

lumille

Opas soveltavaan talviliikuntaan

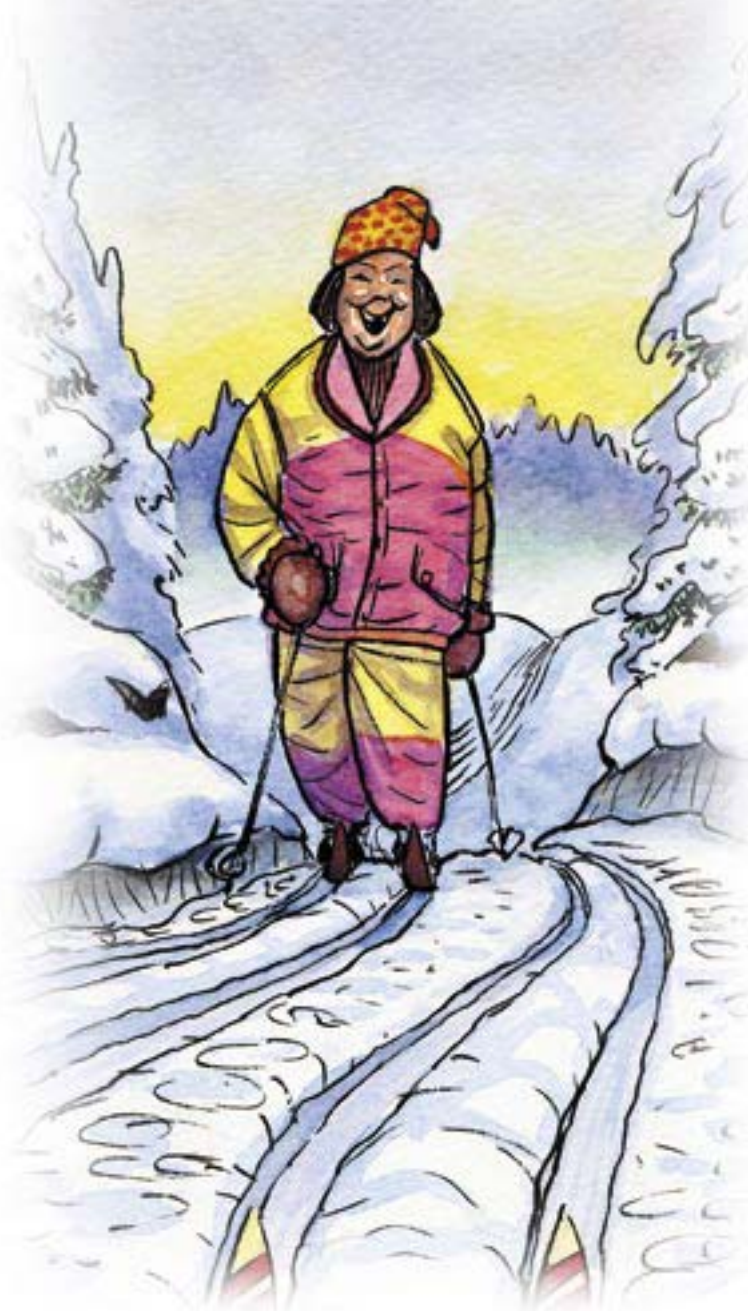


Lukijalle	3
Talviliikunta ja pukeutuminen	4
Kelkasta vai pystystä?	6
Alppihiihto	7
• Pystylaskettelu	8
• Kelkkalaskettelu	10
Jäälajit	12
• Curling	13
• Jääratakelkkailu	13
• Jääkiekko	14
• Taitoluistelu	16
Maastohiihto	18
• Näkövammaisen hiihtäjä	18
• Muut pystyhiihtäjät	20
• Kelkkahiihto	20
Talvista luontoliikuntaa	24
• Lumikenkäily	24
• Retkiluistelu	25
• Potkukelkkailu	27
Soveltavan talviliikunnan projekti	28

Toimitus Tanja Kari ja Aija Saari
Kirjoittajat Miika Hollo, Tanja Kari, Virve Noiva-Lehto, Harri Lindblom,
 Lauri Louhivirta, Virpi Palmén, Hannele Pöysti, Virpi Remahl,
 Aija Saari, Jari Saatsi ja Susanna Tero
Kuvitus Arto Nyssönen
Ulkoasu Rhinoceros Oy/Pekka Niemi

Julkaisija Suomen Invalidien Urheiluliitto/Soveltavan talviliikunnan projekti
 Kumpulantie 1 A, 00520 Helsinki, puh (09) 613 191
 www.siu.fi

Kirjapaino Aksidenssi Oy, Helsinki 2003
 ISBN 951-98491-5-7



Lukijalle

Onnittelut! Kädessäsi on oppaan verran talvea ja liikuntaa

Oppaassa on kuvattu soveltavan talviliikunnan erilaisia mahdollisuuksia. Toivottavasti tämä innostaa uuden ja hauskan harrastuksen pariin. Tai sitten onnistumme herättämään henkiin vanhan harrastuksen... Kuka tietää? Loppuvuodesta 2003 osana Soveltavan talviliikunnan projektia ilmestyy myös ohjaajaopas. Oppaat tukevat toinen toisiaan, sillä ohjaajan oppaasta löytyvät tarkemmat tiedot opetuksen etenemiseen.

Vamma ei ole este liikunnalle talvisessa luonnossa, kunhan välineet ovat sopivat ja alkumetreillä on mukana innostava ja osaava ohjaaja. Soveltavassa talviliikunnassa on enemmän kyse rohkeudesta, innosta ja halusta oppia jotain uutta kuin siitä, että pitäisi olla huippukuntoinen.

