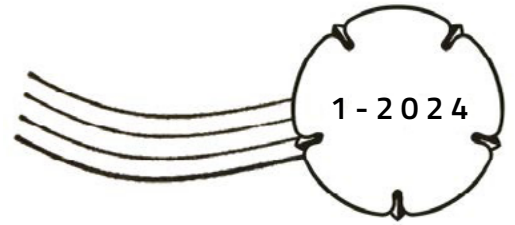




Suomen  
Reserviupseeriliitto



**KENTTÄ  
POSTIA**

Suomen Reserviupseeriliitto  
Finlands Reservofficersförbund  
The Finnish Reserve Officers' Federation  
Döbelninkatu 2, 6.krs, 00260 Helsinki  
[toimisto@rul.fi](mailto:toimisto@rul.fi)  
+358 40 824 4522  
[www.rul.fi](http://www.rul.fi)



RUL:n joukkue K263 Kirkkojärven marssilla 4.1. Kuva: Aleksi Murtojärvi

- 3 [Pääkirjoitus: Toimintakyky ratkaisee](#)
- 5 [Toimikuntatyöskentely kiinnostaa jäseniä](#)
- 6 [Kuva-aukeama](#)
- 8 [Huomionosoitukset](#)
- 9 [Uusi järjestöpäällikkö kohtaa haasteet avoimin mielin](#)



Suomen Reserviupseeriliitto  
Finlands Reservofficersförbund  
The Finnish Reserve Officers' Federation  
Döbelninkatu 2, 6.krs, 00260 Helsinki  
[toimisto@rul.fi](mailto:toimisto@rul.fi)  
+358 40 824 4522  
[www.rul.fi](http://www.rul.fi)



**Janne Kosonen**

**Toiminnanjohtaja  
Suomen Reserviupseeriliitto**

## Toimintakyky ratkaisee

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimista – siinä ympäristössä, jossa hän elää.

Toimintakyky korostuu myös sotilas- ja reserviläistoiminnassa. Se on keskeinen tekijä ja menestyksellisen toiminnan edellytys sotilasosaamisen rinnalla. Sotilaan tulee olla toimintakykyinen sekä fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti että eettisesti. Hieman karrikoiden voi todeta, että mitä paremmin nämä ovat sotilaalla kunnossa, sitä parempi on sotilas.

On helppo ymmärtää, että fyysinen toimintakyky auttaa sotilasta fyysisissä ja henkisissä kuormissa. Hyväkuntoinen sotilas jaksaa varmemmin tiukassa paikassa taistella tai vaikka evakuoida taistelutoverinsa suojaan. Hyvä fyysinen kunto auttaa myös jaksamaan psyykkisesti pidempään. Sama lainalaisuus



vaikuttaa myös arkielämässä ja esimerkiksi erilaisissa urheiluasuorituksissa. Kun fyysinen kunto pettää, niin ajatuskin helposti sakkaa. Tuskin kenelläkään meistä esimerkiksi rastien löytyminen suunnitassa helpottuu rasituksen kasvaessa. Yleisemminkin hyvällä fyysisellä kunnolla myös jaksaa paremmin työtaakkaa.

Puolustusvoimissa puhutaan nyt taistelijan kehosta ja taistelijan mielestä. Taistelijan keho -koulutuksissa (= TST-kehokoulutus) varusmiehille luodaan sotilaan edellytykset kehittää fyysistä toimintakykyään niin palveluksen aikana kuin reservissä. TST-kehokoulutuksen tavoitteena on saavuttaa fyysisen toimintakyvyn taso, jota tarvitaan sotilaan eri tehtävissä. Käytännössä TST-kehoharjoitukset koostuvat erityisesti voimasta tai kestävyydestä, mutta mukana voi olla myös esimerkiksi taitoa, nopeutta tai liikkuvuutta. Nämä kaikki ovat asioita, joita siviilissäkin sisällytetään monipuoliseen kuntoharjoitteluun.

