyneet järjestämään perinteistä ylentämis- ja palkitsemistilaisuutta upseerikerholla, mutta toivottavasti se onnistuu itsenäisyyspäivänä.



Evl Hannu Koivisto
Hämeen aluetoimiston päällikkö

Puolustusvoimain lippujuhlan päivänä 4.6.2021 on ylennetty seuraavat maakuntajoukkoihin kuuluvat:

KAPTEENIKSI:

Kojo Marko Tapio
Viittanen Wille Jorma Henrik
Väkeväinen Mika Matti Tapani

VÄÄPELIKSI:

Bäckman Kalle Juhani
Härkönen Arto Mikko Olavi
Saksa Tiina Johanna

KERSANTI KSI:

Kling Olli-Pekka Juhani
Miettinen Karri Anton Olavi
Winberg Johan Henry Kalevi

YLILUUTNANTI KSI:

Arajärvi Antti Juhani Matinpoika

YLIKERSANTI KSI:

Kuhlman Rami-Valtteri
Lukkari Heikki Petteri
Mattila Antti Markus Kalervo
Niskanen Marko Tapani
Santala Simo Matti Tapio

ALIKERSANTI KSI:

Honkanen Markus Joel Henrik
Karlsson Tomas Kristian

LUUTNANTI KSI:

Kuisma Juho Erik

KORPRAALIKSI:

Alen Lauri Oskari
Mäyrä Tero Juhani

SOTILASMESTARI KSI:

Sorjonen Hannu Tapio

Varmistin ry onnittelee kaikkia ylennettyjä sekä huomioituja!

Päijät-Hämeen Paikallispataljoonan huomioimiset 4.6.2021:

JALKAVÄEN ANSIO RISTI

Pirkka Mellanen

MAAKUNTAJOUKKOJEN KIRVES

Tero Luumi
Mikko Pölkki
Ilkka Seppälä
Topias Virlander

MAAKUNTAKOMPPANIAN

UKKO-PEKKA
Aku Aho

MAAKUNTAJOUKKOJEN STANDAARI

Timo Rajajärvi

Huomioiminen tapahtuu käytännössä myöhemmin erikseen ilmoitettavana ajankohtana.



Palkinnon on tehnyt
Arto Tapiomaa.

PHMAAKK "Ukko-Pekka" -kiertopalkinto

Palkinnon nimi tulee jalkaväen tunnuksesta, jossa on kaksi sotilaskivääriä eli "ukko-pekkää" ristissä.

Perusteet myöntämiselle:

- 1) Henkilö on toiminut merkittäväällä tavalla komppanian tavoitteiden eteen, uhraten aikaansa ja työpanostaan.
- 2) Henkilö on osoittanut oma-aloitteisuutta edistäessään komppanian tavoitteiden saavuttamista.
- 3) Henkilö on esimerkillinen taistelija käytökseltään ja taidoiltaan. Hän on vertaistensa kunnioittava ja/tai merkittävä tuki alaisilleen.

Palkinnon myöntää komppanian päällikkö. Palkintoon kuuluu ikuisesti kiertävä päivästäjän laatta ja lisäksi omaksi saatava kunniakirja. Palkinto myönnetään vain kerran vuodessa ja sitä ei voi ansaita kahta kertaa.

MKJ

SEIS – Sotilaspoliisi!



Sotilaspoliisitoiminta osana paikallisjoukkoja

Siviilimaailmassa olen toisinaan törmännyt hieman karrikoi-
tuun toteamukseen, että sellaiset tehtävät, joista ei oikein
tiedetä kuka ne hoitaisi, hoitaa poliisi. Ehkä hieman mutkia
suoraksi oikova, mutta mielestäni pääosin paikkansa pitävä
tulkinta. Poliisiviranomaiset joutuvat tehtäviään suorittaes-
saan kohtaamaan mitä moninaisimpia haasteita, ongelmia
ja uhkia, jotka linkittyvät kaikkiin yhteiskunnan rakenteisiin.
Itse liitän tämän toteamuksen kuvaamaan myös paikallispä-
taljoonan sotilaspoliisikomppanian toimintaa. Toki sillä lisä-
mausteella, että me toimimme olosuhteissa, joissa osa yh-
teiskunnan rakenteista pyörii edelleen normaalin viikkoryt-
min mukaisesti, kun taas osa tanssahtelee enemmän tai vä-
hemmän sotavaltion pillin mukaisesti. Poliisin ulkoiset tun-
nutukset ovat varmasti kaikille tutut. Sotilaspoliisin puolestaan
tunnistaa maastoasun mustasta SP-hihvasta sekä jä-
mäkästä olemuksesta.

Poikkeusololoissa sotilaspoliisin tehtävät ovat moninaiset.
Yleisesti ottaen sotilaspoliisiosasto hoitaa vastuualueellaan
vaihtelevissa olosuhteissa muun muassa aluevalvontaa, vaa-
rallisten henkilöiden kiinniottoa, erikoisjoukkojen vastaista
toimintaa sekä yhteistoimintaa eri tahojen ja organisaatioi-
den kanssa. Näiden lisäksi on erikseen määrättyjä tehtäviä
tai valmistautumistehtäviä, monenlaisia kohdalle osuvan ti-
lanteen vaatimia toimenpiteitä sekä tietysti niitä, joista ei oi-
kein tiedetä, kuka ne hoitaisi. Sotilaspoliisi toimii myös aktii-
visessa yhteistyössä alueen muiden joukkojen kanssa ja tar-
joaa niille tarvittaessa tukea omalla suorituskyvyllään. Soti-
laspoliisi näkyy silloin, kun se on tarpeen ja kykenee suora-
viivaiseen toimintaan. Tehtävä tai tilanne voi edellyttää ry-
minän ja ryskeen, joka toki on näyttävää, sijaan myös huo-
maamattomampaa toimintaa ja soveltamista. Valitaan mi-
kä toimintatapa hyvänsä, lopputulos on aina sama: annettu
tehtävä suoritetaan määräajassa.

Poikkeusolojen tehtävistä suoriutumista tukee perusperiaat-
teiden ja -toimintatapojen hallitseminen. Suuri osa komppa-
niamme taistelijoista on sotilaspoliisikoulutettuja. Kuiten-

kin tärkeämpää kuin varusmiespalveluksen aikainen koulu-
tus, on löytää oikea ja motivoitunut henkilö oikeaan rooliin.
Reserviläisen siviilissä hankkima ammattitaito voi parhaim-
millaan luoda vahvan osaamispohjan myös SA-tehtävälle tai
sen osalle. Lisäksi osaamista voi – ja pitää – aina lisätä, yl-
läpitää ja päivittää. Nykypäivänä oman osaamisen kasvatta-
minen perustuu vahvasti omaehtoiseen kouluttautumiseen.
Siihen onkin tarjolla monia vaihtoehtoja aina verkkokoulu-
tusalustoista omaehtoisin ja vapaaehtoisin harjoituksiin.

Sotilaspoliisikomppanian pääharjoituksena puolestaan toi-
mii vuosittain järjestettävän HÄLVÄ-harjoituksen jo perin-
teeksi muodostunut sotilaspoliisikurssi. Kurssi on tarkoitettu
matalalla kynnyksellä kaikille sotilaspoliisitoiminnasta kiin-
nostuneille. Viikonlopun mittaisella kurssilla tarjotaan osal-
listujille tiivis läpileikkaus sotilaspoliisitoiminnan tärkeim-
mistä perusteista. Kouluttajina toimivat pääasiassa sotilas-
poliisikomppanian omat henkilöt vahvistettuna maakunta-
komppanian asiantuntijoilla. Kurssi sopii myös sinulle, jolle
kehäsuojausperiaate tai vaarallisen henkilön kiinnioton pe-
rusteet eivät ole täysin kristallinkirkkaita sekä myös sinul-
le, jolle lyhenne kvp ei välittömästi mielessäsi yhdisty ku-
lunvalvontaan sekä lieriö- ja ajoesteisiin. Aktiivisuus, innok-
kuus ja halu uuden oppimiseen riittävät mainiosti. Osaamis-
ta voidaan vähän kerrassaan kasvattaa. Olitpa sotilasarvolta-
si miehistöä, upseeristoa tai siltä väliltä, kurssi on erinomainen
tapa tutustua aiheeseen, päivittää osaamistasi tai löy-
tää uusi harrastus maanpuolustuksen parista samanhenki-
sen porukan seurasta sekä astua mukaan paikallisjoukko- ja
reserviläistoimintaan. Joukon avainhenkilöt kertovat mielel-
lään kasvokkain lisää yksityiskohtia ja vastaavat kysymyksiin.

