

# Pisteitä ropisee, kunto kohenee

Kroppaa sulateltava 30 voipaketin verran

TEKSTI: PIRJO PISTOOLI

KUVAT: HELI NURMI

**LOHJA** Kim rakennustarkastaja **Juhani Järvinen** palasi lomalta rusketuneena töihin, hänelle ei suinkaan toivoteltu hyviä huumeita tai kyselty matkakuulumista. – **Risto (Kuuro) Kyyri** ensimmäiseksi, paljonko tuli lomalla pisteitä, mies kertoo naureskellen.

Pisteistä on tullut kevään aikana taikasanoja rakennusvalvonnan väelle, joka osallistuu kaupungin järjestämään työhyvinvointihankkeeseen. Yhtenä tavoitteena on muuttaa koko kropsan mittasuhteita, sillä nyt ovat tiedossa terveyden kannalta oikeat vyötärönmitat.

– Naisilla alle 80 senttiä, miehillä alle 93 senttiä, rakennustarkastusinsinööri **Jouko Rapp** luettelee.

– Nämä nostetaan tänne, Juhani Järvinen sanoo ja nostelee vatsamakkaroitaan ylöspäin leventämään rintakehää.

**Mies kantaa** kropassaan reipasta ylipainoa, josta on tarkoitus saada työvoitto.

– Meikäläisellä on 30 pakettia voita ympärillä – no, puolen kilon paketteina.

Alkupalvesta veret pysäytti tieto, jonka mukaan fyysinen kunto vastaa kymmentä vuotta vanhemman miehen kuntoa.

– Funtto on sama kuin 62-vuotiaalla, vaikka juuri tuli 52 täyteen, mies pyörittelee päätään.

”Pisteiden keruusta on tullut makea porkkana.

Kunnon kohottamisessa vyötärölle kiinnitetyn monitorin seuraamisesta ja pisteiden keruusta on tullut makea porkkana.

– Alussa tunkittiin tarkasti, paljonko kukin sai päivässä pisteitä kokoon, toimistosihtööri **Sirke Latva** kertoo.

– Mutta ei se ole kyttäämistä, rakennustarkastaja **Taina Saari** muistuttaa.

– Enemmän jaetaan positiivisia kokemuksia: tästä hommasta kertyy näin hyvin pisteitä.

Jouko Rapp on huomannut, että shoppailu on hyvä menetelmä.

– Mutta se käy kukkarolle.

**Portaat tutuiksi.** Risto Kuuro, Sirke Latva ja Juhani Järvinen ovat sanoneet työpaikallaan hyvästit hissille.



**Alkuun pisteitä** kerättiin sata laissa.

– Nyt on into laantunut, Juhani Järvinen väittää mutta kertoo heti perään lähtevänsä lenkille vaikka röntäsateeseen iltakymmeneltä, jos päivän pistetavoite on jäänyt vajaaksi.

”Sohvalla maatessa numerot eivät muutu.

Sekin on pantu tarkkaan merkkile, että sohvalla maatessa monitorin numerot eivät muutu.

– Se tieto potki liikkeelle; mulle toi sauvakävely on hyvä juttu.

Johtava rakennustarkastaja **Risto Kuuro** myöntää, että hänelle hyvinvointihanke osui sopivaan saumaan.

– Olin vähällä jo jämähtää sohvalle, mutta nykyisin on pakko lähteä lenkille joka päivä – muuten ei tule niitä pisteitä, hän sanoo.

**Rakennusvalvontatoimisto** on Monkolan neljännessä kerroksessa, joten työpaikallakin tulee liikuntaa portaissa. Omien sanojensa mukaan viisikko on henkisesti pukeutunut Poista minut hissistä -paitaan.

Toimistotyötä tekeville vain kolmannes päivän pistetavoitteen ta tulee työpaikalta. Kenttätyössä kulkeville tarkastajille pisteitä kertyy työssä enemmän, mutta määrää voisi lisätäkin.

– Lähdetään katselmuksiin filjarilla, Jouko Rapp naurattaa muita.

**Kaikki liikkuminen** vaikuttaa pisteisiin: imurointi on yhtä tehokasta kuin kuntosaliharjoittelu.

– Pitää vaan ottaa lantio mukaan, Juhani Järvinen keikuttaa lantiotia malliksi.

Muille määttää taas naumi. Tavoitteet ovat henkilökohtaisia, mutta monelle kulojen pudottaminen on yksi tärkeä tavoite.

– Jos pääsisi saranapuolelta kulkemaan ovesta, Jouko Rapp heittäisi.

Porukan yhteisellä päätöksellä iltapäiväkahvien pullat ovat vaihtuneet hedelmävilipaloihin, ja toisten kannustus auttaa muutenkin pitämään kiinni tavoitteista.

– Yllättävän paljon antaa potkua sekin, kun näkee omat käyrät tietokoneelta, Sirke Latva sanoo.

**Onko hanke** hauska juttu?

– No on!  
Eikä tarvitse osallistua veren maku suussa ja harmaat irvessä?  
– Pitää pitää, Juhani Järvinen väittää.

– On minullakin silmissä mustennut kuntopyörän päällä, mies sanoo.

– Siitä ei ole varmuutta, onko hän ihan tosissaan.

