VIRTAA

vapaa-aikaan

UPM, Kymin ja Voikkaan julkaisu 2004



Ota tämä liite talteen!
Sisältää mm. liikuntakalenterin 2004
ja kaksi kuntokorttia!

Sisältöä

UPM

Sivuilla

2 Pääkirjoitus

4 Liikettä terveydeksi

10–11 Liikuntatapahtumakalenteri 2004

16–17 UPM, Kymin ja Voikkaan liikuntatyöryhmän jäsenet sekä lajivastaavat yhteystietoineen

18-19 Kuntoilijan tietopaketti

Aktiiviset liikkujat kertovat hyvistä kokemuksistaan harrastuksensa parissa



Nyt liikkeelle



Monipuolinen liikunta on osa hyvinvointia

Ensi vuoden teemaksi on valittu lihaskunnon kohottaminen. Parhaiten se tapahtuu mahdollisimman monipuolisella liikunnalla. Samalla luot itsellesi perustan hyvinvoinnille ja terveydelle.

Kuusankosken ja Kouvolan alueella on erinomaiset liikuntapaikat useiden lajien harrastamiselle. Sen lisäksi Kymin ja Voikkaan tehdasalueilla on käytössä monia liikuntapaikkoja, joiden karttapiirros on tässä liikuntaliitteessä. Joukossa on mm. kolme kuntosalia.

Voikkaan kuntosali on tarkoitettu voikkaalaisille ja Kymin puolella vanhan paloaseman yläkerrassa sijaitseva sali kaikille UPM:n Kuusankosken tehtaiden liikuntatoiminnan piiriin kuuluvilla.

Kuntosalien laitekantaa on parannettu vähitellen. On pidetty myös opastustilaisuuksia. Ohjausta ja henkilökohtaisia kuntoohjelmia on mahdollisuus saada jatkossakin joko työterveyden fysioterapeuteilta tai kuntosalien lajivastaavilta Kymillä **Heikki Tiihoselta** ja Voikkaalla **Santtu Aitalalta**. Työterveyskeskuksessa on myös kuntosali, jonka käyttäjäksi pääsee työterveyden kautta.

Terveysliikunnan merkitys työkykyä ylläpitävänä osatekijänä on kasvanut. Oma terveyskeskuksemme on liikuntatoiminnassa entistä enemmän mukana. Sieltä on mahdollisuus saada opastusta siitä minkälainen liikunta parhaiten sopii kunkin terveydentilaan.

Kuntokilpailun palkitsemisessa otettiin käyttöön Vierumäen viikonloppupaketit. Kokeilun tuloksia tarkastellaan vuoden 2004 syksyllä. Ensi vuonna Lapin hiihtomatka tehdään ? ja ruskamatka Saariselälle. Osallistu kuntokilpailuun, kuntokortin saat tämän lehden mukana.

Yhtiön liikuntatoiminnan tärkein tavoite on tarjota liikuntamahdollisuuksia kaikille yhtiöläisille ja heidän perheenjäsenilleen sekä kannustaa omaehtoiseen liikuntaan.

Lajivastaavat ovat tärkeä verkosto erilaisten kilpailujen ja tapahtumien ideoinnissa ja järjestämisessä. Osastojen omat liikuntatempaukset täydentävät tarjontaa. Yhteistyö kaupungin ja alueen urheiluseurojen kanssa luo lisää edellytyksiä monipuoliselle tarjonnalle.

Ethän unohda sauvakävelyä. Se sopii kaikille ja kaikkina vuoden aikoina. Liikunta yhdessä hyvän kaverin kanssa on hauskempaa ja saa helpommin lähtemään liikkeelle. Kilauta kaverille ja nauti liikunnasta. Monipuolinen harjoittelu kehittää fyysisen kunnon kannalta tärkeitä ominaisuuksia kuten sydän- ja verenkiertoelimistöä, lihaskuntoa ja lisää hyvinvointia.

Anssi Pälvisalo



siitä!

Teksti: Leila Kallio-Smith



Liikettä terveydeksi

Liikunnan tiedetään olevan terveydelle hyväksi. On arvioitu, että ainakin noin kolmanneksella suomalaisista on fyysinen aktiivisuus liian vähäistä. Liikunnan puute näkyy ylipainoisuutena ja heikkona toimintakykynä. Voidaan sanoa, että osaltaan liikunnan puutteesta johtuvat myös ateroskleroottisten sairauksien, aikuisiän diabeteksen, korkean verenpaineen, metabolisen oireyhtymän ja osa tuki- ja liikuntaelimistön sairauksien ja oireilujen yleisyys.

Uuden terveysliikuntasuosituksen mukaisesti liikkuakseen ei tarvitse ryhtyä urheilijaksi tai edes kuntoliikkujaksi. Aikuisen tulisi harrastaa kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa tai muuta fyysistä aktiivisuutta useimpina päivinä viikossa, vähintään 30 minuuttia yhtenä tai useampana jaksona kerrallaan.

Tuki- ja liikuntaelimistö tarvitsee lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta parantavaa liikuntaa; voimistelua, tanssia, venyttelyä, kuntojumppaa, kuntosaliharjoittelua tai erilaisia pallopelejä 1–2 kertaa viikossa.

Terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Tärkeintä on säännöllisyys, jatkuvuus ja kohtuukuormitus. Kohtuullisesti kuormittavaa liikunta on silloin, kun hengästyy mutta pystyy silti puhumaan.

Terveysliikuntaa voi toteuttaa monin eri tavoin. Puolen tunnin fyysinen aktiivisuuden voi toteuttaa yhtäjaksoisesti tai kerätä useammasta lyhyemmästä jaksosta; jopa vain 10 minuutin jaksoista.

Liikunnan sairauksia ehkäisevät vaikutukset ovat merkittäviä. Lähteestä U.S. Department of Health and Human Services 1996 ja IARC 2002 voidaan poimia joukko liikunnan terveydelle edullisia vaikutuksia.

Säännöllinen liikunta pienentää:

- ennenaikaista kuoleman vaaraa
- vaaraa kuolla sydäntautiin
- aivohalvauksen kehittymisen vaaraa
- korkean verenpaineen kehittymisen vaaraa
- paksusuolisyövän kehittymisen vaaraa
- rintasyövän kehittymisen vaaraa
- lihomisen vaaraa,

vähentää:

- masennuksen ja ahdistuksen tuntemuksia
- diabeteksen kehittymisen vaaraa,

auttaa hankkimaan ja säilyttämään terveet luut, lihakset ja jänteet sekä edistää psyykkistä hyvinvointia.

Terveyttä edistävän liikunnan ominaispiirteet tunnetaan siinä määrin, että eri tarkoituksiin on voitu laatia pätevää näyttöön perustuvia liikuntasuosituksia. Jo melko vähäinenkin mutta usein toistuva ja jatkuva aktiivisuus on hyödyllistä terveydelle.

Työterveyshuollon tehtävänä on motivoida työntekijöitä liikkumaan ja toisaalta ohjata liikkujia niin, ettei liikunnan terveysvaarat kasva intensiteetin lisääntyessä.

Pääsääntönä on, että painotetaan harjoittelijalle kohtuullista kuormitusta, mutta sen jokseenkin päivittäistä toistamista. Lisäksi suositukseen kuuluu vähintään kahdesti viikossa liikuntaa, jossa tarvitaan kohtalaista lihasvoimaa ja käytetään nivelten täysiä liikelaajuuksia.

Työterveyshuolto arvioi asiakkaan liikunnan tarpeen, tekee terveyskuntotestejä, neuvoo ja laatii yksilöityjä liikuntaohjelmia ja tekee edistymisseurantaa. Liikunnan yksilöllisen tarpeen määrittäminen vaatii terveydentilan ja sairauksien selvittämistä.