Sotilaspoliisitehtävät erityisesti kentällä vaativat toisinaan
taidon lisäksi myös hyvää fyysistä suorituskykyä. Fyysinen
kunto onkin edellytys poikkeusolojen tehtävistä suoriutu-
miseen. Hyvä kunto lisää myös stressin- ja paineensieto-
kykyä vaihtelevassa toimintaympäristössä. Mikään super-
mies tai -nainen ei kuitenkaan ole tarve olla, vaan tavoite-

tason kolme toimintakyky on keskimäärin riittävä. Kuntotaso ei myöskään ole este lähteä mukaan toimintaan. Sitähän on aina mahdollista parantaa! Fyysisen suorituskyvyn lisäksi sotilaspoliisihenkilön kovimpaan ydinosaamiseen kuuluvat turvallisen ja tehokkaan aseenkäytön hallinta sekä fyysisen voimankäytön peruserätykset, ns. käden taidot. Edellä mainitut kyvyt takaavat niin oman, partiokaverin kuin asiakkaankin turvallisuuden tai vastaavasti mahdollisen uhan tehokkaan ja turvallisen poistamisen. Normaalioloissa näitä tukevaa omaehtoista ja vapaaehtoista koulutusta tarjoavat esimerkiksi Maanpuolustuskoulutus MPK ja Varmistin ry sekä muun muassa pataljoonan ampumapäivä, jossa kompaniamme on aina ollut hyvin edustettuna.

Sotilaspoliisitoiminnassa on mahdollisuus haastaa ja kehittää monipuolisesti omaa osaamistaan, taitojaan ja fyysistä toimintakykyään. Osaamisen kasvaessa puolestaan vastuu lisääntyy ja tehtävät muuttuvat. Ajallisesti toimintaan voi sitoutua vaikkapa yhdeksi viikonlopuksi vuodessa tai kuten aktiivisimmat, jopa useammaksi viikonlopuksi kuukaudessa. Huhut kertovat aktiivisuuden joissain tapauksissa muutaneen sotilasarvoakin – vieläpä ylöspäin. Kuulostaako liian hyvältä ollakseen totta? Se selviää vain yhdellä tavalla: lähde kokeilemaan.

Sotilaspoliisikursilla tavataan!
Antti Jokela, ylil. (res)

Tiistaitreenit

Varmistimen viikkotreeneit ovat hyvässä vauhdissa, eli joka viikon tiistai klo 18 alkaen harjoitellaan ampumista Hollarin Hälvälässä. Jäseniä on riittänyt kiitettävästi, ja joukkoon on mahtunut noviisimpia sekä kokeneempiaakin ampujia, joten kaikki varmistinlaiset ovat tervetulleita osallistumaan treeneihin. Omat aseet eivät ole välttämättömiä, mutta toivottavia. Hevostoimiston pikkulinnut ovat visertäneet, että yhdistyksellä saattaa olla ajatuksissa hankkia omaa asekalustoa... Toistaiseksi mennään jäsenten omilla aseilla ja kiitos Pirkka Mellaselle, joka (lähes pohjattomasta) varastostaan on kaivanut kalustoa lainakäyttöön näihin treeneihin. Ammumme pistooleilla, kivääreillä ja haulikoilla – on treeneissä nähty myös pienoispistooleja ja PCC karbiinejakin, joten aivan varmasti jokaiselle löytyy jotain kiinnostavaa ja uutta opittavaa.

On hyvä pitää mielessä, että aseluvallisilta aletaan v. 2022 eteenpäin pyytämään todistuksia aktiivisesta harrastamisesta määräaikaan lupiin. Uusiin aselupiin lupaviranomainen vaatii aktiivista harrastamista, pistoolin 10 harrastekertaa 2 vuoden aikana ja pitkiin aseisiin 1 vuosi ja 5 harrastekertaa minimissään, joten nämä viikkotreeneit palvelevat mainios-ti ei ainoastaan tieto-taitotason kasvattamista, mutta myös lupaprosesseja. Siispä: ampumapäiväkirjat mukaan radalle.

Pari perusasiaa kaikille tiistaitreeneihin tuleville:

1. Liity HAUK:iin (Hälvälän Ampumaurheilukeskus) Varmistimen verkkokaupan kautta, eli 30 € liittymismaksu, joka sisältää 1. vuoden vuosimaksun ja 12 € saat HAUK:n jäsenkortin sekä 7 ratakäyntikertaa. Tarkemmat ohjeet Varmistimen ja HAUK:n kotisivuilla.
2. Hanki MPKL:n, Reserviläisliiton, RUL:n tai SAL:n vakuutus. Kunkin liiton kotisivuilla tarkemmat ohjeet. Vakuutusten vuosihinnat ovat 25 € ja 41 € välillä.



Tiistaitreenit Hälvälän tilanneradalla.

Varmistimen ampujilla on oma chatti Signal-sovelluksessa: sitä kautta saa hyvää tietoa tiistaitreeneistä ja sana on vapaa ammuntaan liittyvistä asioista. Ota yhteyttä Mellasen Pirkkaan, Ahon Akuun, Sippolan Mikkoon, Niskasen Markoon tai Luostarisen Mikkoon, niin lisätään sinutkin Signal-ryhmään.

Ammunnat aloitetaan radan rakentamisella, illan ampumajärjestelmän läpikäynnillä ja turvamääräysten kertaamisella. Ammunnat vedetään johdettuna, sillä turvallisuus on kaiken A & O. Laukausmäärät vaihtelevat n. 50–150 laukauksen välillä, riippuen illan ohjelmasta. Patruunat hankitaan itse tai ostetaan paikan päällä omakustannushintaan. Kussakin treenissä on jokin punainen lanka, eli treeneit eivät todellakaan ole perinteistä ”reserviläisräimintää”, vaan tarkoitus on oppia turvallisemmaksi, paremmaksi ja monipuolisemmaksi ampujaksi. Treenien mottona on: Jokainen ammuttu laukaus tekee Suomesta hieman turvallisemman paikan elää



ja asua. Otsa kurtussa emme todellakaan ammu, joten huumoria kannattaa varata reilusti radalle mukaan!

Ihan joka kerta emme tule katselemaan tilanneradan (TiRa) valleja, vaan käytämme hyväksi Hälvälän ratatarjontaa koko laajuudeltaan, eli tulemme ampumaan liikkuvaa maalia hirviroilla, ampumaan pidemmille matkoille 150 m ja 300 m radoilla ja LAS haulikkoradallakin tulemme kesän aikana vierailemaan. Tiistaitreeneihin on myös luvassa ulkopuolista kouluttajaa, mutta siitä myöhemmin lisää. Lisäksi Varmistimen vastavalmistuneessa ja lupaviranomaisen (pian) luvit- tamassa luolassa tullaan käymään näiden treenien merkeis- sä, esimerkiksi pimeäämmunnat kiinnostavat allekirjoitta- nutta aivan mahdollottomasti. Mikäli sinulla on hyvä idea tree- nien teemaksi, niin käsi pystyy – ideoita kuunnellaan her- källä korvalla.

*Ampumaterveisin,
Mikko Luostarinen*

Kuvat: Mikko Luostarinen

Turvallisuus toimii myös vauhdissa – kuvassa Pirkka Mellasen esimerkillinen sormivarmistus haulikkorastilla.



renta

MODERNI KONEVUOKRAAMO

RENTA LAHTI

Kasaajankatu 26, 15150 Lahti
040 161 1916 | lahti@renta.fi

WWW.RENTA.FI/LAHTI

Sukset helpottavat liikkumista

Urbanin legendan mukaan talvioppaassa lukee: ”sukset helpottavat liikkumista etenkin talvella”. Toisen hiihtomarssin aikana moni ei allekirjoittanut tuota lausetta toimivaksi edes talvella...

Vaikka korona jylläsi edelleen, hellitti se hetkeksi talvella, jotta pääsi hyödyntämään lumista talvea hiihtomarssin merkeissä. Marsseja pystyi pitämään kaksikin kappaletta: 13.2. sekä 6.3., ja totuttuun tapaan hyödynnettiin Salpaus-
selän loistavia hiihtoverkostoja. Molemmilla kerroilla osallistujia oli mukavasti kymmenkunta.

Marssit aloitettiin Hälvälästä kuittaamalla Vennon Timon varastosta hiihtovälineet. Ensimmäisellä marssilla mukaan mahtui hiihtäjiä Maakuntajoukoista, Oltermanni-joukkueesta ja mukana oli myös nuorempaa polvea edustava erikois-
rajajääkäri, joka varmisti, ettei hiihdetä liian pitkälle itään.

Reitin varrella hyödynnettiin taukopaikkoja mm. Tiiristupaa, jossa meitä odotti jo valmis nuotio. Pysähtyessä moni tuli ihmettelemään, kyselemään ja kannustamaan. Se oli myös osin tarkoituskin, että Maakuntajoukot saa näkyvyyttä.



Maaliskuun hiihtomarssi alkoi samoissa hyvissä merkeissä. Reitin valintaa piti varmistella ja suunnitella huolellisemmin, sillä samaan aikaan oli Hälvälässä hiihtosuunnistuksen SM-kisat.

