

www.POLICE

2/2005

BASKET

SUOMEN MESTARIT 2005





Tuulikki Pietilä -59

Julkaisija :

Police Basket ry
Pasilanraitio 13
00240 Helsinki
puh. 09-189 5529
www.policebasket.fi

Päätoimittaja :

Lasse Riihimäki

Ilmoitukset :

Scanetto Oy
Lämmittäjänkatu 2 B
PL 166, 00811 Helsinki
puh. 09-782 097
fax. 09-782 092

Taitto :

Mika Trogen
Sitratie 7, 2 kerros
00420 Helsinki
puh. 09-589 34380
fax. 09-589 34381
ilmoitus.aineisto@kolumbus.fi

Painopaikka :

Hannun Tasapaino Oy
Espoo

Police Basket ry

Hallitus :



Dennis Pasterstein, puheenjohtaja



Susanna Hietanen



Maija Alho



Ari Pesonen

Muut toimihenkilöt :



Tapani Holopainen, sihteeri



Heikki Kallio, taloudenhoitaja



Lasse Riihimäki, päätoimittaja

Sisällysluettelo

| | |
|--|----|
| Puheenjohtajan palsta..... | 5 |
| Päätoimittajan palsta..... | 7 |
| Police Basket nosteessa nousukarsintoihin V-divisioonassa..... | 8 |
| Tilastot 04-05..... | 10 |
| Vieraile Police Basketin kotisivuilla..... | 11 |
| Tapahtumakalenteri 2005..... | 13 |
| Kymmenen koripalloaiheista kysymystä..... | 13 |
| Poliisien koripallon SM-kisat 2005..... | 14 |
| Hakuvaatimukset muuttuvat uudessa poliisikoululaissa..... | 17 |
| Katsaus tavallisimpiin koripallovammoihin..... | 21 |
| Polkupyöräilystä Helsingissä..... | 26 |
| Piirros "Suomen Mestarit"..... | 29 |
| Partiossa Helsingissä..... | 30 |

Seuraava Police Basket - lehti
ilmestyy syyskuussa 2005

Kannen kuva:
Suomen Mestarit 2005, Helsinki 1
Kuva : Dennis Pasterstein

Tässäkö tämä on?

Puheenjohtajan palsta : Dennis Pasterstein



Olen kuullut tämän kysymyksen usein viime aikoina. Kysymys liittyy usein nuoruuden loppuun ja varsinaisen aikuisuuden alkuun – kolmenkymppin kriisiin, mutta myös muihinkin ikäkriiseihin. Ikäkriisi oli minulle pysäkki, jolle seisahduin miettimään ja arvioimaan jo elettyä elämää. Nyt asia on jälleen ajankohtainen, sillä moni ystävästäni paraikaa tuskailee asian kanssa. Toisilla kolmenkymppin kriisi aiheuttaa ajatuksia siitä, onko nykyinen parisuhde juuri se, missä haluan olla? Toisilla herää kysymys, olenko päässyt näkemään maailmaa riittävästi ennen lopullista sitoutumista ja perheen perustamista? Harvinaista ei ole myöskään pohtia omaa onnistumistaan elämässä ja verrata sitä toisiin ihmisiin. Juttu tuntuu hullulta, sillä asiat ovat itse asiassa näillä henkilöillä yleensä paremmin kuin hyvin, muttei sitten kuitenkaan.

Ihmiset hakevat erilaisia keinoja selviytyä ikäkriisistä, toiset lähtevät ulkomaille pakoon todellisuutta, uskoen onnen löytyvän sieltä, kun taas toiset lähtevät suhteestaan katselemaan aidan takana olevaa nurmikkoa, joka näyttää aina vihreämmältä, mutta harvoin sitä kuitenkaan on. Totuus kuitenkin on, että jokainen itse on oman onnensa seppä. Onni voi löytyä ulkomailta tai uuden ihmisen sylistä, mutta arki – se tulee aina jossain vaiheessa

vastaan, jolloin totuus valkenee. Ottakaa lusikka kauniiseen käteen ja tehkää tästä päivästä hyvä, tehkää arjesta mukava. Sellainen, jonka kanssa on kiva elää ja nauttikaa siitä onnesta, mitä tällä hetkellä elämä tarjoaa ja minkä olette saavuttaneet. On turha lähteä merta edemmäs kalaan. Pahimpina hetkinä voi lukea tai tutustua muulla tavalla jonkun toisen henkilön kokemuksiin - ei kannata tehdä samoja virheitä. Omasta mielestäni parhaimpana lääkkeenä ikäkriiseihin pidän omien arvojen ja tavoitteiden pohdiskelua, punnitsemista ja tarkentamista sekä päätöksen tekemistä siitä, mitä tältä elämältä haluaa?

Miten tämä kaikki sitten liittyy koripalloon? Samantyyppisiä ikäkriisin oireita näkee joskus myös yhdistystoiminnassa. Suurella innolla aloitettu seuratoiminta joutuu usein jossain vaiheessa kriisiin, johon tuen siitä, että ihmisten intressit ja elämäntilanteet muuttuvat. Joku saa lapsia, toinen muuttaa pois paikkakunnalta tms. Tällöin rivit harvenevat ja ellei uusia innokkaita toimijoita löydy, alkaa yhdistyksen toiminta-aktiiviteetti valitettavasti vähenemään. Ongelmia syntyy varsinkin silloin, jos yhdistysten keskeiset puuhamiehet vetäytyvät yllättäen toimesta, jolloin toiminta saattaa lakata hyvinkin nopeasti. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että yhdistyksen toimielimissä olevat kierrätävät tehtäviään tai antavat uusille haluk-

kaille tilaa, edellyttäen tietenkin, että halukkaita löytyy. Harvinaista ei ole myöskään, että tulee olo, että kaikki on jo koettu, tässäkö tämä sitten on? Seura on menestynyt tai saavuttanut omat urheilulliset tavoitteensa, jokavuotiset harjoituseleirit ja turnaukset maistuvat puulle, eikä muutenkaan tunnu löytyvän saatavaa harrastuksen parista. Tällöin seuran jäsenten tulisi kokoontua ja keskustella paljolti samoista asioista kuin ikäkriisien yhteydessä ja pyrkiä ratkaisemaan ydinongelmat. Onneksi Police Basketissa ei näitä ongelmia ole ilmennyt, sillä uusia jäseniä on liittynyt seuraan tasaiseen tahtiin, tapahtumiin osallistuminen on ollut erittäin aktiivista ja toiminta on kaikin puolin muutenkin eteenpäin pyrkivää liikunnan ja hyvien elämäntapojen edistämiseksi.

Näin kesän kynnyksellä haluan toivottaa jokaiselle lehtemme lukijalle mukavaa ja rentouttavaa kesäaikaa. Nauttikaa elämästäne ja sen antamista mahdollisuuksista.

Dennis Pasterstein
Puheenjohtaja

RETAPLASTOY *Ruiskupuristustyöt*

Vanha-asetat. 96, Vesanka
puh. 014-635 453, 0400 848 476
www.retaplast.fi

**REKKAVARUSTE
PIETIKÄINEN OY**

Varpasentie 211, 62700 Mäntyharju
puh. 015-682 760

Hyvä lehti

Päätoimittajan palsta : Lasse Riihimäki



Ari Pesonen on poissa. Onneksi hän on kuitenkin vain siirtynyt päätoimittajan paikalta hallituksen jäseneksi. Kiitokset Arille kuluneista vuosista yhdistyksen näkyvimmän ruudun mallikkaasta täyttämisestä. Jälkeesi jätit suuret Kontio-saappaat, joita alan tällä päivämäärällä täyttää.

Olen päättänyt ja luvannut hallitukselle, että lehdessä taso säilyy. Nyt lupaan sen myös kaikille lukijoille.

Police Basket-lehti on koripalloa käsittelevä urheilulehti.

PB osallistuu yhdistyksenä ja sen jäsenet yksilöinä jatkuvasti koripallotapahtumiin ympäri maailmaa. Edustamme itsemme lisäksi myös Helsingin ja koko Suomen poliiseja. Esimerkiksi kesäkuussa yhdistys lähtee edustamaan Suomea Kanadaan Poliisien ja Palomiesten Maailmanmestaruuskilpailuihin, jotka ovat kesäolympialaisten jälkeen maailman toiseksi suurin urheilutapahtuma osallistujamäärällä mitattuna. Tarkoitus on esitellä turnauksessa mahdollisimman monessa ottelussa

suomalaista koripallokulttuuria... Seuraavassa numerossa kattava reportaasi, kuinka poikamme pärjäsivät maailmalla.

Lehdessä käsitellään myös Suomen sarjoja aina eteläisen alueen V-divisioonasta SM-sarjaan.

Police Basket-lehti on rikoksia käsittelevä lehti

Lehden toimituksessa on tälläkin hetkellä kadulle jalkautuneena satoja reporttereita, jotka kirjaavat muistiinpanoja kaupungin tapahtumista. PB:n jäsenistö koostuu juuri virkauran aloittaneista kenttäpoliiseista kymmenien vuosien tutkijakokemuksen omaaviin rautaisiin ammattilaisiin. Jos onni on myöten, ehkä tuleviin lehtiin saadaan jopa komisariatason viiltäviä analyysejä!

Vakavasti ottaen tulevissa lehdissä pyritään käsittelemään iltapäivälehtiä tarkemmin tiettyjä rikostyyppisiä ja julkisuudessa esiin tulleita tapauksia ja niiden taustoja. Kukapa tietäisi asiasta enemmän kuin asiaa tutkinut poliisi.

Police Basket-lehti on tiedottava lehti

Poliisi näkee työssään päivittäin, kuinka helppoa olisi suojautua rikoksilta etukäteen. Rikoslajeissa on usein myös eräänlaisia muoti-ilmiöitä, kun lehdistön tai puskaradion kautta rikollisten mieleen tulee "vuosisadan keikkoja", jotka vaativat vain toteuttamista. PB-lehti pyrkii infoamaan asialinjalla, poliisin näkökulmasta, kuinka suojautua ja varautua kelmien varalta.