Opas sisältää vinkkejä eri talvilajien perusasioista sekä tietoa välineistä ja avustamisesta. Haluamme antaa talviliikunnasta kiinnostuneille vinkkejä juuri hänelle soveltuvasta tavasta harrastaa talvilajeja sekä yksilölliset ratkaisut harrastamisen aloittamiseen. Joissakin tapauksissa harrastaminen onnistuu melko vähäisilläkin muutoksilla standardivälineisiin tai opetusmetodeihin. Kannattaa välttää turhien apuvälineiden käyttöä. Jokainen edistyy valitsemassaan harrastusmuodossa omaan yksilölliseen tahtiinsa.

Esittelemme perinteisiä vammaisurheilulajeja, kuten alppihiihto ja maastohiihto. Talvisen luontoliikunnan parista löytyy myös uusia lajeja. Lumikenkäily ja retkiluistelu ovat nykyään varsin suosittuja myös eri tavoin vammaisten henkilöiden harrastusmuotoina. Myös curling ja jääkiekko tekevät tuloaan soveltavan liikunnan lajikirjoon.

Opas löytyy myös netistä klikkaamalla www.siu.fi

Antoisia ja virikerikkaita hetkiä talviliikunnan parissa. Tavataan valkoisilla hangilla tai kiiltävällä jäällä!

Tanja Kari

Talviliikunta ja pukeutuminen

Talviliikunnassa kylmyyttä aiheuttavat pakkasen lisäksi tuuli, vihmova lumisade, suuri ilmankosteus sekä alamaissä vauhdista johtuva viima. Sopeutuminen kylmään on hyvin yksilöllistä. Myös vamma tai pitkäaikaissairaus voivat alentaa kylmänsietokykyä. Lapset kestävät pienestä koostaan johtuen kylmää huomattavasti huonommin kuin aikuiset. Vaatteiden kastuminen ja väsyminen lisäävät lämmön hukkaa päivän kestäväillä ulkoretkillä. Voit varautua näihin asioihin etukäteen mm. asianmukaisella vaateuksella.

Liika vaatetus aiheuttaa liikuttaessa runsasta hikoilua, jolloin elimistön lämpötasapaino vaikeutuu ja vaatteet kastuvat. Liiallista hikoilua voi välttää asumateriaalien valinnalla. Nykyisin käytettävät materiaalit ovat hengittäviä, suojaavat tuulelta ja pyrkivät pitämään ihon kuivana.

Kerrospukeutuminen auttaa säätelemään lämpötilaa. Lisää tai vähennä vaateusta sään ja liikunnan keston mukaan. Vältä kylmässä seisomista ennen ja jälkeen liikunnan.

Suojaa itsesi kylmältä

- pitkissä suorituksissa kylmällä ilmalla
- pitkissä laskuissa
- kostealla ja tuulisella ilmalla jo -5 – -10 asteen lämpötiloissa
- navakalla tuulella ja pakkasella yli -10 asteessa
- aina kun pakkasta on -10 – -20 astetta
- reipasvauhtisissa suorituksissa yllä olevissa olosuhteissa.

**Kun liikuntavälineenä on esimerkiksi laskettelu-
kelkka, voi suojana käyttää esimerkiksi alavartalon
suojaavaa lämpöpussia tai vastaavaa. Ota retkelle
mukaan taukotakki!**



Suojaudu kylmältä

- **hengityselimet** > esim. huppu tai huivi suun eteen.
- **silmät** > vältä pitkää kylmävaikutusta, käytä suojalaseja.
- **kaula ja niska** > poolokaulus tai kauluri.
- **sormet ja ranteet** > lämpöiset ja ranteita suojaavat käsineet tai rukkaset. Riittävän pitkät alusasun tai urheiluvasun hihat.
- **jalkaterät ja varpaat** > käytä sopivia ja varpaista riittävän tilavia hiihtokenkiä, luistimia yms. Puhtaat ja lämpimät sukat sekä tarvittaessa monon- tai kengänsuojukset.
- **nilkat** > esim. lumikenkäälyssä säätymiset suojaavat nilkkaa lumelta ja kylmältä.

Kelkasta vai pystystä?

