

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
Viestinnän koulutusohjelma / Graafinen suunnittelu

Noora Kuusela

KYMENLAAKSON TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIAN
SARJAKUVAVIIHKOSEN KUVITUS JA TAITTO

Opinnäytetyö 2013

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Viestinnän koulutusohjelma

KUUSELA, NOORA

Kymenlaakson terveystuolikuunstrategian sarjakuvaviihkosen kuvitus ja taitto

Opinnäytetyö

31 sivua + 4 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Katariina Silvola

Toimeksiantaja

Kymenlaakson Liikunta ry

Marraskuu 2013

Avainsanat

hahmosuunnittelu, kuvitus, sarjakuva, taitto, typografia

Opinnäytetyön produktiivinen osa on Kymenlaakson terveystuolikuunstrategian kärki-
teemojen pohjalta koottava helposti lähestyttävä ja mielenkiintoinen sarjakuvaviihko-
nen, jonka tehtävänä on toimia strategian visuaalisena tiivistelmänä kaikille ikäryhmil-
le. Strategian toteuttajana toimii Kymenlaakson Liikunta ry.

Kirjallisen osan tavoitteena on kartoittaa sarjakuvaviihkosen suunnitteluun tarvittava
osaaminen ja työprosessin aikana opitun analysointi. Työssä käydään läpi suunnittelun
vaiheet ja pohditaan eri graafisten ratkaisujen toimivuutta ja kehittämismahdollisuuk-
sia. Työssä seurataan myös uuden piirto-ohjelman opettelua ja sen käytön yhdistele-
mistä vanhoihin ohjelmiin ja aikaisempaan osaamiseen.

Lopuksi pohditaan koko työprosessia ja sen aikana opitun soveltamista tulevaisuudes-
sa. Päätelmissä käydään myös läpi sarjakuvaviihkosen keskeneräisyys ja työn koko-
naisvaltainen mielenkiintoisuus ja toimivuus.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Media Communication

KUUSELA, NOORA

Kymenlaakson terveystaakuntastaategia – Illustration and
Layout of a Comic Booklet

Bachelor's Thesis

31 pages + 4 pages of appendices

Supervisor

Senior Lecturer Katariina Silvola

Commissioned by

Kymenlaakson Liikunta ry

November 2013

Keywords

character design, comics, illustration, layout, typography

The productive part of this Bachelor's Thesis consists of the illustration and layout of a comic booklet for Kymenlaakson terveystaakuntastaategia commissioned by Kymenlaakson Liikunta ry. The purpose of the comic booklet is to be an interesting and easily approachable visual summary for all ages of the main points introduced in the strategy.

The goal of the written part is to explore the skills needed for designing the comic booklet and to analyse the learning experience accomplished during the working process. The written part will present the phases of the designing process and provide possible improvement ideas concerning the functionality of the choices made with graphic design. The written part will also explain the learning process behind a completely new drawing program and compare its usability with other programs and previous skills.

Lastly, a conclusive analysis is conducted on the whole working process and how the acquired new skills can be applied in future projects. The final observations focus on the yet unfinished comic booklet – its future functionality and interest value.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	LÄHTÖKOHDAT	6
3	HAHMOSUUNNITTELU JA TARINA	7
	3.1 Hahmojen suunnittelu	7
	3.2 Tarina ja kuvakäsikirjoitus	12
4	SARJAKUVAN KUVITUS	13
	4.1 Kuvitustyylit	14
	4.2 Värit	17
	4.3 Kuvitusohjelmat	18
	4.3.1 Adobe Photoshop ja Illustrator	18
	4.3.2 Mischief	19
	4.3.3 Ohjelmien yhteiskäyttö	21
5	TAITTO	22
	5.1 Taitto-ohjelma ja pohjan rakentaminen	22
	5.2 Graafiset elementit	23
	5.3 Typografia	24
	5.4 Sarjakuvan asettelu	25
6	PÄÄTELMÄT	26
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	

Liite 1. Käsikirjoitus: Petri Hurme

Liite 2. Kuvakäsikirjoitus

1 JOHDANTO

Opinnäytetyönäni teen valmistuvaan Kymenlaakson terveystuokuntastrategiaan pohjautuvaa sarjakuvavihkosta, jonka tarkoituksena on toimia strategian visuaalisena tiivistelmänä kaikille ikäryhmille. Vihkosesta tulee käydä ilmi strategian kärkikohdat mielenkiintoisella ja helposti luettavalla tavalla.

Kymenlaakson terveystuokuntastrategia on kymenlaaksolaisten liikuntatottumuksista ja -mahdollisuuksista koottava kartoitus, jonka tehtävänä on tuoda esille ratkaisuja ja tavoitteita terveystuokunnan kehittämiseksi Kymenlaaksossa. Kymenlaakson terveystuokuntastrategia on valmistuessaan Päijät-Hämeen vuonna 2009 julkaistun terveystuokuntastrategian ohessa toinen maakunnallinen terveystuokuntastrategia Suomessa, ja se on voimassa vuodesta 2013 vuoteen 2020.

Strategian toteuttajana toimii Kymenlaakson maakuntaliiton toimesta ja rahoittamana vuonna 1998 perustettu ja vuonna 1999 toimintansa aloittanut Kymenlaakson Liikunta ry, joka toimii Kymenlaakson liikunnan ja urheilun kehittäjänä ja edunvalvojana. Yhdistyksen tavoitteisiin kuuluvat palveluiden tuottaminen liikuntaa ja urheilua harrastaville, mukana olo erilaisten liikuntatapahtumien järjestämisessä ja toimiminen tasa-arvon ja suvaitsevaisuuden edistäjänä. Strategian kirjoittavat työfysioterapeutti TtM Kirsi Kiiskinen ja työfysioterapeutti TtK Mia Holmberg.

Sain opinnäytetyöni aiheen keväällä 2013 Kymenlaakson ammattikorkeakoulun viestinnän koulutusohjelmavastaava Auli Mattila-Mölleriltä, ja yhteyshenkilönäni toimeksiantajan puolesta on toiminut Kirsi Kiiskinen. Tarkoituksena on ollut suunnitella strategialle jalkautettava tuote, tässä tapauksessa sarjakuvamainen vihkonen, josta käy ilmi liikunnan hyödyt ja liikuntamahdollisuudet Kymenlaaksossa. Sarjakuvalehtinen kokooa strategian kärkitekemat kiinnostavalla ja helppolukuisella tavalla ja käy läpi kaikki strategian mukaiset ikäryhmät, lapset ja perheet, työikäiset sekä eläköityvät ja ikääntyneet. Sarjakuvan tarinan pohjana toimii kymenlaaksolainen perhe, jonka näkökulmasta eri kohtia tarkastellaan.

Käyn opinnäytetyössäni läpi sarjakuvavihkosen toteuttamisen eri vaiheet ja käsittelen produktiivista osaa yhdistellen teoriaa ja käytännön oppeja toisiinsa. Vihkosen rakentamiseen sisältyvät taustatyön ja pohjamateriaalin keräämisen lisäksi hahmojen suunnittelu, kuvakäsikirjoituksen luominen ulkopuolisen kirjoittaman käsikirjoituksen poh-

jalta, uusiin ohjelmiin tutustuminen ja niiden soveltaminen aikaisempaan osaamiseen sekä väriteoriaan ja värien psykologiaan perehtyminen ja näiden tietojen käyttö kuvakerronnassa. Lopuksi käsittelen valmiiden kuvitusten ja muiden graafisten elementtien yhdistämistä taiton ja typografian asetelun yhteydessä. Joissain kohdissa vertailen produktiivisen osan käytännöllistä toteutusta ja teoriaa selkeyttäen tekstin kulkua kuvien avulla.

2 LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyöni lähti liikkeelle toimeksiannolla ja asiakastapaamisella. Sain tehtäväkseni toteuttaa valmistuvalla Kymenlaakson terveystoimintastrategialle jalkautettavan tuotteen, jolla tiivistetään koko strategian tärkeimmät kärkikohdat lyhyeksi, mielenkiintoiseksi ja helppolukuiseksi vihkoseksi sarjakuvan keinoja käyttäen. Toimeksiantajana toimii Kymenlaakson Liikunta ry ja heidän puolestaan terveystoiminnan kehittäjä, työfysioterapeutti Kirsi Kiiskinen.

Halusin ensin selvittää, mitä terveystoiminta oikeastaan on. Maailman terveysjärjestö WHO (1948) määrittelee terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, ei pelkästään sairauden tai heikkouden puuttumisesta. Liikunta puolestaan on suunniteltua ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jolla tähdätään yleensä kunnon tai terveyden parantamiseen tai ylläpitämiseen (Fogelholm & Vuori 2005, 28). Suni ja Taulaniemi (2003) määrittelevät terveystoiminnaksi kaikenlaisen liikunnan, jolla on terveyteen positiivisesti vaikuttavia ominaisuuksia.

Ensimmäisessä tapaamisessa tutustuin terveystoimintastrategian kehittämiseen osallistuviin osapuoliin ja selvitin, millaisesta tuotteesta on kyse ja mitä sen toteuttamiseen vaaditaan. Lähtökohtana oli pieni sarjakuvavihkonen, jolla tuodaan kymenlaaksolaisille lukijoille ilmi terveystoimintastrategian kärkiteemat ja innostetaan lukijaa soveltamaan terveyden edistämisen keinoja omassa elämässä. Esimerkkinä vihkoselle toimi 14-sivuinen Keski-Suomen liikunta- ja urheilustrategia – Visio 2020 – Keski-Suomi liikunnan ja urheilun huippumaakunnaksi -esite (Visio 2020), jossa tiivistetään strategian tärkeimmät osat sarjakuvamaisen visuaalisen ilmeen keinoin.