Suomen lait ja asetukset muuttuvat jatkuvasti. Myös näitä muutoksia pyrimme tuomaan esiin, vieläpä siten, että lukija ymmärtäisi käytännössä, mitä jonkin asetuksen muutos tuo tulllessaan käytännössä elämään.

Tässä linjaa, visiota ja tavoitetta. Mikäli vuoden päästä kirjoitan vielä tällä palstalla, olen onnistunut. Tarkkaile tilannetta!



www.kymenlaaksonjate.fi

BJÖRKBODA
www.boda.fi

Lasipojat Jari & Janne
Olavinkatu 61, Savonlinna
puh. 0400 675 347

Police Basket nosteessa nousukarsintoihin V-divisioonassa



Runkosarjan paras pistemies Jyri Salonen loukkaantui pahimpaan mahdolliseen aikaan karsintaottelujen alla, eikä täten pelannut viimeisissä peleissä.

PB on pelannut koko kuluneen talven veitsi kurkulla, sillä jo lokakuun alussa koetut kolme karvasta tappiota olivat romuttaa nousutavoitteen. Kun jokainen ottelu on ollut merkityksellinen, asenne on pysynyt voitontahtoisena läpi talven. Palkinnoksi joukkue sai mahdollisuu-

den nousta sarjaporrasta ylemmäksi karsintojen kautta. Seuraavassa otteluraporttia ja yhteenvetoa kevätkaudesta.

Voitosta voittoon

Police Basketin ja Klaukkalan Nmky:n kauden toinen kohtaaminen pelattiin Ki-

sahallissa 13.2.2005. Vaikka ensimmäinen peli oli voitettu suurinumeroisesti ei PB lähtenyt otteluun ”takki auki”. Klaukkala oli saanut vain viisi pelaajaa Helsinkiin, tosin ei PB:aan ollut kuin seitsemän pelaajaa. Ottelusta tuli aika nihkeä molemmipuolisten sähläilyjen vuoksi, eikä se ollut yleisön kannalta mitään kaunista katsottavaa. Lopputuloksella 55-34 ei voida puhua mistään korijuhlusta.

Sykki -71 oli vuorostaan kotijoukkue 25.2.2005 PB:n kanssa käydyssä kauden toisessa kohtaamisessa. PB lähti peliin kahdeksan pelaajan voimin, joista trio Salonen-Raivio-Campbell pelasi erityisen hyvän pelin vähättelemättä muiden panosta. Sykki -71 pelasi hyvää koripalloa, muttei voinut mitään hurmoksessa olleelle PB:lle. Lopputulos 57-100.

PB:n vieraaksi Kisahalliin tuli 6.3.2005 TopoLa:n nuori ja liikkuva joukkue, jolla oli pilke silmäkulmassa. PB:n pöytäkirjasta löytyi kymmenen pelaajan nimi ja TopoLa:n sarakkeessa oli seitsemän nimeä. PB hallitsi peliä alusta lähtien, tehden tasaisesti koreja läpi ottelun lopputuloksella 82-46.

Jännitys huipentuu superviikonloppuun

Kolme viimeistä peliä osuivat viikonloppuun 11-13.3.2005. Ennen viikonloppua oli tullut tietoa siitä, että Pak Vi Stars oli hävinnyt Honka 20:lle. Tämä tarkoitti sitä, että pallo oli jälleen kerran PB:n omassa käsissä silmälläpitäen 4. divisioonan nousukarsintoihin pääsyä. Voittamalla kaikki urakkaviikonloppun pelit jatkuisivat nousukarsinnoissa.

Viikonloppun peleistä vaativin osui heti perjantaille, jolloin PB matkusti Maunulan urheiluhallin erinomaisiin puitteisiin.

Molemmat joukkueet olivat parhaalla kokoonpanolla liikkeellä, joka teki tilanteesta mielenkiintoisen. Peli lähti liikkeelle PB:n hallitessa hiukan tilannetta kentällä, mutta toisella jaksolla tilanne kääntyi PB:n kannalta täysin pääläelleen. Ilmeet PB:n vaihtopenkillä olivat epäuskoiset -kenttäpelaajista puhumattakaan! Toinen jakso meni PakVi Starsille 26-10.

Kolmas jakso lähti yhden korin verran kotijoukkueen tahdissa, mutta sitten ääni kellossa muuttui. PakVi Starsin ehdoton ykköspelaaja, pelinrakentajana ja armotomana heittäjänä toiminut Kytömäki otettiin Arno Karkamon toimesta erityisvarsiintoihin, jonka jälkeen peli kääntyi jälleen PB:lle. Kolmas jakso meni PB:lle 8-27. Viimeisellä jaksolla molemmat joukkueet pelasivat omalla tasollaan, eikä Pakvi Stars pystynyt enää nousemaan voittoon. Trillerin lopputulos 54-73.

Lauantaina 12.3.2005 PB kohtasi Hurjat heidän kotisalissaan Meilahden koulussa. Hurjat ovat majoilleet sarjataulukon häntäpäässä, mutta toisaalta talvella ollut viiden pelin voittoputki kertoi siitä, ettei vastustajaa voinut aliarvioida. Hurjilla oli pöytäkirjassa vain viisi nimeä kun PB:lla nimiä oli kertynyt yhdeksän. Tosin osa PB:n pelaajista oli toipilaita ja osalla ei ollut mahdollisuutta pelata kuin osan pelistä. Niin tai näin, peli oli PB:n juhlaa, allekirjoittanutkin innostui korinteossa tehden toisella neljänneksellä 11 pistettä ja koko ottelussa 13 pistettä - ihmeiden aika ei ole ohi. Myös Jyrki Seppälä innostui lämmitämään koria 14 pisteellä. Lopputulos 52-97 kuvaa hyvin ottelua. Vastustajalle täytyy tosin antaa täysi tunnustus, sillä he jaksoivat pelata hyvällä sykkeellä läpi pelin pienestä miehityksestään huolimatta.

Sunnuntai-iltana tuli valitettava puhelu, josta selvisi, että RG-Boys on luovuttanut pelinsä PB:tä vastaan. Syyksi oli ilmoitettu pelaajien puute, joka toisaalta aiheutti ihmetystä, sillä edellisellä kerralla RGB-oyssilla oli tuntunut pelaajia olevan riittävästi ringissä. Luovutus ratkaisi PB:lle karsintapaikan 4.divisioonaan, mutta mieluummin se olisi saavutettu omilla näytöillä.

Tilastotietoa

Police Basketin ehdoton korikuningas runkosarjassa kaudella 2004-2005 oli Jyri Salonen 29,3 pisteen keskiarvolla. Toisena oli Teemu Raivio (16,4) ja kolmantena

Oliwer Campbell (12,6). Tämän kolmikon jälkeen tulee muu joukkue kohtuullisen tasaisella rintamalla 6,9-0,5 pisteen keskiarvoilla.

Karsinnat IV-divisioonaan

Karsintasarja pelattiin kolmen joukkueen yksinkertaisena sarjana, josta paras varmisti paikan IV-divisioonaan. Ensimmäisessä ottelussa vastassa oli Kisahallin pääkentällä Pussihukkien konkaripitoinen joukkue.

PB oli hankkinut seuran historian ensimmäisen EU-vahvistuksen, kun peräti 215 cm pitkä hollantilainen Gijsbert van der Starre ilmaantui alkulämmittelyyn. Jobin postina vastaavasti runkosarjan paras pistemies Salonen oli poissa loukkaantumisen vuoksi.

Ensimmäisellä puoliajalla PB pelasi hurmoshenkisesti näyttäviä hyökkäyksiä. Kun puolustuskin toimi, oli ero puoliajalla jo 20 pistettä. Kokeneet PuHulaiset vaihtoivat kuitenkin kolmannelle jaksolle mentäessä paikkapuolustukseen, mikä jäädytti PB:n pelin täysin. PB onnistui tekemään 8 minuutin aikana ainoastaan 4 pistettä. Lopulta PuHu 3 voitti ottelun 69-73.

Toinen karsintaottelu oli Tuusulassa Tuuban kotisalissa. PB pelasi taas ensimmäisen jakson mallikkaasti nuoria ja nopeita, mutta varreltaan kovin hentoisia vastustajia vastaan. Tällä sarjatasolla harvinainen donkkikin tuli nähtyä, kun van der Starre opittiin ruokkimaan korin alla. Koko karsintasarjan paras pelaaja Raivion näyttäessä mallia muille PB voitti ottelun 55-73.

Valitettavasti PuHU 3 voitti myös Tuuban, joka tiesi PB:lle kakkossijaa karsinnoissa. Näin ollen jäämme odottamaan syksyä, josko joku IV-divisioonaan joukkue luopuisi sarjapaikastaan. PB on siis ensimmäinen joukkue varalla nousijaksi.

Kokonaisuudessaan kausi oli mielenkiintoinen. Joukkue hitsaantui koko ajan yhtenäisemmäksi, puolustus oi ylivoimaisesti sarjan parasta, mutta hyökkäyspäässä korinteko jakaantui liian harvoille pelaajille.

Oli sarjataso ensi kaudella mikä tahansa, joukkueen pysyessä koossa tavoite tulee olemaan vain ja ainoastaan sarjainousu, sillä potentiaalia joukkueessa on varmasti muutamaa sarjaporrasta ylempiä asti.



Teemu Raivio päättää nopean hyökkäyksen - vastustaja Hurjasti myöhässä.



Seuran historian ensimmäinen EU-vahvistus Gijsbert van der Starre, 215 cm ja kova kotimainen Tero Pesonen, pituutta riittävästi.