Matkan edetessä käänköpaikkaa Lahden Urheilukeskusta keli muuttui pikkuhiljaa sotilaan keliksi. Taivaalta alkoi tipua tiskirättejä ja meno alkoi olla raskasta. Kiroilusta päätellen marssi tuntui toimivan kunnon kohottajana, ei niinkään mielen...

Lopulta tältäkin marssilta päästiin perille takaisin Hälvälään päämajitusmestarin hellään huomaan. Lopuille hiihtosuunnistuksen kilpailijoille saatiin kunniakujat ja kunnon kannustukset muiden väisteltäessä ladun sivuun.

Toivotaan ensi vuodelle yhtä paljon lunta!

Teksti ja kuvat: Erkki Vilja





Varmistimen suuri lounaspussitesti

Mitä testattiin

Varmistimen huolto- ja muonitustoimitukselle tarjottiin mahdollisuus testata juuri palveluskäyttöön tullutta lounaspussia ja toimitus tarttui haasteeseen toukokuussa.

Testikäytössä vuodesta 2019 ollut lounaspussi on osa Koulutus 2020 -uudistusta. Sen on tarkoitus korvata maastopäivinä yksi neljästä aterista. Testikäyttäjiltä kerätyn palautteen perusteella sekä tarjottavaa ruokaa että pussin toiminnallisuutta on kehitetty, ja sen käyttö tulisi kouluttaa alokaskauden orientaatiojaksolla. Koulutus 2020 -mallissa se tarkoittaa kuuden viikon alokaskauden kahta ensimmäistä viikkoa.

Syömiseen meidät kaikki koulutetaan synnytyslaitokselta lähtien. Tässä tapauksessa ruokailun tarkoitus on ylläpitää toimintakykyä ja mahdollistaa normaalioloissa mahdollisimman tehokas koulutuspäivän käyttö – tai poikkeusoloissa mahdollisimman tehokas muu toiminta – ilman, että aikaa käytetään ruokailujärjestelyihin. Ajatusmalli on tuttu myös monelta teollisuudenalalta: esivalmistus lyhentää prosessin läpimenoaikaa. Lounaspussin pääruuan Leijona Catering valmistaa Suomessa, täydentävissä tuotteissa hankintaa on tehty muualtakin.

Lähtökohtaisesti pussi jaetaan aamulla ja sisältö nautitaan tilanteen salliessa. Pusseissa kerrottu energiamäärä, noin

1000 kcal (normaali palveluspäivä on mitoitettu 3500–4000 kcal kulutukselle), ja allergeenit. Erikoisruokavaliot kuten gluteenittomuus, laktoosittomuus, kasvisruoka, sianlihan välttäminen ja vegaanisuus on huomioitu, ja lounaita voi vaihtaa ryhmän kesken. Tämä voi poikkeusoloissa, joissa lounaspussi voi olla useamman peräkkäisen päivän yksi ateria, varmasti tervetullutta. Pääruuan voi lämmittää, mutta lähtökohtaisesti se on tarkoitettu nautittavaksi kylmänä ja vakuumpakkaus varmistaa sen säilyvyyden.

Testijärjestelyt

Saimme testiin 8.5. ampumapäivänä viisi erilaista lounaspussia eli kaikki nykyisin tarjolla olevat mallit: kaura-broiler, salami-paella, kebab-riisi, linssirisotto ja meksikolainen oh-ratto; kaksi pussia kutakin mallia. Pääruuan lisäksi pussissa on leipä tai riisikakku, levitettä ja suklaata, välipalakeksi tai suolapähkinöitä. Pääruuan vakuumpakkaus on melkein pä syötävä kerralla, mutta erillispakatun leivän voi esimerkiksi jättää odottamaan myöhempää taukoa.

Testiateriat hajautettiin kahteen erään, jotka testattiin toisistaan erillään kenttä- ja kotiolosuhteissa. Testaajina oli maakuntajoukkojen reserviläisiä ja perheitä, sekä toisessa erässä samoajaikäisiä partiolaisia. Toisessa testiryhmään osallistui myös Reserviupseerikoulun jääkärikomppaniassa palveleva alikersantti.

Testin tulokset

Testiryhmien arviot on koottu allaolevaan taulukkoon.

Arvioitava asia	Ryhmän 1 kommentit	Ryhmän 2 kommentit
Käytön helppous: miten pussin saa auki, mitä työkaluja tarvitaan?	- Pakkaus oli miellyttävä käsitellä, ei vienyt turhaa tilaa ja helposti avattavissa. - Varusmieskommenttina hyvä havainto siitä, että pakkauksesta todennäköisesti puuttuivat vielä hygieniavälineet.	- Pussi avautui helposti, puukko hyvä olla olemassa. - Pusseissa lukee tosi selkeästi mitä niissä on ja mitkä ovat valmistusaiheet. - Koko pussin sai siististi sormilla, samoin osan pienemmistä pusseista+voin. Ruoka ja pähkinät helposti puukolla. Puukko on helppo ja nopea jokaisen avaamiseen.
Onko ruoka helppo syödä?	Ruoka oli helppoa syödä, ainoastaan ateria 3. (salami) oli melko vetinen.	- On. Lounas on kämmenen kokoinen tiivis annos - ristiviilto toiselle puolelle ja lusikoimaan. - Avaamistyylistä riippui. Mutta pääsääntöisesti kyllä. Helposti kun avasi, sai ruuan lusikoitua.
Oliko ruoka hyvää? Mikä ruoka oli hyvää?	- Ruoka oli pääsääntöisesti hyvää ja suklaa sai testiryhmältä erityiskiitoksen. Ravintosisällöltään annokset olivat samansuuruisia. - Ateria 1, meksikolainen ohratto äänestettiin testin heikoimmaksi esitykseksi, lämmitettynä ilmeisesti käytetty juusto toi annokseen luotaantyöntävän hajun. Ulkonäkö ei myöskään miellyttänyt ja suutuntumalta annos oli vetinen/löysä. - Ateria 2, kaura-broileri maistui sen sijaan hyvin. täysjyväruisleipä oli maukasta, ellei vierastanut saaristolaisleivän kaltaista makua. Ohra teki ruoasta ilmavaa, suutuntuma oli miellyttävä. Kiitosta sai myös mausteet, joita oli mainio määrä, aluksi maku oli mieto ja jälkimaku vahvempi. Toinen testiryhmän suosikeista. - Ateria 3, salami-paella maistui herkulliselta kaikista. Vetinen tai mössön kaltainen suutuntuma tiputti tämän muuten mainion vaihtoehdon kirkkaammilta sijoilta. - Linssirisottoateria, numero 4 oli testatuista aterioista se toinen vegaanivaihtoehto, mikä maistui kaikille. Ateria oli maittava ja täyttävä. Suutuntuma lievän kuiva tai jauhoinen. Mausteita oli juuri sopivasti. Testin 3. - Viimeisenä testatuista oli ateria 5, kebab-riisi, mikä osoittautui testiryhmämme yksimieliseksi suosikkiateriaksi. Tässä oli kaikki kohdallaan, ei liian kuiva, mutta rakeinen koostumus, sopivan mausteinen ja maukas.	- Ainakin linssirisotto oli yllättävän hyvää. Valmistusaineena oli myös umami-aromi. Hyvä suutuntuma, ei ollut olo, että syö ison kattilan valmismössöä. Sen verran tiivistä ja kuivaa kuitenkin, että vettä kului. - Kasvissyöjä piti omastaan, sekasyöjät eivät pitäneet kasvisruoasta. - Paras salami-paella, mutta kebab-riisiateria menisi ruuasta leiriolo-suhteissa. - Ruisleipä toimii, muttei lemppari. - Suklaasta iso plussa!

