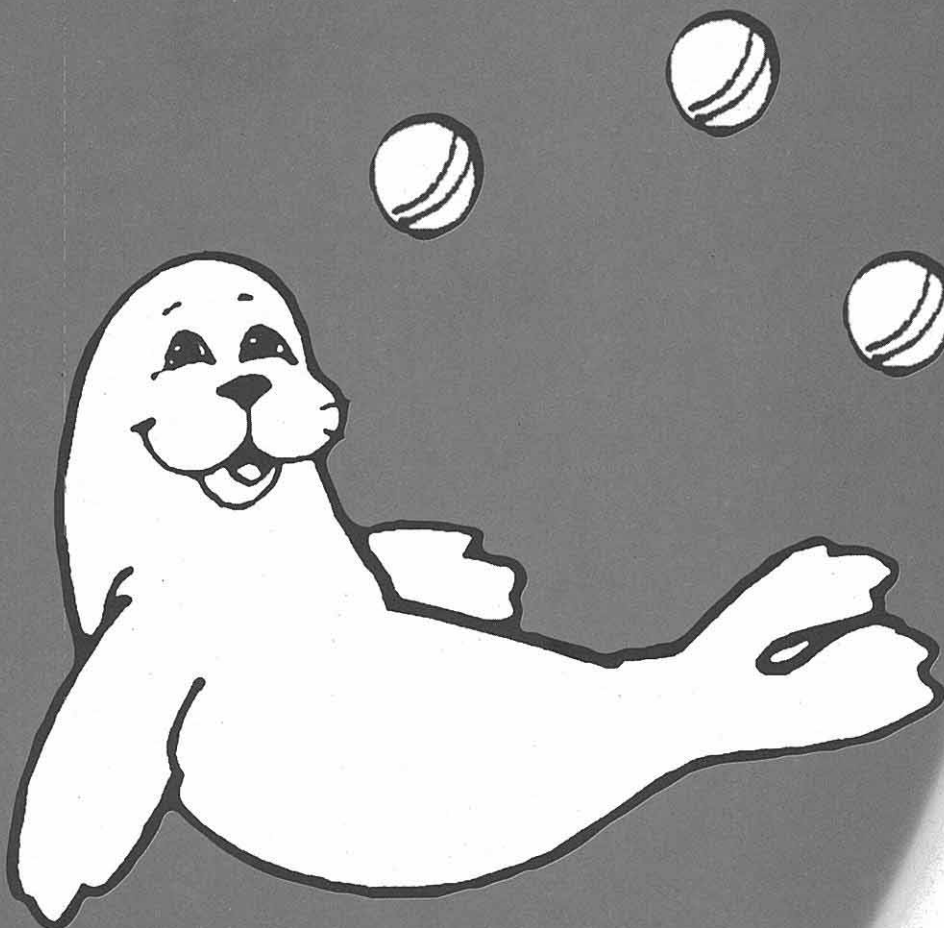


Futuuri-kerhon ohjaajan opas



SIU

Futuuri-kerhon ohjaajan opas

Sisällysluettelo

| | |
|---|--------------|
| FUTUURI-KLUBI LIIKUTTA VAMMAISIA LAPSIA | 4 |
| SIU:n Futuuri-toimintaa vuodesta 1990 | |
| Erityistä ohjausta tarvitsevat lapset | |
| Paikalliskerhotoimintaa lasten ehdoilla | |
| Operaatio Pelisäännöt | |
| KERHOJÄRJESTELYT | 5-7 |
| Miten käynnistetään uusi Futuuri-kerho? | |
| Mikä kerholle nimeksi? | |
| Kerhopaikka | |
| Tiedotus ja markkinointi | |
| Kyydit | |
| Vakuutukset | |
| Kerhokortti | |
| Ohjaajat | |
| Avustajat | |
| Rahoitus | |
| Yhteistyötä yli rajojen | |
| LEIKKILIIKUNTAA JA PERUSVALMIUKSIA | 8-12 |
| Ohjauksen erityispiirteet | |
| Välineet leikkiliikuntaan | |
| Perusliikuntavinkit Futuuri-kerhoon | |
| PERUSLIIKUNNASTA VAMMAISURHEILUN LAJIVALMIUKSIIN | 13-18 |
| Futuurista Paralympialaisiin | |
| Luokittelu kuuluu kilpaurheiluun | |
| Liikuntavammaisten paralympialajit | |
| Muita liikuntavammaisille soveltuvia liikuntamuotoja | |
| YHTEYSTIETOJA JA LISÄKOULUTUSTA | 19 |
| KIRJALLISUUTTA | 19 |

Teksti

Aija Saari ja Maarit Nevalainen
Toimittanut Aija Saari

Julkaisija

Suomen Invalidien Urheiluliitto
Kumpulantie 1 A, 00520 HELSINKI
p. (09) 613 191, fax (09) 146 2404
www.siu.fi

Piirroksat

Ursula Vasama

Painopaikka

Ekholmin kirjapaino, Helsinki, 2000

Ulkoasu

Mediakylpylä

ISBN 951-98491-2-2

Aija Saari, Maarit Nevalainen
Futuuri-kerhon ohjaajan opas
Suomen Invalidien Urheiluliitto ry

Jokaisella lapsella on

Oikeus vapaaehtoisesti osallistua urheiluun lahjakkuudesta riippumatta.

Oikeus osallistumiseen lapsena, ei pienenä aikuisena.

Oikeus osallistua urheiluun oman ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti.

Oikeus aikuiseen ohjaajaan.

Oikeus saada asiantuntevaa ja vastuuntuntoista ohjausta.

Oikeus osallistua päätöksentekoon itseään koskevissa asioissa.

Oikeus oppia asettamaan tavoitteita omien kykyjensä edellyttämällä tasolla.

Oikeus menestyä oikein asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa.

Oikeus, että häntä kohdellaan lapsena tai nuorena arvokkaasti ja ymmärtäväisesti riippumatta hänen urheilumenestyksestään.

Oikeus nauttia urheilusta ja pitää hauskaa.

Kirjasta Lapsi ja Urheilu, Nuori Suomi

LUKIJALLE

Tämä opas on tarkoitettu ohjaajille, jotka suunnittelevat liikuntakerhoa erityistä ohjausta tarvitseville lapsille. Erityisohjauksen tarve voi johtua vammaisuudesta, muusta pitkäaikaissairaudesta tai viivästyneestä motorisesta kehityksestä.

Liikunnan harrastus tukee kokonaisvaltaisesti lapsen kasvua ja kehitystä. Liikunta on enemmän kuin siinä tapahtuvat fyysiset liikkeet. Liikkuessaan lapsi saa positiivisia tuntemuksia ja elämyksiä omasta kehostaan. Liikkuessaan lapsi oppii ryhmässä toimimista, kaveruutta ja toistensa huomioimista. Liikunnan kautta lapsen kehontuntemus ja -hallinta kehittyvät ja sitä kautta kehittyvät myös itseluottamus ja valmiudet kohdata ympäröivä maailma. Liikuntatilanteet tarjoavat vammaiselle lapselle luontevan välineen kokea samat elämään kasvattavat kokemukset kuin muut ikäisensä, onnistumiset, epäonnistumiset, mustelmat ja kolhut.

Tämän oppaan ideointiin ovat osallistuneet Futuuri-kerhojen ohjaajat, monet kouluttajat ja liikunnan, kasvatuksen tai kuntoutusalan ammattilaiset. Oppaassa on perustietoa siitä, miten erityislasten liikuntakerhoja (esimerkiksi Futuuri-kerhot) voidaan käynnistää sekä vinkkejä liikuntamuodoista, leikeistä ja harjoitteista jotka soveltuvat liikuntavammaisille ja muille erityislapsille. Oppaan nettiversion löydät osoitteesta www.siu.fi. Pyrimme päivittämään siihen uusimmat ja toimivimmat ohjausvinkit.

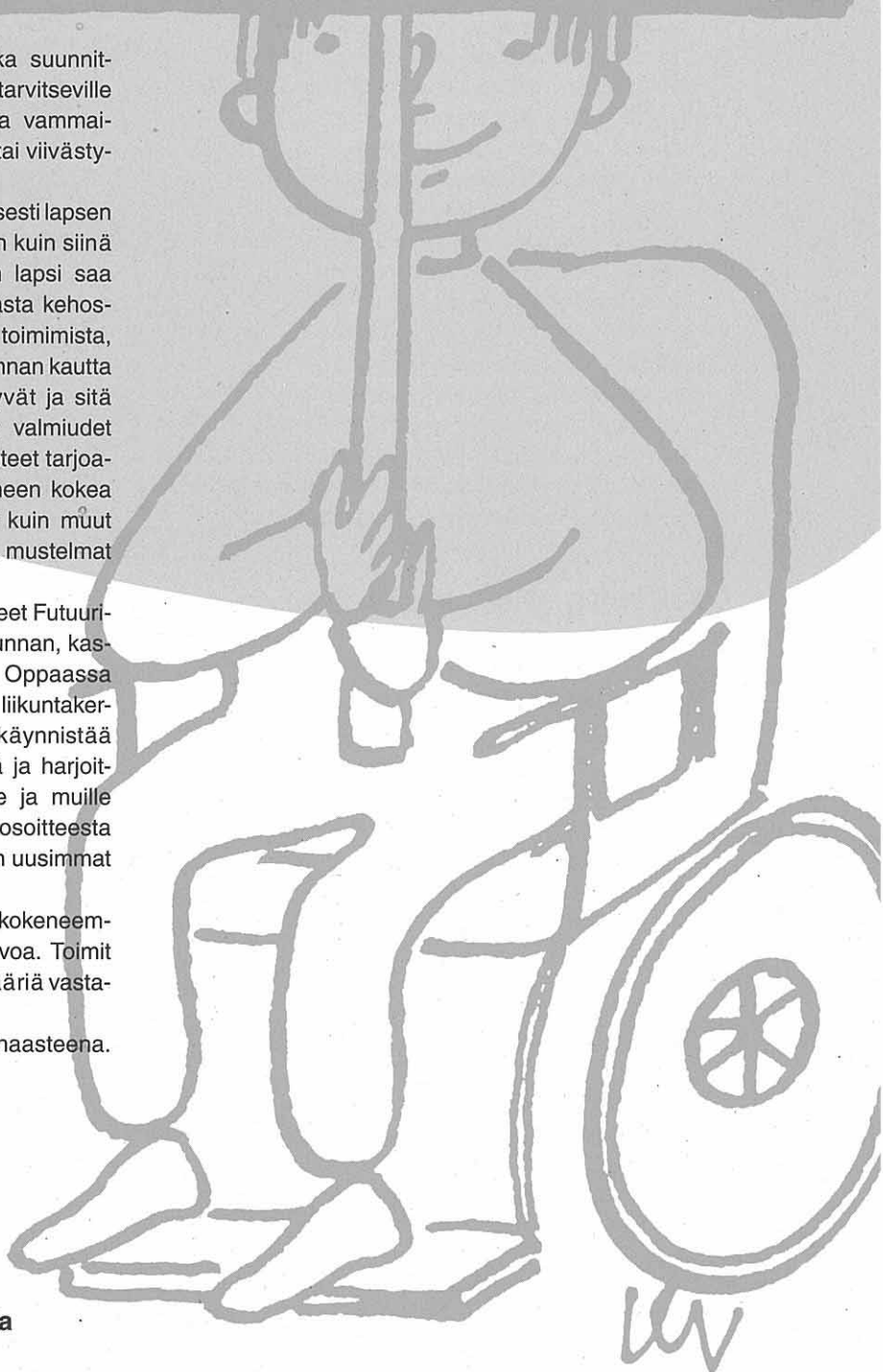
Sovella ja keksi itse uutta. Hae apua kokeneemilta pulmatilanteissa. Uskalla kysyä neuvoa. Toimit alueella, jossa ei ole olemassa oikeita ja vääriä vastauksia.