Liikuntaneuvonnan kokonaisuuteen kuuluvat yksilöllisen liikuntaohjelman tai laajemman liikuntasuunnitelman laatiminen, sen toteuttamiseksi tarvitaan motivoinnin, neuvonnan, ohjauksen ja opetuksen antaminen sekä laaditun ohjelman toteutumisen ja tuloksellisuuden seuranta.

Liikunta kohentaa mielialaa ja vireystilaa sekä parantaa unen laatua. Se lievittää myös masennusoireita. Parasta liikuntaa on sellainen, joka tuottaa iloa, virkistää ja tuntuu mielekkäältä. Kaikenlainen aktiivinen harrastaminen ja puuhakkuus antaa elinvoimaa.

Mihin sitten työpaikkaliikunnan painopistettä pitäisi siirtää? Mielestäni työntekijöitä pitää aktivoida arkiliikkumaan; liikkumaan ennen kaikkea yhdessä perheen kanssa. Liikunta pitää yhdistää perheitä eikä vapaa-aikaa viedä perheen sisäisestä yhdessäolosta. Puuhastelusta ja yhdessäolosta tulee hyvä mieli ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Jos voisin, määräisin kaikki kiireettä luonnonrauhaan – hiljaisuuteen vaeltamaan koko perheen voimin.



Teksti: Heli Niilola



Vuoden 2003 haastekisa loppusuoralla, ensi vuonna uusi kisa

Taistelu linja-maljasta tiivistyy

Kuluvan vuoden aikana Kymin paperitehtaalla on ollut käynnissä kuntokisa, johon paperitehtaan johtaja **Timo Johansson** haastoi kaikki tehtaan linja- ja kehitysryhmät mukaan.

"Haastoin henkilöstön mukaan liikunnan pariin, ja perusajatus oli tuolloin pyrkiä innostamaan ihmisiä välittämään itsestään. Tarkoitus oli tehdä tämäkin juttu yhdessä koko porukan kanssa, Johansson kertoo. Taistelu linjamaljasta toimii haasteen otsikkona, koska henkilöstön järjestäytynyt osallistuminen perustuu linjaryhmien aktiiviseen toimintaan, Johansson täsmentää.

Haaste on otettu kentällä hienosti vastaan ja ryhmät ovat käyneet ahkerasti kuntoilemassa. Johansson on huomannut, että huumoripitoinen liikuntakisa on selvästi saanut osansa päivittäisestä huomiosta. Osa paperitehtaan porukasta kuntoilee yhdessä, leikkimielisen kilpailuhengen sävyttämänä. Kuntokisan myötä myös erityyppiset, yhteiset palloiluharrastukset ovat lisääntyneet.

"Itse uskon, että juuri porukassa liikunta on parhaimmillaan, koska kaverin kanssa sovitut yhteiset tavoitteet tukevat usein pidempiaikaista harrastusta", Johansson pohtii. On hienoa nähdä yhä useampi henkilö kävelemässä tai muutoin liikkumassa paikkakunnalla.

SELLUTEHDAS OTTI HAASTEEN VASTAAN

Sellutehtaalla kuntokisa alkoi paperikoneenhoitajien heittämästä haasteesta sellunkeittäjille. Tällä hetkellä kuntokisassa on menossa kunnonkohotustauko. Alkutestien jälkeen henkilöstöasiainhoitaja **Pekka Nykänen** jakoi kaikille osallistujille kuntotestien tulokset ja kannusti samalla liikkumaan.

"Vielä on hyvin aikaa kohottaa kuntoa lopputestejä varten. Nyt olisi tarkoitus vain tsempata porukoita liikkumaan", Nykänen pohtii. "Kaikkien ryhmien kuntoindeksikeskiarvo oli 2,3, joka on hieman parempi kuin yleensä työpaikkaporukoiden kuntoindeksiarvot. Kunnossapidon toimihenkilöryhmä oli 3,1 kuntoindeksikeskiarvolla alkutestien kovakuntoisin ryhmä", Nykänen paljastaa ylpeyttä äänessään.

Paalauslinjanhoitaja **Raili Partin** mielestä testeissä oli mukava käydä. Kuntotestin tulokset eivät olleet hänelle yllätys. "Oma kunto oli aika pitkälle sellainen kuin kuvittelin", Partti toteaa ja kertoo, että on pitänyt vuoden aikana kuntoaan yllä kävelemällä ja uimalla.

VIERUMÄELLE KIITOSTA

Pekka Nykänen haastatteli jokaisesta ryhmästä muutamaa testeihin osallistunutta henkilöä ja kaikilla oli pelkkää positiivista palautetta testauspäivästä Vierumäellä. "Paikkana Vierumäki on mukava. Mistä muualta löytyy samanlaisia palveluita samalla etäisyydellä", Nykänen kysyy. Koska päivän pääpaino ei ollut pelkästään kuntotestissä, vaan tarkoituksena oli viettää virkistyspäivä, johon kuului saunomista ja hyvää ruokaa, niin Vierumäki soveltuu paikkana tällaiseen erittäin hyvin.

Myös Timo Johanssonin mielestä Vierumäki on erinomainen testauspaikka. Vierumäen henkilökunta on kokenutta ja ammattitaitoista. Testien jälkeen jokainen saa omasta kunnostaan henkilökohtaisen palautteen ja itselle sopivan harjoitusohjelman, joka huomio yksilön oman kuntotason ja liikunnalliset tavoitteet.

KUKA VIEKÄÄN KILPAILUN VOITON?

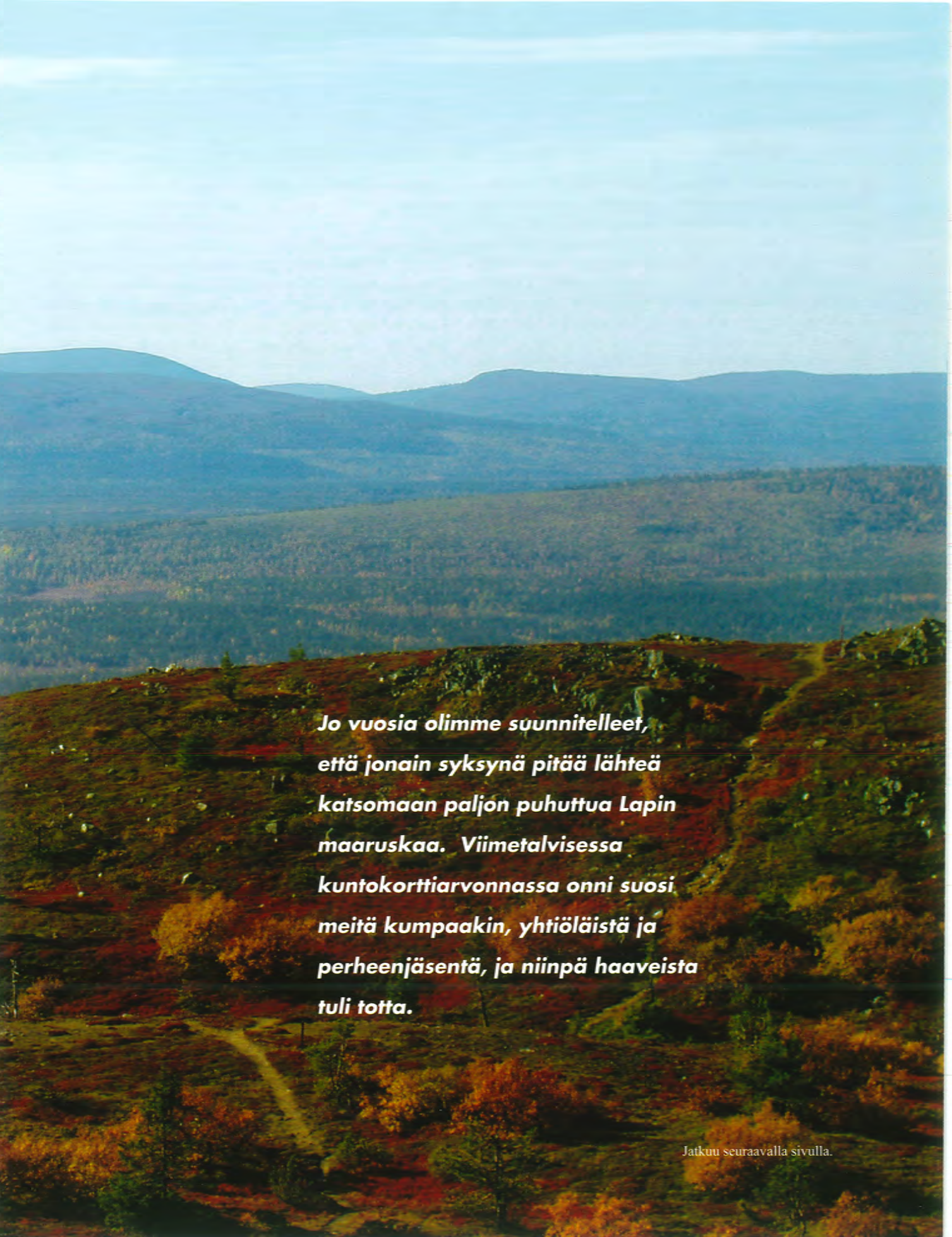
Kuntokisa huipentuu joulukuussa, jolloin selviävät parhaat ryhmät ja yksilöt paperitehtaan osalta.