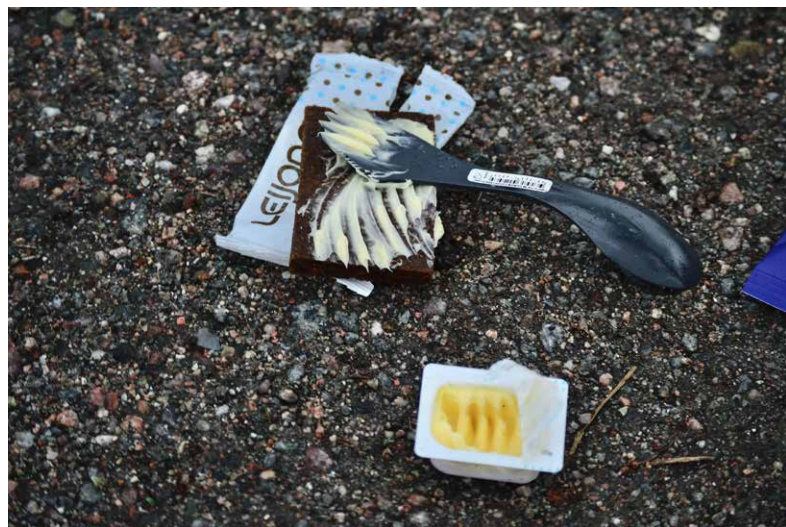
Keksittiinkö fiksuja tapoja avaamiseen ja syömiseen?		- Ristiviilto osoittautui toimivaksi. - Kolme eri avaamistapaa, joista ylälaidan avaaminen ja sieltä sporkilla* kauhominen helpoin. Toiseksi helpoimmaksi koettiin pussin keskelle viillon tekeminen ja sieltä syöminen sporkilla. Vaikein tapa oli puristaa kulmasta ruokaa suuhun ja saada sitä kulmasta sporkilla.
Jätehuolto: saako pussin sisällön talteen siististi? Ovatko jätelajit samoja vai meneekö sekajätteeseen? Miten hoidetaan ruokailuvälineet?	Helpointa on pitää mukanaan pientä jä-tepusia, mihin kerää tyhjät pakkaukset – ei sotke varusteita.	- Onnistuu hoitaa siististi, jos ei revi pussia kovasti. - Pussin roskat saa nätisti alkupe- räiseen pus-siin ja helppo laittaa taskuun tai reppuun. Mahdollisuus laittaa kaikki muoviroskiin (ainakin tutkitussa paketissa) tai energiajätteeseen. Ruokailuvälineen voi nuolaista tai huuhdella puhtaaksi ja laittaa taskuun yms., jos ruokailuvälineessä on esimerkiksi voita, eikä huuhtelu ole mahdollinen, saa esimerkiksi ruisleipäpussista suojan.

Muita huomioita

Siinä, missä taistelumuonaan liittyy teknologista kehitystä ja pakkiruokailun polvellaajonottamiseen omanlaisiaan muistoja, on lounaspussi ensituntumalta varsin arkinen ilmes- tys. Ulkoasu ei ollut erityisen puoleensavetävä. Kuitenkin kun ruoka-aika tuli, oli maastossa repusta tai kotona kaa- pista esiin kaivettu lounaspussi nopea ottaa käyttöön. Näl- kä oli hyvä särvin eikä maussakaan ollut moittimista. Ruoka piti myös murrosikäisten testaajien nälkää pitkään. Ai- kuisikään ehtineet reserviläiset taas arvostivat sitä, että ky- seessä oli ihan oikea ruoka. Testiryhmä 1 nautti lounaspus- sin 1000 kcal/hlö ja aloitti sen jälkeen yksissä tuumin kuu- den tunnin puiden kaatourakan. Puu-urakka sai sykemitta- rin näyttämään 3000 kcal kulutusta, jonka jälkeen nälkä oli jo kohtuullinen.

Sekä taistelumuonaan että pakkiruokailuun kuuluu olennai- sesti ruokailuun valmistautuminen: se hetki, kun trangiassa nopeasti lämmittää vettä makaronien pehmentämiseksi tai kun tuntee nenässään jo kenttäkeittimessä höyryävän kei- ton tuoksun. Tämä on tärkeää myös ruuansulatuksen akti- voimiseksi. Lounaspussi ei tarjoa tunnelmoinnin mahdolli- suuksia, ja on ymmärrettävää, ettei sitä normaalioloissa tar- jota kuin päivän yhtenä ateriana, eikä sen käyttöä suositella erityisen kylmässä säässä. Moni ateria on sen verran kuiva, että vettä on syytä varata käyttöön riittävästi päivän mittaan.

Jätehuoltoa on myös ajateltu lounaspussin kehitystyössä. Roskat saa laitettua siististi takaisin pussiin ja kuljetettua jä- tehuoltoon sotkematta varusteita, joka liikkuvassa toimin- nassa on oleellista. Osassa pusseista kaikki pakkaukset ovat muovioita, joka mahdollistaa jopa jätteenlajittelun sen kum- memmin asiaa miettimättä.



*Spork tunnetaan myös luhana: yleisruokailuväline siis.

Testaajilla ei ollut käytössä tietoa maastoruokailun eri vaihtoehtojen kustannuksista eikä Leijona Catering suoraan kero lounaspussin hintaa tai kustannuksia. Arvioisimme kuitenkin, että esivalmistettu lounaspussi on kustannustehokkaampi vaihtoehto kuin useasta komponentista koostuva taistelumuona tai joko paikalla valmistettu tai muonituskeskuksesta maastoon kuljetettu pakkiruoka. Mikäli sitä on hankittavissa, se toimisi reserviläisten koulutuskäytössä myös mainiosti, koska näissä tilanteissa käytettävä aika on monesti niukin resurssi.

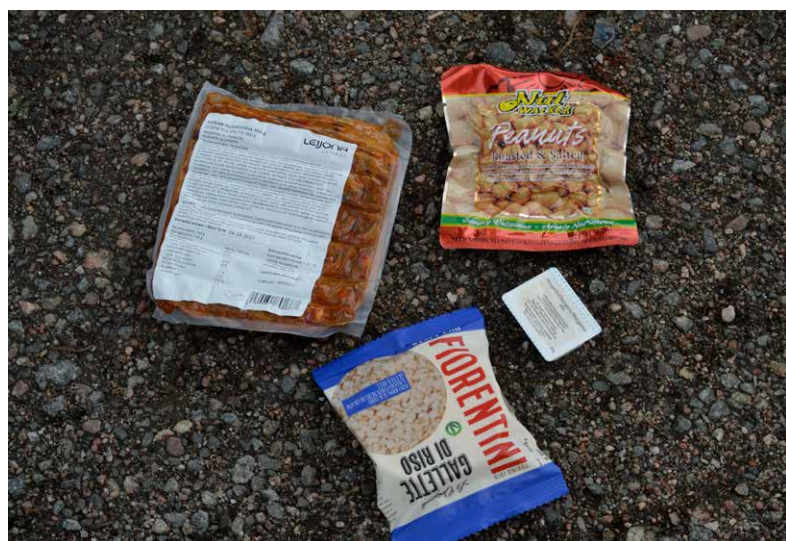
Varusmiesnäkökulma testiin antoi kaikille aterioille varsin loistavan arvosanan verrattuna saapumiserän II/20 nauttimiin aterioihin. Tällä hetkellä varusmiehille jaettavat maastoateriat ovat hankalampia valmistaa ja vaativat usein huolellista sekoittamista veteen. Tämä on osoittautunut melko hankalaksi muovipusseissa maasto-olosuhteissa, joten testatun kaltaiset valmisateriat koettiin merkittäväksi parannukseksi nykyisiin vaihtoehtoihin.

Lopuksi

Makuasioista ei voi kiistellä, eikä testiä tehty ensisijaisesti pisteyttääksemme eri lounaspusseja. Vaikka kylmä ruoka ajatuksena on kauhistus, on aterian maistuvuuteen silti selvästi panostettu, eikä se jää vertailussa normaalille työpaikan linjastolounaalle. Lounaspussi ehdottomasti lunastaa paikkansa - se on nopea nauttia ja jättää käyttäjälleen aikaa keskittyä normaalioloissa koulutukseen tai poikkeusoloissa käsillä olevaan tehtävään ja toimintaan liikkeessä.

Teksti: Ari Kahrola (Testiryhmä 1) ja Matti Kuronen (Testiryhmä 2)

Kuvat: Neela Kuronen ja Leijona Catering



TUE TOIMINTAA – OSTA VARMISTIMEN TUOTTEITA

Emalimuki Varmistin-logolla 20,00 €
Perinteinen, kenttäkelpoinen emalimuki. Väritään tummansininen, kyljessä hillitty Varmistin-logo laserkai-verrettuna.



RK62 tekninen T-paita 25,00 €
Oliivinvihreä T-paita, tekninen neulos 100 % polyesteria. Etupuolella mustalla ja kolmella harmaalla sävyllä silkkipainettu RK-aihe ja Varmistin-logo. Silkkipaino tehty Suomessa. Koot S-XXL.



Nimilappu Suomen lipulla ja veriryhmätiedolla, 5 kpl 30,00 € tai nimilappu sukunimitiedolla, 5 kpl 25,00 €
Viisi kappaletta velcro-taustaisia, brodeerattuja nimilappuja. Nimilapun koko on 20 mm x 120 mm, eli se sopii suoraan esim. Puolustusvoimien vaatteiden nimilappupaikkaan.

Varmistimen verkkokauppa löytyy osoitteesta <https://holvi.com/shop/varmistin>



Kuva: Maavoimat

FYYSISESTÄ TOIMINTAKYVYSTÄ SOTILAALLISTA VALMIUTTA!

Reserviläisten fyysisen koulutuksen päämääränä on kouluttaa Puolustusvoimien sodan ajan henkilöstöä siten, että he pystyvät täyttämään fyysisten valmiuksien puolesta heille suunnitellut tehtävät. Fyysisen koulutuksen tavoitteena on ylläpitää ja kehittää henkilöstön kykyä huolehtia omasta ja joukkonsa taistelukunnosta sekä osoittaa reserviläisille fyysisen ja henkisen toimintakyvyn jatkuvan ylläpidon merkitys.

