

Paikallisuutiset

HEINOLA

Harri Kuivalaista esitetään tekniseksi johtajaksi

Maanantaina kokoontunut Heinolan kaupunginhallitus esittää yksimielisesti valtuustolle Heinolan kaupunginarkkitehdin **Harri Kuivalaisen** valintaa kaupungin tekniseksi johtajaksi.

Ensimmäisellä hakukierroksella lokakuussa teknisen johtajan virka kiinnosti kymmentä hakijaa. Toisella kierroksella uusia hakijoita oli kuusi, joista kelpoisuusehdot täytti viisi.

Työryhmä päätti kutsua haastatteluun virkaa aiemmin hakeneista **Petri Koivulan** sekä uusista hakijoista **Esa Jolkkosen** ja Harri Kuivalaisen. Henkilöarviointiin lähetettiin haastattelujen jälkeen Koivula ja Kuivalainen.

Valtuusto käsittelee teknisen johtajan valintaa kokouksessaan 28. tammikuuta.

HEINOLA

Venepaikat varattavissa sähköisesti

Heinolan kaupungin venepaikat ovat varattavissa venepaikkojen sähköisessä varaupalvelussa. Myös vanhat venepaikkavaraukset on vahvistettava viimeistään maaliskuun aikana.

Venepaikkavarauksen tekeminen edellyttää kirjautumista kaupungin verkkopalveluun. Venepaikka maksetaan palvelussa verkkomaksuna, eli varaaja tarvitsee verkkopankkitunnukset. Tarkemmat ohjeet varausjärjestelmän käyttöön löytyvät kaupungin verkkosivujen venepaikat-sivuilta.

Mikäli sähköisen varaupalvelun käyttäminen ei ole mahdollista, voi venepaikan varata ja maksaa kaupungin kassapalvelupisteessä kaupungintalolla.

JOUTSA

Lehikoinen tekniseksi johtajaksi

Maanantaina kokoontunut Joutsan kunnanhallitus valitsi teknisen johtajan virkaan lahtelaisen **Emilia Lehikoisen**. Lehikoinen työskentelee tällä hetkellä Espoon kaupunkiteknikan keskuksessa aluepäällikkönä.

Kuuden virkaa hakeneen joukosta Lehikoisen lisäksi haastateltiin **Marika Masalin-Weijo**.

Kaksikko lähetettiin myös soveltuvuusarviointiin.

Lehikoisen valinnan perusteena on kelpoisuusvaatimuksen mukainen koulutus ja riittäväksi katsottu perehtyneisyys tekniseen toimialaan.

Maija Salonen (kesk.) esitti, ettei kunnanhallitus olisi valinnut teknistä johtajaa. Esitystä ei kannatettu.



Liikunnanohjaaja Elina Vaittinen neuvoo liikuntaryhmäläisiä digikeppien käyttöön.

Liikunta digitalisoituu Vierumäellä

Kuntoilu: Apuna puhelinsovellus ja älykeppi. Hyvinvointitoiminta kytkeytyy ennalta ehkäisevään terveydenhoitoon.

Heinola

Esa Arvekari

Vierumäellä on otettu käyttöön hyvinvointia ja liikuntaa tukevia digitaalisia palveluja.

Näistä kiinnostavimpia ovat paikallisin voimin kehitetty, älypuhelimessa toimiva Happy healthy people -liikuntasovellus sekä koekäytössä oleva TE3 oy:n kehittämä digitaalinen liikekeppi.

HHP-liikuntasovellus on otettu yritysten työhyvinvoinnin ja hyvinvointiliikunnan tueksi.

- Tavoitteena on matalan kynnyksen palvelu, jonka avulla käyttäjiä aktivoidaan liikkumaan ja kohottamaan kuntoa. Käyttäjä saa palvelusta myös vinkkejä ravitsemukseen, palautumiseen ja stressinhallintaan, toteaa työhyvinvointiasiantuntija **Oili Kettunen**.

Liikuntasovellukseen voi yhdistää lisäpalveluna valmennuspalvelun, jonka avulla saa henkilökohtaisempaa tsemppausta liikuntasuorituksiin.

- Yritys voi halutessaan saada myös ryhmätason yhteenvetoa pal-

Paikallisuutiset

ESA ARVEKARI



velun käytöstä ja vaikuttavuudesta.

