



SIE PYSTYT!

Kunnossa kassulle

– Kymenlaaksossa tuetaan nuorten fyysistä toimintakykyä yhdessä

Sanna Saarinen

*Kunnossa kassulle –hankepäällikkö
Terveysliikunnan kehittäjä*



Kymenlaakson Liikunnan Kunnossa kassulle -hanketoiminta pähkinäkuoressa

Tavoitteena tavoittaa kutsuntaikäisiä nuoria kumppanuuksien avulla, nuorten toimintakyvyn tukeminen ja palveluksesta selviäminen. Kohderyhmänä erityisesti terveystensä kannalta riittämättömästi liikkuvat.



2008-2011 Kunnossa kassulle 1 (Kutsunnat)

Hankkeen rahoittaja: Maanpuolustuksen kannatussäätiö



2020-2024 (21-24) Kunnossa kassulle 2 (2. aste ja PV tilaisuudet)

Hankkeen rahoittaja: Maanpuolustuksen kannatussäätiö



2025-2028 Kunnossa kassulle 3 (2. aste ja PV tilaisuudet)

Hankkeen rahoittaja: Salpa-säätiö



2025 -> Puolustusministeriö, Hallitusohjelman Suomi liikkeelle ohjelman pilottihanke (Kymenlaakso / Kouvola kutsunnat)

Kuka -hankkeiden 2-3 alkujuuret on kesäkuussa 2019:

- PV Kaakkois-Suomen asevalvollisuus-sektori kutsui KymLin vuoropuheluun (ei ollut tietoa koronasta tai sodasta)
- Huoli nuorten fyysisestä toimintakyvystä ja hyvinvoinnista
- Tavoitteena riittävät resurssit kutsuntapäivien liikuntapisteellä sekä Inbody kehonkoostumusmittaus liikuntapisteellä

Pohjautuen Kunnossa kassulle – toimintamalliin ja hyviin käytäntöihin



SUOMEN
LIIKUNNAN
ALUEET



Kouvola on Suomen suurin varuskunta-kaupunki

PUOLUSTUSVOIMIEN KAAKKOIS-SUOMEN ALUETOIMISTO ASEVELVOLLISUUSSEKTORI (Kvla)

Kymenlaakson kutsuntakuulutetut

- N. 1000 kutsuntakuulutettua / v
- 14 + 1 kutsuntapäivää

- ### Naisten vapaaehtoiseen asepalvelukseen ilmoittau- tuneet 2025 (Etelä-Karjala ja Kymenlaakso)
- 84 naista
 - 2 valintatilaisuuspäivää



Kuva: Puolustusvoimat

Kumppanuus ja ihmiset



Vahva
kumppanuus
Puolustusvoimien,
MPK,
2. asteen oppilait.
ja Kymenlaakson
kuntien kanssa

Nuorten tavoittaminen osana 2. asteen opiskelupäiviä



Ennen kutsuntoja
Varhainen tuki ja kannustaminen

Nuorten tavoittaminen osana kutsunta – sekä valintatilaisuuspäiviä



Kutsuntapäivänä
Tuki, ohjaus ja kannustaminen

Muu kumppanuustoiminta ja Kunnossa kassulle -palvelutarjotin



Ennen palvelusta
Omatoimisesti tai tukipalvelut

Kunnossa kassulle –hankeet 2-3

ONNISTUMISEN AVAIMET

Kutsuntaikäisen Kunnossa kassulle –polku osana 2. asteen opiskelupäivän rakenteita

26
Hyvinvointia
kiikarissa –
tapahtumaa
40
eri toimijaa



7
oppilaitosta
6500
tavoitettua nuorta
joista
950
henkilökoht.
liikuntapisteellä

Hyvinvointia kiikarissa –tapahtumakonseptit
Tapahtumapäivät tai/ja Pop up -tilaisuudet



Liikkumislähete opiskeluterveydenhuollosta
Kymenlaakson kuntien liikuntaneuvontapalveluun

Kunnossa inttiin –kurssitoiminta (MPK Kaakkois-Suomi)
Osana Turva –kurssia, osana kurssitarjotinta, osana oppilaitostapahtumaa

Muu yhteistyö
Mm. Terveyttä tekemällä –kurssin kurssikerta, viestintäyhteistyö, muut tapahtumat...