Timo Johansson kertoo, että jännitys on selvästi kohonnut ja ilmassa on pientä arvailua siitä, kuka tulee voittamaan linjamaljan. "Tämä osoittaa, että pokaalia todella arvostetaan", Johansson pohtii. Johansson selvittä, että linja-malja on kiertopalkinto ja uusi haaste tulee ensi vuoden alussa, joten myös jatkossa henkilöstöä kannustetaan liikkumaan. ■

Teksti: Jukka ja Marketta Taiponen,
Kuvat: Tarja ja Jorma Kiuru

Lapin lumoa LEVILLÄ





Jo vuosia olimme suunnitelleet, että jonain syksynä pitää lähteä katsomaan paljon puhuttua Lapin maaruskaa. Viimetalvisessa kuntokorttiarvonnassa onni suosi meitä kumpaakin, yhtiöläistä ja perheenjäsentä, ja niinpä haaveista tuli totta.

Jatkuu seuraavalla sivulla.

Jatkoa edelliseltä sivulta.

Lapin lumoa
LEVILLÄ

Lauantaiaamuna 6.9. tai pikemminkin jo yöllä, suuntasimme melkein täydellä linja-autolla Jyväskylän, Oulun, Rovaniemen kautta kohti Kittilää ja sieltä Leville. Etukäteen yli 12 tunnin matka tuntui puuduttavalta, mutta tietokilpailut, sopivat tauot, videot ja mukava matkaseura saivat ajan kulumaan yllättävän joutuisasti.

Paul Wilander eli **Wilu** oli matkanvetäjän ominaisuudessa viimeistä kertaa mukana, niinpä hänellä oli varastossa niin runsaasti juttuja ja vitsejä, että uneliaimmat vielä nukkuivat Wilun aloittaessa kerronnan.

Jyväskylän jälkeen alkoi olla ensimmäisiä merkkejä ruskasta, koivut olivat jo hieman kellastuneita. Pohjoiseen mentäessä värejä tuli lisää, mutta paras ruska-aika ei vielä ollut käsillä.

Illansuussa saavuimme "Levin kaupunkiin". Kävimme heti käsiksi notkuvan päivällispöydän antimiin.

Osa porukasta kävi katsastamassa kylpylän saunat ja hierovat suihkut ja melkein kaikki kirjaimellisesti raivasivat tiensä hotellin tanssiravintolaan, joka oli tupaten täynnä, niinkuin melkein joka ilta. Tansseissa oli muuten melkoisen kursailematon meininki.

EKA PATIKKAPÄIVÄ

Aamukymmeneltä lähdimme matkaan, olimme koko porukalla liikkeellä ja osa kokeili kävelysauvoja ensimmäistä kertaa (ja kuuleman mukaan osa jäi oitis koukkuun).

Pienen reippailun jälkeen **Marjo Ukkonen** voimistelutti meistä viimeiset jäykkyydet tiehensä. Suhteellisen tasaisen matkan jälkeen tuli vastaan ensimmäinen varsinainen nousu. Meno oli vauhdikasta, niinpä varusteet ja kunto tuli testattua heti alkumatkasta. Nuttuja riisuttiin ja nestettä tankattiin, sillä sisäisen lämpenemisen lisäksi myös ilma oli lähes kesäisen helteinen. Maisema muuttui nousun myötä yhä kauniimmaksi ja värikkäämmäksi, mustikanvarvut olivat punaisia ja ylhäällä kasvavat riekonmarjan lehdet aivan hehkuivat punaa.

Utsuvaaran kodalla pidimme ansaitsemamme ruokatauon, hotelli oli varustanut meidät tuhdilla eväspaketilla ja kahvilla. Syödessä ihastelimme öisten pakkasten aikaansaamaa ruskaa.

Virkistyimme tauosta niin, että lopullinen nousu Levin huipulle sujui yllättävänkin helposti. Huipulla tuuli, mutta maisema oli vaivan arvoinen; Ounasjoen uoma erottui selvästi, Kittilän lentokenttä näkyi, ja ympäröivien soiden ja jänkien laajuus oli mykistävä. Huipulta tavallaan oikaisimme **Leenan** ja **Karin** kanssa vaikeakulkuista rakkakivirinnettä alas. Tulipa tehtyä vaativa reitinvalinta!

Osan ihastellessa vielä kivikasoja vanhat konkarit riensivät läheiselle, vielä paremmalle näköalapaikalle – Tuikun terassille, päivätanssit olivat juuri alkamassa.

Levitunturi on kauttaaltaan rakennettu, niinpä paluumatkalle osui vielä toinenkin kaupallinen taukopaikka. Viimeinen alastulo-osuus oli hankala, jyrkkä ja paikoin liukaskin. Siinä taiteillessamme kuulimme ylhäältä ääniä ja iloisesti vilkuttelevat **Käävän Jari** ja **Laurilan Isto** hurauttivat tuolihissillä ohitsemme. Ja ei kun saunaan ja patikoidessa rasitettuja lihaksia vesisuihkuilla vetreiksi hieromaan.

PALA PARASTA TUNTURILAPPIA

Toiseksi päiväksi Marjo oli järjestänyt meille yllätysretken Pallastunturille. Tutustuimme luontokeskuksen näyttelyyn ja katsoimme Lapin vuodenajoista kertovan, mielenkiintoisen filmin.

Sitten lähdimme taas tallaamaan tunturiin. Alkumatkan utuisuus muuttui sumuksi, joka sakeni sakenemistaan. Tuuli yltyi ja lopulta sumun suorastaan näki kulkevan vaakasuoraan tuulessa. Näkyvyys heikkeni samalla nopeasti ja oli pienimmillään noin 20 metriä. Saimme vähän tuntumaa siitä, että luonnonolosuhteet voivat olla melko arvaamattomat, sumussa ja tunturilla voi varomaton helposti myös eksyä.