Taistelijan mieli on psyykkisen, eettisen

ja sosiaalisen toimintakyvyn kehittämiseen suunniteltu ohjelma, jossa varusmiehille koulutetaan kuormittavissa poikkeusolojen olosuhteissa, mutta myös arjen elämänhallintaan tarvittavia tietoja ja taitoja.

Taistelijan mieli -koulutus auttaa oman motivaationsa ymmärtämisessä ja vahvistamisessa, itseluottamuksen kehittämisessä sekä opettaa työkaluja stressaavista tilanteista selviämiseksi ja toimintakyvyn palauttamiseksi. Lisäksi taistelijan mieli ohjelma tukee varusmiehen sitoutumista omaan tehtävään ja vahvistaa sotilastoinnassa erittäin tärkeässä roolissa olevaa ryhmäkiinteyttä. Monet näistä asioista ovat hieman soveltaen tuttuja myös monista joukkuelajeista. Joukkuehenkeä tai ryhmäkiinteyttä rakennetaan menestyksellä yhdessä harjoittelemalla ja hikoilemalla sekä muilla yhteisillä kokemuksilla. Harjoittelu ja yhdessä koetut asiat yleensä auttavat selviämään tiukoistakin paikoista.

Toimintakyky ratkaisee. Suomen Reserviupseeriliiton (RUL) vuoden 2024 toiminnan yksi painopisteistä on toimintakykyinen reserviupseeri. Riippumatta iästä, sodan ajan tehtävästä tai sen puuttumisesta tai aselajista, toimintakyky on ratkaisevassa asemassa.

Viime kädessä jokainen henkilö itse päättää kuinka aktiivisesti ja tavoitteellisesti huolehtii omasta fyysisestä ja henkisestä toimintakyvystä. Kukaan ei lähde lenkille, salille tai ladulle sinun puolestasi.

Toimintakyvyn ylläpitoa tukee hyvin yh-

distysten, piirin ja liiton tarjoamat monipuoliset liikuntatapahtumat ja -haasteet. Tämänkin vuoden ohjelmassa on monien paikallisten tapahtumien lisäksi mm. valtakunnalliset talvi- ja syysjotokset, Tulta toukokuussa -ampumahaastekampanja sekä RESUL Four Day March- ja Maaottelumarssi -marssitapahtumat.

# Toimikuntatyöskentely kiinnostaa jäseniä

RUL avasi syksyllä liiton toimikuntapaikat avoimeen hakuun. Keskeisenä tavoitteena on liiton toiminnan tehostaminen osaavan ja motivoituneen jäsenistön työpanoksella.

Kaikkiaan tehtäviin tuli peräti yli 150 hakemusta. Liittohallitus nimesi tammikuun kokouksessaan alkaneen vuoden toimikunnat. Eri tehtäviin nimettiin nyt liki 100 liiton jäsentä. Kokonaan uusia toimijoita valittiin lähes 40.

Liittohallituksen kokouksessa päätettiin myös toimenpiteistä toimikuntien työskentelyn tehostamiseksi. Näitä ovat mm. toimikuntien jäsenten aikaisempaa systemaattisempi perehdyttäminen toimikuntatyöskentelyyn. Tammikuun lopulla järjestetään liiton puheenjohtajien ja toimikuntien puheenjohtajien yhteinen tapaaminen, jossa varmistetaan, että jokaisella toimikunnalla on keskeiset tehtävät ja tavoitteet tiedossa. Samalla varmistetaan, että toimikuntien välinen yhteistyö toimii.

Muutaman vuoden tauon jälkeen uutena toimikuntana aloittaa kansainvälisen toiminnan toimikunta. Sen tehtävänä on määritellä RUL:n kv-toiminnan tavoitteet ja toimintamuodot. Yksi tavoite on tuoda aikaisempaa selvemmin tietoon avoimessa haussa olevat kv-tapahtumat. Kansainvälisen toiminnan roolia korostaa myös

kesällä 2024 työnsä aloittava yhteispohjoismainen CIOR:n puheenjohtajisto. RUL:sta seuraavan CIOR:n puheenjohtajatiimin pääsihteerinä toimii Pekka Sillanpää ja apulaispääsihteerinä Jukka Rusila ja Lauri Valtonen.

