

Hettula Oy liikkuu kone- ja lihasvoimalla, ja valmiustilassa ollaan 24/7

Aina valmiina työkeikalle. Hettula Oy on 56-vuotias kittiläläinen monialayritys, joka tuottaa jättehuoltopalveluita Tunturi-Lapin alueella. Yrityksen Kittilässä sijaitsevalla jätteiden hyötykäyttö- ja kierrätysasemalla käsitellään vuodessa noin 6 000 tonnia kuivajätettä. Lisäksi yrityksenvalikoimaankuuluvat kuivaimu-, korkeapainepesu-, hinaus-, loka-auto- ja vaihtolavapalvelut sekä pyörä- ja kaivinkone-työt, lavettikuljetukset ja taksipalvelut.

- Työmme on ympärivuotista ja -vuorokautista, sillä päivystämme jatkuvasti sekä Kittilän että Levin Vesihuollossa. Avaamme, huuhtelemme ja kuvaamme tarvittaessa viemärit, myös niiden sekä vesijohtojen sulatukset kuuluvat palveluihimme. Päivystystä vaatii myös Falckin hinauspalvelu, jossa toimimme fran-

chising-yrityksenä, sanoo yrityksen toimitusjohtaja **Pertti Hettula**.

- Yrityksessä työskentelee yhteensä 12 henkilöä, joista suurimman osan sukunimi on Hettula, kysymys on tiiviistä perheyri-tyksestä. Myös perheen ulkopuolinen henkilökunta on joustavaa ja sitoutunutta, mitä alalla myös vaaditaan. Auton ja koneiden puikoissa istuessa liikunta jää helposti vähiin, ja reilu vuosi sitten toimistossa ahertava **Katariina Hettula** ehdotti pikkujoulu-juhlyiden yhteydessä kuntotestejä koko henkilökunnalle.

Liikunnalla ihmisiä aikaan. Testittoteutettiin ja kaikille työntekijöille järjestettiin mahdollisuus kymmeneen personal trainer -tapaamiseen. Lisäksi tehtiin sopimus Levi Wellness Clubin kanssa, jotta henkilökunta voi käydä salilla halutessaan. Lähes



Erkki Hettula on pudottanut kuntoilun alettua painoaan 15 kiloa, ja vaimo Katariina taas sai pitkään vaivaneen nivelsoriasiksen kuriin liikuntaharrastuksen myötä. - Nyt terveyttä ja hyvää oloa osaa arvostaa uudella tavalla, pariskunta sanoo.

"Levi Wellness Clubilla alkaa 2.2. Kuntokuuri, jolla selviää oman kunnan tila, ja jolla voidaan määrittää uudet kuntotavoitteet."

kaikki ottivat haasteen vastaan ja päättivät kokeilla säännöllisen liikunnan vaikutusta elämäänsä.

- Minulla oli ennakkoluuloja salliiikuntaa kohtaan, koska olen tottunut kuntoilemaan ulkosalla. Ensimmäisessä kuntotestissä jopa kävely tuntui raskaalta, mutta hiljalleen matka piteni, lihaskunto alkoi kasvaa, ja myös olo piristyi liikunnan myötä. Raajojen liikeradat laajenivat, ja ikävät, ennen hierojaa vaatineet kolotukset muuttuivat mukaviksi liikunnan jälkeisiksi tuntemuksiksi, Pertti sanoo.

- Hapenottokykynein kohosi alle puolessa vuodessa välttävistä erittäin hyväksi. Myös ruokavalio meni uusiksi, ja esimerkiksi perinteisen aamukahvin sijaan syön nyt kunnan aamupalan. Wellness Clubin ammattitaitoinen, iloinen ja lupsakka henkilökunta kannustaa liikkumaan. Kun personal trainerin kanssa on sovittu harjoitusaika, se pistää liikkeelle, vaikka olisikin töiden jälkeen väsynyt ja tekisi mieli kellahtaa sohvalle.

Eniten liikunnasta innostuivat Pertin poika **Erkki**, joka pudotti reilussa puolessa vuodessa painoaan 15 kg, ja hänen vaimonsa **Katariina**, joka taas löysi liikunnasta avun hän-



- Liikunta on tuonut virtaa myös työntekoon, sanoo Pertti Hettula.



Hettula Oy:n autot tunnistaa Lappi-aiheista maalauksesta, jotka on taitellut oululainen Kimmo Takarauto. Mainoskyltillä toimivan kuorma-auton kopion maalaukset kertovat Pertti Hettulan harrastuksista.

tä pitkään vaivaneeseen nivelsoriksiin.

- Sain lopettaa reumalääkityksen, jonka sain jo 20-vuotiaana, ja luulin, että joudun syömään lääkkeitä loppuelämäni. Edellisen kerran ennen kuntoilun aloittamista pystyin juoksemaan vuonna 2007, viime kesänä juoksin Oulussa

15 km Extreme Run -estejuoksukilpailun, sanoo **Katariina**.

- Kannustavassa seurassa liikunta tuntuu paremmalta.

(**Timo Koivisto**)