

JULKAISUJA
1996

VAMMAISLIIKUNNAN PERUSTEET



SIU

Suomen Invalidien Urheiluliitto
Finska Handikappidrottsförbundet
Finnish Association of Sports for the Disabled

sopur

PYÖRÄTUOLIT



STARLIGHT linjakas käyttötuoli

- puhdaslinjainen, kaunis runko
- kolme runkopituutta istuinsyvyydestä riippuen
- istuinleveys ja -syvyys 2 cm välein
- selkäosakorkeus 2.5 cm välein
- 14-asentoinen selkäosan kulmansäätö
- kuljetuspyörän kiinnityskohtia runsaasti
- camber valmiina holkeissa, 2 tai 5 astetta
- jarrut vakiona, lisävarusteena myös istuimen alle taittavat saksijarrut



ALLROUND KID kiinteärunkoinen lasten sporttituoli

- säädettävä istuinkulma
- eteentaittava selkäosa, jossa kulmansäätö
- istuinleveys 22-32 cm, 1 cm välein
- istuinsyvyys 22-34 cm, 2 cm välein
- selkäosakorkeus 20-35 cm, 2.5 cm välein
- camberkulma 5 tai 10 astetta
- mittava varustevalikoima



MATCH kolmipyöräinen tennikseen ja koripalloon

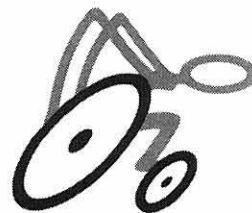
- kolme runkopituutta
- istuinleveys ja -syvyys 2 cm välein
- istuimen etu- sekä takakorkeus säädettävissä
- camber 10 tai 15 astetta
- monipuoliset jalkatuen säädöt
- lisävarusteena jalkoja suojaava koripallokaari
- runsaasti väri vaihtoehtoja



ALLROUND II monipuolinen kiinteärunkoinen

- kaksi runkomallia: jyrkkä tai loiva etupää
- helposti säädettävä istuinkulma
- runkopituus 2 cm välein
- istuinleveys 1 cm välein
- säädettävä selkänojakuilma
- camber 2, 5, 10 tai 15 astetta
- myös titaanirunkoinen mittatilausmalli

PT-keskus



Malminkaari 9 00700 Helsinki puh 90-3511902 fax 90-3511903

VAMMAISLIKUNNAN PERUSTEET

SUOMEN INVALIDIEN URHEILULIITTO

Katri Kämäräinen, toimittaja

Aija Saari, toimitussihteeri

SIU

HELSINKI 1996

VAMMAISLIIKUNNAN PERUSTEET

Julkaisija
Suomen Invalidien Urheiluliitto

Toimittaja
Katri Kämäräinen

Toimitussihteeri
Aija Saari

Piirroskuvitus
Petri Wilenius

Kansikuva
Lemberg / Kuvatoimisto Gorilla / Mira

© 1996
Katri Kämäräinen
Lemberg / Kuvatoimisto Gorilla / Mira
Suomen Invalidien Urheiluliitto

Sivunvalmistus
Längelmävesiyhtymä, Längelmäki

Kirjapaino
Oriveden Sanomalehti Oy Oriveden Kirjapaino, Orivesi 1996

ISBN 951-96758-6-8

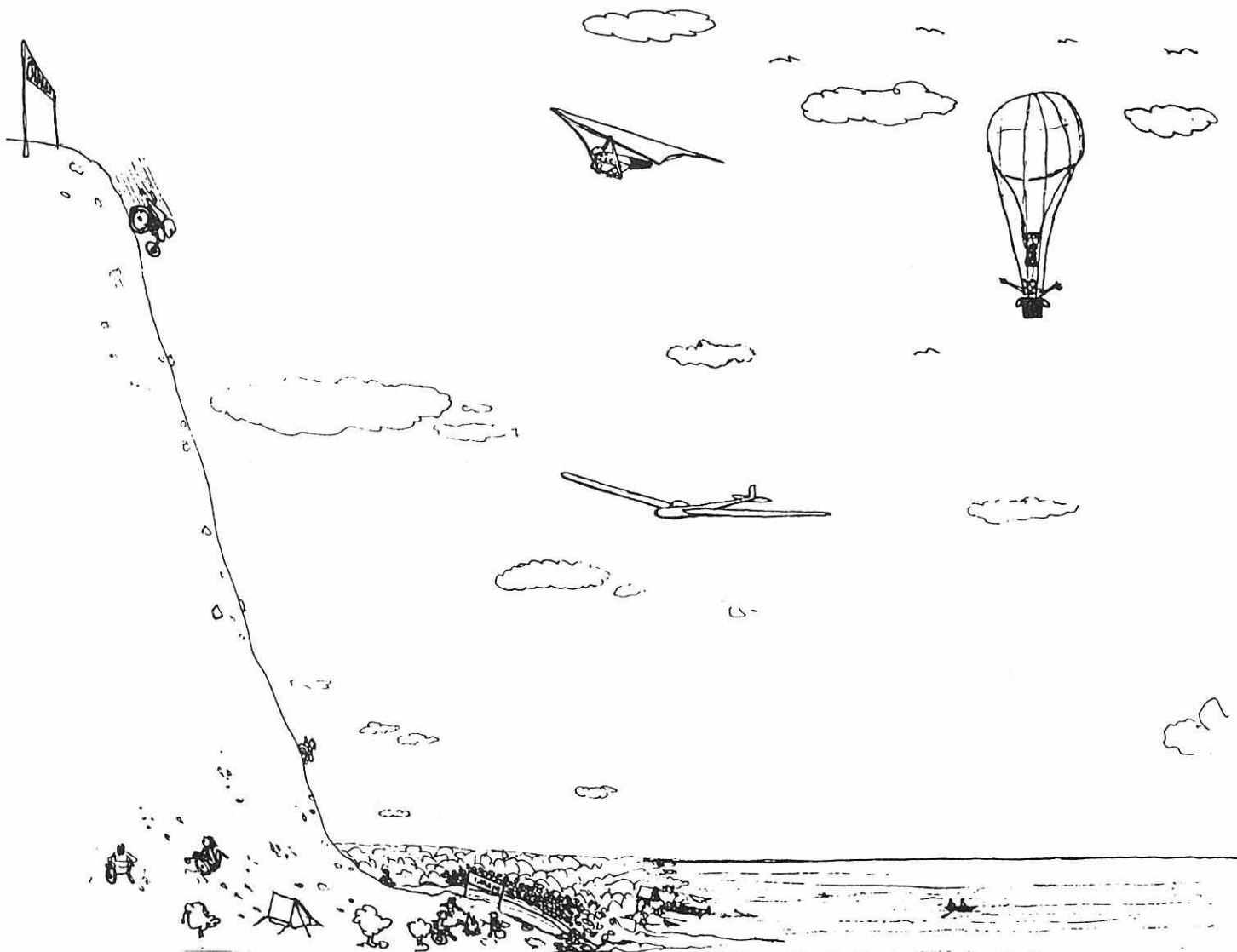
LUKIJALLE

SIU:n VAMMAISLIIKUNNAN PERUSTEET selvittää liikuntavammaisten liikuntaan liittyviä perusasioita. VAMMAISLIIKUNNAN PERUSTEET on ensisijaisesti tarkoitettu käytettäväksi vammaisliikunnan peruskursseilla, jolloin sen antamaa tietoa täydentävät luennot, kalvot, videot, demonstraatiot ja käytännön harjoittelu. VAMMAISLIIKUNNAN PERUSTEET soveltuu myös käytettäväksi itsenäiseen opiskeluun.

Nykyinen VAMMAISLIIKUNNAN PERUSTEET on uusittu laitoksista kahdesta aiemmasta (1988 ja 1991) versiosta. Aikaisempien laitosten kirjoittajia olivat Antti Dahlberg, Pekka Hätininen, Jukka Kataja ja Aija Saari. Heidän tekstejään on käytetty myös tämän laitoksen pohjana. Kiitokset heille.

Helsingissä 24.1.1996

Katri Kämäräinen



SISÄLLYSLUETTELO

1. VAMMAISLIIKUNTA	5
2. TIETOA LIIKUNTAVAMMOISTA JA SAIRAUKSISTA	7
3. LIKUNNAN MERKITYS	9
4. LASTEN JA NUORTEN LIKUNTA	11
5. KUNTO- JA TERVEYSLIKUNTA	13
6. LIKUNTAÄ KÄYTÄNNÖSSÄ	14
7. LIKUNNAN JÄRJESTÄMINEN	23
8. SIU JA MUUT VAMMAISURHEILUJÄRJESTÖT	26
9. LIKUNTAVAMMAISTEN KILPAURHEILU	28
10. KIRJALLISUUTTA	29
– Suomen Paralympiayhdistykseen kuuluvat vammaisurheilujärjestöt	30
– Paralympialaisten viralliset kesälajit	31
– Paralympialaisten viralliset talvilajit	32

1. VAMMAISLIIKUNTA

Sir Ludvig Guttman



kansainvälisen vammaisurheilutoiminnan historia voidaan jakaa kahteen eri ajanjaksoon: aika ennen ja jälkeen toisen maailmansodan. Ennen toista maailmansotaa pääasialliset vammaisliikunnan harrastajat olivat kuuroja. Kuulovammaisten kansainvälinen urheilutoiminta alkoi jo 1800-luvun loppupuolella. Muiden vammaryhmien liikuntatoiminta oli vuosisatamme alkukymmenillä varsin hajanaista.

Toinen maailmansota, satoinetuhansine vammaisineen, muodosti vedenjakajan koko kansainvälisen vammaisurheiluliikkeen toiminnalle. Jo sodan aikana alettiin urheilua ja liikuntaa käyttää kuntoutustoiminnoissa erityisesti Englannissa, USA:ssa sekä Saksassa.

Kansainvälisen vammaisurheiluliikkeen perustajana voidaan pitää Saksasta Englantiin siirtynyttä neurologia, Sir Ludvig Guttmania. Hän johti Stoke Mandevillen selkäydinvammaisten kuntoutuskeskusta. Toisen maa-

ilmansodan aikana keskuksessa havaittiin, mitä suunnattomia mahdollisuuksia urheilu antoi vaikeasti sodassa vammautuneiden hoidossa ja kuntoutuksessa.

Erityisliikunta – soveltava liikunta – terveysliikunta

"Erityisryhmien liikunta on yläkäsite, joka kuvaa sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla vamman, sairauden tai toimintarajoitteisuuden vuoksi on vaikeuksia harrastaa riittävästi liikuntaa ja käyttää yleisiä liikuntapalveluja tai joille liikunnalla on erityistä terveydellistä ja kuntouttavaa merkitystä". (Erityisryhmien liikuntatoimikunnan mietintö 1981)

Käytetyistä arviointiperusteista riippuen erityisliikunnan pariin arvioidaan kuuluvan noin puolesta miljoonasta miljoonaa henkilöä. Nämä henkilöt ovat joko vammaisia, pitkäaikaissairaita, eläkeläisiä tai asuvat erilaisissa laitoksissa.

ERITYISRYHMIEN JA VAMMAISTEN MÄÄRÄ

Vammaiset 500.000

– tuki- ja liikuntaelinten vammat	400.000
– aistivammat (kuulovammaiset)	300.000
– näkövammat	40.000
– kehitysvammat	30.000
– CP-vammat	6.000
– muut neurologiset vammat	

Pitkäaikaissairaat henkilöt lähes miljoona

– reumasairaudet	400.000
– sydän- ja verisuonitaudit	400.000
– hengityselimistön sairaudet	300.000
– diabetes	120.000
– psyykkiset sairaudet	
– epilepsia	30.000

Eläkeläiset 820.000

– vanhuuseläke (yli 65-vuotiaat)	570.000
– työkyvyttömyyseläke	230.000
– muu eläkeperusta	20.000

Muut liikunnalliset erityisryhmät 100.000

– erilaiset laitokset	
– vankilat	
– lasten- ja koulukodit	
– kehitysvammalaitokset	
– sosiaalisairaalat	

Lähde: Erityisryhmien liikuntatoimikunnan mietintö (1981) s. 13 - 19.

1990-luvulla termiä erityisryhmien liikunta on usein käytössä lyhennetty "erityisliikunnaksi". Myös "soveltava liikunta (erityisryhmille)" – tai "soveltava liikuntakasvatus" -käsitettä käytetään erityisesti liikuntakasvatuksesta puhuttaessa. Terveysliikunnalla tarkoitetaan kuntoliikunnan tapaista liikuntaa, jolla on terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä tavoitteita.

Erityisliikuntaa järjestävät kunnan liikuntatoimi, vammais-, kansanterveys-, ja eläkeläisjärjestöt, sekä sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset.

Made in Finland: Kunnalliset erityisliikunnanohjaajat

1980-luvulla perustettiin Opetusministeriöön erityisryhmien liikuntatoimikunta, saatiin aikaan laaja mietintö alan kehittämisestä ja viimein 1984 alkaen kuntiin erityisryhmien liikunnanohjaajan virkoja.

Paikalliset erityisryhmien liikunnanohjaajat suunnittelevat ja organisoivat alueensa vammaisten, pitkäaikais-sairaiden ja eläkeläisten liikuntatoimintaa. Järjestelmän etuna on laaja-alaisuus; työ tapahtuu pitkälti yhteistyössä alueen järjestöjen, laitosten, yhteisöjen ja kunnan eri hallintoalueiden kanssa.

Erityisliikunnanohjaajia on n. 80. Suurimmissa kaupungeissa heitä voi olla useitakin, joillakin pienemmillä paikkakunnilla virka on saatu toteutettua useamman kunnan yhteistyönä ja toisilla alueilla ko. virkaa ei ole. Tällöin kunnan liikuntasuhteeri tai vapaa-aikatoimi on vastuussa myöskin erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden kunnallisista liikuntapalveluista.

Esteet pois – asenteista ja ympäristöstä

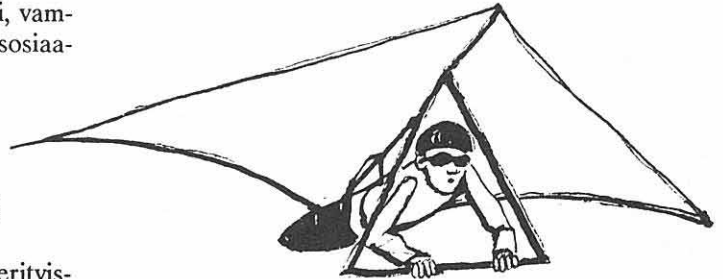
Integraatio-ajattelun juuret ovat 1960-luvulla Ruotsissa ja Tanskassa. Silloin alettiin puhua normalisaation periaatteesta. Normalisaation periaate merkitsee pyrkimystä vammaisten normaaliin elämään.

Fyysinen integraatio tarkoittaa fyysisen etäisyyden vähentämistä vammaisen ja muiden välillä. Esimerkkinä vammaisen asuminen palvelutalossa nk. normaalilla asuinalueella.

