



## JÄSENTIEDOTE 2/2018

Syksyn mittaan on uutisoitu mm. suomalaisten digitaalisten laitteiden ja sosiaalisen median parissa viettämän ajan kasvaneen viimeisen kahden vuoden aikana huimasti kaikissa ikäryhmissä.

Työn jatkuvasta keskeytymisestä jutun tehnyt Helsingin Sanomat haastatteli kahta yliopiston aivotutkijaa. He esittivät huolensa nykyajan työelämän vaikutuksesta ihmisten keskittymiskykyyn. Työpaikkojen lisäksi koulujen rauhattomuudesta on tehty juttuja jo ennen tätä syksyäkin.

Näistä on vaikea kirjoittaa syyllistämättä ja syyllistymättä. Uutisten todenperäisyyttä ja lähteitä kyseenalaistamatta ne herättivät minussakin ristiriitaisia tunteita.

Melkein epätoivoiseksi ja lähes hävityksi koen urheiluseurojen kamppailun ihmisten ajankäytöstä. Kouruttavat digisisällöt ja oma sohva vie usein ymmärrettävästi voiton harjoituksiin, talkoisiin tai mihin tahansa vaivaa vaativaan ponnisteluun ryhtymisestä.

Toisaalta aivotutkijoiden viesti antaa toivoa. Ihmisen jo kadonnutkin keskittymiskyky on palautettavissa.

Entä jos ymmärryksemme tekniikan hyödyntämisestä noudattaa jo nähtyä kehitystä? Esimerkiksi vain muutama vuosikymmen sitten maanteillä sai ajaa niin kovaan kuin uskalsi eikä turvavöistä ollut tietoaakaan. Aikansa kesti sitäkin, kunnes ymmärrettiin kehityksen haitallisuus.

Veikkaan, että heräämme pian suojelemaan paremmin itseämme jatkuvilta keskeytyksiltä ja keskushermostoa kouruttavilta ärsykeiltä. Rauhalliselle tekemiselle ja fyysiselle yhdessäolollekin voi olla vielä tilausta.

Ihminen on ampunut jousella jo tuhansia vuosia. Siitä on täytynyt jäädä jotakin perintötekijöihimme. Jousiampunta ei lopu meidän sukupolveemme. Siitä voimme olla varmoja.

Sitä paitsi, mikä kehittää nykyihmisen keskittymiskykyä, itsensä ja kehon hallintaa paremmin kuin jousiampunta?

Haastakaamme itsemme kotisohvilta jousiampuntaharjoituksiin!

Syysterveisin,

Juuso Heikkilä, puheenjohtaja

## TAPAHTUMIA JA TULEVAA TOIMINTAA

**Petikon radan syystalkoot** la 3.11. klo 11.

**Seuran syyskokous** to 8.11. klo 19.  
Kokouskutsu kääntöpuolella.

**Pääkaupunkiseudun juniorien 30 nuolen harjoituskilpailu** Maunulassa to 15.11. klo 18-20. Muu harjoittelu keskeytyy.

**Halli varattu tutustumiskurssin käyttöön** ti 20.11. klo 18-20 sekä la-su 24.-25.11. klo 15-17

**Divarikilpailut** ma 29.10, to 29.11., su 30.12., ma 28.1., to 28.2., su 31.3. ja to 25.4. Arkisin kilpailut alkavat klo 18 ja sunnuntaisin klo 13.

**Sisä-cupin osakilpailut** to 22.11. (Flint), to 13.12. (60 nuolta), to 17.1. (Flint) ja to 7.2. (60 nuolta) klo 18

**Kinkkukisa** ti 18.12. klo 18

**Talvileiri** Kisakeskuksessa pe-su 8.-10.3.2019