

Tuomas Käyhkö saa auton tilaukset oman taksikeskuksensa kautta.

Keskuksesta tilattu

Tilauspalvelu Uberia ei ole vielä havaittu Keski-Uudellamaalla.

Pasi Natunen
pas.natunen@media.fi

KESKI-UUSIMAA | Älypuhelinien sovellusohjelmiana

Leviävä autojen tilauspalvelu Uber rantautui Suomeen muutama kuukausi takaperin. Keski-Uudellamaalla eivät

ainakaan paikalliset taksiautoilijat ole vielä huomanneet sen saaneen suosiota.

Taksit muistuttavat, että vaikka tilauspalvelu sinänsä on laillinen, niin kuljettaja joka ottaa muita kyytiin maksua vastaan syyllistyy

laittomaan tekoon, jos hänellä ei ole toimintaan vaadittava lupia.

Taksiliitto kampanjoikin kovasti nykyisen taksijärjestelmän puolesta.

Järvenpäässä Uberia enemmän taksille tuovat

haittaa niin sanottu ”pimeät taksit”, jotka kalastelevat asiakkaita vilkonloppuisin ravintoloiden sulkemisaikain.

Keravalla tänäkin toiminta on hippurut yhtä aikaa kaupungin yöelämän kanssa.

► **PAIKALLISET, SIVU 4**



ANTTON SOININE

Toimitusjohtaja Jari Toivo Järvenpään Terveystalo Oy:stä esittelee rakennuksen C-loukkaa. Se on pystyssä jo ennen kesää Herranahnin nurkalla.

Tarkkaa viilausta

JÄRVENPÄÄ | Parin vuoden päästä valmistuvassa sosiaali- ja terveyskeskuks Myllynkulmassa kaikki on tarkkaan harkittua. Vanhalle paloselle rakentuu kolme malliluonnetta, joissa kalusteita ja valaistusta testataan. Myös oven lukot ja liukuovet joutuvat syyniin.

–Käytävällä voidaan testata, miten kaksi poitilassänkyä mahtuvat ohittamaan toisensa, toimitusjohtaja Jari Toivo Järvenpään Terveystalo Oy:stä sanoo. Kun talo on täysin valmis, sitä testataan kolme kuukautta.

► **PAIKALLISET, SIVU 8**



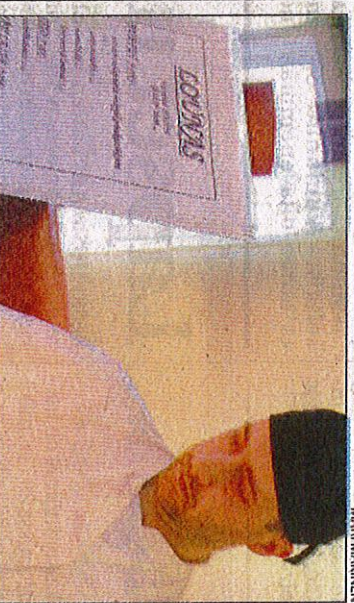
AINO SAONEN

Defibrillaattoria Tervaskannolle esitteli Marko Parvialainen.

Turvaa ikämiehille

TUUSULA | Ikämieskiekkoa Tuusulassa pelaava Tervaskannot lahjoitti tistaina Työryhmän Urheilukeskuksen defibrillaattori-elyyryslaitteen. Tervaskannot-joukkueessa vanhimmat pelaajat ovat 70-vuotiaita.

► **URHEILU, SIVU 18**



MAARI MÄKINEN

Teppo Söderström Vanhalla Unkalla sanoo, että hintojen nostamiseen ei enää ole varaa.

Yhä ulos lounaalle

KESKI-UUSIMAA | Vaikka taantuma kurittaa alaa jos toisinkin, ei lounasruokailu ole vähentynyt. Näin kerottaa Vanha Unkka -ravintola ja kulkunäyttämön omistaja ja kaupassa sen sijaan lounasta evätkäsi hakevien määrä on noussut, mutta samaan aikaan eväiden

keskiostoshintaa laskenut. Salaatti on suosiossa, ja sitä ostetaan niin kaupasta kuin ravintolasta.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan noin kolmannes suomalaisista aikuisista ruokalee päivittäin henkiloistoturvavirtolassa.