Toiminnalliseen integraatioon kuuluu esim. liikkumises-teiden poistaminen ja kuljetuspalvelujen järjestäminen. Täten liikuntavammaiset voivat osallistua erilaisiin tapahtumiin ja yhteiskunnalliseen toimintaan.

Sosiaalisesta integraatiosta puhuttaessa pyritään edistämään vuorovaikutusta vammaisten ja vammattomien välillä. Vammautuminen voi vähentää sosiaalista kanssakäymistä.

Yhteiskunnallisella integraatiolla tarkoitetaan yhteiskuntaan sijoittumista yhteisön täysiarvoisena jäsenenä. Vammaisen mahdollisuudet koulutukseen, työhön ja harrastamiseen tulee olla samat kuin vammattomillakin.



Vammaiset mukaan liikunnan järjestämiseen

Kehitys on kulkenut vammaisten auttamisesta erityistoi-menpitein (1930-luku) kohti täyttä osallistumista ja tasa-arvoa (1980-luku). Vammaisella tulisi olla samat toimintamahdollisuudet kuin muullakin väestöllä. Sen sijaan, että vammainen on passiivinen auttamisen kohde, hän on aktiivinen toteuttaja. Hän suunnittelee itse niitä toimenpiteitä ja palveluita, joiden avulla hän kykenee optimaaliseen elämään. Tätä kehitystä professori Eino Heikkinen Erityisryhmien liikunnan neuvottelupäivillä 1990 kuvasi sanoin **FOR - WITH - BY**:

FOR Aina 1960-luvun lopulle asioita suunniteltiin ylhäältä alaspäin "For the Disabled", vammaisen yksilön tarpeita kuuntelematta.

WITH Pikkuhiljaa ryhdyttiin suunnittelemaan palveluita vammaisten ihmisten kanssa, "With the Disabled". Tätä vaihetta olemme eläneet viimeiset 20 vuotta; tutkimuksin, kokeiluina ja siirtämällä päätöksentekoa lähemmäksi palvelujen käyttäjiä.

BY Paras tulos saattaisi olla, jos palvelujen käyttäjät itse voisivat päättää, millaisia ja missä määrin palveluja kehitetään. Suunnittelusta ja osin toteutuksestakin vastaisivat vammaiset itse; "By the Disabled" (Erityisryhmien liikunta 1990-luvulla, s.14).

EMPOWERMENT eli täysivaltaistuminen on uusi käsite vammaisliikunnasta puhuttaessa. Se tarkoittaa sitä, että vammaiset täysivaltaistavat itsensä. Vammaiset itse huolehtivat omien tarpeidensa huomioon ottamisesta. Vastuu ei ole yksin viranomaisilla.

Mitkä seikat hidastavat integraatiota?

Miten edistäisit täysivaltaistumista?

2. TIETOA LIKUNTAVAMMOISTA JA SAIRAUKSISTA



Liikuntavammaiseksi voidaan määritellä henkilö, joka sairauden tai tapaturman aiheuttaman vamman seurauksena ei pysty itsenäisesti liikkumaan tai kykenee siihen vajavai-
-välineistä ja /tai toisen henkilön avusta. Liikuntavamma voi olla synnynnäinen tai sairauksien tai tapaturmien aiheuttama.

Liikuntavammaisten ryhmään kuuluu hyvin eri tavoin ja eri asteisesti vammautuneita. Seuraavassa tyypillisimmät tuki- ja liikuntaelinvammat.

Amputaatio Amputaatio on raajan (käsi, jalka) tai raajan osan puuttuminen.

Selkäydinvamma Selkäydinvamma on selkäytimen poikkitaivaurio. Vamman vaikeus riippuu mm. siitä, ovatko hermoradat osittain vai kokonaan vaurioituneet, ja millä korkeudella selkäydinvamma sijaitsee (lanne-, rinta-, kaularanka).

CP-vamma Lyhenteellä CP (Cerebral Palsy) tarkoitetaan synnynnäisen tai varhaislapsuudessa (0-2 v.) saadun aivovaurion aiheuttamaa liikuntavammaa. CP on oireyhtymä, jonka ilmenemismuodot vaihtelevat tuskin havaittavasta häiriöstä täydelliseen toiminta- ja liikuntakyvyttömyyteen. CP-vamma on usein monivammainen.

Reuma Reuma on yleisnimitys useille kymmenille erilaisille sairauksille, joiden olennaisina piirteinä ovat pitkäaikaisuus ja nivelten samanaikainen tulehtuminen. Nivelrakenteiden tuhoutuminen johtaa toiminnallisiin häiriöihin. Reumaatikolla esiintyy reumatokijä veressä, nivelkalvossa ja nivelsiteessä. Reumasairaudet vaurioittavat liikunta- ja tukielimiä.

Polio

Polio eli lapsihalvaus on viruksen aiheuttama tartuntatauti. Polio alkaa pääasiassa pikkulapsena. Epidemian aikana myös vanhemmat voivat sairastua polioon. Suomessa polion sairastaneet ovat nykyään keski-ikäisiä. Uusia tapauksia tulee harvoin. Taudin kuva on vaihteleva. On tapauksia, joissa vain yksi lihas on halvaantunut. Tavallisesti lihashalvauksia on useissa kohdissa eri puolilla kehoa.

MS-sairaus

MS-sairaus aiheuttaa vaurioita keskushermostossa. Sille on luonteenomaista aaltomainen eteneminen. MS-tautia sairastavalla voi olla näkö- ja hahmotushäiriöitä, poikkeavia tuntoaistimuksia ja tasapainohäiriöitä. MS-sairaus alkaa yleensä vasta aikuisiässä.

Lihassairaudet

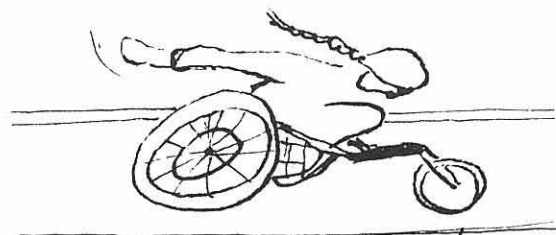
Lihassairaudet näkyvät lihasheikkoutena. Heikkouden voi aiheuttaa lihasoluihin viestejä kuljettavien hermosolujen tai itse lihasolujen vaurioituminen. Lihassairaudet voivat olla paikallisia tai vaurioittaa suurempaa lihasryhmää. Usein lihasheikkous on etenevää vaikeuttaen nimenomaan liikkumista. Lihassairauksia on sekä aikuisilla että lapsilla.

Kasvuhäiriöt

Kasvuhäiriöitä ovat esim. lyhyt- ja jättiläiskasvuisuus. Tavallisin muoto on raajojen puutteellinen pituuskasvu.

Hemiplegia

Hemiplegia tarkoittaa toispuolihalvausta, jonka aiheuttaja voi olla aivoihin kohdistunut ruhjevamma, aivoinfarkti tai kasvain.



Miten liikkumiseen vaikuttavat vammat ja sairaudet liikunnan harrastamiseen?



3. LIIKUNNAN MERKITYS



Liikunta vaikuttaa positiivisesti useisiin ihmisen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin toimintoihin.

Fyysiset vaikutukset

Fyysisiä ominaisuuksia voidaan parantaa liikunnan avulla. Näitä ominaisuuksia ovat mm. voima, kestävyys, nopeus, notkeus, ketteryys, tasapaino ja liikkeen koordinaatio. Fyysisten ominaisuuksien parantuminen vammaisilla parantaa myös selviytymistä päivittäisistä toiminnoista. Liikuntavammaiselle lapselle osallistuminen liikunnanopetukseen opettaa lapsen tuntemaan oman kehonsa rajoituksineen. Se opettaa hänet käyttämään kehoaan ja tuntemaan siitä iloa.

Sosiaaliset ja psyykkiset vaikutukset

Liikunta voi vähentää lievään ja kohtalaiseen masennukseen liittyviä oireita. Se voi parantaa mielialaa. Se voi vähentää stressin aiheuttamia fyysisiä oireita. Lapsilla ja nuorilla liikunta voi vaikuttaa edullisesti minäkuvaan ja itseluottamukseen. Liikunta antaa mahdollisuuden henkisten jännitysten purkamiseen.

Liikunta — — — — kuntoutus

Liikunta on arvo sinänsä. Sillä ei aina tarvitse olla lääketieteellistä arvoa. Liikunnalla voidaan lisätä elämän laatua. Erityisliikunta on kuitenkin läheisessä yhteydessä kuntoutukseen. Vermeer (1987) näkee erityisliikunnan liittyvän kuntoutukseen seuraavasti:

Erityisliikunta liittyy tässä mallissa vamman, vajaatoiminnan tai haitan tasolla hoitamiseen, opettamiseen ja tukemiseen.

Fysioterapialla pyritään kuntoutuvan henkilön liikunnallisten toimintahäiriöiden ehkäisemiseen tai korjaamiseen sekä omatoimisuuden edistämiseen ja ylläpitämiseen. Fysioterapiaan kuuluu esim. liike- ja liikuntahoidot ja apuneuvojen tarpeen arviointi ja käytön ohjaus.

Tavoitteellista liikuntaa

Erityisliikunnan tavoitteet ovat pääpiirteiltään samat kuin liikuntakasvatuksen tavoitteet yleensä. Ohjaajan tulee edistää yksilön kasvamista ja kehittymistä tasapainoiseksi, sopeutumiskykyiseksi ja vireäksi ihmiseksi (Koljonen M. 1983).

Seuraavassa esitetään ylätavoitteista johdettuja konkreettisia tavoitteita ohjaajien avuksi.

Toiminnalliset tavoitteet (psyykomotoriset)

- kohottaa ja ylläpitää fyysistä kuntoa, eli lihasvoiman, nopeuden, ketteryyden, notkeuden, tasapainon ja koordinaation ylläpitäminen tai parantaminen
- kalorikulutuksen ylläpito eli ylipainon välttäminen
- tottuminen fyysiseen kuormitukseen eli fyysisen suoritusvalmiuden säilyttäminen jokapäiväisissä askareissa
- liikunnan perustaitojen oppiminen

jatkuu seuraavalla sivulla...

Tila	Päämäärä	Toteutus
sairaus (disease)	parantaa	lääketiede fysioterapia
vamma (impairment)	hoitaa	liikuntaterapia
vajaatoiminta (disability)	opettaa	psyykomotorinen oppiminen
haitta (handicap)	tukea	fyysisen aktiivisuuden kehittäminen

Mikä on liikunnan merkitys sinulle?

Missä on liikunnan ja kuntoutuksen raja?

- vaikeavammaisilla virtsakomplikaatioiden ja haavaimien todennäköisyyden pienentyminen sekä luuston rappeutumisen hidastuminen
- apuvälineiden tehokkaamman käytön oppiminen
- henkilön rentoutumisen parantuminen

Sosiaaliset tavoitteet

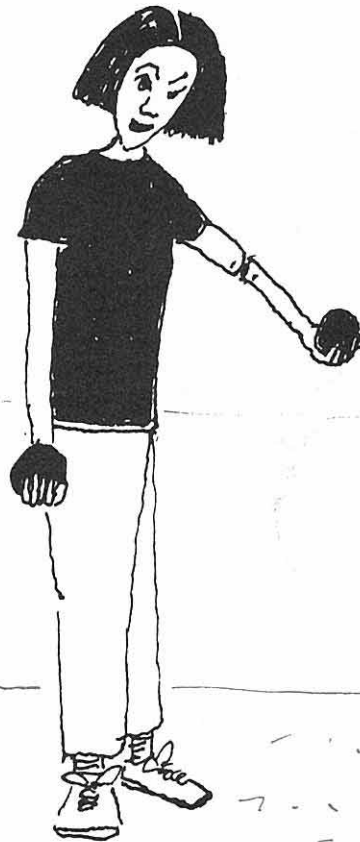
- kontaktien luominen – ystävien saanti
- yhteistyökykyisyyden kehittäminen
- vapaa-ajan vietto
- realistinen suhtautuminen ympäristöön
- hyvän ja mielekkään harrastuksen löytäminen

Tiedolliset tavoitteet (kognitiiviset)

- tuntee ruumiinsa rakennetta ja toimintaa
- tuntee oman vammansa tai sairautensa ja liikunnan vaikutukset siihen
- oman vamman ja sen aiheuttamien rajoitusten parempi ymmärtäminen
- tietää, mitkä ovat sopivia liikuntamuotoja ja missä niitä voi harrastaa
- sopivien apuvälineiden löytyminen ja niiden oikean käytön oppiminen

Tunnealueen tavoitteet (affektiiviset)

- kokee onnistumisen elämyksiä
- osallistumisen ilo – liikunnan ilo
- kokee jatkuvan liikuntaharrastuksen tärkeksi ja haluaa liikkua
- itseluottamuksen lisääminen
- aktiivisuuden lisääminen



4. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA



Liikuntavammaisen lapsen liikunnan harrastamisen yksi tärkeä tavoite on kuntoutuksen tukeminen. Siksi liikunnanohjaajan, liikunnanopettajan, fysioterapeutin ja vanhempien tulee tehdä yhteistyötä. Lapsen liikunta pohjautuu perusliikkumiseen. Perusliikkumisen avulla lapsi oppii myös tuntemaan kehoaan ja nauttimaan siitä.

Ensin perusliikuntaa –

Myös vammaisen lapsen liikunnan tulee koostua leikeistä ja iloisesta toiminnasta. Liikunnassa lapset saavat kokea onnistumista oppiessaan ja kehittyessään. Liikuntaharrastus tuo mukanaan ystäviä ja yhdessäoloa.

– sitten lajitoimintaa monipuolisesti

Perusliikunnan avulla lapsi rakentaa itselleen parhaat mahdollisuudet päivittäisistä toimista selviytymiseen ja pohjan mielenkiintoisten urheilulajien oppimiselle. Lapsille ja nuorille sopivat melkein kaikki yleiset urheilulajit. Voimanoston harjoittamisen voi siirtää vähän myöhäisempään hetkeen.

Uusia lajeja on mahdollista opetella SIU:n järjestämällä lajikkursseilla. Näillä kursseilla on myös mahdollista kokeilla urheilussa mahdollisesti tarvittavia apuvälineitä. Urheilua voi harrastaa myös oman paikkakunnan urheiluseuroissa.