RUL:n toimikunnat ja niiden puheenjohtajat 2024

- Työvaliokunta (liiton johtoryhmä), Aaro Mäkelä
- Taloustoimikunta, Matti Riikonen
- Järjestötoimikunta, Susanna Takamaa
- Koulutustoimikunta, Marko Honkanen
- Varautumistoimikunta, Markus Lassheikki
- Kv-toimikunta, Laura Nyman
- Nuorten toimikunta, Pauliina Ylikero
- Senioriupseeritoimikunta, Tapio Jaakkola
- Palkitsemistoimikunta, Jyri Vilamo



## Kuva-aukeama 2

RUL:n joukkue RUK 263 Kirkkojärven marssilla 4.1.



Kuva: Aleksi Murtojärvi



Kuva: Aleksi Murtojärvi



## Uusi liittohallitus ensimmäisessä kokouksessaan 13.1.



## Pohjoismaisen presidiumin kokous 19.1.



# Huomionosoitukset

Suomen Reserviupseeriliiton huomionosoitusjärjestelmään sisältyvät liiton pronssinen, hopeinen ja kultainen ansiomitali sekä kultainen ansiomitali soljen kera. Lisäksi yhdistyksillä ja piireillä on mahdollisuus tehdä liitolle esityksiä valtiollisista kunniamerkeistä.

## Liiton omat ansiomitalit

RUL:n ansiomitaliesitysten hakemisessa on aikaisemmin käytetty liiton verkkosivuilla olevia Word-lomakkeita, joiden vastaanottaminen on päättynyt vuodenvaihteessa. Näistä on siirrytty Survey-pal-lomakkeisiin. Linkit ansiomitalien hakulomakkeisiin löytyvät [liiton verkkosivuilta](#).

Kullekin ansiomitalille on oma lomakkeensa. Lomaketta voi käyttää sekä yhdistys että piiri. Huomionosoituksen esittäjä saa koosteen esityksestä lomakkeelle antamaansa sähköpostiosoitteeseen. Sama kooste lähtee myös piirin puheenjohtajalle puoltoa varten.

Piiri lähettää kaikki sähköpostiin saamansa esitykset edelleen liittoon puoltolauseen kera ja kultaisten mitalien osalta lisäksi puoltojärjestyksen kera, mikäli samaa mitalia esitetään usealle.

## [RUL:n pronssisen ja hopeisen ansiomitalin myöntää RUL:n hallitus](#)

- Jäsenyhdistysten ja piirien tekemät esitykset tulee toimittaa liiton toimistoon pii-

rin puoltamana vähintään viikkoa ennen liittohallituksen kokousta

## [RUL kultaisen ansiomitalin ja RUL kultaisen ansiomitalin soljen kera myöntää puolustusministeri](#)

- Jäsenyhdistysten ja piirien tekemät esitykset tulee toimittaa liiton toimistoon piirin puoltojärjestyksen kera 15.2 mennessä. Myöntö on kerran vuodessa, päivämäärällä 4.6.

## Valtiolliset kunniamerkit

### Suomen Valkoisen Ruusun ja Suomen Leijonan ritarikunnat

Yhdistys, piiri tai liiton puheenjohtajisto voi esittää ritarikuntien kunniamerkkejä lähettämällä esityksen liittoon 15.2. mennessä. Liiton puheenjohtaja, palkitsemistoimikunnan puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja päättävät, mitkä esityksistä toimitetaan eteenpäin sekä niiden keskinäisen puoltojärjestyksen. Liitto voi lähettää korkeintaan 12 esitystä eteenpäin. Ritarikunnat myöntävät kunniamerkit RUL:n esityksestä aina päivämäärällä 4.6. Esityslomake ohjeineen löytyy [täältä](#).



