

Lahtelainen kuntopyöräilyseura kannustaa senioreita rohkeasti fillarin selkään

KATJA LUOMA

Liikunta: 30 kilometrin pyöräretkellä ajetaan kypärät päässä hitaimman vauhtia. Mukana kulkee myös huoltoauto.

Lahti
Chiméne Bavard

Ensi viikolla 40 vuotta täyttävä lahtelainen Royal Cycling Team järjestää tänään 30 kilometrin mittaisen pyöräretken senioreille.

– Retki on osa Pyöräilytietoutta senioreille -projektiamme. Olemme jo tarjonneet kiinnostuneille opastusta pyörän huollon perusteista ja kertoneet uusista liikennesäännöistä ja -merkeistä yhdessä Liikenneturvan kanssa. Launeen keskuspuistosta starttaavalle retkelle saa tulla nuorempiaakin mukaan. Retkellä on mukana huoltoauto, seuran puheenjohtaja **Erkki Wahlfors** sanoo.

Pyöräilyasiat ovat kiinnostaneet monia. Erityisen suuren suosion keräsi Lahden kauppatorilla pidetty turvallisuuspäivä, jonka aikana ikäihmisille kerrottiin muun muassa uusista pakollisista varusteista. Tieliikennelaissa tapahtu-

Kypärä ei saa valua otsalle tai takaraivolle.

Kuntopyöräilijä Keijo Löytty

neiden muutosten jälkeen pimeällä pyöräillessä täytyy käyttää valoja, joista etuvalo on valkoinen ja takavalon punainen. Myös soittokello on nykyään pakollinen. Vaikka lain mukaan kypärän käyttöä vain suositellaan, seuran lenkeille ei ole asiaa ilman kypärää.

– Monille senioreille piti näyttää, miten kypärää pidetään oikein. Sen on oltava tiukasti päässä. Kypärä ei saa valua otsalle tai takaraivolle, seuran aktiivijäsen **Keijo Löytty** kertoo.

– Kypäräpakko on meillä ehdoton. Olemme nähneet monta pahaa onnettomuutta, joissa kypärä on pelastanut hengen, Wahlfors lisää.

79-vuotias Löytty vetää Royal Cycling Teamin yli 65-vuotiaiden ”äijäryhmää”. Sen pyörälenkeillä käy säännöllisesti 15 pyöräilijää. Viime aikoina mukaan on tullut uusia senioreita. Lenkille voi osallistua, vaikka edellisestä pyörälenkistä olisi pitkä aika.

– Kuka tahansa voi tulla mukaan millaisella pyörällä vain. Monet seniorit ovat kiinnostuneita sähköavusteisista pyöristä, mikä on hyvä juttu. Monesti ikäihmiset ajavat turhan raskailla pyörillä. Pyöräilyn



Keijo Löytty ja Erkki Wahlfors kehuvat Lahtea hyväksi pyöräilykaupungiksi.

voi aloittaa, vaikka olisi ylipainoakin, koska se ei rasita polvinivelä. Pyöräily kehittää myös tasapainoa, Wahlfors muistuttaa.

Innokkaat kuntopyöräilijät tekevät myös pitkiä lenkkejä isolla porukalla. Yksi perinteisimmistä on pyöräillä kahville Porvooseen ja takaisin. Seuran jo 38 kertaa järjestämä Royal-pyöräily piti tänä vuonna peruuttaa koronaepidemian vuoksi.

Kevään aikana 11 uutta jäsentä houkutteleessa kuntopyöräilyseurassa on tällä hetkellä 131 jäsentä. Naisia ja nuoria kaivataan lisää. Senioriryhmän keski-ikä on 74-vuotta, ja vanhin jäsen on yli 90-vuotias.

Kaupungin kanssa tiivistä yhteistyötä tekevä seura antaa kiitosta Lahden pyöräilyolosuhteista. Seuran edustajana kaupungin liikenneturvallisuusryhmässä istuva Wahlfors vie aina tarvittaessa

tietoa vaarallisista risteyksistä ja pyöräteiden kunnosta.

– Lahden panostus pyöräilyyn näkyy selvästi. Paljon huonompi tilanne on ympäristökuntien maanteilla. Siellä pientareet ovat niin kapeita, että pyöräily tuntuu vaaralliselta.

● Pyörällä kaiken ikää -pyöräily kokoontuu kello 10 Launeen keskuspuistossa.

Tartuntojen jäljitys teettää töitä hoitajille viikonloppuisinkin

Chiméne Bavard

Perjantaina tiedotettujen 12 uuden koronatartunnan jäljittämiset teettävät paljon työtä Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymälle.

– Olemme viikon aikana määränneet yli 300 päijäthämäläistä karanteeniin, se on aika iso määrä. Pyrimme tavoittamaan kaikki tartunnan saaneiden kanssa tekemisissä olleet. Eli selvittämme missä he ovat liikkuneet ja ketä he ovat tavanneet. Tähän mennessä olemme tavoittaneet altistuneita hyvin, ja heidän kanssaan on keskusteltu, yhtymän toimialajohtaja **Tuomo Nieminen** kertoo.