Vieraile Police Basketin kotisivuilla !

- Tapahtumat
- Lehti
- Yhteystiedot
- Kuvia
- Sponsorit
- Linkit



Sivuilta saat ajankohtaista tietoa Police Basketin turnauksista, harjoituksista ja kokouksista. Kotisivuilla voit myös lukea Police Basket lehden viimeisimmät numerot. Sivuilta löytyvät myös yhdistyksen toimihenkilöiden yhteystiedot sähköpostiosoitteineen. Kuva kokoelmasta löydät kuvia Police Basketin turnauksista ja tapahtumista.





Police Basket tapahtumakalenteri 2005

Police Basketin harjoitukset ovat keskiviikkoisin Pasilahallilla klo 14:00 – 15:30 sekä kesäaikaan keskiviikkoisin Mestaritallin kentällä klo 20:00 – 21:00. Tervetuloa pelaamaan!

| PVM | MITÄ | MISSÄ |
|-------------------|---|---|
| 14.05. | Yritysten SM-kilpailut | Kumpulan liikuntakeskus http://www.stpu.fi/ |
| 18.05. | Ulkoharjoituskausi alkaa | klo 20:00 Mestaritallin ulkokenttä |
| 26.06.- 06.07. | Poliisien ja Palomiesten maailmanmestaruuskilpailut | Quebec, Kanada www.2005wpfg.com |
| 08/2005 | Suomen Cup alkaa | www.koris.net |
| 24.08. | Viimeiset ulkoharjoitukset | klo 20:00 Mestaritallin ulkokenttä |
| 01.09. | Sisäharjoitukset alkavat | klo 14:00 Pasilahalli |
| 09/2005 | PB:n sarjakausi alkaa divisioonassa | www.koris.net |

Police Basket pelaa ystävyys- ja harjoitusotteluita. Mikäli olet kiinnostunut pelaamaan ottelun, ota yhteys yhdyshenkilöömme Lasse Riihimäkeen p. 09-189 5529 tai lasse.riihimaki@helsinki.poliisi.fi

Kymmenen koripalloaiheista kysymystä

1. Kuka oli SM-sarjan paras kotimainen pistenikkari 23,8 pisteen keskiarvolla kaudella 2003-2004?
2. Mikä oli Martti Kuisman yhden ottelun piste-ennätys kaudella 2001-2002?
Hän edusti tuolloin Honkaa ja hänen keskiarvonsa oli 14,0 ppg.
3. Kuka voitti miesten Suomen Cupin 2004?
4. Missä Spar-liigan joukkueessa ovat kuluneella kaudella pelanneet mm. Jeremiah Johnson, Bastian Kordyaka, Gary Brandon, Curtis Yarbrough, Harry Harrison, Fely Bwatu, Vincent Whitt, Jona Metzger-Jones, ja Terence Stansbury?
5. Missä maassa Iiro Tenngren pelaa koripalloa? Joukkue on Wörthersee Pirates.
6. Mitä joukkuetta Teemu Rannikko edustaa?
7. Mikä on Hanno Möttölan kasvattajaseura?
8. Mitä joukkuetta Pekka Salminen valmensi kaudella 2004-2005?
9. Montako Suomen mestaruutta Lea Hakala on voittanut?
10. Kuka valittiin miesten SM-sarjan “vuoden puolustuspelaajaksi” vuosina 1995, 1996, 1997 ja 2000?

(Vastaukset sivulla 17.)



**Poliisien koripallon
SM-kisat
Kotkassa
15-16.4.2005**

Teksti : Tapani Holopainen

Kuvat : Dennis Pasterstein

Ilmassa oli suuren urheilujuhlan tunnun lisäksi suurta ihmetystä, kun lähdimme Pasilan poliisitalolta kohti Kotkan kaunista kaupunkia kirkkaana perjantai-aamuna: kukaan ei ollut myöhässä eikä kadoksissa, kaikki matkalle ilmoittautuneet Helsingin pelaajat ja huoltaja olivat paikalla. Vantaan joukkue tosin puuttui, mutta..

Matkalla hiottiin taktiikoita ja analysoitiin tulevia vastustajia. Jälleen kerran todettiin yksimielisesti, että kakkosjoukkueella on kaikkien aikojen paras joukkue, ja että olisi ihme, jos voittoa ei jo pikkuhiljaa rupeaisi näkemään.

Ykkösjoukkueen tavoitteena oli luonnollisesti uusia edellisvuonna voitettu mestaruus. Tiedustelutietojen mukaan ensimmäisenä päivänä vastaan asettuivat vanha tuttu Vantaa, potentiaalinen yllättäjä, isäntäjoukkue Kotka, sekä vieläkin vanhempi tuttu, Suomen Turku. kaikkiaan turnaukseen osallistui kahdeksan joukkuetta, jotka oli jaettu kahteen alkulohkoon.

Perjantain alkulohkojen ottelut

Helsinki II – Uusimaa

Uusimaa ei jättänyt mitään arvailujen varaan vaan voitti ottelun lukemin 37-77. Helsinki II:n parhaita pistemiehiä olivat Ari Kajanne (9) ja Göran Porvali (8).

Tampere – Helsinki II

Helsinki piinasi ennakkosuosikki Tampere loppuun asti. Puoliajalla peli oli tasan 32-32, mutta toisella jaksolla Tampere lisäsi vauhtia vieden pelin lukemin 63-48. Ari Kajanne heitti Helsingille 20 pistettä.

Kaakonkulma – Helsinki II

Helsinki II:n historiallinen voitto kirjattiin Kaakonkulmaa vastaan. Puoliajalla eroa oli vain viisi pistettä Helsingin hyväksi, mutta lopulta ottelu päättyi selkeästi 40-66! Kajanne säkitti 26 pistettä. Kuuden vuoden kuivan kauden jälkeen Helsinki II välitti jumbofinaalin ja pääsi taistelemaan sijoista 5-6.

Helsinki I – Vantaa

Ensimmäisessä ottelussaan Helsinki I kohtasi Vantaan. Joukkue ei muutamaa vahvistusta lukuunottamatta ollut edellisvuodesta muuttunut kokoonpanoltaan,



Mika Mikkola sai Helsinki I tsemppari-palkinnon

mutta joukkueen kantavan voiman, kolmoslinko Jussi Pesosen mukaan fyysisellä- ja taitopuolella oltiin kehitytty huimasti! Vantaa siirtyikin heti pelin alussa jo tavoittamattoman tuntuiseen 2-4 johtoon, mutta sen jälkeen oli tuli hieman vaisumpi jakso, jonka ansiosta Helsinki votti ottelun lopulta yllättävänkin selvästi lukemin 83-26. Helsingiläisten vaihtoruletin ansiosta kaikki pelaajat pääsivät heti mukaan peliin, ja pisteet jakautuivat harvinaisen tasaisesti.

Helsinki I – Kotka

Toisessa ottelussa vastaan asetui täysin tuntematon Kotkan joukkue. Helsinki lähti otteluun samalla taktiikalla kuin Vantaata vastaan: vauhti 100, äly 0. Kotkalaisten kokematon joukkue ei kyennyt pysäyttämään Helsingin vyörytystä. Kun tämän lisäksi Kotkan hyökkäykset pysähtyivät luunkovan puolustuksen ansiosta jo puolen kentän maisemiin, oli peli selvä. Lopputulokset Helsingin hyväksi 116-17.

Turku – Helsinki I

Päivän viimeinen ottelu pelattiin Turkuun vastaan. Turku oli liikkeellä samalla miehityksellä kuin viime vuonna. Ja sitä edeltäneenä vuonna. Ja sitä edeltäneenä vuonna. Mutikaisen Petri oli aikaisemmin päivällä antanut myrskyvaroituksen Vantaata vastaan heittämällä käsittämättömällä tarkkuudella, lähinnä kaaren takaa, varovaistenkin arvioitten mukaan ainakin 40 pistettä. Helsingin merkattua Mutikaisen jäi turkulaisten pistetehtailu lähinnä heidän isojen miestensä varaan. Tiukasta alusta huolimatta Helsinki otti rutiini-voiton lukemin 40-109 edeten näin odotetusti lauantain välieriin.

Lauantain sijoitusottelut

Helsinki II - Vantaa

Helsinki voitti taisteluväsymyksestä kärsineen Vantaan joukkueen lukemin 90-21. Kaksinumerosiin lukuihin Helsingiltä ylsivät Dennis Pasterstein (11), Hadi Adlouni (18), Ari Kajanne (21) ja Göran Porvali (17). Helsinki II:n lopullinen sijoitus turnauksessa oli näin 5.



Kari Jakobsson (vas.) luovutti Ossi Kähöselle "patsaan" kiitoksena poliisikoripallon hyväksi tehdystä työstä.

Helsinki I – Uusimaa

Turnaus tuntui etenevän samalla kaavalla kuin viime vuonna. Tampere selvitti tiensä loppuotteluun kaatamalla välierässä odotetusti Turun. Toisessa välieräottelussa kohtasivat Helsinki ja Uusimaa. Uudenmaan joukkue oli kärsinyt valitettavia menetyksiä ennen kisoja. Avainpelaajista puuttuivat Janne Vuorio, Reko Silvenius ja Jari Hagman. Ottelu alkoi Helsingin kannalta mukavasti Harri Jokisen kahdella onnistuneella kolmen pisteen korilla. Tämän jälkeen koreja tehtiin tasaiseen tahtiin. Janne Ansas puolusti kovaksi pelimieheksi tiedettyä Vesa Selliä ja tämä joutui tekemään valtavan määrän töitä pisteittensä eteen. Tommi Aron loukkaannuttua Uudenmaan materiaali kaventui entisestään, ja Helsinki meni menojaan. Lopputulos Helsingille 90-51.