Strategiaesitteen tarinassa seikkailee kaksi 3D-mallinnuksella toteutettua hahmoa, joista nuori aikuinen mies yrittää selittää vanhemmalle, työikäiselle miehelle liikunnan ja liikuntamahdollisuuksien nykytilannetta, kehittämiskeinoja ja toivottua muutosta.

Esitteen taittoon on liitetty infograafisia elementtejä, joissa tuodaan ilmi faktatietoa humoristisen sarjakuvan rinnalle ja erotellaan ne muusta kuvituksesta. Esitteen lopussa on verkko-osoite koko strategiaan, josta sen voi halutessaan lukea.

Kymenlaakson terveystaustastrategian sarjakuvavihkoseen toivottiin samankaltaista asettelua, jossa kärkiteemoja käsiteltäisiin samaistuttavien hahmojen kautta ja faktasiot jaoteltaisiin erillisillä elementeillä. Visuaalisuuden ja hahmojen puolesta vihkosen tulisi kuitenkin olla laajemmalle kohderyhmälle rajattu, sillä asiakkaan mielestä Keski-Suomen liikunta- ja urheilustrategian esite oli tyyliltään enemmän miehille suunnattu eivätkä 3D-mallinnetut hahmot vaikuttaneet kiinnostavilta. Lisäksi sen tehtävänä olisi kattaa kaikki ikäryhmät lapsista vanhuksiin ja painottua erityisesti Kymenlaaksoon.

Tarkoituksena oli luoda sarjakuvassa seikkaileva kymenlaaksolainen perhe, jonka silmin terveystaustastrategian kärkikohtia tarkkailtaisiin. Aloitin kartoittamalla hahmojen taustoja ja persoonallisuutta sekä otin selvää tärkeimmistä luontokohteista ja liikuntamahdollisuuksista Kymenlaaksossa. Lähtökohtana oli tarkastella kymenlaaksolaisuutta ulkopaikkakuntalaisen silmin ja löytää tärkeimmät yksityiskohdat sarjakuvan painottamiseksi Kymenlaaksoon. Kokosin pohjamateriaalia haastatteleamalla paikkakuntalaisia ja tarkkailemalla perheen hahmoihin sopivien ohikulkijoiden fyysisiä piirteitä muun muassa linja-automatkan aikana ja Kouvolan keskustassa liikkeessäni.

Työn alkuvaiheessa tehtäväkseni lukeutui myös sarjakuvan tarinan kokoaminen strategian kärkiteemojen pohjalta, mutta työryhmään liittyi myöhemmin käsikirjoituksen kirjoittajaksi Vinkeä Design Oy:n Petri Hurme. Käsittelen hänen osiotaan tarkemmin luvussa 3.2. Faktatietojen kokoamisesta vastasivat Kirsi Kiiskinen ja opinnäytetyönään strategian teoriapohjaan osallistunut sosiaali- ja terveystieteen opiskelija Elisa Jauhiainen.

3 HAHMOSUUNNITTELU JA TARINA

3.1 Hahmojen suunnittelu

Hahmosuunnittelu voidaan yksinkertaisuudessaan määritellä monimuotoisten ja ulkomuodoltaan erottuvien ihmis- tai ihmisen kaltaisten hahmojen luomiseksi monien eri medianalojen tarkoituksiin. Laajemmin kuvattuna hahmosuunnittelu on ammatti-

maista hahmon kehon ulkomuodon, liikkeiden, kasvonpiirteiden ja muiden tarvittavien osien kehittämistä ja esittämistä useista eri suunnista lukemattomiin eri tarkoituksiin, kuten animaatio-, peli-, televisio-, mainos- ja muotialoille. (Su & Zhao 2012, 12.)

Hahmosuunnittelu on laaja ja keskeinen kokonaisuus sarjakuvan suunnittelussa. Sen avulla luodaan visuaalinen ja samaistuttava kanava lukijan ja tarinan välille. Hahmojen suunnittelun pohjana toimii vankka tarina, jota ilman hahmot jäävät irtonaisiksi ja eleettömiksi eikä lukija kykene samaistumaan niihin. Hahmojen suunnitteluun on olemassa useita apukeinoja ja ohjeita, mutta yksikään tapa ei ole täysin oikea, vaan suunnittelijan tulee itse harjoittelun ja kokeilemisen kautta löytää omalle tyylilleen parhain ratkaisu.

Kaiken pohjalle rakentuu halu kertoa tarina, jonka pohjalta hahmoja lähdetään suunnittelemaan. Ilman tarinaa hahmoilla ei olisi merkitystä eikä ilman hahmoja tarina pääsisi etenemään, jolloin tarina olisi merkityksetön. (Withrow & Danner 2007.) Hahmojen suunnittelu alkaa taustojen kartoittamisesta, persoonan luomisesta ja ulkomuodon rakentamisesta.

Aloitin hahmojen suunnittelun kartoittamalla terveystoimintastrategian kohderyhmää ja toimeksiantajan toiveita tarinan hahmoista. Toiveena oli kymenlaaksolainen perhe, jonka kehitystä ja elämää seurataan kärkiteemojen avulla kattaen koko strategiaan liitettävät ikäryhmät. Kotkassa asuva perhe koostuisi isästä, äidistä, pojasta ja tyttärestä sekä heidän isovanhemmistaan. Alkuvaiheen kartoituksen ongelmaksi ilmeni juuri vankan tarinan puuttuminen. Pohjana toimi terveystoimintastrategian keskeneräinen luonnos, josta pystyi keräämään tärkeimpiä kärkikohtia ja kehittämään alustavaa pohjaa juonelle, mutta sarjakuvan etenemiselle vaadittava tarina puuttui. Koin ongelmalliseksi kehittää itse vankkaa tarinaa sarjakuvan pohjalle, joten myöhemmin työryhmään liittyi Vinkeä Design Oy:n Petri Hurme, jonka tehtäväksi tuli luoda sarjakuvan käsikirjoitus. Käsittelen hänen rooliaan ja käsikirjoituksen valmistumisen etenemistä luvussa 3.2.

Tillman (2011) käsittelee teoksessaan *Creative Character Design* tarinan ja hahmojen symbioosia keskenään. Tarina tulisi luoda ennen varsinaista hahmojen suunnittelua ja piirtämisprosessia, jolloin hahmot luodaan palvelemaan itse tarinaa. Jos hahmot kehitetään ennen tarinaa, on mahdollista, että hahmojen ulkomuoto myös muuttuu tarinan luomisen myötä. Päätin kuitenkin työstää hahmoja ja ensimmäisiä ideoita eteenpäin

sillä varauksella, että hahmojen ulkomuoto, persoonallisuus ja eleet muuttuisivat myöhemmin ja kokosin Internetistä ja kirjoista listan hahmosuunnittelun apuna käytettäviä kysymyksiä, joilla pääsin lähtemään liikkeelle.

Tutustuin ensimmäisenä Creative Bloq -sivuston tarjoamaan artikkeliin, johon kuvittaja Jon Burgerman on koonnut 20 hahmosuunnittelun apuna käytettävää vinkkiä, jotka hahmosuunnittelijan kannattaa ottaa luomisprosessissa huomioon. Listassa painottuvat hahmojen taustojen, persoonallisuuden ja kohderyhmän kartoittaminen, fyysisten ominaisuuksien korostaminen ja hahmon yksinkertaisuuden huomioon ottaminen. Hahmo voi toimia ja olla tunnistettava, vaikka se olisi piirretty kepillä mutaan. (Creative Bloq 2013.) Toisena listana löysin taideyhteisö DeviantART:n käyttäjän, graafisen suunnittelijan, Ivy Caven luoman listan hänen omista hahmosuunnittelun pääkohdista, joissa korostetaan muun muassa värin, muotojen ja erotettavuuden tärkeyttä (Cave 2008). Poimin Creative Bloqin ja Caven listoista pääkohdat, jotka koin tarpeelliseksi sarjakuvavihkosen hahmojen suunnittelun aloittamiseksi ja vertailin niitä muihin lähteisiin kooten itselleni parhaimman tavan luoda lähestyttävät ja paikalliseen kohderyhmään sopivat hahmot.

Erityisesti animaatioelokuvista kiinnostuneena halusin tutustua eri animaatioelokuvien hahmoihin ja niiden luomisprosesseihin. Useat animaatioelokuvat on suunnattu koko perheelle, jolloin hahmojen tulee olla niin lasten kuin aikuistenkin mieleen, joten koin animaatioelokuvat hyväksi taustamateriaaliksi laajan ikäryhmän kattavien hahmojen suunnitteluun. Huomasin monien animaatioelokuvien hahmosuunnittelussa käytettävän geometrisia muotoa hahmon ulkomuodon pohjalla. Esimerkkinä vuonna 2012 julkaistu DreamWorks Animation SKG:n animaatioelokuva *Rise of the Guardians*, jossa hahmojen ulkomuodot ja elinympäristöt perustuivat niille annettuihin geometrisiin muotoihin. Zahed (2012, 23) esittelee teoksessa *The Art of Rise of the Guardians* kuuden yksityiskohtaisesti toteutetun hahmon pohjana toimivat yksinkertaiset geometriset muodot ja värit, jotka korostuvat näiden elinympäristöissä ja vaatetuksessa. Tämä tuki jo ensimmäisissä luonnoksissani esiintyneitä geometrisia muotoja, joilla halusin rajata jokaisen hahmon ulkomuotoa, joten syvennyin muotojen merkityksiin lisää.