*Mieti
esimerkkejä
perusliik-
kumisen
harjoittelusta
a) kesäisessä
ja
b) talvisessa
luonnonssa
sekä
c) uima-
altaassa to-
teutettavaksi.*

Perusliikkeisiin kuuluvat:

- ✓ **käveleminen**
– jonossa, piirissä, eri suuntiin, rytmisissä, varpaillaan, hiiptien, kantaen esineitä, esteiden yli
- ✓ **kieriminen, kuperkeikka**
– avustuksella, itsenäisesti, pysty- ja vaaka-akselin ympäri
- ✓ **kiipeäminen**
– esteelle ja alas, telineillä
- ✓ **työntäminen**
– esineitä, toisia lapsia, ohjaajaa
- ✓ **vetäminen**
– tuesta seisomaan, itseään ja pariaan pitkin lattiaa
- ✓ **riippuminen, heiluminen, keinuminen**
– aikuisen avulla, tangossa, eri otteilla, keinussa
- ✓ **astuminen**
– portaissa kävely
- ✓ **juokseminen**
– vapaasti, mutkitellen, radalla, ryhmässä, pysähtyminen, suunnan muutokset
- ✓ **hyppääminen**
– tasahyppyjä, yhdellä jalalla, eri korkeudelta, esteen yli, laukka-askel, haara-perushyppy
- ✓ **heittäminen, kiinniottaminen, vierittäminen, pallon potkiminen ja lyöminen**
– erikokoisia palloja, molemmilla käsillä, yhdellä kädellä, pompottaminen, tarkkuus, liikkuva pallo

FUTUURI-kerhossa harrastetaan

FUTUURI-kerho on SIU:n koordinoima liikuntavammaisten lasten ja nuorten oma liikuntakerho. Valtakunnalliseen kerhoon pääsee jäseneksi ilmoittautumalla SIU:oon. Jäsenyys on maksutonta.

Paikallinen liikuntatoiminta

Paikallisesti futuuri toimii usealla eri paikkakunnalla. Paikallisten kerhojen käytännön järjestelyistä voivat vastata esimerkiksi kunta, koulu, paikallinen vammaisyhdistys tai urheiluseura, tai edellä mainitut yhteistyössä.

Monesti vammaiset lapset saavat liikunnalliset kokemuksensa yksinomaan fysioterapiasta. Futuurikerhoissa kouluikäisille vammaisille lapsille ja nuorille perusliikuntaharjoitteiden lisäksi ohjataan vammaisten urheilulajien alkeita.

Liikuntaleirit

SIU järjestää omia, monipuolista liikuntaa sisältäviä leirejä useita vuosittain. Lisäksi nk. integraatioleirejä järjestetään yhteistyössä mm. alueellisten liikuntajärjestöjen ja joidenkin lajiliittojen kanssa.

Nuorisokisat

Nuorten kilpailuissa sovelletaan lajien sääntöjä siten, että mahdollisimman monella vammataustaan katso-matta olisi mahdollisuus osallistua. Nk. minimivamma-säännöstä on joustettu siten, että avoimessa luokassa voivat kilpailla mm. MBD-, dysfasia- tms. muun liikun-nallisen häiriön – ei siis vamman – omaavat nuoret. Syyskisojen lajeiksi ovat vakiintuneet yleisurheilu (juok-su, kelaus, pituushyppy, kuulantyoöntö, turbokehään heitto ja sähköpyörätuolislalom) sekä vaihtuvat esitte-lylajit (mm. pöytätennis, ammunta, keilailu, tanssi). Kevätkisojen päälajit ovat uinti, 7-ottelu, joukkueboccia ja salibandy.

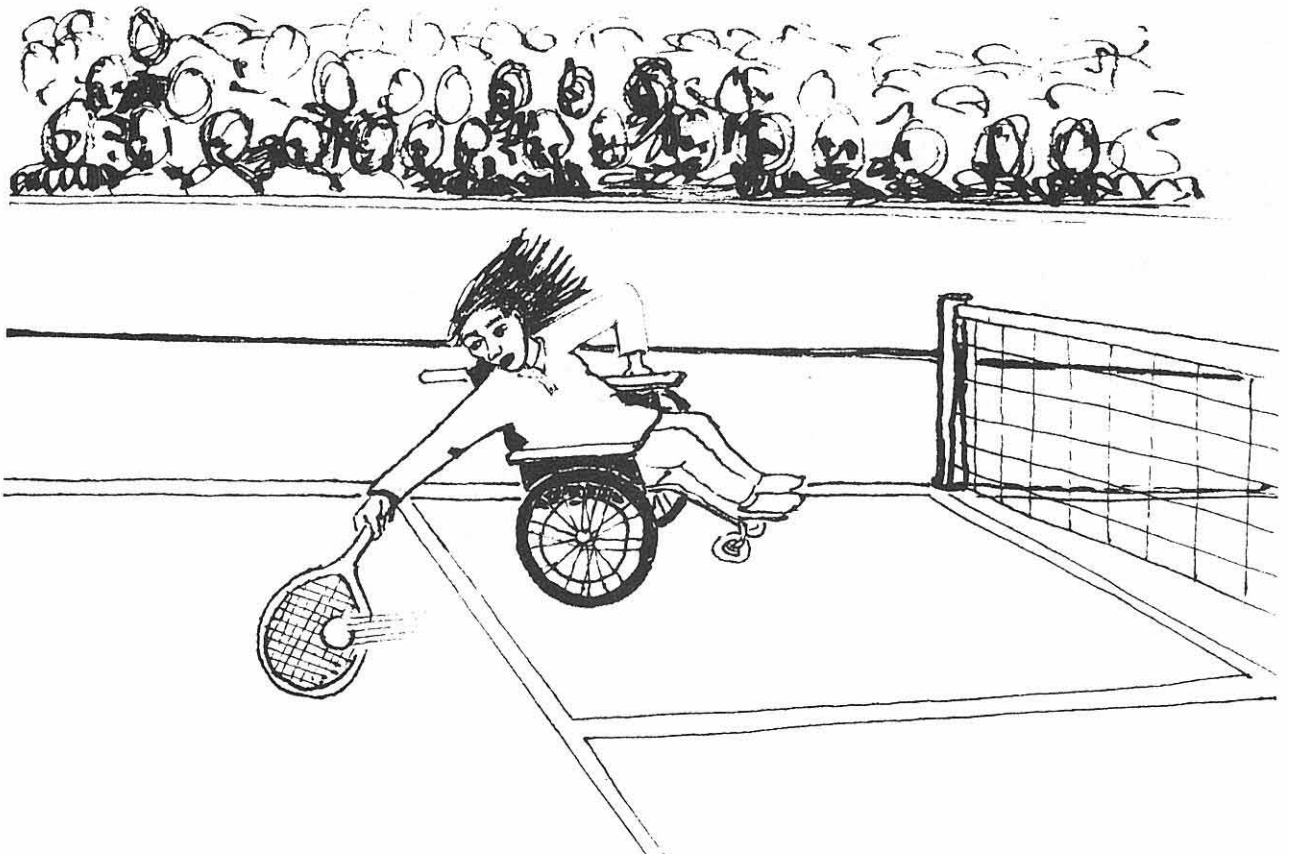
Osallistujat ovat tulleet pääasiassa erityiskouluilta. Osanottajamäärät ovat lähes kolminkertaistuneet 1990-luvulla.

Vammaisen nuori urheiluseuroissa

Vammaisen nuoren on nykyään yhä luonnollisempaa ja helpompaa osallistua myös tavallisten urheiluseurojen toimintaan yhdessä vammattomien kavereidensa kans-sa. Integroituminen nk. normaaliurheiluun ja sen tuke-minen tulee olemaan yksi tärkeimmistä Futuurikerhon tavoitteista lähivuosina.

Futuurikirje

Kaikille futuurilaisille suunnatuista tapahtumista tiedo-tetaan futuurikirjeellä noin neljä kertaa vuodessa.



5. KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA



Kuntoliikunta on monimuotoista fyysisesti aktiivista toimintaa, jota harrastetaan omaehtoisesti. Kuntoliikunnalla saadaan hyvinvoinnin tunne ja pysytään kunnossa. Kuntoliikunnan perimmäisenä tavoitteena on pidettävä iloa ja hyvinvoinnin ylläpitoa.

Terveysliikunnan tavoitteena on terveyden ylläpito. Liikunta on monen tuki- ja liikuntaelinsairauden hoitokeino. Liikunta ehkäisee mm. sydän- ja verisuonisairauksien syntyä.

Kunto- ja terveysliikunnalla on tärkeä merkitys vammaisten kuntoutumisessa. Suoritusvaatimusten ja saavutusten vertailu on yleensä epäoleennaista, mutta toki vaikkapa leikkimielellä mahdollista. Harrastusvalikoiman on oltava monipuolinen. Vammaisten liikunnalliset odotukset ja erityisedellytykset vaihtelevat suuresti. Toimintaolosuhteet ovat monenlaiset.

Kunnon ylläpitämiseksi voi harrastaa mm. kävelyä, hölkkää, kelausta ja vesiliikuntaa sekä tehdä lihaskuntoharjoitteita ja pelata erilaisia sovellettuja pallopelejä. Uusia suosittuja kuntoilulajeja mm. pyörätuolinkäytäjillä ovat mm. sulkapallo, suunnistus ja kuntonyrkkeily.

Kunto- ja terveysliikunnan toteuttamisessa on muutamia peruseriaatteita. Jotta liikunta kohottaisi kuntoa, harjoittelun on oltava säännöllistä. Kolme kertaa viikossa puolesta tunnista 45 minuuttiin on tarpeeksi. Harjoitusteho on sopiva, kun harjoituksen aikana pystyy hyvin puhumaan ja tulee lämmin.

Kuntoa ja terveyttä voi hoitaa myös hyötyliikunnalla. Marjastus, sienestys, halonhaku ja lumityöt tuovat mukavaa vaihtelua harjoitusohjelmaan.

Minkälaiset sisä- ja ulko liikuntamahdollisuudet ovat omalla paikkakunnallasi?



6. LIIKUNTAA KÄYTÄNNÖSSÄ

Takaisin luontoon



erinteisesti suomalaiset ovat ammentaneet luonnosta henkistä vireyttä ja terveyttä. Luonnossa voi liikkua jalan, pyörällä, suksilla, pulkalla, kelkalla, moottorikelkalla, kanootilla, soutuveneellä, purjeveneellä ja mönkijällä. Luonto suo mahdollisuudet kalastamiseen, metsästyseen, suunnistamiseen, vuodenaikojen tarkkailuun, telttailuun ja kahvin tuoksuun erätulilla. Luonnossa liikkuminen parantaa toimintakykyä ja lisää itsenäistymistä, uskoa omaiin kykyihin. Tuulen suhina metsän puissa, laineiden liplatus, hiljaisuus – niistä suomalaiset keräävät voimia.

On ratkaistava yksilöllisesti, mitä apuvälineitä tarvitaan mielekkääseen ja turvalliseen luontoliikkumiseen. Välineitä on syytä kokeilla hyvällä säällä ja helpossa maastossa ennen erämaahan lähtöä. SIU:n "Esteittä luontoon liikkumaan" -oppaasta saat tarkempia tietoja tästä uudesti löydetystä vanhasta harrastuksesta.

Seikkailumielellä liikkeelle

Luonnossa voi seikkailla maastoja ja vesistöjä pitkin. Safarille voi lähteä pienessä ja suuremmissa ryhmässä. Maastossa liikkuminen käy joutuisasti **maastoautolla, moottorikelkalla, mönkijällä tai eläinten vetämissä kärriissä**. Mönkijöissä on 3 tai 4 pyörää. Nelipyöräiset ovat tasapainoisempia ja nelivetoisuuden ansiosta helpompia hallita. Järeämpiä 6- ja 8-pyöräisiä maastokulkuneuvoja on käytössä vähemmän kuin mönkijöitä.

Liikuntavammaisten **melontaharrastukseen** sopivat intiaanikanootti ja kajakki. Kanoottiin voidaan asentaa penkki ja selkänöjä asentoa tukemaan. Intiaanikanoottiin mahtuvat retkivarusteet ja pyörätuoli. Kajakissa pääsee vaikeamminkin vammautunut nauttimaan melontaretkestä, jos toinen meloja jaksaa yksin meloa. Erilaisin apuvälinein mela saadaan pysymään kädessä, vaikka melojan puristusvoima olisi heikko. Melonnassa on aina käytettävä pelastusliivejä.

Ennen **koskenlaskua** on melonnan alkeet hallittava. Koskenlaskussa tarvitaan pelastusliivien lisäksi kypärä ja selkäydinvammaiset tarvitsevat alaraajoissa kellokkeitä. Koskea voi laskea kanoottiin lisäksi isolla kumi-veneellä, jolloin matkustajien mukana on kokeneempi laskija venettä ohjaamassa.

Liikuntavammaisten uudet aluevaltaukset

GOLF

Golf-mailat voivat olla eri painoisia ja niiden kädensija voidaan muotoilla pelaajan käteen sopivaksi. Jos pelaajan seisomatasapaino on heikko tai pelaaja muutenkin liikkuu istuen, hän voi pelissä käyttää mukanaan kuljettavaa tai golf-ajoneuvoon asennettavaa kääntyvää istuinta. Haittapuolena tässä lajissa on se, että pyörätuolilla pääsee harvoin muualle kuin harjoitusviheröille.

PT-TENNIS

Tenniksessä on omat erikoispyörätuolit. Jos pelaaja pelaa pyörätuolissa istuen, voi mailan varsi olla tavallista kapeampi, jotta kelaus onnistuu maila kädessä. Mailan voi tarvittaessa sitoa pelaajan käteen. Hitailla palloilla ja lyhytvartisella mailalla on helppo aloittaa harjoittelu. Pallo saa pompata kaksi kertaa.

PT-RUGBY

Pyörätuolirugby on neliraajahalvaantuneiden kavereiden vauhtipeli. Pelipalloksi sopii löysä lentopallo tai erityinen rugby-pallo. Tarkoituksena on joukkueen kanssa saada pallo vastustajan maaliviivan yli. Pelikenttänä on koripallokenttä. Pelaajan jalat voidaan kiinnittää pyörätuoliin leveäköllä tarranauhalla. Pelatessa kädet voidaan suojata hansikkain ja teipein.

SALIBANDY

Salibandy on suosittu peli sekä kävelevien että pyörätuolilla liikkuvien keskuudessa. Maila voidaan kiinnittää pelaajan käteen tai mailan lapaa muistuttava osa voidaan kiinnittää pyörätuolin etuosaan lähelle maata. Peliväline voi olla muukin kuin salibandypallo. Sähköpyörätuolisalibandytoiminnan käynnisti Suomessa Lihastautiliitto.

KELKKAJÄÄKIEKKO

Kelkkajääkiekkoa pelataan jääkiekkokaukalossa. Pelikelkan alla on 2 jääkiekkoluistimen terää. Kelkassa on istuin, ja jalat voidaan sitoa kelkkaan. Kelkkaa liikutetaan sauvoilla, joiden toisessa päässä voi olla mailan lapa tai mailan alapää on käyristetty. Pelaajilla täytyy olla kypärä ja kasvosuojus. Maalivahdilla on oltava täydet suojavarusteet. Laji vaatii hyvää keskivartalon lihashalhintaa.

BILJARDI

Biljardipeleistä snooker on suosituin peli pyörätuolinkäyttäjien keskuudessa, koska snookerissa pelipöytä on muita pelipöytiä matalampi. Pelaaja saa lyönnin aikana pitää keppiään tuessa. Snooker vaatii vain yhden toimivan käden. Mailaan voidaan laittaa pelaajalle sopiva kädensija.