► **TALOUS, SIVU 14**

kesiä neljä päivää. Semaan aikaa Buchholzissa on Järvenpään lukkoridegaatio. Järvenpään kaupunki on solminu virallisia ystävyyskaupunkisuhteita kahdeksan eri kaupungin kanssa.

► **SIVU 7**

VAALT Äänestäjät ovat hämmentyneitä

VAALT | Eduskuntavaaleihin on aikaa vajaa kuukausi, ja vaalikampanjat ovat täydessä vauhdissa. Äänestäjät ovat kuitenkin hämmennyksen vallassa. Mielipidetutkimat sanovat, että ny on poikkeuksellisen paljon ihmisiä jotka eivät ole ratkaisseet äänestyskaartaansa.

► **SIVU 11**

Pakkoruotsin poistolle löytyy tukea

KESKI-UUSIMAA | Keski-Uusimaa vaalikoneesta selviää, että yli puolet vastaajista kannattaa pakkoruotsin poistamista kouluista.

► **SIVU 11**

KOTIMAA

Punkkikanta jää nähtäväksi

KESKI-UUSIMAA | Kevätatringost nauttivat ihmisten lisäksi myös puutaiset eli punkit. Jo muutaman asteen lämpö aktivoi punkit liikkumaan ihmisten ja eläinten harniksi. Leuto talo on voinut verottaa punkkeja, mutta varmuutta siitä ei vielä ole.

► **SIVU 11**

KESKI-UUSIMAA

25.3.15

miren kumiloita

Painelmalaitteet helpottavat saliharjoittelun aloittamista.



Riikka Lammelin
ohjella, kirjalla ja
ohjelmalla

JÄRVENPÄÄ | Älyteknologioilla varustetut kuntosalit tuovat uusia mahdollisuuksia, jotka saattaisivat nostaa kartan myös ainakin hieman ikääntyneimmillä liikkuville.

Toivus on kuitenkin toinen, selvittää Tuire Rimman tutkimuksessa, jonka hän toteutti osana liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen opintojaan (ylempi amk). Tutkimukseen vastasi 197 kuntoilijaa, joista suurin osa kuului Ikäluokkaan 51–80-vuotiaat.

Rintaa toimii kehitysjohtajana järvenpääläisessä liikunnakeskus Sportissa. Josne Älykorralla varustetut painelmalaitteet näkivätkin vuoosi siten. Lasien lisäksi Sportin toinen kohdeyritys oli yli-55-vuotiaat aikuiset, ja Rintaa huomasi, että harrastaneet kuntosalilaitteet sopivat hyvin heidän asatarkalleen. Lisävaivastus ajatteli hänen häki tutkimuksesta.

– Se todisti, että laitteet eivät pelota, vaan pikemminkin kannustivat liikuttamaan, Rintaa kertoo.

Urheilukeskus sai defibrillaattorin

Ikämiesten kielikoukku

lahjotti Tuusulan toisen elvytyslaitteen.

Aino Salonen

ajovalvonimella.

Tuusulan Ikämiestekeskön Tuusulassa pelavaa Terveystuusula-pelaajien joukkoa kohtaan lausuttu tervetuloa Hyvän Urheilukeskukseen saatus-kohtauksissa auttavat defibrillaattori-elvytyslaitteen. Tervetuumonissa Iteenkin pelaava

harjoituskerralla ohjelmoi kuntoilijan henkilökohtaisen kuntosaliohjelman. Seurassa kätetään läpi laitteet ja suoritustehtävät.

Tämän jälkeen kuntoilija voi tulla omaoimisesti sa-ille. Kirjautua järjestelmään ja aloittaa harjoitteluun.

