

Kuluttaja

Nyt menoksi sauvakävelymään

Sauvakävely on erinomaista aerobista peruskuntoharjoittelua. Sauvakävely sopii myös huonokajaisille, tasapainostaan epävarmoille, lonkka- ja polvivikaisille ja muillekin erityisryhmille. Tavalliseen kävellyn verrattuna tehon lisäys on 20-30% , sauva-, ranne-, ja nilkkapainojen kanssa jopa 50%.

Suoritustekniikka vastaa vuorohiihdon tekniikkaa. Kädet liikkuvat lähellä vartaloa eteen taakse. Kädet ojennetaan työnnössä taakse lähes suoraksi ja edessä sauva tulee maahan noin 75 asteen kulmassa vastakkaisen jalan varpaiden kohdalla.

Sauvojen valinta: sauvojen tulee olla lyhyemmät kuin perinteisessä hiihdossa, sillä käsien liike ei sauvakävelyssä nouse vyötäröä ylemmäksi. Kuntoilijan kannattaa hankkia **sopivan mittaiset sauvat ja niihin sopivan mittaiset Evolution-hihnat**. Lisävarusteena saa asfalttiasun, joka vaimentaa iskuja kovalla alustalla. Sauvakävelyssä käytettävien **sauvojen pituuskerroin on 0,72**. Esimerkkejä:

Henkilön pituus 130cm:
sauvat 0,72 x 130cm = 93,6cm.
Henkilön pituus 220cm:
sauvat 0,72 x 220cm = 158,4 cm

Sauvojen valmispuutuet ovat 5 cm:n välein, joten mitta pyöristetään lähimpään tasamittaan alaspäin. Sauvan pituus on kutakuinkin sopiva, kun käsivarsi on kynnärpästä taivutettuna 90 asteen kulmassa sauvasta pidellen, sauva pystysuorassa alustaa vasten.

Yllä olevat tiedot on antanut **Suvi Helanen, fysioterapeutti, sauvakävelyn ohjaaja ja erityisliikunnan kouluttaja**. Hän kirjoittaa meille sähköpostiviestissään lisäksi seuraavaa:

Kiitos kiinnostuksesta sauvakävelyjuttuni perusteella. Todellisenä erityisryhmänä asianne ja ongelmanne ovat aivan ainutlaatuisia. Sauvojen suhteen ei hätää ole: nyt on jo markkinoilla tietääkseni 95 – 145 cm pituisia sauvoja ja **EXCEL- tehdas (Suomessa Mäntyharjulla) on erikoistilauksena toimittanut jopa 70 senttisiä sauvoja ja lupasi toimittaa juuri niin pitkiäkin kuin tarvitaan. Hinta ei ole yhtään kauppahintaa korkeampi**, ja jos keskittäte tilauksen ja keräätte esim. jäsenistönne keskuudesta yhteistilauksen, toimitatte sen Exelin tehtaalle tilaajien osoitetiedoin, voitte saada erikoismittaiset aidot sauvakävelysauvat jopa ovt:ta huokeammalla ja tehtaalta suoraan kotiin (mitä eivät normaalisti tee!). Lähes kaikki urheiluliikheet kautta maan ovat jälleenmyyjiä, mutta erikoistilaukset kannattaa mielestäni tehdä suoraan tehtaalle, kun on luvattu/ suositeltu näin toimia. **Exel-tehdas: p. 015-34611/ Tuotepäällikkö Marko Kantaneva.**

Muutoinhan aivan tavalliset hiihtosauvatkin käyvät tarkoitukseen (esim. rulla-hiihtopiikeillä varustettuna) ja niitähän löytyy joka mittaa. Eivät tietysti ole suoraan sauvakävellyn suunniteltuja, mutta soveltuvat siis hyvin nekin, erityisesti maastossa.

Muista erikoisurheilu- tai eri lajien välineistä en ole ehtinyt ottaa selvää, mutta toivotan aktiivisuutta suorissa yhteydenottoissanne joko johtavien urheiluliikkeiden kautta tai suoraan tehtaille (liikkeistä saa yhteystietoja). **Teillä on oikeus ryhmänne marginaalisuudesta huolimatta vaatia tasa-arvoa tässäkin – kaikenlainen liikunta on yhteinen oikeus ja ilo! Toivotan onnea muuhunkin liikuntaan kuin koriksen peluuseen! Hyvää kesää!**

Suvi Helanen

Puh. 08-520 9990 tai 050-33 90 660
suvi.helanen@mail.suomi.net

Uudet pelastusliivit joka viides vuosi

Työterveyslaitoksen erikoistutkijan **Raija Ilmarisen** mukaan pelastusliivi saisi olla korkeintaan viisi vuotta vanha. Sen jälkeen liivien kellutuskyky heikkenee.