Ota tehtävä vastaan mielenkiintoisena haasteena. Onnea matkaan!

Helsingissä 1.11.2000

Aija Saari
LitM., Koulutusohjaaja

Maarit Nevalainen
Fysioterapeutti, Erityisluokanopettaja





FUTUURI-KLUBI LIKUTTAA VAMMAISIA LAPSLA

SIU:n Futuuri-toimintaa vuodesta 1990

Vammaisille lapsille ja nuorille suunnattu liikuntatoiminta alkoi SIU:ssa vuonna 1990 nimellä Futuuri. Valtakunnalliseen Futuuri-klubiin voi ilmoittautua mukaan mikäli lapsella on liikuntavamma ja hän on alle 18-vuotias. Futuuri-klubin jäsenyys on maksuton. Liittymislahjana lapsi saa T-paidan. Futuuri-klubiin kuuluville järjestetään leirejä, tapahtumia ja kisoja.

Ohjatun liikuntatoiminnan ulkopuolelle jääviä erityistä ohjausta tarvitsevia lapsia on maassamme runsaasti. Syitä ovat mm. vammaisuus, pitkäaikaissairaus ja muut liikunnallisen kehityksen viivästymät. Lapsen vammaisuus ei saa muodostua esteeksi liikunnan harrastamiselle koulussa ja vapaa-aikana. Lapsen saama fysio- tai toimintaterapia ei ole sama asia kuin liikunnan harrastaminen. Terapia ei korvaa vapaa-ajan liikuntaa. Koululiikunnan ja mahdollisen terapian lisäksi lapsi tarvitsee päivittäisiä leikki- ja liikuntatuokioita kasvunsa ja kehityksensä tueksi.

Erityistä ohjausta tarvitsevat lapset

Erityistä ohjausta tarvitsevia lapsia ovat sellaiset lapset, joilla on jokin tuki- ja liikuntaelimestön vamma tai pitkäaikaissairaus, kuten:

-Synnynnäinen tai varhaislapsuuden aivovaurio, joka vaikuttaa lapsen liikkumiseen (CP-oireyhtymä) tai selkäydinkohju (MMC)

-Raajojen synnynnäiset epämuodostumat (dysmelia) ja puuttuminen tai vastaava vamma kuten amputaatio

-Lasten reumat

-Lasten lihassairaudet

Myös seuraavista syistä liikunnallisessa kehityksessään jälkeen jääneet lapset tarvitsevat liikunnallista erityisohjausta:

-Lievästä aivovauriosta johtuvat motoriset ongelmat (MBD eli DAMP)

-Dysfasia (pääasiassa kielellisten toimintojen alueella näkyvä häiriö, johon voi liittyä myös häiriöitä muussa motorisessa kehityksessä)

-Muu normaalista poikkeava kömpelyys

Muita syitä, joiden vuoksi lapsi saattaa tarvita

soveltavaa liikunnan opetusta/ohjausta:

-Näkö-, kuulo- ja kehitysvammat

-Muut pitkäaikaissairaudet kuten epilepsia, sydän- ja astmalapset jne.

Paikalliskerhotoimintaa lasten ehdoilla

SIU:n Futuuri-toiminnalle on ominaista mukautuvuus, joustavuus, luovuus uusien ratkaisujen etsimisessä ja pitkäjänteisyys. Futuuri-leirit, tapahtumat ja paikalliskerhot ovat turvallista ja laadukasta leikkiliikuntaa lasten ehdoilla.

Paikallisen Futuuri-kerhon taustalla voi olla moninaisia yhteistyötahoja. Tekijöiden ja taustatahojen monipuolisuus on toiminnan ja jatkuvuuden edellytys.

Futuuri-kerho voi toimia alku- ja perusliikuntakerhona. Tavoitteena on harjoittaa lapsen liikunnallisia perusvalmiuksia, opettaa ryhmässä toimimista ja tutustuttaa vammaisurheilun alkeisiin. Oman kehon liikuttamiseen ja ryhmässä toimimiseen tutustutaan leikkien, pelien ja toimintaratojen avulla. Jatkossa lapsi voi hakeutua harrastamaan lajiaan paikkakuntansa muihin liikuntakerhoihin tai urheiluseuraan. Kilpaurheilusta kiinnostuneille löytyy monia vammaisurheilulajeja, joita voi harrastaa valitsemallaan tasolla.

Operaatio Pelisäännöt

Operaatio Pelisäännöt on Nuoren Suomen kehittämä sopimuskulttuuri urheiluseuroihin. Ohjaaja, lapset ja vanhemmat sopivat yhdessä kerhossa noudatettavista pelisäännöistä. Lasten keksimät ja yhdessä sovitut käyttäytymissäännöt kirjataan jokaiselle omaan pelisääntötauluun ja kopio lähetetään Nuoreen Suomeen. Myös vanhemmat käyvät oman keskustelunsa pelisäännöistä yhdessä ohjaajan kanssa. Futuuri-kerhossa pelisäännöt voisivat olla esimerkiksi:

-saavun ajoissa kerhoon

-pidän huolta siitä, että minulla on kullekin kerhokerralle sopivat varusteet mukana

-kuuntelen ohjeita

-autan heikompiani jne.

Lisätietoa Operaatio Pelisäännöistä ja ohjeita pelisääntökeskusteluihin saa Nuoresta Suomesta p. (09) 348 121.

KERHOJÄRJESTELYT

Miten käynnistetään uusi Futuuri-kerho?

Kokoa mahdolliset yhteistyötahot ja kiinnostuneet lasten vanhemmat yhteiseen keskustelutilaisuuteen. Paikallinen vammaisneuvosto, vammaisjärjestö, erityisryhmien liikunnanohjaaja tai aktiivinen isä tai äiti voi myös toimia kokoonkutsujana. Pyydä tarvittaessa ideointiin mukaan SIU:n edustaja.

Käynnistystilaisuuden tärkeimmät keskusteltavat asiat ovat:

- toiminta-ajatus
- alustava kartoitus kerhoon mukaan tulevista lapsista
- ohjaajat ja avustajat
- kerhopaikka ja -aika
- vastuulliset taustatahot ja rahoitus
- tiedotuksen organisointi.

Ennen kerhokauden alkua kerää ohjaajat ja avustajat yhteen ja suunnittelee kerhon teemat, sisällöt, lomakaudet ja jaksotus vähintään lukukaudeksi kerrallaan.

Käytettävissä olevista ohjaaja- ja avustajaresursseista on kiinni se voiko samassa kerhossa olla esimerkiksi liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisia lapsia. Kerhon taustaorganisaatiot ja ohjaaja päättävät myös minkä ikäisille kerho on tarkoitettu. Mitä heterogeenisempi (erilaiset vammat, avustustarpeet ja ikäjakama) ryhmä, sitä vaativampi tilanne on ohjaajalle. Hyvin heterogeenisen ryhmän kanssa tarvitaan normaalia enemmän avustajia, erityisvälineitä ja soveltamista.

Kun uusi lapsi tulee kerhoon, keskustele lapsen huoltajien kanssa hänen erityistarpeistaan, avustuksesta, lääkityksestään ja muista terveydentilaan liittyvistä seikoista. Selvitä voitko olla yhteydessä lapsen fysioterapeuttiin tai lääkäriin tarvittavissa lisätiedoissa. Älä anna monimutkaisen diagnoosin hämmentää. Kysy heti aluksi kaikki mieltäsi askarruttava. Kysy lapselta hänen avustuksestaan ja toiveistaan. Anna lapsen itsensä ottaa vastuuta itsestään. Vammalle lapselle kerho saattaa olla ensimmäinen liikuntatilanne, jossa hän on mukana ryhmässä. Lapsen terveydentilaan liittyvät tiedot ovat luottamuksellisia. Kerhokortti on hyvä apu tarpeellisen tiedon kirjaamisessa.

SIU tukee Futuuri-kerhojen ohjaajia koulutuksin,

tiedottamalla, avustamalla tarvittaessa välinehankinnoissa, lainaamalla välineitä sekä vieraillevien ohjaajien kustannuksissa. SIU ei maksa ohjaajapalkkioita tai tilavuokria.

Mikä kerholle nimeksi?

Pohdi kerhon nimi "toiminta ensin" -ajatuksella, esimerkiksi Palloilukerho erityistä ohjausta tarvitseville lapsille, Laskettelukurssi liikuntavammaisille lapsille, Futuuri-liikuntakerho, jne. Futuuri-nimeä saa käyttää kaikista sellaisista vapaa-ajan liikuntaa sisältävistä säännöllisesti kokoontuvista kerhoista, joissa on mukana myös liikuntavammaisia lapsia. Futuuri-nimi tekee kerhon sekä lapsille että vanhemmille helposti lähestyttäväksi (vertaa "vammainen lasten kerho").

Kerholla voi olla myös mikä tahansa muu nimi kuin Futuuri. Silti voi ilmoittautua mukaan SIU:n Futuuri-kerhojen verkostoon ja olla SIU:n jäsenpalvelujen piirissä.

Kerhopaikka

Kerhon kokoontumispaikan tulee olla liikuntaesteetön. Ei portaita, kapeita ovia, kynnyksiä, saavuttamattomia pesu- ja pukeutumistiloja. Joissakin tilanteissa liikuntaesteettömyydestä joudutaan tinkimään. Jos kerhopaikka ei sovellu apuvälineitä käyttäville se on otettava huomioon avustajien määrässä, kerhon sisällössä ja aikatauluissa.

Kunta yhteistyökumppanina on hyvä. Tällöin kunnan liikuntatilat ovat pääsääntöisesti maksuttomia.

Paikkavaraukset tulee tehdä hyvissä ajoin. Kannattaa valita sellainen paikka, jossa on hyvät perusliikunnan välineet ja lupa käyttää niitä kuten ala-asteen sali.

On suositeltavaa, että kerho kokoontuu säännöllisesti vähintään kerran viikossa, koulujan jälkeen. Varaa aikaa pukeutumiseen, vessassa käymiseen ja tiloihin siirtymiseen vähintään 20 minuuttia kerhon alussa ja lopussa. Näin lasten kerhokerta kestää puolituntia, josta aktiivista ohjattua toimintaa on n. 45 minuuttia.

Tiedotus ja markkinointi

Tiedota perinteisten tiedotuskanavien kautta, kuten

lehti-ilmoitukset ja ilmoitustaulut. Käytä lisäksi henkilökohtaisia kontakteja, viidakkorumpua ja tempauksia. Toteuta alkutempauksena tenavien tempuurata ja kutsu mukaan tiedotusvälineiden edustajia. Käytä apunasi kuntoutusohjaajaa, lasten kanssa toimivia terapeutteja, kouluja ja päiväkoteja. Pitkäjänteisyys kannattaa. Voi kulua puolesta vuodesta vuoteen ennen kuin viesti kulkee lapsilta ja vanhemmilta toisilleen. Varmista, että sinulla on lasten vanhemmilta saatu lupa kuvaukseen, mikäli käytät kerholaisien valokuvia tai kun kerhoon saapuu tiedotusvälineiden edustajia.