Tampere – Helsinki I

Pronssiottelussa Uusimaa voitti niukasti Turun. Finaalissa Helsinkiä vastaan asetui Tampereen joukkue. Tampere aloitti vahvasti Ville Korhosen johdolla. Korhonen säkitti läheltä ja kaukaa, ensimmäisellä jaksolla pisteitä kertyi 16! Tästä huolimatta Helsinki pysyi pelissä mukana Mika Mikkolan ilmiömäisen heittopelin ansiosta. Mitä pidemmälle ensimmäinen jakso eteni sitä paremmin Tampere pelasi. Heik-



Osku Karjalainen oli valmentajana tyytyväinen Uudenmaan joukkueen pronssimitaliin.

ki Järnström rankaisi Helsinkiä ensimmäisellä jaksolla 12 pisteen edestä. Tauolla Tampere johti 46-34. Helsingin joukkue ei masentunut vaan otti käyttöön salaisen aseensa, koko kentän paikka puolustuksen. Eroa ruvettiin kuromaan hitaasti umpeen. Puolustuksen kärjessä vastustajaa piinasivat lähinnä Janne Ansas ja Mikkola. Hyökkäyksessä kapellimestarina toimi maestro Harri Jokinen, joka pussitti toisella jaksolla 20 pistettä!

Ottelun loppuhetkillä Helsinki siirtyi Jokisen kolmen pisteen heiton ansiosta johtoon, mutta Tampereen Lassi Haapaniemi vastasi seuraavassa hyökkäyksessä heittämällä kovan kolmosen ainakin metrin verran viivan takaa. Jokisen vastaus oli tyyli: kolmonen toisessa päässä. Kun Koivisto epäonnistui Tampereen seuraavassa ja viimeisessä hyökkäyksessä korin alla oli peli selvä. Helsinki voitti lukemin 77-81. Helsingin parhaana palkittiin Mika Mikkola.

Suuret kiitokset Kotkalle onnistuneista kisajärjestelyistä. Vuoden kuluttua jatetaan Helsingissä.

Tilastot :

| HELSINKI I | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------|----|
| Pelaaja | HKI - Vantaa 83-26 (39-12) | HKI - Kotka 116-17 (29-10) | Turku - HKI 40-109 (?) | HKI - Uusimaa 90-51 (43-23) | Tampere - HKI 77-81 (46-34) | yhteensä | |
| Svartsjö Mika | | 7 | 6 | 9 | 0 | 0 | 22 |
| Raivio Teemu | | 6 | 14 | 4 | 10 | 10 | 44 |
| Jokinen Harri | | 14 | 10 | 19 | 18 | 23 | 84 |
| Mönttinen Jyrki | | 8 | 9 | 2 | 6 | | 25 |
| Riihimäki Lasse | | 12 | 13 | 6 | 8 | 10 | 49 |
| Salonen Jyri | | 10 | 22 | 14 | 14 | 5 | 65 |
| Holopainen Tapani | | 8 | 15 | 15 | 12 | 2 | 52 |
| Himberg Kai | | 5 | 2 | 11 | 12 | | 40 |
| Ansas Janne | | 9 | 23 | 14 | 6 | 9 | 61 |
| Mikkola Mika | | 6 | 2 | 11 | 4 | 22 | 45 |

| HELSINKI II | | | | | |
|---------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|------------------------------------|---------------------|
| nimi | Helsinki - Uusimaa 37-77 (16-38) | Tampere - Helsinki 63-48 (32-32) | Kaakonkulma - Helsinki 40-66 (19-24) | Helsinki - Vantaa 90-21 (53-21) | YHTEENSÄ pisteet |
| Pasterstein, Dennis | | 0 | 6 | 5 | 11 |
| Adlouni, Khaled | | 4 | 0 | 7 | 11 |
| Adlouni, Hadi | | 2 | 8 | 10 | 18 |
| Kallio, Heikki | | 2 | 2 | 1 | 7 |
| Väiniemi, Teppo | | 5 | 0 | 0 | 5 |
| Sandberg, Heikki | | 4 | 0 | 2 | 10 |
| Lehvänen, Jari | | 0 | 0 | 2 | 7 |
| Kajanne, Ari | | 9 | 20 | 28 | 76 |
| Ikola, Ilpo | | 3 | 7 | 4 | 21 |
| Porvali, Göran | | 8 | 5 | 9 | 39 |

Hakuvaatimukset muuttuvat uudessa poliisikoululaissa

Poliisin perustutkintokoulutuksen hakuvaatimuksiin tulee muutoksia. Perustutkintokoulutukseen valittavalta ei tulevaisuudessa vaadita asepalveluksen suorittamista eikä vähintään 19 vuoden ikää. Pohjakoulutusvaatimusta on tarkistettu niin, että myös oppisopimuksella suoritettu ammatillinen perustutkinto riittää aiemmiksi opinnoiksi.

Hakuvaatimukset määritellään uudessa laissa poliisikoulutuksesta. Aiemmin hakukelpoisuusehdot määriteltiin poliisikoulutuksesta annetussa asetuksessa. Uudessa laissa säädetään muun muassa poliisioppilaitosten tehtävistä, opiskelijavalinnoista sekä opiskelijan oikeuksista ja velvollisuuksista. Tasavallan presidentti vahvisti uuden lain 4.2.2005.

Muutokset käytännössä vähäisiä

Laki poliisikoulutuksesta tulee voimaan 15.5.2005. Uudet hakuvaatimukset otetaan käyttöön samana päivänä kesän hakujakson alkaessa. Hakuvaatimusten muuttumisen ei odoteta aiheuttavan suuria muutoksia Poliisikouluun hakevien määrään.

- Mitään suurta hakijaryntäystä uuden lain takia ei todennäköisesti ole odotettavissa. Hakijamäärää lisännevät eniten kuuden kuukauden varusmiespalveluksen suorittaneet, jotka eivät ole aiemmin voineet hakea poliisikoulutukseen. Siviilipalveluksen suorittaneita on jo ottanut yhteyttä Poliisikouluun, mutta koko-

naishakijamäärään siviilipalveluksen suorittaneilla ei ole ratkaisevaa vaikutusta, kertoo ylitarkastaja Jouko Pohjoismäki Poliisikoulun valintayksiköstä.

- Ikävaatimuksen poistaminen ei käytännössä vaikuta hakijamääriin, koska muut hakuvaatimukset, kuten vuoden työkokemus ja ajokortin suorittaminen, muodostavat käytännössä jonkinlaisen alikärajan.

Yksi laissa mainituista vaatimuksista on, että perustutkintokoulutukseen valittavan tulee olla terveydentilaltaan ja muutoin poliisin tehtävien asianmukaisen hoitamisen kannalta sopiva. Poliisikoulun valinta-toimikunta määrittelee vielä kevään aikana, mitä vaatimus käytännössä tarkoittaa.

- Toimikunta keskustelee esimerkiksi pituusvaatimuksesta. Tällä hetkellä Poliisikouluun valittavan naisen tulee olla vähintään 165 cm ja miehen 175 cm. Valintatoimikunta päättää myös hakijoille annettavista lisäpisteistä. Toimikunnan pohdittavaksi tulee, saako varusmiespalveluksen tai vapaaehtoisen asepalveluksen suorittamisesta jatkossa lisäpisteen Poliisikouluun hakiessa.

Poliisikouluun jatkuva haku

Poliisin perustutkintoon voi hakea koko vuoden ajan. Suomenkieliseen koulutukseen on jatkuva haku, ja vuosi on jaettu neljään hakujaksoon. Ruotsinkieliseen koulutukseen haetaan opiskelijoita kerran vuodessa.

Poliisikoulutukseen on vuosittain noin 1500 - 2000 hakijaa. Vuonna 2005 perustutkintokoulutuksen aloittaa 408 opiskelijaa.



Hakuvaatimukset 15.5.2005 alkaen

Poliisin perustutkintokoulutukseen valittavan tulee olla:

- Suomen kansalainen
- Suorittanut vähintään ammatillisen perustutkinnon tai lukion oppimäärän tai suomalaisen ylioppilastutkinnon tai muun ylioppilastutkintoasetuksessa tarkoitettua tutkinnon
- Terveydentilaltaan ja muutoin poliisin tehtävien asianmukaisen hoitamisen kannalta sopiva
- Saanut vähintään B-luokan ajo-oikeuden
- Hankkinut vähintään vuoden työkokemuksen
- Suorittanut hyväksytysti valintakokeen. Poliisikoulu voi erityisistä syistä myöntää poikkeuksen kansalaisuus-, pohjakoulutus- ja työkokemusvaatimuksista.

Kymmenen koripalloaiheista kysymystä VASTAUKSET :

- | | | |
|------------------------|--------------------|-----------------------|
| 1. Pasi Riihelä | 2. 61 | 3. KTP |
| 4. Äänekosken Huimassa | 5. Itävallassa | 6. Scavolini Pesarola |
| 7. HNMKY | 8. Solna Vikingsiä | 9. 15 |
| 10. Greg Joyner | | |





HELSINKI 1



HELSINKI 2



KAAKON
KULMA



KOTKA

Poliisien SM 2005 Kotka 15.-16.2005



TAMPERE



TURKU



UUSIMAA



VANTAA

Poliisien SM 2005 Kotka 15.-16.2005

Katsaus tavallisimpiin koripallovammoihin

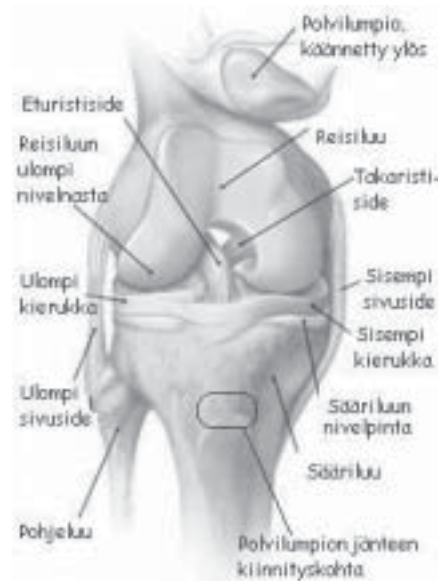
Osa 2: polvivammoista

Kirjoitussarjan tässä osassa puhutaan polven anatomiasta, akuutisti tai kroonisesti kehittyvistä vammoista, vammamekanismeista, vammojen vakavuuden arvioinnista, hoidon ajoittamisesta ja kuntoutumisesta. Tässä artikkelissa ei käsitellä kasvuikäisten polvivammoja tai kipuja koska ne ovat aivan oma maailmansa.