Nykyaikainen taistelukenttä edellyttää sotilaalta entistä enemmän voimaa

Nykyaikaisen taistelukentän fyysisen toimintakyvyn vaatimukset edellyttävät sotilaalta monipuolisia ominaisuuksia; aerobista ja anaerobista suorituskkyä, maksimi- ja nopeusvoimaa sekä lihaskestävyyttä. Taistelukenttä on muuttunut viime vuosina entistä monimuotoisemmaksi, kiivaammaksi ja epäsymmetriseksi, mikä edellyttää sotilailta hyvää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Taistelut ovat siirtyneet yhä enemmän korpi- ja metsätaistelujen sijaan asutuskeskuksiin. Taistelutilanteet ovat lyhyitä ja intensiivisiä mikä vaatii sotilaalta esteiden ylittämistä ja kiipeämistä, juoksupyrähdyksiä sekä ryömimistä painavien taakkojen kanssa rakennetulla alueella.

Nykyaikainen sodankäynti on lisännyt erityisesti voimaominaisuuksien tärkeyttä taisteluvälineiden painon nousun sekä taistelukentän luonteen muutoksen vuoksi. Sotilaan on tehtävässään suoriuduttava voimaa vaativista suorituksista kuten haavoittuneen evakuoinnista ja raskaan henkilökohtaisen sekä ryhmäkohtaisen materiaalin käsittelystä. Näiden suoritusten epäonnistuminen voi vaarantaa joukol-

le annetun tehtävän toteutumisen sekä jopa oman tai muiden sotilaiden hengen. Sotilaan henkilökohtainen taisteluväline voi painaa lähes jopa 40–60 kilogrammaa.

Hyvän voimaominaisuuksien lisäksi sotilas tarvitsee anaerobista suorituskkyä lyhyissä ja kovatehoisissa suorituksissa, kuten ryömimisessä, sprinteissä ja syöksymisessä. Unohtamatta sitä, että kun suorituksen kesto ylittää noin kahden minuutin rajan, tärkein suorituskkyä määrittävä ominaisuus on tällöin maksimaalinen hapenottokky eli kestävyyskunto. Näin ollen aikaisempi vaatimus hyvästä sotilaan kestävyyskunnosta on edelleen olemassa. Suuren hapenottokkyvyn tiedetään myös olevan yhteydessä nopeampaan suorituksesta palautumiseen. Ei siis riitä, että sotilaalla on runsaasti voimaa ja anaerobista suorituskkyä vaan lyhytkestoisia ja kovatehoisia suorituksia on pystyttävä tekemään toistuvasti pidemmän aikaa.

Uusi koulutusohjelma vastaa tarpeeseen

Alakoululaisten kestävyyskunto on heikentynyt tasaisesti viimeisen viiden vuoden aikana sekä vastaavaa on ollut havait-

tavissa useamman vuosikymmen ajan palvelukseen astuvi-
en varusmiesten kuntotesteistä. Puolestaan vajaa puolet re-
serviläisistä on sijoituskelpoisia sodanajan tehtäviin fyysis-
en toimintakykynsä osalta. Mikäli fyysisen kunnon heiken-
tymistä ei saada pysäytettyä tästä seuraa merkittäviä haitto-
ja kansanterveydelle ja Suomen sotilaalliselle puolustusjär-
jestelmälle. Myös tulevien sukupolvien terveys ja hyvinvoin-
ti sekä opiskelu- ja työkyky ovat vaarantumassa.

Tähän haasteeseen vastataan uudella koulutusohjelmalla.
Maanpuolustuskoulutusyhdistys ry (MPK) on ottanut maa-
liskuussa 2021 käyttöön fyysisen toimintakyvyn koulutusoh-
jelman. Koulutusohjelman tavoitteena on tuottaa Puolus-
tusvoimien ja Rajavartiolaitoksen reserviin ja paikallisjouk-
koihin suorituskykyisiä johtajia ja taistelijoita, jotka omaa-
vat fyysiseltä toimintakyvyltään ja liikuntataidoiltaan riittä-
vät tiedot ja taidot selviytyäkseen heille suunnitelluista so-
dan ajan tehtävistään. Tavoitteena on lisäksi kannustaa re-
serviläisiä ja kansalaisia elinikäiseen liikunnan harrastami-
seen. Koulutusohjelman jalkauttamiseen piireissä ja maa-
kunnissa pyritään rekrytoimaan riittävä määrä vapaaehtoi-
sia liikunta-alan osaajia ja kuntotestaajia. Jokaiseen piiriin
on rekrytoitu liikunta-alan peruskoulutuksen saanut liikun-
tapäällikkö, jotka johtavat paikallisesti Fyysisen toimintaky-
vyn koulutusohjelmaa.

Koulutusohjelma koostuu viidestä koulutuskokonaisuude-
sta:

1. Fyysisen toimintakyvyn (Taistelijan keho) koulutuskon-
naisuus
2. Marssikoulutus, joka sisältää marssit, jotokset ja vael-
lukset sekä Kesäyönmarssit ja reserviläisten osallistumi-
nen Nijmegenin marssille
3. Testaajakouluttaja- ja kuntotestaajakoulutus sekä käy-
tännön kuntotestit
4. Nuorille suunnatut Kunnossa Inttiin -kurssit
5. Muut liikunnalliset kurssit ja harjoitukset
Koulutusohjelma toteutetaan MPK:n sotilaallisia val-
miuksia palvelevina SOTVA-peruskursseina (vähintään
18 vuotta täyttäneet) tai 16-18-vuotiaiden kohdalla tu-
tustumistoimintana.

Harjoittelusta tukea myös arkeen

Liikunnan positiivisista vaikutuksista kuten yksilöiden pa-
rantuneesta fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta, mitattavis-
ta terveydellisistä ja kansantaloudellisista vaikutuksista, pa-
remmista oppimisvalmiuksista ja sosiaalisesta hyvinvoinnis-
ta on luettavissa tuhansittain tutkimusnäyttöä.

Uudistuneessa varusmiesten liikuntakoulutuksessa kuten
myös reserviläisten uudessa fyysisen toimintakyvyn kou-
lutusohjelmassa keskiössä ovat voima- ja kestävyysomina-
isuuksien kehittäminen. Voimaharjoittelu ylläpitää tasapai-
noa, liikkuvuutta, vahvistaa luustoa ja parantaa hengitys-
ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä muokkaa tehokkaasti

Liikuntavinkkejä:

- PVMoodlen paikannuskurssi suunnistusratoineen
- MarsMars-sovellus
- kuntoringit pienellä porukalla
- etämarssit
- kuntotestit alkavat, kunhan koronatilanne sallii

kehonkoostumusta. Lisäksi voimaharjoittelu kehittää lihas-
voimaa, mikä puolestaan hidastaa lihasvoiman vähenemis-
tä erityisesti ikäihmisillä. Hyvä lihaskunto ennaltaehkäisee
myös tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntymistä. Voimahar-
joittelulla on myös havaittu olevan positiivisia vaikutuksia
psykkiseen toimintakykyyn.

Kestävyysharjoittelu puolestaan kehittää sotilaan harjoitet-
tavuutta, joka mahdollistaa minkä tahansa ominaisuuden
kehittämisen, niin sanotusti kykyä harjoitella. Hyvät kestä-
vyysominaisuudet mahdollistavat kovatehoisen harjoittelun
mutta myös harjoituksesta palautumisen. Kestävyysharjoit-
telu kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä väsy-
myksen vastustuskykyä ja lisäksi sillä on runsaasti terveyt-
tä edistäviä vaikutuksia. Peruskestävyysharjoittelu on myös
ainoa liikuntamuoto, mikä palauttaa muun muassa hermos-
toa. Hermosto voikin olla nykypäivän arjen kiireiden seu-
rauksena ylikuormittunut.

Liiku omalla tavallasi, joka päivä!

Säännöllinen fyysinen harjoittelu on sotilaan fyysisen kun-
non ylläpidon ja kehittämisen kannalta välttämätöntä. Se
luo samalla myös sotilaallisia valmiuksia. Fyysisen toiminta-
kyvyn kehittämiseksi harjoittelun tulee olla monipuolista ja
harjoitusohjelman tulee vaihtua riittävän usein sekä nousu-
johteisuus tulee toteutua, jotta kehityksessä ei tule tasan-
nevaihetta. Terveiden ylläpitämisen kannalta sydämen sy-
kettä kohottavaa, reipasta liikettä tulisi tulla vähintään 2 tun-
tia ja 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikkumista 1 tun-
ti ja 15 minuuttia. Voimaharjoittelua olisi hyvä harjoittaa ai-
nakin kaksi kertaa viikossa. Tärkeintä on löytää oma tapa
liikkua, sillä kaikki liike lasketaan. Liiku siis omalla tavalla-
si, joka päivä!

