



Kunto ja toimintakyky

Taistelukentän vaatimukset muodostavat edelleen lähtökohdan reserviläisten kenttäkelpoisuuden määrittämiselle. Reserviläisten fyysisen suorituskyvyn tulee olla tasolla, jolla hän pystyy toimimaan menestyksekkäästi omassa sodan ajan tehtävässään. Riittävää fyysistä toimintakykyä tarvitsemme selvittääksemme jokapäiväisistä tehtävistämme, oli meillä sodan ajan sijoitus tai ei.

Terveellisten elintapojen ylläpidolla ja säännöllisellä liikuntaharrastuksella on merkittäviä, positiivisia kansanterveydellisiä vaikutuksia. Arkielämän toimintakyvyn kuin kenttäkelpoisuudenkin kohdalla päävastuu on henkilöllä itsellään. Kukaan ei voi pakottaa toista liikkumaan säännöllisesti, syömään järkevästi ja nukkumaan riittävästi. Tarjolla on kuitenkin runsaasti ohjeita ja kannusteita.

RUL:n jäsenenä sinulla on käytössäsi ilmainen [sähköinen kuntokortti](#), johon voit helposti kirjata liikunta- ja

puolustusvoimien varusmiehille ja reserviläisille suosittelema [MarsMars -kunto-ohjelma](#).

[Reserviupseeriyhdistykset](#) ja [Reserviläisurheiluliitto](#) tarjoavat monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, tarjontaan voit tutustua netissä. Viime kädessä liikuntaharrastuksesi on kiinni sinusta itsestäsi. Mukavia liikuntaelämyksiä talvisessa Suomessa!



Jäsentuote 2018

Vuoden 2018 jäsenmaksulomakkeet on lähetty jäsenille tammikuun lopulla. Jäsenmaksujen eräpäivä on 15.2.

Jäsenmaksun yhteydessä voit hankkia itsellesi tämän vuoden jäsentuotteen, joka on RDIF-suojattu **luottokorttikotelo**. Kotelossa on kestävä alumiinirunko ja siinä on tilaa 5 luottokortille. Korttikotelon kanteen on painettu RUL:n logo. Jäsentuotteen hinta on 20 €. Jos lomapkko jäi hankkimatta jäsenmaksun yhteydessä, voit tilata sen myös liiton toimistosta: toimisto@rul.fi

Omat jäsentiedot ajan tasalle

Liiton jäsenet voivat päivittää omat jäsentietonsa itse suoraan jäsenrekisteriin eAsiontipalvelun avulla. Palvelussa voi mm. päivittää omia henkilötietoja sekä tarkastella jäsenyyksiä ja luottamustehtäviä sekä tulostaa jäsenmaksulaskun. Myös ampumaturvan hankinta on mahdollista eAsioinnin kautta. Linkki palveluun löytyy liiton nettisivuilta: <http://www.rul.fi/reserviupseeriliitto/jasenrekisteri/>



Viestintävoimaa liittoon

Viestinnän tehostaminen on yksi liito tämän vuoden painopisteistä. Liitto etsii nyt jäsenkunnasta osaavia henkilöitä viestinnän tehostamiseksi.

Erityisesti etsitään:

- Kirjoittavia toimittajia
- Videon tekijöitä
- Sosiaalisen median osaajia

Etsimme nyt käytännön viestinnän tekijöitä. Yksityiskohtaisista tehtävistä ja niistä maksettavista palkkioista sovitaan erikseen.

Jos sinulta löytyy yllä mainittua osaamista ja kiinnostusta tulla mukaan liiton viestintätiimiin tai jos tiedät henkilöitä, jotka olisivat sopivia kyseisiin tehtäviin, ota yhteyttä viestinnästä vastaavaan liiton 2. varapuheenjohtajaan Sampo Puoskariin, spuoskari@gmail.com , 0400 961 174 tai toiminnanjohtaja Janne Kososeen, janne.kosonen@rul.fi tai 050 5810 819.



JÄRES 2018 - Pohjoismaiset maastomestaruuskilpailut 20. - 22.4.

Pohjoismainen maastomestaruus ratkotaan tänä vuonna huhtikuun lopulla Padasjoella perinteisen JÄRES -maastokilpailun yhteydessä.