Jacobson (2013) käsittelee opinnäytetyössään kokonaisvaltaisesti geometrysten muotojen käyttöä hahmojen suunnittelussa. Hän jakaa hahmojen muodot kulmikkaisiin muotoihin – kolmiot ja monikulmiot – ja kulmattomiin muotoihin – ympyrät, soikiot ja

kaaret (mts. 34). Hänen mukaansa ylikorostetut kulmikkaat muodot kuvastavat usein voimakkaita, dynaamisia ja määrätietoisia hahmoja, kun taas kevyemmät kulmat korostavat pystysuuntaista maskuliinisuutta. Rinnastettavasti taas pyöreämmät ja pehmeämmät muodot kuvastavat herkkyyttä ja kauneutta. Neliö voi kuvastaa vahvaa rakennetta ja suojelevaa asennetta (mts. 35), kun taas esimerkiksi timantti, joka mallistetaan riippuen voi viitata hahmon älykkyyteen, nopeuteen ja uskallukseen (mts. 35–36). Kolmion muoto voidaan ajatella kärjen suunnasta riippuen hyväksi, pahaksi tai neutraaliksi (mts. 37). Halusin luoda sarjakuvan hahmoille omat muodot, joilla korostaisin jokaisen persoonallisuutta (kuva 1). Isän neliö muoto kuvastaa raavasta rakennetta, mutta huolehtivaa ja vakaata persoonaa. Äiti puolestaan on pystysuuntainen timantti, jolla halusin luoda mielikuvaa aktiivisesta ja organisointikykyisestä naisesta. Pojan käänteisellä kolmion mallilla on tarkoitus viestiä ruumiinrakenteen muutosta, murrosikää ja sen tuomaa lievää epävakautta. Tyttö taas on pieni pyöreäkulmainen suorakulmio, joka kuvastaa tämän pehmeyttä ja vasta muotoutuvaa persoonaa. Isovanhemmat eroavat toisistaan mummin ollessa täysin pyöreä ja isoisän esiintyessä pitkän pystysuuntaisen suorakulmion pohjalta. Mummin pyöreydellä halusin kuvastaa hahmon pehmeyttä ja harmittomuutta, isoisän pitkä suorakulmainen muoto puolestaan kuvastaa maskuliinista kapeutta.



Kuva 1. Hahmojen muodot.

Haastattelujen ja ohikulkijoiden tarkkailun pohjalta loin listoja jokaisen hahmon taustoista ja persoonallisuuksista ja tein ensimmäisiä luonnoksia (kuva 2). Taulukossa 1 esittelen sarjakuvaan valittujen hahmojen tietoja tiivistetysti.

Taulukko 1. Hahmojen taustat ja persoonallisuus tiivistetysti.

Isä, 40–45 v. Neliö	<i>Työtön paperityöläinen, hiljainen, jörö, ylipainoinen ja mahakas, teknisesti taitava, kulkee autolla joka paikkaan, ei tupakoi, ei pyri eteenpäin tai kouluttaudu uudelleen, taloudellisesti vakaa, etäinen lapsille, ”vaimo ei ymmärrä”</i>
Äiti, 40–45 v. Timantti	<i>Aikuisopiskelija terveysalalla, vertaisohjaaja, kotiäiti, hoitaa lapset, tehokas – saa paljon aikaan, motivoitunut, urapainotteinen, organisointikykyinen</i>
Poika, 15 v. Käänteinen kolmio	<i>Yläkoululainen, hieman ylipainoinen, tytöt kiinnostavat, skeittaaminen, isot hupparit, murrosikä, aktiivinen ja paljon kavereita, kokeilunhaluinen</i>
Tyttö, 4–5 v. Pehmeäkulmainen suorakulmio	<i>Päiväkoti, pinkki väri, Barbiet ja ponit, satubaletti, oman arvonsa tunteva – ”Minä itse!”, hellyydenkipeä</i>
Isovanhemmat, 70 v. Mummi: pyöreä Pappa: suorakulmio	<i>Voimaa vanhuuteen -kampanja, kireitä, aviokriisi koettu – lasten takia jääty yhteen, vanhoja tapoja arvostavia, aktiivisia yhdistystoiminnassa Mummi: Martat, jumpat, vesijuoksu, ”Ota lisää ruokaa!” Pappa: raviurheilu, hiihto, hiljaisempi, mutta välittävä</i>



Kuva 2. Värillisiä hahmoluonnoksia.

3.2 Tarina ja kuvakäsikirjoitus

Valmiiden hahmojen luomisen pohjalle tarvitaan aina vankka tarina, jotta lukija voi samaistua hahmoihin ja pääsee näin etenemään tarinassa eteenpäin. Alun ongelmana olikin tarinan luominen, koska tehtävänäni oli myös käsikirjoittaa sarjakuva terveystieteiden kärkeen osalta, ja tämän johdosta myös hahmojen suunnittelu eteni hitaasti, vaikka taustatyötä kymenlaaksolaisuudesta ja alustavasta tarinasta oli tehty. En saanut kiinni käsikirjoittamisesta ja strategian tiivistämisestä, joten totesimme parhaimmaksi vaihtoehdoksi ulkopuolisen käsikirjoittajan etsimisen.

Syksyllä 2013 mukaan tuli Vinkeä Design Oy:n Petri Hurme, jonka tehtävänä oli kirjoittaa tarinalle käsikirjoitus ja koota perheen tarina tiivistettyyn muotoon hyödyntäen terveystieteiden kärkeen osalta (liite 1). Kirsi Kiiskinen ja Elisa Jauhiainen laativat Hurmeen käsikirjoituksen pohjalle sarjakuvan yhteyteen liitettäviä faktatietoja strategian pohjalta, jotta strategian validiteetti ja asiallisuus säilyisivät raikkaan ja leikkisän kuvakerronnan ohella.

Käsikirjoituksen kehittyessä päähenkilöksi vakiintui paperitehtaalta työttömäksi jäänyt isä, joka kulkee sarjakuvan mukana ja perheensä avustamana matkan kohti terveellisempiä elämäntapoja. Arnold ja Eddy (2007, 52) kuvailevat teoksessaan *Exploring Visual Storytelling* päähahmoa suurimman henkilökohtaisen muutoksen kokevaksi ja sen myötä suurimman muutoksen ympäristössään aiheuttavaksi henkilöksi. Heidän mukaansa samaistuttava päähenkilö tekee tarinasta mukaansatempaavan, ja ilman tätä tarinasta tulisi vain sarja erillisiä tapahtumia ilman suurempaa merkitystä.

Sarjakuvan tarina alkaa isän joutuessa irtisanotuksi paperitehtaalta, jonka johdosta hän vain istuu päivät television ääressä vatsan kasvaessa yhä suuremmaksi. Isän kunto huononee, eikä tilannetta helpota joka paikkaan autolla ajaminen. Tarinan kehitys lähtee etenemään, kun isä päätyy työvoimatoimiston kautta käymään terveystieteissä. Huonojen uutisten herättämänä hän innostuu kuntoilemaan poikansa kanssa, joka pyytää isää ulkoilemaan koulun liikuntapäivän inspiroimana. Tarinan edetessä koko perheen välit paranevat ja kaikkien aktiivisuustaso nousee. Loppua kohden isän terveys kohenee huomattavasti, ja tämän johdosta hän saa työhaastattelun jälkeen uuden työpaikan, ja uusi käynti terveystieteissäkin osoittaa muutosta parempaan. Koko tarina huipentuu isän käyntiin Liikkujan apteekissa, jossa hänen eteensä osuu terveysliikuntastrategian sarjakuvavihkonen ja tarina voi taas alkaa alusta jonkun toisen kohdalla.

Tutustuin Hurmeen käsikirjoitukseen ja luonnostelin sen pohjalta sarjakuvavihkosen sivumäärään tiivistettävän kuvakäsikirjoituksen (liite 2), johon valmiit hahmot, kuvitukset ja muut graafiset elementit asetellaan taiton keinoin. Käsikirjoitukseen lisättiin myös arvioitu kuvatarve jokaisen tapahtuman ja sivun kohdalle, jotta kuvakäsikirjoituksen luominen helpottuisi ja hahmottaisin paremmin Hurmeen ideat käsikirjoituksen tulkitsemiseksi.

4 SARJAKUVAN KUVITUS

Tutustuin sarjakuvan rakentamisen yhteydessä Iina Lehdon opinnäytetyöhön (2013), jossa hän käsittelee laajasti sarjakuvan merkitystä ja muotoa käyttäen Mannisen (1995) teosta pohdintojensa rinnalla. Lehdon opinnäytetyöstä käy monipuolisesti ilmi sarjakuvan merkitys ja sen eri muunnelmat kulttuurillisista eroista eri medioihin.

Tiivistetyksi sarjakuvalla tarkoitetaan kuvan ja tekstin yhteistyönä esitettyä sisältöä, joka etenee loogisesti ja rytmikkäästi etenevänä liikkeenä kuvasta seuraavaan. Sekä tekstillä että kuvalla on yhdessä omat osansa kokonaisviestin välittämässä, mutta tekstiä ei välttämättä tarvita selittämään kuvan sanomaa. Teksti voi kuvata myös ääntä ja sen lähtökohtaa. (Manninen 1995, 10.) Sarjakuvaa on vaikea määritellä, koska sen ymmärtäminen riippuu paljon muun muassa kulttuurista ja ihmisen iästä. Nykypäivänä käytössä olevat tekniikat eivät olisi olleet mahdollisia vuosia sitten, koska sarjakuvan muoto on jatkuvasti muuttuvaa. (Mts. 9.)

Sarjakuvalla on kokonaan oma ilmaisukielensä, joka sekä sarjakuvan piirtäjän että lukijan täytyy oppia käytön ja tulkinnan mahdollistamiseksi. Lukijan tulee siis pystyä päättämään ruutujen välillä tapahtuvaa muutosta ja sivukokonaisuutta. Tämä niin sanottu *kielioppi* tekee sarjakuvista kulttuurisina merkitysjärjestelminä mahdollisia. (Herkman 1998, 21; Manninen 1995, 45.) Kuva ja teksti ovat sarjakuvan kielen tärkeimmät osat. Sekä teksti että kuva voivat olla hallitsevassa asemassa, mutta myös hierarkkinen rakenne voi puuttua, eikä kummankaan hallitsevuutta aina voi erottaa. Hierarkiassa voi myös tapahtua jatkuvaa muutosta, ja kuva ja teksti voivat toistaa tai täydentää toisiaan. Sarjakuva voi ilmetä täysin ilman sanoja, mutta ruudutonta ei voi olla olemassa. (Mikkonen 2005, 295.)

