

POLIISI

BIITSI

● Hiekalle
Honoluluun

● Ennakkoasetelmat
kaudelle 2016

● Beach volleyn
SM-mitalistit 1988-2015

● Poliisien naisten
EM-lopputurnaus



VIHელიÄISET LIHASKIVUT,
PÄIVÄNNE OVAT LUETUT!



ENEMMÄN KUIN KYLMÄGEELI

PERSKINDOL ACTIVE ON LIHASTEN JA NIVELTEN HOITOOON KEHITETTY KAKSIVAIKUTTEINEN KYLMÄ-LÄMMINGEELI. SE VIILENTÄÄ ENSIN KIPUKOHDAN MENTOLIN VAIKUTUKSESTA, MINKÄ JÄLKEEN ETEERISET ÖLJYT ALKAVAT LÄMMITTÄÄ JA SAAVAT KUONA-AINEET LIIKKEELLE. PERSKINDOL IMEYTYY NOPEASTI JÄTTÄMÄTTÄ RASVAISTA PINTAA SOVELTUEN NÄIN KÄYTETTÄVÄKSI ENNEN TAI JÄLKEEN TYÖPÄIVÄN TAI LIIKUNTASUORITUKSEN. SAATAVANA MYÖS KÄTEVÄNÄ SUIHKEENA. APTEEKEISTA, LUONTAISTUOTEKAUPOISTA JA TAVARATALOISTA.



Sisältö

Pääkirjoitus.....	5
Hiekalle Honoluluun.....	6
Arvokas perintö.....	10
Ennakoasetelmat kaudelle 2016.....	16
Siren ja Määttänen SM-kiertueen avausturnauksen voittoon.....	19
Beachvolleyn SM-mitalistit 1988-2015.....	22
Liiallinen auringonotto lisää syövän riskiä.....	24
Mou-Areenan ansiosta biitsille läpi vuoden.....	26
Poliisien naisten EM-lopputurnaus Venäjällä.....	28



Kansikuva: Hannu Häkämies

POLIISI
BIITSI

Julkaisija
Poliisi-Biitsi ry

Päätöimittaja
Jyrki Mäkikokko

Ilmoitukset
Printmix Oy
puh. 020 710 9510
laskutus@
lehtimainos.info

Sivunvalmistus
Painatus
Printmix Oy
Mika Trogen
puh. 040-4148777

www.poliisi-biitsi.com

Suuri kiitos
yhteistyökumppaneille!

Toivotamme kaikille
hyvää ja turvallista kesää!

PARASTA hoitoa lihaksille

LIHASJÄYKKYYS

KRAMPIIT

PALAUTUMINEN

SUONENVEDOT

ELOHIIRET

LEVOTTOMAT JALAT

Diasporalin valtava suosio perustuu siihen, että se vaikuttaa lihaksiin nopeammin ja pidempään kuin tavallinen magnesiumvalmiste, sillä siinä magnesium on poikkeuksellisessa sitraattimuodossa. Diasporalin tehon ymmärtää parhaiten kokeilemalla itse.

**Extra nopea magnesium-
sitraatti ilman vettä.**

Lue lisää: www.harmonia.fi.



Biitsikausi hyvässä vauhdissa

Biitsikesä on päässyt jo hyvään vauhtiin. Avoimen kiertueen turnauksia on pelattu jo Tampereella ja Turussa, lisäksi SM-kiertue pyörähti käyntiin Sastamalan osakilpailulla. Poliisi-Biitsi on osaltaan huolehtinut biitsareiden kisakunnosta, sillä Mouhijärven biitsihallissa kisattiin läpi talvikauden Police Open -kiertueella. Osakilpailuja sekä naisille että miehille järjestettiin viisi ja huhtikuussa oteltiin finaalit. Osallistujamäärä kiertueella oli selvästi viime talvikautta vähäisempi, varsinkin naisten puolella, joten ensi vuonna turnausmäärää vähennetään, mutta edelleen talvellakin on turnauksia luvassa.

SM-kiertueen avauksessa Sastamalassa nähtiinkin lukuisia pareja, jotka ovat talven aikana käyneet biitsihallissa joko harjoittelemassa tai kisamassa. SM-turnauksena Sastamalan osakilpailu oli sikäli historiallinen, että vaikka Toni Vahela ja Timo Haavisto ovat pokanneet viime vuosina lukuisia mitaleja, ei kaupungissa ole koskaan aiemmin järjestetty SM-tason turnausta. Turnauksen pääorganisaattorina toimikin viime kesänä jäähyväiskiertueensa pelannut Toni Vahela, joka tosin Haaviston kanssa nähtiin myös osallistujina. Eikä turnausjärjestäjän stressi päässyt parin suorituksiin vaikuttamaan, vaan tuloksena oli komea kolmas sija. Nähtäväksi jää, jatkuuko parin ura sittenkin SM-tasolla.

Sastamalassa nähtiin myös kovia paikallisia nimiä lentopallon puolelta, kun Olli Kunnari ja Sakari Mäkinen taistelivat itsensä viidenneksi. Kesän urakansa aloitti Sastamalasta myös Poliisi-Biitsin edustuspari jo vuosienkin takaa: Mikko Esko ja Toni Tuominen. Sastamalasta tuloksena seitsemäs sija, mutta myrskyvaroituksena Saku Viljamaan ja Harri Suonikon pudottaminen laulukuoroon, joten parempiakin sijoituksia on lupa odottaa.

Poliisien oma biitsikesä huipentuu tänä vuonna elokuun alussa Jyväskylässä, jossa järjestetään jo kolmatta kertaa peräkkäin perinteikkäät Virvekisat. Viime kesänä kilpailuja vaivasi osallistujien vähyyys ja kilpailut vietiin läpi yhtenä päivänä. Tänä vuonna toivomme niin poliisien, palomiesten kuin puolustusvoimien henkilöstönkin heräävän ajoissa merkitsemään tapahtuman kalenteriinsa. Tänä vuonna kisat mitellään toivottavasti kaksipäiväisinä ja luvassa biitsin riemua, urheilun suolaa ja leppeää kesätunnelmaa. 🌈

Oikein hyvää biitsikesää kaikille, nähdään kentillä!

Jyri Linnikko
Puheenjohtaja



Hiekalle Honolululuun

Helsingistä Honolululuun on 14717 kilometriä. Poliisi-Biitsin pelurit Jyri Linnikko ja Jussi Timonen lähtivät lyhentämään kyseistä välimatkaa 20.1.2016. Tampereelta alkaneella bussimatkalla ei välimatka tuntunut kovin nopeasti lyhenevän. Lentomatkustamista oli edessä reilut 24 tuntia sisältäen vaihdot Lontoossa ja Los Angelesissa.

Teksti ja kuva: Jyri Linnikko ja Jussi Timonen



Talvikaudella tehtävästä harjoitus- ja pelimatkasta oli ollut puhetta loppukestä. Biitsin peluuta Hawajin aurinkoisella rannalla, palmujen alla, ajankohtana suomalainen

keskitalvi. Voiko enää paremmalta kuulostaa? Harjoitusleiripaikan valikoituminen Hawajille ei johtunut kuitenkaan siitä, että biitsin pelaaminen Hawajilla lienee jokaisen biitsinpelaajan jonkinasteinen unelma. Hawajii valikoitui kohdepaikaksi siitä syystä, että tuntemamme brasilialainen biitsivalmentaja Wesley Pinheiro kertoi pitävänsä harjoitusleirejä Hawajilla tammi-kuusta maaliskuuhun. Wesleyhyn olimme tutustuneet jo vuosia sitten ja tiesimme hänen ammattitaitonsa biitsivalmentajana. Wesley on pitkän valmennusuransa aikana ollut mukana valmentamassa useita brasilialaisia huippupelaajia. Hän toimii myös ruotsalaisen vaimonsa Karin Lundqvistin ja hänen parinsa Nina Grawenderin valmentajana.

Saavuimme Honolulun lentokentälle keskiviikkoiltana. Lentokentältä oli parinkymmenen minuutin matka Waikikissa sijaitsevalle hotellille. Heti torstaiamuna suuntasimme Waikikin rannalle, jossa Wesley piti ensimmäiset harjoitukset. Rannalla tapasimme suomalaisia. Poliisi-Biitsiläinen Satu Aro ja Sanna Laitala olivat myös tulleet Wesley'n leirille. Heidän leiristään oli tuolloin jäljellä kaksi harjoituspäivää. Harjoitusryhmässämme oli meidän lisäksi pelaajia Ruotsista, Saksasta, Tanskasta ja Hollannista. Leirin aikana pelaajat vaihtuivat muutamia kertoja, suurimman osan ollessa ruotsalaisia. Harjoituksissa oli aina 4-8 pelaajaa. Kovatasoisin pelaaja harjoitusryhmässä oli hollantilainen Dirk Boehle, joka voitti Hollannin mestaruuden 2015. Wesley piti harjoituksissa kovaa tempoa ja korkeaa vaatimustasoa, jota osasimme vähän odottaakin. Pääpaino harjoituksissa oli yleensä vaikeassa paikassa olevan pallon passaaminen tai vaikean pallon hyökkääminen. Hyökkäämisessä korostui pallon lyöminen mahdollisimman ylhäältä, suoralla kädellä. Passaamisen avainkohtia oli tasapaino ja rintamasuunnan kääntäminen passisuuntaan. Harjoitusten aikana toki käytiin läpi paljon erilaisia asioita muun muassa torjujan ja puolustajan sijoittumisesta eri tilanteissa. Yksityiskohtat ja ns.

pienet asiat ovat lopulta tärkeitä. Niistä hän se kokonaisuus muodustuu, tässäkin lajissa. Harjoituksissa apuvalmentajana toimi Elias Machado, joka on valmentanut muun muassa brasilialaista naisparia Larissa/Juliana. Harjoituksia oli kerran päivässä aamupäivän aikana.