Kyydit

Suosittelavaa on, että jokainen hoitaa kyytinsä itse (vanhemmat, vammaispalvelulain mukaiset kunnan maksamat vapaa-ajan matkat) tai lasten vanhemmat keskenään yhteistyötä tehden. Tämä kasvattaa lasta ja perhettä itse ottamaan vastuuta harrastuksestaan.

Ohjaajana pyri siihen, ettei joudu kyytien järjestelijäksi. Kerhon ohjaaminen itsessäänkin on jo tarpeeksi vaativaa.

Retkiä järjestäessäsi muista tilata invataksit etukäteen. Samalla voit yleensä sopia kyydille sopuhinnan.

Vakuutukset

Kuten muussakin harrastustoiminnassa jokainen vastaa harrastamisestaan itse. Kerholaisen kortissa/säännöissä on hyvä olla maininta siitä, että kerholainen liikkuu ja urheilee kerhossa omalla vastuullaan. Ota korttiin kerhon alkaessa vanhempien/huoltajan allekirjoitus. Jos haluat vakuutukset paikallinen taustataho voi vakuuttaa kerholaiset.

Sinulla on SIU:n ohjaajana vastuuvakuutus, jos olet ilmoittanut kerhosi Futuuri-rekisteriin.

Kerhokortti

Kerhokortti on hyödyksi yhteydenpidossa kotiin. Liikuntateemat, -paikat ja -ajat vaihtuvat. Kerhokorttia voi käyttää myös lapsen vamman erityispiirteiden, lääkityksen ym. kuvaamiseen ohjaajalle.

Ohjaajat

Futuuri-kerhoa vetävät aikuiset harrasteohjaajat. Ohjaajan tulisi sitoutua tehtäväänsä vähintään kaudeksi kerrallaan. Futuuri-kerhon paras vetonaula ovat vakituiset, tutut, turvalliset ja asiastaan innostuneet ohjaajat. Ammattikoulutuksesta, aikaisemmasta ohjaaja- tai vammaisten parissa työskentelykokemuksesta on etua.

Monessa kerhossa toimii hyvin käytäntö, jossa kaksi ohjaajaa toimii toisiaan tukevana työparina ide-

oita ja vastuuta jakaen.

Vastuuohjaajan tulee toimittaa ohjaajien yhteystiedot ja kerhon seurantalomake SIU: oon.

Avustajat

Ohjaajan vastuulla on avustajien opastus tehtäviinsä. Avustajia tulee olla tarpeeksi. Avustajien määrä riippuu kerhon koosta, lasten avustettavuudesta ja kerhon toimintamuodoista. Avustajien jatkuva vaihtuminen häiritsee kerhon toimintaa.

Avustajia löytää mm. oppilaitoksista ja puskaradion välityksellä. Avustajista voi myöhemmin kouliintua uusia ohjaajia.

Älä yliavusta. Avustaja auttaa siinä missä lapsi vammastaan johtuen ei pysty. Avustaja luo mahdollisuuden, jotta lapsi pystyy tekemään itse. Älä anna palloa lapselle, jos hän pystyy kyykistymällä tai kurkottamalla pyörätuolista saamaan sen itse lattialla olevasta korista ja saa siten samalla tasapaino- ja liikkuvuus-harjoitusta.

Lapsella voi olla myös henkilökohtainen avustaja.

Rahoitus

Kerhon taustalla on hyvä olla virallinen rekisteröity yhdistys. Yhdistyksen rahastonhoitaja hoitaa rahallikenteen kuten mahdolliset ohjaaja- ja avustajapalkat, retkimaksut ja saadut avustukset. Nuoresta Suomesta seuratoiminnan tukea haettaessa kerhon taustataho tulee olla SIU:n tai muun Nuoreen Suomeen kuuluvan liikuntajärjestön jäsen. Käytännössä kaikki Invalidiyhdistykset ja osa CP-yhdistyksistä kuuluvat SIU:oon.

Rahantarve riippuu mm. siitä saavatko vetäjät palkkaa, tehdäänkö erikoisretkiä, joudutaanko maksamaan tilavuokraa jne. Suositeltavaa on että vastuuvetäjät ja avustajat saavat palkkaa. Kannattaa suunnitella kerho-ohjelma etukäteen ja laatia arvio kuluista sekä sopia kulujen maksutahoista. Jos kunnan liikuntatoimi on kerhon yhteistyökumppanina kerhon osallistumismaksu voi noudattaa liikuntatoimen normaalisti käyttämää kausimaksuperiaattia erityisryhmien liikunnassa.

Lapsia ja heidän vanhempiaan kannattaa opettaa lukukausi- tai kerhomaksuun kantamaan vastuuta lastensa harrastamisen jatkuvuudesta. Retkiltä tai esimerkiksi uimahalli- ja ratsastuskäynneistä voi ottaa erillisen maksun kuluja kattamaan ellei löydä sponsoria. On tärkeää, että heti alusta alkaen peritään edes pientä kerhomaksua. Näin lapset ja heidän vanhempansa oppivat erottamaan vapaaehtoisen harrastamisen esim. KELA:n tukemasta kuntoutuksesta.

Kerhomaksulla voit myös hankkia pientä ja tarpeellista kuten ilmapalloja, kulkusia, tarroja ym.

Yhteistyötä yli rajojen

Etsi kerhon toimintaa tukevia yhteistyötahoja yli kuntarajojen. Kerhon jatkuvuuden kannalta on hyvä, jos kunnan/kaupungin liikuntatoimi tai vapaa-aikavirasto toimii yhteistyökumppanina. Hyödynnä kerhon ohjelmassa paikkakunnan muut liikunta- ja kulttuuritapahtumat soveltuvin osin. Hyviä henkilöitä tukiverkostoon ovat kuntoutusohjaajat, fysioterapia-alan laitokset, ym. kuntoutusväki, joilla on entuudestaan kontakteja vammaisiin lapsiin.

Mahdollisia yhteistyö- ja taustatahoja:

- liikuntatoimi (tilat, välineet, retket, ohjaajapalkkiot, tiedotus)
- sosiaali- ja terveystoimi (välineet, tilat, avustaja- ja kuljetuspalvelut, esimerkki: Voiko kotiaavustaja tai päiväkotiapulainen käyttää työaikaansa toimiessaan avustajana kerhossa?)
- koulutoimi (tilat, välineet, koulunkäyntiavustajat)
- yhdistykset ja järjestöt kuten Invalidi-, CP-, Kehitysvammautuki (rahaliikenne, muu taustatuki)
- kansalais- ja työväenopistot (esim. tilat, ohjaajapalkkiot)
- seurakunta (esim. tilat, retkien avustus)
- urheiluseura (vierailevat ohjaajat, lajiteemat, Futuuri-kerhon kisat)
- oppilaitokset - etenkin sosiaali-, terveydenhuolto-, liikunta-alan ammattikoulutusta antavat (tilat, välineet, opiskelijoiden käyttö avustajina ja tapahtumien järjestelyissä osana heidän erityisliikunnan opintojaan)
- Lions-, Rotary-, MLL, SPR, 4H, Martta- ja muut järjestöt... (retkien kulut, väline- ja avustajahankinnat)





LEIKKILIIKUNTAA JA PERUSVALMIUKSIA

Ohjauksen erityispiirteet

Perehdy erityisryhmien liikunnan/vammaisliikunnan tavoitteisiin. Sovella niitä yksilöllisesti.

Mieti minkälaisilla ohjausjärjestelyillä, sovellutuksilla, avustuksella tai apuvälineillä lapselle saadaan mahdollisimman paljon fyysistä toimintaa. Jos pyörätuolia käyttävän lapsen alaraajojen toimintakyky on parempi kuin yläraajojen, miksei hän voisi kelata/potkia palloa jaloilla. Lapsen tulee tietää, mihin tehtävillä tai harjoitteilla pyritään. Pyri järjestämään harjoitteet siten, että lapsi itse pystyy seuraamaan kehittymistään.

Suunnittele tehtävät ja leikit siten, että siirtymisiä paikasta toiseen tulee mahdollisimman vähän. Käytä runsaasti toistoja ja tuttuja leikkejä. Lapsi/lapset voivat myös itse valita tutuista leikeistä mieluisimman. Toiminnan tempo on hitaampaa kuin normaalisti liikkuvien lasten kanssa. Käytä ohjeissasi selkeää kieltä, konkreettisia mielikuvia ja johdonmukaisia sääntöjä. Käytä selkeitä kenttä- ja rajamerkintöjä. Käytä tarvittaessa toisistaan erottuvia värejä tai kohopintoja ja sovellettuja pelivälineitä. Pysy liikunnassa normaalien liikeratojen puitteissa. Käytä hyviä ja tukevia alkuasentoja. Turvallinen ja rauhallinen ilmapiiri antaa hyvät puitteet oppimiselle. Pyri huomaamaan tasapuolisesti itsenäisesti selviytyvät ja avustusta tarvitsevat lapset. Kiitä ja kannusta yksilöllisesti.

PYÖRÄTUOLINKÄYTTÄJÄT

- Pois pyörätuolista tilanteen ja toiminnan mukaan. Käytä vatsalautaa tai ilman pyörätuolia toteutettavia liikkumistehtäviä (kieriminen, ryömiminen, konntaaminen jne. vaikka avustettunakin). Avustaja voi tukea lattiatasossa istuvaa lasta omassa sylissä.
- Etsi liikemalleja, joissa lapsi voi käyttää pyörätuolia normaalista poikkeavalla tavalla, esimerkiksi sauvake-

laus ja narusta vetäminen.

- Siirrä toimintaa häiritsevät pyörätuolin osat syrjään. Potkuissa jalkalaudat pois tieltä, vartalon kierroissa ja yläraajojen laajoissa liikkeissä sivutuet pois, sähköpyörätuolin pöytä ja joystick (ohjauspaneeli) syrjään.
- Huomioi kaatumäeste ja jarrut; milloin päällä tai pois.
- Sähköpyörätuolista virta pois kun sillä ei liikuta esimerkiksi heittojen aikana.
- Pyörätuolin renkaissa tarpeeksi ilmaa.
- Pohdi lisävarusteiden tarve toiminnan mukaan (tarraremmit, turvavyöt, kypärä, kelaushanskat, tukityyny).
- Pidä ilmastointiteippirulla aina mukana esimerkiksi mailan sitomista varten.
- Konntaajille polvipehmusteet, joku voi tarvita pepun alla pehmustetta (tuntuu puutokset!).
- Muista varoa kolhuja ja naarmuja kun siirryt paikasta toiseen.
- Jalkaterien suojaus peleissä.
- Keksi tehtäviä, joissa pyörätuolinkäyttäjä saa välineestään etua.
- Suunnittele rata ja tehtävät siten, että pyörätuolin käyttäjä ei tarvitse jatkuvasti avustaa pois tuolistaan ja takaisin.
- Ilman pyörätuolia suoritettavat tehtävät ajallisesti peräkkäin ja fyysisesti lähellä toisiaan.
- Etsi liikuntamuotoja ja apuvälineitä, joiden avulla lapsi pääsee itse käyttämään omaa kehoaan mahdollisimman monipuolisesti (kelkkahiihto, vaikka avustetustiinkin, jossa avustava hiihtäjä vetää valjailla, jääkelkkailu, käsipyörä, laskettelu, melonta, soutu...).