MOOTTORIURHEILU

Moottoriurheilulajeissa kilpailijalla täytyy olla oman lajin kattojärjestön määrääjäksi myöntämä henkilökohtainen kilpailijalisenssi. Autosuunnistus soveltuu hyvin liikuntavammaiselle. Autosuunnistuksessa ajetaan tarkan aikataulun mukaan kilpailureitti, jonka varrella on tarkastusasemia. Mikroautoilu eli Karting-autoilu käsihallintalaitteilla sopii myös alaraajavammaiselle. Alavartalon liikuntavamma ei estä harrastamasta moottori-veneilyä. RC-autot eli kauko-ohjattavat autot ovat nuorison suosiossa.

SUUNNISTUS

Suunnistus onnistuu mainiosti, kunhan harrastajien toimintakyky otetaan huomioon rataa suunnitellessa. Pyörätuolinkäyttäjille sopivimmat radat rakentuvat taajama- ja kaupunkialueelle esim. korttelisuunnistuksena. Karttatelineen avulla kartta pysyy rinnalla luettavissa ja käsiä voidaan käyttää kelaamiseen tai sauvojen kanssa liikkumiseen. Kompassin käyttö voi olla hankalaa pyörätuolin ja mönkijän metalliosien vuoksi.

VESIHIIHTO

Vesihiihto sopii myös amputoiduille ja pyörätuolinkäyttäjille. Jos amputaatio on vain yhdessä yläraajassa tai sääressä, niin hiihtovälineenä käy hyvin normaalit välineet kosteutta sietävän proteesin kanssa. Kokeneempi hiihtäjä ei välttämättä tarvitse proteesia. Lähes kaikille pyörätuolinkäyttäjille sopivassa lautavesihiihdossa on hiihtovälineenä lauta/suksi tai vesihiihtokelkka.

KEILAILU

Keilailussa heitto voidaan suorittaa vieritysrännin tai -kourun avulla. Keilapallo saadaan liikkeelle tönäisemällä sitä tai sähkökytkimen tai mekaanisen vivun avulla. Pyörätuolilaiset voivat käyttää keilapallon työntölaitetta. Jos sormissa on heikko puristusvoima, niin keilapallona voidaan käyttää kahvapalloa.

KONTAKTI-IMPROVISAATIO

Kontakti-improvisaatio on tanssillista luovaa liikuntaa kaikille ihmisille. Tämä mielikuvitusta ja tunteita toteuttava uusi laji sopii toteutettavaksi pyörätuolissa, seisten ja lattialla maaten. Sitä voi harrastaa yksin, pareittain ja ryhmänä. Kontakti-improvisaatiota (mm. jamit) on järjestänyt mm. Kynnys ry Helsingissä.

RATSASTUS

Vammaisratsastus on perinteisesti järjestetty Ratsastusliiton ja Suomen Kuntoutusliiton toimesta. Talleille voidaan rakentaa rampeja, joilta siirtyminen hevosen selkään käy helposti. On olemassa monenlaisia satuloita, jotka tukevat eri tavoin. Ratsastukseen saatetaan tarvita avustajaa. Ratsastuskypärän käyttö on tärkeää.



Hallittu riskinotto

Seuraavia lajeja harrastetaan enimmäkseen muualla, jossa puolestaan meille tutut hiihto, retkeily ja jousiammunta eivät ole niin yleisesti tunnettuja. Joitakin seikkailulajeja on kuvattu tässä lyhyesti vain esimerkkinä erilaisista mahdollisuuksista. Sellaista lajia ei ole, mitä ei voisi harrastaa.

SUKELLUS

Sukellus jaetaan pintasukellukseen ja laitesukellukseen. Pintasukelluksessa käytetään maskia, snorkkeliä, räpylöitä ja tarvittaessa sukelluspukua. Alaraaja-amputoiduille on suunniteltu uintiin tarkoitettuja erikoisräpylöitä. Laitesukelluksessa tarvitaan pintasukellusvälineiden lisäksi paineilmalaitte, turvaliivi, painovyö ja sukelluslasit. Jos sukeltajalla on heikko verenkierto, niin on olemassa vajaalämpöisyyden riski. Sitä pystytään vähentämään sukelluspuvulla, alusvaatteilla ja lyhyillä sukellusajoilla. Sukeltaja saa käsivetoihinsa lisätehoa räpylähansikkailla. Sukellusasennon symmetrisyyttä voi parantaa painovöillä, sukellusliiveillä ja proteesilla.

VUORIKIIPEILY

Vuorikiipeilyssä voi alaraajaproteesissa olla tavallaan kaksi kengän paikkaa. Toinen normaalisti proteesin alaosassa ja toinen polvinivelen kohdalla. Näin kiipeilijä saa proteesijalalla tuen kahdesta kohdasta. Vuorikiipeilyssä käytetyt pyörätuolit ovat tavallisia pyörätuoleja kevyempiä. Lisäksi pyörätuolinkäyttäjä tarvitsee erikoisvahvistetut kiipeilyhousut. Hän kiipeää narua pitkin pyörätuolissa istuen käsivoimiensa varassa tai sitten kiipeää ja vetää pyörätuoliaan perässä. Millä tavalla tahansa edeten vuorikiipeily vaatii vahvat yläraajat. Kiipeilyturvallisuutta varmistavat köydet ovat pakolliset.

UP- JA DOWNHILL-KISAT

Uphill- ja downhill -kilpailuissa ratkaisee se, kuka pyörätuolinkäyttäjistä on nopeiten kukkulan laella tai juurella. Maasto on vaativaa. Tähän tarkoitukseen on suunniteltu oma maastopyörätuoli.

BENJI

Benji-hyppyyn ei liity fyysistä suoritusta, mutta jännitystä sitäkin enemmän. Hyppääjä sidotaan pitkään, paksuun kuminauhaan hyppyvaljailla tai pyörätuolin kanssa istuma-asennossa ja pudotetaan alas muutamien kymmenien metrien korkuisesta nosturista. Kuminauha vetää hyppääjän takaisin ylöspäin ennen kosketusta maahan.

BUDOLAJIT

Budolajeista tunnetuimmat ja harrastetuimmat ovat aikido, judo, paini, jiujitsu, karate ja tae kwon do. Lisäksi pyörätuolinkäyttäjillä on karateen perustuva selkäydinvammaisten pyörätuolibudo. Tässä lajissa pyörätuolin jarrut on oltava auki. Harrastajat käyttävät lajilleen ominaista vaatetusta.

RIIPPULIITO

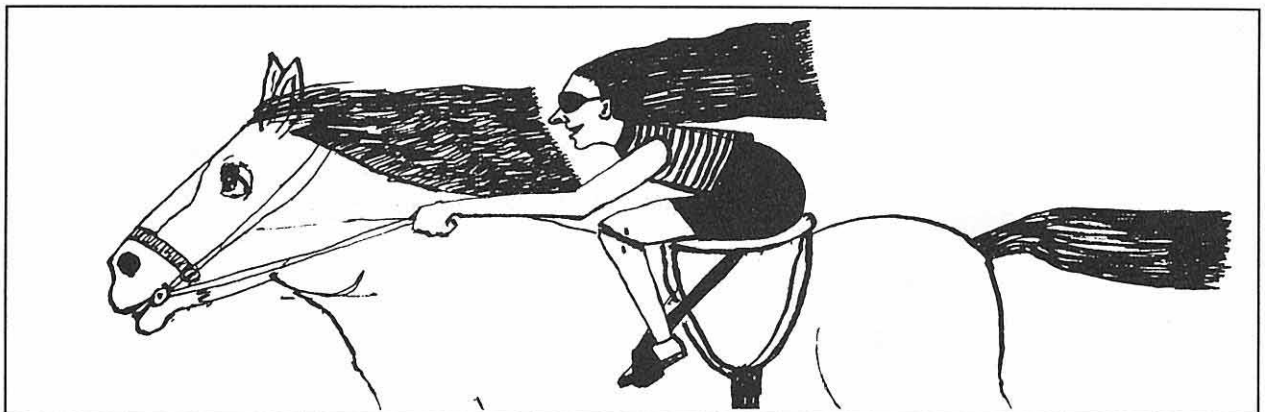
Riippuliidossa lentäjän alavartalo on "pussissa". Avustaja voi olla mukana lentoalustalla ja laskeutumisessa. Tuoliriippuliitimissä on sukset tai pyörät alla. Normaaliin riippuliitimen süpeen on kiinnitetty trikekehikko, joten lentäjän ei tarvitse kannatella süpeä. Lentämistä varten täytyy olla lentolupakirja.

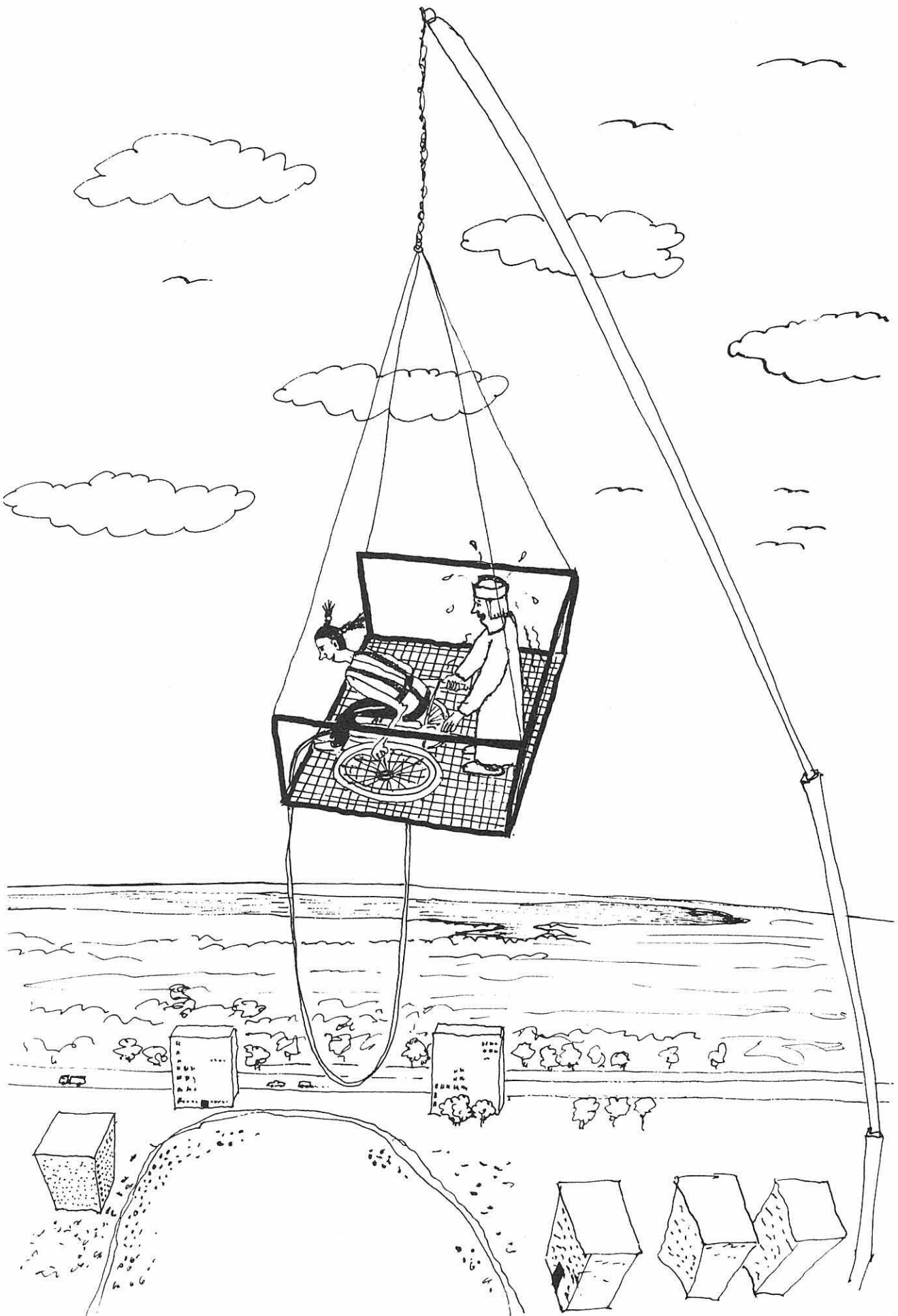
LENTÄMINEN

Lentämistä harrastetaan riippuliitimien lisäksi ultralight-koneilla, purjelentokoneilla ja moottorikoneilla. Pyörätuolinkäyttäjien koneissa on käsinhallintalaitteet. Neliraajahalvaantuneet voivat ohjata konetta hallintausuvoihin yhdistetyillä erikoishansikkailla.

MIEKKAILU

Miekkailulajeja ovat floretti, kalpa ja sapeli. Jos käden puristusvoima on heikko, voidaan miekka sitoa käteen. Pyörätuolimiekkailussa tuolit on kiinnitetty lattiassa olevaan telineeseen. Teline pitää tuolit paikoillaan ja tietyn etäisyyden päässä vastustajasta. Miekkailijat tarvitsevat kasvo- ja kehonsuojuksen.





SIU:n perinteiset lajit

Näissä lajeissa on helpointa päästä harrastamisen alkuun. Lajeja on harrastettu maassamme useita vuosia. Lajien kehittämistä vastaavat vapaaehtoisista henkilöistä koostuvat valiokunnat apunaan SIU:n kaksi lajipäällikköä keskuustoimistossa.

Harrastamisen motiivina voi olla ajankulu, virkistys, kunnan ylläpito, rajojensa testaaminen, kilpaurheilu... Näissä lajeissa on mahdollisuus edetä aina Paralympiatasolle asti. *(Paralympialaisten kilpailulajit on lueteltu liitteissä 2a ja 2b sivuilla 31-32.)*

AMMUNTA

- * ammuntaa varten täytyy yläraajoissa olla jonkin verran toimintaa
- * ilma-aseammunnassa käytetään sekä pistoolia että kivääriä, ampumamatka on aina 10 m
- * ruutiaseammunnassa käytetään myös sekä pistoolia että kivääriä, ampumamatkat ovat 25 ja 50 m
- * kivääri (kolme ampuma-asentoa / 20 laukausta)
- * tukiammunta kiväärillä vain vaikeavammaisille
- * ei paljon sääntöpoikkeuksia
- * myös ruutiaseet (matka 25 ja 50 m)

BOCCIA

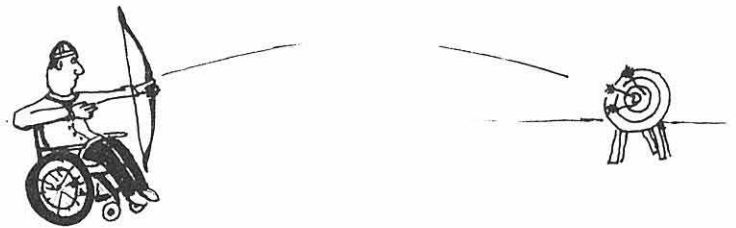
- * boccia sopii kaikille, vaikeasti vammaisille avustettuna
- * pelataan yksilöpelinä ja joukkuepelinä (joukkueessa kolme henkilöä)
- * pelissä kuusi erää (jokainen heittää kerran maalipallon peliin)
- * 12 palloa ja maalipallo
- * pelikentän koko sisällä 6 x 10 m ja ulkona 6 x 15 m
- * palloa voi heittää, potkaista, työntää jne.
- * pelaaja voi istua tai seistä
- * vaikeavammaisilla voi olla apuna vierityskouru tai -ränni

HIIHTO (pystyhihto)

- * Pystyhihto soveltuu kaikille, jotka pystyvät seisomaan
- * Hiihdossa käytettyjä apuvälineitä: leveämmät sukset, painot suksiin, korotettu kanta, ristiestäjät, eripituiset sauvat, painot sauvoissa, paksumpi kädensija, hemihanska ja hiihtokehikko.