Ennen leirille lähtöä päänvaivaa aiheutti Jussin polvessa reilu kuukausi ennen lähtöä todettu kierukan repeämä. Nopean toiminnan ansiosta Jussin polvi oli operoitu tähyttämällä kolme viikkoa ennen reissua. Jussi pystyi harjoittelemaan hyvin, vaikka polvi kipeytyi harjoituksissa ja välillä turposikin. Lääkäri oli antanut luvan harjoitteluun kivun sallimissa rajoissa. Tätä taustaa vasten kahdet harjoitukset päivässä eivät olisi olleet mahdollisia. Harjoitusten lisäksi pelaamaan olisi kyllä päässyt. Paikallisten mukaan kyseessä on lajin synnyinseutu, joten peliseuraa Waikikin rannalta olisi kyllä löytynyt. Muutamana iltana rannalla pelattiin ison näköisillä kentillä. Tässä tilanteessa silmät eivät valehdelleetkaan, sillä pelaajat harjoittelivat turnaukseen joka pelataan ns. vanhoilla säännöillä. Kenttä siis oli 9m x 18m. Syöttö ei saanut osua verkkoon. Pisteiden sai ainoastaan omalla syöttövuorolla ja sormilyönnin puhtaudessa oli linja, johon ei oikein päässyt sisälle. Peli oli mielenkiintoisen näköistä ja säännöt tekivät pelistä hyvinkin erilaista kuin tämän päivän pelit yleensä. Matkan aikana tärkeäksi osoittautui illansuussa tehty lihahuolto, jota tehostettiin mukaan otella hierontarullalla.

Treenipaikka vaihtui välillä Alamoanan rantaan, koska Waikikin rannalle rakennettiin Pro Bowl Beach stadion. Se liittyi Hawajilla pelattuun amerikkalaisen jalkapallon tähdistöotteluun. Rannalla oli paljon jalkapalloon liittyvää tapahtumaa, mutta pelattiin siellä beach volleykin näytösottelu. Dirk Boehle pelasi Nemon kanssa Crabbin veljeksiä vastaan. Crabbin veljekset olivat pelanneet amerikkalaisten ammattilaiskiertue AVP:lla ja saavuttaneet siellä palkintopallisijoituksiakin. Näytösottelu oli kovatasoinen ja päättyi Crabbin veljesten voittoon 2-1.

Hawaijin saaret tarjoavat paljonkin nähtävää sinne matkustaville. Harjoitusleirin yhteydessä kovin pitkäkestoisia turistikiertoksia ei ehdi tekemään, koska harjoituk-



set, kulkemiset niihin, syömiset ynnä muut vievät jo ison osan päivästä. Hawaijilla yksi kansanurheilun surffaus, joka meillä tunnetaan enemmän lainelautailun nimellä. Ranta-alueen kaduilla näkee jonkun jatkuvasti kantamassa lautaa. Rannoilla on paljon lautavuokraamoja ja meressä on koko ajan ihmisiä lautojen kanssa odottamassa sopivaa aaltoa. Niinpä meidänkin oli sitä kokeiltava. Aluksi surffauksesta ei tietenkään tullut mitään, mutta suomalainenhan ei opetustuntia ota, koska surffaushan ei voi olla vaikeampaa kuin pesäpallo. Useiden yritysten jälkeen se sitten tapahtui, siis se että molemmat matkalaiset pääsivät aallon mukaan. Olihan se hieno tunne ja kasvatti motivaatiota sen verran, että lautoja vuokrattiin useampana päivänä. Jotain etäisiä yhtymäkohtia surffaamisella on rulla- ja lumilautailuun. Ainakin se, että aloittelija yleensä kaatuu.

Yksi tutustumiskohde matkan aikana oli Hawaijin yliopisto. Siihen tarjoutui mahdollisuus, kun Wesley piti siellä parit harjoitukset. Omin silmin, kun näki ne puitteet, jossa yliopistourheilijat harjoittelevat, niin ei tarvitse enää ihmetellä, miksi yliopistosarjojen taso on monessa lajissa kovempi kuin suomalainen pääsarjataso. Beachvolley oli otettu yliopistolajiksi nyt ensimmäistä kertaa. Maailmalla kiertää

yksi henkilö, jonka ainoa tehtävä on rekrytoida biitsin pelaajia amerikkalaisiin yliopistoihin. Tämä varmasti vahvistaa lajin kehitystä entisestään Yhdysvalloissa. Kaiken kaikkiaan leirimatka oli onnistunut. Matkaa Hawaijille voi suositella sekä biitsin pelaajille, että ihan tavallisille turisteillekin. Säätila on hyvä ympäri vuoden. Yleensä paistaa aurinko, mutta ei ole paahuttavan kuuma. Yleisilme ja siisteystaso on hyvä. Kaduilla ja puistoissa näkee asunnottomia pitämässä majapaikkaansa. Silloin nousee

arvostus suomalaista sosiaaliturvaa kohtaan. Paikalliset ihmiset ovat todella ystävällisiä ja tulevat helposti juttelemaan. Ei nyt ihan suomeksi, mutta kuitenkin. Ainoat miinusmerkit tulevat pitkästä matkasta ja hintatasosta. Lyhin lentoaika odotuksineen ja vaihtoineen pyörii lähellä 25 tuntia. Hotellien hintataso on korkea. Jos pystyy majoittumaan vähän kauempana turistialueesta, niin hintataso laskee jonkin verran.

Ei muuta kun matkaa varaamaan...🌐





> **Teksti:** Heikki Kiiskinen
Kuvat: FIVB

Arvokas perintö

Emilia ja Erika Nyström näyttivät, että Suomestakin voi nousta beach volleyssa maailman huipulle. Muuramelaiskaksosten tarina on uskomaton - moni nuori urheilija voi ottaa siitä oppia

Kaksi C-ikäistä tyttöä osallistuu aikuisten Challenger Tourin turnaukseen Kouvolassa kesällä 1998. Pallo tottelee hienosti urheilullisia teinejä ja iloiset tuuletukset kajahtelevat Käyrälammen uimarannalla tuosta ilmaan. Eddy Quinonesin pettämätön pallosilmä on juuri bongannut biitsiltä lahjakkuudet, joita hän ei halunnut päästää käsistään.

- Menin juttelemaan tyttöjen isän kanssa. Pekka luotti heti minuun ja hulluihin suunnitelmiini, Quinones muistelee ensitapaamistaan Nyströmin perheen kanssa.

Kuubalaislähtöinen urheilun monitoimimies halusi auttaa kaksoset beach volleyssa maailman huipulle.

Muuramelaistyttyjen lapsuus ja nuoruus olivat vierähtäneet vauhdikkaasti liikunnan ja urheilun parissa. Lajivalikoimaan kuuluivat lentopallon lisäksi hiihto ja uinti sekä kaikki mahdolliset pallopelit, joista jalkapallo oli vielä ala-asteella Emilian ja Erikan ykköslaji. Haastetta treeneihin ja peleihin haettiin poikien liikuntatunneilta.

- Futisvalmentaja pyysi meitä käymään myös lentistreeneissä. Pallon pomputtelu alkoi sujua paremmin käsillä kuin jaloilla, joten lajivalinta oli helppo tehdä, Emilia kertoo.

Nyströmien kodin lähellä sijaitseva biitsikenttä tuli tytöille teinivuosien aikana varsin tutuksi. Aluksi toimittiin pallotyttöinä, katsottiin aikuisten pelejä ja ansaittiin viikkorahat keräämällä kentän reunalta tyhjät ”urheilujuomatölkit”.

Sivulajista päälajiksi

Pikku hiljaa treenit lisääntyivät ja alkoivat tuottaa tulosta, joten kaksosten tie vei Varalan lentopallolukioon Tampereelle. Nyströmit kuuluivat myös ikäluokkansa maajoukkueryhmään. Beach volley oli vielä tuolloin sivulaji, mutta ajatus ammattilaisuudesta kasvoi vuodelta.