KÄVELEVÄT, APUVÄLINEITÄ KÄYTTÄVÄT

Apuvälineiden kuten kävelytelineen tai kyynänsauvojen avulla kävelevä lapsi joutuu kiinnittämään runsaasti huomiota maan pinnan muotoihin, pystyasen-

non ja apuvälineidensä hallintaan. Samalla hänen kätensä ovat "sidotut".

Siitä seuraa pystypeleissä ja -leikeissä, ettei lapsi pysty seuraamaan täysipainoisesti toiminnan kulkua. Käyttäkseen käsiään pelissä hän joutuu pysähtymään, irrottamaan otteensa apuvälineestään tai istahtamaan. Tämä vaatii aikaa ja taukoja. Hänellä voi olla myös normaalia suurempi riski kaatua esimerkiksi leikkikaverin tönäisystä.

Sovella pystypelejä

- Istumapelit ja -leikit lattiatasossa (istumalentopallon sovellutukset, sulkapallo).
- Istumapelit ja -leikit tavallisella tuolilla (sulkapallo, ilmapallo, boccia, pallon käsittelyharjoitukset).
- Yksilölliset peliroolit. Esimerkiksi peleissä vain apuvälineiden käyttäjät saavat liikkua pallo hallussa.
- Oma pelikaista tai alue apuvälineiden käyttäjille.
- Pelituolin tai muun liikuntaan sopivan apuvälineen käyttö.
- Jos lapsella on tasapaino-ongelmia, pohdi myös kypärän käyttö tai pehmusteiden tarve.

Ihanteellista olisi, jos kerhon teemana voisi joskus olla pyörätuoli- tai vatsalautapelit. Kaikki pelissä käytäisivät samaa välinettä.

Liikuntapyörätuoli

Kävelytelinettä tai -keppejä käyttävä lapsi saa monipuolisia liikuntakokemuksia peli- tai lenkkeilypyörätuolilla. Ole hienotunteinen ja varovainen keskustellessasi lapsen tai hänen vanhempiansa kanssa pyörätuolin käytöstä. Asia voi olla arka. Jos lapsen terapian tavoitteena on kävelemään oppiminen, vanhemmat tai fysioterapeutti eivät ehkä halua pyörätuolikoelua. Voit pyytää jonkun SIU:n huippu-urheilijan esittelemään lajiaan ja pyörätuolin käyttöä koko kerholle. SIU:sta voi lainata myös peli- ja liikuntapyörätuoleja.

LAPSET, JOILLA EI OLE NÄKYVÄÄ LIIKUNTAVAMMAA

Useimmissa Futuuri-kerhoissa on mukana esimerkiksi kehitysvammaisia, dysfasia- ja ylivilkkaita lapsia. Arat, kömpelöt ja vaikeimmin vammaiset lapset voivat pudota pois kerhosta, jos ohjaajan ajasta ja energiasta suuri osa kuluu tilanteen hallitsemiseen ja järjestyksen pitoon. Mieti tarkkaan mitkä ovat kerhosi tavoitteet ja kenelle kerho on tarkoitettu ja toimi sen mukaan.

HUOMAA MYÖS

Kehon hahmottamisen häiriöt, hahmottamisen vaikeudet tilan ja ajan suhteen, ymmärtämisen vaikeudet ja kommunikaatio-ongelmat, kuulon ja näön häiriöt, psyykkiset häiriöt, keskittymiskyvyn puute, epilepsia ja sen mahdolliset ennako-oireet, tapaturmaherkkyys, mahdollinen murtuma-alttius (luuston kehityshäiriöt), tuntuu puutokset (selkäydinvammat ja hermoston kehityksen häiriöt), virtsan pidätyskyvyn puute (wc:ssä käynti, katetointi, vaipan vaihto), vireystilan vaihtelut ja väsyminen, liikkeen kohdistamisen vaikeus, lihasjänteiden vaihtelut (esimerkiksi spastisuus-

veltous), astma ja sydänsairaus ym.

RETKILLÄ JA ULKOLIIKUNNASSA

- Arvioi avustustarve tilanteen mukaan (erityisaktiviteetit, lumi tai vaikeakulkuiset maastot).
- Ulkoliikunnan apu- ja liikuntavälineiden henkilökohtainen soveltuvuus tarkistettava etukäteen.
- Asianmukainen vaatetus, huomioiden etenkin tuntu- puutokset (paleltumaherkkyys), vaihtovaatteet.
- Henkilökohtaisten apuvälineiden kuljetus (esim. vene- ja melontaretket).
- Vessat ja henkilökohtainen hygienia.
- Normaalista poikkeavassa tilanteessa lasten huomiokyky on erilainen.
- Pohdi taukopaikat etukäteen.
- Varaa avustajia mieluummin liikaa kuin liian vähän.

SIU:n Futuuri-leireillä vakioksi on muodostunut nyrkkisääntö, että yhtä lasta kohden leirillä tulee olla yksi avustava aikuinen. Tämä nyrkkisääntö pätee myös retkiin ja luontoliikuntaan, kun toimitaan lapsille vieraassa ympäristössä.

NÄILLÄ PÄRJÄÄT PITKÄLLE

- kaikki muuttuu, varaudu yllätyksiin
- ristiriidat ovat rikkautta
- jos on ongelma, niin on olemassa ratkaisu
- salli itsellesi myös epäonnistumiset

Futuuri-kerhon ohjaajana olet ottanut suuren haasteen vastaan. Yhtä kerhotuntia varten voit joutua tekemään valtavan määrän työtä ja etukäteisjärjestelyjä. Joskus kaikki näyttää menevän pieleen. Liikunnan apuvälineen hankkimiseksi nähty etukäteistyö voi osoittautua tarpeettomaksi kerholaisen sairastuessa. Suurella vaivalla järjestetty luontoretki menee sateen vuoksi mönkään. Kuljetukset on järjestetty, vanhemmat, avustajat ja kerholaiset ovat kaikki tietoisia seuraavan kerran poikkeavasta kerhopaikasta ampumaseuran radalla, niin silloin vetäjä sairastuukin. Tai...

Kerhon vetäminen kuitenkin kannattaa. Sen kautta voi kasvaa ohjaajana ja ihmisenä. On hienoa seurata lasten liikunnallisten ja sosiaalisten taitojen kehittymistä..

LAPSEN OMA VALINTA JA VASTUU

Anna lasten tehdä ehdotuksia tai rajoitetusti valita kerhokerran sisältöjä. Anna lapsen välillä valita, suoritaako tehtävän kävellen, kävelytelinellä, pyörätuolilla, vatsalaudalla, jne. Muista kuitenkin tavoitteesi ja ohjaajan vastuusi.

Ohjaa lasta ottamaan huomioon myös muut kerholaiset. Ohjaa täsmällisyyteen, oikeiden liikuntavälineiden käyttöön ja huolehtimaan henkilökohtaisesta hygieniastaan (apuna Pelisäännöt!). Ohjaa lapsi peseytymään kerhon jälkeen viimeistään kotona. Anna lapselle vastuuta itsestään (kertominen omista erityistarpeistaan nostot, lääkitys, ym.). Kannusta suo-

rittamaan tehtävät loppuun asti ja ottamaan vastuuta myös yhteisten kerhovälineiden korjaamisesta.

Älä kiirehdi, anna lapselle aikaa keksiä omat ratkaisunsa. Ohjaa oivaltamaan!

VAMMAISLIKUNNAN APUVÄLINEET

Apuvälineitä käyttävä liikunta- tai monivammainen lapsi tarvitsee liikuntaharrastuksiinsa liikunnan erityisapuvälineitä: lenkkeilypyörätuolia, juoksupyörää, hiihto-, laskettelu- ja/tai jää(kiekkokelkkaa, sähköpyörätuoliin tai käteen kiinnitettävää erityismailaa tai pallonkuljetinta, pallon vierityskourua, vatsalautaa ym. Karkeasti yleistäen; mitä vaikeavammaisempi lapsi, sitä yksilöllisemmin kehiteltäjä harrastamisen apuvälineitä hän tarvitsee.

Vaikeavammaisella lapsella liikuntamuodon etsintä ja apuvälinekokeilut kulkevat käsikädessä. Ilman hiihtokelkkaa lapsi ei pääse kokeilemaan hiihtämistä. Lapselle ei hankita kallista hiihtokelkkaa ennen kuin sen soveltu-

vuutta on testattu. Jos paikkakunnalta ei löydy sopivaa välinettä kokeiltavaksi, hankintaa ehkä lykätään, mahdollisesti se jää tekemättä. Kokematta jää tällöin myös hiihtäminen ja talvinen luonnossa liikkuminen.

Apuvälinetarpeissa ensisijaiset lasta palvelevat tahot ovat oman kunnan terveydenhuolto (terveyskeskus/ keskussairaalapiirin apuvälinekeskus) ja koulutoimi. Kysy lapsen fysioterapeutilta, onko tietyn välineen hankintaa harkittu. SIU:lla on joitakin apuvälineitä myös lainattavaksi. Lisäksi MALIKE -apuvälinevuokraamo Outokummussa vuokraa välineitä kokeiluihin.

Välineet leikkiliikuntaan

Välineitä tarvitaan monipuolisesti. Mielikuvitusta voi ja saa käyttää. Lahjoittajat ja mahdolliset tukijat korvaavat välinehankintoja helpommin kuin muita kerhon kuluja.



Itse rakennettavia ja edullisia välineitä

VÄLINE MITEN TEET JA KÄYTÄT, ESIMERKKI

| | |
|---|---|
| ILMAPALLOJA, KULKUSIA | helistinpallo; kulkunen sählypallon/ilmapallon sisälle |
| SANOMALEHTIÄ | rutista palloiksi, rullaa miekaksi, teippaa vanteeseen-sirkussukellus |
| RAKETTIPALLO | tennispallo muovikassin sisälle, sulje kuminauhalla, hapsuta hännäksi loput muovista, heitä! |
| LINKOPALLO | pallo muovipussiin, sulje kumilenkillä, pyöritä muovikassin kädensijoista |
| KÖYTTÄ | vetoleikit, kehon ääriviivat, joki, köydet voivat olla kääreitä viidakossa, ohjata sokkokulkijaa oikealla radalla |
| HÖYHENET | puhallusleikit, höyhenten kiinnitto kämmenselällä, syliin |
| HERNE-, RIISI- JA MAKARONIPUSSIT | tasapainoiluun, aarteiksi, tarkkuusheitot |
| KUMINAUHA | esimerkiksi kulkusten kiinnittämiseen |
| ISO KEVYT KANGAS, LAKANA, RAKENNUSMUOVI TAI RASTAS-VERKKO | pallojen tai lelun pomputteluun, kuten leikkivarjo |
| VÄRILLISTÄ NAUHAA, KANKAITA | puoluenauhoiksi |
| VÄRILLISET PYYKKIPOJAT | sorminäppäryys- ja hahmottamisleikkeihin |
| VIERITYSKOURU | lvi- tai pahviputki halkaistuna, minimipituus 1 metri |
| HUIVIKANGAS, SIFONKIHUIVIT, LAUTASLIINAT | sirkustelu-jutut, huivitanssiin |
| VILTTI/TUKEVA PEITE, KEINULIINA | veto ja keinuttelu |
| KENKÄLAATIKOT, PURKIT, ÄMPÄRIT | pujottelu- ja esteradat, tornit, heittomaalit |
| PELTIPURKIT | soittimiksi, sisällä herneitä tai riisiä |
| TALOUSFOLIO | mielikuvia luomaan (aarrepallukat, roolileikit) |
| RIIKINKUKON SULAT | tasapainoilua |
| VALOMIEKKA | Sopimus: kaikki hiljenevät kun miekassa on valo |
| KERHOARKKU TAI LAUKKU | kerhon välineitä varten |
| SEKÄ TEIPPIÄ, LANKAA, SAKSET, PAHVIA, KYNIÄ... | |

VINKKI:

- Huoltoasemilta ostettavat kesälelut ja pelit ovat edullisia: muoviset heittorenkaat, hulahulavanne, petankki-peli, rantapallo, frisbeekiekko, ym.
- Kehitysvammaliiton kehokortit (etsi tämä asento- tai kehon osa -leikkeihin)
- Lainaa välineitä päiväkodeista, kouluista, liikuntatoimistolta, yhdistyksiltä...
- Kiertele kirpputoreja ja tee löytöjä.