Puolustusvoimien MarsMars-älypuhelinsovellus tarjoaakin
äärimmäisen hyvän tavan seurata omaa harjoittelun ete-
nemistä. Sovelluksesta löydät myös harjoitusohjelmia joko
kestävyys- ja tai voimaominaisuuksien kehittämiseksi. Haas-
taankin jokaista reserviläistä lataamaan itselleen ilmaisen
Puolustusvoimien MarsMars-älypuhelinsovelluksen puheli-
meen, ja sen avulla kehittämään sekä ylläpitämään omia so-
tilaallisia valmiuksia! MarsMars löytyy Android- ja iOS-puhe-
limien sovelluskaupoista.



Maavoimien liikuntapäällikkö
LitM, SM, Kapteeni Ville Isola



Päijät-Hämeen reserviläiset mukana 75. Oltermannin hiihdossa Lapissa

Puolustusvoimien vanhin urheilukilpailu (vuodesta 1933), Oltermannin viestihiihto, järjestettiin tänä vuonna 29.-31.3.2021. Järjestelyvastuussa toimivat tällä kertaa Lapin alueen joukko-osastot ja aluetoimisto. Oltermannin hiihto on lumipuvussa sotilassuksin toteutettava 70–90 kilometrin viestikilpailu, jossa viestikapulana käytetään rynnäkökivääriä. Kilpailun tavoitteena on välittää Oltermannille, eli kilpailun johtajalle, osoitettu viesti. Oltermannina toimi Maa-voimien esikuntapäällikkö Kenraalimajuri Markku Myllykangas.

Päijät-Hämeen reserviläiset oli mukana tapahtumassa toista kertaa. Lähtöviivalle pääsemisestä ansaitsevat kiitoksen joukkueen jäsenien lisäksi ison työn porukan kokoamisen eteen tehnyt Erkki Vilja. Valmistelupalaverit suoritettiin koronarajoitusten vuoksi etänä. Oli hyödyllistä käydä käytännön asioita läpi jo etukäteen, ja samalla joukkuekaverit tulivat tutuiksi. Viimeiset viikot ennen tapahtumaa jännitettiin, perutaanko viesti tänä vuonna.

Käskykortit kuitenkin saapuivat ja niiden mukaisesti lähdettiin liikkeelle hajautetusti kohti pohjoista. Varsinainen har-

joitukseen ilmoittautuminen tapahtui Rovaniemellä, josta alkumuodollisuuksien jälkeen siirryttiin ajoneuvoilla Sodankylään. Kaikessa toiminnassa ja joukkueiden kohortoinnissa terveysturvallisuus oli otettu huomioon ja järjestelyt olivat haastavasta tilanteesta huolimatta pääosin erittäin sujuvat. Sodankylässä majoituttiin, varustauduttiin ja suoritettiin suksien jako ja huolto ennen virallisen kilpailureitin julkistamista.

Savukoskelta Sodankylään

Vuoden 2021 Oltermannihiihdon aloituspisteenä toimi 1942–1944 toimineen Erillisosasto Savukosken muistomerkki ja maali oli Sodankylän Jääkäriprikaatissa Joutselän patsaalla. Erillisosasto Savukosken tehtäviin jatkosodassa kuului Koillis-Lapin erämaakylänsuojauksen partisaani-iskuilta, ja hiihtotaito oli tässä elintärkeässä tehtävässä arvossaan. Lauhan kevätään seurauksena olematon hankikanto sekä turvallisuussyistä pakolliset vesistönylityskohdat reitillä toivat suunnitteluun omat rajoituksensa, mutta silti spekulointia ja vaihtoehtojen tutkimista kartalla riitti myöhäiseen iltaan asti. Oltermannin hiihdossa reitti julkaistaan kilpailu-



päivää edeltävänä iltana. Varsinaisen reitin tiedustelun sai aloittaa seuraavana aamuna.

Kilpailupäivän aamuna partiot ja joukkueenjohtaja lähtivät Sodankylästä autonkuljettajien avustuksella tiedustelemaan. Lopullisten reitinvalintojen jälkeen oli vielä aikaa lyhyelle levolle ja välinehuollolle Sodankylässä. Kilpailu starttasi klo 18.00 ja avauspartio hoiti hommansa hienosti. Ensimmäisen vaihdon jälkeen Päijät-Häme oli mukana kärkikahinoissa. Vaikka muutamia kokeneempia joukkueita tuli rinnalle ja ohi, oli kilpailun ensimmäinen osuus, jossa viesti tuodaan partioiden toimesta välimaaliin kaikilta partioilta ehjä ja hyvä suoritus. Välimaaliin tullessa Päijät-Häme oli maakunnista koottujen reserviläisjoukkueiden B-sarjassa kymmenestä joukkueesta kuudentena, ja takana oli myös koronatilanteen vuoksi kolmen joukkueen kisaksi supistuneen joukko-osastojen A-sarjan toinen ja kolmas joukkue.

Joukkueen johtaja vie viestin välimaalista kisan varsinaiseen maaliin, jossa lukee sen Oltermannille. Tehtävä kirkkaana mielessä on varmasti useimmille reserviläisille tuttu lause. Joukkueen johtajana allekirjoittaneella oli kisan aikana paljon tehtäviä, mutta mikään niistä ei olisi estänyt tarkistamaan tiedusteluvaiheessa reitin loppupään vaihtoehtoja. Tämän seurauksena varsinaisessa kisasuorituksessa oli oikein kunnon pummi, joka maksoi loppusijoituksessa Päijät-Hämeelle tiukassa kilpailussa monta sijaa. Maaliin viesti tuotiin B-sarjan toiseksi viimeisenä, yhdeksäntenä.

Joukkueen kokonaissuoritus kuljettajia ja huoltoa myöten oli erittäin hyvä ja Päijät-Hämeeseen saatiin taas lisää kokemusta Oltermannin hiihdosta tuleviin koitoksiin. Mollivoittoisesta kilpailusuorituksesta huolimatta koen, että olen etuoikeutettu, kun sain viettää muutaman päivän "ammattilaisurheilijan" elämää hienossa joukossa. Tärkeintä on, että Päijät-Hämeen Oltermannin hiihtoperinne jatkuu. Ensi vuonna liikkeellä on taas hieman nälkäisempi ja kokenempi joukkue viemässä viestiä eteenpäin.

Yliluutnantti Markus Halonen

Kuvat: Markus Halonen, Arto Tapiomaa ja Tomi Silvenen



Viesti Oltermannille Päijät-Hämeen maakuntajoukoilta

Maailma muuttuu.

Sata vuotta sitten, kun oli asiaa, lähetettiin kirje. Jos asia oli tärkeä, lähetettiin sähkö. Jos asia oli oikeasti tärkeä, menttiin se kertomaan kasvotusten, vaikka se vaati vaivaa.

Viisikymmentä vuotta sitten, kun oli asiaa, lähetettiin kirje. Jos asia oli tärkeä, soitettiin puhelimella. Jos asia oli oikeasti tärkeä, menttiin se kertomaan kasvotusten, vaikka se vaati vaivaa.

Nykyään. Jos on asiaa niin se laitetaan samanaikaisesti mahdollisimman moneen sosiaaliseen mediaan ja viestiryhmään, että kaikki varmasti tietää, että sinulla on asiaa. Jos asia on erittäin tärkeä eikä kukaan vastaa viesteihin tai tykkää niistä niin joskus saatetaan joutua soittamaan puhelimella.

Jos asia on oikeasti tärkeä, se kannattaisi mennä kertomaan kasvotusten, vaikka se vaatii vaivaa.

*Terveisin,
Suomen parhaat maakuntajoukot, Päijät-Häme*

Päijät-Hämeen ensihoitopalvelu, maakuntajoukot ja yhteistyö



Yleistä

Voimassa olevan lainsäädännön mukaisesti sairaanhoitopiirin kuntayhtymä (Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä) on vastuussa ensihoitopalvelun järjestämisestä alueellaan. Sairaanhoitopiiri voi järjestää palvelun osittain tai kokonaan omana tuotantona, yhteistoiminnassa toisen sairaanhoitopiirin tai pelastuslaitoksen kanssa tai kilpailuttamalla palvelun markkinoilta. Ensihoitopalvelu on suunniteltava ja toteutettava yhteistyössä päivystävien terveydenhuollon toimipisteiden sekä alueen kotiin vietävien päivystyksellisten lähipalveluiden kanssa niin, että muodostuu alueellinen toiminnallinen kokonaisuus (terveydenhuoltolaki 39§).

Terveydenhuoltolaki tuli voimaan vuonna 2013. Päijät-Hämeessä päädyttiin tuolloin monituottajamalliin, joka sittemmin on muuttunut kahden kunnallisen toimijan muodostamaksi ensihoitopalveluksi (PHHYKY ja PHPELA). Toimintaan on lisäksi integroitu erikoissairaanhoidon kotisairaalan toiminnot sekä 116117-neuvontapalvelu. Vuonna 2021 kaikkia maakunnan kotiin vietäviä palveluita (ml. sosiaalitoimen kotipalvelu) johdetaan operatiivisesti ja koordinoidaan yhdestä integroidusta johto- ja tilannekeskuksesta (SOTEKOTI). Tämä mahdollistaa tehokkaan resurssien käytön kentällä vastaamaan maakunnan asiakkaiden tarpeisiin. Toteutamme siis vahvasti terveydenhuoltolain kirjainta ja henkeä Päijät-Hämeessä.