- Olemme molemmat voitonhaluisia, joten biitsiturnauksiin oli pakko päästä mukaan. Tuntuihan se myös mukavalta pärjätä jo tuolloin naisten sarjassa ja saada vähän kesärahaa, Erika sanoo.

Nykyään Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman valmennuspäällikkönä sekä beach volleyn lajiryhmävastaavana toimiva Antti Paananen on seurannut Nyströmien uran vaihteita sen alusta saakka.

- Tytöt tulivat lentopalloliiton valmennuskeskuksena toimivaan Varalaan lentopalloliittoa, mutta beach volley oli heillä jo tuolloin rinnakkaislajina. Tärkeimpinä menestystekijöinä uran alkuaikoina näen riittävien laji- ja perusominaisuuksien lisäksi rohkeuden ja ennakkoluolettomuuden sekä uskon unelmiin, Paananen pohtii.

Muita Nyströmien hienon uran kulmakiviä olivat intohimo lajia kohtaan sekä lähipiirin tuki. Perheen vapaa-aika pyöri hyvin pitkälti tyttöjen pelireissujen ympärillä.

- Aina oltiin johonkin turnaukseen menossa. Se oli meidän elämäntapamme, äiti Arja Loune kertoo.

Ulkomaille olosuhteiden perään

Lukion jälkeen lähtö ulkomaille oli Nyströmien tapauksessa käytännössä ainoa tie kansainväliselle huipulle. Suomesta puuttuivat vielä tuolloin ympärivuotiset harjoitusolosuhteet

sekä ammattitaitoinen beach volleyn laji-
valmennus.

Ensimmäinen talvi vietettiin oman per-
heen kesken Espanjassa lähinnä paikallis-
ten kanssa pelaillen ja treenaillen. Meno-
matka aurinkorannikolle oli huoltojoukoille
ikimuistoinen. Noin 3500 kilometrin taival
Tukholman kautta Euroopan halki ei suju-
nut täysin ongelmitta.

- Vanha Opelimme pysäytettiin Sveitsin
rajalle. Auto oli niin täynnä kaikkea mah-
dollista kuin suinkin siihen mahtui. Suksi-
boksiinkin oli pakattu beach volley -verkko
kaikkine tarvikkeineen. Rajavartijat mei-
nasivat käännättää meidät takaisin, mutta
näytettyämme passimme ja kerrottuam-
me matkamme syyn sekä rahavaramme
pääsimme pienen harkinnan jälkeen kello-
maahan, Pekka-isä muistelee.

Muutto Kreikkaan uran käännekohta

Eddy Quinonesin panos Nyströmien urake-
hitykseen oli merkittävä. Quinones huoleh-
ti alkuvaiheessa siskosten valmennuksesta
ja toimi samalla heidän ensimmäisenä ma-
nagerinaan.

- Eddy vei meitä koko ajan eteenpäin ja
mahdollisti matkustamisen ympäri maail-
maa, Emilia kiittelee.



Lopullinen ratkaisu ammattilaiseksi siirtymisestä tehtiin toisen nuorten Euroopan mestaruuden jälkeen. Nyströmit muuttivat Kreikkaan vuonna 2004.

- Kreikassa opimme, mitä beach volley oikeasti on. Kaikki alkeet ja tekniikat hiottiin kuntoon parissa vuodessa. Tekemistä oli paljon, mutta onneksi tahto oli myös kova. Vaikeaa ja vaativaa se joka tapauksessa oli, Emilia sanoo.



Kuva: Heikki Kiiskinen

Emilia ja Erika Nyström

- syntyneet 13.9.1983 Muuramessa
- pituus: 178 cm ja 179 cm
- lempinimet: Emppu ja Eke eli Nysset
- valmentajat: Pekka Nyström, Eddy Quinones, Spiros Karachalios, Konstantinos Tampouratzis
- managerit: Eddy Quinones, Harri Halme
- parhaat saavutukset beach volleyssa: U20 EM-kultaa 2002, U23 EM-kultaa 2004, aikuisten EM-pronssia 2010, kolme kertaa viides sija FIVB:n World Tourilla 2010, MM-kisojen yhdeksäs sija 2013, pelanneet yhdessä kautta aikojen eniten FIVB:n turnauksia (157), aikuisten SM-mitalit: 6 kultaa ja 3 hopeaa
- palkintorahat kansainvälisistä turnauksista yhteensä noin 560 000 USD
- mitä arkeen kuuluu nykyään? Emilia asuu Muuramessa ja työskentelee Jyväskylässä Konditoria Caffitellassa. Erika asuu Kyproksella ja opiskelee urheilutieteitä Nikosian yliopistossa.



Nyströmien FIVB:n ja CEV:n turnausvoitot

- 2002 CEV U20 EM Basel, Sveitsi
- 2003 FIVB Satellite Le Lavandou, Ranska
- 2004 CEV U23 EM Brno, Tshekki
- 2010 CEV Satellite Geroskipou, Kypros
- 2012 CEV Masters Varna, Bulgaria

Muutto ulkomailla oli iso päätös, mutta rakkaus lajiin sekä lapsuuden unelmien toteuttaminen voittivat koti-ikävä.

- Äiti ja Isä ovat aina tukeneet päätöksiämme. He eivät ole koskaan kieltäneet tekevästä jotakin, joka on meitä kiinnostanut. Tästä olemme heille erittäin kiitollisia, Erika sanoo.

Yhteistyökumppanuuksien myötä mukaan kuvioihin tuli manageri Harri Halme, joka

otti Nyströmit hoiviinsa.

- Teimme yhdessä urheilijoiden, Nokian ja Audin kanssa suunnitelman, jonka avulla suomalainen beach volley viettäisiin kymmenessä vuodessa kansainväliselle tasolle, Halme kertoo.

Kokenut manageri listaa nopeasti asioita, joita huippu-urheilussa menestyminen vaatii.

- Emilia ja Erika tulevat kodista, jossa kipi-

nä urheiluun on sytytetty jo junioriaikoina. Sitoutuminen, innostus, rohkeus, asenne ja lahjakkuus olivat ydinasioita, joille projektia rakennettiin. Kaksoset halusivat maailman huipulle. "All in" eli kaikki peliin, Halme kiteyttää.

Kaksosuus on kaksipiippuinen juttu

Beach volleyssa ei ole vaihtopelaajia, joten vastuu kentällä on koko ajan kahden pelaajan harteilla. Lentopallossa peliin vaikuttavia muuttujia on huomattavasti enemmän. Hiekalla sisarukset ovat varsin tavallinen näky, mutta kaksosuuden tuomia hyötyjä ja haittoja riittää molempiin vaakakuppeihin.

- Parasta meillä oli rakkaus lajiin sekä yhteiset tavoitteet. Ystävä oli aina lähellä ja kamassa samat tunteet, Emilia tiivistää.

- Haittapuolena oli vastaavasti hyvin avoin mielenilmaisuus ja kielenkäyttö siskoa kohtaan, Erika tunnustaa.

Hyvin samanlainen ulkonäkö yhtenäisine pelivarusteineen oli usein apuna myös vastustajan hämäämisessä. Pelipaikkoja pystyi vaihtamaan kesken erän kenenkään huomaamatta mitään.

Kun kaksi välitöntä luonnonlasta seikkailee maailmalla, ei kommelluksiltakaan voi aina välttyä.

-Koreassa hypättiin lentokenttäbussiin, eikä meillä ollut mitään hajua, missä hotelli oli ja kuinka kauan ajomatka sinne kesti. Minulle tuli matkalla niin kamala pissahätä, että jouduin menemään bussin takaosaan ja suhauttamaan limsapulloon. Häätä ei lue lakia, Emilia nauraa jälkeensä. Sisko turvasi selustan ylimääräisiltä katseilta.

Vuonna 2010 peli kulki

Nyströmien huippukausi oli kesällä 2010, jolloin he saavuttivat pronssia aikuisten Euroopan mestaruuskisoissa sekä sijoituivat kolme kertaa viidenneksi World Tourilla. Sveitsin ja Puolan sijoitukset ovat edelleen kautta aikojen parhaat suomalaissaavutukset FIVB:n Grand Slam -turnauksissa.

Samana kesänä koettiin myös yksi uran pahimmista pettymyksistä. Kaksikon mielestä

WOMEN'S FIVB BEACH VOLLEYBALL WORLD TOUR - ALL

Rk	Team	Tournaments
1.	Emilia Nystrom/Erika Nystrom, Finland	157
2.	Carolina Salgado/Maria Clara Salgado, Brazil	135
3.	Doris Schwaiger/Stefanie Schwaiger, Austria	128

EM-välierä Saksaa vastaan oli päätynyt selkeään tuomarivirheeseen.

- Kyseinen tuomari sai meiltä seuraavien viiden vuoden ajan sen mukaiset katseet, Erika sanoo.

Nyströmien paras kausi osui harmittavasti juuri olympialaisten väli vuosiin.

