

Liikennepoliisi Kirsi Mäntysaari on Kokkolan vuoden 2017 työmatkapyöräilijä

Aamu on kaikista parasta aikaa

Joni Mäki-Petäjä
KOKKOLA (KP)
Pohjanmaan poliisilaitoksella liikennepoliisina työskentelevä Kirsi Mäntysaari on Kokkolan vuoden 2017 työmatkapyöräilijä.

Lohtajalla asuva Mäntysaari kulkee 36 kilometrin työmatkan suuntaansa pyöräillen aina toukokuusta elokuun loppuun saakka ja toki välillä muullinkin. Hän on nyt kolmena vuotena peräkkäin tehnyt pyöräksen, että kaikkiin työvuoroihin kuljetaan kesäkaudella pyörällä.

-Työmatkapyöräily on nimenomaan kuntoilua, mutta minulle myös polven kuntoutusta. Pyöräily on helppo aloittaa, eikä tarvitse olla heti monen tonnin pyörää. Kylmä kevät on tänä vuonna hieman hidastanut aloitusta, mutta eiköhän tästä ilmat vielä lämpene, Mäntysaari luottaa.

Mäntysaari tekee vuoro-työtä liikennepoliisissa, joten

myös yövuoron jälkeen ja aamuisin kello kuuden aikaan hän hyppää pyörän satulaan. -Aikaisin aamulla polkiessa voi fiilistellä auringon nousua ja päästä näkemään eläimiä luonnossa. Olen pysähtynyt ihailemaan hirviä ja kauriita. Aamu on parasta aikaa. Työvuoron päättäneeksi pyörämatka nollaa sopivasti työpäivän rasitukset, Mäntysaari kertoo.

Mäntysaari polkaisee töihin Kokkolaan Ruotsalontietä ja Karhintietä. Myös joskus hän käyttää myös kasettia. -Kyllähän tiet voisivat olla paremmassakin kunnossa. Koko ajan saa olla tarkkana kuoppien kanssa. Vakiovarustuksen on heijastinliivi, kypärä sekä edestä ja takaa löytyy valot. Turvallisuus edellä mennään.

Viime kesänä Mäntysaarelle kertyi 2 737 pyöräilykilometriä, jossa mukana on myös kesäloman aikainen pyöräily. Sen verran Mäntysaari myöntää olevansa kilpailullinen, et-

tä tavoittelee aina uutta ennätystä työmatkalla. Viime vuoden ennätys oli 1 tunti 18 minuuttia.

Mäntysaari on muutenkin kova liikkumaan. Tähtäimessä on kesällä muun muassa extreme run estekisat.

Vuoden työpaikkapyöräilijäksi saa vapaasti ehdottaa Kokkolan kaupungin liikunta- ja palveluun. Tänä vuonna ehdotuksia tuli 21 kappaletta. Mäntysaarta oli ehdottanut kokkolalainen Tuula Torppa.

-Kaikki muutkin ehdokkaat olivat hyviä työmatkapyöräilyn esikuvia, joten valinta ei ollut tälläkään kertaa helppo. Mäntysaari kuitenkin erottui joukosta ja valinta kohdistui häneen, liikuntatoimenjohtaja **Lotta Nyqvist** sanoo.

Hän kannustaa ihmisiä liikkumaan työmatkoja välillä muullakin kuin autolla.

-Siinä tulee huomaamatta päivittäinen liikuntamäärä. Samalla sillä on terveyttä

KAHDEKSAS VALINTA

- 2010 Timo Mämmi, Kokkolan kaupunki
- 2011 Marja-Leena Mattila, Ventuskartano
- 2012 Teemu Tuikka, Kulma-kaappi
- 2013 Helena Mustakangas, Cleaning Design
- 2014 Hannu Pikkarainen, Kiuru
- 2015 Minna Emmes, Kirjasto
- 2016 Tapani Ojala, Best-Hall
- 2017 Kirsi Mäntysaari, Pohjanmaan poliisi

edistävä vaikutus. Myös työnantajat voisivat entistä enemmän kannustaa työntekijöitään liikkumaan työmatkoja, Nyqvist huomauttaa.

Kirsi Mäntysaari sai vuoden 2017 työmatkapyöräilijän tittein omakseen. KP/JONI MÄKI-PETÄJÄ



Liian pieni kenkä häiritsee jalan kehitystä

Martina Store

Lapsen jalan luusto ja hermosto kehittyvät aina kuuteentoista ikävuooteen saakka. Jalan kehitystä ei lapsuusiällä tulisi häiritä liian pienellä tai väärän mallisella kengällä. Fysioterapeutti Markus Peltoniemi Medirexiltä toteaa, että lapsen omaan mielipiteeseen kengän sopivuudesta ei kannata luottaa.