Olisi lisäksi hyvä, jos liikuntatilasta löytyvät

Sähly- ja sulkapallomailat

Pöytätennisvälineet

Tennispalloja

Patjoja, pehmusteita (kieriminen, kuperkeikka, tunnelit)
penkkejä (rajaamiseen, kiipeilyyn, ratoihin)
hyppynaruja
keilat, opetuskartiot (ratoihin, rajoiksi)

ÄLÄ UNOHDA KÄYTTÄÄ, JOS TILASSA ON:

Rekkitanko, puolapuut, renkaat, köydet, trampoliini. Seikkailu- ja toimintaratoihin.

KOKEILE JOSKUS (LAINAA VAIKKA SIU:STA)

Sisäboccia- palloja ja kroketti
leikkiliina/laskuvarjo
vatsalauta
jättiterapiapallo

Tee itse mallikappaleet

lyhennä mailan vartta (pallottelukokeilut)

tee Shifttennismaila sahaamalla mailan lapaa tasareunaiseksi - helppo työntää edestakaisin pöydän pinnalla

tarkkuus, heitto- ja vierityspeleihin

hiihto- ja/tai jääkiekkokelkka
peli- tai lenkkeilypyörätuoli
puhallustikka

Perusliikuntavinkit Futuuri-kerhoon

NÄILLÄ PÄÄSET ALKUUN, KEKSI ITSE LISÄÄ!

Erlaiset sovelletut pelit ja leikit

Vaikeavammaisten moniottelu (seitsenottelu) etenkin moni- ja vaikeavammaisille ja heittogolf eli Rolle. Tutustu SIU:n pelioppaisiin!

Motorinen rata sekä toiminta- ja tempuradat

Viidakkoseikkailu (köydet, tunnelit, pehmeät patjat, liukumäki). Keksi itse oma viidakkoseikkailusi!

Leikkiliina/laskuvarjoleikit ovat aina suosittuja.

Keksi arviointitehtäviä

Kuljetun matkan tai matkaan käytetyn ajan arviointi.

Aistiradat, joissa kuljetaan silmät peitetynä ja haistellaan, maistellaan ja tunnustetaan.

Viestit ja liikuntaleikit

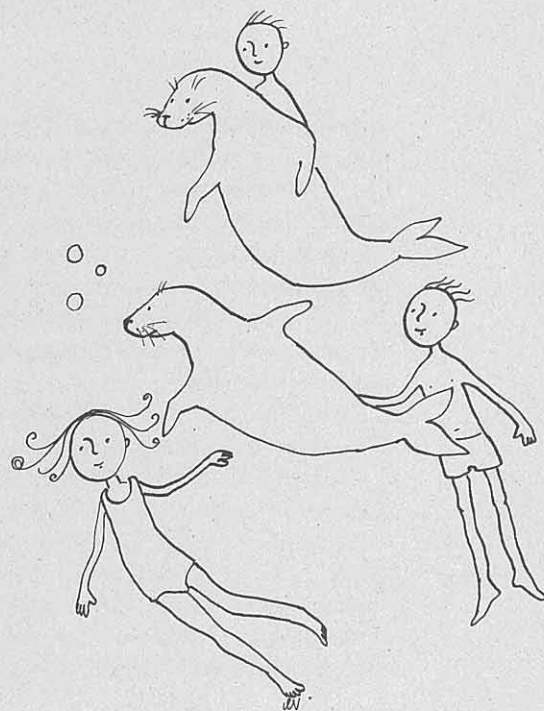
Hipat, kapteeni káskee, tervapata, pallon ryöstö, peili.

Rentoutus- ja keskittymisleikit, luova liikunta, tanssit, improvisointileikit (kuten patsaat ja pantomiimi).

Oppaan lopussa on kirjallisuus- ja koulutusvinkkejä.



PERUSLIIKUNNASTA VAMMAISURHEILUN LAJIVALMIUKSIIN



Futuurista paralympialaisiin

Pienen lapsen liikunnan tulee olla ennen kaikkea perusliikuntaa. Liikunta on yhdessä leikkimistä, seikkailuratoja ja leikkipelejä. Lisämotivaatiota liikkumiseen voi saada harjoittelemalla erilaisia urheilulajeja niille kuuluvilla suorituspaikoilla, välineillä ja säännöillä, leikkiä unohtamatta.

Vammaisille lapsille on tärkeää myös se, että kokee harrastavansa oikeaa lajia, jolla on oikea nimi. Kun siis sovellet lajia, älä ylisovella! Anna keksimällesi uudelle leikille tai pelille motivoiva nimi. Aina pelattaessa pisteistä tai kilpailtaessa tulee pitää kiinni sovitusta säännöistä.

Monet SIU:n huippu-urheilijoista tulevat mielellään kertomaan lajistaan ja elämänsä huippusaavutuksista. Jos paikkakunnallasi on kansallista tai kansainvälistä menestystä saavuttanut vammaisurheilija, pyydä häntä vieraaksi. On tärkeää, että vammaiset lapset näkevät myös vammaisia urheilijaesikuvia. SIU voi avustaa Futuuri-kerhoa mm. maksamalla vieraillevan vammaisurheilijan matkakuluja, kun sovit tästä etukäteen.

Nuorten SM-kisat

Kilpaileminen ei ole vain vammattomien etuoikeus. Joku kerholaisistasi haluaa ehkä luoda huippu-urheilijan uran aina paralympialaisiin asti. Futuuri-kerhon ohjaajana sinulla on mahdollisuus tukea myös kilpailullista valintaa. Säännöllisen lajivalmennuksen aika on kuitenkin vasta aikaisintaan murrosiässä.

SIU järjestää yhteistyössä Näkövammaisten Keskusliiton kanssa kaksi kertaa vuodessa nuorten SM-kisat, joihin voi tulla mukaan vaikka tavoitteena ei olisi-kaan huippu-urheilu. Nuorisokisoissa on mukana myös joitakin omia Futuuri-lajeja, kuten moniottelu, pyörätuolilalom, pallonheitto, turbokehäänheitto, puhallus-

tikka ja sähly. Lisäksi nuorisokisoissa on mukana oma avoin luokka nuorille, joiden vamma ei riitä liikuntavammaisten luokittelussa.

Lajitoiminta ja paralympialaiset

Paralympialajit ovat kehittyneet toisen maailmansodan jälkeen sodissa vammautuneiden kuntoutuksessa käytetyistä urheilulajeista. Nykyisin paralympialaisissa ovat mukana näkövammaisten lisäksi myös muut liikuntavammaryhmät kuten CP-vammaiset. Myös lajivalikoimaan on otettu uusia vaikeavammaisten lajeja kuten boccia ja pyörätuolirugby.

SIU:n virallisten 18 lajin koulutusta ja esittelyjä järjestävät kunkin lajin lajivaliokunnat. Lajivaliokunnat koostuvat vapaaehtoisista lajin harrastajista, valmentajista ja muista sydämensä lajille antaneista. Jos haluat tietää lajista lisää tai tiedustella lajiesittelijää, ota yhteys lajivaliokunnan puheenjohtajaan. Hänen ja muiden SIU:ssa aktiivisesti toimivien henkilöiden yhteystiedot löydät SIU:n Sporttikalenterista.

Vammaisurheilun lajitoimintaa järjestävät SIU:n lisäksi Näkövammaisten Keskusliitto ja Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry. Paralympiayhdistys koordinoi vammaisten huippu-urheilua. Paralympiayhdistyksen jäseniä ovat SIU, NKL, SKLU ja ehdokasjäseninä Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ja Kuurojen Urheiluliitto.

Luokittelu kuuluu kilpaurheiluun

Luokittelu on oma erikoisuutensa vammaisurheilussa. Liikuntavammaisten kilpaurheilussa käytetään jokaisessa lajissa omaa toiminnallista luokittelujärjestelmää, jolla osallistuja luokitellaan kilpailemaan muiden saman tyyppisten kanssakilpailijoiden kanssa. Luokittelu tapahtuu siten, että urheilijaa testataan

lajille tyypillisissä liikkeissä tai liikesuorituksissa. Testaajina toimivat lajiin perehtyneet lääkärit, fysioterapeutit ja valmentajat. Testien jälkeen urheilija saa luokittelukortin josta käy ilmi hänen luokkansa siinä/niissä laj(e)issa, joihin hänet on luokiteltu. Luokka voi vaihdella lajista riippuen. Luokka voi myös muuttua esimerkiksi kansainvälisten kisojen yhteydessä tai vamman haaita-asteen muuttuessa esimerkiksi harjoittelun seurauksena.

Luokittelua tarvitaan vasta kilpailuissa, jotta kilpailuasetelma olisi mahdollisimman reilu kaikille kilpailijoille. Ei olisi reilua laittaa CP-vammaista pikajuoksijaa samaan luokkaan pyörätuolinkäyttäjän kanssa!

Kaikkia SIU:n lajeja ei ole tarjolla kaikissa luokissa. Kilpaurheilusta kiinnostuneen liikuntavammaisen nuoren lajivalinnassa kannattaa jo alkuvaiheessa ottaa huomioon luokittelu eli se, onko hänen luokkansa lajin kilpailutoimintaa tarjolla.

Liikuntavammaisten paralympialajit

BOCCIA

Sisäboccia pehmeillä nahkapintaisilla palloilla on paralympialaisissa vain vaikeasti CP-vammaisille tarkoitettu laji. Lajissa on kaikissa vammaryhmissä myös laajaa kotimaista kilpailutoimintaa sisällä ja ulkona ja se on hyvin suosittu SIU:n jäsenseuroissa eli Invalidiyhdistyksissä.

Kerhossa: Laji sopii kaikille. Apuvälineenä tarvittaessa erilaiset vierityskourut. Avustaja asettaa kourun pelaajan määrittämään paikkaan. Kilpailutilanteessa avustaja ei saa katsoa pelikenttää. Boccipalloa voi myös potkaista tai tönäistä jalalla.