- Olympiapaikkaa tavoiteltiin sekä 2008 että 2012. Matka Rioon jäi valitettavasti loukkaantumisten vuoksi kesken. Kansainvälinen kilpailu on koko ajan koventunut,

mikä oli nähdäkseni myös se pieni olympiaunelmasta erottava tekijä, Paananen näkee.

Rantapelistä huippu-urheiluksi

Suomessakin on ymmärretty, että beach volley on huippu-urheilua - ei pelkästään rentoa pelailua kaveriporukassa. Tästä on hyvänä osoituksena viime vuosina tapahtunut ympärivuotisten harjoitusolosuhteiden sekä ammattimaisen valmennuksen kehittyminen.

Nyströmit ovat päässeet reissaamaan kymmenissä maissa ympäri maailmaa ja saaneet samalla laajan kansainvälisen ystäväpiirin. Arvokisamitaleita ja -sijoituksia huomattavasti tärkeämpänä saavutuksena kaksikko pitää kuitenkin lapsuudenunelmansa toteutumista.

- Pitää olla rohkea ja osata valita oikeita asioita. Oli sitten kyse urheilusta tai normaalista elämästä. Kukapa olisi uskonut, että kaksi muuramelaistyttöä saisi elätettyä itsensä 15 vuoden ajan pelkästään beach volleyta pelaamalla, Erika pohtii.

Vaikka olympiapaikka jäi Nyströmeiltä saavuttamatta, on heidän esimerkinsä tulevaisuutta ajatellen merkittävä. Huippu-urheilussa kaikkea ei voi mitata mitalien määrässä. Sanonta ”Matka on tärkeämpi kuin määränpää” pitää Nyströmien kohdalla täysin paikkansa. 🌍

Artikkeli on julkaistu Suomen Lentopalloliiton Kiila-lehdessä #2/2016



Ennakoasetelmat kaudelle 2016

SM-kiertue

Beach volleyn miesten ja naisten SM-kiertue kiertää kesän aikana vain neljällä paikkakunnalla. Kiertue alkaa kesäkuun puoliväissä Sastamalassa, jossa pelataan ensimmäistä kertaa. Heinäkuun ensimmäisin viikonloppuina pelataan Kouvolassa ja Jyväskylässä ja heinäkuun puolenvälin jälkeen on vuorossa Helsingin osakilpailu, jonka pääkenttä sijaitsee Helsingin keskustassa Kansalaistorilla. SM-finaalit pelataan Kouvolassa elokuun toisena viikonloppuna.

Sekä naisten että miesten päätturnaus pelataan 16. joukkueen kahden tappion kaaviolla.

Miehet

Miesten SM-kiertueella on tänä kesänä useita suosikkeja. Viime vuoden suomenmestarit ja viime kesään aktiivi kilpailumisen lopettaneet Timo Haavisto ja Toni Vahela lähtevät kesään pelaamalla ainakin Sastamalan ensimmäisessä turnauksessa, mutta osallistuminen kiertueen kaikkiin osakilpailuihin on epävarmaa kuten myös Kouvolan SM-finaaleihin. Viime vuoden hopeapari Jyrki Nurminen ja Harri Suonikko ovat vaihtaneet pareja. Nurminen pelaa yhdessä Pekka Piipon kanssa ja he ovat suurin suosikki myös tämän vuoden suomenmestareiksi. Vuoden 2015 pronssimitalistit Jaakko Keskitalo ja Teppo Pulkkinen yrittävät kirkastaa mitalin väriä ja omaavat täydet mahdollisuudet yltää josakin kesän osakilpailussa loppuotteluun ja myös suomenmestaruusmitaliin kesän päätteeksi. Mitalikolmikkoon yltänevät myös nuoret haastajat Miro Määttänen ja Santeri Siren, jotka edustavat Suomen myös Juhannuksena Continental Cupissa Norjassa yhdessä Nurmisen ja Piipon kanssa. Harri Suonikko ja Saku Viljamaa voivat myös onnistuessaan yltää osakilpailuissa kärkisijoille, mutta SM-mitaleille en usko heidän pystyvän.

Kiertueen mustana hevosena voidaan pitää Poliisi-Biitsin paria Team NeonSport Mikko Esko ja Toni Tuominen, jotka pelaavat kuuden vuoden tauon jälkeen biitsikentille, tavoitteena menestyä kiertueella ja tietysti saavuttaa jälleen kerran suomenmestaruus tai ainakin suomenmestaruusmitali. Yhdessä he ovat voittaneet suomenmestaruuden vuosina 2001 ja 2003 ja pronssia 2010 edustaen silloin

Poliisi-Biitsiä. Toni voitti suomenmestaruuden myös vuonna 2004 parinaan Jussi Savio.

Poliisi-Biitsin Jyri Linnikko aloittaa kiertueen pelaamalla Sastamalan turnauksessa Janne Jokelan kanssa. Jyri ja Janne edustivat Poliisi-Biitsiä jo vuosina 2002-2004. Nyt 12 vuoden tauon jälkeen Janne palaa SM-kiertueelle tavoitteena saavuttaa pääsarjapaikka.

Naiset

Naisten sarjassa suurimmat odotukset kesän kierueella kohdistuvat pariin Essi Hasu ja Anniina Parkkinen. Viime vuoden SM-hopemitalistit edustavat Suomen Juhannuksena Norjassa ja ovat Tarun ja Riikan jälkeen Suomen kakkospari. Haastajista Ida Sinisalo ja Niina Ahtiainen sekä Maria Tuominen ja Minna Sikiö voivat mahdollisesti horjuttaa Hasun ja Parkkisen asemaa kesän osakilpailuissa., mutta epäilen kuitenkin heidän pystyvän kirkkaimpiin mitaliinkin SM-finaaleissa.

Taru Lahden ja Riikka Lehtosen osallistuminen SM-osakilpailuihin on epävarmaa, mutta osallistuessaan SM-finaaleihin, ovat he luonnollisesti suurimmat ennakkosuosikit suomenmestareiksi, mutta pelejähen ei ole vielä pelattu, joten miten vain voi käydä.

Poliisi-Biitsin pari Heli Kakko ja Sari Tauriainen eivät valitettavasti pääse työesteiden takia osallistumaan kaikkiin osakilpailuihin, mutta odotukset sijoittumisesta kahdeksan parhaan parin joukkoon ja pääsystä Kouvolan finaaleihin heillä on hyvät

mahdollisuudet. Vuonna 2014 Kakko ja Tauriainen sijoittuivat niukasti neljänneksi.

Aikuisten SM-kiertue 2016

17.-19.6.	Sastamala
1.-3.7.	Kouvola
8.-10.7.	Jyväskylä
22.-24.7.	Helsinki
12.-14.8.	Kouvola, SM-finaalit

Avoin kiertue 2016

Avoimen kiertueen osakilpailut on tarkoitettu kaikille lajiharrastajille. Pelit pela-

taan virallisilla säännöillä ja turnauksista saa virallisia rankingpisteitä.

Ensimmäinen osakilpailu pelattiin kesäkuun alussa Tampereella ja heti seuraavana viikonloppuna pelattiin Turussa. Kaikkiaan kiertuetta pelataan viidellä paikkakunnalla, kun Tampereella pelataan uudelleen vielä elokuun alussa. Finaaliturnaus pelataan 20.8. Helsingin Hietsussa.

Tampereen osakilpailun voittoon pelasivat miehissä Saku Viljamaa ja Harri Suonikko ja naisissa Maria Tuominen ja Minna Sikiö. Turun osakilpailun voitti miehissä Miro ja

Marko Määttä ja naisissa Tuominen ja Sikiö.

Poliisi-Biitsi parit Jyri Linnikko ja Oskari Vuorinen sekä Heli Kakko ja Sari Tauriainen sijoittuivat molemmat viidenneksi.

Avoin kiertue 2016

4.6.	Tampere
11.-12.6.	Turku
2.7.	Hanko
16.-17.7.	Leppävirta
21.7.	Helsinki
6.8.	Tampere
20.8.	Helsinki, finaalit

Kuva: Hannu Häkämies



Siren ja Määttänen SM-kiertueen avausturnauksen voittoon

Viikonlopun aikana turnausta seurasi kaikkiaan yli tuhat henkeä. Järjestäjät olivat erittäin tyytyväisiä turnausjärjestelyihin, myös pelaajilta kuultiin kiitosta.

Naisten sarjassa voittoon pelasivat Yulia Tokarenko ja Kirsi Hyttinen, miesten turnauksen ykköseksi kruunattiin Santeri Siren ja Miro Määttänen.

Naisten ensimmäisessä välierässä Anete Krastina ja Jana Jaudzema voittivat niukasti 2-1 Eveliina Koljosen ja Nette Tuomisen. Toisessa välierässä Tokarenko ja Hyttinen kukistivat Meri Tissarin ja Elina Heiskasen puhtaasti 2-0. Naisten finaalia ei kuiten-



Kuva: Markku Mäkinen

kaan pelattu Jana Jaudzeman selkäkramppin vuoksi.