Edellisessä numerossa julkaistussa kirjoitussarjan ensimmäisessä osassa, joka käsitteli nilkka- vammoja, kävi ilmi, että koripallo, vaikka ei olekaan varsinaisesti kontaktilaji, on kuitenkin varsin raju palloilulaji. Siihen liittyy nopeita suunnanvaihdoksia, äkkinäisiä pysähdyksiä, hyppyjä ja kontakteja muihin pelaajiin. Pelin aikana myös juostaan useita kilometrejä. Polviniveleen saattaa hyppiessä ja juostessa kohdistua jopa 4-8 kertaa omaan painoon verrattavia voimia. Harvoin koripallossa, kuten missään muusakaan palloilulajissa, kehon paino jakautuu tasan molemmille jaloille. Pääosin paino on liikesuuntaa muutettaessa vain toisella jalalla ja silloin polvi onkin kaikkein haavoittuvimmillaan.

Lyhyesti polven anatomiaa

Polvinivel on varsinaisesti kahden nivelen toimintayksikkö. **Reisiluun ja sääriluun** välinen nivel on varsinainen kantava nivel mutta **polvilumpion** ja reisiluun välinen nivel on aivan yhtä tärkeä polven funktion kannalta. Pohjeluu ei varsinaisesti liity polviniveleen, mutta osa niveltä stabiloivista nivelsiteistä ja osa niveltä liikuttavista lihaksista kiinnittyy pohje-



Polven rakenteita edestä tarkasteltuna polvi suorana, lumpio käännetty pois tieltä.

luun yläosaan. Erittäin tärkeitä rakenteita ovat myös nivelsiteet. Näistä kannattaa erikseen mainita **ulompi ja sisempi sivuside** sekä **etu- ja takaristisiteet**. Sivusiteet pitävät polven tukevana sivusuunnassa, etu- ja takaristisiteet estävät edestä taakse suuntautuvaa epänormaalia sääriluun ja reisiluun välistä liikettä. Eturistisiteen repeämä on yksi polven tyypillisimmistä urheiluvammoista. **Ulompi ja sisempi nivelkierukka** ovat ruston-omaisia rakenteita reisiluun ja sääriluun välissä lisäten kontaktipintaa nivelessä ja näin pienentäen pistekuormaa nivelen kantavien pintojen alueella.

Polvinivelessä on normaalisti joitain millilitroja viskoosia nivelnestettä ja **nivelkapseli** rajoittaa nivelnesteen jakautumista. Nivelneste ympäröi rustopintoja, kierukoita ja ristisiteitä ja tukevoittaa niveltä.



Mikko Heinänen, LL

Polvi on siis nivelenä varsin monimutkainen ja sallii koukistus- ojennusliikkeen lisäksi tiettyjä kiertoliikkeitä polvinivelen koukistuskulmasta riippuen. Polvea liikuttavia lihaksia ja lihasryhmiä on useita. Kaikki polvea ojentava voima (joka saa lähtönsä nelipäisestä reisilihaksesta) välittyä polvilumpion ja polvilumpiojanteen kautta reidestä sääriluuhun. Tämän ns. ojentaja-aparaatin (reisilihas-polvilumpio-lumpiojanne) kunto onkin yksi avaintekijä lievempien akuuttien polvivammojen ja monien kroonisten polvivammojen hoidossa sekä vammojen ennaltaehkäisyssä. Polven koukistamiseen osallistuvat takareiden alueen lihakset, ns. hamstring-lihakset. Polvinivelen kiertoliikkeen säätelyyn osallistuvat sekä etu- että takareiden alueen lihakset.

Akuutit vammat ja krooniset kiputilat

Akuutit polvivammat syntyvät nimensä mukaisesti jonkinlaisen äkillisen voiman aiheuttamina. Krooniset polvivammat syntyvät hitaasti ja tyypillisesti ovat pitkäkestoisen, samanlaisen rasituksen aiheuttamia. Mielessä on hyvä pitää myös, että jokin akuutin vamman aiheuttama vaurio ei välttämättä anna oireita kuin vasta pitkän ajan päästä ja tällöin tieto aikaisemmasta, ehkä lievästäkin vammasta on tärkeä diagnoosiin ja oikeaan hoitoon pääsemiseksi.



Polven röntgenkuva edestä

Akuutit polvivammat voidaan jakaa karkeasti murtumiin ja pehmytkudosvammoihiin. Pehmytkudosten eriaisteiset vammat ovat huomattavasti murtumia yleisempiä.

Polven alueen luut ovat urheilijoilla yleensä varsin hyvässä kunnossa ja tarvitaan varsin suurenerginen vamma aiheuttamaan luunmurtuma. Poikkeuksena mainittakoon polvilumpion murtuma, johon vaadittava suora iskuenergia ei välttämät-



Karl Malone loukkasi polvensa NBA:n finaalisarjan neljännessä ottelussa viime kaudella ja Lakers joutui tulemaan toimeen ilman häntä jatkossa ja hävisi finaalisarjan.

tä tarvitse olla suuri, jos isku sattuu sopivasti pienelle alueelle.

Suurin osa akuuteista polvivammoista on hyväennusteisia nivelsiteiden venähtymiä. Nämä eivät aiheuta suurta turvotusta ja paranevat levolla usein varsin kohtuullisessa ajassa. Sen sijaan varoitettava oire akuutin polvivamman yhteydessä on veripolvi (polvinivelen sisään vuotaa verta) tai muu voimakas, kudosaivuriin viittaava turvotus. Tuolloin syynä usein on eturistisiteen repeämä, polvilumpion sijoiltaan meno tai jopa murtuma. Tärkeä tieto on myös polven stabiliteetti eli se, onko polvi tukeva vai ”hetkuva”. Hetkuvassa polvessa on useampia nivelsiderakenteita vaurioitunut pahoin ja hoito käytännössä urheilijalla on kiireellinen leikkaus. Tukevassakin polvessa voi kyllä olla leikkausta vaativa nivelsidevamma, useimmiten eturistisidevamma, mutta leikkauksella ei ole kiire. Melko vähältä tuntuvan kierto- ja vääntöliikkeen aiheuttama äkillinen kipu voi olla merkki kierukkarepeämästä tai iäkkäämmällä pelaajalla rustopinnalle tulleesta vauriosta.

Tyypillisiä polven alueen kroonista kipua aiheuttavia ongelmia koripalloilijoilla ovat ns. hyppääjän polvi, lenkkeilijän polvi, erilaiset bursiitit eli limapussitulehdukset ja hitaasti kehittyneet kierukkarepeämät. Hyppääjän polvella tarkoitetaan polvilumpion ylä- tai alakärjen tai polvilumpionjanteen alemman kiinnityskohdan kiputilaa, joka johtuu toistuvien hyppyjen aiheuttamista mikroskooppisista tai makroskooppisista repeämisistä jännekudoksessa. Lenkkeilijän tai juoksijan polvella tarkoitetaan polven ulkopuolen kiputilaa reisiluun alaosan kohdalla, jossa reiden ulkosivulla sijaitseva kalvojänne saattaa hangata reisiluun alaosan kyhmyyn.

Edellä mainittujen kroonisten kiputilojen hoitona on lepo, tulehduskipulääkkeet ja hyvät sekä jalalle että lajille sopivat kengät. Äärimmäisen harvoin tarvitaan leikkaushoitoa. Kierukan kroonisten kiputilojen hoito on usein akuuttien vammojen hoidon kaltainen. Lisäksi kroonista polvikipua voivat aiheuttaa artroosi eli nivelkuluma, erilaiset ruston kehityshäiriöt, kireä nivelpoimu ja monet muut syyt joita tässä on mahdotonta tarkemmin käydä läpi.

Vammamekanismi

Vammamekanismi on tärkeä diagnoosia ajatellen. Polven anatomiasta johtuen eri asennoissa eri nivelsiteet tai lihakset ovat jännittyneinä tai löysinä. Tieto polven asennosta vammahetkellä kertoo usein, mikä osa on saattanut vaurioitua. Vääntövamma aiheuttaa usein aivan erityyppisiä vaurioita kuin suoran iskun aiheuttama vamma. Vammamekanismi ja vammaenergia ovat tärkeitä tietoja lääkärin arvioidessa vamman vakavuutta ja suunnitellussa hoito- ja kuntoutusaikataulua.

Akuuttien polvivammojen hoito

Kuten kaikkien muidenkin akuuttien tuki- ja liikuntaelinvammojen, myös polvivammojen välitön hoito on KKK: Kylmä – Kohoasento – Kompressio. Käytännössä siis polvi sidotaan tukevasti kimmoisalla siteellä ja polven ympärille (ei kuitenkaan suoraan iholle) asetetaan kylmäpussi tai useampia. Lisäksi jalka nostetaan kohoasentoon. Kimmoisaa sidettä ei kuitenkaan tule asettaa liian tiukalle jottei verenkierto sääreen heikkene. Kylmäpussia pidetään alussa vähintään puoli tuntia. Mikäli polvi kestää astumista ja polven saa koukistettua ja ojennettua normaalisti, murtuman riski ja isomman pehmytkudosvamman riski on hyvin pieni. Mikäli polvi ei kestä painoa tai liikerajoitus on huomattava, on syytä hakeutua mahdollisimman pian lääkäriin. Äkillinen kova turvotus ja pinkeys polven alueella on isomman vaurion merkki, tällöin kannattaa mennä lääkäriin.