HHP-sovellus toimii joko itsenäisenä työkaluna tai esimerkiksi kuntokartoituksen jälkeen treenin tukena. Sitä voidaan käyttää myös hyvinvointikurssilaisen valmennuksen apuna sekä treenin tukena.

– Sovelluksessa on yli 600 videota, joista voi tarkistaa oikeaoppiset harjoitusliikkeet, eri liikuntalajien tekniikan tai taukojumpan liikkeet, Kettunen muistuttaa.

Liikuntasovellus on jo laajasti käytössä yrityksissä eri puolella maata.

– Vierumäen liikunta- ja hyvinvointitoiminta pyritään kytkeämään yhä vahvemmin ennaltaehkäisevään terveydenhoitoon. Meneillään oleva EU-rahoitteinen sote-hanke Uudet toimintamallit ennaltaehkäisevässä terveydenhoidossa on askel tähän suuntaan, Kettunen sanoo.

Digitaalinen liikekeppi, eli parannettu versio perinteisestä jump-pakepistä on pilottikäytössä sote-hankkeessa.

– Kokeilemme liikekepin toimivuutta taukoliikunnan välineenä liikeaseman avulla. Työpaikan

seinälle voi asentaa liikekepin ja kuvallisen liiketaulun, jossa on helpot ohjeet kepin käyttöön, neuvoo liikunnanohjaaja (AMK) **Elina Vaittinen**.

Esimerkiksi jumpassa liikekeppi tunnistaa henkilön liikkeet ja ilmoittaa, tulevatko esimerkiksi ojennukset ja taivutukset tehdyksi loppuun saakka.

Keppi on hyvä apu oman kehon tasapainon sekä ryhti- ja liikevirheiden tunnistamiseen.

Vaittinen on käyttänyt liikekeppiä muun muassa ohjatussa jumpparyhmiä.

– Kokemuksia on kertynyt neljän kuukauden ajalta ja ne ovat yksistään myönteisiä. Mielestäni tämä on parempi liikkeen korjaaja kuin peili. Laite myös rekisteröi tietoa, joten siitä voi seurata hyvin edistymistä, Vaittinen arvioi.

”Mielestäni tämä on parempi liikkeen korjaaja kuin peili.”

Liikunnanohjaaja Elina Vaittinen

Vierumäki on liikekepin käyttäjänä yksi uranuurtajista.

– Olemme tämän laitteen ensimmäisiä isoja hyödyntäjiä koko maassa. Keppi on ohjannut ja korjannut jo satojen liikkujien suoritusta.

Mihin muuhun keppiä voisi käyttää?

Urheilijat ja kuntoilijat käyttävät liikekeppiä oikeaoppisten liikerojen tunnistamiseen, mutta olisi kiinnostavaa nähdä, kuinka tämä palvelisi esimerkiksi eläkeläisten ohjattua liikuntaa. Hankkeessa tullaan todennäköisesti kokeilemaan kepin toimivuutta myös senioriliikunnassa, Vaittinen arvioi.

Vierumäen palveluja etsivä saa hyödyllisen vihjeen.

– Kannattaa ladata älypuheliimeen appstoresta myös ”Vierumäki friends” ohjelma. Sen avulla saa tiedotuksia palvelutarjonnasta, liikuntatunneista, sekä kulloinkin voimassa olevista eduista ja tarjouksista.

Myös tunneille voi ilmoittautua Vierumäen digitaalisen varausjärjestelmän kautta. Samoin hoituvat mahdolliset peruutukset.

Vanhemmat – pää kylmänä keskustelussa

Hyväksikäyttö: Puhu ja neuvo lasta, mutta älä uhkaa kännykän ottamisella tai nettirajoituksella.

Tarja Koljonen / Uutissuomalainen

Oulussa ja Helsingissä paljastuneet alaikäisten seksuaaliset hyväksikäyttötapaukset herättävät huolta ja pelkoa perheissä. Mediakasvatuksen suunnittelija **Rauna Rahja** Mannerheimin lastensuojeluliitosta sanoo, että viimeistään nyt on hyvä hetki kysyä lapselta ja nuorelta sosiaalisen median käytöstä ja sen kautta tulevista yhteydenotoista. Tärkeintä on kuitenkin pysyä rauhallisena, sillä syyttely ja kauhistelu saavat helposti nuoren lukkoon.