Palasimme samaa reittiä Taivaskeron huipulta ja alastullessa ilma vähitellen selkeni ja muuttui lopulta aivan aurinkoiseksi. Tunturilapin kauneus levittäytyi silmiemme eteen, maaruska puuttomalla alueella oli todella kaunis, muutamat porot vaeltelivat rinteillä, ja kaukana siinsi järviä ja muita tuntureita suon ja jängän ympäröiminä.

KÄTKÄLLE

Aamusumua oli luvassa seuraavallekin päivälle, nukuimme siksi pitkään. Kävimme ensin tutustumassa kuntosaliin. Vetreinä lähdimme kahdestaan vasta puolilta päivin suunnistamaan soita myöten omia polkuja kulkien kohti Kätkätunturia.

Kätkälle etelästä vievä nousu oli jyrkkä ja tuntui rankalta. Ilma selkeni parahiksi kun pääsimme puuttomalle laelle. Nyt näimme matkan parhaat ruskamaisemat. Rinteet olivat kuin suoraan satukirjan sivuilta.

Levitunturin vastapainoksi Kätkätunturi on lähes luonnontilassa ja sopivampi patikointiin. Makkaroitten käristessä tulilla paistattelimme päivää tyynessä säässä pitkälle iltapäivään. Niinpä paluumatkan teimme puolijuoksua ehtiäksemme ajoissa ruokapöytään.

KULTTUURIA

Yksi päivä uhrattiin kulttuurille, kuten kunnon matkaan kuuluu. Marjo oli suunnitellut tutustumiset kolmen hyvinkin erilaisen taiteilijan näyttelyihin.

Perinteistä Lapin luonnon maalaustaidetta näimme **Einari Junttilan** kotimuseossa Kittilän kirkonkylässä, jossa taiteilijan elämää ja töitä esitteli hänen **Terttu**-tyttärensä. Lappilaisen tavan mukaan hän sytytti elävän tulen, kynttilän vierailumme vuoksi, tunnelma oli hyvin kotoisa.

Köyhyys ja eräänlainen vakavamielisyys olivat ominaista viime vuosisadan keskivaiheilla vaikuttaneelle taiteilijalle. Kuulimme hänen Jänkä-nimisen taulun olevan hotellimme kokoelmissa. Taulu löytyikin myöhemmin melkoisen etsinnän ja kyselyn jälkeen kylpyläosaston aulan peliautomaattien takaa lievästi vaurioituneena. No, eihän kukaan ole profeetta omalla maallaan.

Kaukosen kylässä tapasimme etelästä tulleen, erikoisen taiteilijan, **Milla Magian**. Erityisesti mieleen jäi hänen eroottis-humoristiset työnsä, joissa ikivanha raku-savitekniikka oli onnistuneesti valjastettu genitaalitaiteen luomiseen – ikäänkuin Wilun

hupaisat vitsit olisi esitetty kuvataiteen keinoin.

Posket punaisina, olihan sääkin edelleen lähes helteinen, saavuimme Reidar Särestöniemi -museoon. Kotitalo, galleria- ja ateljeerakennukset monine, todella upeine esineineen ja tauluineen tekivät meihin vaikutuksen.

Museo-oppaamme oli asiantunteva, aitoa murretta puhuva mies, joka sai mahtumaan yllättävän monta hoota aivan lyhyeenkin sanaan, etelän miehiltä meinasi henkhi loppua jo pelkän lausunnan yrityksiin!

KOKONAISUUTENA

Ruskaretki oli hyvin onnistunut, tyytyväisiä kommentteja kuulimme monilta. Ruska sen kuin parani viikon mittaan, oli mahtavaa nähdä maan alkavan kylpeä väreissä.

Levin ympäristö on hyvin monipuolinen; lappilaisten pyhä Immeljärvi, Kätkän monet erilaiset polut, kondolihissi kokemuksena, hurjapäisille kelkkarata, täysin varusteltu kuntosali, lukuisat menomestat... jokaiselle tuntui löytyvän mukavaa tekemistä.

Viikon mittaan lähtölistan vieraat nimet saivat kasvot – oli mukavaa tutustua uusiin ihmisiin. Matkanjohtajat pitivät meistä hyvää huolta, Wilulle etenkin pisteet viihdytyksestä, Marjolle hienosti sujuneesta orgnisoinnista!

Viimeisenä päivänä osuimme vielä vaikuttavalle Merkkisenkaltion (eli -lähteen) laavulle. Oli miltei maagista nähdä jääkylmän, kirkkaan veden pulppuavan hiekkapohjan läpi ikiaikaisista syvyyksistä – olisikohan se ollut sitä Lapin taikaa?

Siispä yhtiölaiset ja perheenjäsenet – täyttäkää ihmeessä liikuntakorttinne, koskaan ei voi tietää, kelle arpa on suosiollinen! ■





Ruskamatka oli mukana olleiden mielestä onnistunut. Viikkoon mahtui aurinkoista ja sumuista säätä ja ruskan hehku parani loppua kohden.



UPM, Kymin ja Voikkaan sekä Kuusankosken

TAMMI	HELMI	MAALIS	HUHTI	TOUKO	KESÄ
Avantouintia Virtakiven saunalla naiset ke klo 14–21 miehet pe klo 14–21	Lumikenkäkävely-retki Sompasen ranta-alueella 21.2.	AARNI-ulkoilutapahtuma Eerolan Golf-keskuksessa 6.3.	OMATOIMISTA LIIKUNTAA HALUJEN MUKAAN	Sauvakävelyt alkavat, uimahallin alaparkki 6.5.–23.9.	Istumajumppa maanantaisin Kuusankoskitalon pihalla, 7.6.–16.8.
Luistelutapahtuma Kuusankosken urheilupuistossa 20.1.	Laturetki Nauha, Anhava, Myllytöyry	Talviliikunta-festivaalit 5.–7.3.	Kuntopalkinto-matka (hiihto) 4.–11.4.	Urajärven ympäripyöräily, lähtö Spar Marketilta, 20.5.	Puistojumppa tiistaisin Kuusankoskitalon rantapuistossa, 8.6.–17.8.
Keilamestaruus-kilpailut, Ksnk keilahalli 26.1–29.2.	Finlandiahiihto 21.2.	Lasketteluilta Mielakassa 15.3.	Kirkkovenesoutu-kausi alkaa	Kymenlaakson pyöräviesti Rantahaka–Leikari 27.5.	Petankkiturnaus
Laskettelumatka Kolille 31.1.–1.2.	Suomen Luisteluliiton luistelupäivä Kuusankosken urheilupuistossa	Perheluisteli-iltapäivä Kuusankosken jäähallissa 28.3.	Sarjasuunnistukset/ iltarastit alkavat	Kymenlaakson pyörävaellus touko–syyskuu, rastikohteita	Luontokirkkoretki 2.6.
Kunnossa kaiken ikää -ryhmien kevätkauden toiminnan käynnistyminen	Hiihtolomaviikon liikuntaa (mm. lasten hiihto-koulu), Hiihtomaa ja uimahalli 24.–28.2.				Jukolan viesti



Joidenkin tapahtumien ajankohta on vielä

kaupungin yhteiset liikuntatapahtumat 2004

HEINÄ	ELO	SYYS	LOKA	MARRAS	JOULU
KIRMAILUA LOMA-LAITUMILLA!	Suosauvakävely 12.8.	Kuntopalkinto-matka (ruska) 4.–11.9	Maailman kävely-päivä – tunti aikaa liikunnalle, uimahalli–Nauhan maasto, 31.10.	Kuntosaliohjausta	Avantouintia Virtakiven saunalla naiset ke klo 14–21 miehet pe klo 14–21
	UPM -mestaruusmaraton	Kävelyretki, Heisanharjun kansallispuisto 18.9.	Salibandyturnaus urheilutalossa		
	Työpaikka-liikuntafestivaalit	Sauvakävely-vaellus Anhavaan, lähtö Kuusankos-ken uimahallilta, 19.9.			



i avoin. Seuraa ilmoittelua!

