



## VARUSMIESPALVELUS PUOLUSTUSVOIMIEN URHEILUKOULUSSA SANTAHAMINASSA HELSINGISSÄ JA KAINUUN PRIKAATISSA KAJAANISSA

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 lähes 7000 urheilijaa 58:stä eri lajista. Urheilukoulu tarjoaa hyvät harjoitteluolosuhteet sekä riittävästi aikaa nousujohteista harjoittelua varten varusmiespalveluksen ohessa.

Talvilajien urheilijat aloittavat varusmiespalveluksen III/21 saapumiserässä Kaartin jääkärirykmentissä ja Kainuun prikaatissa **12.4.2021**.

### 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.

Huhtikuun saapumiserään hakevat talvilajien urheilijat, joiden kansallinen kilpailutoiminta ajoittuu syksystä kevääseen (mm. jääkiekko, koripallo, lentopallo, salibandy, alppiihito, kamppailulajit pl. judo ja paini sekä hiihtolajit). Heidän on jätettävä hakemuksensa **31.8.2020** mennessä. Valintakokeet järjestetään Kaartin jääkärirykmentissä Helsingissä **28. - 30.9.2020**.

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

### Tiedustelut

Valmennuspäällikkö  
0299 421815

### Osoite

Kaartin jääkärirykmentti/Urheilukoulu  
PL 6, 00861 Helsinki