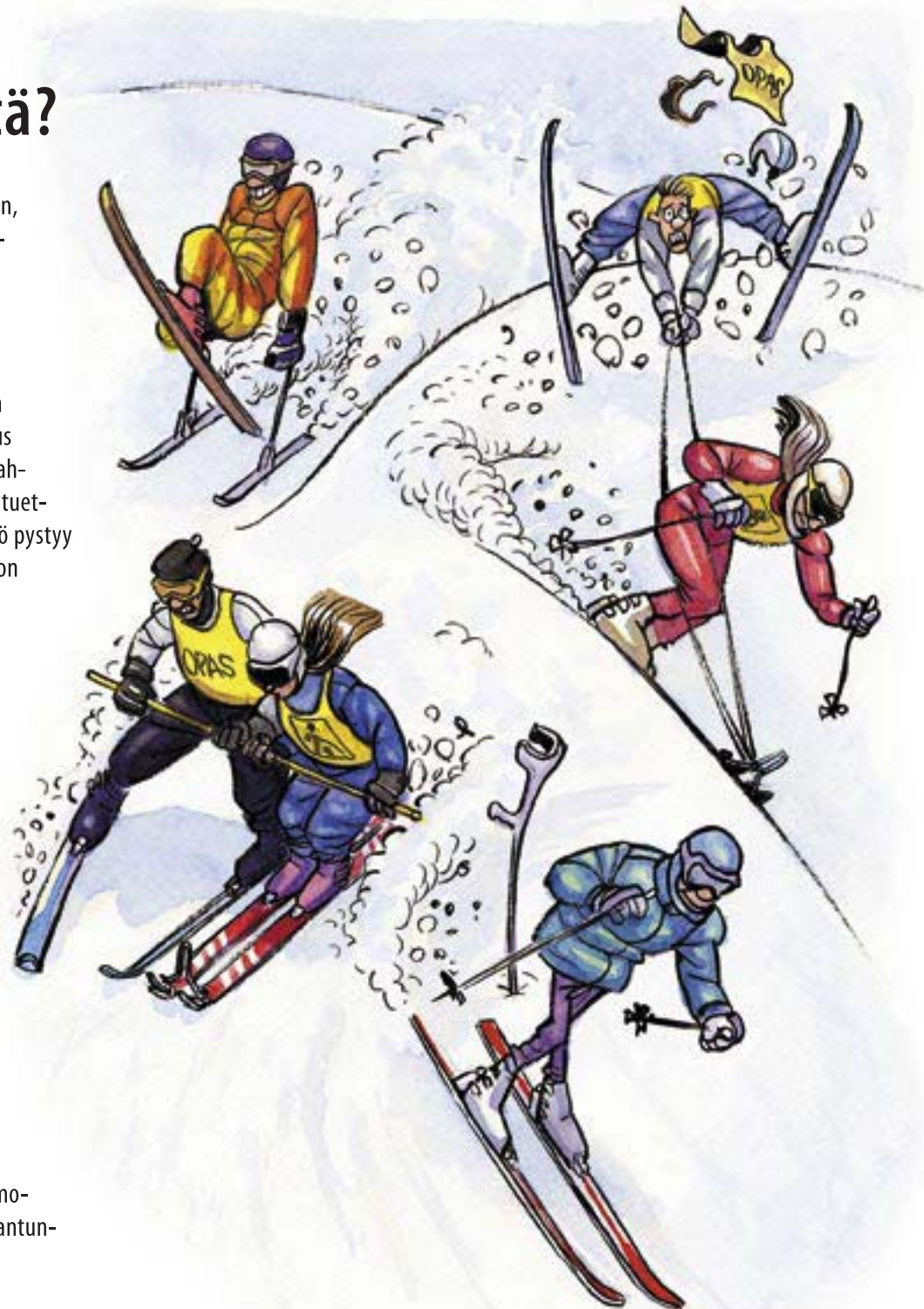
Lähes jokaisessa talvilajissa voi törmätä tilanteeseen, jossa joudutaan miettimään yksilöllisesti voiko harastaa lajia kelkasta vai pystystä. Vähän sama tilanne, kun mietitään laskeako mäki pulkalla vai rattikelkalla tai alppihiihtosuksilla vai telemarksuksilla.

Vamma, alaraajan puuttuminen/proteesin käyttö, tasapainovaikeudet, muu alaraajojen toimintaan vaikuttava vamma tai sairaus sekä vaikeavammaisuus voivat vaikuttaa siihen, että henkilön on vaikeaa tai mahdotonta hiihtää/luistella/lasketella pystyasennossa tuetuna tai apuvälinein. Saattaa myös olla, että henkilö pystyy hetkittäisiin ”pysty”suorituksiin, mutta pystyasennon ylläpito vie kaikki voimat, eikä energiaa jää taidon opetteluun. Kelkka voi toimia myös porttina talviliiikuntaan. Kelkkakokeilun jälkeen voi etsiä keinoja pystyasennossa hiihtoon, lasketteleluun tai luisteluun, jos vamma antaa tähän mahdollisuuden.

Joku voi kokea kelkkailun enemmän elämyksiä antavana kuin pystyasennossa liikumisen jäällä, ladulla tai rinteessä. Kelkka valjaineen ja avustajineen voi olla moni- tai vaikeavammaiselle ainoa tapa päästä kokemaan talvisen metsän taikaa, vauhdin hurmaa rinteessä tai riemukkaita liukuja.

Kelkkajääkiekko on mainio integraatiolaji. Se antaa mahdollisuuden ryhmässä pelaamiseen, yhtenä joukkueen jäsenenä. Tällöin mukana voi olla myös vammattomia kelkkailijoita. Kelkka on enemmän liikunta- kuin apuväline.

Epäselvässä tilanteessa kannattaa kokeilla lajia molemmilla tavoilla. Kannattaa myös keskustella lajiasiantuntijoiden kanssa. Makukin voi ratkaista.



Alppihiihto

Alppihiihto on yksi parhaita vammaisliikuntamuotoja. Alppihiihdossa aukeaa mahdollisuus yhteisiin huikkeisiin elämyksiin ja kokemuksiin. Liikunnan lisäksi alppihiihto tarjoaa myös runsaasti sosiaalista yhdessäoloa perheen ja ikätovereiden kanssa.

➔ **Tukisukset** näyttävät kyynärsauvoilta, joiden alaosaan on kiinnitetty pienet sukset. Niillä tasapainotetaan laskijan asentoa ja käännöstä sekä jarrutetaan vauhtia. Ne toimivat myös sauvoina, kun suksen hiihtoasentoon lukitseva mekanismi vapautetaan, jolloin sukset nousee pystyasentoon.

➔ **Kärkipidikkeet ja apuliinat** – Kärkipidikkeet ovat kummankin suksen kärkiin pikakiinnityksellä tuleva tuki. Tuki pitää suksen kärjet erillään, kun halutaan oppia oikea suksen asento. Kärkipidikkeisiin voidaan kätevästi kiinnittää köysi tai liina. Avustaja voi laskea takana ja jarruttaa pitämällä kiinni liinasta.

➔ **Avustussauvalla** tuetaan laskijaa joko yhdeltä puolelta tai molemmin puolin. Sauvaa voi käyttää apuna vauhdin hallintaan, tasapainon ylläpitämiseen sekä käännösharjoitteluun.