-Lapsi ei osaa tunnustaa oikeaa kokoa, ja saattaa todeta kengän olevan sopiva, vaikka se olisikin liian pieni tai suuri, Peltoniemi toteaa.

Peltoniemi kertoo, että paras tapa oikeankokoisen kengän valintaan on piirtää jalan ääriiviiv paperille, kun lapsi seisoo lattialla paperin päällä. Lapsen varpaat tulisi kämmenellä painaa suoriksi, sillä lapsi vetää ne helposti kippuraan. Jalan mittaan tulisi vielä lisätä 12 millimetrin käyntivara ja puolen senttimetrin kasvuvara. Tämän mallin kanssa lähdetään kenkäostoksille.

Jalan mallintaminen kannattaa tehdä illalla, kun jalka on isoimmillaan. Tärkeä on myös mitata molemmat jalat, ja ostaa kengät isomman jalan koon mukaisesti, Peltoniemi painottaa.

-Monissa kengissä on irrotettavat pohjalliset, ja näihin on helppo sijoittaa omaa mallia verrata. Täytyy huomioida, että piteuden lisäksi myös kengän leveys on tärkeä. Varpaiden tulisi saada olla kengän kärjessä vapaina ilman puristusta, Peltoniemi jatkaa.

Kun oikeankokoinen kenkä on löydyntynyt, tulisi sitä vielä kokeilla lapsen jalkaan.

-Lapsen askellus ei saa kenkä jalassa muuttua. Tärkeää on valita mahdollisimman kevyt kenkä, jotta sillä olisi helppo liikkua.

Jalan asento ei saa häiriintyä

Hyvässä jalkineessa on Peltoniemen mukaan melko ohut pohja ja se taipuu vaivattomasti kiertosuunnassa, ja myös kärjestä ylös varpaiden kohdalta. Pohjan muodon tulisi olla suora.

-Pohja ei saa olla banaaninmuotoinen, ja kärkiosan tulisi olla niin leveä, että varpailla on hyvin tilaa. Kärki ei myöskään saisi olla nouseva, sillä jalan tulisi saada olla mahdollisimman normaali asennossa kengäs-

VINKKEJÄ KENKÄOSTOKSILLE

- Lisää lapsen jalan mittaan 12 millimetrin käyntivara ja puolen senttimetrin kasvuvara, näin saat oikean mitan uuden kengän ostamista varten.
- Valitse kenkä, jonka pohja on ohut, ja joka taipuu ylöspäin päkiän kohdalta taivutettaessa.
- Suosi kenkiä, joissa sisäpohja on malliltaan suora, ei banaaninmuotoinen.
- Valikoi kenkä, jossa ei ole kantaa, ja jonka kärki ei ole nouseva.
- Valitse kengät, joissa on esimerkiksi tarrat- tai nauhakiinnitys. Niiden avulla kenkä pysyy vaivattomasti jalassa.

sä. Urheilukengät ja muut erikoiskengät ovat asia erikseen. Esimerkiksi aikuisten maastokengissä on tarkoituksellisesti kova pohja, mutta nyt puhumme siis lasten arkikäytössä olevista kengistä, Peltoniemi painottaa.

Kantaa ei lasten kengissä saisi Peltoniemen mukaan olla lainkaan. Jo yhden senttimetrin korkeinen kanta on liikaa.

-Kengän kanta vaikuttaa koko kehon ryhtiin, sillä painopiste siirtyy jalkaterän etuosaan ja pohje- ja akillesjänne lyhenee. Tämä ei ole hyvä asia, Peltoniemi painottaa.

-Kengässä on myös tärkeä olla kiinnitysmahdollisuus. Sen avulla kenkä pysyy vaivattomasti jalassa. Muuten jalka joutuu tekemään ylimääräistä työtä, jotta kenkä pysyisi matkassa mukana. Kiinnityksen tulisi sijaita jalkapöydän päällä, Peltoniemi jatkaa.

12-vuotiaiden jalka kasvaa jopa puolitoista millimetriä kuukaudessa. Syksyllä ostettu talvikkenkä ei usein enää kevätkäveläsovikkaan jalkaan.