Kuvat ja teksti: Eila Kylliäinen



Ryhmä hallinto-osaston naisia pulahtaa kerran viikossa ruokatunnillaan puoleksi tunniksi Kymin työterveyskeskuksen altaaseen vesijumppaan. Kuvassa vas. Marja Uronen, Riitta Lyytikäinen, Pirjo Mikkonen, Hannele Koskinen, Maija Valto ja Tuula Leppäranta.

"Livin' La Vida loca ..."

Ruokatuntijumppaa Ricky Martinin tahdissa

Räpylöiden loiske, lanteiden notke, eetterissä kaikuu latinalaishurmurin rytmit. "Hyppy, hyppy, hyppy", piiskaa työfysioterapeutti ***Sari Knihtinen.***

Voikkaan toimihenkilöiden palkanlaskija Marja Uronen oli monta vuotta yhtiön vesijumpassa käyneenä miettinyt, että kyllähän ruokatunnillakin ehtisi, sillä töiden jälkeen on usein väsynyt. Siitä se lähti.

Työfysioterapeutti **Sari Knihtinen**, innostui naisten ehdotuksesta ja ryhtyi mielellään vetämään ryhmää.

Kerran viikossa ryhmä hallinto-osaston naisia pulahtaa ruokatunnillaan puoleksi tunniksi Kymin työterveysaseman uima-altaaseen välineinään pallot, laudat tai räpylät.

Naisten mielestä vesijumppa rentouttaa mukavasti koko lihaksiston, etenkin hartiaseudun.

Kaikki nämä naiset ovat kovasti liikunnallisia muutoinkin. Oikeita jumpparyhmien ja kuntosalien suurkuluttajia, kävelyn ja hiihdon lisäksi. Eräät myös lenkkeilevät ruokatunnilla.

Yhdessä naiset ovat vesivoimistelleet toista vuotta. Aikaa harrastus ottaa vain tunnin. "Eikä mee peenakaan sekaisin, kun vetäisee myssyn päähän", naureskelivat naiset. ■



Työfysioterapeutti Sari Knihtinen ja laulaja Ricky Martin piiskaavat naiset vauhtiin.

Kuvat ja tekstit: Eila Kylliäinen



Kylmää, pimeää ja märkää! Johanna Kääpä (vas.) ja Eine Hasari eivät vähästä hätkähdä, vaan nauttivat hyisestä harrastuksestaan. He käyvät säännöllisesti kerran viikossa pulahtamassa Valkealan Likolammen tai Virtakiven avannossa. Kulkeminen hoituu mukavasti kimppakyydillä.

Avantohurjat Johanna ja Eine

Johanna Kääpä työskentelee Kymillä HR-koordinaattorina, alueenaan Kymin ja Voikkaan hallinto-osaston tietojärjestelmien ja työprosessien koordinointi. Hänen ensi tutustumisensa avantoon tapahtui lajivastaavien liikuntapäivillä, Varalassa tammikuussa 2003.

Sittemmin Johanna piipahti puolen vuoden työkomennuksella Rauman paperitehtaalla. "Siellä kävin koulutuspäällikkö **Marjut Merosen** kanssa meressä uimassa UPM-Kymmenen omistamassa Kiviranta nimisessä paikassa", kertoi Johanna.

Nyt Johanna käy säännöllisesti kerran viikossa Valkealan Likolammen tai Virtakiven avannossa. Allasjuoksun ja kuntosalin lisäksi hän kuuluu tehtaan sählyporukkaan.

"POINTS, POINTS"

Eine Hasari työskentelee Kymillä sihteerinä. Hän on harrastanut monta vuotta avantouintia kuntosalin ja lenkkeilyn lisäksi.

Nykyisin heillä on kimppakyyti Johannan kanssa ja on heillä muutakin yhteistä.

Nimittäin pisteitä lasketaan, "points, points", työterveyden järjestämällä painonvartijakurssilla. Kurssin paras anti on, että opetetaan syömään terveellisesti, muttei hirveästi tukisteta, jos välillä sortuu suklaaseen ja muihin herkkuihin. Lisäksi tulee tietoa. Oppii kummasti valkkaamaan kaupan hyllyiltä niitä vähärasvaisempia tuotteita. Eli syödä saa, kunhan katsoo mitä sinne suuhunsa laittaa! Se on muutenkin mukavasti sosiaalinen tapahtuma, naiset kertoivat. ■



Virtakiven avanto on käytettävissä keskiviikkoisin ja perjantaisin. Kahden euron hintaisella lipulla saa saunoa ja uida.

Virtakiven avantoon parannusta

Kymijoen virtaama Voikkaan tehtaan yläpuolella rauhoittui melkoisesti viimevuotisen ruoppauksen jälkeen, ja avanto pyrki umpeutumaan. "Tänä talvena avantoon asennetaan vastavirtalaite, joka estää jäätymisen", kertoo Kuusankosken kaupungin liikuntatoimenjohtaja **Tauno Hellstén**.

Virtakiven saunan aukioloajat ovat miehille perjantaisin kello 14–21 ja naisille keskiviikkoisin kello 14–21. Lipun hinta on 2 euroa/henkilö ja niitä on saatavilla Voikkaan henkilöstöhallinnosta **Tiina Lakimolta**, puh. 0204 15 3317, Mintun konditoriasta Voikkaantie 1 sekä Kuusankosken uimahallista. ■

Teksti ja kuvat: Jukka Vartiainen





Urheiluyhdysmiehen takki 1970-luvun mallia on ollut kestävää sorttia ja monessa mukana. Maunon takana näkyy hänen lapiolla kääntämänsä perunapelto. "Hyötyliikunta on elämän suola", on Reijo Maunon motto.

Eläkeläinen Mauno vuodelta 1931 ja polkupyörä Monarch vuodelta 1951 ovat edelleenkin hyväkuntoinen ja erottamaton pari.

ELÄKEPÄIVÄT EIVÄT OLE KATKAISSEET KUNTOILUA

Reijo Mauno jalostaa kasveja ja kuntoaan

Urheiluyhdysmiehenä tavattoman pitkän päivätyön uurastanut **Reijo Mauno** jaksaa vielä eläkkeellä ollessaankin työstää urheilu- ja kuntosuorituksia kiitettävällä vauhdilla. Tämän vuoden kuntokorttiin on piirtynyt marraskuun puoleen väliin ehdittäessä 257 suoritusta. Jokunen päivä on jäänyt väliin lähinnä sairauksien vuoksi.

"Oikeasta silmästäni on näkökyky hävinnyt. Silmää on leikattu kaksi kertaa, mutta näkö ei palannut. Sen takia pyöräilystä on tullut vaikeaa, samoin hiihdosta, puhumattakaan metsästyksestä. Yhden jäniksen olen sentään onnistunut ampumaan vasemmalta puolelta", naurahtaa Reijo Mauno kertoessaan kuntoilun pakosti muuttuneista suunnista.

Maunon kuntokorttiin tulevat merkinnät nykyään enimmäkseen kävelystä ja hyötyliikunnasta. Reijo Maunoa voidaan huoletta tituleerata puutarhuriksi ja Kausalassa nykyisin asustava Mauno viettääkin puutarhassaan lukemattomia tunteja keväästä syksyyn. Vaikka miehen varastoissa on kaiken maailman vempeleet jyrsimistä lähtien, niin hän käänsi perunamaankin lapiolla, ihan vaan kunnon vuoksi. Hänen harrastuksiinsa lukeutuu myös erilaisten puitten ja kasvien jalostaminen.