Röntgenkuvauksella suljetaan pois murtumat. Se kuuluu akuutin polvivamman jälkeen perustutkimukseen paitsi aivan lievimmissä tapauksissa. Koska polvi on aluksi yleensä varsin arka ja lääkärin on ehkä potilaan kokeman kivun vuoksi hankala saada tehtyä luotettavaa kliinistä tutkimusta, saattaa uusi tutkimus muutaman päivän kuluttua kivun helpotuttua olla tarpeen.

Mikäli diagnoosiin ei päästä tai se halutaan muutoin varmistaa, voidaan harkita MRI- (Magnetic Resonance Image) eli magneettikuvausta. MRI kuvaus ei kuitenkaan ole mikään rutiinitutkimus polvivammoissa vaikka huippu-urheilijoiden kohdalla sitä herkästi käytetäänkin.

Leikkaushoitoa vaativat vammat voidaan usein, murtumia ja vaikeita nivelsiteiden

yhdistelmävammoja lukuun ottamatta, leikata urheilijalle sopivan aikataulun mukaan. Esim. alkukaudesta sattunutta jääkiekkoilijan eturistisidevammaa voidaan kauden ajan hoitaa mittatilauksena tehdyllä ortoosilla eli polvituella ja leikata vasta kauden jälkeen. Sen sijaan jalkapalloilijalla tai koripalloilijalla leikkaus joudutaan usein tekemään kauden aikana, koska lajille sopivaa polvitukea, joka riittävästi kompensoisi eturistisidettä, ei ole.

Joskus polvinivelen tähytysleikkausta saatetaan käyttää apukeinona diagnosiin pääsemiseksi. Hyvä puoli on, että leikkauksessa usein voidaan samalla korjata lievemmät vammat, kuten kierukkarepeämät, poistaa irtopalat, tasoittaa rustovauriot ja jopa rekonstuoida eturistiside jos siihen on osattu varautua.

Mikäli polvessa todetaan vain lievä venähtymä ja polvi on tukeva, tulee polvi pyrkiä mobilisoimaan normaalisti. Urheilurajoitukset jne. ovat usein aiheellisia alkuvaiheessa. Mitään yleissääntöä urheilu-kiellon pituudesta ei oikein ole olemassa. Paljon vaikuttaa potilaan ikä, aktiivisuus, aiemmat vammat, fysioterapiamahdollisuus, oma motivaatio kuntoutusohjelman toteuttamiselle jne.

Mikäli polvi joudutaan operoimaan, antaa leikkaava lääkäri tarkat kuntoutusohjeet rajoituksineen yksilöllisesti.



Murtumien hoito on varsin vammakohtaista eikä mitään yleisohjeita näin ollen voi antaa. Yleensä kuitenkin puhutaan paranemisen suhteen kuukausista.

Lopuksi

Polvivammojen hoito on aina tapauskohtaista ja vaatii lääkäriltäkin hyvää kokemusta.

Koska nykyään lähes kaikilla lisenssiurheilijoilla on urheiluvakuutus, on mielestäni järkevää vähänkin enemmän oireita antavan urheiluvamman jälkeen käydä lääkärissä tarkistuttamassa vamma ja saamassa hoito- ja kuntoutusohjeet.

Joka tapauksessa polvivammat aiheuttavat päänvaivaa, pitkiäkin urheilutaukoja ja pahimmillaan lajista luopumisen. Sen vuoksi ei liikaa voi korostaa tässäkin asi-

assa ennaltaehkäisyn tärkeyttä. Hyvä lihaskunto, kunnon alkulämmittelyt ja loppuvenyttelyt, oikein valitut urheiluvälineet (erityisesti jalkineet) ja oikea asenne urheilusuorituksessa ovat tässäkin avainasemassa. Näin voidaan ehkäistä vammojen syntyä tai vamman sattuessa se saattaa olla paljon lievempi. Kannattaa siis kertaalleen käydä läpi em. asiat ja tarkistaa, että ne omalla kohdalla toteutuvat mahdollisimman hyvin.

Mikäli lukijalle heräsi kysymyksiä, voi niitä lähettää kirjoittajalle alla olevaan sähköpostiosoitteeseen.

Lähteinä tätä artikkelia kirjoitettaessa on käytetty mm. seuraavia
Harilainen-Sandelin-Kallio: Akuutit polven kapseli- ja nivelsidevammat. Lääkäri-lehti 1994;49(9):893

Harilainen: Akuutin veripolven diagnosi ja hoito. Duodecim 1992;108(13):1187

Kujala U: Polven rasituskiputilat. Lääkäri-lehti 1999;54(7):771

Peltokallio P: Tyypilliset urheiluvammat osat I ja II. Medipol Oy 2003

Mikko Heinänen, lääketieteen lisensiaatti ortopediaan ja traumatologiaan erikoistuva lääkäri HUS Jorvin sairaala

Lääkäriasema Mehiläinen Töölö ja Nummela mikko.heinanen@hus.fi

Police Basket koripallojoukkueen sentteri/laitahyökkääjä

POLKUPYÖRÄILYSTÄ HELSINGISSÄ

Muistin virkistämiseksi näin pyöräilykauden alkamisen kunniaksi.

Laki määrää pyöräilystä seuraavaa :

Ajoneuvoja on kuljetettava ajoradalla. Alle 12-vuotias lapsi saa kuljettaa polkupyörää jalkakäytävällä. Hän ei kuitenkaan saa aiheuttaa kohtuutonta häiriötä jalankululle. Jos tien oikealla puolella on piennar, jolla ajo käy haitatta päinsä, polkupyörää ja muuta moottoritonta ajoneuvoa sekä mopoa on kuitenkin kuljetettava pientareella. Kun erityiset syyt siihen pakottavat, ajoneuvoa saa tilapäisesti kuljettaa muullakin kuin sille tarkoitettulla tien osalla, jollei siitä aiheudu vaaraa eikä huomattavaa haittaa.

Pyöräilijän on ajettava pyörätiellä, jos sellainen on hänen kulkusuunnassaan. Pyörätiellä ajetaan oikeanpuoleista reunaan. Yhdistetylläkin pyörätiellä ja jalkakäytävällä noudatetaan oikeanpuoleista liikennettä. Jos tie on jaettu osaksi jalankulkijoille ja osaksi pyöräilijöille, noudatetaan kummallakin puolella erikseen oikeanpuoleista liikennettä. Liikennemerkkit tai tiemerkinnot osoittavat kumpi puoli on tarkoitettu pyörille.

Jos suojatie on pyörätien jatkeena, silloin myös suojatiellä saa pyöräillä. Muussa tapauksessa pyörä on talutettava suojatien yli. Tämä koskee myös lapsia.

Jos pyörätietä ei ole ja pyöräilijä ajaa ajoradalla, hänen on noudatettava samoja liikennesääntöjä kuin autoilijan. Esimerkiksi tasa-arvoisessa risteyksessä pyöräilijä väistää oikealta tulevaa ajoneuvoa.

Risteyksessä kääntyvän auton on väist-



Kuva : www.poliisi.fi

ettävä risteävää tietä ylittävää pyöräilijää. Jos pyörätietä ei ole ja pyöräilijä ajaa ajoradalla, pätevät samat säännöt sekä pyöräilijälle että autoilijalle. Pyörätiellä ajavien pyöräilijöiden on annettava esteetön kulku linja-autoon nouseville ja siitä poistuville matkustajille.

Ajovaloja on käytettävä jokaisessa ajoneuvossa, kun sitä kuljetetaan tiellä pimeän tai hämärän aikana taikka näkävyyden ollessa sään vuoksi tai muusta syystä huonontunut.

Liikenteenvalvontaa suorittaa poliisi.

Kiinnijoutumisriski rikottaessa liikennesääntöjä polkupyöräilijänä

Polkupyöräilijät rikkovat erittäin useasti liikennesääntöjä ainakin Helsingissä. Tuntemukseni perustuu omakohtaisiin kokemuksiini ja havaintoihini. Olen kiinnittänyt asiaan huomiota sekä pyöräillessäni itse että toimiessani järjestyspoliisissa partiossa Helsingin kantakaupungissa.

Yleisimmät rikkomukset, joita polkupyöräilijät tekevät, ovat ajaminen jalkakäytävällä, punaisia valoja päin ajaminen, ajaminen yksisuuntaista tietä väärään suuntaan, ajovalon käyttämättä jättäminen sekä ajaminen suojatien yli taluttamatta pyörää.

Polkupyöräilijät rinnastavat useasti itsensä jalankulkijoihin ottamatta huomioon sitä, että he liikkuvat kulkuneuvolla, jolla on mahdollisuus saavuttaa kova nopeus, jopa 40 km/h. Moni jalkakäytävällä jalankulkijoiden seassa pyöräilevä ei tule ajatelleeksi sitä, että mahdollisessa törmäyksessä saattaa tulla pahaa jälkeä sekä hänelle itselleen että jalankulkijalle. Vaikka polkupyörä onkin kätevä kulkuneuvo kaupungissa ja sillä on helppo puikkelehtia muun liikenteen seassa unohtavat monet pyöräilijät oman turvallisuutensa ja sen, että ilman kypärää he ovat usein onnettomuustilanteissa erittäin heikoilla varsinkin autojen ollessa toinen osapuoli. Tämän lisäksi todella harva pyöräilijä käyttää pyörässään valoa, jolloin hämärässä heidän havaitsemisensä vaikeutuu autoilijoiden kannalta huomattavasti.