Sarjakuvan synnyinmaana voidaan pitää Yhdysvaltoja, ja sarjakuvaa kutsutaankin joskus *amerikkalaiseksi taidemuodoksi* (Manninen 1995, 12). R.F. Outcaultin vuonna 1896 ilmestynyt, ja yhdestä ruudusta koostunut *The Yellow Kid* luetaan perinteisesti ensimmäiseksi sarjakuvaksi tämän poiketessa modernista sarjakuvasta (mts. 14). Sarjakuvamaisia julkaisuja on esiintynyt jo 1870-luvulta lähtien muun muassa Englannissa ja Japanissa, mutta yhdysvaltalainen levinneisyys on ollut laajempaa (mts. 15). Japani onkin tänä päivänä sarjakuvamaailman merkittävimpiin kuuluva maa pitkää sarjakuvaperinnettään vaaliessaan, eikä länsimainen sarjakuva ole missään vaiheessa kyennyt syrjäyttämään maan omaa sarjakuvantuotantoa (mts. 25).

4.1 Kuvitustyylit

Kuvittamisella tarkoitetaan taiteen osa-aluetta, jolla pyritään luomaan visuaalinen ulkomuoto – kuva tai diagrammi – kertomaan jokin asia katsojan silmään miellyttävällä ja helposti ymmärrettävällä tavalla. Se voi olla tilattu maalaus tai veistos, kuvakoelma, puukaiverrus tai piirustus. (Heller & Chwast 2008, 7.) Kuvitus on kontekstia

valaisevaa tekstiä tai muuta sisältöä, jolla halutaan herättää katsojassa mielenkiintoa ja luoda aiheelle sopiva tunnelma (Toivanen 2010a). Hatva käsittelee väitöskirjassaan (2009) eri kuvitustyyliä pohdiskellen omia näkemyksiään useiden lähteiden avulla. Hän viittaa eri kuvitustapojen ja -tyylien monimuotoisuuteen korostaen niistä niin sanottua taiteilijan käsialaa. Kuvittaminen ei ole vain piirustustaitoa, vaan tekstin ja tavoitteiden tulkinta ja taidehistorian kehitykseen perehtyminen ovat osa taitoa. (Mts. 60.)

Terveysliikuntastrategian sarjakuvavihkosien kuvitukseen toivottiin selkeää, yksinkertaista ja lähestyttävää tyyliä, joka erottuu taittoon liitettävistä graafisista elementeistä. Tyyliä tulisi näkyä veden ja luonnon läheisyys käsikirjoituksen miljöiden ja vuodenaikojen avulla. Kohderyhmänä ovat kaiken ikäiset, joten kuvitustyylin tulisi olla mahdollisimman samaistuttava kaikkien ikäryhmien näkökulmasta. Luonnon ilmenemistä kuvitustyyliä pyrin korostamaan välttämällä viivoittimella vedettyjä muotoja. Tavoitteena oli saada kuvitus näyttämään mahdollisimman elävältä, mutta kuitenkin selkeästi luettavalta. Halusin oman tyylini ja sille ominaisen lennokkaan viivan näkyvän sarjakuvan kuvituksessa. Kuvittajan oma tyyli muodostuu pelkistä mielikuvista luoduista, normeista rikkovista keksinnöistä, joiden avulla taiteilija luo uuden ilmaisutavan yhdistelemällä tiettyjä piirteitä ja esittämiskonventioita – syntyy niin sanottu *esteettinen käsiala*, taiteilijan oma tyyli. (Hatva 2009, 61–62.)

Aloitin kuvitustyön rakentamisen moodboardin eli tunnetaulun kokoamisella. Etsin Internetistä ja kirjoista erilaisia kuvituksia ja kuvitustyyliä, ja hyödynsin hahmojen suunnittelun yhteydessä koottuja vaihtoehtoja lopullisen kuvituksen muodostamiseen. Käytin myös apuna useita eri YouTube-videosarjoja, joissa käydään läpi kuvituksen eri vaiheita aina väriteorioista valmiiden kuvitusten luomiseen. Alusta alkaen oli selvää, että tulen toteuttamaan lopullisen kuvituksen digitaalisen piirtämisen keinoin Wacom Intuos 3 -piirtopöytäni hyödyntäen, sillä koin pystyväni luomaan tämän avulla selkeimmän, ja asiakkaan mieleen sopivimman tyylin. Zeegen kuvailee teoksessaan *Secrets of Digital Illustration: A Master Class in Commercial Image-Making* (2007, 44) digitaalisen keinoin työskentelevän kuvittajan suhdetta työvälineisiinsä sitaattien Marshall McLuhanin kirjaa *The Medium is the Message* sanoin: *We become what we behold. We shape our tools and then our tools shape us.* Sitaatti kuvastaa omaa suhdettani digitaaliseen piirtämiseen hyvin, sillä nimenomaan digitaalinen kuvittaminen on loputtoman valikoimansa ansiosta tuntunut omalta – aina löytyy uutta

opittavaa ja maailman digitalisoituessa erilaisten digitaalisten välineiden hallinta on hyödyllistä.

Kuvitusproessin aikana tutustuinkin täysin uuteen, 61 Solutions, Inc:n kehittämään Mischief-kuvitusohjelmaan, jonka opettelua ja käyttökokemuksen arviointia käyn tarkemmin läpi luvuissa 4.3.2 ja 4.3.3. Käsittelen luvuissa myös uuden ohjelman soveltamista aikaisempaan osaamiseen, ja käyn läpi ohjelman ominaisuuksien yhdistelemistä tuttuihin Adoben ohjelmiin.

Piirsin kuvakäsikirjoituksen yhteydessä tehdyistä luonnoksista puhtaaksi ensimmäisen aukeaman ja kokeilin väritetyn version viimeistelyä Photoshop-ohjelmalla. Tarina lähtee liikkeelle hyvin synkstä värimaailmasta ja etenee pikku hiljaa kohti kirkkaampaa värimaailmaa. Alun synkkyyteen halusin tuoda lisätehoa grunge-tyylisen eli rosoisen ja soraamisen siveltimen (brush) avulla, jolloin kuvitus sai tekstuuria ja tasoja tunnelman luomiseksi.

Myös luonnon elementtien avulla halusin luoda sarjakuvan kuvitukseen symbolisia merkityksiä ja kuvata hahmojen tunnetilaa ja miljööön läsnäoloa. Schwarcz (1982, 55–56) kuvailee maiseman merkitystä ja sen monia rooleja. Maisema voi toimia yksinkertaisena näyttämönä hahmoille tai kuvata hahmojen mielenliikkeitä ja abstrakteja käsitteitä, joiden ilmaisu muiden keinojen avulla olisi hankalaa. Näitä voivat olla esimerkiksi vuodenaikojen vaihtelu muutoksen rytmin tai virtaava vesi jännitteen ja suunnan kuvaajana. Myös valolla, pimeydellä, kasvulla ja kehityksellä on aina paikkansa luonnossa. Ylimartimo (1998, 43) kuvailee myös kuvittajan tekemien maiseman kuvaamiseen liittyvien valintojen vaikuttavan myös tarinasta välittyvään realismin asteeseen. Hänen viittauksessaan realismin häivyttämiseksi voidaan käyttää muotoa, mittasuhteita ja perspektiiviä, yksityiskohtien liioittelua ja jopa järkyttävien värien käyttöä.

Valmiissa kuvitustyylissä hahmot ovat hyvinkin pelkistettyjä vahvojen ääriviivojen ja yksinkertaisen sävytyksen ansiosta. Taustoihin olen lisännyt enemmän tekstuuria sivellinvalintojen ja yksityiskohtaisemman sävytyksen kautta. Erillisiä graafisia elementtejä ja puhekuplien muotoutumista käsittelen luvussa 5.2.

4.2 Värit

Väreillä on suuri merkitys mielikuvien luomisessa. Ne ovat aina läsnä ja vaikuttavat ihmisten mielialaan, tuntemuksiin ja viihtyvyyteen, ja niiden havainnointi muuttuu iän myötä. Valtatie (2005) käsittelee opinnäytetyössään kattavasti värien vaikutuksia keskittyen lastenteatterin ja lastenelokuvien maailmaan. Opinnäytetyössä käydään läpi värien ominaisuuksia, symboliikkaa ja eri ihmisten tapoja havainnoida niitä. Hän viittaa tekstissään Rihlaman (1987, 9) teokseen, jossa jaetaan värit primääriseen suhteeseen ja sekundääriseen suhteeseen. Primääriseen suhteeseen vaikuttavat ihmisen omat värit, esimerkiksi hiusten väri tai värimielitymukset, ja luonteenpiirteet. Sekundäärisessä suhteessa vaikuttavat kulttuuriset erot ja ympäristön vaikutukset.

Sarjakuvavihkosen kuvituksen yhteydessä tulee ottaa huomioon ihmisten psykologisten väriaistimusten lisäksi sarjakuvan julkaisutapa. Tässä tapauksessa vihkonen on tarkoitus valmistella sekä painoa varten eri tilaisuuksiin ja kohteisiin jaettavaksi että verkkoon lisättäväksi. Värien valinnassa tulee siis huomioida perusväriteoria ja värien erot printti- ja verkkomediassa – valossa additiivinen (RGB) ja pigmenteissä subtraktiivinen (CMYK) värijärjestelmä.