Petanquesta laji eroaa mm. siten, että boccian sisäpallot ovat pehmeät ja siksi myös vaikeavammaisten henkilön käteen sopivimmat. Bocciasa maalipallo on saman kokoinen kuin heittopallot.

Kokeile erilaisia tarkkuusheittokisoja ryhmässä ja/tai yksi vastaan yksi. Anna lisäpisteitä, jos onnistuu klikkaamaan vastustajan palloa kauemmas. Ohjaa lapsia toimimaan itse tuomareina ja pisteidenlaskijoina. Viralliset sisäboccipallot ovat hyvin kalliit n. 2500mk. Edullisemminkin voit löytää kuulapeliharjoituksiin sopivia palloja esimerkiksi huoltoasemilta. Älä käytä kova muovisia palloja sisätiloissa!

PÖYTÄTENNIS

Pöytätennis on siitä mukava vammaisurheilulaji, että sitä on helppo päästä kokeilemaan lähes missä vain. Pöytätennistä voi pelata istuen pyörätuolissa tai seisten, henkilökohtaisena ja joukkuepelinä. Tarvittaessa pelaajan mailan voi sitoa käteen, jos puristusvoimaa ei ole riittävästi.

Kerhossa: Vaikeavammaiset voivat kokeilla myös pöytätenniksestä sovellettua Shiftennistä/Polybat-peliä, jossa pöytätennispöydälle asetetaan laidat ja

palloa työnnetään pitkin pöydän pintaa. Näkövammaisilla pöytätennistä vastaa sokkopingis (ohjeita saa Näkövammaisten Keskusliitosta).

PYÖRÄTUOLITENNIS

Pallo saa pompata kaksi kertaa. Muuten samat säännöt kuin tenniksessä. Vaativa ja kansainvälisesti suosittu peli.

Kerhossa: Kannattaa aloittaa monipuolisin pallon hallintaharjoituksin erilaisilla mailapeleillä, esimerkiksi Indiacan, penkkis. Aluksi palloa voi pelata vain kädellä.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Vauhdikas ja vaativa joukkuepeli. Peliä pelataan pystykoripallon säännöillä pienin sovellutuksin. Vaatii hyvän käsien toiminnan ja koordinaation. Kaksi kelaustyöntöä vastaa kahta kuljetusta.

Kerhossa: Kannattaa harjoitella koripallon ja pallolun perustaitoja, kuten pallon kuljetusta ja haltuunottoa, koriin heittoa ja muita tarkkuusheittoja. Harjoituta pallon hallintaa myös erilaisilla pujotteluradoilla. Tetrakoriksessä pelataan muuten pt-koripallon säännöin, mutta ylimääräiset korit on sijoitettu matalalle tai maahan (esimerkiksi roskikset).

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Laji on neliraajahalvaantuneiden joukkuepeli. Pyörätuolirugbyä pelataan lentopallolla koripallokentällä amerikkalaisen jalkapallon idealla eli joukkue pyrkii toimittamaan pallon vastustajan päätyrajan yli. Peli vaatii ja kehittää taktista silmää.

Kerhossa: Sovella rugbya ryhmällesi esimerkiksi seuraavin rajoituksin: kävelevät eivät saa juosta, palloa ei saa riistää pyörätuolissa olevalta, pallon kanssa saa kulkea kolme askelta tai kelausta, ym.

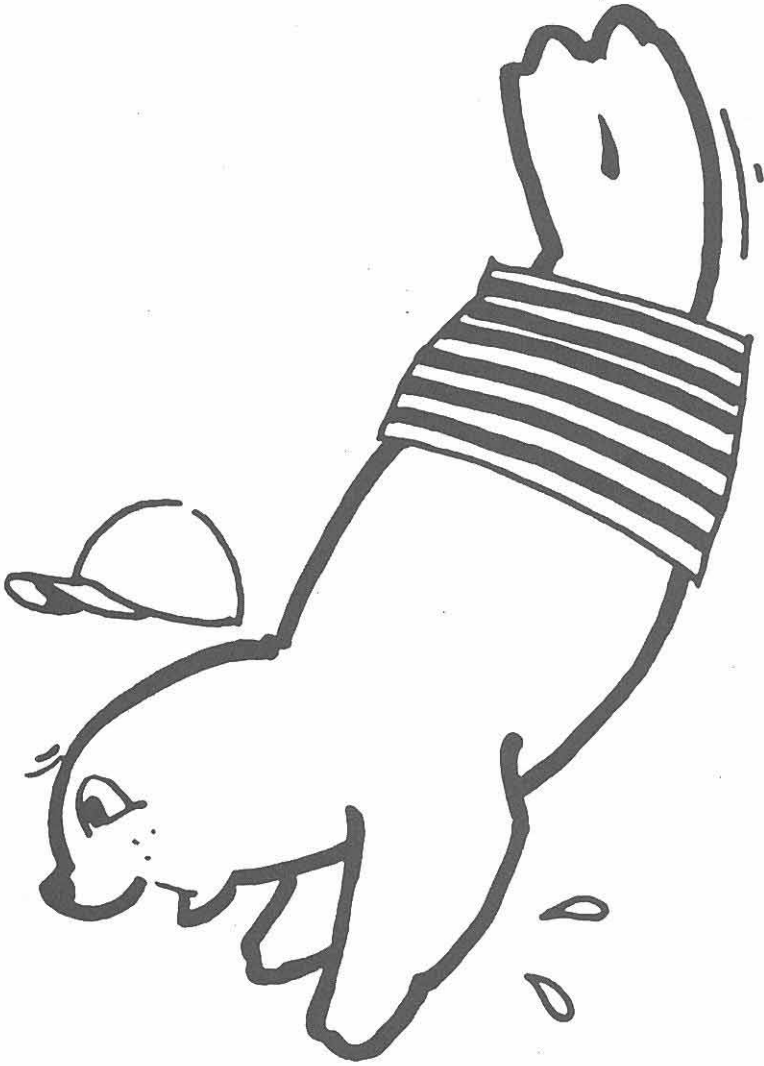
ISTUMALENTOPALLO

Istumalentopalloa pelataan pystylentopallon säännöillä pienin sovellutuksin lattialla istuen. Istumalentopallo vaatii hyvää istumatasapainoa. Laji on käytännössä mahdoton sellaisille, joilla on tuntuuutoksia alavartalossa. Suomessa on runsaasti tasokkaita istumalentopallojoukkueita, joista voi pyytää lajesittelijää vierailemaan kerhossa.

Kerhossa: Voit kokeilla lentopalloa pyörätuolista istuen rantapallolla tai isolla ilmapallolla sulkapalloverkon yli. Voit myös sallia rajattoman määrän kosketuksia ja/tai lattiapomput sekä kosketukset kaikilla vartalon osilla. Jos pelissä on mukana sekä käveleviä, että pyörätuolin käyttäjiä, varo etteivät istuallaan maassa pelaavien sormet jää pyörätuolin renkaiden alle.

AMMUNTA

Ruuti- ja ilma-aseet, pistooli ja kivääri, istuen tai seisten. Tukiammunta mahdollistaa myös sellaisten henkilöiden ammunnan harrastuksen, joilla on heikot



käsivoimat. Laji vaatii kykyä liipasimen vetämiseen itsenäisesti (sormien koukistajia).

Kerhossa: Kysy lisää paikallisesta ampumaseurasta/ pyydä ohjaamaan Futuuri-kerholle näytetunti. Laser-aseesta pitävät kaikki. Urheiluammunta kehittää ja vaatii pitkää pinnaa, keskittymiskykyä, pitkäjänteisyyttä ja vastuuntuntoa.

JOUSIAMMUNTA

Vaatii jopa parempaa ylävartalon toimintakykyä, käsivoimia ja käsien hallintaa kuin ammunta, eli on siis vaikeasti sovellettavissa sellaisille vaikeavammaisille, joilla on yläraajoissa vakavia toimintarajoitteita. Taljajousi sopii esimerkiksi tetrapleegikoille. Kisoissa ammutaan istuen tai seisten. Jousiammunta kehittää keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä.

Kerhossa: Kysy paikallisesta jousiammuntaseurasta lajesittelijää. Varmista että hänellä on keveitä (pienipaunaisia) jousia.

SIU lainaa aseita ja jousia alkeiskurssin käyneille.

SIU:n ammuttavalioikunnalla on myös Laser-ase. SIU:n jousiampujat ovat kehittäneet puhallustikan, joka on motivoiva tarkkuusväline. Puhallusputkia tikkoihin on saatavissa SIU:sta.

LIIKUNTAVAMMAISTEN YLEISURHEILU

Yleisurheilussa liikuntavammaisilla ovat samat lajit kuin vammattomillakin kolmiloikkaa, aita- ja estejuoksu, seiväshyppyä ja moukaria lukuun ottamatta. Suomalaisen menestyslajeja ovat keihäänheitto ja kuu-lantyöntö. Pituushyppy ja korkeushyppy ovat amputoitujen ja sellaisten CP-vammaisten lajeja, jotka kykenevät kävelemään ja juoksemaan.

Ratalajeissa juostaan tai kelataan pyörätuolilla. Matkojen pituudet ovat samat kuin vammattomillakin. Pt-kelaus on perinteisesti alaraaja-amputoitujen ja selkäydinvammaisten laji. CP-vammaiset, joiden yläraajojen toiminnassa on puutteita, voivat ohjata pyörätuolia jaloin tai vain yhdellä kädellä.

Yleisurheilun kansainvälinen huippu on äärettömän korkealla. Kelaajien harjoitusolosuhteet eivät ole Suomessa niitä kaikkein parhaita pitkistä talvesta joh-tuen. Käytännössä kannattaisi asua hyvän sisähallin kupeessa, jos aikoo harjoitella hyväksi kelaajaksi.

Kerhossa: Futuuri-kerhossa keihäänheittoa ja kuu-lantyöntöä voi mainiosti harjoitella pallonheitolla ja turbokeihäällä, kiekonheittoa linkopallolla. Kaikkien sellaisten, jotka käyttävät pyörätuolia, kävelytelinettä tai keppejä kannattaa kokeilla kelaustuolia. SIU:sta voi lainata kelaustuolia, turbokeihäitä ja linkopalloa. Tehkää retki yleisurheilukentälle!

Käsi-pyörä on erinomainen apuväline kuntolenkkeilyyn.

SM-nuorisokisoissa järjestetään myös pallon ja turbokeihään heitto, sekä manuaali- ja sähköpyörätuolin käyttäjien slalomrata-aikakisa.

UINTI

Uinti on parhaita vammaisurheilulajejamme koska se soveltuu käytännössä kaikille. Kilpauinnissa noudatetaan samoja sääntöjä kuin vammattomillakin. Vapaauinti on tyyleistä nimensä mukaisesti vapaa eli uida saa ihan miten vain, myös kisoissa. Kannattaa käyttää vammaisuintiin perehtynyttä opettajaa, jotta kullekin uimarille löytyisi juuri hänelle sopivin tekniikka. Kun opetellaan rinta-, selkä- tai perhosuintia kisoja varten, kannattaa opetella alusta asti oikea tekniikka. Maassamme on myös hyvä liikuntaesteettömien uimahallien ja osaavien uimaohjaajien verkosto. SUH eli Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto kouluttaa erityisuinninopettajia ja avustajia.