MIKSEI KYYKKÄ KELPAA?

Onginta, soutu ja uinti ovat vesielementtejä, joista Reijo Mauno pitää. Erityisen suurella lämmöllä Mauno puhuu kuitenkin kyykän puolesta. "Kumma juttu, kun kyykkä ei ole edes kuntokortin lukuisten lajien joukossa.

Kyykkä on erittäin monipuolinen liikuntamuoto. Sitä pelatessa aikaa kuluu vähintään kaksi ja puoli tuntia kerta. Itse heitto vaatii jonkin verran voimaa ja vahvistaa lihaksia. Ja kun keräät kapuloita pitkin kenttää, niin joudut kyykistymään ja voimistelemaan tosi paljon. Mielestäni kyykkä on liikuntaa parhaimmillaan", painottaa Mauno.

Aivan ongelmatonta Maunon liikkuminen ei ole. Heikentyneen näön lisäksi miestä vaivaa selkä. "Selkävaiva on peruja lapsuuden seiväshypystä, kun kuusiseiväs katkesi, ja satutin selän ilmeisen pysyvästi. Vuonna 1990 minulta halvaantui vasen puoli ja siihen sain apua kansanparantajalta Anjalankoskelta.

IKÄ JALOSTAA TAVAN LIIKKUA

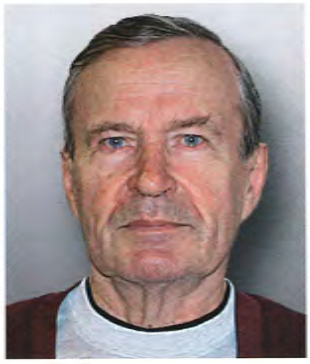
"Olin yhtiön palveluksessa kaikkiaan 23 päivää vaille 49 vuotta. Siitä ajasta olin lähes koko ajan urheiluyhdysmiehenä.

"Nyt olen kuullut, että toiminta ei ole nykyisin yhtä tehokasta kuin ennen. Massoja ei saada enää mukaan entiseen malliin. Eläkeläisten huomioonottaminen liikunta-asioissa voisi olla myös selkeästi parempaa", hän toivoo.

Reijo Mauno on mukautunut iän mukanaan tuomiin rajoituksiin ja liikkuu ja touhuaa omaa kehoa kuunnellen. Hyötyliikunta on Maunon elämän suola, sillä miehen hyppyset himoavat milloin puutarhan, milloin kodin pikkuremonttien kimppuun. 72 vuoden ikä ei ole Reijo Maunolle rasite, se on jalostanut tavan liikkua. ■

Teksti: Santtu Aitala,
kuva Soile Kärhä

Pekka kuntoilee pirteyttä ja hyvää oloa



Pekka Kossila on monille voikkaalaisille tuttu mies. Hän teki pitkän ja ansiokkaan päivätyön Voikkaan paperitehtaalla vuodesta 1950 alkaen. Työvuosia kertyi kunnioitettavasti reilut 40 vuotta. Pekka jäi eläkkeelle toistakymmentä vuotta sitten.

Liikunta on ollut aina hänelle osa jokapäiväistä elämäntapaa. Nuoruusvuosina telinevoimistelu oli hänelle läheinen ja kiinnostava harrastus. Tehtaan työpaikkaliikuntatoiminnassa Pekka oli monia vuosia mukana toimien silloisen järjestelmän mukaan urheiluyhdysmiehenä vuodesta1958 eläkkeelle jäämiseensä asti.

Yhtenä esimerkiksi työpaikkaliikunnan edistämisestä voi mainita monien muistamat voimistelurenkaat, jotka hankittiin vuonna 1962 tehtaan kaikille osastoille. Pekka kiersi silloin **Keijo Jokirannan** kanssa viikon ajan kaikilla osastoilla näyttämässä mallia, miten renkailla voi työn lomassa venytellä ja voimistella.

KYMENLAAKSON VIESTI MUISTOISSA

Yksi mieleenpainuva liikuntatapahtuma oli perinteinen Kymenlaakson viesti Voikkaa–Kotka, joka hiihdettiin joka toinen vuosi toisin päin. Viestihiihtoladut tehtiin vielä silloin hiihtämällä.

Pekkakin oli vuosia raivaamassa kesällä ja hiihtämässä talvella latuja kilpailukuntoon. Hän muistelee, kuinka joskus tuiskusi ja tuuli niin, että piti hiihtää latua auki melkein kilpailijoiden nenän edessä.

Työpaikkaliikunan merkityksen Pekka omalta kohdaltaan näki ja koki erittäin tärkeänä kannustimena, vaikkei koskaan 35 vuotta yhtäjaksoisesti kuntokortin palauttaneena kuntoisuuslomia arvonnoissa voittanutkaan. Pekalle paras palkinto on ollut liikunnan tuoma mielen virkeys ja hyvän olon tunne. "Minulle liikunta on antanut hyvän kunnon lisäksi myös virkeän mielen, joka varmasti auttoi myös työssä jaksamista, olihan työolosuhteenikin silloisella hiomolla hyvin kuumat ja lämpimät", Pekka toteaa. Myös palokuntaan kuuluminen 35 vuoden ajan oli kannustin pitää itsensä iskussa.

Nykyisin 71-vuotias, virkeän oloinen Pekka käy edelleenkin joka päivä jonkinlaisessa liikuntatilaisuudessa. Neljä kertaa viikossa on ohjelmassa viiden kilometrin kävelylenkki. Kaupungin liikuntatoimen järjestämissä tiloissa Kalliosuojassa hän käy kerran viikossa jumpalla ja viikottain vesivoimistelussa uimahallissa.

Teksti: Santtu Aitala
ja Eila Kylliäinen

Lihaskuntoa kuntosalilta

Vuodesta 1994 toiminnassa ollut Voikkaan tehtaan kuntosali sai alkunsa tehdaspalokunnan tarpeista ja aloitteesta. Paloaseman vieressä sijaitsevaan letkumestarin taloon remontoitiin tilat.

Ensi alkuun hankittiin peruslaitteet, joita on täydennetty innokkaan käytön myötä. Uusia laitteita hankittaessa huomioitiin myös naisten toiveita, heitä käy kuntoilemassa kasvava joukko. Suosituin laite on tätä nykyä soutuergo.

Kuntolaitteiden hankinnassa kiinnitetään huomiota käyttövarmuuteen ja turvallisuuteen.

Salin viihtyvyyteen on panostettu seinäpeilein sekä cd-soitinjärjestelmin. Kuntopyörähuoneessa on



TV-video -yhdistelmä. Mikäpäs on soudellessa samalla, kun seuraa vaikkapa Ridgen seikkailuja Kauniissa ja Rohkeissa!

Kaikilla Voikkaan tehtaalla työskentelevillä on salille vapaa pääsy. Sisälle pääsee omalla henkilönapilla. Sali on auki joka päivä klo 6.00–22.00. Aiemmin naisille oli oma vuoro, mutta siitä on luovuttu, koska salilla on kahdet sosiaalitilat, joista toiset on varattu ainoastaan naisten käyttöön.

Erilaisia teema- ja tapahtumailtoja on pyritty järjestämään ja niitä järjestetään jatkossakin. Talkooapua on saatu työterveyden henkilöstöltä.