Kaikille alppihiihdosta kiinnostuneille on mahdollista löytää soveltuva laskettelutapa sekä yksilölliset ratkaisut. Joissain tapauksissa laskettelua voi harrastaa melko vähäisilläkin muutoksilla standardivälineisiin. Osaava ohjaaja tai opettaja arvioi suoritusta rajoittavat haittekiijät, laskettelutavan, apuvälineiden tarpeellisuuden ja yksilölliset ratkaisut. Jokainen edistyy omaan yksilölliseen tahtiinsa. Joskus saattaa kuluu pidempiäkin jaksoja ilman näkyvää edistymistä – oppimiselle kannattaa antaa aikaa.

Apuvälineiden sekä mahdollisten muutosten tarpeellisuutta kannattaa arvioida harrastuksen jatkuessa. Tarpeettomien apuvälineiden käyttöä tulee välttää.

Pystylaskettelu

Pystylaskattelussa henkilö laskee pystyasennossa yhdellä tai kahdella jalalla. Sukset antavat laajan tukipinnan, monet tukevat seisomista ja tasapainoa voi tukea sauvoilla tai tukisuksilla.

Suksien pituudeksi suositellaan laskijaa selvästi lyhyempiä suksia, jolloin niiden käsittely on helpompaa. Monoihin voi tehdä yksilöllisiä muotoiluja hyvän istuvuuden takaamiseksi.

Glider (kuin kävelyteline, jossa lyhyet laskettelusukset alla) on perusapuväline tasapaino-ongelmiin. Sillä harjoitellaan oikeaa laskuasentoa, liukumista ja tasapainoa loivissa rinteissä.

Näkövammaisten laskattelussa pätevät samat periaatteet kuin maastohiihdossakin (s. 18–19) – vauhtia lisätään taitojen karttuessa.

Avustamisen tarve ja tekniikka katsotaan aina yksilöllisesti. Laskemista voidaan avustaa kuvissa olevilla alppihiihdon apuvälineillä tai fyysisesti tukemalla laskijaa kehon eri osista tai suksista. Kehon ja suksien hallinta kuluttaa runsaasti voimia ja energiaa, joten muista pitää riittävästi taukoja.





Kelkkalaskettelu

Kelkkalasketteluä voivat harrastaa kaikki, joilla ei ole riittäviä fyysisiä edellytyksiä pystylasketeluun. Kelkkalaskettelussa käytetään lyhyitä tukisuksia.

Bi Ski -kelkka

- Matala kelkka, jossa on kaksi kaarevaa suksea.
- Helppo ja turvallinen tapa aloittaa.
- Ohjataan painonsiirroin.
- Painopiste on alhaalla, joten kaatumisen pelko on vähäisempää ja ylösnouseminen helppoa.
- Kelkka on suunniteltu siten, että käänös on helppoa vähäisilläkin vartalon liikkeillä.
- Voidaan avustaa kelkan turvakaaresta tai kelkkaan kiinnitetyistä jarruliinoista.
- Nelipistevyöt tekevät laskuasennosta tukevan.



Monoski/Dualski -kelkat

- Sopivat parhaiten laskijoille, joilla on hyvä ylävartalon ja käsien hallinta.
- Kelkan runko on kiinni suksesta monon tavoin. Normaali laskettelusuksi on kiinni tavallisella laskettelusiteellä, jonka tulisi riittävien säätöjen vuoksi olla kilpaside.
- Pehmusetun kuppi-istuimen tulee olla mahdollisimman tiukka, jotta laskija saa siirrettyä vartalonsa liikkeen sukseen.
- Suksen pituus ja jäykkyys mitoitetaan laskijan taitotason mukaisesti.
- Kokeneet laskettelijat voivat laskea kelkalla kaikissa rinteissä ja olosuhteissa.
- Dualski on kaksisuksinen monoski. Sillä hiihdetään kuten monoskillä.

Rinneturvallisuus

Lasketteluä olennainen elementti on vauhti, joka tuo sivutuotteenä myös alttiuden erilaisille vaaratilanteille. Turvallisuusohjeiden noudattaminen on tärkeää. Taitojen lisääntyessä vauhti tuo lisähaasteita harrastukseen. Omien taitojen realistinen arviointi suhteessa vauhtiin, rinteän vaativuuteen ja säähän on paras vaaratilanteiden ehkäisijä. Kypärää tulee käyttää kaikissa tilanteissa.

Elämyslaskettelu soveltuu sellaisille moni- ja vaikeavammisille henkilöille, joilla on vähäiset mahdollisuudet ohjata kelkkaa itsenäisesti. Tällöin avustaja vastaa kelkan ohjauksesta.

Suomen Hiihtokeskus ry:n sivuilta www.ski.fi saa yhteystiedot hiihtokeskuksista, joilla on asiantuntemusta erityisryhmien laskettelusta.

Seuraavista osoitteista saa lisätietoja vuokrattavista välineistä, talvitapahtumista sekä lajikouluttajien yhteystietoja:

- www.siu.fi
- www.kvtl.fi/malike
- www.sklu.fi
- www.kolumbus.fi/solia
- www.cp-liitto.fi
- www.nkl.fi



Jäälajit

Jäälajit soveltuvat hyvin vammaisille liikkujille. Jää erilaisena liik- kumialustana tuo uusia mahdollisuuksia ja haasteita liikkumiseen. Jäällä voi käyttää jääkiekko-, jäärata- tai taitoluisteluelkelkkaa. Luis- teluun löytyy jäätä ulkoa ja sisähalleista. Luonnonjäät ovat saaneet uuden käyttötavan ja roolin virkistyspaikkana retkiluistelun myötä, ja uudet harrastajaryhmät ovat löytäneet jäällä liukumisen iloa.

