



## VARUSMIESPALVELUS PUOLUSTUSVOIMIEN URHEILUKOULUSSA SANTAHAMINASSA HELSINGISSÄ

Urheilukoulun tehtävänä on antaa varusmiespalvelustaan suorittaville motivoituneille ja lahjakkaille urheilijoille (ml naiset) mahdollisuus toteuttaa sotilaskoulutuksen ohessa systemaattista valmentautumista. Vuodesta 1979 alkaen Urheilukoulussa on palvellut 5750 urheilijaa 57:stä eri lajista. Urheilukoulu tarjoaa hyvät harjoitteluolosuhteet sekä riittävästi aikaa nousujohteista harjoittelua varten varusmiespalveluksen ohessa.

### Urheilukoulun talvilajien palveluksenaloitus

Talvilajien urheilijat aloittavat varusmiespalveluksen III/16 saapumiserässä Kaartin jääkäriyrykmentissä **18.4.2016** pl. lumilajit (hiihto, ampumahiihto, hiihtosuunnistus, yhdistetty, lumilautailu ja mäkihyppy), joiden palveluspaikka tulee olemaan Kainuun prikaati Kajaanissa.

### Valmennus

Urheilukoulussa on valmennukseen varattu aikaa päivittäin 2-8 tuntia (yhteensä noin 12–30 h/vko). Harjoitteluun on lisäksi käytettävissä lähes kaikki illat ja viikonloput (pl. sotaharjoitukset). Urheilukoulu tarjoaa kahdeksan leiriviikkoa valmentautumiseen varuskunnassa tai urheiluopistoilla. Valmennustoiminta toteutetaan koulutettujen sotilasvalmentajien koordinoimana. Pääosassa lajeista osallistuu pääkaupunkiseudun/Vuokatti-Ruka urheiluakatemia järjestämään valmennustoimintaan, myös erilaisilla yhteistyömalleilla lajiliittojen kanssa voidaan valmennusta järjestää. Urheilukouluun valitut suorittavat valmennuskurssin palveluksensa aikana. Urheilukoulun oma fysioterapeutti tekee urheilijoille lihastasapainokartoituksen palveluksen aikana, lisäksi hän on urheilijoiden käytettävissä vammojen hoidossa ja ennaltaehkäisyssä palveluksen aikana.

### Muita tietoja

Urheilijat palvelevat Urheilukoulussa joko 165 vrk tai 347 vrk. Heidät koulutetaan miehistötehtäviin ja aliupseereiksi. Aliupseerikurssilla parhaiten menestyneet saavat reserviupseerikoulutuksen. Myös reserviupseerikurssi pidetään Urheilukoulussa (Santahamina) ja urheilijat voivat kurssin aikana harjoitella säännöllisesti

### Hakeutuminen

Urheilukoulun hakijoiden tulee edustaa ikäluokkansa kansallista tai kansainvälistä huippua. Urheilulajin tulee olla Olympia- tai MM-kilpailujen ohjelmassa tai lajin tulee olla laajasti harrastettu Suomessa/ulkomailla. Valinnat suoritetaan eri lajien asiantuntijalausuntojen sekä psykologisten ja fyysisten testien tulosten perusteella. Urheilukouluun voi hakea myös hierojan ammattitutkinnon suorittaneet varusmiesikäiset henkilöt.

Huhtikuun saapumiserään hakevien talvilajien urheilijoiden, joiden kansallinen kilpailutoiminta ajoittuu syksystä kevääseen (mm. hiihtolajit, kamppailulajit, jääkiekko, salibandy, kori- ja lentopallo) on jätettävä hakemuksensa **1.1.2016** mennessä. Valintakokeet järjestetään Kaartin jääkäriyrykmentissä, Helsingissä **1.- 4.2.2016**.

Erillisiä hakulomakkeita erikoisjoukkoihin saa aluetoimistoista ja Urheilukoululta ([www.puolustusvoimat.fi](http://www.puolustusvoimat.fi)) =>varusmiehet =>erikoisjoukot =>urheilukoulu tai [www.urheilukouluntuki.fi](http://www.urheilukouluntuki.fi)).

### Tiedustelut

Valmennuspäällikkö  
0299 421 815

### Osoite

Kaartin jääkäriyrykmentti/Urheilukoulu, PL 6,  
00861 Helsinki