# Uusi järjestöpäällikkö kohtaa haasteet avoimin mielin

Suomen Reserviupseeriliiton uusi järjestöpäällikkö **Toni Sarro** kuvailee itseään sanoilla ”melko helposti lähestyttävä”.

Aikaisemmin muun muassa lentäjänä ja ICT-alalla toiminut aktiivinen maanpuolustuksen harrastaja aloittaa uusissa tehtävissään liitossa 1. helmikuuta. Uuden järjestöpäällikön keskeisin työtehtävä on liiton jäsenjärjestöjen toiminnan tukeminen.

– Vahvuuteni on monialainen työ- ja harrastehistoriani. Näen järjestöpäällikön tehtävän mahdollisuutena tuoda mukanani tätä kokemusta ja monipuolista osaamista. Samalla uusi tehtävä on mahdollisuus kasvaa ja oppia, Sarro kertoo.

**Varusmiespalveluksen** vapaaehtoisesti jo 17-vuotiaan suorittaneelle Sarrolle vapaaehtoinen maanpuolustustoiminta on ollut jo pitkään merkityksellinen osa elämää. Reserviupseeritutkinnon hän suoritti Sodan ajan johtajakurssilla (entinen aliupseerista upseeriksi -kurssi) 2013–2014 ja sotilasarvoltaan hän on reservin yliluutnantti.

– Suvusta löytyy molempien vanhempien puolilta sotilastaustaa ja se on aina kiinnostanut pienestä pojasta lähtien, Sarro kuvailee. Uudella järjestöpäälliköllä onkin vankka

kokemus reserviupseeritoiminnasta niin yhdistys- kuin piiritasolta. Vuosia Porvoon Reserviupseerikerhon ja Uudenmaan Reserviupseeripiirin luottamustehtävissä toiminut mies on monille tuttu näky myös MPK:n kursseilla. Monipuoliset vapaaehtoistyöt maanpuolustus kentällä ovat vieleet hänet myös avustustyöhön Ukrainaan.

– Työ Ukrainassa on avannut silmiäni ja antanut ymmärrystä monesta asiasta. Olen sitoutunut tuomaan nämä kokemukset ja taitoni Reserviupseeriliiton käyttöön ja uskon, sekä toivon, että voin tuoda joiain uusia ajatuksia toimintaan, Sarro kertoo.

**Aktiivisena** sovelletun reserviläisammunnan (SRA) harrastajana Sarro on myös edustanut Suomea ampuma- ja sotilastaitokilpailuissa Virossa, Ruotsissa, Puolassa sekä Hollannissa. Hän toimii Porvoossa myös paikallisen ampumaratayhdistyksen hallituksessa ja osallistui myös RESUL:n tuoreeseen SRA:n kansainvälistämisprojektiin.

– Odotan innolla mahdollisuutta vaikuttaa Reserviupseeriliiton toimintaan ja olla mukana edistämässä maanpuolustushenkeä yhteiskunnassamme, Sarro päättää.

Järjestöpäällikön tavoittaa numerosta 0405568798 ja osoitteesta [jarjesto@rul.fi](mailto:jarjesto@rul.fi)

**Jakelu:**  
**jäsenedistykset**  
**piirien toiminnanjohtajat ja**  
**puheenjohtajat**  
**liittovaltuusto**  
**liittohallitus**  
**liiton neuvottelukunta**  
**liiton toimikunnat**  
**RES, MPKL, RESUL ja MPK**



Suomen Reserviupseeriliitto  
Finlands Reservofficersförbund  
The Finnish Reserve Officers' Federation  
Döbelninkatu 2, 6.krs, 00260 Helsinki  
[toimisto@rul.fi](mailto:toimisto@rul.fi)  
+358 40 824 4522  
[www.rul.fi](http://www.rul.fi)