Asiakkaan toiveena oli luonnonläheinen värimaailma, jossa korostuvat veden sinisyys ja kasvien vehreys. Kymenlaakson Liikunta ry:n tunnuksessa ja verkkosivuilla käytetty sininen toimi hyvänä lähtökohtana värien suunnittelun alkuvaiheessa ja tutustuin myös yhteistoiminnassa mukana olevien hankkeiden sivustoihin ja logoihin. Valitsin sarjakuvan pääväreiksi sinisen ja vihreän, joiden kanssa käytettävien värien ja sävyjen valintaan käytin apuna Photoshop-ohjelman kuler-työkalua, jolla voi luoda omia väriyhdistelmiä väritasapainojen säilyessä (kuva 3). Tavoitteenani oli luoda raikas ja kylläinen värimaailma, jota käytettäisiin erityisesti sarjakuvan lopussa värien ollessa täysin näkyvissä. Tarinan alussa värit ovat hyvin synkät ja pohjautuvat kylläisten värien alikylläisiin versioihin, jotka saavat tarinan edetessä pigmenttiä lisää.



Kuva 3. Värien luonnostelua.

Hintsanen on koonnut sivustolleen (coloria.net) useista lähteistä eri värien alkuperiä ja niistä syntyviä mielikuva. Sinisen hän kuvailee liitettävän lempeään ja rauhalliseen elämänsenteeeseen, kun taas vihreää voidaan pitää hedelmällisenä, ekologisena ja elinvoimaisena.

4.3 Kuvitusohjelmat

4.3.1 Adobe Photoshop ja Illustrator

Adoben Photoshop- ja Illustrator-ohjelmat kuuluvat graafisen suunnittelijan perustyökaluihin, joiden avulla työskennellään kuvankäsittelyn, kuvituksen ja graafisten elementtien luomisen parissa. Su ja Zhao (2012, 30) esittelevät Photoshop-ohjelman erinomaisena piirustusohjelmana, vaikka sen alkuperäinen tarkoitus onkin kuvien muokkaaminen ja prosessointi. Harris ja Withrow (2008, 10) puolestaan kuvailevat Illustrator-ohjelmaa ja sen vektorigrafiikkaominaisuuksia yleensä parempana vaihtoehtona graafisten elementtien, kuten logojen ja tarkkaviivaisten kuvitusten tekemiseen vektorien säilyttäessä tarkkuutensa ja kuvasuhteensa missä koossa tahansa.

Olen aikaisemmin tottunut työskentelemään Photoshop-ohjelmalla kuvituksia tehdes-
sä, mutta ongelmaksi on monesti koitunut kuvituksen lukkiutuminen tiettyyn kokoon.
Illustrator-ohjelmalla en puolestaan halua kuvituksia tehdä, koska koen sen olevan
omalle tyyllilleni hidasta, ja vektorigrafiikan tarkat reunat ja muodot hävittävät tyyllil-
leni ominaisen lennokkuuden ja käsin piirretyn tunnun. Käytin Illustrator-ohjelmaa
sarjakuvavivhoksen graafisten elementtien, kuten fakta-aaltojen tekemiseen, koska nii-
den olikin tarkoitus erottua muusta kuvituksesta ja pysyä tarkkareunaisena. Vektoreina
toteutettuna graafisten elementtien kokoa voi myös muuttaa laatua menettämättä. Pho-
toshop-ohjelmaa hyödynsin alussa värien valinnan yhteydessä käyttäen ohjelman ku-
ler-työkalua, jonka avulla voi luoda omia väripaletteja eri väritasapainojen mukaisesti.
Viimeistelin Mischief-ohjelmalla tehdyt kuvitukset Photoshop-ohjelmalla. Käsittelen
ohjelmien yhteiskäyttöä ja ratkaisujen löytämistä tarkemmin luvussa 4.3.3.

4.3.2 Mischief

Löysin sarjakuvan kuvituksen aloittamisen yhteydessä itselleni uuden kuvitus- ja piir-
to-ohjelman. Kyseessä on 61 Solutions, Inc:n kehittämä Mischief-piirto-ohjelma, jon-
ka toiminta perustuu alun perin Mitsubishi Electric Research Laboratories (MERL):n
luomaan, ja 61 Solutions, Inc:n edelleen kehittämään Adaptively Sampled Distance
Field (ADF) -teknologiaan. Kyseessä on uuden tyyppinen digitaalinen muodon esitys-
tapa, jonka ominaisuuksiin lukeutuvat muun muassa korkealaatuinen kuvankäsittely,
nopea tiedoston luku ja loputtoman skaalauksen tarjoaminen. Ohjelman voi ladata il-
maiseen 15 päivän kokeiluun ja lisenssi, jolla ohjelman saa asentaa kaikille omistamil-
le koneilleen, maksaa noin 60 € sisältäen arvonlisäveron. (Made with Mischief 2013.)

Mischief on erittäin kevyt ja herkkä vastaamaan toivottuihin toimintoihin, ja sen ulko-
asusta löytyvät vain kaikki tarpeelliset – ei mitään ylimääräisiä painikkeita tai piilova-
likoita. Ohjelman pääominaisuuksiin lukeutuu niin sanottu Infinite Canvas eli loputon
kangas, jonka ansiosta halutun kuvituksen koko ei ole lukittu mihinkään tiettyyn mit-
taan, vaan tiedostoon voi piirtää periaatteessa loputtomasti mihin suuntaan tahansa
laadun kärsimättä tai tiedostokoon kasvamatta valtavaksi. Mischief toimii tässä mie-
lessä vektorigrafiikkaa tukevien ohjelmien tavoin, mutta piirtokokemus on kuitenkin
rasterina, esimerkiksi Photoshop-ohjelmalla piirtämisen veroista ja lopputuloskin on
sen mukainen, vaikka laatu säilyykin missä koossa tahansa. Ohjelma tukee myös taso-
ja (layer) ja piirtopohjalta voi halutessaan rajata vain tiettyjä osia ja tallentaa ne jpg tai

psd-muotoon tarvittavassa koossa ja resoluutiassa. ImagineFX-taidelehdessä julkaisussa artikkelissa ohjelma sai täyden 5/5-arvion (Mischief – To Infinity... And Beyond 2013, 90–92).

Sarjakuvan kuvittamisen yhteydessä Mischiefin ominaisuuksia voidaan verrata nyky-päivänä hyvinkin suosittuun verkkosarjakuvaan. Barber ja Withrow (2005, 12–13) viittaavat teoksessaan Scott McCloudin luomaan ajatukseen Infinite Canvas -konseptista, jossa kooltaan rajoittamatonta sarjakuvaa voidaan selata sivuille tai alas-päin lähes rajoituksetta. Verkkosarjakuvien tekoon Mischief olisikin mitä mainion ja sen soveltamismahdollisuudet esimerkiksi loputtomasti syvenevän animaation luomiseen olisivat hyvät.

Todettuani vektorigrafiikalla työstämisen heikentävän omaa tyyliäni, ja Photoshop-ohjelmalla piirtämisen rajoittuvan liikaa kuvakokoon, koin Mischief-ohjelman ominaisuuksien olevan juurikin etsimääni voidessani piirtää sulavasti ja pehmeästi menettämättä laatua skaalatessa. Halusin ehdottomasti kokeilla uutta ohjelmaa sarjakuvan kuvituksen toteuttamiseen ja löytää jo tuttujen ohjelmien kanssa parhain yhteistyömalli. Käsittelen ohjelmien yhteistoimintaa seuraavassa luvussa.

Erinomaisista ominaisuuksista huolimatta eteen tulee aina lähes poikkeuksetta joitain huonoja puolia, jotka ovat joko väistämättömiä kyseisen teknologian yhteydessä tai johtuvat uuden ohjelman alkuvaiheen puutoksista. Ensimmäinen negatiivinen kohta, joka Mischief-ohjelman opetteluun aikana ilmeni, oli tasojen muokkaamisen ja määrän rajallisuus. Valitun tason kuvituksesta ei voi valita vain tiettyä osaa, jota voisi tarvittaessa siirtää tason sisällä toiseen kohtaan. Vaihtoehtona oli tosin halutun kohdan kopiointi ja liittäminen uudelle erilliselle tasolle. Ohjelmassa ei myöskään ole Photoshop-ohjelman kaltaisia mahdollisuuksia sävyjen muuttamiseen tai muiden efektien luomiseen, mutta työn voi halutessaan tallentaa Photoshop-ohjelman psd-muotoon ja tehdä tarvittavat viimeiset muutokset Photoshop-ohjelmassa. Seuraavana miinuspuolelana on ImagineFX-lehdessäkin mainittu (Mischief – To Infinity... And Beyond 2013, 91) siveltimien eli brushien rajallisuus. Valikossa on 12 sivellinvaihtoehtoa, eikä niille ole tallennus- tai lisäpakkauksen latausmahdollisuutta. Ohjelman ADF-teknologiasta johtuen siveltimiä ei ole tarjolla ainakaan vielä enempää, mutta ohjelman vakiosiveltimilläkin saa paljon aikaiseksi.

Huomioon tulee kuitenkin ottaa Mischief-ohjelman uutuus ja tulevaisuudessa julkaitavien päivitysten mahdollisuus. Sivuston mukaan luvassa on vielä isojakin päivityksiä, joilla tässä opinnäytetyössä esitetyt korjausta vaativat ominaisuudet saattavat olla tulevaisuudessa korjattu. Kokonaisuudessaan ohjelma on omassa kategoriassaan erinomainen ja soveltuu parhaiten luonnosteluun ja loputtoman kankaan ominaisuuksien hyödyntämiseen. Puutteistaan huolimatta ohjelma sisältää monia ominaisuuksia, joita muissa ohjelmissa ei ole, joten käytän ohjelmaa jatkossakin.