Tartuntaketjujen jäljitystyötä tehdään arkena useiden infektihoitajien voimin, ja työtä jatketaan viikonloppuisinkin, jos osa mahdollisesta ketjusta on jäänyt tavoittamatta tai uusia tartuntoja ilmenee.

Niemisen mukaan yhtymällä

on vielä löytynyt resursseja jäljitysoperaation suorittamiseen.

– Toki silloin kun puhutaan näin suurista määristä (yli 300 karanteenissa) olemme joutuneet ottamaan resursseja käyttöön muualta eli joihin muuta on jäänyt tekemättä.

Niemisen mielestä Päijät-Hämeessä on syytä olla kohtuullisen huolissaan koronatilanteesta, vaikka tartuntojen määrä ei ole vielä kovin suuri. Hän muistuttaa, ettei tilanteen pysyminen rauhallisena ole itsestään selvä.

– Edelleen on todella tärkeää muistaa turvavälit, käsi- ja yskimishygienia sekä koronavilkku. Erilaisten tapahtumien osalta kehottaisin miettimään, onko niihin osallistuminen tarpeellista tai välttämätöntä.

Hyvinvointiyhtymä tiedottaa koronatartunnoista seuraavan kerran maanantaina. Jos tilanne pahenee, tiedottamisen tahi kiristetään.

LAHTI

Muuntaja kärkehti kerrostalossa

Remontoitavan kerrostalon sähköpääkeskuksessa Lahden Satulakadulla kärkehti lauantaina pienehkö muuntaja, joka aiheutti hälytyksen keskisuuresta rakennuspalosta. Talon asukkaat olivat havainneet savua ja ilmoittaneet tästä hätäkeskukseen.

Varsinaista tulipaloa kohteessa ei ollut. Myös kiinteistö- ja henkilövahingoilta säästyttiin.

Hälytys tuli Päijät-Hämeen pelastuslaitokselle hieman puolenpäivän jälkeen.

Hätäkeskuksen ensitiedotteen mukaan paikalle lähetettiin neljä Päijät-Hämeen pelastuslaitoksen yksikköä.

LAHTI

Nainen yritti varastaa tuotteita hypermarketista

Hämeen poliisi epäilee Lahdessa hypermarketissa asioinnutta nelikymppistä naista varkaudesta.

Nainen oli asioinut Launeella sijainneessa hypermarketissa

perjantai-iltana. Hän oli ollut kaupassa lähes kaksi tuntia ja kasannut ostoksia laukkuunsa ja eri ostoskoriin. Osa tuotteista oli poistettu pakkauksistaan.

Paikalle kutsuttu poliisi otti naisen kiinni. Hän oli poliisille entuudestaan tuttu.

Naisen hallusta löydettiin tuotteita vajaan 1800 euron edestä.

HYVINVOINTIYHTYMÄ

Kuvantamispalvelut päättyvät litissä

litin kuvantamispisteiden toiminta päättyy vuodenvaihteessa.

litiläiset saavat kiireelliset kuvantamispalvelut sen jälkeen Nastolasta, kertoo Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä tiedotteessaan.

Kuvantamispiste on yhtymän mukaan alueen pienin. Diagnostisten palvelujen tulosaluejohtaja **Auli Malinen** hyvinvointiyhtymästä sanoo, että litin pisteessä on kuvattu keskimäärin kuusi potilasta päivässä, eli käyttöaste on ollut pieni.

– Se on puolentoista tunnin työ. Siihen se perustuu kaiken kaikkiaan, Malinen sanoo.

Tämän lisäksi kuvantamis-

pisteen röntgenlaitteisto ja ultraäänilaitte vaatisivat yhtymän mukaan uusimista.

litin kuvantamispisteellä on ollut Malisen mukaan natiivikuvauslaitte sekä ultraäänilaitte. Ultraäänitutkimuksia on käynyt tekemässä lääkäri joka toinen viikko. Lisäksi kuvantamispisteellä on hammaskuvauslaitte, joka on kuitenkin siirtymässä hammaslääkärien käyttöön.

Malinen sanoo, että Päijät-Hämeessä on enemmän kuvantamispisteitä kuin monella muulla alueella. litin kuvantamispisteen sulkeutumisen jälkeen kuvantamispalveluita on edelleen tarjolla Lahden Nastolassa, Lahdessa, Hollolassa, Asikkalassa ja Orimattilassa. Heinolassa on kuvantamispiste heinolalaisten käyttöön.

Mikäli iittiläinen asiakas ohjataan kiireelliseen kuvaukseen Nastolaan tai Akuutti24:ään, myös jatkohoito tehdään siellä. Kiireetön ajan voi varata haluamastaan toimipisteestä.

Hyvinvointiyhtymän tiedotteen mukaan kuvantamispaikkojen keskittäminen mahdollistaa laadukkaiden ja turvallisten laitteiden hankinnan ja ylläpidon sekä ajoittain puuttuvien henkilöstöresurssien mielekkään ja joustavan käytön.