Helsingin kaduilla partioi vuorokauden ajasta ja päivästä riippuen noin 30

poliisipartiota, joiden pääasiallinen tehtävä on hoitaa hälytystehtäviä. Hälytystehtävien hoidon ohessa, joita on vuorokaudessa noin 470 kappaletta, he hoitavat myös oma-aloitteisia tehtäviä, joihin sisältyy myös liikennetehtäviä. Hälytystehtävien lisäksi osa partioista suorittaa työvuorojensa aikana ainoastaan liikennevalvontaa vaihtelevien teemojen mukaisesti. Ajoittain teemana on myös kevyen liikenteen valvonta, vaikkakin pääosin valvonta kohdistuu moottorikäyttöisten ajoneuvojen valvontaan.

Poliisin partiot liikkuvat pääasiassa autoilla. Kesäisin liikkeellä on lisäksi polkupyöräpoliiseja, jotka aloittavat polkupyöräpartioinnin yleensä toukokuun tienoilla ja lopettavat syksyllä riippuen ilmojen koleudesta. Näiden lisäksi poliisilla on käytössään muutamassa kaupungissa ratsupoliiseja. Polkupyöräilijöiden ajovirheisiin puuttuminen käy helpoiten polkupyöräpoliiseilta ja ratsupoliiseilta, koska he ovat fyysisestikin lähempänä kevyen liikenteen käyttäjiä kuin autopartiot. Autopartioiden on huomattavasti vaikeampi puuttua mahdollisiin polkupyöräilijöiden tekemiin liikenne rikkomuksiin muun liikenteen seasta kuin edellä mainittujen, koska tällöin he joutuisivat käyttämään hälytyslaitteita tai kovaäänistä puuttuessaan rikkomukseen kiinnittääkseen pyöräilijän huomion itseensä ja puuttuakseen pyöräilijän toimintaan.

Lukuisten julkisuudessa esiteltyjen tutkimuksien perusteella voidaan todeta, että liikennekuri on ikävä kyllä viime vuosina höltynyt ja tämä näkyy myös kevyen liikenteen osalta. Fakta on, että poliisin vähäiset resurssit eivät yksinkertaisesti riitä puuttumaan polkupyöräilijöiden rikkomuksiin siinä määrin, että toiminnalla olisi näkyviä ja tuntuvia vaikutuksia liikennekäyttäytymisen paranemiseen yleisellä tasolla. Poliisi pyrkii lisäämään pyöräilijöihin kohdistuvaa valistusta toteuttamalla tätä kautta ennalta estävää toimintaa virheellisen liikennekäyttäytymisen vähentämiseksi.

Turvallista pyöräilykautta kaikille, muistakaa kypärä!

Hessu

**Varissuo EGE
Kebab Pizzeria 1**
Kousankatu 1, Turku
puh. 02-244 9420

**Automaalaamo
Yli-Seppänen Oy**
Puusepäntie 6, Kauhajoki
puh. 06-231 2547

Patria Rakennus Oy
Koulukatu 23, Hämeenlinna
puh. 03-625 100

Autopelti-Hytöset Oy
Näyttelijäntie 24, Helsinki
puh. 09-562 3440

Tili-Tupa
Kauppakatu 5-7
11130 Riihimäki
puh. 019-751 533

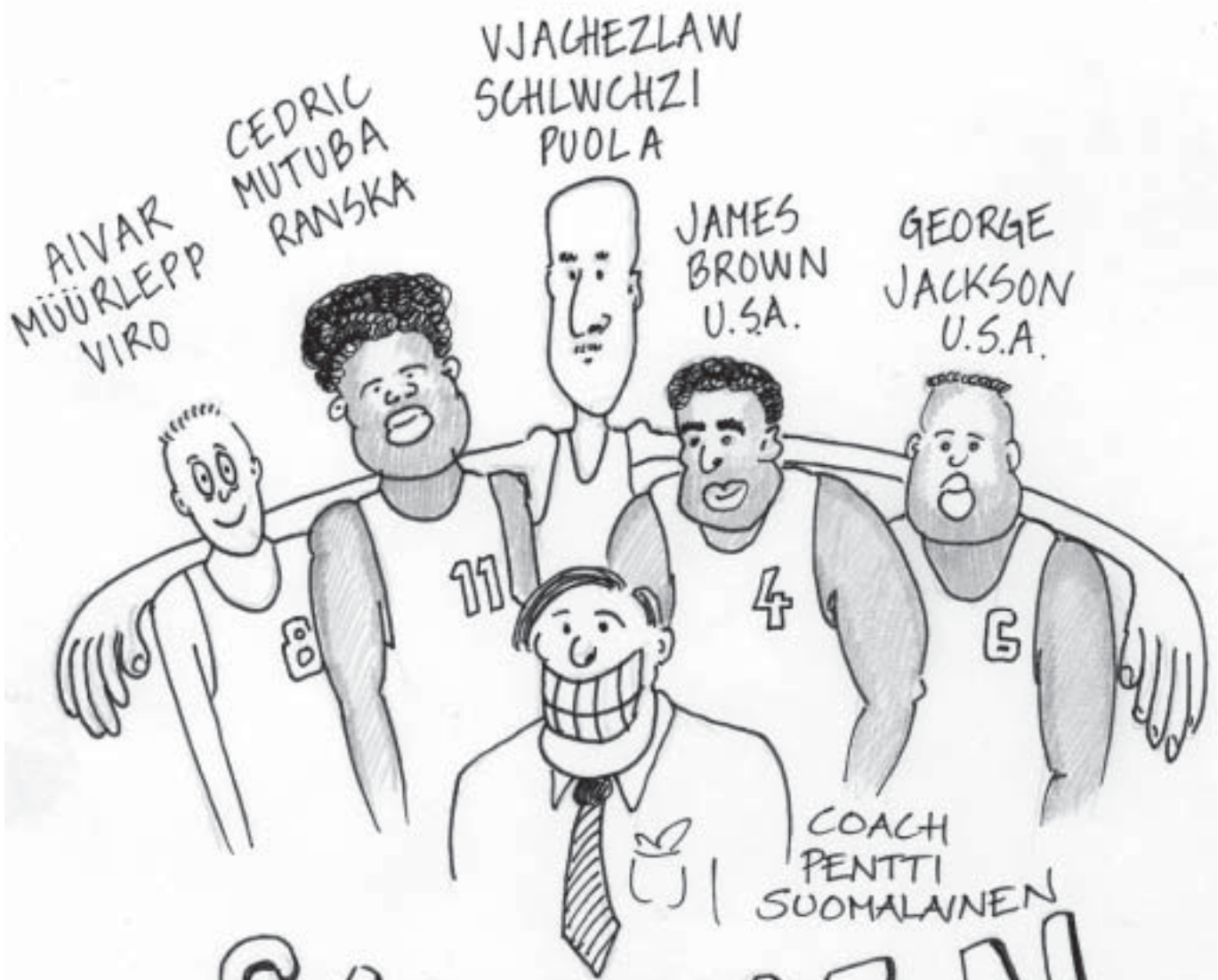
**Asianajotoimisto
Katri Mäntylä Ky**
Mariankatu 10 D 8, Lahti
puh. 03-873 660

Virtanen & Kankunen Ay
Kitusenkuja 9, Sulkava
puh. 0400 193 025

Marskin Maja
Marskintie 216, Loppi
puh. 040 548 0525
www.marskinmaja.fi

SE-LA Works
Hämeenlinna
puh. 050 542 3228

**Kuljetusliike
Jordman Håkan Ky**
Sorvarantie 27, 07945 Kuggam
puh. 019-512 231



SUOMEN MESTARIT

PARTIOSSA HELSINGISSÄ

Uudessa juttusarjassamme Helsingin poliisissa työskentelevät poliisit kertovat oman piirinsä tapahtumista ja erityispiirteistä. Vanhempi konstaapeli Teemu Raivio toimii Keskustan poliisipiirissä järjestyspoliisina.

Keskusta- Helsingin ja Suomen sydän

Helsingin kihlakunnan poliisilaitoksen Keskustan poliisipiiri on suomalaisten poliisipiirien tai laitosten joukossa ainutlaatuinen tapaus. Maantieteellisesti katsottuna piiri on todella vaatimatoman kokoinen. Piirin vastuualueena on Helsingin eteläinen ydinkeskusta. Piirin alueella asuu hieman alle satatuhatta asukasta. Päiväsaikaan ihmisten vaeltaessa töihin väkimäärä alueella kuitenkin lähes kaksinkertaistuu. Suomalaisten kihlakuntien joukossa sadantuhannen asukkaan kihlakunta on jo suhteellisen suuri. Kun sama väkimäärä tungetaan Keskustan piirin kokoiselle maa-alalle, syntyy siitä varsin omalaatuinen soppansa tässä muuten niin suhteellisen harvaan asutussa valtakunnassa. Työskenneltyäni aiemmin hetken aikaa väkimäärältään suurin piirtein yhtä isossa kihlakunnassa Kymessä, voinen ”oman empiirisen tutkimukseni” pohjalta todeta asukastiheyden olevan varsin merkityksellisen asian poliisityön kannalta. Puhuttaessa em. väkimääristä ei liene täysin mahdotonta ajatella, että mitä suurempi asukastiheys sitä enemmän hälytystehtäviä.

Keskustan piirin alueella on partioilla vuosittain noin 44000 hälytystehtävää. Poliisit kirjaavat alueelta noin 20000 rikosilmoitusta joka vuosi. Vuorokautta koh-



Kuva : www.poliisi.fi

den hälytystehtäviä tulee kaikille piirin partioille jaettavaksi karkeasti keskimäärin noin 125 kappaletta. Tehtävät eivät toki jakaannu tasaisesti ympäri vuoden. Hälytystehtävillä mitattuna vilkkainta oli esimerkiksi viime vuonna toukokuussa ja hiljaisinta helmikuussa. Hälytystehtävien lisäksi järjestyspoliisin partiossa toimiva poliisi hoitaa lukemattoman määrän muita eteen tulevia tehtäviä, joita ei järjestelmiin tule syystä tai toisesta kirjatuksi. Kaiken kaikkiaan mainitut numerot ovat vain yksi tapa mitata poliisityötä. Ymmärrettäväähän toki on, että tämänkaltaisen ammatin absoluuttinen numeraalinen mitaaminen on mahdotonta. Jotain suuntaa lukemat kuitenkin antavat.