BIITSILLE.FI junioripari Vilhelmiina Prihti ja Alissa Vuorinen pelasivat ennakkoluulottomasti ensimmäisessä aikuisten SM-osakilpailussa voittaen yhden pelin ja sijoittuen yhdeksänneksi. Kausi on lähtenyt hyvin

liikkeelle kaikilla Mouhijärven junioreilla ja odotettavissa on hyviä sijoituksia kesän turnauksissa niin junioreiden kuin aikuisienkin.

Miehissä nähtiin kaksi tiukkaa välieräkamppailua, kun Määttänen - Siren ja Teppo Pulkkinen - Jaakko Keskitalo sekä Timo



Kuva: Hannu Häkämies



Kuva: Hannu Häkämies

Haavisto - Toni Vahela ja Jyrki Nurminen - Pekka Piippo väänivät Sastamalan hiekoilla tiukat kamppailut. Lopulta finaaliin selvisivät Määttänen - Siren ja Nurminen - Piippo.

Finaalissa katsojia herkuteltiin pitkillä palloralleilla ja näyttävillä suorituksilla. Määttänen ja Siren olivat molempien erien loppuvaiheissa parin pisteen takaa-ajoasemassa, mutta saivat kuitenkin taisteltua erävoitot itselleen.

Poliisi-Biitsin pari Team NeonSport Mikko Esko ja Toni Tuominen palasi kuuden vuoden taon jälkeen SM-osakilpailuun. Ensimmäisessä pelissä tuli valitettava tappio Kempaiselle ja Puttoselle erin 2-1. Häviöjä kaavion ensimmäisessä pelissä selkeä voitto BVT:n parista ja sitten hieno 2-1 voitto Viljamaasta ja Suonikosta. Seuraavana vastaan asettui Kunnari ja Mäkinen ja tiukan ottelun onnekaampi oli kuitenkin vastustaja ja näin ollen ensimmäisen turnauksen sijoitukseksi tuli seitsemäs. Eskon ja Tuomisen otteet olivat kuitenkin sellaiset, että kesän seuraavista osakilpailuista voi odottaa jopa mitalisijaa.

Poliisi-Biitsin toinen pari Jyri Linnikko ja Janne Jokela selvittivät karsinnan kautta tiensä turnaukseen, jossa kuitenkin tuli kaksi kirvelevää tappiota ja sijoitukseksi tuli 13.

Miesten finaaliarit edustavat Suomea myös tulevalle viikolla Norjassa pelattavassa olympiakarsintaturnauksessa. Naispareistamme Stavangerissa paikkaa Rioon hakevat Riikka Lehtonen - Taru Lahti sekä Essi Hasu ja Anniina Parkkinen. 🌍

Tulokset:

Naiset:

- 1 Team MK, Julia Tokarenko ja Kirsi Hyttinen
- 2 Team Härkönen Karigasniemi, Jana Jaudzema ja Anete Krastina
- 3 TEAM VOIMA, Eveliina Koljonen ja Nette Tuominen. Meri Tissari ja Elina Heiskanen
- 5 Team DS, Minna Kauria-Kojo ja Kaisa Hallberg
Team Fressi, Jenni Matalamäki ja Salla Tikkanen
- 7 Annina Antikainen ja Reetta Väisänen
Mira Järveläinen ja Teija Puolanne
- 9 BIITSILLE.FI, Vilhelmiina Prihti ja Alissa Vuorinen
BVT, Maria Tuominen ja Minna Sikiö
Kattokruunu, Emilia Koivisto ja Salla Rautiainen
Power Sport Oulu, Minna Kinnula ja Miia Määttä
- 13 BIITSILLE.FI, Miia Lähteenmäki ja Katri Linnikko
Tiina Mustonen ja Hanna Kellokumpu
Katja Metsäkoivu ja Tuuli Metsäkoivu
Sanna Yli-Hietanen ja Kirsti Laine-Hendolin

Miehet:

- 1 Team Beachboard, Miro Määttänen ja Santeri Sirén
- 2 Team Härkönen Karigasniemi, Jyrki Nurminen ja Pekka Piippo
- 3 Timo Haavisto ja Toni Vahela
Teppo Pulkkinen ja Jaakko Keskitalo
- 5 Marko Määttänen ja Pyy Topio
Team Chippendale, Olli Kunnari ja Sakari Mäkinen
- 7 Antti Kempainen ja Simo Puttonen
Team NeonSport, Mikko Esko ja Toni Tuominen
- 9 Lasse Maijala ja Ville Heiskanen
Pielaveden Kunta, Ville-Veikko Savolainen ja Henri Tikkanen
Team SähköWaasa, Saku Viljamaa ja Harri Suonikko
Tohtorit Rannalla, Jukka Hassinen ja Pekka Törmä
- 13 BVT, Markus Flinck ja Teemu Kakko
Juhkeli, Marko Ruohonen ja Juha Pekkala
Lammi Kivitalot/Kotihoito Poutanen, Jani Miinalainen ja Kimmo Kekäläinen
Poliisi-Biitsi, Jyri Linnikko ja Janne Jokela

Beach volleyyn SM-mitalistit

1988-2015

NAISET

2015

1. Taru Lahti ja Riikka Lehtonen
2. Essi Hasu ja Anniina Parkkinen
3. Niina Ahtiainen ja Ida Sinisalo



> Nina Ahtiainen ja Ida Sinisalo

2014

1. Maria Tuominen ja Minna Sikiö
2. Niina Ahtiainen ja Ida Sinisalo
3. Elina Heiskanen ja Meri Tissari

2013

1. Kirsi Hyttinen/Taru Lahti
2. Ida Sinisalo/Niina Ahtiainen
3. Essi Hasu/Elisa Hasu

2012

1. Riikka Lehtonen/Taru Lahti
2. Emilia Nyström/Erika Nyström
3. Essi Hasu/Henna Pollari



> Riikka Lehtonen 2011

2011

1. Riikka Lehtonen/Taru Lahti
2. Essi Hasu/Henna Pollari
3. Kirsi Hyttinen/Elina Salomäki

2010

1. Merja Korhonen/Kirsi Hyttinen
2. Saana Koljonen/Outi Polso
3. Riikka Arminen/Hanna Arminen

2009

1. Emilia Nyström/Erika Nyström
2. Taru Lahti/Riikka Lehtonen
3. Riikka Arminen/Hanna Arminen

2008

1. Emilia Nyström/Erika Nyström
2. Riikka Arminen/Hanna Arminen
3. Heidi Pokki/Kati Peltonen

2007

1. Tanja Eteläaho/Riikka Lehtonen
2. Katri Korpisaari/Taru Pokki
3. Anni-Leena Träskbäck/Kari Rinne



> Riikka Lehtonen 2006

2006

1. Emilia Nyström/Erika Nyström
2. Annika Hurtamo/Riikka Lehtonen
3. Heidi Pokki/Kati Pokki

2005

1. Emilia Nyström/Erika Nyström
2. Katri Korpisaari/Taru Pokki
3. Annika Haapala/Riikka Lehtonen

2004

1. Emilia Nyström/Erika Nyström

2. Annika Haapala/Nora Isomäki
3. Pia Tähjänjoki/Annikki Laine



> Emilia ja Erika Nyström 2004

2003

1. Pia Tähjänjoki/Annikki Laine
2. Marja-Liisa Matikainen / Vilma Väisänen
3. Team Teling: Annika Haapala/ Nora Isomäki

2002

1. Emilia Nyström/Erika Nyström
2. Annika Haapala/Nora Isomäki
3. Laura Tuominen/Saara Loikkanen

2001

1. Satu Natunen/Kadri Määttä
2. Emilia Nyström/Erika Nyström
3. Riikka Lehtonen/Sirpa Lehtimäki

2000

1. Riikka Lehtonen/Sirpa Lehtimäki
2. Emilia Nyström/Erika Nyström
3. Riikka Arminen/Hanna Arminen

1999

1. Sirpa Lehtimäki/Riikka Lehtonen
2. Tarja Haapa/Terhi Tuominen
3. Mirka Toppari/Taru Pokki

1998

1. Saara Loikkanen/Riikka Lehtonen, Euran Raiku
2. Sirpa Lehtimäki/Laura Loikkanen, Euran Raiku
3. Johanna Nuotio/Mira Erola, HBV