Salin käyttäjille on annettava tunnustusta siisteydestä, jota pidetään omatoimisesti yllä. Salilla käy siistijä kaksi kertaa viikossa. Kuntosalivastaavina toimivat **Santtu Aitala** ja **Minna Mustonen.**

KYMIN KUNTOSALILLAKIN UUDISTUKSIA

Kymin kuntosalilla on uudistettu laitteita. Vanhimmat laitteet ovat peräisin Virkamiesklubilta, Koskelan alakerrasta. Uusista laitteista mainittakoon ristivetotalja, äärettömän monipuolinen laite. Sillä voi tehdä esim. jalka- käsi- rinta- ja selkäliikkeitä, jopa yli 30 eri sovellutusta. "Salin uudistaminen tapahtuu enemmän kuntoilu- kuin voimailupohjalta. Toki laitteita löytyy molemmille käyttäjäryhmille", kertoo Kymin kuntosalivastaava **Heikki Tiihonen**.

Laitehankinnoissa Heikillä on työturvallisuushenkilönä näkökanta, jonka myös työnantaja on huomioinut. Heikillä itsellään on myös hierontaterapeutin koulutus ja monipuolinen liikunnallinen tausta. Lihaskunnosta huolehtiminen on hänen mielestään 'se ensiksi tärkein' ja kantaa hedelmää vielä kauan senkin jälkeen, kun treenaaminen on lopetettu.

Tärkeää on myös venyttelyn ja lämmittelyn oikea ajoitus. Heikin kanssa voi sopia esim. oman kunto-ohjelman laatimisesta.

Kymin kuntosali sijaitsee Kymin vanhalla tehdasalueella ns. "jäähallin yläkerrassa" ja on auki läpi vuorokauden kaikkina viikonpäivinä. Näin voidaan menetellä niin kauan, kun homma toimii ja paikasta huolehditaan.

Avaimia saa **Ukkosen Marjolta** puh. 53543, myös perheenjäsenet ovat tervetulleita.

UPM, Kymin ja Voikkaan liikuntatyöryhmän jäsenet



Santtu Aitala



Jouko Kaipinen
1.3.2004 alkaen



Leila Kallio-Smith



Sari Knihtinen



Matti Lindroos



Jukka Nokelainen



Marja Nuppola



Martti Purmonen



Anssi Pälvisalo



Ismo Salminen



Marjo Ukkonen



Marja Uronen



Paul Wilander
29.2.2004 asti

UPM, Kymin ja Voikkaan lajivastaavat

AMMUNTA			BILJARDI	GOLF		HIIHTO
						
Kymi Pertti Elg 050-5414193	Voikkaa Markku Nenonen 0400-712982	Voikkaa Kari Haaraoja 040-5640007	Voikkaa Juha Vainio 86-53396	Kymi Petteri Metiäinen 86-52875	Voikkaa Pekka Vesanto 86-53349	Kymi Tero Puranen 52701
HIIHTO	JALKAPALLO		JUOKSU&KÄVELY	JÄÄKIEKKO	KALASTUS	KAUKALOPALLO
						
Voikkaa Hannu Lankinen 86-53172	Kymi Marko Helkala 86-52683	Voikkaa Janne Lindberg 040-7088853	Voikkaa Jorma Järvinen 044-0856590	Voikkaa Markku Puranen 86-53214	Voikkaa Jukka Stenberg 040-7027982	Voikkaa Ari Leskinen 0400-990810
KEILAUS		KORIPALLO		KUNTOSALIT		
						
Kymi Veli-Matti Pynnönen 0400-557765	Voikkaa Rami Lehtomäki 040-8383443	Kymi Tapio Saarinen 040-5068501	Voikkaa Juha Vainio 86-53396	Kymi Heikki Tiihonen 86-52863	Voikkaa Santtu Aitala 86-53205	Voikkaa Minna Mustonen 045-6762566

LASKETTELU



Kymi
Lasse Makkonen
86-52871



Voikkaa
Jorma Henner
040-7181698

LENTOPALLO



Kymi
Seppo Räihä
52958

MELONTA

Voikkaa
Pertti Liukko
041-5068556

MÖLKKY



Voikkaa
Mika Lihvonen
86-53911

NAISLIIKUNTA



Kymi
Marjo Ukkonen
86-53543



Kymi
Hannele Hyökkäri
53556

NAISLIIKUNTA



Kymi
Eija Kalenius
040-7260328



Voikkaa
Tiina Lakimo
86-53317

PESÄPALLO

Kymi
Matti Nuija
86-52992

PETANKKI



Kymi
Arvid Kauppinen
86-52298



Voikkaa
Matti Koste
050-3078970

PYÖRÄILY

Kymi
Lassi Kukkola
0400-558242



Voikkaa
Ari Mäkinen
328 0772

RULLALUISTELU



Voikkaa
Hannu Jarva
86-53175

SALIBANDY



Kymi
Jarkko Niemi
050-5171870



Kymi
Johanna Kääpä
86-52059



Voikkaa
Ismo Kamesaki
040-5451198



Voikkaa
Nina Kylmäaho
045-6342231

SOUTU

Kymi
Raimo Mäkinen
040-5568120



Voikkaa
Sakari Ahola
86-53170

SULKAPALLO



Kymi
Veli-Matti Saareks
040-7657871

Voikkaa
Sami Kaikko
8692007

SUUNNISTUS



Kymi
Eero Pasanen
86-52829



Voikkaa
Jari Eklund
050-5835949

TENNIS



Kymi
Tuomo Lindén
86-52902



Voikkaa
Pekka Lampinen
040-5505877

UINTI



Voikkaa
Eila Kylliäinen
53152

URHEILUSUKELLUS



Kymi
Veli-Matti Pynnönen
0400-557765



Voikkaa
Joni Höijer
040-5596131

Työterveyskeskuksen palveluja

Työterveyskeskuksen terveysliikuntaryhmät

- järjestetään kevät- ja syyskaudella
- tarkoitettu Kymin ja Voikkaan henkilöstölle sekä konsernihallinnon Kuusankoskella työskenteleville työntekijöille
- seuraa ilmoittelua KuusankoskiNetissä

Työterveyskeskuksen kuntosali

- tarkoitettu lääkinnälliseen kuntoutukseen tuki- ja liikuntaelinvaivoissa (ainoastaan työterveyskeskuksen lääkäreiden, työterveys hoitajien ja -fysioterapeuttien ohjaamana)
- lisätietoja saa työfysioterapeuteilta, puh. 52385.

Kuntoremonttikurssille!

Kuntoremonttikurssi on koko paperiteollisuuden henkilöstölle tarkoitettua työkykyä ylläpitävää toimintaa.

Kurssi on tarkoitettu varhaiskuntoutukseksi työikäisille ihmisille, jotka ovat kiinnostuneita oman terveytensä kohentamisesta asiantuntevassa ohjauksessa. Tämä on kuntoutuksen muoto, jossa yksilöllisesti omin valinnoin voi tehdä elämäntavan "remonttia" terveyden edistämiseksi. Kurssi sopii henkilöille, joilla ei ole merkittäviä yleiskuntoon vaikuttavia pysyviä sairauksia. Kuntoremonttikurssi on toimintaa yhdessä, ryhmässä ja ryhmän tuella.

Kuntoremonttikurssille hakeudutaan työterveyshuollon kautta. Hakemuslomakkeita ja lisätietoa saa luottamusmiehiltä, Voikkaan työterveysasemalta ja Kymin työterveyskeskuksen toimistosta. Vuoden 2004 kuntoremonttikurssien toteutumisesta ilmoitetaan myöhemmin KuusankoskiNetissä. Seuraa ilmoittelua!

Huom! Kahtena perättäisenä vuonna ei voi osallistua kuntoremonttikurssille.