Kun hän pistää korin kuntoalilaitteeseen yhteydessä olevaan monitoriin, laite säätää hänelle sopivat vastukset ja kartoit tehtävät toistojen määrän. Kun rittää määrittä toistoja on tehtäv, laite piippaa ja on aika siirtyä toiseen laitteeseen.

– Tämä sopii mulle, jol-le kuntosali ei ole niin tui-tu paikka. Tämä madaltaa kynnystä saliharjoitteluun, uskoo Rintaa. Ja hänen tutkimuksensa kertoo samaa. Sen mukaan älykorteit ja painelmalaitteet helpottivat harjoittelu aloittamista ja tekevät siitä myös säännöllisempää.

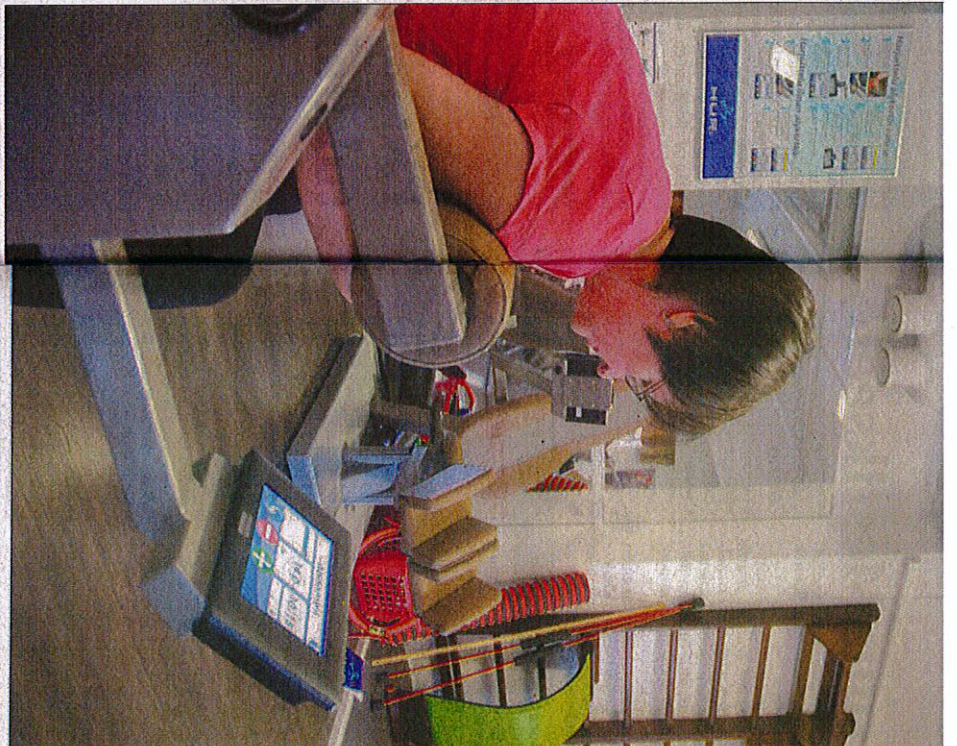
Ja jos sallia käy säännöllisesti, tapahtuu myös kehitys. Älyteknologia osaa myös huomioida kuntoilijan lihasvoiman kasvatuksen. – Jos tavoitetaan täyry-tyä tekeviä kolme yinää-ristä toista, laite teetää ensikerralla laittaa enemmän vastusta, kertoo Sportissa työskentelevä Roope Aunto. – Aloittelevan harrastajan ei siis tarvitse itse ar-joitella.

poa paimonhärää tai niiden liikkimistä.

Kuntoilijan tekemät harjoitukset myös valentuvat älykortille, joten omaa kehitystään voi sen avulla seurata. – Se motivoi liikkumaan, Aunto uskoo – ja nämä korot myös suurin osa tutkimukseen vastanneista.

Autio uskoo, että monelle kokematonmannelle liikkuvalle kuntosali tuo yllä-mieleen perinteiset äijä-salit, joissa hiit haisee ja raata kolisee.