Kerhossa: Uintia opetellessa osaavan erityisuinninopettajan lisäksi tarvitaan jokaiselle uimataidottomalle kerholaiselle oma avustaja veteen.

Sovella vesipelastusviestiä (säännöt SUH:sta).

Jotkut lapsista saattavat tarvita erityisuima-asua, koska he eivät pysty säätelemään rakon ja suolen toi-

mintaa tahdonalaisesti.

Uinti on yksi suosituimmista Futuuri-kerhojen lajeista.

VOIMANOSTO

Laji ei ole suositeltava kovin nuorille. Kilpailumuotona urheilulaji vaatii hyvin toimivat kädet ja symmetrisen noston. Liikuntavammaiset (pt, amputoidut, CP) kilpailijat nostavat erikoispenkiltä.

Kerhossa: Kuntopiirit ja kuntosaliharjoittelu (yli 13-v.) toki suositeltavia.

HIIHTO

Hiihto on erinomainen talvilaji. Tiesitkö, että Suomessa ovat maailman parhaat kelkkahiihtäjät!

Hiihtoa harrastetaan pysty- tai kelkkahiihtona. Jos käsien ja vartalon hallinta ovat pyörätuolin käyttäjällä huonot, itsenäinen kelkkahiihto ei onnistu. Kelkkahiihto vaatii hyvät käsivoimat. Avustettu kelkkahiihto onnistuu esimerkiksi siten, että avustaja vetää kelkkahiihtäjää perässään (valjaat ja tukeva naru).

Kerhossa: Hiihtoretki laavulle/nuotiolle. Huom! Tarpeeksi lyhyt matka ja tarpeellinen määrä avustajia. Muista myös talvisessa ulkoliikunnassa lämpimät varusteet! Jos lähitöllä on hiihtomaa, kannattaisi

ehkä käydä kerhon kanssa kokeilemassa.

ALPPIHIIHTO

Alppihiihto on vauhdikas ja näyttävä paralympialaji sekä pysty- että kelkkalaskettelijoille.

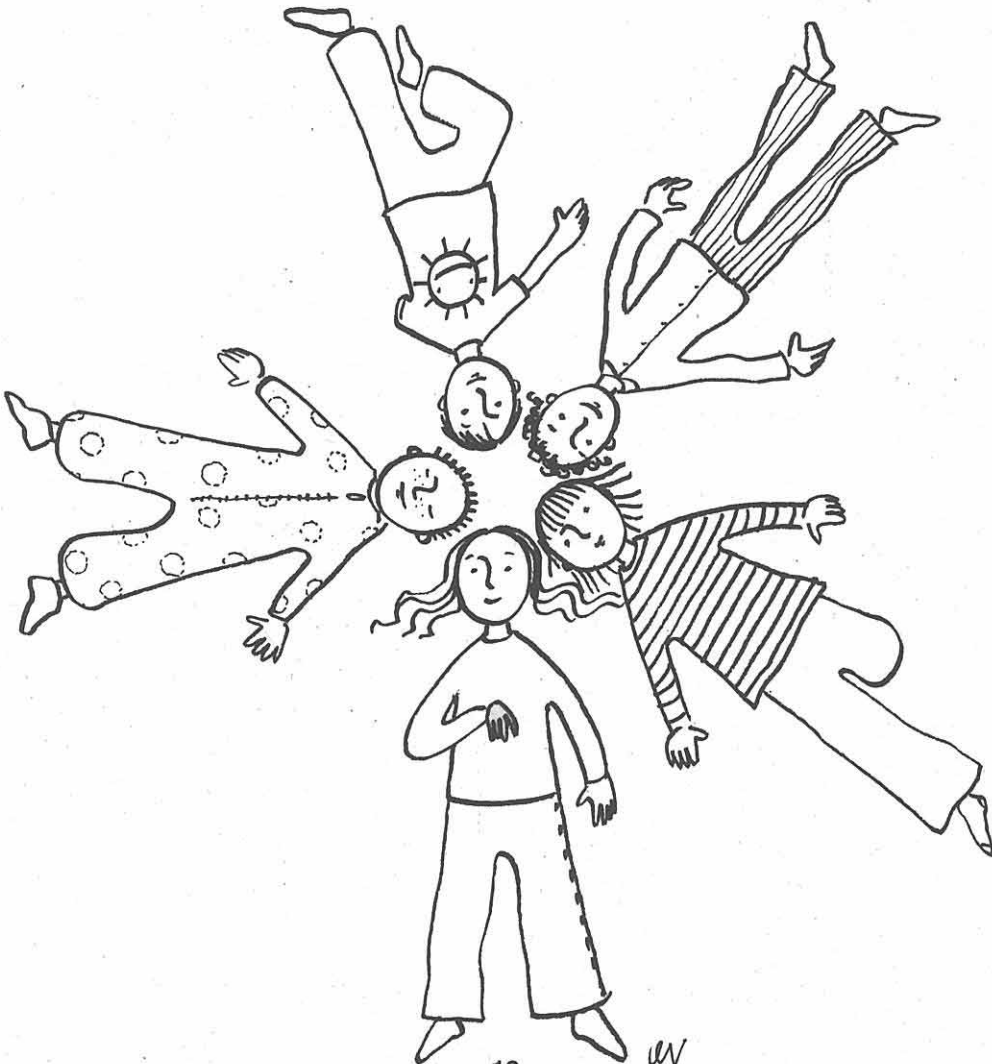
Kerhossa: Alppihiihtoon tarvitaan turvallisuussyistä osaavat ja asiantuntevat vammaislasketteluun ohjaajat, apuvälineitä ja/tai erikoiskelkkoja sekä vammaislasketteluun sopiva rinne. Kysy osaavaa ohjaajaa SIU:sta! Mäenlasku pulkilla ja rattikelkoilla sen sijaan sujuu mainiosti lähimäissäkin!

KELKKAJÄÄKIEKKO

Vauhdikas paralympialaji. Kelkan hallinta vaatii hyvän vartalonhallinnan ja terveet kädet. Soveltuu parhaiten alaraaja-amputoiduille ja sellaisille, joilla on matala selkäydinvamma. Suomessa ei ole kilpailutason toimintaa.

Kerhossa: Jos saat jääaikaa sisähallista ja sopivia kelkkoja, käy kerhon kanssa kokeilemassa. Muista kypärät ja suojuukset! Voitte tehdä retken myös luistelemaan, jolloin osa voi olla mukana potkukelkalla tai omalla pyörätuolilla.

Myös SIU:sta voit lainata kelkkoja.



JÄÄRATAKELKKAILU

Jääratapelkkailun harrastajamäärät ovat olleet laskussa. Laji saattaa poistua kokonaan paralympialaisista.

Harrastelajina jääratapelkkailu on verraton. Kelkan liikuttamiseen hyvällä jääpinnalla tarvitaan huomattavasti vähemmän käsivoimia kuin esimerkiksi kelkka-hiihdossa.

PURJEHDUS

Paralympialaisissa luokkina yksin purjehdettava vene 2.4mR ja 3-hengen miehistövene (esim. sonar).

Kerhossa: Käykää tutustumassa purjehdukseen. Tiedustele paikalliselta purjehduskerholta innostunutta lajiin tutustuttajaa.

JALKAPALLO

Paralympialaisissa jalkapalloa pelataan seitsemänhenkisin joukkuein, normaalia pienemmällä kentällä ja isommilla maaleilla. Pelaajilla on lievä CP-vamma (itsenäisesti, ilman apuvälineitä kävelevät ja kyynärsauvoja käyttävät). Suomessa on orastavaa kilpailutoimintaa CP-vammaisten jalkapallossa ja harrastustoimintaa mm. futisseurojen puitteissa.

Kerhossa: Pyörätuolilaisten kesken pyörätuolifutis joko pehmeällä sisäfutiksella tai isolla terapiapallolla. Palloa tönitään pyörätuoleilla kohti maalia. Sellaisille, joilla alaraajat toimivat, peli tarjoaa mukavia pallonkäsittelyharjoituksia.

LAWN BOWLS

Britanniasta lähtöisin oleva herrasväen kuulapeli, jota pelataan isoilla kentillä ja hieman epäkeskoisilla palloilla. Toisin kuin boccia, pelissä voivat kilpailla kaikki vamma ryhmät. Peliä ei pelata Suomessa.

MIEKKAILU

Paralympialaisissa vain pysty- ja pt-luokat. Ei harasteta Suomessa.

Kerhossa: Rullataan sanomalehdestä pehmoiset ja vaarattomat miekat ja miekkaillaan pariittain esimerkiksi siten, että kumpikaan ei saa siirtyä omasta ympärästään pois (halkaisija esimerkiksi 1 metri). Pyritään saamaan miekan osuma (hipaisu) vastustajan keskivartaloon.

Kokeile turnajaisia, kiinnitä ilmapallo tai rengas roikkumaan oksasta/tangosta, ja yritä keihästää se kepillä tai leikkimiekalla.

PYÖRÄILY

Hieno kilpa- ja harrastelaji. Pyöräily on paralympialaisissa CP-vammaisten kilpailulaji 3-pyörillä. Ampuroidut kilpailevat yksilöllisesti rakennetuilla pyörillä.

Suomessa ei ole paralympiatason kilpapyöräilyä.
Kerhossa: Keväällä tai syksyllä voitte rakentaa tai toradan ulos. Osa pyöräilee, osa kela radan. Voitte myös ottaa aikaa eli kilpailla siitä kuka nopeimmin ja

vähimmillä virhepisteillä pyöräilee radan.

Petra-kilpapyörä on tanskalainen polkupyörän ja kelaustuolin "risteytys", joka sopii hyvin sellaisille CP-vammaisille, joilla jalat toimivat jonkin verran. Sitä ohjataan ohjaustangosta, istutaan polkupyöränistuimella ja juostaan jaloin eteenpäin.

RATSASTUS

Ratsastusterapia ja vammaisratsastus ovat eri asioita. Harrastepuolella vammaisratsastuksessa voi kovalla harjoittelulla edetä paralympialaisiin asti. Kilpailu ja valmennustoimintaa hoitaa Suomen Ratsastajainliitto.

Kerhossa: Voit tehdä kerhon kanssa retken ratsastustallille. Tarkista etukäteen, että tallilla on kokemusta vammaisratsastuksesta.

Muita liikuntavammaisille soveltuvia liikuntamuotoja

SULKAPALLO

Sulkapalloa voi pelata istuen lattialla, seisten tai pyörätuolista käsin. Mukava kuntolaji.

Maassamme on kokeiltu vammaissulkapallokilpailuja, mutta pääsääntöisesti lajia harrastetaan kuntolumielessä.

Kerhossa: Aloita (lyhytvartisilla) mailoilla ja/tai ilmapalloilla. Hanki mailoja tarpeeksi, jotta jokainen pääsee ilman odotusta pelaamaan/palottelemaan!

PYÖRÄTUOLITANSSI

PT-tanssissa kilpaillaan kansainvälisesti combipareissa (toinen kävelevä, toinen pt-käyttäjä) kahdessa luokassa. Omat kisansa latinalais- ja vakiotansseille. Kisoja on järjestetty myös Freestylessa (yksilö, pari, ryhmätanssissa). PT-tanssin kymppitanssi on hyväksytty uudeksi talviparalympialaisten lajiksi.