Kyseessä on fyysisesti vaativa neljän hengen partioiden maastokilpailu. Kilpailukeskuksena toimii maanpuolustusjärjestöjen harjoitusalue Padasjoella, jossa sijaitsevat kilpailun lähtö ja maali

Kilpailun kesto on noin 20 tuntia yhtäjaksoisena suorituksena, vaellettava matka noin 30 kilometriä. Kilpailun aikana suoritetaan rastitehtäviä, jotka sisältävät mm. ammuntaa, ensiapua ja tiedustelutehtävän. Matkan aikana on useita tarkastuspisteitä, joihin joukkueiden on saavuttava määrätyn aikataulun mukaisesti. Karttoina käytetään maastokarttoja mittakaavassa 1:50 000.

Kilpailun aikana joukkueiden etenemistä vaikeuttavat myös "vihollisjoukot", jotka partioivat koko kilpailualueella koko kilpailun ajan.

Koko oma partio liiton piikkiin

JÄRKESEN yhteydessä ratkotaan reserviupseereiden pohjoismainen maastomestaruus. RUL maksaa kuuden ensimmäisen reserviupseeripartion osanottomaksun (140 €) kilpailuun. Kokoa siis oma neljän hengen partio ja ilmoita se liiton toimistoon Saku Liehulle (jariesto@rul.fi)

Ilmoittaudu mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään maaliskuun loppuun mennessä. Kilpailu toteutetaan MPK:n kurssina ja [lisätietoja siitä saat myös netistä](#).



Maanpuolustus kuuluu kaikille -seminaari 8.3.2018

Sotilassosiologisen seuran vuosiseminaari, **Maanpuolustus kuuluu kaikille**, järjestetään Maanpuolustuskorkeakoululla **Santahaminassa** **torstaina 8.3.2018, klo 13.00 - 17.00**.

Seminaari toimii aktiivisena keskustelunavauksena asevelvollisuuden ja maanpuolustuksen tulevaisuudesta ja kehittämismahdollisuuksista. Seminaarissa haetaan ja muodostetaan tutkimustarpeita ja tehtäviä asevelvollisuuden kehittämisen ja siihen liittyvän päätöksenteon tueksi.

Seminaarin key note -puhujat ovat puolustusministeri Jussi Niinistö ja tutkija Frank Brundtland Steder Norjan puolustusvoimien tutkimuslaitokselta.

Seminaari on kaikille avoin ja maksuton. Santahaminaan saapumista ja seminaarin järjestelyjä varten tarvitaan ennakkoilmoittautuminen. **Ilmoittautuminen on auki 2.3.2018 klo 16.00 saakka.** Ilmoittautumaan pääset [täällä](#).



RUL tuotteet Kenttäkaupasta

RUL-Kenttäkaupasta löytyy aitoja reserviupseerituotteita. Tarjolla on tyylikkäitä ja korkealaatuisia asusteita, järjestötuotteita sekä muita mielenkiintoisia tuotteita.

Uusia tuotteita kaupassa

RUL-Kenttäkaupan tuotevalikoima täydentyy jatkuvasti. Nyt kaupasta löytyy mm. Leijona -vyö, RUL solmio ja Suomen markka -rahasarja. **Helmikuun uutuuksena** myyntiin tulevat toivotut, näyttävät **Leijona -kalvosinnapit**.

Kenttäkaupassa on myös mahdollisuus varata paikka 15. - 18.3.2018 Normandiaan suuntautuvalla mielenkiintoisella sotahistoriallisella matkalla.

Kenttäkauppaan on siirretty liiton ja Suomen Reserviupseerien tukisäätiön myyntituotteet, jotka aikaisemmin tilattiin liiton toimistosta. Lisäksi Kenttäkaupasta löytyy Inttistoressa olleita RUL-tuotteita sekä aivan uusia RUL-tekstiilejä.

[Klikkaa itsesi sisälle RUL-Kenttäkauppaan.](#)



Kunnon varusteet Varustelekasta

RUL ja armeijatavaran erikoisliike Varusteleka ovat sopineet yhteistyöstä, jonka tarkoituksena on tarjota liiton jäsenille laadukkaita maasto- ja armytuotteita kilpailukyiseen hintaan.

Käy tarkistamassa Varustelekan monipuoliset valikoimat netistä.

Nyt Varustelekassa on tarjolla laaja valikoima lämpimiä ja toimivia talvivarusteita mm. pipoja, sormikkaita, kaulureita ja rukkasia. [Varustelekan Talviretkeily -sivun löydät täältä.](#)

Varustelekan omista Särmä, Särmä TST ja Jämä -tuoteperheistä löydät laadukkaita varusteita niin metsästyksen, sotilaskäyttöön kuin vapaa-aikaankin. Terävä on Varustelekan oma veitsiperhe, sarja Suomessa valmistettuja, suomalaisen käyttöön suunniteltuja puukkoja, veitsiä ja tarvikkeita. Monipuoliseen [Varustelekan omaan tuotevalikoimaan voit tutustua täällä.](#)



Reserviupseerikurssit kokoontuvat

* **RUK 126 kokoontuu 50-vuotisjuhlaan ja kurssitapaamiseen Haminaan 7.4.2018.** Tilaisuus järjestetään RUK:n tiloissa. RUK tarjoaa mahdollisuuden myös yöpymiseen juhlan jälkeen.