Oikein suunniteltu pelastusliivi kääntää tajuttoman ihmisen selälleen joka tilanteessa. Markkinoilla on myös ns. kelluntaliivejä, joilla ei ole tätä ominaisuutta.

Ilmarisen mukaan kauppoihin on eksynyt masentavan paljon piraattivalmistajien pelastusliivejä, jotka eivät täytä turvämääräyksiä. Palaneen käryä voi tuntea, jos liivi maksaa alle satasten.

Pelkkä CE-merkintä liivissä ei takaa sen turvallisuutta. Pelastusliivin mukana pitää tulla myös suomenkielinen ohjekirja, jossa kerrotaan liivin tarkastaneen laitoksen nimi. Suomessa tätä tehtävää hoitaa Työterveyslaitos.

H.S. 1.6.2001

Pelastusliivien "Rolls-Royce"

Espira Oy:n tuoteuutuus, **Knock pelastus- ja veneilyliivit**, mukautuvat täyttöaineensa eli solumuovipallojen ansiosta jokaisen vartalolle juuri sopivaksi, ei haittaa liikkumista tai vaikka verkon laskua. Rakenne patentoitu. Liivi hengittää ja on mukava märkänäkin.

Etuja ovat helppo puettavuus, laajat säätömahdollisuudet, -portaaton säätö erittäin tärkeätä kasvavalle lapselle-, jopa armeijakäyttöön hyväksytyt materiaalit, -käyttöikä huomattavasti pitempi kuin muilla rakenteilla-, ja mahdollisuus pestä liivi konepesussa. Talvella liiviä voi käyttää lämpöliivinä vaikka haalarin päällä. Tärkeä ominaisuus onnettomuuden sattuessa on myös öljynkestävyys. Knock-pelastusliivi ei ala öljyn vaikutuksesta sulaa pois päältä.

Paljon ompelutyötä vaativien, joskin konaan kotimaisten **Knock-liivien hinnat vaihtelevat 400-700 markan välillä** koosta riippuen. Rahalla saa pitkälle mietityn, hyvännäköisen tuotteen.

Jos liivit tehdään **mittilaustyönä**, on tilauksesta selvittävä seuraavat mitat: rinnan ympärys, vatsan ympärys, selän pituus. Mittilaustyönä tehtyjen liivien **hinta on normaalihintaan lisättyä 150mk / liivi, alv 0 %**.

Espira Oy Kirsi Mäkinen
kirsi.makinen@espira.com

Taksin tilaajana Helsingissä -ja taksi ei tulekaan

Yhdistyksemme kokouksiin Helsinkiin saapuvat ja taksia tarvitsevat jäsenistön edustajat voivat joutua hämmästyttämään, kun tilattu palvelu ei pelaakaan. Taksin tilaaminen taksikeskuksen numeroista 700 700 tai 600 600 on "arpapeliä." Tilaaja saa tilauksen numeron, joka ei kuitenkaan takaa taksin saamista. Taksikeskuksen tietokone hakee vapaata taksia vain 8 minuuttia, minkä jälkeen tilaus putoaa pois tietokonejärjestelmästä, vaikka taksia ei ole löytynyt. Ja asiakkaan täytyy ottaa uusi puhelu. Tai ehkä asiakas vain odottelee ja ihmettelee. Taksikeskus ei ota mitään vastuuta kyydin saamisesta, sillä se pitää itseään vain välittäjänä. Tavallinen lankapuhelimesta soitettu taksitilaus em. numeroista maksaa arkinen 390 p + 100p (kaksi kymmenen sekunnin sykäystä) + 36p paikallisverkkomaksu + 3,6p / min sykemaksua, joten puhelumaksua kertyy n.5,30mk. Matkapuhelimella soitettuna tilaus maksaa n. 6,80mk. Pettyneillä taksin tilaajilla ei ole mahdollisuutta periä puhelinmaksuja takaisin puhumattakaan suuremmista menetyksistä, jotka aiheutuvat turhasta odottelusta ja myöhästymisistä. Erikoiskokaisen kannattaa mainita tilauksen yhteydessä jos tarvitsee tila-auton. Tulee jos tulee!

Lähde: **H.S. 24.3.2001**