Perusluistelutaito antaa mahdollisuuden monipuoliseen jäälajien harrastamiseen. Hyvään perusluistelutaitoon voidaan katsoa kuulu- van monia eri tekijöitä: eteen- ja taaksepäin luistelu, kaarreluistelu eli sirklaus, lähdöt, jarrutukset, kääntymiset, liu'ut, alkeishyppy ja pyö- rintä (alkeispiruetti).

Curling

Curling on myös pyörätuolin käyttäjien kilpalaji. Suomessa lajia aloi- tellaan talvella 2003. Pelin idea on samantapainen kuin kuulapeleissä petanque ja bocchia. Pisteitä saa sen mukaan kuinka monta omaa kiveä on lähempänä keskipistettä kuin vastustajan lähin kivi.

! Kokeile mehukattikurlinkia. Täytä kahvallinen mehupullo ve- dellä ja maalaa kenttä elintarvikevärillä tai mustikkamehulla. Hauskuuden täydentävät katuharjat. Muista kysyä lupa kentän värjäämiseen!

+ Löydät lisätietoja lajista osoitteesta: www.curling.fi

Jääratakelkkailu

Jääratakelkkailu on pikaluistelua, jossa kierretään 400 metrin jäära- taa. Harrastajat ovat löytäneet myös retkijäkelkkailun. Laji soveltuu kaikille, joilla kädet toimivat. Sileällä jäällä kelkkaillessa tarvitaan vä- hemmän käsivoimia kuin kelkkahiihdossa ladulla.

Jääkiekko

Jääkiekko on yksi suomalaisten penkkiurheilijoiden lempilajeista. Liikuntavammaisten jääkiekkoa pelataan sekä kelkkajääkiekkona (koko joukkue kelkoissa) ja pystyjääkiekkona (koko joukkue pystyssä mm. proteesin käyttäjät). Jos mieli palaa jääkiekon pariin, kannattaa ottaa rohkeasti yhteyttä lähimpään jääkiekkoseuraan ja tiedustella osallistumismahdollisuuksia, esimerkiksi integroidusti tavallisen seuran harjoitusryhmässä mukana.

Jääkiekko harjoitteineen soveltuu hyvin kehitysvammaisille. Laji on hyvää tasapainoharjoittelua kaikille.

• Jääkiekosta lajina: www.finhockey.fi



Kelkkajääkiekko

- Kelkkajääkiekkoa pelataan tavallisissa kaukaloissa normaalein maalein.
- Peli-aika on 3 x 15 min. Kentällä on 5 pelaajaa + maalivahti. Laji soveltuu parhaiten lähes normaalit toiminnot ylävartalossa omaaville.
- Lajin harrastus edellyttää hyvää istumatasapainoa ja käsien hyvää toimintakykyä (esim. alaraaja-amputoitu tai vastaava).
- Varusteet ovat normaalit jääkiekkovarusteet. Kypärä ja kaulasuojus ovat pakolliset. Maalivahdeilla täysi varustus on pakollinen. Sääntöjen mukaisesti rakennetussa kelkassa ei saa olla teräviä kulmia tai muuta vastaavaa, joka voisi vahingoittaa vastustajaa kontaktitilanteissa.
- Pelaaja käyttää yhtä tai kahta mailaa, joiden toisessa päässä on oltava vähintään 6 piikkiä, 3 kummallakin puolella. Mailan toisessa päässä voi olla joko lapa tai pyöristetty pää.
- Kelkkajääkiekko on liikuntavammaisten paralympialaji.



Amputoitujen jääkiekko

Amputoitujen jääkiekko on pienin poikkeuksin sama kuin vammattomilla. Veteraanijääkiekon säännöistä on otettu mukaan vaarallisten taklauksien kieltävä sääntö. Varusteet ovat normaalit. Laji soveltuu parhaiten alaraaja-amputoiduille tai vastaaville vammaryhmille esim. lievästi cp-vammaisille.



- Säännöistä ja mahdollisuuksista: www.siu.fi
- Kelkkajääkiekon välineistä: www.kolumbus.fi/solia,

Taitoluistelu

Taitoluistelu lajikonaisuutena koostuu erilaisista lajimuo- doista: yksinluistelu, pariluistelu, jäätanssi ja muodostel- maluistelu. Lisäksi esiintymään voi päästä erilaisiin seuro- jen näytöksiin. Taitoluistelu on myös kehitysvammaisten Special Olympics -laji.



Luisteluharrastuksen mukanaan tuomat elämykset, kuten liuku- misen ja vauhdin kokeminen, sopivat kaikille. Ohjatussa luistelussa on huomioitava luistelijoiden erityistarpeet ja suunniteltava toiminta sellaiseksi, että luisteluohjaus tukee jokaisen yksilöllisiä tarpeita. Jo- kainen onnistunut merkilautasen kierto tai viivan yli hyppy on välitön palkinto yrittämisestä ja tie kohti parempaa perusluistelutaitoa.

Jäällä voi käyttää apuvälineitä. Liikkumisessa apuvälineitä käyttä- vien on hyvä miettiä jäälle soveltuvista vaihtoehdoista itselleen sopivin esim. jääkelkka, tukikehikko tai kartio sekä lisäksi mahdollinen henkilökohtainen avustaja.

Luistelua voi harrastaa ympärivuoden. Talvella ulko- jäät tarjoavat mahdollisuuden yhdistää luistelun ja ul- koilun. Yleisöluisteluvuoroja voi tiedustella suoraan jäähallista. Samalla on hyvä selvittää voiko mahdol- lisen apuvälineen kanssa mennä jäälle.