Ensihoitopalvelu Päijät-Hämeessä

Ensihoitopalvelu käyttää Viranomaisverkkoa tehtävien välittämiseen, paikannukseen sekä kommunikointiin yksiköiden ja hätäkeskuksen sekä muiden toimijoiden välillä. Eritäin toimivaksi ratkaisuksi Päijät-Hämeessä on muodostunut kenttäviranomaisten yhteinen MOVI-puheryhmä, jossa saa välittömästi keskeiset operatiiviset johtajat kiinni moniviranomaistehtävillä. Käytössämme on myös sähköinen ensihoidon johtamisjärjestelmä Codea, jolla välitetään tehtäviä, seurataan yksiköiden paikantumista kartalle sekä tehtävien vaihetta. Kirjaamisalustamme on myös sähköinen ensihoitokertomus, joka siirtyy sairaalan potilastietojärjestel-

mään tehtävän jälkeen hoidon jatkuvuuden turvaamiseksi. Vuonna 2020 ensihoitopalvelu hoiti noin 39 500 tehtävää, joista 90 % oli hätäkeskuksen välittämiä tehtäviä. Loput tehtävät ovat siirtokuljetuksia hoitolaitoksista toiseen, kotisairaalan tukitoimintoja (mm. erilaiset lääkkehoidot potilaan kotona, tavallisimmin antibioottitiputukset) tai hoivalaitoksiin suuntatuvat tehtävät (hoidon tarpeen arviot), poliisille annettava virka-aputehtävät (esim. päihdeverinäytteiden ottaminen) sekä valmiussiirot alueille, joiden ambulanssiresursi on varattuna tai poissa tilapäisesti alueelta.

Tyypillisiä kiireellisen ensihoidon tehtäviä ovat rintakipu, hengenahdistus, yleistilan lasku, tajunnan häiriöt, kouristelu sekä erilaiset onnettomuudet. Nämä työllistävät meitä päivittäin. Alkoholi ja päihteet valitettavasti ovat usein myös taustalla vaikuttamassa ja teemmekin tiivistä yhteistyötä poliisin kanssa haastavimpien asiakkaidemme hoidon turvaamiseksi.

Ensihoitopalvelun runko koostuu kuljettavista ensihoitoyksiköistä (ambulanssi), joita on alueella 19 kpl. Osa on ympäri vuorokauden valmiudessa olevia yksiköitä ja osa ns. painopisteyksiköitä viikon ja vuorokauden ruuhkaisimpiin aikoihin suunnattuna. Ambulanssi voi olla perus-, hoito-, tai vaativan hoidon tasoinen riippuen alueesta. Vaativimmalla hoidon tasolla on käytössä mm. hengityskoneet, laajempi tutkimuskapasiteetti (mm. verikaasuanalyysi) sekä päivystyksen tasoinen lääkkeenantomahdollisuus.

Ambulanssien lisäksi ensihoidossamme on kehitetty yhden ensihoitajan miehittämiä, ns. EVA-yksiköitä, jotka tukevat esim. lääkkeellisesti ambulansseja ja tekevät vaativampaa hoidon tarpeen arviointia sekä suorittavat muita edellä mainittuja tukitehtäviä. EVA-yksikkö on henkilöautomallinen hälytysajoneuvo, joka ei kuljeta potilaita. EVA-yksikössä on sama hoitotason yksikön lääkinnällinen varustus pois lukien parit.

Ensihoitopalvelua johtaa operatiivisesti yhtymän päivystävä kenttäjohtaja (PH L4), joka on 24/7-periaatteella valmiudessa vuoden jokaisena päivänä. L4:n tärkein tehtävä on johtaa

resursseja tilannekohtaisesti ja varmistaa ensihoidon palvelupauksen toteutuminen alueellisesti. L4 johtaa ensisijaisesti SOTEKOTI:sta käsin kenttätoimintoja ja kaikki ensihoitotehtävälle osallistuvat yksiköt ovat L4:n operatiivisessa johdossa. Moniviranomais tehtävissä ja suuronnettomuuksissa L4 jalkautuu kentälle johtamaan tilannetta omalla ajoneuvollaan (PH 01).

Oma ensihoitolääkäriyksikkö päivystää Akuutti24:ssä joka päivä klo 08–20. Ensihoitolääkäri johtaa alueemme lääketieteellistä toimintaa, vastaa ensihoitajien konsultaatiopuheluihin, tukee päivystyksen toimintaa erikoislääkärinä sekä jalkautuu kentälle korkeariskisille ensihoitotehtäville omalla ajoneuvollaan (PH 00).

Suuronnettomuuksiin ja muihin erityistilanteisiin kehitimme ERTI-yksikön käytöstä poistetusta ambulanssista vuonna 2015–16. ERTI-yksikössä on hoitovälineitä hengitystien turvaamiseen, lämpimänä pitoon sekä verenkierron tukemiseen, happea ja mm. kemikaalionnettomuuksissa tarvittavia vastalääkkeitä noin 30 potilaan tarpeisiin. Lisäksi yksikössä on potilaiden siirtämiseen soveltuvaa kalustoa eli paareja 20 potilaalle. Varusteista voidaan koota kaksi erillistä hoitopaikkaa laajoissa suuronnettomuustilanteissa.

Ensihoitopalvelua täydentää alueellinen ensivastetoiminta, jossa hyödynnetään maakunnan kattavaa sopimus- ja ammattipalokunta -verkostoa ja heidän koulutettuja ensivastetoimijoitaan. Ensivasteyksikkö hälytetään tyyppillisesti potilaan henkeä uhkaaviin ensihoitotehtäviin tukiyksiköksi ja se kykenee hätäensiapu-tasoihin toimenpiteisiin, esimerkiksi aloittamaan tehokkaat elvytystoimet ja defibrilloimaan kammiovärinän elottomalta potilaalta. Myös Järvipelastajat tuottavat ensivastetoimintaa kesäaikaan vesialueilla täydentäen ensihoitopalvelua muuten hankalakulkuisilla vesialueillamme, jonne ensihoidolla ei ole omaa kalustoa.

Korkeariskisiin tehtäviin saamme myös usein tukea Finn-HEMS-lääkärihelikoptereilta pääosin Vantaalta ja Pirkkalasta; vuonna 2020 lääkärihelikopteri kävi alueellamme hieman alle 30 kertaa hoitamassa potilaita. Lisäksi Rajavartiolaitoksen Super Puma -helikopteri Vantaalta vierailee ajoittain Päijät-Hämeessä ensihoitotehtävilläkin.



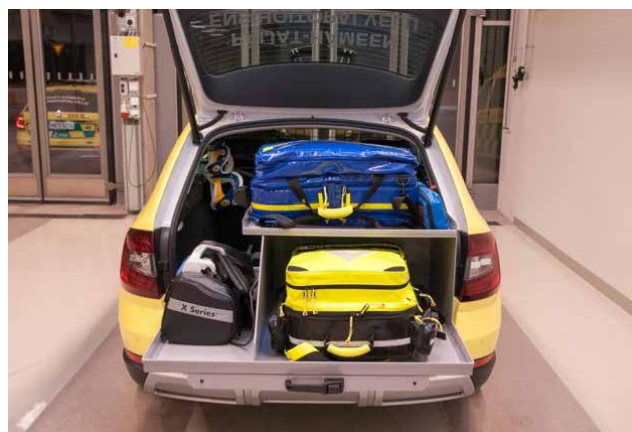
Viranomaisyhteistyö

Tärkeimmät yhteistyökumppanit ensihoitopalvelulle tulevat SOTE-sektorin sisältä. Teemme päivittäin tiivistä yhteistyötä kotisairaalan, päivystyksen sekä 116117-puhelinneuvontapalvelun kanssa. Jatkossa myös sosiaalitoimen kotipalvelu tulee SOTEKOTI-keskuksen työnjohdon alle ja voimme liikutella alueellisesti tarkoituksenmukaisia yksiköitä tehokkaasti oikeaan paikkaan ja oikeaan aikaan.

Hätäkeskuslaitos on keskeinen päivittäinen kumppani. Kaikki kiireelliset ensihoitotehtävät tulevat hätäkeskuksen välittämänä suoraan yksiköille. Kiireettömät tehtävät hoidamme SOTEKOTI:n koordinoimana omana tuotantona.