4.3.3 Ohjelmien yhteiskäyttö

Halusin yhdistellä uuden ja jo ennestään tuttujen ohjelmien ominaisuuksia sarjakuvan kuvituksen yhteydessä. Päädyin toteuttamaan sarjakuvan kuvituksen Mischief-ohjelmalla mahdollisimman valmiiseen muotoon hyödyntäen tasoja ja pikkutarkkaa työskentelyä mahdollistavaa loputonta kangasta. Saatuani aukeaman kuvituksen melko valmiiksi pystyin siirtymään Photoshop-ohjelmaan tekemään tarvittavat muutokset ja lisäykset. Photoshop-ohjelmalla kävin läpi aukeaman värit ja sävytin ääriiviivat. Lopuksi lisäsin taustoihin tekstuuria ja hioin koko aukeaman kuvituksen valmiiseen muotoon. Valmis aukeamakuvitus siirtyi korkearesoluutioisena jpg-kuvana InDesign-ohjelmaan taittoa, typografiaa ja Illustrator-ohjelmalla luotuja graafisia elementtejä varten.

Graafisten elementtien luomisen yhteydessä käytin hyväksi Illustrator-ohjelman Live Trace -toimintoa, jonka avulla mustasta muodosta saa helposti käännettyä vektorimuotoisen. Piirsin osan graafisista elementeistä ensin Mischief- tai Photoshop-ohjelmalla ja siirsin png-muotoisen kuvan Illustrator-ohjelmaan vektoreiksi kääntämistä varten. Tällä ratkaisulla sain säilytettyä edes osan käsin piirretyn näköisestä mallista vektorimuotoisenakin.

Kokonaisuudessaan koin ohjelmien yhdistelyn erittäin sujuvaksi ja toimivaksi ratkaisuksi. Mischief-ohjelmalla tehdyistä aukeamakuvituksista on helppo napata halutessa jokin tietty osa ja tallentaa minkä kokoiseksi tahansa ja työstää loppuun Photoshop-ohjelmalla, esimerkiksi julisteeksi.

5 TAITTO

5.1 Taitto-ohjelma ja pohjan rakentaminen

Taiton tarkoituksena on tyyliä ja sommitella esimerkiksi lehden tai Internet-sivun elementit haluttuun muotoon (Toivanen 2010b). Tyhjä sivu on suunnittelijalle mahdollisuus luoda jotain merkityksellistä värien, muodon, kuvien, tilan ja typografian yhteistyöllä (Cullen 2005, 73). Taiton pohjalle luodaan yleensä grid eli sivun järjestelyyn käytettävä työkalu, jonka viivaston ja asetelun avulla taitosta saadaan yhtenäinen kokonaisuus (mts. 53). Taittotyön toteutin Adoben InDesign-ohjelmalla.

Terveysliikuntastrategian sarjakuvavihkosen sivumääräksi määriteltiin jo alkuvaiheessa Keski-Suomen liikunta- ja urheilustrategia – Visio 2020 -esitteen mukaisesti 14 + kannet ja sivukooksi valitsin vaakasuuntaisen A5-paperin. En luonut taittopohjalle mitään varsinaista gridiä, koska taitto pohjautuu pitkälti kuvakäsikirjoituksesta työtettyyn kuvitukseen, johon muut elementit asetellaan visuaaliseksi kokonaisuudeksi. Ainoa joka aukeamalla samassa kohdassa toistuva elementti on sivunumerokenkä, jonka asento vaihtelee.

Kansiin halusin luoda yhtenäisen ja taustastaan erottuvan ilmeen käyttämällä hyödyksi vettä muistuttavaa faktaelementtiä. Ahjopalo-Nieminen (1999, 16) painottaa, että onhan kirjankin kannen merkitys yhdessä tekstin ja kuvituksen kanssa erittäin tärkeä, sillä se vaikuttaa siihen, myydäänkö kirjaa vai ei. Kannessa on koko tarinan otsikko ja perhe aktiivisena taustalla. Takakanteen asetellaan Kymenlaakson Liikunta ry:n ja Kymenlaakson maakuntaliiton tunnukset, tekijätiedot ja verkko-osoite koko strategiaan halukkaille lukijoille.

Vaikka Fredriksson painottaa teoksessaan (1996, 50) liiallisten elementtien käytön välttämistä taiton yhteydessä, jotta lukijan huomio ei rasittuisi, sarjakuvavihkosen aukeamat ovat mielestäni melko täynnä kaikkea sarjakuvan kuvituksen ja käsikirjoituksen tiivyyden vuoksi. Yritin kuitenkin asetella faktatietojen elementit mahdollisimman ilmapasti, jotta aukeamat pysyisivät luettavina ja mielenkiintoisina. Ilmavuutta olen yrittänyt lisätä sarjakuvamaisten rajattujen ruutujen vähentämisellä, jolloin kuvilla on enemmän tilaa liikkua.

Taittopohjan luomiseen kuului myös Paragraph Styles -asetukset, eli typografisten elementtien asemointi. Käsittelen typografisia ratkaisuja luvussa 5.3.

5.2 Graafiset elementit

Sarjakuvavihkosen muihin graafisiin elementteihin lukeutuvat muun muassa fakta-teksteille luodut erilliset vektorikuvitukset ja puhekuplat (kuva 4). Asiakas toivoi kuvituksiin vettä muistuttavaa muotoa ja sinistä väriä. Yhtenä ehdottomana toiveena oli myös oikean puoleisen sivun alanurkkaan tuleva sivunumerokenkä (kuva 5).



Kuva 4. Graafisten elementtien luonnostelua.

Keräsin taustamateriaalia Internetistä ja tein ensimmäisiä luonnoksia elementtien pohjalle (kuva 4). Faktaelementit toimivat ohjaajan ja asiakkaan mielestä hyvin ja isompi veden virtausta kuvaava elementti kuvasti positiivisella tavalla Kymijokea (kuva 5). Pienemmästä faktaelementistä halusin muodostaa ikään kuin kuplan, joka on irrottanut tyrskyvästä vedestä.



Kuva 5. Viimeistelty faktaelementti ja keskeneräinen sivunumerokenkä.

Puhekuplien ensimmäisistä jatkotyöstetyistä versioista tuli mielestäni liian viivoittimella vedettyjä ja ohjaajakin kannatti käsin piirretyimmän näköistä ratkaisua.

5.3 Typografia

Typografia on tekstin sommittelua ja suunnittelua, joka kohdistuu kirjasintyyppien ja kirjainten asetteluun ja väritykseen. Typografialla on tärkeä rooli graafisen suunnittelun yhteydessä ja siihen liittyy myös kirjojen ja lehtien taitto. (Toivanen 2010c.) Brusila (2001, 84) korostaa typografian tärkeyttä kuvailemalla tekstin näkyvyyttä typografian keinoin. Ilman typografiaa teksti olisi näkymätöntä. Sisällön kannata tärkeää siis on, miltä teksti näyttää.

Halusin luoda typografiasta kuvituksen mukaisesti selkeän, mutta pehmeän. Valitsin ensimmäisiksi fonttiperhe-ehdotuksiksi päätteettömiä, siistejä ja asiallisia vaihtoehtoja. Faktapalkeissa halusin korostaa uskottavuutta ja validiteettia, mutta puhekupliin yritin löytää leikkisämmän, mutta kuitenkin helposti luettavan sarjakuvafontin. Ensimmäisten fonttikokeilujen ja karsimisten jälkeen pudotimme pois Titillium-, Arch Rival- ja Ames-fonttiperheet kaikkine leikkauksineen. Sarjakuvavihkosen pääfontteiksi vakiintuivat Signika-fonttiperheen Signika Bold ja Signika Regular (kuva 6). Puhekupliin valittiin Signikan rinnalle sopiva lennokas, mutta helppolukuinen Komika Text.

Signika ja Titillium osoittautuivat aluksi hankaliksi karsia, mutta lopulta Signikan pehmeämpi ja hieman elävämpi muoto tuli valituksi. Halusin saada faktaosiosta selkeän, asiallisen ja erottuvan, joten päätin käyttää jokaisen faktaosion *FAKTA!*-otsikkona versaalia, 35 pisteen Signika Bold -fonttia ja sen alla 10 pisteen Signika Regular -fonttia itse faktatiedon listaamiseen. Puhekuplissa on käytetty 11 pisteen versaalia Komika Text Regular -fonttia. Itkonen mainitsee teoksessaan (2003, 80) versaalikirjainten eli suuraakkosten toimivan vain lyhyissä otsikoissa ja faktaosioiden kohdalla tämä toimiikin. Puhekuplissa tekstit tosin toimivat versaalina ja ovat jopa selkeämpiä lukea kuin gemenalla kirjoitetut kuplat.

Signika:	Light	The quick brown fox jumps over the lazy dog
	Regular	The quick brown fox jumps over the lazy dog
	Semibold	The quick brown fox jumps over the lazy dog
	Bold	The quick brown fox jumps over the lazy dog
KOMIKA TEXT	Regular	THE QUICK BROWN FOX JUMPS OVER THE LAZY DOG
	Italic	THE QUICK BROWN FOX JUMPS OVER THE LAZY DOG
	Bold	THE QUICK BROWN FOX JUMPS OVER THE LAZY DOG
	Bold Italic	THE QUICK BROWN FOX JUMPS OVER THE LAZY DOG

Kuva 6. Valitut fonttiperheet.

5.4 Sarjakuvan asettelu

Koko sarjakuvan asettelu taittoon lähti liikkeelle Mischief-ohjelmasta Photoshop-ohjelmaan siirretyn, siellä viimeistellyn ja tallennetun korkearesoluutioisen jpg-kuvan tuomisesta InDesign-ohjelmaan. Lisäsin Illustrator-ohjelmalla luodut graafiset elementit kuvakäsikirjoitukseen luonnosteltujen paikkojen mukaisesti kuvituksen päälle ja viimeistelin typografiset ratkaisut (kuva 7).