Kutsuntaikäisen Kunnossa kassulle –polku osana Puolustusvoimien K-S aluetoimiston asevelvollisuussektorin rakenteita



Liikunnan aluejärjestön terveystuokunnan kehittäjä koordinoi liikuntatoiminnan yhteistyössä toimijoiden kanssa

Kutsuntakuulutuskirje:

Kunnossa kassulle –toiminnan esite (monialainen)

Kutsuntaterveys- ja lääkärintarkastukset:

Kuka –esite ja liikkumislähetä kunnan liikuntaneuvontaan

Vapaaehtoisen asepalveluksen valintatilaisuudet (2 pvä, huhtikuu):

Tilaisuuksissa liikuntapuheenvuoro ja liikuntapiste

Kymenlaakson kutsuntatilaisuudet (14+1 pvä, lokakuu-marraskuu)

Tilaisuuksissa liikuntapuheenvuoro ja liikuntapiste

Palveluksen aikana:

Mahdollisuus tukeen, ohjaukseen ja fyysisen kunnon mittaukseen

n. 5000
tavoitettua
kutsunta-
kuulutettua,
joista
96% henkilö-
kohtaisesti
liikuntapisteellä

250
tavoitettua
naista, joista
n.55% henkilö-
kohtaisesti
liikuntapisteellä

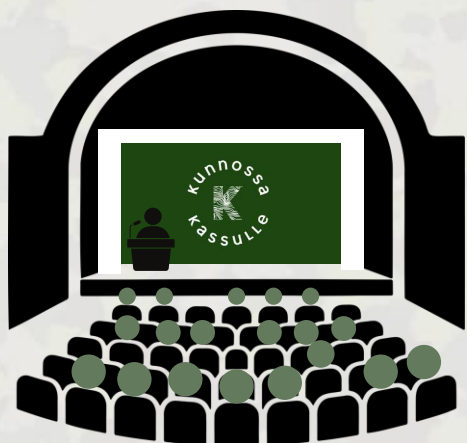
Liikunta- ja toimintakykytoimijat osana kutsuntapäivää ja osana tiimiä

Kutsuntatilaisuuden Kunnossa kassulle -polku

Sovellettavissa naisten vapaaehtoisen asepalveluksen valintatilaisuuteen



Avaustilaisuuden tietoisuus



Minimitaso:

Kunnossa kassulle ja palvelutarjottimen esittely, MarsMars –kutsuntahaastevideo ja liikuntapisteiden esittely

Tavoiteltava taso:

Lisäksi Kunnossa kassulle –video

Lisää vain **liike.**
suomiliikkeelle.fi



Liikunta- ja toimintakykytunteet



Minimitaso:

Toimijat paikalla, henkilökohtainen keskustelu ja tuki, jatko-ohjaus tarvittaessa

Tavoiteltava taso:

Lisäksi InBody-mittaus
Puristusvoiman mittaus

Liikunta- ja toimintakykytunteilla yhdessä: Kymenlaakson liikunta, MPK Kaakkois-Suomi ja Kymenlaakson kunnat

Kunnossa kassulle



Mars Kuntoon -valmennus
Kunnan liikuntatoiminta nuorille
MPK Kunnossa inttiin -kurssit
MarsMars -sovellus



Kutsuntojen avauspuheenpuoron Esimerkkididjoja

100%
tavoitettua
kutsunta-
kuulutettua
+ UT

Fyysisen toimintakyvyn tavoitetasot varusmiespalveluksessa ja naisten vapaaehtoisessa asepalveluksessa

TASO 1:
fyysisesti erittäin kevyet tehtävät:
kevyet tukitehtävät

Juoksu 2000 m, lihaskunto 50:
esim. 10 istumaannousua,
6 punnerrusta ja
1,7 m vauhditon pituushyppy

arkiliikkuja:
1-2 x kestävyysryppistä ja
1 x lihasvoimaharjoittelua viikossa

TASO 2:
fyysisesti kevyet tehtävät:
tukitehtävät, tukitaistelija

Juoksu 2300 m, lihaskunto 80:
esim. 25 istumaannousua,
15 punnerrusta ja
2 m vauhditon pituushyppy

terveysliikkuja:
1-2 x kestävyysryppistä ja
2 x lihasvoimaharjoittelua viikossa

TASO 3:
fyysisesti kuormittavat tehtävät:
aselajitehtävät, perustaistelija

Juoksu 2500 m, lihaskunto 95:
esim. 30 istumaannousua,
21 punnerrusta ja 2,2 m vauhditon
pituushyppy

kuntoliikkuja:
2-3 x kestävyysryppistä ja
2-3 x lihasvoimaharjoittelua viikossa

TASO 4:
fyysisesti vaativat tehtävät:
valmiusyksikkö, tiedustelutehtävät,
iskuportaan taistelija

Juoksu 2800 m, lihaskunto 110:
esim. 38 istumaannousua,
26 punnerrusta, 2,3 m vauhditon
pituushyppy

aktiivinen kuntoliikkuja:
3-4 x kestävyysryppistä ja
2-3 x lihasvoimaharjoittelua viikossa

