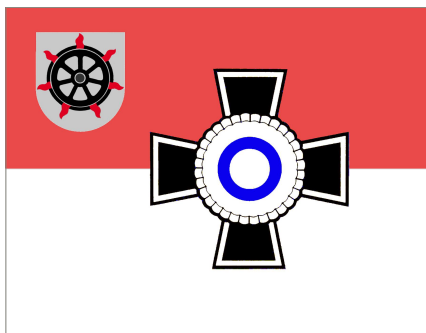




Lahden Reserviläiset ry

Jäsentiedote 2/2024

KOKOUSHUTSU

Yhdistyksen syyskokous pidetään Maanpuolustustalolla, Yhdyskatu 25:ssä tiistaina 29.10.2024 klo 18 alkaen. Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja muut hallituksen esittämät tai jäsenten vähintään 7 vuorokautta ennen kokousta hallitukselle kirjallisesti esittämät asiat.

Kahvitarjoilu ja arvonta

TERVETULOA

Puheenjohtajan terveiset

Sota ei edelleenkään hellitä maailmalla. Päinvastoin Ukrainan lisäksi Lähi-Idän kriisi syvenee ja Venäjä häärii myös siellä takapiruna. Eurooppa on joutunut kokemaan todellisen herätyksen ja miettimään uusiksi maanpuolustusta. Hieman yllättäen on tullut vastaan ongelmia niin byrokratiassa kuin infran kestävydessäkin. Joukkoja ei niin vaan siirretäkään itään ja saksalainen kenraali varoitteli, etteivät edes sillat kestäisi tankkien siirtoja.

Suomessa ei onneksi olla eletty täysin ruususen unta ja on tehty pitkäjänteistä työtä varautumisen suhteen, vaikka puolustusjärjestelmäämme on aikanaan myös kritisoitu. Onneksi päättäjät ovat olleet kaukaa viisaita ja olemme hyötyneet muitten maitten päätöksistä mm. edullisilla panssariostoksilla.

Reserviläisliiton painopisteitä tuleville vuosille ovat toimintakyvyn kehittäminen, viestinnän voima ja kansainvälisen toiminnan mahdollisuudet. NATO yhteistyö kasvaa ja Mikkeliin päätettiin sijoittaa maavoimien alaesikunta. Kansainvälistyminen näkyy harjoitusten myötä yhä enemmän.

Päijät-Hämeessä kansainväliset harjoitukset eivät sinänsä ole uusi juttu, vaan esimerkiksi Sysmän talviharjoituksessa on ollut osallistujia jo 10 vuoden ajan eri maista. Viime kerralla harjoitus oli myös MPK:n suurin kansainvälinen harjoitus, noin 70 ulkomaisella osallistujalla.



Puheenjohtaja ja Leopard

Nimenomaan talvinen ja arktinen osaaminen ovat meidän vahvuuksiamme, jotka kiinnostavat meidän kumppaneita. Sysmän talvikurssi onkin erinomainen näyte tästä osaamisesta ja reserviläisten yhteistyöstä.

Suomessa maanpuolustustahto on edelleen korkealla tasolla, mutta kaikkien toimintakyky ei ole välttämättä poikkeusolojen vaatimalla tasolla. Kursseja löytyy varmasti jokaiselle MPK:n kurssivalikoimasta ja erilaisia erämarssoja järjestetään useita vuoden mittaan mm. RESUL Four Day March ja Maaottelumarssi. Tässä yhteydessä kannattaa laittaa jo kalentereihin 7.6.2025, jolloin järjestetään Hollolan ja Lahden maastoissa Kesäyön marssi kolmella eri reittivaihtoehdolla. Puolustusvoimien MarsMars ja RESUL:n Heia Heia -sovelluksien käyttöönottoa suositellaan. Niistä löytyy muun muassa harjoitteluohjeita, harjoitusvideoita ja kuntotestejä.

Välillä on hyvä hetki huilata ja juhlia! Lahden Reserviläiset ry viettää 70 v. juhlaa 18.1.2025, joten laittakaa päivämäärä ylös kalentereihin. Juhlaan on rajoitettu määrä paikkoja. Tilaisuudessa julkaistaan juhlaulkaisu, joka valaisee paitsi historiaa niin yhdistyksen kuin myös Hennalan osalta. Reserviläisliitto viettää omaa vuosijuhlaansa huhtikuun lopulla ja tästä löytyy tietoa liiton sivuilta: <https://www.reservilaisliitto.fi/juhlavuosi/>

Tervetuloa syyskokoukseen!

Erkki Vilja
puheenjohtaja

Reserviläisten toimintakyky ja tavoitetasot

Puolustusvoimien suorituskyvyn perustan muodostavat hyvin koulutetut ja toimintakykyiset reserviläiset. Siksi on tärkeää, että reserviläisiä kannustetaan ylläpitämään fyysistä kuntoaan, liikunta-aktiivisuuttaan sekä terveyttään. Fyysinen koulutus ja liikuntakoulutus sisältyvät vapaaehtoiseen maanpuolustuskoulutukseen ja sitä ohjataan MPK:n fyysisen toimintakyvyn koulutusohjelmalla.