Vanhempien on hyvä tiedostaa, ettei lasten seksuaalinen häirintä ole vain jossain kaukana tapahtuva tai juuri nyt alkanut asia.

– Asia on nyt ajankohtainen ja pinnalla, joten uutisointi on tavoittanut lapsetkin. Valitettavasti kyseessä ei ole uusi ilmiö, vaikka nyt tällainen piikki on tullutkin ilmi, Rahja sanoo.

Lasten ja nuorten houkuttelu seksuaaliseen kanssakäymiseen alkaa usein sosiaalisen median tai pelien kautta. Nuoren ulkonäköä voidaan kehua, häntä voidaan pyytää lähettämään itsestään kuvia tai viestitään ylipäänsä seksuaalisävytteisesti.

Pelastakaa lapset ry:n yli 3000 nuorelle tekemän kyselyn mukaan suurin este kertoa seksuaalisista kontakteista oli pelko siitä, että vanhempi vie älypuhelimien kokonaan tai rajoittaa sen käyttöä.

Lasta ei kannata rankaista kielitämällä häneltä laitteiden käyttö, sillä se on varma tapa saada suut kiinni.

– Tärkeintä olisi kertoa nuorelle, että hän voi kertoa mistä tahansa itseään häiritsevistä asiasta. Monesti lapsi voi jättää kertomatta tuntemattomien

aikuisten yhteydenotoista, jos hän on itse vastannut viesteihin tai lähettänyt esimerkiksi kuvia itsestään, Rahja sanoo.

Jos seksuaalisävytteisiä viestejä on tullut, niitä ei Rahjan mukaan kannata poistaa puhelimesta. Niistä voi ottaa kuvakaappauksen, sillä ne ovat tärkeitä vihjeitä poliisille.

– Vaikka nuori olisi lähtenyt tällaiseen viestittelyyn mukaan, niin hän ei ole tehnyt mitään väärää. Vastuu on aina aikuisella.

Myös Helsingin poliisilaitoksen viestintäjohtaja **Juha Hakola** kehottaa ottamaan yhteyttä poliisiin, jos on vähänkin epäilystä siitä, että lapsi olisi joutunut seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi.

”Somen kieltäminen on varma tapa saada suut kiinni.”

Rahja muistuttaa, että nuoruuteen kuuluukin kiinnostua seksuaalisuudesta, eikä siinä ole mitään pahaa. Lapsille ja nuorille kannattaa kuitenkin teroittaa mieleen kriittistä suhtautumista vieraisiin kontakteihin ja itsekunnioitusta omia rajoja kohtaan.

Jos joku aikuinen tuntuu imartelemaan liikaa tai houkuttelee tapaamisiin lupaamalla esimerkiksi tavaroita, alkoholia tai tupakkaa, pitäisi nuorelta hälytyskellojen soida.

– Jokainen meistä haluaa hyväksyntää ja myönteistä palautetta. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei tuntemattomien viesteihin kannata vastata, eikä vierasta yhteydenottajaa tarvitse miellyttää oman turvallisuuden kustannuksella.

Miten toimia?

Seuraa somen käyttöä

- Lapsen kanssa kannattaa puhua netin käytöstä heti, kun hän saa älypuhelimien. Kysy, mitä sovelluksia lapsi käyttää. Perehtykää yhdessä niiden yksityisasetuksiin.
- Rohkaise lasta kertomaan, jos joku tuntematon ottaa yhteyttä, pyytää kuvia tai ehdottaa tapaamista.
- Jos epäilet lapsen joutuneen häiriköinnin tai seksuaalirikoksen kohteeksi, älä poista

toistusaineistoa. Tallenna kuvakaappaukset kaikista yhteydenpidosta. Älä ole itse yhteydessä epäiltyyn hyväksikäyttäjään tai estä hänen yhteydenottojaan, vaan ota yhteyttä poliisiin.

- Pelastakaa Lapset ry:n netti-vihje.fi on palvelu, jonka avulla voi tehdä ilmoituksen internetissä olevasta, lasten seksuaaliseen kaltoinkohteluun liittyvästä laittomasta toiminnasta.