Yhteyshenkilöt ja ilmoittautuminen: Bo Forsskahl, bo.forsskahl@kolumbus.fi, puh. +358 4050 59439, Ragnar Lilius, ragnar.lilius@gmail.com, puh. +358 4019 73843, Ossi Kervinen, ossi.kervinen@saunalahti.fi, puh. +358 400 605762

* **RUK 127 kokoontuu 50-vuotisjuhlaan ja kurssitapaamiseen Haminaan pe 10.8 ja la 11.8.2018.**

Juhla järjestetään RUK:n tiloissa avec-juhla. RUK tarjoaa mahdollisuuden myös yöpymiseen juhlan yhteydessä pe – la väliselle yölle kasarmimajoituksena.

Ilmoittautumiset: kurssi127.ruk@gmail.com

Yhteyshenkilöt: Juhani Leikola, juhani.leikola@pp1.inet.fi, puh. +358 405573573, Eero Mattila, eeromattila@pp.inet.fi, puh. +358 400551284, Jorma Tulikoura, jortu@jippii.fi, puh. +358 400316306.

* **RUK 157, ILKKA, kokoontuu 40-vuotiskurssitapaamiseen Haminassa 31.8. - 1.9.2018.**

Yhteyshenkilö: Juha Tammikivi, juha.tammikivi@kadettikunta.fi, puh. 0400 598 066.

* **RUK 130 / SMILE**

RUK 130 / SMILE -kurssin sähköpostiosoitteistossa on merkittäviä puutteita. Lisäksi olemme luopuneet kurssimme kotisivuista. RUK 130 kurssitoimikunnassa on myös tapahtunut muutoksia ja kurssin uudeksi pääsihteeriksi on nimitetty Matti Kupari (3 K).

Tulemme kokoontumaan taas ensi syksynä pitkälle lounaalle. Erikoisesti toivomme runsasta osanottoa vuonna 2019 kurssimme 50-vuotisjuhlaan Haminaan. Lähetä yhteystietosi / sähköpostiosoite SMILE-kurssin pääsihteerille, Matti Kuparille, osoitteeseen, [matti.kupari\(at\)kotiportti.fi](mailto:matti.kupari(at)kotiportti.fi). Jos sinulla ei ole sähköpostiosoitetta, niin toimita puhelinnumerosi / soita +358 400 304 854.

Onko oma ru-kurssisi kokoontumassa lähiaikoina?

Ilmoita oman kurssisi tapaamisesta liiton toimistoon (toimisto@rul.fi):

- * Kurssin numeron
- * Kurssitapaamisen ajankohdan ja paikan
- * Yhteyshenkilön yhteystiedot



Suomen Reserviupseeriliitto

RUL verkossa

Liiton tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista saat nopeasti tietoja liittymällä RUL:n facebook -sivujen tykkääjäksi ja twitterin seuraajaksi.

- * **Facebook:** www.facebook.com/reserviupseeriliitto
- * **Twitter:** <https://twitter.com/reserviupseeri>
- * **Instagram:** [reserviupseeriliitto](https://www.instagram.com/reserviupseeriliitto)
- * **Kenttäposti:** <http://issuu.com/reserviupseeriliitto>
- * **Reserviläinen -lehden nettisivut:** www.reservilainen.fi

Liiton toimiston sähköpostiosoitteet:

- * Toiminnanjohtaja Janne Kosonen: janne.kosonen@rul.fi
- * Järjestösihteeri Saku Liehu: jariesto@rul.fi
- * Toimistosihteeri Kirsti Suortti: toimisto@rul.fi

Lähetetty osoitteeseen

janne.kosonen@rul.fi

Voit poistua uutiskirjelistalta painamalla [tästä](#)

- [WWW](http://www.reserviupseeriliitto.fi)
- [FACEBOOK](https://www.facebook.com/reserviupseeriliitto)
- [TWITTER](https://twitter.com/reserviupseeri)



© Reserviupseeriliitto, Finlands Reservofficersförbund, The Finnish Reserve Officers' Federation

Döbelninkatu 2, 6.krs, 00260 Helsinki, Finland