1997	1. Riikka Lehtonen/Saara Loikkanen, Oriveden Ponnistus	1990	1. Päivi Parikka/Minna Palmroos, Hesa	2009	1. Timo Haavisto/Toni Vahela
	2. Mirka Toppari/Taru Pokki, Tarmo-Volley, Hämeenlinna		2. Liisa Lintuluoto/Heli Sorsa, Hesa		2. Lauri Hakala/Anssi Hakala
	3. Outi Tuomi/Piia Purola, PuMa-Volley, Helsinki		3. Susanna Johansson/Virpi Rönkkö, Hesa		3. Lasse Maijala/Jani Säisä
		MIEHET			
1996	1. Hanna Iiskola, Palokan Pyry/Taina Piri, Tarmo-Volley, Hämeenlinna	2015	1. Timo Haavisto ja Toni Vahela	2008	1. Tilt TV: Anssi Hakala/Pekka Seppänen
	2. Karoliina Kirjonen/Päivi Laakso, Vartsalan Sauva		2. Jyrki Nurminen ja Harri Suonikko		2. Kirami.fi: Timo Haavisto/Toni Vahela
	3. Hanna-Kaisa Torkkeli/Sari Kolehmainen, Pu-Ma-Volley, Helsinki		3. Jaakko Keskitalo ja Teppo Pulkkinen		3. Team GoSaimaa: Lauri Hakala/Ilari Sivonen
1995	1. Catharina Svenlin, Karhulan Veikot/Päivi Laakso, Vartsalan Sauva	2014	1. Anssi Hakala ja Pekka Piippo	2007	1. Toni Kankaanpää/Anssi Hakala
	2. Hanna-Kaisa Torkkeli, PuMa-Volley/Tiina Grönholm, Perniön Urheilijat		2. Timo Haavisto ja Toni Vahela		2. Team Betsson.fi: Jaakko Keskitalo/Lauri Hakala
	3. Heli Leppänen/Kati Aallonen, Kimmo-Volley		3. Jyrki Nurminen ja Harri Suonikko		3. Team gosaimaa.fi: Ilari Sivonen/Pasi Hyvärinen
1994	1. Hanna Iiskola/Katja Saari, Palokan Pyry	2013	1. Timo Haavisto/Toni Vahela	2006	1. Team Sportia: Timo Haavisto/Toni Vahela
	2. Riitta Byckling/Marianne Moilanen, Valkealan Kajo		2. Jaakko Keskitalo/Harri Suonikko		2. Ilari Sivonen/Pasi Hyvärinen
	3. Mariannen Heiskanen, Hämeenlinnan Tarmo-Volley/Virpi Ollila, Euran Raiku		3. Pekka Piippo/Jyrki Nurminen		3. Team Tilttu: Lauri Hakala/Pekka Seppänen
1993	1. Mariliisa Salmi, Vaasan Vasama/Mari Salonen, Korian Ponsi	2012	1. Jyrki Nurminen/Pekka Piippo	2005	1. Tilt.tv: Teemu Tolonen/Pekka Seppänen
	2. Virpi Ollila/Virpi Rönkkö, Hesa		2. Timo Haavisto/Toni Vahela		2. Team AutoVisio: Kai Liukkonen/Toni Kankaanpää
	3. Marianne Heiskanen, Oriveden Ponnistus/Tiina Talv, Pieksämäen Pyrintö		3. Anssi Hakala/Pekka Seppänen		3. Team Shot: Lauri Hakala/Anssi Hakala
1992	1. Susanna Johansson/Päivi Parikka, Hesa	2011	1. Timo Haavisto/Toni Vahela	2004	1. Jussi Savio/Toni Tuominen
	2. Hanna Iiskola, BET-Volley/Marjo Keckman, Haapajärven Kiilat		2. Jyrki Nurminen/Pekka Piippo		2. Teemu Tolonen/Pekka Seppänen
	3. Heli Purontaus/Virpi Rönkkö, Hesa		3. Ilari Sivonen/Ville Heiskanen		3. Team Silmäasema Pieksämäki: Anssi Hakala/Lauri Hakala
1991	1. Marianne Moilanen/Minna Kangaskolkka, Valkealan Kajo			2003	1. Mikko Esko/Toni Tuominen
	2. Hanna Iiskola, Valkealan Kajo/Marjo Keckman, Haukiputaan Heitto				2. Jadberg BV: Jussi Tommola/Matti Palonen
	3. Kristiina Peltola/Sanna Kangaskolkka, Valkealan Kajo				3. Team David Eyewear: Tomi Järvenpää/Pasi Mäenpää
				2002	1. Kai Liukkonen/Teemu Tolonen
					2. Team Cazze: Tomi Järvenpää/Pasi Mäenpää
					3. Team Novelle: Sami Kapanen/Tero Leikas
				2001	1. Toni Tuominen/Mikko Esko
					2. Mika Mäki-Valtari/Jussi Ek
					3. Tero Leikas/Kai Liukkonen



> Pekka Piippo ja Jyrki Nurminen 2011



> Anssi Hakala ja Pekka Seppänen 2010

Liiallinen auringonotto lisää ihosyövän riskiä ja nopeuttaa ihon vanhenemista

Liiallinen auringonotto lisää ihosyövän riskiä ja nopeuttaa ihon vanhenemista.

Auringonoton tarkoituksena on lisätä luonnollisella tavalla rusketusta iholle. Auringonotto tapahtuu yleensä makamalla rannalla tai vastaavassa paikassa vähissä pukein vartalo kohti aurinkoa. Auringonottajat vaihtavat asentoa aika ajoin saadakseen tasaisen rusketuksen joka puolelle kehoa. Mainittu kuitenkin on, että tasaisimman rusketuksen saa oleilemalla muuten vaan auringossa palvomatta sitä; esimerkiksi pihapelejä tms. pelaillen. Auringonpaisteen UVB-komponentti mahdollistaa elimistön oman D-vitamiinin tuottamisen.

Voimakkaan ultraviolettisäteilyn aikaan, eli noin keskipäivällä auringonottoa tulisi välttää, ettei altistu ihosyöväälle. Erityisesti lapset ovat vaarassa voimakkaassa auringonpaisteessa. Iho ruskettuu kun UVA-säteily osuu melanosyytteihin, eli ihon väriainetta eli melaniinia muodostaviin soluihin. UVB-säteily on yhdistetty ihosyöpiin, kuten melanoomaan. Lisäksi on mainittava, että iho

vanhenee ja rapistuu auringonoton seurauksena.

Monet käyttävät auringonsuojavoidetta suojautuakseen liialta UV-säteilyä. Auringonsuojavoiteen suojakerrointa voi madaltaa ihon ruskettuessa. Suomea etelämmässä on käytettävä huomattavasti isompia suojakertoimia ja oltava varovaisempi, ettei iho pala. Lähde: Wikipedia

10 kysymystä ruskettumisesta

Kysymyksiin vastasi ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Marge Uibu Ihoakatemian-klinikalta sekä ihotautilääkäri Kristiina Kivekäs Diacor Leppävaarasta.

1. Onko ruskettumisesta hyötyä?

”On, sillä rusketus suojaa ihon soluja ultraviolettisäteilyn aiheuttamilta dna-vaurioilta ja ihon palamiselta.”

2. Mitä haittaa ruskettumisesta voi olla?

”Rusketus voi pahentaa ihon pigmenttihäiriöitä. Liiallinen auringonotto lisää ihosyövän riskiä ja nopeuttaa ihon vanhenemista. Jos iho ruskettuu huonosti mutta palaa herkästi, auringossa kannattaa olla varovainen.

Varsinaista haittaa ruskettumisesta on albiinoille.

Albiinoiden ihon melanosyytit eli pigmenttisolut eivät tuota normaalisti melaniinia, joten heidän kannattaa välttää auringossa olemista ilman aurinkosuojaa.”

3. Kannattaako alkukesästä käydä solariumissa, jotta ruskettuisi kesällä paremmin?

”Iho ei rusketu nopeammin auringossa solariumin ansiosta, mutta saattaa kyllä sie-

tää aurinkoa palamatta hieman paremmin, jos solariumissa käynnistä on vain vähän aikaa.

Solariumista tuleva rusketus ei kuitenkaan suojaa ihoa riittävästi auringossa palamiselta. Solariumsäteily on suurimmaksi osaksi uv-säteilyä.

Säännöllinen solariumissa käynti ja ihon palaminen kerryttää elämän aikaista säteilyannosta ja on siksi vaarallinen yhdistelmä.”

4. Estääkö aurinkovoide ruskettumisen?

”Ei estä kokonaan, mutta aurinkovoiteiden sisältämät suoja-aineet vähentävät uv-säteilyn vaikutusta ihoon.

Suojakerroin kertoo, kuinka pitkään auringossa voi oleskella palamatta. Jos kerroin on 15, auringossa voi oleskella palamatta 15 kertaa pidempään kuin ilman voidetta. Suurikaan suoja ei kuitenkaan suojaa uv-säteilyltä kokonaan.

Kannattaa käyttää suojavoidetta, joka suojaa sekä uva- että uvb-säteilyltä. Palamisen aiheuttavat lähinnä uvb-säteet, sillä ne ovat paljon uva-säteitä voimakkaampia.”

5. Voiko ikkunan läpi ruskettua?

”Periaatteessa voi. Uva-säteily läpäisee ikkunalasin, mutta ikkunoissa on yleensä niin paksu kerros lasia, että ikkunan läpi tuskin ruskettuu.”