– Painelmalaitteet muut-tavat käsitystä kuntosaliharjoittelusta, hän sanoo. Etenkin naisia ihmisiä ja siitit laitteet vähättävät Sportin asialkakaista noin 80 % on naisia. Tuire Rimman tutkimuksen mukaan älyteknologia ja painelmalaitteiden lisäksi myös salin ilmapiiriä ja ohjailua on vaikuttavasti ikääntyneiden harjoitteluun. Erityisesti kaivataan ammattitaitoisia, kannustavia ja ystävällisiä ohjailuja.

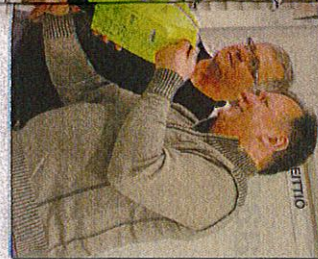


Marjut Tik aloitti vatsanvatsan leon haittama älykortin laitteen monitoriin. Tällöin lähe sääntämälläneen haitteella sopivaksi ja kerroit tehvien toistojen määrän.

70-vuotiaita ja nuoremman kuin 50-vuotiaita.

Vuonna 2009 toimintansa alottaneen Ikämiesten jäkkokoukkoseuramunnon-dostava Tuusulan Veikareiden, Keravan Shakers Seuriston, Järvenpään Id-Haukkujen ja Hyvinkään Voima-Kassojen varttuneimmat pelaajat.

– Jo silin on vähällä sydän-yrssä, kun vastaanottaa kaikalussa omistuneen sydön, Ruoko vitseilee. – Ommeksi niin ei tapahdu kovin usein.



AINO SALONEN

Terveystuusulan Jouma Möksälä (oik.) ja Esa Makkilalla defibrillaattori vastaanotti Tuusulan kunnan liikunnapaikalliko Risto Kanerva.

Moin kändenhamman euron arvoisia laitteita Suomessa on julkisen terveydenhuolion ulkopuolella noin 350. Tuusulassa defibrillaattoreita on nyt kaksi, joista toinen sijaitsee umhahallissa.

– Ruotsin ja Tanskakan ver-ratuna olemme laitteiden määrässä vielä peräkkä, Ruoko huomauttaa. Tanskassa defibrillaattoreita

- ▶ Vastustajien kätäkääntä, 25 kpl alle 45 v, 48 kpl 46–50 v, 74 kpl 51–60 v, 46 kpl 61–70 v, 5 kpl yli 71 v.
- ▶ Tutkimukseen vastasi 63 miestä ja 123 naista (yhteensä 197 kpl).
- ▶ Järvenpää.

”Tyhmempiikin osaa käyttää”

Järvenpääläinen Marjut Tik on aina harrastanut liikuntaa, mutta kuntosaliharjoittelusta hänellä ei ollut juuri kokemusta.

Halu hankkia lisää lihasvoimaa kuitenkin innosti kokelemaan Järvenpään Sportin älyteknologioilla varustettuja laitteita.

– Tyhmempiikin osaa käyttää näitä, hän hymyilee itäpäivän treeneissä. Tik aloitti Sportin starttikurssilla maaliskuussa. Silhen kuuluv neljällä ohjattua kuntosalikertaa ja neljällä ohjattua selkäjumppaa bobybow-kaarilla.

Lisäksi Tik on käynyt saillia omatoimisesti. – Käski kertaa vilkossa pyrin käyttämään, jotta pääsen jyvälle tästä.

Defibrillaattorin käyttö

- ▶ Kun löydät rajutoman: Koeta herätellä häntä ja soita häätönumeroon.
- ▶ Kuuntele onko hengitys epänormaalina (kuusasaava tai haikova).
- ▶ Aloita paineluviyy.
- ▶ Käynnistä defibrillaattori, aseta ilmaalektrodit parikolteen ja seura laitteen antama ohjeita.
- ▶ Jaka, kunnes hoitohenkijokunta saapuu.
- ▶ Lyhyellä virvellä suoritettua puuttua puuttua saavyyt mnsnahollisuutta 49–79 prosenttia.

KESKÄ-VALMINTA 25.3.15