ISTUMALENTOPALLO

- * pelissä tarvitaan hyvä istumatasapaino ja toimiva(t) yläraaja(t)
- * kenttä 10 x 6 (5 x 6 m)
- * miesten verkon korkeus 115 / naisten 105 cm
- * iskuraja kahden metrin etäisyydellä keskirajasta
- * molempien pakaroiden yhtäaikaan nouseminen lattiasta on virhe, ellei samanaikaisesti jokin muu vartalon osa kosketa lattiaan
- * pelialueen tulee olla riittävän liukas
- * muut säännöt noudattavat pääosin pystylentopalloilun kansainvälisiä sääntöjä
- * tyynyä voi käyttää pehmusteena



JOUSIAMMUNTA

- * yläraajoissa oltava toimintaa sen verran, että pystyy kannattamaan jouta
- * normaalit säännöt ja matkat
- * tetrapleegikot voivat käyttää taljajouta ja erilaisia laukaisulaitteita

JÄÄRATAKELKKAILU

- * soveltuu kaikille, joilla yläraajat toimivat ja ylävartalossa on jonkin verran toimintaa
- * rakennetaan yleensä jostakin kevyestä materiaalista (runko putkesta, istuin lasikuidusta)
- * runko rakennetaan pikaluistimien terien päälle (2 terää)
- * luistimien kulman tulee olla säädettävä
- * sauvoilla annetaan vauhtia. Sauvojen alapää on taivutettu V-muotoon paremman otteen saamiseksi jäädästä.

KELKKAHIIHTO

- * soveltuu kaikille, joilla yläraajat toimivat ja ylävartalossa on jonkin verran toimintaa
- * välineenä pulkka/kelkka esim. lasikuidusta / alumiinista, johon on kiinnitetty sukset
- * suksien välinen leveys on 22 cm (normaali ladun leveys)
- * kelkassa ei saa olla ohjaimia
- * hiihtoladut oltava suhteellisen loivia aloittelijoille
- * latu-urissa ei saa olla suuria vaihteluja



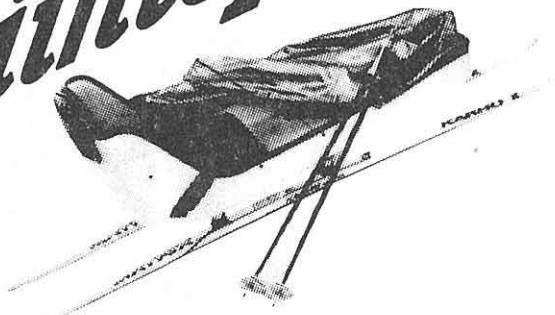
LASKETTELU / ALPPIHIIHTO (pysty)

- * voidaan laskea yhdellä suksella (alaraaja-amputoidut), tukisauvoilla pidetään tasapainoa (lyhyet, n. 30-50 cm pitkät sukset on kiinnitetty kyynärsauvoihin)
- * voidaan laskea myös yhdellä sauvalla tai sauvatta (yläraaja-amputoidut)
- * erikoisproteesit takaavat suuremman liikkumavaran kuin tavallinen proteesi
- * CP-vammaisilla aurakäännökset ovat kiellettyjä, koska ne lisäävät spastisuutta
- * CP-vammaisilla ei saa olla liian pitkiä sukasia



*Mennään mukaan
ladulle!*

JOPE hiihtopulikka



JOPE hiihtopulikka on varustettu suksilla jotka ovat helpo-
po irroittaa tai kiinnittää pi-
kalukituksella.

Suksien ja pulkan välissä
on kumityyny. Istuin ja sel-
känoja ovat pehmustettuja.
Suojapeite on neppariinni-
tyksellä. Vakiovarustukseen
kuuluu turvavyö ja sauvat.

Soveltuu myös koiravaijalon
vedettäväksi.
JOPE hiihtopulikka on koti-
maista tuotantoa.

Meiltä löytyy myös muita malleja. Soita ja kysy!

Apuväline
Lahdenmäki Oy

Koskivuorenkatu 5, 30420 Forssa
Puh. 916-22 529 Fax 916-26 529

KELKKALASKETTELU

- * kelkkalaskettelu soveltuu niille, jotka eivät voi muuten lasketella (selkäydinvammaiset, kaksoisamputoidut, eri tavoin halvaantuneet)
- * välineenä kelkka, johon on kiinnitetty laskettelusuksi (monoski / sitski), kaksi suksea (bi-ski) tai useampia suksia (ski cart)
- * ohjaaminen tapahtuu lyhyillä käsissä pidettävillä tukisuksilla, erilaisilla ohjausvälineillä tai painonsiirroilla
- * ylösmenoon soveltuu yleensä ankkurihissi ja tuolihissi
- * harjoitteluvaiheessa tulee olla avustaja mukana
- * yhteinen koko perheen harrastus

PURJEHDUS

- * purjehdukseen tarvitaan käsien toimintaa
- * purjehduksessa käytetään yhden hengen istuttavia köliveneitä (on olemassa myös kolmen hengen miehistövene)
- * veneen ohjaaminen käsin on helppoa
- * pyörätuolin käyttäjiä varten on erillinen istuin selkätuella
- * tarvitaan avustajaa veneeseen siirtymiseen
- * sadeasu, tossut, pelastusliivit
- * 2.4mR vene soveltuu hyvin vammaisille

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

- * pyörätuolikoripalloa pelattaessa on ylärajoissa oltava normaali toiminta
- * vain vähän sääntöpoikkeuksia pystykoripalloon verrattuna
- * normaali kenttä ja korit
- * kahta askelta vastaa kaksi kelaustyöntöä
- * korien takana oltava muutama metri vapaata tilaa

PYÖRÄTUOLITANSSI

- * pyörätuolitanssi sopii kaikille halukkaille
- * Duo-tyyli: pari, jossa kumpikin tanssija käyttää pyörätuolia
- * Combi-tyyli: pari, jossa toinen tanssija käyttää pyörätuolia ja toinen on nk. kävelevä tanssija
- * Freestyle: aika 10 minuuttia, musiikki ja kuvat vapaavalintaisia
- * kilpatansseja ovat mm. valssi, cha cha, tango, jive, rumba, samba, quickstep, foxtrott ja pasodoble

PÖYTÄTENNIS

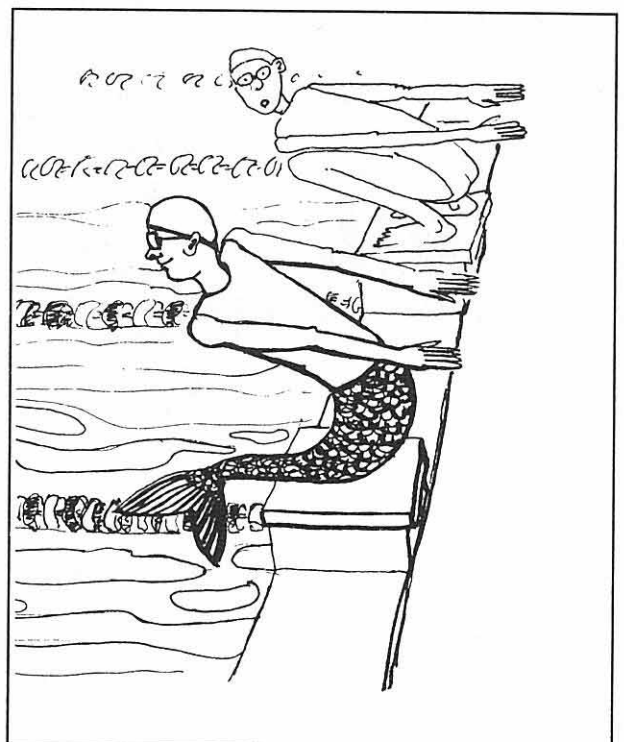
- * pöytätennistä pelataan kaksinpelinä ja joukkuepelinä
- * luokassa A noudatetaan Suomen Pöytätennisliiton sääntöjä
- * luokassa B pelaajat voivat käyttää apuvälineitä
- * luokassa C ja D pelataan pyörätuolissa istuen

UINTI

- * kilpauinti sopii kaikille, jotka pystyvät uimaan kellunta-apuvälineitä 50 m
- * samat uintimuodot kuin vammattomilla
 - rintauinti
 - selkäuinti
 - vapaauinti
 - perhosuinti
 - sekauinti
- * kunto- ja virkistysliikuntamuotona verraton

VOIMANOSTO

- * penkkipunnerrus sopii niille, joilla yläraajat toimivat ja ylävartalossakin on jonkin verran toimintaa
- * nostajat voidaan pyynnöstä sitoa penkkiin virallisella vyöllä
- * kilpailijan täytyy olla 16 vuotta täyttänyt
- * nostajan jalat eivät saa olla maassa



YLEISURHEILU

Tetrapleegikot

- rata-ajo 100-10.000 m
- keilanheitto *
- kuula
- kiekko
- keihäs
- PT-slalom *
- maraton

Amputoidut + muut liikuntavammaiset

- juoksut 100-10.000 m ja viestit
- pituushyppy
- korkeushyppy
- keihäs
- kiekko
- kuula

(* = nämä lajit eivät ole enää olleet Paralympialaisten ohjelmassa viime vuosina)

Parapleegikot

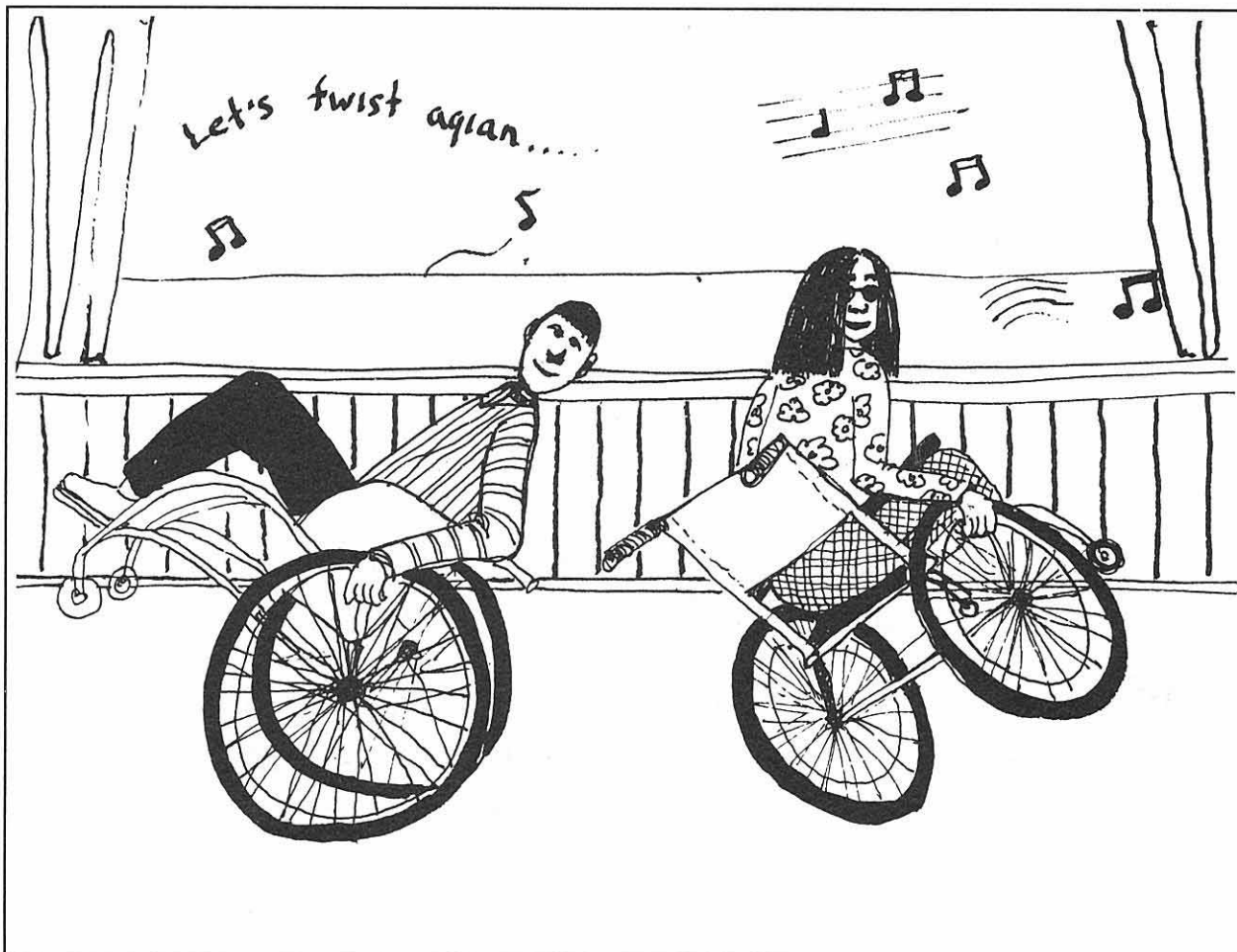
- rata-ajo 100-10.000 m
- kiekko
- kuula
- keihäs
- 5-ottelu
- PT-slalom *
- viestit
- maraton

CP-vammaiset

- rata-ajo (myös jaloilla)
- hernepussin tarkkuusheitto *
- hernepussin pituusheitto *
- kuntopallon saatto ja potku *
- kuula
- kiekko
- keihäs
- PT-slalom *
- sähköpyörätuolislalom *
- juoksut 100 m - maraton
- maastajuoksu
- pituushyppy
- korkeushyppy

Mitä lajeja harrastetaan kotiseudullasi?

Minkälaisia mahdollisia esteitä on jonkin uuden lajin harjoittamiseen aloittamiseen kotiseudullasi?