Tehtäviä laidasta laitaan

Järjestyspoliisille hoidettavaksi tulevat tehtävät ovat luonteeltaan todella erilaisia. Tehtävien ammattitaitoinen hoitaminen vaatii oman aikansa ja siten pitkäänkin työvuoroon saattaa osua vain pari

kolme ”keikkaa”. Tehtäväpaikalle siirtymisen, asian selvittäminen, mahdollisen ilmoituksen kirjaaminen ja asianosaisten kuljettaminen jne. saattavat viedä aikaa jopa useita tunteja. Tämä siitäkkin huolimatta, että etäisyydet piirissä ovat lyhyet. Tyypillisimpiä partioiden tehtäviä piirin alueella ovat päiväsaikaan varmasti-kin erilaiset liikenteeseen liittyvät tehtävät mm. kolarit, päihtyneiden säilöönnotot, häiriökäyttäytymiset ja myymälävarkauudet. Kellon lyödessä ”pimeitä tunteja” tehtäväkirjoa laajentavat pahoinpitelyt, kotihälytykset, vahingonteot, rattijuopumukset ja raittiissa ulkoilmassa tapahtuvat anastukset.

Piirin alueella on paljon tehtäviä, mitä ei juuri muilla alueilla ole. Piirin alueella on runsaasti eri valtioiden lähetystöjä, jotka työllistävät eri tavoin poliisia. Alueella on useita laivaterminaaleja ja jopa yksi helikopteriterminaali. Laivoilla matkustavista suurin osa liikkuu Suomen ja Viron välillä ja asiakirjojen tarkastusten yhteydessä rajavartijat nappaavat usein kiin-

ni poliisin etsintäkuuluttamia henkilöitä. Jokainen joskus laivoilla matkustanut tietää varmasti millaista meno merellä on ja mitä siitä seuraa. Joskus pääsee partiokin nauttimaan, tosin jälkikäteen, risteilyn hedelmistä. Alueella on useita merkittäviä rakennuksia eduskuntatalosta alkaen. Näiden rakennusten ympärillä järjestyspoliisipartion näkeminen on pikemminkin sääntö kuin poikkeus. Valtiolliset tilaisuudet aiheuttavat lähes aina työtä myös partiolle.

Suuret tapahtumat keskittyvät keskustan alueelle

Jatkuvasti lisääntyneet mielenosoitukset järjestetään lähes poikkeuksetta Keskustan poliisipiirin alueella. Usein mielenosoitusten viesti on kohdistettu joko koti- tai ulkomaisille poliittisille päättäjille tai joillekin yrityksille. Poliittiset vastuunkantajat löytyvät luonnollisesti Keskustan piirin alueelta (eduskunta, lähetystöt) ja myös useiden mielenosoitusten kohteina olevien yritysten toimitilat sijaitsevat juuri piirin alueella. Jälkimmäisistä esimerkkinä mieleen tulevat lähinnä turkiskauppoihin osallistuneet yritykset sekä metsäyhtiöt. Vuosittain itsenäisyyspäivänä Presidentin Linnan läheisyydessä järjestetty Kuokkavieras-tapahtuma on eniten valtakunnallista huomiota herättänyt mielenosoitus piirin alueella. Tapahtumaa varten poliiseja saapuu piiriin ympäri Suomea.

Vappu, uusivuosi, koulujen loppuminen, taiteiden yö ja itsenäisyyspäivä keräävät valtavat määrät ihmisiä Keskustan piirin alueelle. Suomalaiseen juhla-kulttuuriin liittyvä runsas alkoholikäyttö yhdistettynä väenpaljouteen aiheuttaa partiolle omat säpinänsä. Keskustan ravintolat vetävät puoleensa juhlijoita ympäri pääkaupunkia ja joskus kauempaakin. Vastavan mittakaavan kokoontumisia ei juuri muualla pääkaupunkiseudulla ole urheilutapahtumia lukuun ottamatta.

Ryöstöjä ja pahoinpitelyjä Kluuvissa ja Kampissa

Missä sitten tapahtuu ja mitä. Keskustan alueella vilkkaimpia paikkoja lienevät Kampi ja Kluuvi. Kampissa mm. turkulainen ravintolakeisari on aiheuttanut huomattavan väenkeskittymän suhteellisen pienelle alueelle ja useimmiten tästä porukasta löytyy jokunen enemmän tai

vähemmän päihtynyt henkilö. Kampissa sijaitsee lisäksi sekä linja-auto että metroasemat, joiden kautta kulkee päivittäin lukematon määrä ihmisiä ja kulkuneuvoja. Tämä ei voi olla näkymättä poliisin arjessa. Kluuvin alueella sijaitsee niin ikään lukuisia määriä anniskeluoikeuksin varustettuja ravintoloita sekä rautatieasema. Väkeä on tällä alueella liikkeellä todella runsaasti lähes kellonajasta riippumatta. Näillä alueilla tapahtuu huomattava osa Keskustan piirin pahoinpitelyistä, ryöstöistä ja vahingonteoista. Oman kokemuksen pohjalta neuvoksi voisi antaa vaikkapa sen, että liikkuu etenkin ilta- ja yöaikaan näillä alueilla lompakko ja puhelin taskunpohjalla ja mieluummin hieman vähemmän päihtyneenä. Taksikin kannattaa tarvittaessa napata hieman etäämmältä.

Pelti rytisee liikenteessä ja parkissa

Kiinnijääneiden rattijuoppojen määrä oli viime vuonna huomattavassa kasvussa myös keskustan alueella johtuen osaltaan varmasti partioiden lisääntyneestä valvonnasta. Rattijuoppoja liikkuu ympäri kaupunkia ja niitä jää varmasti kiinni eniten siellä, missä valvontaa eniten suoritetaan. Liikennevahinkojen tapahtumapaikkojen ennustettavuus kaupunkiolosuhteissa lienee suhteellisen vaikeaa. Useimmiten partiot selvittävät lieviä peltikolareita, joissa ajoneuvojen vauriot ovat pieniä ja ihmiset selviävät säikähdyksellä. Valtavista liikennemääristä johtuen joskus niitä isompiakin onnettomuuksia tapahtuu. Nopeudet törmäystilanteissa ydinkeskustassa ovat useimmiten kuitenkin matalat ja seuraukset sen mukaiset. Liikenteen monimuotoisuus saattaa aiheuttaa joillekin omat ongelmansa. Kumi-pyörien lisäksi alueella on huomattavasti kiskoliikennettä. Jättämällä ruuhka-aikaan autoilut keskustassa muille säästyy monelta harmilta. Valitettavasti se oma onnistunutkaan ajosuoritus ei aina takaa vahinkojen välttämistä. Myös pysäköidyt autot saavat oman osansa. Järjettömät vahingonteot mm. peilien rikkomiset, antennien katkaisut ovat yleisiä. Pahimmillaan on itsekkin joutunut selvittämään näkyä, missä on muutaman korttelin matkalla ollut kymmeniä vahingoitettuja autoja. Vahinkojen aikaansaajan ajatuksenjuoksua on kieltämättä todella vaikea jäljitellä. Rikoshyöty tuntuu jotenkin melko vieraalta sanalta moisten järjettömyyksiä yhteydessä. Autoihin ei kannata jättää omaisuutta näkyville. Kannettavat tieto-

koneet ja muut tekniikan tuotokset saattavat kadota lyhyessäkin ajassa keskellä kirkasta päivää. Röyhkeyttä ei rikolliselta puutu. Huoneistojen varastotiloihin (vinttikomerot, kellarit) tehty murrot ovat lisääntyneet alkuvuoden aikana Keskustan piirin alueella huomattavasti. Erityisesti Taka-Töölössä asuvat ihmiset ovat joutuneet kyseisen rikollisuuden kohteeksi turhan usein.

Päivään mahtuu monenlaisia tehtäviä

Työvuorot partiassa kestävät useimmiten 10-12 tuntia. Vuoron loppuminen ajallaan ei toki ole itsestään selvää. Tehtävät hoidetaan tietenkin loppuun kellosta riippumatta. Viimeaikaisista työvuoroista yksi mieleenpainuvimmista oli 10.3.2005 torstaina ollut päivävuoro. Aamuseitsemältä alkanut vuoro piti aamusta sisällään pari hälytyskeskuksesta tullutta tehtävää. Tämän jälkeen suuntasimme Esplanadin puistoon tarkkailemaan pari tunniksi MTK:n tällä kertaa rauhallisesti sujunutta mielenosoitusta. Mielenosoittajia oli paikalla noin 400 henkilöä. Mielenosoituksen lomassa autoin partiokaverin kanssa erästä paikalle saapunutta mielenosoittajaa. Mies oli unohtanut autonsa avaimet virtalukkoon ja onnistunut tämän jälkeen vielä lukitsemaan auton ovet jääden itse auton ulkopuolelle. Päivä päättyi kahden rakennusmiehen pudotessa Töölössä rakennustelineiltä. Miehet menehtyivät myöhemmin tapaturmassa saamiinsa vammoihin. Partiomme ei osallistunut kyseisen tehtävän hoitoon, mutta siitä huolimatta päivä kaikkine tapahtumina painui mieleeni. Toisaalta karmea todeta, mutta päivän aikana tehtävät muistuttivat taas omalla tavallaan työn monipuolisuudesta.

Hyvää kevättä ja monipuolisia työpäiviä kaikille lukijoille!