Koulutuksen lisäksi tulisi etenkin sijoitettujen reserviläisten tehtäväkohtaista fyysistä toimintakykyä testata säännöllisesti. Kuntotestejä järjestetään puolustusvoimien kertausharjoituksissa, vapaaehtoisissa harjoituksissa ja Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) kursseilla.

Fyysisen toimintakyvyn testit (=kuntotestit) ovat seuraavat:

- Kestävyystesti:

- o 12-minuutin juoksutesti,
- o UKK-instituutin 2 km:n kävelytesti (yli 45-vuotiaat ja riskiryhmään kuuluvat reserviläiset)

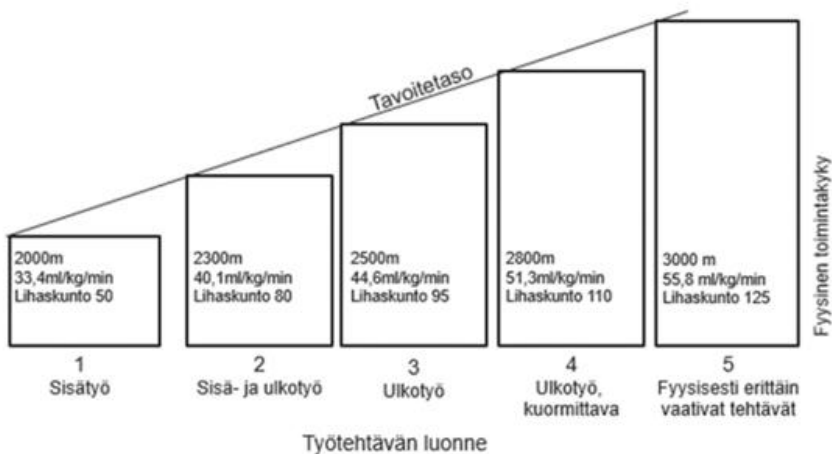
- Lihaskuntotestit:

- o vauhditon pituushyppy,
- o istumaannousu,
- o etunojapunnerrus.

SA-sijoituksen tehtävät on pisteytetty vaatimustasojen mukaan ja näille on määritelty tavoitetasot (kts. kuva) ikään katsomatta. Esimerkiksi esikuntatehtävissä vaaditaan 2000 m cooperissa, kun taas jalkaväen taistelijalta vaaditaan paljon enemmän.

Suorittamalla molemmat kuntotestiosasuoritukset vähintään tasolla yksi (kts. kuva) voi ansaita yhden rinnasteisen kertausharjoituspäivän vuodessa.

Lihaskuntotestin pisteet muodostuvat seuraavasti: Yksi toisto minuutin istumaannousutestissä ja etunojapunnerrustestissä = yksi piste, vauhdittoman pituushypyn tulos metreinä x 20 = pisteet.



Kuva: Reserviläisen tehtäväkohtaiset fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

Fyysistä toimintakykyä mittaavien testien lisäksi voidaan järjestää kenttäkelpoisuutta arvioivia tehtäväkohtaisia toiminnallisia sotilastyötä simuloivia suoritteita. Niitä voivat olla muun muassa taakankantotesti, tehtäväradat, marssit ja jotokset, jotka voivat sisältää suunnistuksen ja mahdollisesti muita osioita.

Kenttäkelpoisuuden osasuorituksia ovat marssit, suunnistus (5 km) ja ammunnat. Marsseista voi valita vuosittaiseksi kenttäkelpoisuustestiksi jalka-, pyörä- tai hiihtomarssin. Suorittamalla 2/3 osasuoritusta voi ansaita yhden rinnasteisen KH-päivän vuodessa. Kenttäkelpoisuustestien marssivaihtoehdot ovat:

- Jalkamarssi, minimimatka on 25 kilometriä.
 - o Jalkamarssi pyritään suorittamaan maastopuvussa mukana päivätaipaleen reppu.
- Hiihtomarssi, minimimatka 35 kilometriä.
 - o Varustuksen määrittää marssin järjestäjä.
- Polkupyörämarssi, minimimatka 80 kilometriä.
 - o Varustuksen määrittää marssin järjestäjä.

Lähde: MPK kuntotestausohje

Koonnut Erkki Vilja, kuntotestaaja

Tulevia tapahtumia

- 19.10. MPK kivääri- ja pistooliammunnat Hälvälässä
- 21.10. LRES SRA harjoitukset Hälvälässä
- 29.10. LRES syyskokous
- 30.10. P-H Reservipiirin syyskokous
- 13.-17.11. MARRAS-HÄLVÄ MPK-kurssit Hälvälässä
- 6.12. Itsenäisyyspäivä
- 12.12. Joulutulet Hollolassa
- 14.12. LRES Kinkkukisa Hälvälässä
- 24.-25.12. Joulun kunniavartiot Lahdessa ja Hollolassa
- 18.1.2025 LRES 70v. juhla Upseerikerholla.