Taitoluisteluuseurat tarjoavat mahdollisuuden ohjattuun luistelun harrastamiseen. Aikuisluiste- lua ja erityisryhmien toimintaa löytyy jo melkein kaikista suurimmista kaupungeista.

Hyvät ja asianmukaiset luistimet ovat sopivan kokoiset, jotta varpaat mahtuvat liikkumaan niissä. Luistimet eivät kuitenkaan saa olla liian suuret, enintään yhden numeron tavallisia ken- kiä suuremmat. Luistimen varret ovat tukevat ja kenkä pysyy suorassa. Luistimenterissä on hyvä olla urateroitus ja kärkipiikit. Kypärän käyttö on suositeltavaa ja tarpeen mukaan käyttää polvi- ja kyynärsuojia.

- Taitoluisteluuseurojen yhteystietoja: www.stll.fi
- Jäälle soveltuvia apuvälineitä: www.siu.fi sekä www.kolumbus.fi/solia
- Special Olympics -kisat: www.specialolympics.org

Maastohiihto

Latuverkot ovat suomalaisten perusliikuntapaikkoja, joita löytyy lumitilanteesta riippuen koko Suomesta lokakuun lopulta aina toukokuulle saakka. Hiihtokautta jatketaan hakemalla lunta pohjoisesta tai nykyisin myös hiihtoputkista. Laduilla hiihtää kaikenikäistä kansaa. Hiihtoladulla jokainen on hiihtäjä, joten jokainen meistä rikastuttaa suomalaista latuelämää. Jos mieli ladulle halajaa, ei ole mitään syytä jättää menemättä sinne!

Perinteistä vai vapaata?

Hiihtokokemuksesta ja -taidosta riippuen molemmat tekniikoista voivat luontua yhtä hyvin. Perinteisen latu voi tuoda tukea ja varmuutta hiihtämiseen. Perinteisellä hiihtotavalla suksien voitelun merkitys kasvaa. Väärä tai huono voitelu tuo vain negatiivisia kokemuksia hiihtodosta, joten voitelu kannattaa opetella. Nykyiset luistelumonot, siteet ja sukset ovat nimenomaan luistelutyylisiin tehtyjä ja erittäin tukevia ja helposti hiihdettäviä.

Näkövammainen hiihtäjä

Näkövammamman laadusta ja hiihtokokemuksesta riippuen voi hiihtää joko yksin tai opashiihtäjän kanssa. Opashiihtäjä toimii näkövammaisen silminä.

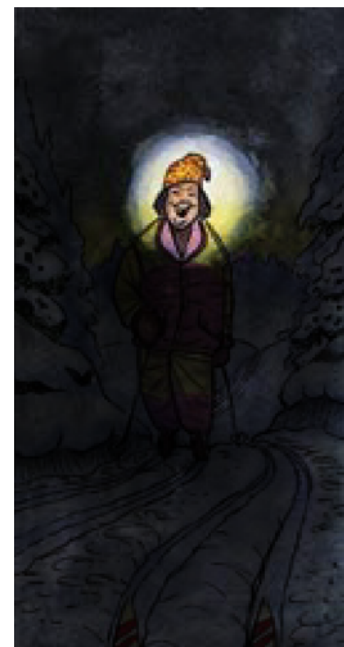
Harjoittelun tuloksena opas ja hiihtäjä hitsautuvat yhteen. Oppaan ja hiihtäjän välillä on yksilöllisiä sopimuksia ja käytäntöjä, kuten sovitut sanat, sovittu välimatka ja avustaminen esim. alamäissä. Opastettavalle hiihtäjälle tulee kuvata maastonmuodot ja muiden hiihtäjien määrä ajoissa. Oppaan äänen ja ohjeiden tulee olla selkeitä.

Oppaan ja näkövammaisen hiihtäjän liivien käyttö on hyvä sekä muille ladunkäyttäjille että hiihtäjille itselleen turvallisuuden vuoksi.

Opashiihtäjää tarvitaan, kun näkövamma on vaikea, hiihtotaito ei vielä ole kehittynyt, hämärän ja pimeän aikaan hiihdettäessä, vierailta laduilla ja "ruuhka-aikana".



Näin näet ladun edessäsi näkövammaisena:



Putkinäkö



Toiminnallisesti epätasainen näkökenttä



Näkökentän keskeinen puutos



Näkökentän puoliskon puutos



Täysin sokea

Hiihtotekniikassa lähtökohtana ovat normaalit perushiihtotekniikat ja eteneminen hiihtotaidon mukaan. Kannattaa varata aikaa tekniikan opettamiseen ja edetä maltilla vaativampiin maastoihin. Aloitus voi olla kävelyä sukset jalassa. Näkövammaiselle opastetaan hiihtoasentoja avustamalla ja ohjaamalla hiihtäjä oikeaan asentoon. Vapaa hiihtotapa voi olla tasapainon kannalta helpompi hiihtotyylä aloittaa.

Näkövammaiselle oppaan hankinta on käytännössä perustunut kaverisuhteisiin. Jos kaveripiiristä löytyy hiihdosta innostunut ystävä, häntä voi houkuttaa hiihtämään oppaana uusiin haasteisiin. Myös hiihtoseuroista ja paikallisyhdistyksistä voi tiedustella hiihtokaveria.

Muut pystyhiihtäjät

Periaatteena taidon opettelussa ovat normaalit hiihtotekniikat ja eteneminen hiihtotaidon mukaan. Tekniikan opetteluun ja tasamaalla harjoitteluun kannattaa varata aikaa, jos harrastajalla on jokin vamma tai oppimisen hitaus. Kannattaa miettiä yksilöllisesti kumpi hiihtotekniikka – perinteinen vai vapaa – soveltuu alussa paremmin.