-Alle kaksivuotiaiden lasten kenkien sopivuus tulisi tarkistaa parin kuukauden välein, 3-4-vuotiaiden noin neljän kuukauden välein ja 4-6-vuotiaiden noin puolen vuoden välein.

Käytettykin käy

Kirpputoreilta löytyy runsaasti tarjontaa käytettyjä kengistä. Peltoniemi toteaa, että käytettykin on ihan hyvä, kunhan sel-



Hyvässä kengässä on kiinnitysmahdollisuus. Sen avulla kenkä pysyy vaivattomasti jalassa. KP/CLAS-OLAV SLOTTÉ

vittää minkälaisessa jalassa kenkä on aikaisemmin ollut.

-Jos kenkää on esimerkiksi käyttänyt lapsi, jonka askelkääntö voimakkaasti sisäpäin, on kengän sisäosien saattanut kulua. Tässä asiassa kannattaa käyttää maalaisjärjeä ja tarkistaa kengän kunto ennen ostamista, Peltoniemi toteaa.

Myös sukkiin kiinnitettävä huomiota

Peltoniemi huomauttaa, että myös sukkiin on oltava oikeankokoiset, jotta jalan hermoston kehittyminen ei häiriintyisi.

-Liian pieni sukka antaa helposti pientä vetoa varpaiden päähän, ja jo tällainen asia saattaa häiritä jalan toimintaa ja kasvua.

Liian pienet kengät ovat Peltoniemen mukaan Suomessa liian yleisiä. Vääränlaisien kenkien aiheuttamat haitat ovat perustana, kun lapsi siirtyy aikuisuuteen. Huonot kengät aiheuttavat aikuisiällä muun muassa vaivaisenluita, känsiä, hierty-



Hyvässä jalkineessa on fysioterapeutti Markus Peltoniemen mukaan melko ohut pohja, joka taipuu vaivattomasti kiertosuunnassa, ja myös kärjestä ylös varpaiden kohdalta.

miä ja vasaravarpaita.

-Painotan sitä, että vanhemmalla on vastuu lapsen jalan

terveydestä. Nyt kesän tullen kannattaa antaa lasten temmeltää avojaloin niin paljon kuin

mahdollista, näin jalat saavat niitä luonnollisia ärsykeitä, joita ne tarvitsevat.

Singaporelaiset fysioterapeutit tutustuvat suomalaisen vanhustenhoitoon

KOKKOLA (KP)

Kalajoella on parhaillaan kymmenen singaporelaista fysioterapeuttia, jotka ovat tulleet koulutautumaan ja tutustumaan suomalaisen vanhustenhoitoon. Ryhmäläisten työnantajia ovat singaporelaiset vanhainkodit, jotka paikalliseen tapaan toimivat säätiöiden turvin. Ryhmää isännöi ja kouluttaa Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksen terveystieteiden yksikkö, joka on vastannut pitkäjänteisesti singaporelaisen fysioterapeuttien koulutuksesta jo useamman vuoden ajan *GymTonic*-projektin nimissä.

Hanke on singaporelaisen Li-en Foundation säätiön rahoittama tutkimus- ja kehittämissanke, jossa suomalaista osaamista tuodaan 20 vanhustenkeskukseen Singaporeen. Kokkolalaisyritykset HUR Oy ja Oy Raisoft Ltd vastaavat hankkeen teknologiaratkaisuista yhteistyössä paikallisen Pulsesync Ltd:n kanssa. Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksen terveystieteiden yksikkö vastaa hankkeen tutkimus- ja koulu-

tuspalveluista.

Projektin fokuksessa on *Exercise as Medicine* eli liikuntaa lääkkeenä. Hankkeessa mukana olevat fysioterapeutit Singaporesta koulutetaan Kokkolan yliopistokeskuksessa ikäihmisten toimintakyvyn mittaamiseen ja ylläpitämiseen. Hanke on merkittävä vireillepano uusien vientituotteiden kehittämiseen terveysteknologian ja koulutuksen alalla.

Ryhmän tukikohtana toimii Kalajoella Santa's Resort & Spa Hotel Sani, jolla on koulutukseen tarvittava tekninen välineistö ja joka tuottaa ryhmän muut oheispalvelut. Ryhmä on järjestyksessään jo neljäs Kalajoella koulutettava fysioterapeuttien ryhmä.