6. Onko itseruskettavien voiteiden käyttö turvallista?

”Ainakaan tällä hetkellä ei ole tietoa itseruskettavien voiteiden terveyshaitoista. Voiteet sisältävät joko kasviperäisiä tai synteettisiä aktiiviaineita. Kun aineet reagoivat aminohappojen kanssa ihon pintakerroksessa, iholle tulee ruskea väri.”

”rusketus suojaa ihon soluja ultraviolettisäteilyn aiheuttamilta dna-vaurioilta ja ihon palamiselta”



10. Miksi joku kohta ruskettuu nopeasti ja toinen hitaasti?

”Ihon ruskettuminen ja palamisherkyys riippuvat ihotyypistä, uv-säteilyn määrästä ja kulmasta. Aurinko osuu pystysuorassa asennossa hartioihin, nenään ja kaljuun päälakeen huomattavasti suuremmin kuin sääriin. Siksi voi tuntua, että sääret rusketuvat hitaasti.”

Lähde: Helsingin Sanomat 5.6.2012

VINKKEJÄ AURINGONOTTOON

Auringossa

7. Miksi itseruskettavat voiteet haisevat pahalle?

”Haju johtuu iholla tapahtuvasta kemiallisesta reaktiosta, jossa voiteiden sisältämä dihydroksiasetoni reagoi kuolleen ihosolukon aminohappojen kanssa. Hajua voivat aiheuttaa myös voiteisiin lisätyt hajusteet.”

8. Mistä aurinkoihottuma johtuu?

”Aurinkoihottuma on auringon uva- ja uvb-säteistä johtuva ihotauti. Se kehittyy yleensä ihoalueilla, joita vaatteet eivät suojaa. Uv-säteilyn lisäksi ihottumaa voi aiheuttaa kosmetiikkatuote, lääke, kasvi tai muu iholle joutunut aine.

Todennäköisesti valoihottumassa on kyse yliherkkyysoireista, johon vaikuttavat myös perimä ja se, kuinka paljon oleilee auringossa. Ihottuma voi vaihdella vuodesta toiseen, sillä yleisin aurinkoihottuma on monimuotoinen valoihottuma. Siinä ihottuma-alueen koko ja ihottuman vaikeusaste vaihtelevat paljon.”

9. Pitääkö ruskettua, jotta auringosta imeytyy D-vitamiinia?

”Ei pidä, vaikka iho alkaakin tuottaa D3-vitamiinia auringon uvb-säteilyn vaikutuksesta. Ruskettuminen vähentää ihon D-vitamiinituotantoa, ja korkeasuojakerroin aurinkovoide voi estää sen kokonaan.

Päivittäisen D-vitamiiniannoksen saa auringosta turvallisesti niin, että kasvot ja kädet saavat päivittäin aurinkoa yhteensä kymmenisen minuuttia ilman aurinkovoideita.

Talveksi D-vitamiinivarasto ei kuitenkaan riitä.”

- Muista aina suojata ihosi aurinkotuotteilla, joissa on UVA- ja UVB-suojaa
- Aurinko polttaa myös talvella, muista siis suojata ihosi talviurheilulajeja harrastaessasi
- Pohjarusketus ei anna tarvittavaa aurinkosuojausta iholle
- Käytä kasvojen iholle kasvoille tarkoitettua tuotetta, jossa on korkea suojakerroin (spf 30)
- Käytä auringolle totuttomalle iholle aluksi korkeakertoimisia tuotteita
- Kun iho on jo tottunut aurinkoon, voit pienentää suojakerrointa
- Oikea määrä koko vartalolle noin 30ml
- Huomioi helposti hikoavat paikat kuten esimerkiksi otsa, nenä, kainalot ja polvitaipeet
- Liian vähäinen määrä aurinkosuojausta iholle alentaa suojan tasoa merkittävästi
- Laita aurinkotuotetta ihollesi 20 minuuttia ennen auringolle altistumista, jotta tuote ehtii imeytyä kunnolla
- Anna aurinkotuotteen imeytyä rauhassa, jotta se ei tartu vaatteisiin tai auton penkeille
- Lisää tuotetta säännöllisesti vaikutuksen ylläpitämiseksi
- Lisää tuotetta uinnin ja pyyhkeellä pyyhkimisen jälkeen
- Suojaa silmät aurinkolaseilla, joissa on sekä UVA- että UVB-suojaa
- Juo runsaasti vettä
- Vältä keskipäivän (klo 11:00 – 15:00) voimakasta aurinkoa, silloin säteily on voimakkaimmillaan
- Vältä ottamista aurinkoa iholle, jossa on runsaasti luomia
- Tasaisen rusketuksen saat liikkumalla auringossa, esimerkiksi pelaamalla rantapelejä
- Vaatetus antaa parhaan suojan iholle, tummat vaatteet suojaavat paremmin kuin vaaleat
- Muistathan, että märkä vaate ei anna

aurinkosuojausta sillä vesi välittää ultraviolettisäteitä

• Iho voi palaa myös pilvisellä säällä, sillä ohut pilvi suodattaa vain parikymmentä prosenttia UV-säteilyä

Auringonoton jälkeen

- Pese iho miedolla saippualla aurinkovoiteesta ja hiestä
- Levitä iholle auringonoton jälkeen tarkoitettua tuotetta puhtaalle ja kuivalle iholle
- Auringonoton jälkeiset tuotteet viilentävät ja rauhoittavat ihoa sekä pidentävät rusketusta

Auringon polttama iho

- Vain lyhytaaltoiset UVB-säteet polttavat, mutta ne myös ruskettavat
- Pitkäaaltoiset UVA-säteet ruskettavat, mutta eivät polta
- Ihon punoitus on merkki siitä, että aurinko on polttanut ihoa
- Auringon polttaman ihon oireet ovat voimakkaimmillaan 12–24 tunnin kuluttua
- Toisinaan iho saattaa alkaa punoittamaan vasta 24 tuntia auringonoton jälkeen
- Auringon polttaman ihon vaikeus voidaan jakaa kolmeen luokkaan
- Ensimmäisessä asteessa iho punoittelee päivän tai pari ja parin viikon kuluttua palanut alue hilseilee lievästi
- Toisen asteen polttamassa ihossa on punoituksen lisäksi pinnallisia rakkuloita ja turvotusta
- Kolmannessa asteessa rakkulat ovat syviä ja ulottuvat verinahkaan saakka. Ihoon saattaa jäädä parantuessaan arpia.
- Suojaa palanut iho välittömästi vaatekudoksella ja vältä auringonottoa
- Käytä punoittavalle tai palaneelle iholle runsaasti auringonoton jälkeen tarkoitettuja tuotteita
- Viileällä vedellä ja kylmillä märillä pyyhkeillä saat helpotusta palaneeseen ihoalueeseen
- Jos ihosi on palanut erittäin pahasti, sitä voi rauhoittaa myös miedolla kortisonivoiteella
- Toisen ja kolmannen asteen sekä alle vuoden ikäisten lasten auringon polttama iho on syytä hoitaa lääkärin ohjeiden mukaan
- Iho muistaa jokaisen kerran kun se on palanut ja siitä johtuen palaa aina herkemmin siitä kohtaa

Lähde: www.hawaiiantropic.fi





Mou-Areenan ansiosta biitsille läpi vuoden

Haluaisitko Sinäkin upottaa varpaasi ympäri vuoden lämpimään hiekkaan ja nauttia biitsin riemusta? Nyt siihen on avautunut mahdollisuus myös Sastamalan Mouhijärvellä, jonne avattiin syksyllä 2012 biitsihalli. MoU Beachvolley Oy:n isännöimään hallissa on kolme täysimittaista biitsikenttää sekä suihku- ja saunatilat naisille ja miehille. Peli- ja harjoitusvuorojen lisäksi hallissa on järjestetty lukuisia turnauksia ja erilaisia valmennus- ja yritystilaisuuksia.

Poliisi-Biitsi on ollut yhteistyössä Mouhijärven Urheilijoiden kanssa useiden vuosien ajan. Yhdistyksemme on avustanut erilaisissa materiaalihankinnoissa ulkokentillä, joista on siis Rintasen Ollin ja Tiinan, pihapiirissä neljä. Vastineeksi me olemme saaneet järjestää kentillä turnauksia ja harjoitustilaisuuksia. Sisähallin valmistuessa voidaankin Mouhijärveä alkaa kutsumaan beach volleyn ”mekaksi”, sillä neljä ulkokenttää ja sisähallin kolme kenttää antavat mahdollisuuden ympärivuotiseen tehokkaaseen harjoitteluun.

Mouhijärven biitsihallin taakse on luotu osakeyhtiö MoU Beachvolley Oy. Sen takaa löytyy kymmenen osakasta, joista suurin osa on mouhijärveläisen lentopallokoulun kasvatteja. Poliisi-Biitsi on myös osakkaana 10 %:in osuudella. Varsinaisen rakennustyön hoitaa paikallinen kuljetusyritys Heikki Pärssinen, joka siten myös omistaa hallin ja osakeyhtiö ostaa halliajan häneltä.