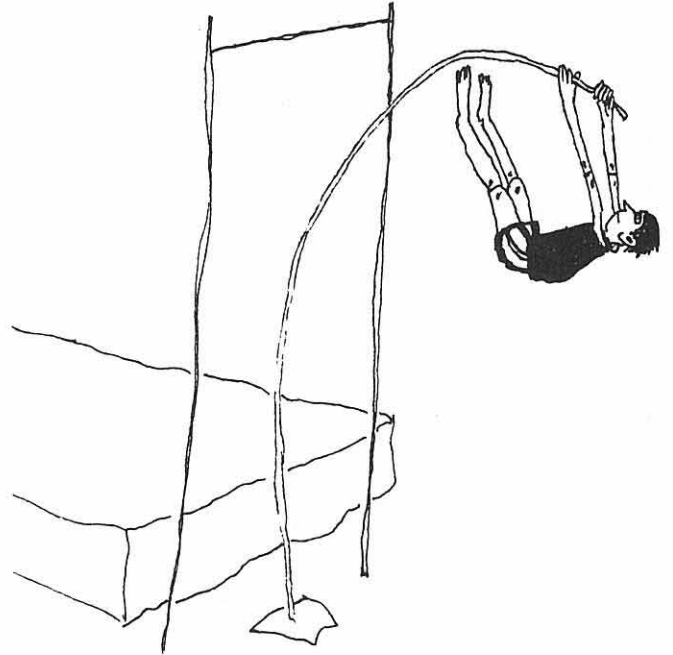


SOVELLUKSIIN SOPIVIKSI

Soveltaminen on helpointa peleissä:

Kilpailupeleistä, kuten pyörätuolikoripallo, -rugby, istumalentopallo ja cp-vammaisten jalkapallo, voidaan tehdä mielekkäitä kuntospelejä eri tavoin liikuntavammaisille pienillä muutoksilla:

- Kentällä ei ole tuomareita. Itsetarkkailu ja keskinäinen tarkkailu säätelee peliä.
- Säännöt ovat joustavia, selkeitä ja niitä on vähän.
- Säännöistä sovitaan pelin alussa ja niitä voidaan tarvittaessa muuttaa pelin kuluessa.
- Kirjanpito on vapaaehtoista.
- Joukkueissa voi olla miten monta osanottajaa hyvänsä, kunhan lukumäärä on sama molemmissa joukkueissa ja pelin pelaaminen onnistuu muuten.
- Pelin aikana vaihtaminen on vapaata.
- Sallitaan erilaiset käsittelytavat.
- Muutetaan kentän kokoa.
- Ei lasketa pisteitä / maaleja.
- Käytetään erilaisia pelivälineitä: hitaat, nopeat, pehmeät, suuret ym. pallot, vatsalauta.
- Käytetään erilaisia pelirooleja pelaajilla.

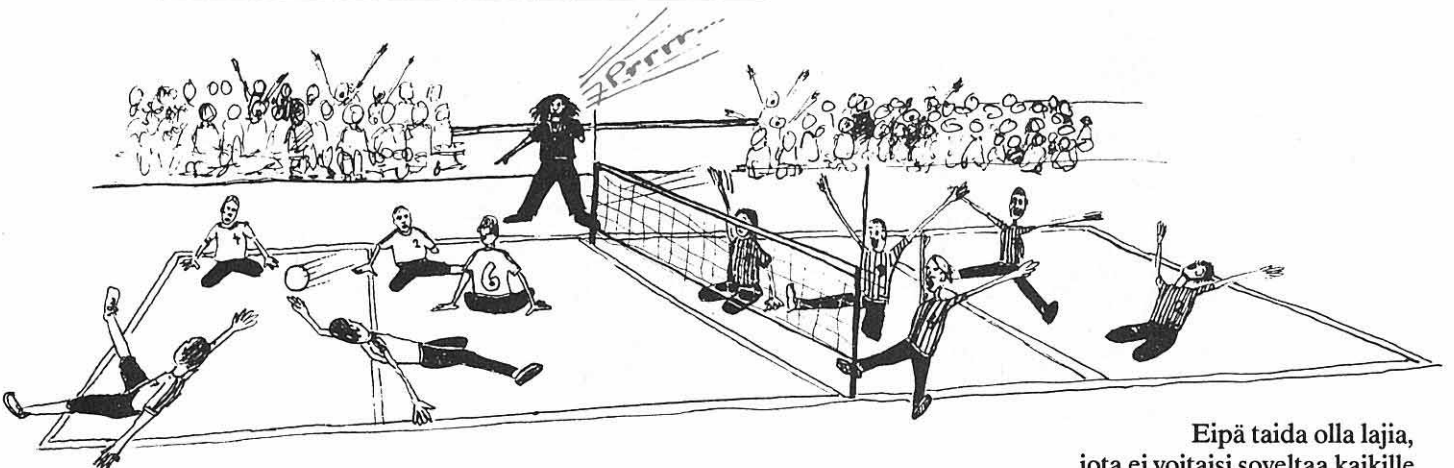


... mutta soveltamista, joustavuutta ja luovuutta tarvitaan myös muissa lajeissa:

- yksilöllisesti sopivan liikuntamuodon ja apuvälineen etsinnässä
- harrastuspaikoilla ja opetusvälineissä
- avustamisen tavoissa
- säännöissä
- opettamisessa ja ohjaamisessa.

Miten kehittäisit itsessäsi näitä ohjaajan ominaisuuksia?

Soveltaminen edellyttää ohjaajalta perustietojen ja -taitojen hallinnan lisäksi ennakkoluulottomuutta ja luovuutta.



Eipä taida olla lajia, jota ei voitaisi soveltaa kaikille
- mielikuvitus vain käyttöön!

7. LIKUNNAN JÄRJESTÄMINEN



rityisliikuntaa järjestävät vammais-, kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöt sekä kuntien liikunta-, sosiaali- ja terveystoimi ja uutena järjestäjänä urheiluseurat. Urheiluseurat ovat vasta äskettäin havahtuneet huomaamaan erityisliikunnan tarpeet ja mahdollisuudet seurojensa toiminnan rikastuttajana.

Uutta ryhmää perustettaessa kannattaa koota tulevan ryhmän parissa työskentelemään tulevat henkilöt kokoon. Yhdessä keskustelemalla selvitetään yhteiset päämäärät ja menetelmät. Erityisliikunta voi olla yhteistyössä järjestetty. Esimerkiksi kunta antaa tietoa, koulutusta, salivuoron sekä välineistön; urheiluseura järjestää tiedottamisen, ohjaajat, avustajat ja ohjelman; vammaisjärjestö avustajien koulutuksen.

Kunnan liikunta-, sosiaali- ja/tai terveystoimi voi halutessaan järjestää vaikeavammaisille, vaikeasti näkövammaisille ja kehitysvammaisille henkilöille sekä etenkin erityisryhmien liikunnan piiriin kuuluville lapsille kuljetuksen liikuntapaikalle.

Järjestettävästä liikuntaryhmästä kannattaa tiedottaa kohderyhmiä lähellä olevissa julkaisuissa, lehdissä ja järjestöjen jäsentiedotteissa. Ryhmistä on hyvä olla tiedot kunnan erityisliikuntakalenterissa. Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö tuntee alueensa väestön. He voivat viestittää ao. henkilöille sopivista ryhmistä. Kaikkein tehokkain ilmoitusväylä on henkilökohtainen kontakti ystävän tai tutun kautta.

Avustajat auttavat tekemään itse

Monissa liikuntaryhmissä tarvitaan avustajia siirtymiseen, pukemiseen, peseytymiseen ja itse liikuntatilanteessa. Avustajat mahdollistavat liikunnanharrastajan osallistumisen kaikkeen toimintaan. Avustaja avustaa osallistujaa tekemään itse. On syytä varoa yliavustamista. Yliavustamisella tarkoitetaan sitä, että avustaja tekee liian paljon osallistujan puolesta.

Ennen liikuntatunnin alkua ohjaaja kertoo avustajille tunnin ohjelman. Hän selvittää, miten ryhmäläisiä on parasta avustaa eri tilanteissa.

Osallistujalta itseltään saa tietoa juuri hänelle itselleen sopivista avustusotteista. Ohjaaja neuvoo avustajia tunnin aikana ja tarpeen vaatiessa antaa vinkkejä tehtävien sovellusmahdollisuuksista. Osallistujilta ja avustajilta ohjaajat saavat tietoa tehtävien onnistumisesta. Avustajina voivat olla kaikki halukkaat, mm. omaiset ja ystävät, liikunnan-, sosiaali- ja terveydenhuoltoalan opiskelijat sekä vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet henkilöt.

Ketkä järjestävät erityisliikuntaa omalla paikkakunnallasi?

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty

Liikuntatila kannattaa valita ryhmän toimintakykyyn ja suunniteltuun liikuntaan sopivaksi. Ihanteellista on, jos kaikki osallistujat pystyvät liikkumaan ilman tasoerojen tuomia vaikeuksia, rakennuksen mitoitus on tarpeeksi tilava, ryhmäläiset ulottuvat tarvitsemiinsa kohteisiin (esim. naulakko) ja välimatkat eri toimipisteiden välillä ovat sopivat. On tärkeää, että liikuntapaikalle on kotoa lyhyt matka.

Mitkä asiat kannattaa selvittää ennen ryhmän aloittamista?

Liikuntakerran ohjelman suunnitelma on parasta tehdä helposti sovellettavaksi ottaen huomioon jokainen osallistuja. Etukäteen on oltava tiedossa liikuntakerralla mukana olevien avustajien määrä. Ohjaajan on tunnettava ryhmäläistensä toimintakyky. Lisäksi on tiedettävä heidän vammansa tai sairautensa aiheuttamat mahdolliset tarpeet ja rajoitukset. Em. asiat voidaan kirjallisesti kysyä osallistujilta ensimmäisellä liikuntakerralla. Myöhemmin ohjaaja voi keskustelemalla osallistujien kanssa tarkentaa saamiaan tietoja.

Minkälainen koulutus tulisi järjestää avustajille ennen ryhmän aloittamista?

Liikuntakerta voi rakentua esimerkiksi koko ryhmän yhteisestä alku- ja loppuosuudesta (verryttely, yhteistyötä, rentoutusta) ja tunnin keskelle jäävästä eriytetystä ohjelmasta (kts. esimerkki).

Entä kesken kauden mukaan tuleville avustajille?

Eriytetyssä ohjelmassa on yhteinen tavoite kaikille osallistujille. Kukin käyttää itselleen sopivaa menetelmää tavoitteeseen saavuttamiseksi. Ohjelmaa suunniteltaessa on mietittävä, miten jokainen osallistuja saavuttaa tavoitteet. Tärkeätä on tuntea liikunnan avulla saatua onnistumisen iloa sekä olevansa yksi oman ryhmänsä tärkeä jäsen.

Minkälaisia kysymyksiä tekisit osallistujalle hänen alkaessaan ryhmässasi?

ESIMERKKI: Eriytetty kuntopiiri

1. Lämmittely

Minkälainen toimintakyky on henkilöillä, jotka tekevät vaihtoehtoja a, b ja c?

- Trampoliinilla hyppiminen seisten.
- Trampoliinilla pomppiminen istuen / istumiasennon säilyttäminen avustajan hyppiessä vierellä.
- Trampoliinilla istuen ja kyljinmakuulla pysyminen yhden avustajan avustamana ja toisen avustajan kävellessä trampoliinin päällä.

2. Koordinaatio

- Tennispallon lyöminen mailalla seinään.
- Istuen sulkapallon pelaaminen avustajan kanssa.
- Nyrkkeily ranteeseen n. 30 cm:n pituisen narun päähän sidotun ilmapallon kanssa.

3. Vatsalihakset

- Koukkuselinmakuulta nousu istumaan ja hitaasti takaisin selinmakuulle.
- Sama kuin a), mutta avustaja tukee alavartalon paikalleen.
- Osallistuja istuu avustajaan nojaten ja yrittää kumartua eteenpäin. Avustaja vastustaa liikettä.

4. Selkälihakset

Miten opetat osallistujia arvioimaan liikunnan rasittavuutta?

- Vatsamakuulta jalat ja ylävartalo irti lattiasta.
- Osallistuja on vatsamakuulla ja nojaa kyynärpäihin. Avustaja tukee asentoa. Painonsiirto vasemmalle kädelle ja oikea käsi työntää edessä olevan pallon kohti keiloja.
- Osallistuja on kyljinmakuulla ja yrittää taivuttaa hartioita taaksepäin kohti jalkoja. Avustaja vastustaa liikettä hartioista.

5. Alaraajojen lihakset

- Askeltaminen penkille ja alas.
- Molemmilla käsillä kiinni puolapuista, kyykkyy ja ylös.
- Osallistuja on kyljinmakuulla ja koukistaa ja ojentaa päällimmäistä jalkaansa avustajan auttamana tai vastustamana.

6. Yläraajojen lihakset

- Punnerrukset polvet maassa.
- Selinmakuulla punttien nosto kohti kattoa.
- Osallistuja istuu, kädet ovat pöydän päällä kämmenet vasten avustajan kämmeniä. Osallistuja työntää kätensä suoriksi ja vetää koukkuun. Avustaja vastustaa.

Hyödylliset apuvälineet

Apuvälineitä saatetaan tarvita siirtymiseen paikasta toiseen ja joidenkin liikuntalajien suorittamiseen. Henkilökohtaiset apuvälineensä jokainen osallistuja tuo mukanaan. Hän opastaa tarvittaessa ohjaajaa ja avustajia välineiden käyttöön liittyvissä asioissa. Liikuntalajien suorittamiseen liittyviä apuvälineitä saattaa olla kunnan koulu-, liikunta-, sosiaali- ja terveydenhuoltotoimien sekä vammaisjärjestöjen hallussa. Näistä paikoista kannattaa kysyä välineiden lainausmahdollisuudesta. Liikuntaan liittyvistä apuvälineistä on kerrottu SIU:n apuvälineoppaassa: Vammaisliikunnan urheilu- ja apuvälineet.

Huomioimalla vähennät riskejä

Riskitekijän voi määritellä tekijäksi, jonka vuoksi tavoiteltu tulos (tässä fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen) voi olla päinvastainen. Hyöty muuttuikin haitaksi tai jää kauas tavoitellusta. Riskitekijöiden vaikutusten eliminoinnissa liikunnan oikea annostelu on tärkeää. Jokaisen on opittava tuntemaan minkälainen harjoitus ja rasitus on sopiva. Liikunnan jälkeen oireet eivät saisi lisääntyä. Tulisi olla miellyttävä olo.

Seuraavat seikat on otettava huomioon:

- ikä, joka vaikuttaa liikunnan annosteluun
- hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä sydämen kunto ja mahdolliset sairaudet
- kuumeisena, flunssassa tai yleensä akuuttien tulehdussairauksien aikana ei saa harjoitella. On syytä pitää 2-4 kuumeetonta päivää ennen liikuntaa. Liikunta aloitetaan varovasti. Muuten vaarana voi olla sydänlihastulehdus, joka aiheuttaa rytmihäiriöitä tai jopa äkkikuoleman.
- ei rasittavaa liikuntaa heti syönnin jälkeen
- väsyneenä ja krapulassa harjoittelu ei hyödytä, vaan voi olla vaarallista

Vamman ja sairauden vaikutukset toimintaan

Liikuntavammaisella voi olla huonon yleiskunnan tai vamman aiheuttaman toimintahäiriön vuoksi alentunut tulehdusten vastustuskyky. Tilanne voi johtaa helposti infektiokierteeseen, jonka katkaiseminen saattaa olla vaikeaa. Hengitystieinfektion vaara on silloin, kun keuhkojen toimintakyky on vamman vuoksi huono (dystrofiat, korkeat tetraplegikot tai jos on liittävä vamma keuhkoissa). Hikoilun ja peseytymisen jälkeen on muistettava kylmettämisen estäminen. Parasta ennaltaehkäisyä on keuhkofunktion parantaminen esimerkiksi liikuntaa harrastamalla.