Kenttäviranomaisista poliisi, pelastustoimi ja sosiaalipäivystys ovat keskeiset yhteistyökumppanimme. Yhteistoiminta on päivittäistä onnettomuus-, väkivalta- ja mm. erilaisissa perhekrisis tilanteissa. Poliisilta saamme virka-apua haasteellisten potilaiden hoidon turvaamiseksi sekä ajoittain myös ensihoitohenkilöstön työturvallisuuden varmistamiseksi. Pelastustoimi antaa virka-apua mm. maasto- ja vesistökalustollaan kohteen tavoittamiseksi tai potilaiden evakuoimiseksi tiettömien taipaleiden takaa sekä avustaa usein potilaiden siirroissa hankalista kohteista ambulanssiin rakennetulla alueellakin. Pelastus tuottaa myös suuronnettomuustilanteissa tarvittavaa infrastruktuuria: suoja (teltoja), lämpöä ja valaistusta sekä ylläpitää vaarallisten kemikaalien joukkoaltistuksissa tarvittavaa puhdistuskalustoa. Sosiaalipäivystys turvaa kriisitilanteissa ihmisten perustoimentulon (suoja, majoitus, ravinto) alkuvaiheessa sekä järjestää kriisin kokeneelle ammattiapua tilanteen jälkipurkuun.

Yhtymä tuottaa myös taktista ensihoitoa (TEMS) omalla ryhmällään poliisijohtoisin korkeariskisiin tilanteisiin. TEMS on koulutettu ja varustettu korkeammalla suojatasolla kuin päivittäisensihito ja toimii korkeariskisimmissä tehtävissä poliisin välittömänä lääkinnällisenä tukena alueella johon päivittäisensihito ei voi tulla. TEMS soveltuu myös hyvin muiden viranomaisten tukemiseen erilaisissa korkeaa valmiutta ja varautumista sekä lääketieteellistä asiantuntemusta vaativissa uhkatilanteissa. Olemmekin harjoitelleet kaikkien keskeisten viranomaisten kanssa.



Puolustusvoimien kanssa ei päivittäistä yhteistyötä tapahdu, vaan toiminta tähtää poikkeusolojen ensihoidon, siirtokuljetusten ja kenttälääkinnän turvaamiseen etukäteissuunnittelulla, materiaalisella varautumisella sekä koulutautumalla. Toimintamallit on kuvattu ensihoidon varautumissuunnitelmissa.

Häiriö- ja erityistilanteet

Ensihoidon näkökulmasta häiriön voi muodostaa jo ajoittaiset palvelukysynnän ruuhkauhput, jolloin koko ambulanssikalustomme on käytössä eikä tehtäviä ehditä hoitaa ennalta sovituissa tavoiteajoissa. Kohtaamme tällaisia tilanteita viikoittain.

Ensihoitopalvelu voi lisätä kapasiteettia olemassa olevalla varakalustolla sekä ostamalla kapasiteettia yksityisiltä palveluntarjoajilta, joiden kanssa on voimassa olevat sopimukset. Saamme myös naapuri-sairaanhoitopiireiltä tukea ns. lähimman yksikön periaatteella kiireellisiin ensihoidotehtäviin.

Suuronnettomuus alueellamme laukaisee ennalta sovitun toimintamallin, jossa joudumme tilapäisesti keskittämään voimamme onnettomuuden hallinaan ja laskemaan sovitua alueellista palvelutasoa tilapäisesti matalammalle tasolle. Tällöin tilanteen alkuvaiheessa kiireettömiä ensihoidon tehtäviä jonoutetaan tai ohjataan esim. kotisairaalan yksiköille arviointia ja alkuhoitoa varten. Tilanteen mukaan potilas pyritään hoitamaan kotona ja vain välttämättömissä tilanteissa potilas ohjataan sairaalaan joko taksilla tai omaisten kuljettamana ei-kiireellisissä tilanteissa.

Häiriö- ja erityistilanteet käynnistyvät yleensä nopeasti ja ovat kestoltaan rajattuja, jolloin ensihoitopalvelu pyrkii selviämään tilanteesta ilman virka-apupyyntöjä. Koska kapasiteettimme on kuitenkin rajallinen, pyydetään yleensä vapaavuorolaisia ylitöihin miehittämään vara-ambulansseja sekä tukemaan kenttätöimintoja onnettomuuspaikalla.



Poikkeusolot

Kun valmiuslaki tai puolustustilalaki astuu voimaan, Suomi on vakavassa kriisissä. Ensihoidon päivittäinen tarve säilyy varmasti vähintään ennallaan ja tilanteen mukaan jopa kasvaa, erityisesti aseellisen voimankäytön seurauksena.

Ensihoitopalvelussa nostetaan valmiutta ja yksiköiden määrää sekä joudutaan laskemaan palvelusotavoitteita. Ambulansseja miehitetään mm. pelastajilla, joilla on perustason ensihoitajan pätevyys. Siirtokuljetuskapasiteetista tulee pulaa, kun suuria määriä potilaita joudutaan evakuoimaan tukisairaaloihin.

Maakuntajoukkojen ja ensihoidon yhteistyö olisi luontevaa erityisesti poikkeusolojen aikana. Joudumme käyttämään sitä kuljetuskapasiteettia, mitä alueella on saatavilla: pakettiautoja, kuorma-autoja, busseja. Paaritaksit ja esteettömät taksit muodostavat alueellisen resurssin, jota hyödynnämme myös siirtokuljetuksissa. Maakuntajoukko voisi tukea ensihoitopalvelua erityisesti siirtokuljetuksissa omalla kuljetuskapasiteetillaan.

Joukon hyvä ensiapuvalmius (koulutus- ja materiaallinen valmius) tukee alueen terveydenhuoltoa kokonaisuutena ja alueellisesti hajautettuja ensiapupisteitä varmasti tullaan hyödyntämään toiminnan kokonaisuudessa. Toiminta on SPR- ja VAPEPA-johtoista viranomaisia tukevaa toimintaa.

Taisteluensivun keskeiset periaatteet tulisi kouluttaa kaikille maakuntajoukon toimijoille (hengitystien turvaaminen, ulkoisten verenvuotojen hallinta (ml. kiristysiteen käyttö ja haavakanavan pakkaaminen) ja lämpötaloudesta huolehtiminen), koska näillä yksinkertaisilla toimenpiteillä verta menettäneen vammapotilaan henki voidaan pelastaa. US Army:n tilastoista tuoreemmista aseellisista konflikteista tiedetään, että yli 90 % potentiaalisesti pelastettavista sotilaita kuolee verenhukkaan kentällä. Tämän takia ulkoisen ve-

renvuodon tehokas kontrollointi on erittäin tärkeää. Hypotermia (alilämpöisyys) taas estää veren hyytymisjärjestelmää toimimasta tehokkaasti ja tämä johtaa yleensä kuoleman kolmioksi -kuvattuun tilaan, jossa elimistö happamoituu ja hyytymishäiriö edelleen pahenee. Jokainen vamma- potilas tulee siis pitää mahdollisimman lämpimänä käytettävissä olevin keinoin.

Tulevaisuuden kehityskulkuja on maailmalla jo traumahoiton kenttävaiheen standardiksi muodostunut 'vamman hallintaelvytyksen' (remote damage control resuscitation; RDCR) periaatteiden käyttöönotto ensihoidossa. RDCR-konsepti pitää sisällään parhaat mahdolliset hoitokäytännöt ennen kirurgiseen hoitoon pääsyä, joilla turvataan veren hyytymiskyky sekä hapenkuljetuskapasiteetti. Päijät-Hämeen ensihoitopalvelu oli ensimmäinen suomalainen siviili-toimija, joka otti kuivaplasman (ihmisen plasman hyytymis- tekijöitä sisältävä valmiste) käyttöön vamma- potilaiden ensihoidossa samaan aikaan kun saimme myös ns. hätäveret (O-ryhmän RhD-negatiiviset punasolut) ensihoidon työkalupak-

kiin. RDCR:n periaatteiden mukaan kokoveri olisi paras valmiste korvaamaan verenmenetystä. Kokoveriä käytetäänkin jo maailmalla traumasairaaloissa sekä usean maan lääkäri- helikoptereissa. Suomessakin käynnistyy lähiaikoina kokove- ren käyttöönottoon valmisteleva tutkimus ensihoidossa. Eri- koisjoukko-operaatioissa kokoveriä luovutetaan myös tais- telijalta toiselle lähellä vammautumipaikkaa erillisen ennal- ta valmistellun prosessin mukaisesti (ns. buddy transfusion). Tämä voi olla tulevaisuutta Suomessakin.

Olemme mielellämme keskustelemassa ja kehittämässä Päijät-Hämeen maakuntakomppanian ensiapu- ja hoitoval- miuksia kriisitilanteita varten. Toiminnan hyöty mitataan säästyneissä ihmishengissä.

Timo Jama

Ensihoidon ylilääkäri

PHHYKY Akuutti24 ensihoito

Kuvat: PHHYKY ensihoitopalvelut





VARMISTIN 2021

© Päijät-Hämeen Maakuntakomppania