TASO 5:
fyysisesti erittäin vaativat tehtävät:
erikoisjoukkotehtävät

Juoksu 3000 m, lihaskunto 125:
esim. 40 istumaannousua,
35 punnerrusta, 2,5 m vauhditon
pituushyppy

"urheilija" / erittäin aktiivinen
kuntoliikkuja:
3-6 x kestävyysryppistä ja
2-3 x lihasvoimaharjoittelua viikossa

MINIMITASO KAIKISSA SOTILASTEHTÄVISSÄ:
12 minuutin Juoksetestissä 2000 metriä, lihaskuntotestissä yhteispistemäärä 50
• 60 sekunnin istumaannousu- ja etunojapunnerrukset: 1 toisto = 1 piste.
• vauhditon pituushyppy: tulos metreina x20 = pisteet.
• minimivaatimukset: 10 istumaannousua, 5 punnerrusta ja
1 m vauhdittomassa pituushyppä.

Infograafi: KymLi, Kunnossa kassulle -hanke, pohjautuen Puolustusvoimien Fyysisen toimintakyvyn tavoitetasot varusmiespalveluksessa ja reservissä -infograafiin.

Varusmiespalvelus edessä? Maksuton matalan kynnyksen Kunnossa kassulle -toiminta tukenasi.

Kunnossa kassulle -tarjotin

Aloita vaikka heti ja hyödynnä just sulle sopivat tarjottimen mahdollisuudet Kunnossa kassulle -polkusi varrella

LIIKU OMATOIMISESTI

- MarsMars -sovelluksella inttikuntoon 3 kuukaudessa
- Ylipäällikön harjoitusohjelma 3 kk
- Liikkumis- ja ulkoilumahdollisuudet omassa kunnassa

RYHMÄ- JA KURSSITOIMINTA

- Kunnossa inttiin -kurssi
- Erikoisjoukkojen valintakokeeseen valmistava kurssi
- Mahdollinen liikuntaryhmätoiminta omassa kunnassa

TESTAA KUNTOSI

- MarsMars -sovellus
- Inbody kehonkoostumus- ja puristusvoimamittaus kutsuntakäisille
- Oman kunnan järjestämät kuntotestitilaisuudet

HENKILÖKOHTAINEN TUKI

- Matalan kynnyksen liikuntaneuvonta
- Aikaisätoiminta
- Liikkumislähete terveydenhuollosta oman kunnan liikuntaneuvontaan

■ Puolustusvoimat
■ Maanpuolustus- ja koulutusyhdistys
■ Kunnat
■ Kymenlaakson hyvinvointialue

▲ Erittäin vaativa (erikoisjoukot)

Infograafi: KymLi, Kunnossa kassulle -hanke

Kunnossa kassulle -video (Kouvolan liikuntapalvelut):
<https://www.youtube.com/watch?v=BhACKMi0qus>

Kutsuntaikäisen Kunnossa kassulle –polku osana muuta kumppanuustoimintaa



6
MPK Kunnossa
inttiin –kurssille
ilmoittautuneet:
44
hankkeen lopussa

Kurssitoiminta (MPK Kaakkois-Suomi)

Kunnossa inttiin –kurssi sekä
Erikoisjoukkojen valintakokeeseen valmistava kurssi

Intti-info kutsuntaikäisille (Kouvolan nuorisopalvelut)

Ja Karjalan prikaatin sosiaalikuraattorit, mukana liikunta ja toimintakyky

*Ohjaamo Pop up = Matalan kynnyksen kohtaamispaikka
Yhteistyö - Liikunta ja toimintakyky osana pop up -tilaisuutta*

Liikkumislähete terveydenhuollosta

Kymenlaakson kuntien matalan kynnyksen liikuntaneuvontapalveluun



Puolustusvoimien ja MPK:n myöntämät huomionosoitukset Kunnossa kassulle 2 -hankkeelle



23.2.2024 Plakaati

Puolustusvoimien Kaakkois-Suomen aluetoimiston vuosijuhlissa.



13.12.202 Huomionosoitus

MPK Kaakkois-Suomen ja KARPR killan palkitsemis- ja vuosijuhlissa





27.5.2025 Maanpuolustusmitali

myönnetty ja luovutettu. Juhlittu yhdessä kumppaneiden kanssa.





Organisaatiot ja ihmiset yhdyspinnalla tukemassa nuorten fyysistä toimintakykyä yhdessä  



Haluatko kuulla lisää?

Sanna Saarinen

Kunnossa kassulle –hankepäällikkö

Terveysliikunnan kehittäjä

sanna.saarinen@kymli.fi

P. 040 483 5405



PS. Kaulus kuuluisi olla taitettuna... 🐒