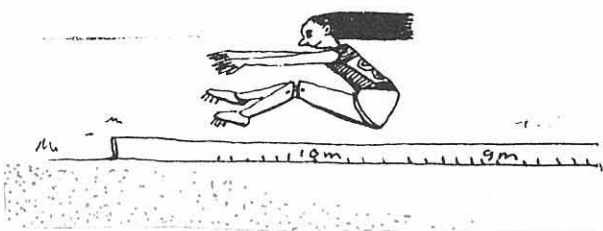
CP-vammaan mahdollisesti liittyvä heikko koordinaatio vaikuttaa suoritustekniikkaan. Lihasdystrofiaa sairastava saattaa väsyä nopeasti. Näkö-, kuulo-, puhevammat sekä hahmotushäiriö voivat vaikeuttaa ohjeiden ymmärtämistä.

Selkäydinvammaisilla ja myös muissa neurologisissa sairauksissa (mm. MS) rakon toiminta voi olla häiriintynyt. Tämä on muistettava tilanteissa, joissa kylmettämisen on uhkana. Ulkoliikunnan aikana ja uinnin ja suihkun jälkeen on oltava riittävästi vaatetta päällä. MS-taudissa on pidettävä mielessä, että infektio saattaa laukaista taudin pahenemisvaiheen.

Painehaavan riskiä lisää yleensä ohut pehmyt kudokset (surkastumat eli lihasatrofiat) sekä huono verenkierto. Painehaavariskiä voi pienentää mm. hyvällä istuinalustalla pyörätuolissa, pehmusteet suorituspaikoilla (penkit, lattia, uima-altaan reuna), ihon tarkkailu esim. peilin avulla (etenkin pyörätuolia ja proteesia käyttävät henkilöt) sekä hiertävien liikkeiden varominen.

Yleensä liikunnassa on varottava liian yksipuolista lihasten vahvistamista (virheasentojen vaara esim. dystrofiaa sairastaville). Tulee muistaa monipuolinen, nivelten liikeratoja säilyttävä liikunta (esim. reuma ja spastiset raajat), joka estää nivelten jäykistymistä. On varottava liikarasitusta nivelten ääriasennoissa, sillä tällöin on vaarana nivelsiteiden venyminen.

Hyvä hygienia on liikuntavammaisille erittäin tärkeää. Peseytyminen on tärkeää esim. virtsatieinfektioiden ja painehaavojen ehkäisyyn vuoksi. On annettava aikaa ja apua sekä esteettömät peseytymis- ja pukutilat. On myös muistettava välttää vilustumista, liian kuumaa suihkua ja palovammoja saunassa.



Onko ohjaajapulaa?

Liikunnan, terveydenhuollon ja sosiaalialan opiskelijoilla on erityisryhmien liikuntaan liittyvää opetusta. Vammaisten liikuntaryhmät ovat heille antoisia opiskeluun liittyviä harjoittelupaikkoja. Opiskelijat tarvitsevat tunnille ohjaajan, jolta voi kysyä neuvoa ennen tuntia ja tunnin aikana.

Urheiluseuroilla on valmiiksi taitavia eri liikuntalajien ohjaajia. Heistä saataisiin lisäkoulutuksella hyviä vammaisliikuntaryhmien tai integroitujen eli sekaryhmien (vammaisat ja ei-vammaisat samassa ryhmässä) ohjaajia ja valmentajia. Mietittäväksi jää, miten motivoida urheiluseurojen ohjaajia ja valmentajia ottamaan vammaiset mukaan ryhmiinsä. Kynnystä voidaan alentaa lisäämällä urheiluseurojen ihmisten tietoa vammoista ja vammaisliikunnasta sekä -urheilusta. Urheiluseurojen kiinnostusta vammaisliikuntaa kohtaan saattaa lisätä esimerkiksi kunnan taholta tulevat kannustuspalkkiot, ylimääräiset salivuorot ja vammaisjärjestön vapaa-aikatoimien käyttöoikeus. Kunnan liikuntatoimella on parhaat mahdollisuudet koordinoita yhteistyössä järjestettyä liikuntaa.

Vammaisten lasten vanhemmat ja sisarukset sekä vammaisjärjestöjen jäsenet saattaisivat kiinnostua ohjaustyöstä. Heille tulisi järjestää koulutusta ohjaustyötä varten. Koulutuksen järjestämiseen voit pyytää apua kuntasi liikuntasihteeriltä tai erityisliikunnanohjaajalta.

– vai pulaa ryhmistä?

Aloitteleva ohjaaja pääsee mukaan käytännön työhön, kun ottaa itse yhteyttä paikkakunnalla oleviin erityisliikunnan järjestäjiin tai siitä mahdollisesti kiinnostuneisiin henkilöihin. Heille voi kertoa minkälaisen panoksen olisi itse valmis antamaan erityisliikunnalle. Jos alueellasi ei ole vielä järjestettyä erityisliikuntaa, niin sinun aktiivisen ja innokkaan toimintasi sekä kuntasi ja paikallisten järjestöjen tukemana hyvin suunniteltu toiminta saattaa lähteä käyntiin. Lisäksi eri järjestöt ja laitokset järjestävät liikunnallisia leirejä ja kursseja, joilla on aina vapaaehtoista työtä asiasta kiinnostuneille.

Tiedot ja taidot ajantasalla

Omia tietoja ja taitoja voi syventää ja motivaatiota kasvattaa kuntien ja järjestöjen järjestämällä erityisliikuntaan liittyvillä kursseilla. Kirjastoissa on erityisliikunnasta kertovia kirjoja. Aina saa jotain uutta keskustelemalla muiden erityisliikunnan parissa työskentelevien kanssa.

Onko omalla paikkakunnallasi yhteistyöhön sopivia oppilaitoksia?

Mitä etuja on vammaisten omalla liikuntaryhmällä ja integroidulla ryhmällä?

Miten kannustaisit urheiluseurojen väkeä ottamaan vammaisia mukaan ryhmiinsä?

8. SIU JA MUUT VAMMAISURHEILUJÄRJESTÖT



Suomen Invalidien Urheiluliiton (SIU) tarkoituksena on aktivoida jäseniään omaehtoiseen kuntoliikuntaan. Lisäksi SIU huolehtii kansallisesta ja kansainvälisestä kilpailutoiminnasta. SIU:lla on myös koulutus-, tiedotus- ja aktiivista nuorisotoimintaa.

Liitto pyrkii vaikuttamaan maassamme harjoitettavaan liikuntaharrastukseen ja liikuntatilojen suunnitteluun vammaisten etujen mukaisesti.

Tarkoituksena on antaa jäsenistölle ja muille liiton toiminnasta kiinnostuneille valmiuksia toimia valmentajina, ohjaajina, tuomareina tai toimihenkilöinä erilaisissa vammaisten liikuntaan ja urheiluun liittyvissä tehtävissä. Jäsenyhdistykset (145) rinnastetaan paikallistasonlla urheiluseuroiksi, vaikka yhdistykset ovat myös Invalidiliiton jäsenyhdistyksiä.

SIU:n lajitoimintaan aktiiviharrastajaksi mukaantulvalta edellytetään ko. lajin minimivamman täyttymistä.

SIU palvelee

Viimevuosina SIU:n koulutus- ja tiedotustoiminta on suuntautunut yhä enenevässä määrin palvelemaan paitsi vammaisia itseään, myös heidän kanssaan työtään tekeviin, liikunnanopettajiin ja -ohjaajiin, fysioterapeuteihin, jne. Koulutuksen (lajikurssit, peruskurssit, tilauskoulutusta eri teemoilla, ym.) lisäksi SIU:n palveluihin kuuluvat myös erilaiset julkaisut, oppaat, esitteet, videolainaus, välinelainaus, sekä kaikkalainen opastus ja neuvonta vammaisten liikuntaan liittyvissä asioissa.

SEY koordinoi erityisliikuntaa ...

Erityisliikunnan alueella toimivien järjestöjen epävirallinen yhteistyöelin on Suomen erityisliikunnan yhdistys (SEY). Lähes kaikki maamme vammais- ja kansanterveysjärjestöt kuuluvat siihen.

SEY:n jäsenjärjestöjen yhteystiedot vuodelta 1996 kehystettynä viereisellä palstalla.

Suomen Invalidien Urheiluliitto
Kumpulantie 1 A, 00520 Helsinki, p. 90-613191

Näkövammaisten Keskusliitto
Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki, p. 90-396041

Suomen Kuurojen Urheiluliitto
Ilkantie 4, 00400 Helsinki, p. 90-58031

Sotainvalidien Urheiluliitto
Kasarminkatu 34 A3, 00130 Helsinki, p. 90-177003

Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu
Viljatie 4 C, 00700 Helsinki, p. 90-34809302

Förbundet Finlands Svenska Synskadade
Uudenmaankatu 25 A, 00120 Helsinki, p. 90-642521

Keuhkovammaliitto
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki, p. 90-7527511

Allergia- ja astmaliitto
Sibeliuksenkatu 11 A 2, 00250 Helsinki, p. 90-441911

Suomen Sydäntautiliitto
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki, p. 90-7527521

Suomen Reumaliitto
Iso-Roobertink. 20-22 A, 00120 Hki, p. 90-6803010

Suomen Mielenterveysseura
Lauttasaarentie 28-30, 00200 Helsinki, p. 90-615516

Mielenterveyden Keskusliitto
Venuksenkuja 2, 11130 Riihimäki, p. 914-723180

Epilepsialiitto
Kalevankatu 61, 00180 Helsinki, p. 90-6948433

Suomen MS-liitto
Seppäläntie 90, 21250 Masku, p. 921-4392111

Suomen CP-liitto
Hopeatie 1 B 12, 00440 Helsinki, p. 90-5031322

Transplantaatioliikunnan Liitto
P. Hesperiankatu 5 A 1, 00260 Helsinki, p. 90-440091

Lihastautiliitto
Läntinen Pitkätie 35, 20100 Turku, p. 921-2500233

...ja Paralympiayhdistys koordinoi vammaisurheilua

Vuoden 1994 alussa perustettiin Suomen Paralympiayhdistys, jonka jäseniä ovat maamme vammaisurheilujärjestöistä SIU, Näkövammaisten keskusliitto ja Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry. Sotainvalidien Urheiluliitto ja Kuurojen Urheiluliitto ovat osin mukana Paralympiayhdistyksen toiminnassa. Paralympiayhdistyksen tehtävänä on koordinoida jäsentensä kansainvälistä valmennus- ja kilpaurheilutoimintaa. Paralympiayhdistys koordinoi myös kansallisia erityisliikunnan ja vammaisurheilun EU-asioita.

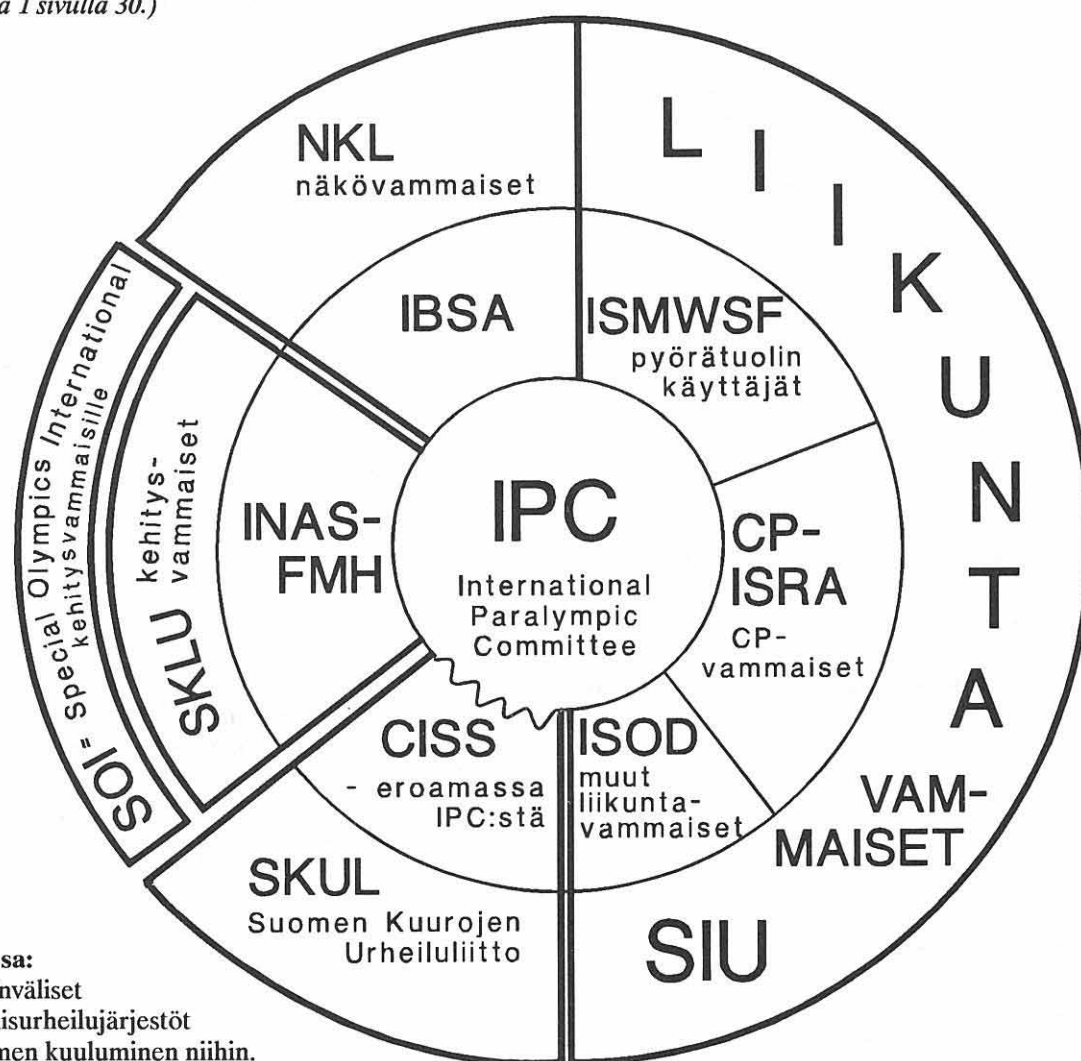
Vammaisurheilujärjestöt ovat kaikki Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (SLU) jäseniä.
(Liitoista tarkempaa tietoa liitteessä 1 sivulla 30.)

IPC on kansainvälinen kattojärjestö

Vammaisliikunnan kansainvälinen kattojärjestö on International Paralympic Committee (IPC), per. 1989. IPC:n jäseninä ovat kansallisten järjestöjen lisäksi kansainväliset vammaisurheilujärjestöt. IPC koordinoi vammaisten kansainvälistä kilpailutoimintaa ja hoitaa yhteydet kansainväliseen olympiakomiteaan.

Pohjoismaat tekevät yhteistyötä

Nordiska Handikappidrottsförbundet (Nord HIF), per. 1976, on pohjoismaisten vammaisurheilujärjestöjen yhteistyöelin. Sen sihteeriyttä hoitaa Suomi 1996-98.