Mouhijärven Urheilijat on hankkeessa aktiivisesti mukana. Koko seuran junioritoiminta on siirretty jo hiekalle. Tällä hetkellä seuralla on noin 50 junioria, ja parin vuoden kuluessa määrä on tarkoitus tuplata.

- Tulevaisuudessa haluamme valmentaa biitsilupauksia Suomen huipulle ja toivottavasti jossain vaiheessa jopa kansainvälisille kentille, seuran juniorivalmennuksesta vastaava Jarkko Linnikko toteaa..

Varaa vakiovuoro talveksi 2016-2017



MOU-AREENA **bv**

WWW.BIITSILLE.FI

Poliisien naisten EM-lopputurnaus Venäjän Kazanissa

Teksti: Heli Kakko

Naisten EM-lopputurnaus pelattiin 18-25.2016 Kazanissa. Kisat piti alunperin pelata jo syksyllä Pietarissa, mutta Venäjä ilmoitti, ettei kisoja pidetä. Sitten alkuvuodesta ilmoittivat, että kisat onkin toukokuussa Kazanissa. Siitä sitten alettiin kovalla tohinalla valmistelemaan kisoihin lähtöä. Ja koska kyseessä oli Venäjä, ei kaikki mennyt niin kuin Strömsöössä. Piti täyttää lippua ja lappua ja rampata suurlähetystössä selvittelemässä asioita. Lopulta kaikki kuitenkin järjestyi ja 18.5 aamulla olimme lentokentällä odottamassa lentoa Moskovaan. Kaikki meni hienosti Moskovaan asti, jossa jouduimme odottamaan muutaman tunnin jatkolentoa Kazaniin. Juuri kun pääsimme portille, tuli tauluun teksti, että lento on peruttu. No ei kun tiskille selvittämään asiaa, syyksi kerrottiin tekninen vika tai ehkä huono keli Kazanissa tai tai.. Lennon kerrottiin kuitenkin lähtevän kolmen tunnin päästä. Hieman ahdistusta asia herätti joukkueessa, koska lento Aeroflotilla ei muutenkaan ollut kaikkien mieleen. Lopulta kuitenkin saavuimme Kazaniin, jossa meitä vastassa oli bussi ja sillä kuljetus hotellille. Siellä vielä rekisteröintitilaisuus ja majoittuminen. Kellon ollessa jo lähellä puoltayötä pääsimme vihdoinkin nukkumaan.

Seuraavana aamuna meille oli laitettu ensimmäinen harjoitusvuoro klo 9.00. Hieman unihiekkää silmissä lähdimme bussilla kohti hallia. Hallin pihaan tullessa piti vähän



hieroa silmiä, koska halli oli valtava! Kazanin Dynamon kotisali, jonne mahtuu 5000 katsojaa ja kokonaispinta-ala 13000neliötä ja korkeuttakin aivan tarpeeksi. Aamutreenissä haimme vähän tatsia ja yritimme saada matkan jumittamia jalkoja auki. Illalla oli hallissa vielä avajaiset. Ensimmäistä kertaa missään kisoissa meidän piti harjoitella avajaisia. Ja syystäkin, koska avajaisiin oli todella panostettu. Joukkueet kävelivät tyylikkästi ennalta sovitussa järjestyksessä omille paikoilleen, hallin lähes täyden katsomon hurratessa. Paikalla oli iltapukuihin sonnustautuneet juontajat ja kansalle tarjottiin sirkushuveja sananmukaisesti. Ja tietysti puheita, joiden tulkkauksesta ei aina ihan saanut selvää, ja niitä riitti, lähes loputtomiin...

PELIT:

Meidän lohossa pelasivat Slovakia, Saksa ja Tsekki.

20.5. Slovakia - Suomi 0-3
Ensimmäinen peli oli jo karsinnoista tuttua Slovakiaa vastaan. Pelin alussa oli hieman pallo hakusessa, mutta yllättävän nopeasti

pelit lähti kulkemaan ja veimme koko ottelut erin 3-0.

21.5. Saksa-Suomi 3-0

Jo ennakkoon oli tiedossa, että Saksa tulee olemaan kova. Erittäin tasainen ja vahva joukkue. Lähdimme kuitenkin haastamaan kovalla asenteella. Peli lähtikin hyvin käyntiin, lähes loistavasti. Olimme jopa johdossa, kun siihen asti erittäin hyvin pelannut Aron Satu tuli iskulyönnistä alas ja väänsi polvensa. Peli keskeytyi hetkeksi ja Satua lähdettiin viemään sairaalaan. Luonnollisesti se oli meille kova takaisku. Oma pelimme sekosi hetkeksi ja Saksa vei ekan erän. Toisessa ja kolmannessa erässä saimme taas vähän juonen päästä kiinni, mutta emme voineet kovalle Saksalle mitään. Joten heille ansaittu 3-0 voitto.

22.5. Suomi - Tsekki 0-3

Aamun Tsekki peliin lähtö ei ollut paras mahdollinen. Yksi pelaaja kiidätettiin jälleen sairaalaan vatsa kramppien vuoksi. Takaiskut vaikuttivat joukkueeseen ilmeisesti siinä määrin, että peli ei lähtenyt kulkemaan oikeen missään vaiheessa. Tsekki oli toki kokenut ja varma joukkue, jonka



Joukkueessa pelasivat:

Satu Aro, Johanna Seppänen, Jaana Kumpumäki, Laura Kumpulainen, Mirva Lindberg, Sanna Karttunen, Marja Jaakkola, Heli Kakko, Helvi Seppänen, Sanna Lautamatti sekä Sonja Laitinen. Joukkueen valmentaja Jari Mattila, huoltaja/joukkueen johtaja Satu Pohjonen. Delegaattina mukana oli Kristian Mickelsson ja tuomarina Päiviö Roukala.

keskipeli toimi upeasti. Niinpä Tsekki takoi taululle tyyt 3-0 lukemat.

Alkulohkon pelit oli siis pelattu ja meille lohkon kolmas sija tarkoitti, että emme pääse mitalipeleihin. Siten jo ennestään loukkaantumisista kärsinyt joukkue oli vielä vajanaisempi, mutta lähdimme pää pystyssäpelaamaan sijoista 5-8.

23.5. Suomi - Itävalta 3-0

Vastaan tuli toisen lohkon nelonen eli Itävalta. Saimme peliin hyvän alun, joka jatkui läpi ottelun. Tosin vastus oli nyt vähän eriluokkaa kuin Saksa tai Tsekki. Veimme pisteet kotiin selvin lukemin 3-0.

24.5. Suomi - Slovakia 3-0

Jo kertalleen kaadettu vanha tuttu Slovakia tuli vastaan jälleen kun taistelimme sijoista 5-6. Pelasimme tasaisen pelin. Vähän alkoi

jo väsymys painaa, kun tiettyjä pelaajia oli jouduttu kuormittamaan aika paljonturnauksen aikana erinäisistä syistä. Jaksoimme kuitenkin taistella loppuun ja ansaitulla 3-0 voitolla lunastimme sijan 5.

Turnauksen voitti ylivoimaisella joukkueella kisoihin tullut isäntämaa Venäjä. Pitkän huiskeita kovakätisiä Venäläisiä vastaan ei kellään ollut sanottavaa. Loppuottelussa Saksaa vastaan ei Venäjä antanut mahdollisuuksia vieden sen puhtaasti 3-0. Pronssiottelussa pelasivat Tsekki ja Ranska, jonka voitti tyylikkäästi Tsekki. Loppujärjestys oli jotakuinkin juuri niin kuin pitikin. Ehkä erilaisen alkulohkojaon siivittämänä meillä olisi ollut mahdollisuus pronssipeliin tai ainakin mitellä Ranskaa vastaan paremmuudesta. Mutta sitä on turha jossitella.

Turnauksen kruunasi vielä päättäjäiset, jotka oli myös järjestetty suuren maailman

tyyliin Hallilla. Palkinnoille päässeet saivat ansaitut mitalinsa ja tunnelma oli muutoinkin hieno. Päättäjäisten jälkeen meidät kuljetettiin vielä hienoon ravintolaan syömään, jossa show jatkui.

Ruokaa ja juomaa oli vähintäänkin riittävästi. Siellä palkittiin vielä parhaita pelaajia, joista meidän huikkeen turnauksen pelannut Helvi Seppänen sai "best outside spiker" -palkinnon!! Illan ohjelmistoon kuului myös meidän esittämä letkajenkka sekä muita hauskoja ohjelma numeroita. Ilta oli mukava ja rento, joten aamulla oli hyvä suunnata kotia kohti. Kaiken kaikkiaan matka oli mielenkiintoinen ja siitä jäi paljon muisteltavaa. Kazan kaupunkina oli kaunis, ja sanonta "Venäjän urheilupääkaupunki" kuvasi paikkaa loistavasti. Reissu oli kokemus isolla K:lla! 🌍