Kelkkahiihto

Jos ei pysty hiihtämään pystystä, kannattaa käyttää hiihtokelkkaa. Hiihtokelkkailija käyttää hiihtotekniikkana tasatyöntöä. Tasatyönnön tekniikkaan vaikuttavat vatsalihasten käyttö, istumatasapaino ja harjoittelun määrä.

Kelkat ovat periaatteessa mittatilaustyönä hiihtäjän ominaisuuksien ja toiveiden mukaan tehtyjä, mutta ensikokeiluihin käyvät ”yleiskelkatkin”. Karkeasti jaotellen kelkat voi ryhmitellä avomallisiin kilpamelkkoihin ja suojatumpiin pulkkatyylisiin kelkkoihin.

Kelkkahiihto kannattaa aloittaa tasaisella latupohjalla. Hiihtäjän pitää myös opetella siirtymään pois latu-uralta. Kelkkahiihdossa voi käyttää avustajaa.

Sauvan pituus on yksilöllinen. Somman kokoon vaikuttaa lumen laatu. Mitä pehmeämpää lunta, sitä suurempi sompa. Sauvoissa on tarjolla erilaisia hihnvaihtoehtoja.

Maasto valitaan hiihtotaidon ja kunnan mukaan. Kelkkahiihto on voimaa, tekniikkaa, taitoa ja kuntoa vaativa laji. Maastonvalinnalla voidaan edetä hiihtäjän oman kunnan mukaan.

Hiihtokoulut

Suomesta löytyy reilut tuhat hiihtoseuraa, 160 Suomen Ladun latuyhdistystä ja pääkaupunkiseudulla kolme Ladun ulkoilu-keskusta, jotka järjestävät hiihtokouluja. Kannattaa rohkeasti ottaa yhteyttä paikalliseen seuraan tai latuyhdistykseen ja kysyä mahdollisuutta osallistua.

Ampumahiihto

Ampumahiihto on liikunta- ja näkövammaisten paralympialaji. Ammuntaan on kehitetty uusi EKO-AIMS -ase näkövammaisten käyttöön. Aseen käyttö perustuu kuuloon. Kokeile myös hiihtosuunnistusta.



Sauvat ja sukset

- Perinteisen hiihtotavan sauvojen pituus: 0,83–0,86 x oma pituus sentteinä
- Luistelusauvojen pituus: 0,88–0,91 x oma pituus eli ne ovat 5–10 cm perinteisen sauvoja pidemmät
- Suksien pituus: hiihtäjän pituus ja paino on otettava huomioon suksien valinnassa. Yleissääntö suksen pituudessa on oma pituus + 10–20 cm (luistelu), 15–20 cm (combi) ja 20–30 cm (perinteinen). Yleensä myyjä tai vuokraaja osaavat neuvoa asiassa.

Kelkoissa voidaan käyttää vetovaljaita, jolloin hiihtokaveri voi tarvittaessa auttaa. Alamäissä kaveri voi jarruttaa vauhtia au-raamalla takana.

Istuma-asennon tukevuutta voidaan parantaa käyttämällä yksilöllisiin mittoihin rakennettua kuppi-istuinta sekä erilaisia kiinnityshihnoja ja teippiä (vartalon tukemiseksi istuimeen, raajojen tukemiseksi paikalleen).

Materiaalia perushiihtotekniikoista: Suomen Hiihtoliiton hiihtotekniikkavideota voi tilata SLU:n myyntipalvelusta myyntipalvelu@slu.fi. Tietoa saatavilla myös:

- www.sporttikauppa.com
- www.siu.fi
- www.nkl.fi
- www.sklu.fi

Hiihtomaa

Useilta paikkakunnilta löytyy hiihtomaa. Hyvin suunniteltu ja rakennettu hiihtomaa on erinomainen paikka perustaitojen ja taituruuksien opetteluun. Hiihtomaahan ovat tervetulleita lapset ja heidän vanhempansa. Päiväkodeille ja ala-asteille se on monipuolinen lähiliikuntapaikka. Se on myös koulutuspaikka ohjaajille, opettajille ja opiskelijoille.



Talvista luontoliikuntaa

Lumikenkäily

Lumikenkäily antaa uusia ulottuvuuksia luonnossa liikkumiseen ja retkeilyyn. Lumikenkäily soveltuu mainiosti talvisiksi kuntoliikuntalajiksi kaikille, jotka pystyvät kävelemään. Lajia on harrastettu jo joitakin vuosia myös kehitys- ja näkövammaisten parissa. Lumikenkäily on elämysliikuntaa parhaimmillaan, sillä kenkäillen pääsee koskemattomaan luontoon ja syväälle metsään. Lumikengissä olevat piikit auttavat liikkumisessa vaativassakin maastossa.

Varusteet

Lumikenkien kanssa käytetään tasapohjaisia, miellään varrellisia jalkineita (vaelluskengät tai talvilenkkarit). Lumikenkiä löytyy runsaasti erilaisia malleja eri käyttötarkoituksiin harrastajille ja vaativampaan käyttöön. Kenkien vuokraaminen yleistyä ja mm. Soveltavan talviliikunnan projekti vuokraa kenkiä yksityiseen ja ryhmien käyttöön.

Lumikenkien hinnan määrittelee sidetyyppi:

- Halvemmissa on yksinkertainen kumilenkki, joka soveltuu lyhyehköille kokeilulunkeille, joissa maasto on suhteellisen tasaista.
- Hintaluokaltaan kalliimmat siteet ovat tukevammat ja kestävämmät. Kenkien käyttömahdollisuudet ovat laajemmat myös vaativimmissa maastoissa.

Sauvat helpottavat tasapainon ylläpitämistä.