Kuntokauden palkitsemismuodot

Kuntokausi käsittää kalenterivuoden kerrallaan. Kuntokortissa olevasta lajivalikoimasta löytyvät kaikille sopivat terveysliikuntamuodot. 120 kuntosuoritusta oikeuttaa palveluksessa olevat, perheenjäsenet ja eläkeläiset osallistumaan palkintojen arvontaan.

Palkintoina arvotaan hiihto- ja ruskaviikot Lapissa, yhteensä 42 paikkaa Kymin ja Voikkaan henkilöstölle. Samoin arvotaan yhteensä 50 Vierumäen Urheiluopiston viikonloppupakettia palveluksessa oleville, perheenjäsenille ja eläkeläisille. Mahdollisten poisjäämisten varalta arvotaan varahenkilöitä. Puolisolle tai perheenjäsenelle voi ostaa matkan.

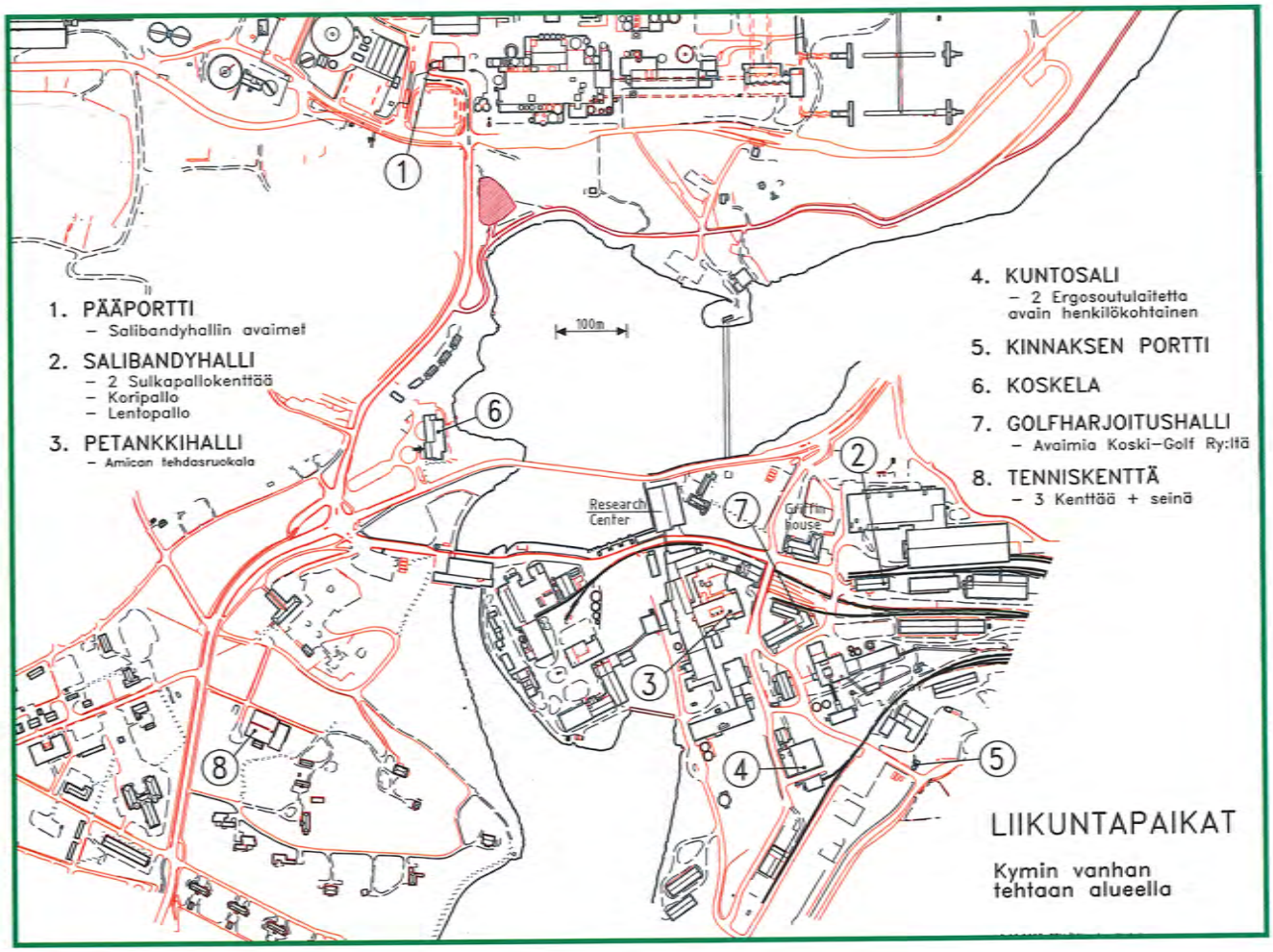
Liikuntatoimintaan ja -tapahtumiin aktiivisesti osallistuvilla on mahdollisuus päästä mukaan vuosittaiseen suurtapahtumaan Yritysliikunnan festivaaleille.



UPM, Kymin ja Voikkaan liikunnalle varatut ulkopuoliset tilat

Lisätietoja Heli Niilola, puh. 52294 ja Tiina Lakimo, puh. 53317.

Lentopallo	2+2 vuoroa	Kuusankosken urheilutalo, Kuntoutuskeskus.
Sulkapallo	4 kenttää	Kuusankosken tennishalli, oman ajanvarauksen mukaan.
Tennis	2 vuoroa	Kuusankosken tennishalli, Kuusankosken tehtaiden tenniskerhon jäsenille talvella.
	3 kenttää	Koskenranta kesäaikana.
Keilaus	yksi vuoro	Kuusankosken keilahalli. /3 rataa
Jalkapallo	2 vuoroa	Sami Hyypiä -halli.
Laskettelu		Lippuetu Mielakassa.
Uimahallit		Lippuetu Kouvola, Kuusankoski ja Valkeala.
FunFit		Lippuetu paitsi kuntosalitilat
Kuntokeskus Ykkönen		" " "
Jääkiekkoilu		Kuusankosken jäähallissa Voikkaan tehdasjoukkueen mukana.



Voikkaalla

on tehtaalaisten käytössä kuntosali ns. ruiskumestarin talossa paloaseman naapurissa. Paloaseman salissa voi pelata sählyä.

Karttoja

Kuusankosken kaupungin ulkoilureittien ja liikuntapaikkojen sekä Kouvolan seudun rullaluistelu- ja pyöräilyreittien karttoja on saatavana kyseisten kaupunkien infopisteistä.

Kuntokortit

Yhtiön kuntokortteja saa Kymin henkilöstöpalvelusta ja Voikkaan henkilöstöhallinnosta.

Toimituskunta: Santtu Aitala, Ulla Parikka, Anssi Pälvisalo, Marjo Ukkonen, Paul Wilander
Ulkoasu: Ulla Parikka
Kirjapaino ja kuvaerottelut: Esa Print Oy, Lahti 12.2003
Paperi: Kannet UPM Finesse 700, 150 gsm, kaksoispäällystetty painopaperi, sisus UPM Finesse 220, 100 gsm, konepäällystetty mattakalanteroitu painopaperi

Kansikuva (Eila Kylliäinen): Voikkaan tehtaan toinen kuntosalivastaava Minna Mustonen neuvoo tarvittaessa laitteiden käytössä.



Reijo Maunon kuva-arkisto



Ensimmäiset urheiluyhdysmiesten opintopäivät pidettiin Vuolenkosken lomakodissa vuonna 1949. Kirjoneuletakkinen Reijo Mauno toisessa rivissä keskellä. Äärimmäisenä oikealla yhtiön kuntoilutoiminnan alullepanija Raine Valleala.