Kerhossa: Musiikkiliikunta ja ilmaisu-/luovaliiikunta ja diskotanssit ym. sopivat hyvin kerhoon. Uutuutena voit kokeilla myös rytmistä voimistelua. Jos seuratanssien perusta opitaan jo lapsena, se helpottaa sosiaalista kanssakäymistä aikuisena.

SUUNNISTUS

Lajia harrastetaan kilpailumielessä esimerkiksi Ruotsissa ja Suomessa. Vammaissuunnistusmuoto Trail-O kehittää kartanlukutaitoa ja maastossa liikkumista. Laji soveltuu kaikille.

Kerhossa: Kysy paikallisesta suunnistusseurasta apua Trail-O -radan laatimisessa. Voit myös ulkoilukunnan piristykseksi kokeilla valokuva-, reittiiviiva- tai korttelisuunnistusta. Aloita kartanlukuharjoittelu sisätiloista ja etene tutuissa lähiympäristöissä itse piirtämiisi ja oikeisiin suurimittakaavaisiin karttoihin.

SALIBANDY

Salibandy on yksi suosituimmista lajeista kouluissa

ja kerhoissa, myös vammaisten keskuudessa. Lihastautiliitto, SIU ja Salibandyliitto pyörittävät sähköpyörätuolisalibandyn SM-sarjaa, jossa pelaajien tulee olla sähköpyörätuolin käyttäjiä päivittäisessä elämässään. Sähköpyörätuolin pelaajat käyttävät yleensä kevennettyä, löyhästi ranteeseen kiinnitettyä pelimailaa tai joissakin harvoissa tapauksissa sähköriini kiinnitettyä pallonkuljetinta nk. T-stick-mailaa.

SM-nuorisokisoissa sähly on hyvin suosittu laji kaikkien vammaryhmien keskuudessa.

Kerhossa: Sähly on ok, mutta älä unohda muuta perusliikuntaa. Jos peluutat käveleviä ja pyörätuolin käyttäjiä samassa pelissä harkitse rajoituksia, esimerkiksi ei juoksuaskeleita, keskikaista varattu pyörätuolin käyttäjille, pallon käytävä kaikilla joukkueen pelaajilla ennen maaliin menoa. Muista myös pallonkäsitteilyharjoitukset!

MELONTA JA KOSKENLASKU, SOUTU

Vesillä liikkuminen soveltuu luontoretken teemaksi (esimerkiksi kirkkovenesoutu). Huomaa erityisistuintimet (muovituoli, säkkituoli) ja airojen/melan sitominen käteen. Muista kaikille pelastusliivit! Melontaa voi kokeilla myös sisäaltaassa. Kannattaa tiedustella veneitä ja asiantuntevaa ohjausta paikallisesta melontaseurasta.

JUDO

Judo on näkövammaisten paralympialaji. Judon perusharjoitukset sopivat loistavasti myös futuuri-kerhoon.

Judoa on kokeiltu myös pyörätuolista käsin joissakin SIU:n tapahtumissa ja leireillä. Pyydä kerhoon osaava ohjaaja, joka osaa soveltaa judoa ryhmällesi.

KARATE

Karate toimii sovelletusti itsepuolustusmuotona

myös eri tavoin vammaisille, etenkin jos ohjaaja osaa soveltaa harjoitteita.

MAALIPALLO

Maalipallo on näkövammaisten joukkuepeli, jota pelataan 3-henkisin joukkuein. Suomalaiset maalipallonpelaajat ovat maailman huippua. Maalipallo soveltuu hyvin myös liikuntavammaisille. Silmät voidaan sitoa huivilla tai teipata laskettelulasit läpinäkymättömiksi. Kokeiluissa voi käyttää helisevää kenkopalloa tai lainata oikeata maalipalloa NKL:sta. Sitä voi pelata myös pyörätuolista käsin.

Kysy ohjeita Näkövammaisten Keskusliitosta.

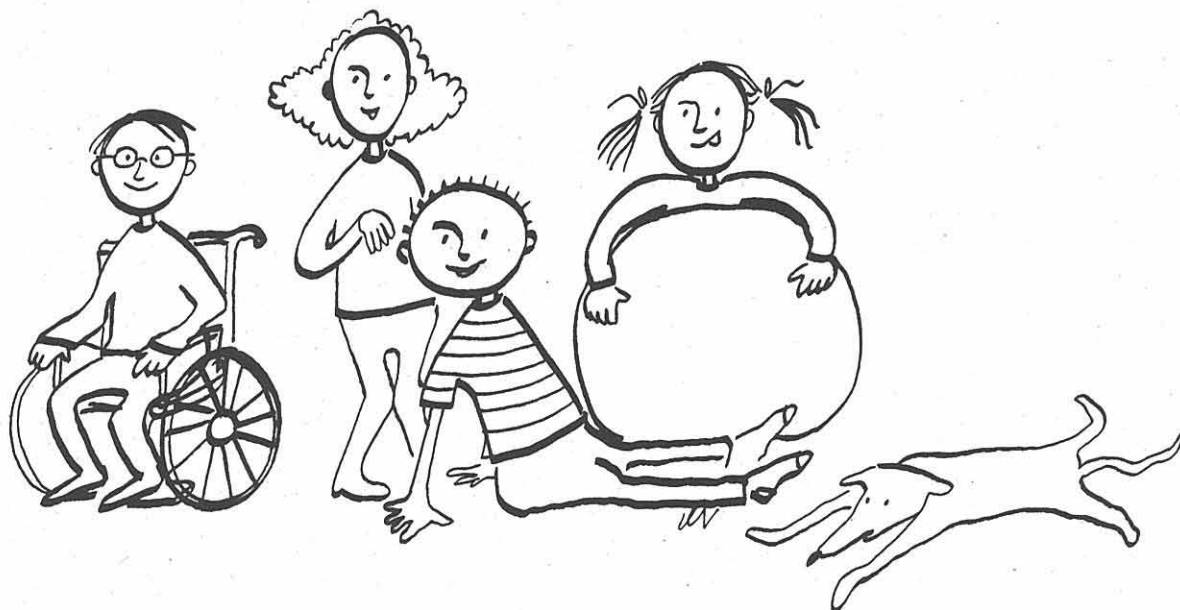
GOLF

Golfin suosio kasvaa vuosi vuodelta myös vammaisten keskuudessa. Laji soveltuu hyvin käveleville. Pyörätuolilla ei ole asiaa viheriölle.

Kerhossa: Jos pääset tekemään retken harjoitusputtiradalle, hyödynnä tilaisuus. Kokeilkaa myös minigolfia. "Rolle" on sisätiloihin soveltuva leikkiversio golfista (reikinä esimerkiksi kaadetut roskakorit salin nurkissa, pelataan sählypallolla ja –mailalla.)

Kysy lisää

Liikuntavammaisilla on SIU:n kautta mahdollisuus osallistua kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin 16 lajissa aina paralympiatasolle asti. Ota yhteys SIU:n lajipääällikköön tai lajin vastuuvallmentajaan mikäli haluat tietää lisää. Yhteystiedot löytyvät mm. SIU:n uusimmasta Sporttikalenterista tai kotisivuilta osoitteesta www.siu.fi.



YHTEYSTIETOJA JA LISÄKOULUTUSTA

SIU kouluttaa:

Vammaisliikunnan ohjauksen peruskurssit, Futuuriohjaajakoulutusta, lajikohtaista koulutusta - seuraa Futuuri-kerhon ohjaajille suunnattuja tiedotteita, Sporttikalenteria ja IT-lehteä (= Invalidityö).

Suomen Invalidien Urheiluliitto ry p. (09) 613 191. www.siu.fi

SUH (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto) tarjoaa erityisuinninopettaja- ja avustajakoulutusta p. (09) 343 6560. www.suh.fi

SLU alueet, Tosi Nuori Suomi -koulutusta, kysy SLU p. (09) 348 121. www.slu.fi

Sherborne, Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry p. (09) 877 6868

Tosikulmanojaponnari, Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry p. (09) 877 6868

Suunnistusliitto, Trail-O, p. (09) 348 121.

Liikuntaleikkikoulu/ SvoLI p. (09) 348 121

Malike-välinevuokraamo, Outokumpu p. (013) 562 830

Näkövammaisten Keskusliitto ry p. (09) 396 041. www.nkl.fi

Suomen Paralympiyhdistys ry p. (09) 8775 9840. www.paralympia.fi

KIRJALLISUUTTA

Australian Sports Commission: Willing & Able-sarjan oppaat ja CAD-sarjan manuaalit.

Hakala: Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä 1999.

Heikinaro-Johansson, Kolkka: Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas, Jyväskylä 1998.

Nevalainen, Saari, Tikkanen: Liikun ja leikin Lennun kanssa. Leikkiliikunnan puuhakirja. Suomen Invalidien Urheiluliitto 2000.

Nielsen, Vesterdorf, Skaftved: Motorisk träning för fumlare och tumlare. Stockholm 1993.

Numminen: Kuperkeikka varhaiskasvatuksen didaktiikkaan. Saarijärvi 1996.

Nykänen: Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Nuori Suomi 1996.

Simonsen, Lyngholm: Fuld fart frem. Idraet for svært handicappede. Handicapidrettens Videncenter, Danmark 1998.

SIU:n lasten ja nuorten liikuntaohjelma FUTUURI

SIU eli Suomen Invalidien Urheiluliitto ry on liikuntajärjestö, joka suunnittelee ja järjestää harraste- ja kilpatason liikuntaa henkilöille, joilla on tuki- ja liikuntaelimestön vamma tai pitkäaikaissairaus. SIU:n jäseniä ovat Invalidiyhdistykset, useimmat CP-yhdistykset sekä pieni joukko muita vammaisliikuntaa toteuttavia vammais- ja urheiluseuroja. Lisäksi SIU tekee yhteistyötä monien vammais- ja kansanterveysjärjestöjen kanssa. SIU on mukana myös Nuori Suomi ry:ssä pyrkien osaltaan tekemään maastamme liikkuvan lapsen maata.

Futuuri on SIU:n valtakunnallinen liikuntaohjelma niille alle 18-vuotiaille liikuntavammaisille lapsille ja nuorille, jotka ovat kiinnostuneita liikunnasta. Henkilöjäseniä on noin 600. Futuuri-klubin jäsenet saavat tietoa SIU:n järjestämisistä nuorten tapahtumista, kursseista, kisoista, leireistä jne. Jäseneksi voi liittyä postitse tai puhelimitse. Jäsenyys on maksutonta.

Valtakunnallisen Futuuri-toiminnan lisäksi tarvitaan lähiliikuntaa. Jokaisen pitkäaikaissairaana tai vammaisen nuoren saavutettavissa tulee olla hänelle soveltuva liikunnanharrastus. Harrastus voi löytyä mukavassa liikuntakerhossa, jossa liikutaan säännöllisesti, hyvien ohjaajien vetämänä ja lapsen tai nuoren omilla ehdoilla.

Paikallisia Futuuri-kerhoja toimii jo lähes 30 paikkakunnalla.

Suomen Invalidien Urheiluliitto ry
Kumpulantie 1 A
00520 Helsinki
p. (09) 613 191
fax (09) 146 2404
www.siu.fi