Tarinan alun tummat sävyt erottuvat hyvin faktaelementtien raikkaasta värimaailmasta ja luovat kontrastia taittoon. Tarinan loppua kohden kuvitus saa lisää väriä, mutta taustojen ääriviivattomuus erottaa elementit hyvin itse tarinasta.



Kuva 7. Ensimmäisen aukeaman keskeneräinen taitto.

6 PÄÄTELMÄT

Kymenlaakson terveystyökalustrategian sarjakuvavihkosien lopullinen työstäminen on vielä kesken ja itse tarina on vailla nimeä. Vihkonen olisi määrä työstää loppuun marraskuun 2013 aikana, mutta työhön on odotettavissa joitain muutoksia vielä hyväksymiskierroksen jälkeen. Opinnäytetyön päätelmien pohjalla on siis opinnäytetyötä varten valmisteltu keskeneräinen versio, joka poikkeaa valmiista julkaistavasta versiosta.

Keskeneräisyydestä huolimatta olen oppinut opinnäytetyön tekemisen aikana erittäin paljon graafisen suunnittelun alueilta ja saanut kallisarvoista kokemusta kuvittamisen ja sarjakuvan maailmasta. Työn tekeminen on ollut sopivan haastavaa ja erilaisten graafisten ratkaisujen muodostuessa myös palkitsevaa. Olen perehtynyt työn aikana värien psykologisiin ominaisuuksiin, ja löytänyt uusia ulottuvuuksia kuvakerronnan keinoista, joita hyödynnän jatkossakin työssäni.

Kokonaan uuden kuvitusohjelman löytyminen tehosti oppimisprosessiani ja motivoi työskentelemään tehokkaammin ohjelman hallitsemiseksi. Ohjelma osoittautui kokonaisuudessaan toimivaksi ja hyödylliseksi omaa kuvitustyyliäni tarkastellessa, vaikka puutteita toiminnoista vielä löytyykin. Ohjelman yhdisteleminen aikaisempaan osaamiseen tuntui hyvältä ratkaisulta ja aion varmasti tulevaisuudessakin hyödyntää useiden ohjelmien yhteisratkaisuja kuvitustöissäni.

Typografian ja muiden infograafisten elementtien osalta olisin voinut panostaa enemmän. Vaikka vihkoseen valitut typografiset ratkaisut toimivatkin yhdessä, olisin silti voinut silti perehtyä tarkemmin typografian maailmaan ja kokeilla erilaisia vaihtoehtoja. Faktaosioiden rinnalle ajattelin alussa tehdä infograafisia kuvakkeita kuvaamaan kaikkia tai ainakin joitain faktatietoja, mutta lopulta päädyin pitämään faktaosiot yksinkertaisina vettä kuvaavan elementin ollessa monimuotoinen.

Kuvitustyyliihin olisin myös kaivannut useampia valmiita vaihtoehtoja ja syvempää perehtymistä kuvittamisen historiaan, vaikka kuvitukseen valittu tyyli onkin asiakkaan mielestä hyvä ja toimiva. Alussa ideana oli, että käyn kolmen valmiin kuvitustyylin kanssa tekemässä kyselyä esimerkiksi Kouvolan keskustassa ja keräämässä mielipiteitä yleisöön vetoavimmista tyyleistä, mutta tyydyimme lopulta esittämiini luonnoksiin, joita sainkin kasattua laajalti.

Kokonaisuudessaan työtä on ollut kuitenkin erittäin mukava tehdä, ja asiakkaalta saatu palaute on ollut positiivista. Lopputuloksena voisi todeta, että terveysliikuntastrategian sarjakuvavihkosesta on tulossa erittäin kelpo ja tarinaltaan mielenkiintoinen kokonaisuus, joka ei jää esimerkiksi apteekkien tiskeiltä huomaamatta.

LÄHTEET

Ahjopalo-Nieminen, T. 1999. Kuvittajan keinot. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Arnold, B. & Eddy, B. 2007. Exploring Visual Storytelling. New York: Thomson Delmar Learning.

Barber, J. & Withrow, S. 2005. Webcomics: Tools and Techniques for Digital Cartooning. London: Barron's Educational Series.

Brusila, R. 2001. Typografia – kieltä vai visuaalisuutta. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Cave, I. Unique Character Design Tips. DeviantART Journal. DeviantART. Saatavissa: <http://thundercake.deviantart.com/art/Unique-Character-Design-Tips-105722545> [viitattu 7.11.2013].

Creative Bloq. 2013. 20 Character Design Tips. Saatavissa: <http://www.creativebloq.com/animation/character-design-tips-5132643> [viitattu 7.11.2013].

Cullen, K. 2005. Layout Workbook: A Real-World Guide to Building Pages in Graphic Design. Gloucester: Rockport Publishers, Inc.

Fogelholm, M. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

Fredriksson, N. 1996. Layout ja painotuotesuunnittelu. Lahti: Markprint Oy.

Harris, J. & Withrow, S. 2008. Vector Graphics and Illustration: A Master Class in Digital Image-Making. Mies: RotoVision SA.

Hatva, A. 2009. Merkityksen välittäminen kuvan avulla. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66522/978-951-44-7837-6.pdf?sequence=1> [viitattu 7.11.2013].

Heller, S. & Chwast, S. 2008. Illustration: A Visual History. New York: Harry N. Abrams, Inc.

Herkman, J. 1998. Sarjakuvan kieli ja mieli. Tampere: Vastapaino.

Hintsanen, P. Coloria. Saatavissa: <http://www.coloria.net/> [viitattu 7.11.2013].

Itkonen, M. 2003. Typografian käsikirja. Helsinki: RPS-yhtiöt.

Jacobson, P. 2013. Shape Language: Communicating with Character Design. Thesis. Savannah College of Art and Design. Saatavissa: <http://ecollections.scad.edu/iii/cpro/app?id=0335830587146839&itemId=1001775&lang=eng&service=blob&suite=def> [viitattu 7.11.2013].

Lehto, I. 2013. Sarjakuva murroksessa: Motion Comic ”Kuori”. Opinnäytetyö. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavissa: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59939/Lehto_Iina.pdf?sequence=1 [viitattu 7.11.2012].

Made with Mischief. 2013. 61 Solutions. Saatavissa: <http://www.madewithmischief.com/> [viitattu 7.11.2013].

Manninen, P. 1995. Vastarinnan välineistö – Sarjakuvaharrastuksen merkityksiä. Tampere: Tampere University Press.

Mikkonen, K. 2005. Kuva ja sana. Helsinki: Gaudeamus.

Mischief – To Infinity... And Beyond. 2013. ImagineFX 12, 101, 90–92. Saatavissa: <http://www.madewithmischief.com/MischiefReviewImagineFX.pdf> [viitattu 7.11.2013].

Rihlana, S. 1987. Värioppi. 3. täydennetty painos. Helsinki: Rakennuskirja Oy.

Su, H. & Zhao, V. 2012. Alive Character Design: Character Design Course by Haitao Su. London: CYPI PRESS.

Schwarcz, J. 1982. Ways of the Illustrator. Visual Communication in Children’s Literature. Chicago: American Library Association.

Suni, J. & Taulaniemi, A. 2003. Terveysliikunta – tavoitteena terveys, ei suorituskyky. Kansanterveys-lehti 1/2003. Saatavissa:

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101905/2003_1.pdf?sequence=1 [viitattu 7.11.2013].

Tillman, B. 2011. Creative Character Design. Amsterdam: Elsevier Inc.

Toivanen, A. 2010a. Kuvitus. Saatavissa: <http://www.graafinen.com/kuvitus/kuvitus/> [viitattu 7.11.2013].

Toivanen, A. 2010b. Taitto. Saatavissa: <http://www.graafinen.com/suunnittelu/taitto/> [viitattu 7.11.2013].

Toivanen, A. 2010c. Yleistä typografiasta. Saatavissa: http://www.graafinen.com/typografia/yleista_typografiasta/ [viitattu 7.11.2013].

Valtatie, T. 2005. Mielikuvia väreillä. Värit lastenteatterissa ja lastenelokuvissa.

Opinnäytetyö. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavissa:

<http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/10607/TMP.objres.132.pdf?sequence=2> [viitattu 7.11.2013].

Visio 2020. 2013. Keski-Suomen Liikunta ry. Saatavissa: <http://www.kesli.fi/visio/> [viitattu 7.11.2013].

WHO. 1948. Definition of Health. Saatavissa:

<http://www.who.int/about/definition/en/print.html> [viitattu 7.11.2013].

Withrow, S. & Danner, A. 2007. Character Design for Graphic Novels. Mies: RotoVision SA.

Ylimartimo, S. 1998. Auringosta itään, kuusta länteen. Kay Nielsenin kuvitustaide ja mahdollisen maailman kuvaamisen keinot. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopisto. Rovaniemi: Pohjolan Painotuote Oy.

Zahed, R. 2012. The Art of Rise of the Guardians. California: Insight Editions.

Zeegen, L. 2007. *Secrets of Digital Illustration: A Master Class in Commercial Image-Making*. Mies: RotoVision SA.

Terveysliikuntasarjakuva

Perheen esittely sisäkannessa. Kaakkolaiset isä, äiti, poika ja tyttö + jokaisen ikä.

Kylmä ja pimeä tammikuinen iltapäivä. Eropaperi tärisevässä kädessä. Valonheittimet piirtävät tehtaan piiput taivaalle. Valot sammuvat. (3)

Televisiosta näytetään roskaa päivästä toiseen. Aika kuluu, asento ei muutu. Vatsa kasvaa. (3)
Liikkumattomuus on maailmassa neljänneksi yleisin kuolleisuuden riskitekijä. (WHO 2006)

Tyttö hyppelhti nojatuolin viereen ja nykii isää hihasta.