- Sauvan pituus: kävelijän pituudesta vähennetään 50 cm.
- Sompa mahdollisimman suuri > ei uppoa ja antaa paremman pidon.
- Sauva tasapainottaa liikkumista sekä antaa tukea mäkisessä maastossa ja syvässä lumessa.



Reittien suunnittelu tulee toteuttaa ryhmän/yksilön fyysisen kunnon ja toimintakyvyn mukaan. Tekniikan opettamiseen kannattaa varata aikaa. Taitojen karttuessa edetään vaikeakulkuisempaan maastoon. Kenkäilijöiden lääkitys ja omat ensiaputaidot on varmistettava. Mallista oppiminen on helpompaa. Vähän puhetta, paljon näyttöjä ja toistoja.



Myös lumikenkäsuunnistus soveltuu erityisryhmille. Lumikenkäilyssä järjestetään myös kilpailuja. Lapset pitävät tempuradoista tai eläinten jälkien tutkimisesta lumessa luonnossa.



Lisätietoa lumikenkäilystä:

- www.suomenlatu.fi
- www.sklu.fi
- www.nkl.fi

Retkiluistelu

Retkiluistelu on vertaansa vailla oleva tapa liikkua luonnonjäällä ja nauttia maamme vesistöjen tarjoamista retkielämyksistä talvella. Retkiluistelu on hauskaa, virkistävää sosiaalista toimintaa – ei kuitenkaan liian rasittavaa.

Pystyluistelijan välineet:

- Luistimet ja monot: n. 40–55 cm pitkät retkiluistimet, jotka kiinnitetään monoihin. Monoina käytetään joko telemark-monoja, maastohiihdon vapaan tyylin SNS-monoja tai jäykkäkartisia vaelluskenkiä.

Pakolliset turvavarusteet:

- Jäänaskalit, kaulassa terät suojattuina.
- Jääpiikki/-sauva, tukeva teräskärkinen sauva, joka läpäisee 5 cm:n jään yhdellä iskulla.
- Heittoköysi, helposti saatavilla esim. repun sivutaskussa.
- Lannevyöllä varustettu reppu (toimii kellunta-apuna, kun siihen on pakattu vesitiiviisti varavaatteet). Repun tilavuus vähintään 40 l.
- Pilli.



Retkiluistimia voi vuokrata Suomen Ladun ulkoilukeskuksista sekä alan erikoisliikkeistä (mm. Bear & Water, Diateam Oy).

Suosittelavia lisävarusteita ovat apusauvat, istuinalusta, polvi- ja kyynärpääsuojat, muovipussit kastuneita jalkoja varten, varaluistin, luistimien varaosia ja työkaluja, hypotermiapussi (jätesäkki käy).

Retkiluistelu soveltuu hyvin erityisryhmille, mutta mieluiten avustajan kanssa ja seuraavin ohjein:

- Opetellaan painonsiirtoa ja rohkeaa liukumista luistimille.
- Väsymyksen varalta huomioidaan varasuunnitelma, ei lähdetä pitkälle luistelulle.
- Luistellaan aina yhdessä jonkun kanssa.

Myös jääratakelkka soveltuu retkiluisteluun!
(kts. Jääratakelkkailu)

Potkukelkka on oiva apuväline retkiluistelussa henkilöille, joilla on tasapainovaikeuksia.

Lisätietoa:

- Suomen Retkiluistelijat:
www2.fimnet.fi/skrinnari
- www.suomenlatu.fi

Potkukelkkailu

Vanha kunnan potkuri on muuttanut ulkonäköään (vanhan mallisiakin toki saa vielä) ja saanut myös uuden käyttötarkoituksen. Potkukelkkailusta on tullut hauska, urheilullinen ja ympäristöystävällinen harrastus kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Potkuttelu toimii tehokkaana kunnan kohottajana. Se on monipuolisesti kehon suuria, erityisesti alaselän ja reiden takaosan lihaksia kehittävä laji.

Potkukelkan jalasten alle kiinnitettävät 30–60 mm liuku- tai hankijalakset parantavat kantavuutta lumella ja luistavat joka kelillä.

- www.suomenlatu.fi
- www.kickbike.com
- www.esla.fi

Soveltavan talviliikunnan projekti

Soveltavan talviliikunnan kokeiluprojekti (2001–2003) on vammaisliikuntajärjestöjen ja Lahden liikuntatoimen aloitteesta käynnistetty yhteistyöprojekti, jonka tavoitteena on parantaa eri tavoin vammaisten ihmisten mahdollisuuksia harrastaa talviliikuntaa. Projekti suunnittelee ja toteuttaa koulutusta alan ammattilaisille, järjestää talviliikunnan kokeilutapahtumia ja leirejä sekä hankkii välineitä. Projektin avulla pyritään myös parantamaan esteettömyyttä hiihtokeskuksissa ja talviliikunta-paikoilla. Projekti on saanut tukea Opetusministeriöstä.



Projektiä toteuttavat

- Suomen Invalidien Urheiluliitto ry, Kumpulantie 1 A, 00520 Helsinki, www.siu.fi
- Näkövammaisten Keskusliitto ry, Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki, www.nkl.fi
- Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry, Radiokatu 20, 5.krs, 00093 Helsinki, www.sklu.fi
- Lahden liikuntatoimi, www.lahti.fi ja Hiihtokoulu Mehiko
- Jyväskylän liikuntapalvelukeskus, www.jkl.fi/liikunta
- Suomen Hiihtokeskusyhdistys ry, www.ski.fi

Yhteistyössä: ● Jyväskylän yliopisto

● Suomen Latu

● SOLIA-projekti

sekä runsaasti talviliikunnan alalla toimivia yksityisiä ja yhteisöjä.