Ohjelmaan sisältyy lisäksi tutustumista paikallisiin elämäntilanteisiin kuten ratsastukseen ja suomalaisen kylpylämeiniin. Kalajoelta ryhmä jatkaa Kokkolan kautta Helsinkiin ja vierailee matkan varrella Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksen lisäksi vanhus-

LYHYESTI

Ylivieskan RSA-messut ovat jo helmikuun alussa

YLIVIESKA (KP)

Ensi vuonna Ylivieskassa 18. kertaa järjestettävät Rakenna-Sisusta-Asu-messut aikaistuvat viikolla talviolympialaisten vuoksi. Ylivieskan messut ovat olleet perinteisesti helmikuun toisena viikonloppuna ja samaa aikaa oli suunniteltu myös vuodelle 2018.

Talviolympialaisten vuoksi messujen uusi ajankohta on viikkoa aikaisemmin eli 3.-4.2.

-Pitkän pohdinnan jälkeen aikaistimme messujen ajankohtaa viikolla, etteivät messut menisi päällekkäin tulevien olympialaisten kanssa. Muutos ei ole yksinkertainen asia, tulevat messut on jo myyty miltei loppuun ajankuperäiseen ajankohtaan. Lisäksi helmikuun toinen viikonloppu on jo monissa tapahtumakalentereissa, sanoo messujen toimitusjohtaja **Reijo Alakoski**.

Alakosken mukaan suomalaisia kiinnostavat kilpailut ajoittuvat viikonloppuna iltapäiviin. Alkuperäisenä ajankohtana olympiaohjelmassa on esimerkiksi naisten ampumahiihtoa ja maastohiihdon yhdistelmäkilpailut.

Ylivieskan Rakenna-Sisusta-Asu-messut ovat kasvaneet Pohjois-Suomen suurimmaksi alan tapahtumaksi Oulun messujen jälkeen.

Suomen Messupromoottorit Oy on vuodesta 2000 alkaen järjestänyt yli 100 Rakenna-Sisusta-Asu tapahtumaa eri puolilla Suomea.

SPR:n pakolaistelta Ylivieskaan

YLIVIESKA (KP)

Suomen Punainen Risti haluaa lisätä tietoa pakolaisten tilanteesta ja elämästä sekä tarjota pakolaisista ja turvapaikanhakijoista käytävään keskusteluun tuoreita näkökulmia.

SPR:n pakolaistelta pystytetään nuorisotalo Sputnikiin viikolla 20. Tiistaista perjantaihin teltalle kutsutaan ylivieskalaisia koululaisia tutustumaan pakolaisleirin arkeen ja SPR:n toimintaan. Telttaan ovat tervetulleita tutustumaan myös kaikki muut aiheesta kiinnostuneet 16.-17. toukokuuta iltapäivällä.

Tempaus toteutetaan yhteistyössä SPR:n vapaaehtoisten sekä Ylivieskan kaupungin nuorisotoimen Yhdenvertainen Ylivieska-hankkeen kanssa.

Teltta tarjoaa mahdollisuuden eläytyä pakolaisuuden arkeen kaikilla aisteilla sekä kuulla pakolais- ja turvapaikanhakijataustaisten ihmisten kokemuksia. Tämän lisäksi teltalla voi tutustua Ylivieskan SPR:n osaston vapaaehtoistyöhön.

Jarmo Haapaselle palopäällystön erityisansioristi

YLIVIESKA (KP)

Pelastusjohtaja **Jarmo Haapanen** Jokilaaksojen pelastuslaitokselta on saanut Suomen Palopäällystöliiton myöntämän erityisansioristin numero 47.

Palopäällystöliitto on myöntänyt ansiomerkkejä tunnustuksena erityisen ansiokkaasta ja pitkäaikaisesta toiminnasta pelastusalan sekä turvallisuuden hyväksi. Ansiomerkki jaettiin 7.4. liiton 85-vuotisjuhlassa.

Tilaisuudessa jaettiin kuusi tuliristiriä, kymmenen erityisansioristia, neljä ansioristia sekä neljä ansiomitalia.

Erytisansioristi myönnetään vähintään 30 vuoden poikkeuksellisen ansiokkaasta toiminnasta pelastusalan tai turvallisuuden hyväksi.

Kokkolan palveluliikenne kilpailutettiin

KOKKOLA (KP)

Kokkolan kaupunki ostaa palveluliikenteen AB Dahl Citybuss Oy:ltä, joka teki tarjouksilpailussa kokonaisedullisimman tarjouksen. Kilpailussa jätettiin vain kaksi tarjousta.

Dahl Citybuss tuottaa palvelun kesäkuun 2018 loppuun saakka. Sopimusta on mahdollista jatkaa vuoden optiolla. Hankintapäätöksen teki kaupunginhallitus.