"Mennää ulos tekee lumilinnaa!"

"Ei nyt jaksa." (1) *Suomessa 46 % naisista ja 51 % miehistä käyttää istumiseen päivittäin noin kuusi tuntia. (Vuori & Laukkanen 2010)*

Vaaka heilahtaa yli sadan. Numerot voi juuri nähdä vatsan yli, jos oikein kurkottaa. Vaimo seisoo takana kädet puuskassa ja puistaa päätään. (2)

Isä nousee pieneen autoon ja ajaa pienen matkan hakemaan äitiä. Äiti saapuu liikuttajapipo päässä lumikenkäryhmän kanssa paikalle ja hyvästelee ryhmän.

"Nähään seuraaval kerralla!" *Vertaisohjaus on pitkälti yhteisöjen ja yhdistysten vapaaehtoistyötä. Pelkästään liikunta- ja urheiluseurojen vapaaehtoistyön arvo Kymenlaaksossa on noin 37 milj € vuodessa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010)*

Äiti riisuu lumikenkiä ja puhuu autossa istuvalle isälle.

"Mia jo toivoin, et oisit kävelly vastaa. Eihän täst oo pitkälti kotii. Aina sie kans meet autol joka paikkaan, on sit kyse työmatkoista, kauppareissuista tai harrastuksista."

"No, jos kyyti ei kelpaa..." (3)

Kaakkois-Suomessa työmatkaliikuntaa (väh. 15min) harrastetaan huomattavasti vähemmän verrattuna muuhun Etelä-Suomeen. (Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys-raportti 2010)

Vanhemmat ja tyttö ovat neuvolassa. Neuvokas perhe -korttia täydentäessä liikuntatilanne näyttää huonolta. Isä ruksaa lähes kaikki "en koskaan" -kohdat. (2) *Neuvokas perhe -malli on Suomen Sydänliiton kehittämä työkalu perheiden liikunnan edistämiseksi.*

Kevät. Isä on työvoimatoimistossa. Nuorehko virkailija yrittää löytää jotain positiivista.

"Vaikka työtilanne ei ole tällä hetkellä kaikkein paras, niin on hyvä kuitenkin huolehtia itsestä. Kannattaa käydä ilmaisessa terveystarkastuksessa Pasaatin terveystioskissa."

"Jos se on ilmainen, nii voishan siel pyörähtää." (1) *Kuntien terveystioskit ja hyvinvointipisteet tarjoavat asukkaille ilmaista matalan kynnyksen terveysneuvontaa.*

Terveystioski on pieni liiketila, jossa on terveydenhoitaja pitämässä vastaanottoa. Isältä mitataan verenpainetta ja mitataan vyötärön ympäryys. *Arviolta 27 % diabetekseen sairastumisista aiheutuu liikkumattomuudesta. Diabeteksen hoitokustannukset ovat noin 2,7 mrd €, liikkumattomuuden kustannukset diabeteksen osalta on noin 725 milj € vuodessa. (Vasankari 2011)*

"Teillä on verensokerit aika koholla. Sanon ihan suoraan, että teillä on vakava riski sairastua 2. tyyppin diabetekseen. Teidän täytyy nyt tosissanne alkaa parantaa kuntoanne. Varaan teille ajan liikuntaneuvojalle. Lisäksi voit käydä tutustumassa hyvis.fi-portaaliin."

Isällä on vakava ilme kotiin ajaessa. (3) *Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on tukea asiakasta muuttamaan vähitellen liikkumistottumuksiaan aktiivisemmiksi. Hyvis.fi-portaalissa voi testata ja seurata omaa terveyttä, etsiä tietoa terveystalvasta ja asioida sähköisesti.*

Isä istuu lukemassa lehteä ja nauttii kahvimukillista. Poika tulee koulusta iloisesti hymyillen. "Hei! Päästii tänää liikuntapäiväs kokeilee kaikkii armeijajuttui. Lisäks ne kerto, et kutsunnoissa pääsis mukaa Kunnossa kassulle -ohjelmaan. Ne sano, et musta tulis vaik vänrikki, jos meen hyväks kunnos inttii. Ruvetaanks vähä treenaa yhes?"

Isän ilme kirkastuu.

"Lähtään lenkille vaik heti." (2, värit alkavat vähitellen näkyä) *Kunnossa kassulle -toimintamalli tarjoaa kutsuntaikäisille pojille tukea liikkumisen lisäämiseen. Liikkuva koulu -ohjelma lisää liikettä koulupäivään.*

Matkapuhelimen karttaohjelma näyttää lenkille pituutta kilometrin. Isä on kuin kuoleman partaalla: punaisena, hikisenä ja hengästyneenä.

"Huomen uuestaan?" kysyy poika. (2)

Isä on television ääressä. Äiti tekee terveystalvukurssitehtävää ja kysylee isältä eri asioita. Pöydällä on nippu papereita.

"Kuinkas usein siä liikut?"

"Muutaman kerran viikos. Kävin muute tänää lenkil."

Äiti hymyilee ilahtuneena. (3)

Terveystalvatasuositus:

*Paranna **kestävyysskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin*

2 t 30 min reippaasti TAI 1 t 15 minuuttia rasittavasti.

*Kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.*

Vuonna 2009 suomalaisesta aikuisväestöstä terveystalvatasuosituksen täytti vain 11%.

(Aikuisliikuntatutkimus 2009-2010)

Kesä. Perhe liikkuu yhdessä lenkillä, luonnossa ja leikkipuistoissa Kymijoen maisemissa.

(4, täydet värit) *Aikuisten suosituimpia liikuntalajeja ovat kävelylenkkeily ja pyöräily.*

(Aikuisliikuntatutkimus 2009-2010)

Äiti laittaa ostoksia jääkaappiin.

"Maito unohtu. Ehtiskö joku hakee, nii saahaa lettui?"

"Miä voin kipasta", isä hölkkää lähikaupalle. (2) *Hyötyliikunta on liikkumista jonkin muun tekemisen ohella eli ei pelkästään liikunnan vuoksi.*

Perhe lähtee isovanhempien luokse Kouvolaan. Matkalla poika kysyy vanhemmilta:

"Luuletteks te, et mummo ja vaari yllättyy, ku nyt on tää Vie vanhus ulos -kampanja ja tullaa yhtäkkii sinne ja lähtee niien kans lenkil?"

"Jännä nähä", äiti vastaa. (1) *Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveystalvukunnan avulla.*

Mummo ja vaari ovat ihmeissään ovella.

"Herttinen sentään, vai että lenkil? No kait myö tullaa, ku on oikei isäntäki tullu hakee."

(1)

”En ois kyl uskonut, et meiän poika viel jaksaa muutaki kui olla sohval”, vaari toteaa kesken sauvakävelyn. Isä vain hymyilee. (1)

Isä ja poika päättävät jatkaa lenkkiä kahdestaan ja juosta mäkihyppytornin portaita. Pääsevät melkein puoleen väliin ja istuvat portaille.

”Ens kesään muute juostaa ylös asti”, poika sanoo ja läpsäyttää yläviitosen isän kanssa. (3)

Työhaastattelu. Isä on hermostuneena haastateltavana.

”Kaiken muun lisäksi työ täällä Stevecolla on fyysisesti aika vaativaa. Pitää olla aika hyvä kunto, että jaksaa mukana. Meillä kyllä tuetaan työpaikkaliikuntaa monin eri tavoin.”

”Olenhan miä täs liikkukellu melkei päivittäi. Ei pien liikkumine enää töis haittais.” (2).

Työpaikkaliikuntaan sijoittaminen kannattaa: panostus tulee 1,5 - 5,5 -kertaisena takaisin.

(Muutosta liikkeellä! 2013)

Syksy. Perhe retkeilee Repovedellä. Koko perhe kiipeää pitkät portaot kallion huipulle ja ihastelee kansallismaisemaa.

”Kuinka monta vuotta meiän onkaa pitäny tulla tänne?” äiti kysyy.

”Viime vuosin ei oltais kyl jaksettu kiivetä tänne asti”, isä toteaa. (2) *Repoveden kansallistuspuiisto sijaitsee Pohjois-Kymenlaaksossa. Repovedellä on kattava retkeilypolkujen verkosto sekä nähtävyytenä esimerkiksi Lapinsalmen riippusilta ja Olhavanvuori.*

Kättely ja työsopimus. Isä seisoo Stevecon konttorin edessä tyytyväisen näköisenä. Taustalla on merimaisema ja vene, josta isä haaveilee. (3) *Steveco voitti Suomen Aktiivisin työpaikka-palkinnon vuonna 2010.*

Talvi. Uudelleen käynti terveyskioskissa. Samat kokeet.

”2. tyyppin diabeteksen riski on selkeästi pienentynyt. Olet tainnut liikkua oikein kunnolla.

Kannattaa muuten hankkia askelmittari, jos sellaista ei vielä ole. Niitä saa vaikka tuosta läheltä Liikkujan apteekista.”, terveydenhoitaja sanoo. (2) *Aikuisen tulisi päivän aikana kerätä vähintään 9 000 askelta. Ihanteellisen aktiivisuuden raja on 13 000 päivittäistä askelta. (UKK-Instituutti 2012)*

Kotimatalla kävellessä isä poikkeaa liikkujan apteekkiin ja huomaa sarjakuvan hyllyssä. Hän nappaa sen selattavaksi. **TÄHÄN SIVULLE LIKKUJAN APTEEKKI -LOGO**

”Mikäs tää on?” (2) *Liikkujan Apteekki -malli sisällyttää terveystuotteita osaksi apteekkien kansanterveysohjelmia sekä tuo terveystuotteita apteekkien arkeen ja osaksi asiakasneuvontatilanteita.*

