



## 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 jo 6800 urheilijaa 59:stä eri lajista. Urheilukoulu tarjoaa hyvät harjoitteluolosuhteet sekä riittävästi aikaa nousujohteista harjoittelua varten varusmiespalveluksen ohessa.

Kesälajien urheilijat aloittavat varusmiespalveluksen IV/20 saapumiserässä Kaartin jääkäriyrykmentissä **12.10.2020**.

### 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 urheiluakatemian järjestämään valmennustoimintaan, myös erilaisilla yhteistyömalleilla lajiliittojen kanssa voidaan valmennusta järjestää. Valitut urheilijat sitoutuvat lajiliiton valmennukseen. 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. 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.

Lokakuun saapumiserään hakevien kesälajien urheilijoiden, joiden kansallinen kilpailutoiminta ajoittuu keväästä syksyyn (mm. jalkapallo, vesilajit, moottoriurheilu, yleisurheilu, suunnistus, ampumaurheilu) on jätettävä hakemuksensa **28.2.2020** mennessä. Valintakokeet järjestetään Kaartin jääkäriyrykmentissä Helsingissä **30.3.-1.4.2020**.

Erillisiä hakulomakkeita erikoisjoukkoihin saa aluetoimistoista ja Urheilukoululta ([www.puolustusvoimat.fi/asiointi/lomakkeet](https://asiointi.puolustusvoimat.fi/asiointi/lomakkeet)) sekä nyt voi hakea myös sähköisesti <https://asiointi.puolustusvoimat.fi>

### Tiedustelut

Valmennuspäällikkö  
0299 421815

### Osoite

Kaartin jääkäriyrykmentti/Urheilukoulu  
PL 6, 00861 Helsinki