Kuviossa:
Kansainväliset vammaisurheilujärjestöt ja Suomen kuuluminen niihin.

Pyörätuolinkäyttäjille: ISMWSF = International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation, per. 1948.

Cp-vammaisille: CP-ISRA = Cerebral Palsy - International Sports and Recreation Association, per. 1978.

Muille liikuntavammaisille: ISOD = International Sport Organisation for the Disabled, perustettu 1964.

Näkövammaisille: IBSA = International Blind Sports Association, perustettu 1981.

Kehitysvammaisille: INAS-FMH = International Sports Federation for persons with Mental Handicap, perustettu 1982 ja SOI = Special Olympics International.

Kuulovammaisille: CISS = Comité International des Sports des Sourds, perustettu 1924.

Joissakin lajeissa, kuten pt-koripallo ja pt-tennis on olemassa omat kansainväliset lajiliittonsa.

9. LIIKUNTAVAMMAISTEN KILPAURHEILU



Liikuntavammaisilla kilpaurheilijoilla on samanlaiset motiivit kilpailemiseen kuin vammattomillakin urheilijoilla, esimerkiksi omien rajojen etsiminen, halu voittaa ja sosiaalisen arvon nouseminen. Urheilijat kilpailevat SM-, PM-, EM-, MM- ja Paralympiatason kilpailuissa.

Mikä on mielestäsi vammaisten kilpaurheilun merkitys liikuntakulttuurissamme?

Luokittelulla reilu peli

Vammaisurheilijat luokitellaan vamman asettamien toiminnallisten rajoitusten pohjalta eri luokkiin. Luokittelun tarkoituksena on saada aikaan mielekäs ja tasa-puolinen kilpailutilanne. Luokittelu liittyy ainoastaan kilpaurheiluun.

SIU:n luokittelutoiminnasta vastaa lääketieteellinen valiokunta. Luokittelu tapahtuu käytännössä useimmiten lajien SM-kisojen yhteydessä. Myös yksittäisiä luokitteluja tai yhteen lajiin liittyviä tilaisuuksia järjestetään.

Miksi sponsoroiden kannattaisi tukea vammaisurheilua?

Yksiluokkaisessa kilpailussa osanottajien vamman aiheuttama prosentuaalinen haitta kilpailusuoritukseen olisi arvioitu. Prosenttimäärää käytettäisiin lopullisen tuloksen laskemiseen.

Mieti syitä, miksi yksiluokkainen kilpailu voisi / ei voisi onnistua.

Yhteistyötä urheiluseurojen ja lajiliittojen kanssa

Vammaisurheilijat harjoittelevat samoilla menetelmillä kuin vammattomien. Harjoittelukauden aikana urheilijat käyvät suorituskykytesteissä. Jotta vammaisurheilijat saavuttaisivat vielä kovempia tuloksia, tulisi tehdä enemmän yhteistyötä urheiluseurojen ja lajiliittojen kanssa. Seuroilla ja liitoilla on tietoa kuhunkin lajiin valmentautumisesta. Vammaisurheilujärjestöillä on tietoa vamman ja sairauden vaikutuksesta toimintakykyyn. Tällä hetkellä vammaisurheilua sponsoroidaan niukasti. Urheilijat joutuvat maksamaan melkein kaiken itse. Vammaisurheiluvälineet maksavat monesti enemmän kuin vammattomien urheiluvälineet.

Miten edistäisit yhteistyötä vammaisurheilun ja vammattomien urheilun välillä?

Paralympialaiset

Paralympialaiset ovat liikunta- ja näkövammaisten olympialaiset. Kilpailut ovat suurimpia tapahtumia maailmassa vammaisten kesken, ja niiden henki ja ilma-piiri ovat ainutlaatuiset. Paralympialaisten ollessa kyseessä taistelu senteistä ja sekunneista on kovaa. Kilpailuihin pääsy ja siellä menestyminen vaativat vuosien täsmällisen, uupumattoman ja ohjelmoidun harjoittelun. Paralympiavoitto on osanottajien päämäärä.

Kehitysvammaiset ovat mukana ensimmäistä kertaa Paralympialaisissa Atlantassa 1996. Paralympialaiset järjestetään samana vuonna samoilla suorituspaikoilla kuin varsinaiset olympialaisetkin. (*Paralympialaisten kilpailulajit on lueteltu liitteissä 2a ja 2b sivuilla 31-32.*)

PARALYMPIALAISTEN HISTORIA

Kesäkisat

- 1960 Rooma, Italia
- 1964 Tokio, Japani
- 1968 Tel-Aviv, Israel
- 1972 Heidelberg, Saksa
- 1976 Toronto, Kanada
- 1980 Arnheim, Hollanti
- 1984 New York, USA
- Stoke Mandeville, Iso-Britannia
- 1988 Soul, Etelä-Korea
- 1992 Barcelona, Espanja
- 1996 Atlanta, USA

Talvikisat

- 1976 Örnsöldsvik, Ruotsi
- 1980 Geilo, Norja
- 1984 Innsbruck, Itävalta
- 1988 Innsbruck, Itävalta
- 1992 Albertville, Ranska
- 1994 Lillehammer, Norja
- 1998 Nagano, Japani

10. LÄHTEET JA KIRJALLISUUTTA

- ERITYISRYHMIEN LIIKUNNAN TUTKIMUKSEN KEHITTÄMISOHJELMA Opetusministeriön työryhmän muistio 1983: 15.
- ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA 1990-LUVULLA Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 126. Helsinki 1991.
- ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA-TOIMIKUNNAN MIETINTÖ Komitean mietintö 1981: 44. Helsinki 1981.
- GUSTAFSSON ULF et al. Vammaiset vesille - ohjeita pienten matkustaja-alusten, huviveneiden sekä venesatamien soveltamisesta vammaiskäyttöön. Suomen Invalidien Urheiluliitto, SVUL-Paino 1993.
- HEIKINARO-JOHANSSON, P. Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden oppilaiden liikunnanopetus peruskoulussa ja lukiossa. Liikuntapedagogiikan lisensiaatin-tutkimus. Jyväskylän yliopisto, 1990.
- IT-LEHTI Kumpulantie 1 A, 00520 Helsinki.
- KANKAANPÄÄ PEKKA (toim.) Vammaisliikunnan urheilu- ja apuvälineet. Opas liikuntaa harrastaville liikuntavammaisille ja ohjaajille. SIU ja Invatieto Oy, Helsinki 1994.
- KATAJA JUKKA Vammaisille sopivia pallo- ja muita pelejä. SIU, 1989.
- KOIVUMÄKI KARI Liikuntaa kaikille. Erityisryhmien valtakunnalliset neuvottelupäivät Hyvinkäällä. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 107. Lappeenranta, 1986.
- KOLJONEN, M. "Erityisryhmien ja opetuksen perusteet" liikunnanohjauksen kirjassa Mälkiä, Palosuo (toim.) Erityisryhmien liikunta s. 32-58 1983.
- KOTIRANTA, P-L. Lapsesta aikuiseksi – liikuntavammaisen lapsen elämäntilanne. Invalidiliiton julkaisusarja C 8, 1985.
- KUOTOLA, U. Vammaisten elinolot ja integroituminen yhteiskuntaan. Sosiaalihuollituksen julkaisusarja C 8, 1985.
- KÖNKKÖLÄ MAIJA Ongelma vai haaste? Julkisten rakennusten liikkumisesteiden poistaminen, Invalidiliitto, VYP, Painatuskeskus Oy, Helsinki 1994.
- MÄLKIÄ, E. (toim.) Erityisliikunta I ja II. Valmennuskolmio ja Liikuntatieteellinen Seura ry, Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä 1992.
- NEUROLOGISTEN VAMMAISJÄRJESTÖJEN NEUVOTTELUKUNTA Tiedätkö tunnetko? 1987.
- PALAESTR-LEHTI PO Box 508, Macomb, IL 61455, USA.
- SPORTS 'N SPOKES -LEHTI 2111 E. Highland, Suite 180, Phoenix, AZ 85016-4702, USA.
- VERHE IRMA Esteettä luontoon liikkumaan - Ulko- ja luontoliikuntapaikkojen soveltuvuus liikkumisesteisille. Suomen Invalidien Urheiluliitto, Painatuskeskus Oy, Helsinki 1994.
- VERMEER, A. Sports for the Disabled. Haarlem, The Netherlands, 1987.
- VILHU, S. (toim.) Tietoa pitkäaikaissairaana ja vammaisen lapsen liikunnasta. Liikuntatieteellisen seuran moniste n:o 6. Helsinki 1986.

Liite 1

SUOMEN PARALYMPIAYHDISTYKSEEN KUULUVAT VAMMAISURHEILUJÄRJESTÖT

JÄRJESTÖ JA PERUSTAMISVUOSI

KILPAILULAJEJA

Näkövammaisten Keskusliiton urheilutoimikunta, 1962
Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki, p. 90-396041

Hiihto, yleisurheilu, uinti, maalipallo, pilkkionginta, sokkopingis, ammunta, alppihiihto, judo.

Suomen Invalidien Urheiluliitto, 1964
Kumpulantie 1 A, 00520 Helsinki, p. 90-613191

Ammunta, boccia, hiihto, istumalentopallo, jousiammunta, jääratakelkkailu, kelkkahiihto, laskettelu / alppi-hiihto, kelkkalaskettelu, purjehdus, pyörätuolikoripallo, pyörätuolirugby, pyörätuolitennis, pyörätuolitanssi, pöytätennis, voimannosto.

Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu
Viljatie 4 C, 00700 Helsinki, p. 90-34809302

Uinti, hiihto, yleisurheilu, ratsastus, lentopallo.

Sotainvalidien Urheiluliitto, 1960
Kasarminkatu 34 A 3, 00130 Helsinki, p. 90-177003

Hiihto, yleisurheilu, uinti, lentopallo, istumalentopallo, pilkkionginta.

Suomen Kuurojen Urheiluliitto, 1920
Ilkantie 4, 00400 Helsinki, p. 90-613191

Hiihto, yleisurheilu, suunnistus, koripallo, pöytätennis, lentopallo, jalkapallo, ammunta.

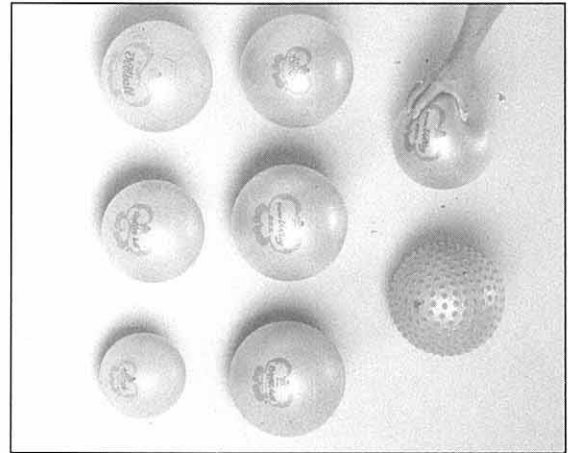
Liite 2a

PARALYMPIALAISTEN VIRALLISET KESÄLAJIT

<i>PARALYMPIA- LAISLAJIT</i>	<i>KILPAILUOIKEUS</i>	<i>LAJISTA VASTAAVA LIITTO MAASSAMME</i>
JOUSIAMMUNTA	LIIKUNTAVAMMAISET	SIU
YLEISURHEILU	LIIKUNTA- JA NÄKÖVAMMAISET Atlantassa v. 1996 myös kehitysvammaiset	SIU, NKL, (SKLU)
KORIPALLO	LIIKUNTAVAMMAISET	SIU, Koripalloliitto
BOCCIA	VAIKEASTI CP-VAMMAISET	SIU
PYÖRÄILY	CP-VAMMAISET, AMPUTOIDUT, NÄKÖVAMMAISET	-Suomessa ei kilpaharrastusta (SIU, NKL)
RATSASTUS	LIIKUNTA- JA NÄKÖVAMMAISET	Ratsastusliitto
MIEKKAILU	LIIKUNTAVAMMAISET	-Suomessa ei kilpaharrastusta (SIU)
MAALIPALLO	NÄKÖVAMMAISET	NKL
JUDO	NÄKÖVAMMAISET	NKL
LAWN BOWLS	LIIKUNTA- JA NÄKÖVAMMAISET	-lajia ei harrasteta Suomessa
VOIMANOSTO	LIIKUNTAVAMMAISET	SIU
URHEILUAMMUNTA	LIIKUNTAVAMMAISET	SIU
UINTI	LIIKUNTA- JA NÄKÖVAMMAISET Atlantassa v. 1996 myös kehitysvammaiset	SIU, NKL, (SKLU)
PÖYTÄTENNIS	LIIKUNTAVAMMAISET	SIU
PÖYRÄTUOLITENNIS	LIIKUNTAVAMMAISET	SIU, Tennisliitto
ISTUMALENTOPALLO	LIIKUNTAVAMMAISET	SIU
PYSTYLENTOPALLO	LIIKUNTAVAMMAISET, EI PT	-ei kilpaharrastusta Suomessa
PURJEHDUS	LIIKUNTA- JA NÄKÖVAMMAISET	SIU
JALKAPALLO	CP-VAMMAISET (lievä vamma)	-ei kilpaharrastusta Suomessa, SIU
näytöslaji: PT-RUGBY	LIIKUNTAVAMMA / VAIKEAVAMMAISET	SIU

ILOISTA LIIKUNTAA JA VIRKEÄTÄ MIELTÄ

**Turvalliset,
pehmeäpintaiset
Butterfly SuperSoft
pallot
pomppivat
hyvin eivätkä satu**



**Laskuvarjoleikki
on iloista
yhdessäoloa
ja hauskaa
liikuntaa**

**Pedalo on
hyvä väline
tasapaino- ja
motoriikka-
harjoitukseen**



***TRESS toimittaa kaikki iloiset
välineet liikuntaan, soita 90-
8522400, niin saat lisätietoja.***

 **TRESS**

OY PIRESMA AB

Sarkatie 2, 01720 Vantaa, puh.90-8522400

Vammaisautoilun apuvälineiden erikoisliike

Proteesisäätiöltä saat kaikki vammaisautoiluun liittyvät palvelut helposti. Ajohallintalaitteistamme löytyy apu myös vauhdikkaaseen menoon.

Meiltä saat laadukkaat:

- GUIDOSIMPLEX ajohallintalaitteet
- RICON hissit, oven avaajat ja penkinsiirtojärjestelmät
- Istuimien muutostyöt
- Kauko-ohjatut toiminnot



PROTEESISÄÄTIÖ PIKOSYSTEMS OY

PROTEESISÄÄTIÖ
Tenholantie 12
00280 Helsinki
puh. 90-47367207
90-47367252
fax 90-47367202

PIKOSYSTEMS OY
Kalevantie 5
33100 Tampere
puh. 931-2126102
fax 931-2126434

PIKOSYSTEMS OY
Kiviharjuntie 3
90220 Oulu
puh. 981-8800231
981-8800232
fax 981-8800141

Guidosimplex®

RICON

Innovation in Mobility