

Tuukka Rajamäki

Opas: Kiipeilyleirin järjestäminen Oulun Kiipeilykeskuksessa



Opinnäytetyö

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Matkailun koulutusohjelma

Syksy 2015

TIIVISTELMÄ

Tekijä: Rajamäki Tuukka

Työn nimi: Opas: Kiipeilyleirin järjestäminen Oulun Kiipeilykeskuksessa

Tutkintonimike: Restonomi (AMK), Aktiviteettimatkailu

Asiasanat: Toiminnallinen opinnäytetyö, opas, kiipeily, lasten ja nuorten liikunta, ohjaus, leirin järjestäminen

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin Oulun Kiipeilykeskus Oy:n käyttöön. Työn tuloksena syntyi opas kiipeilyleirin järjestämiseen, joka on sähköisessä muodossa Kiipeilykeskuksella. Työn tarkoituksena on helpottaa leirin järjestämisen eri vaiheita ja vähentää varsinkin järjestelyyn kuluvia työtunteja. Oppaan lisäksi opinnäytetyöhön kuuluu materiaalipankin aloittaminen Kiipeilykeskukselle, johon koottaan leirien järjestämisestä kertyvät hyödylliset aineistot.

Oppaan tekemistä varten tässä työssä on käsitelty teoriaa kiipeilystä, liikunnan merkityksestä lapselle ja nuorelle, ohjaamisesta, leirin ja tapahtuman järjestämisestä sekä projektinhallinnasta. Näiden aihepiirien teoria tukee työskentelyä leirin järjestämisen eri vaiheissa.

Tuotoksena syntynyt opas auttaa teoriapohjan ja käytännön kokemuksen kautta leirin järjestämisessä alusta loppuun asti. Työskentelyn tukena on lisäksi materiaalipankista löytyvät liitteet, jotka nopeuttavat toimintaa. Sähköistä opasta on helppo ja suositeltavaa päivittää vuosien myötä. Näin tieto pysyy ajan tasalla ja oppaan hyöty säilyy.

ABSTRACT

Author: Rajamäki Tuukka

Title of the Publication: Guide: How to organize a climbing camp in Oulu Climbing Center

Degree Title: Bachelor of Hospitality Management, Activity Tourism

Keywords: Functional thesis, guide, climbing, exercise of children and youth, guiding, camp organizing

This functional thesis was made for the Oulu Climbing center disposal. The product from this thesis is a guide to organizing a climbing camp. The guide is stored digitally for the use of Oulu climbing center. The objective of this thesis was to ease the different stages of organizing a climbing camp and reducing the amount of work involved in it. In addition to the guide, this thesis also includes the startup of a material bank. Useful documents from organizing climbing camps will be stored in this bank.

Theory about climbing, the importance of exercise to children and youth, guiding, organizing a camp and an event as well as project management has been gathered to support the making of the guide. These topics support the work involved in different phases of camp organizing.

The guide will help with organizing a camp from beginning to the end with advices and instructions based on theory and hands on experience. To help with the organizing the material bank has different kinds of attachments to speed up the process. Because the guide is in digital form it is easy and recommendable to be update through the years. This ensures that the guide is up to date and stays useful.

Sisällys

1 JOHDANTO.....	1
1.1 Teoriataustan perustelu.....	1
1.2 Työn lähtökohdat.....	2
1.3 Työn tavoitteet.....	3
2 KIIPEILY.....	4
2.1 Kiipeily maailmalla ja Suomessa.....	5
2.2 Oulun Kiipeilykeskus Oy.....	7
2.3 Fyysinen, henkinen ja sosiaalinen kiipeily.....	9
2.3.1 Kiipeilyn fyysinen puoli.....	10
2.3.2 Kiipeily henkisenä haastajana ja kehittäjänä.....	14
2.3.3 Sosiaalisuus kiipeilyssä.....	16
3 LAPSET JA NUORET KOHDERYHMÄNÄ.....	18
3.1 Liikunnan merkitys kasvavalle lapselle ja nuorelle.....	18
3.1.1 Lapselle.....	19
3.1.2 Nuorelle.....	21
3.1.3 Kiipeily lapsen ja nuoren liikuntamuotona.....	22
3.2 Lasten ja nuorten ohjaus.....	26
3.2.1 Ohjaajalle tärkeät taidot ja piirteet.....	27
3.2.2 Kohderyhmän erityispiirteet.....	28
3.2.3 Motivointi.....	31
4 LEIREJÄ JOKA TARKOITUKSEEN.....	33
4.1 Erilaiset leirit.....	34
4.2 Oulun Kiipeilykeskuksen kiipeilyleiri.....	35
4.3 Leirin järjestäminen.....	36
4.3.1 Tarpeen tunnistaminen.....	37
4.3.2 Tavoitteiden määrittely.....	37
4.3.3 Suunnittelu.....	38
4.3.4 Toteutus ja leirin päättäminen.....	40
5 OPAS KIIPEILYLEIRIN JÄRJESTÄMISEEN.....	43
5.1 Oppaan sisältö.....	43
5.2 Oppaan liitteet.....	45

6 ARVIOINTIA.....	47
7 POHDINTA.....	48
LÄHTEET	50
KUVIOT.....	53
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opas: kiipeilyleirin järjestämiseen Oulun Kiipeilykeskuksessa on toiminnallinen opinnäytetyö. Toimeksiantajana työlle toimii kyseinen Oulun Kiipeilykeskus Oy. Työn tuotoksena syntyy sähköinen opas ja tämä raporttiosuus. Opas tehdään sähköisenä, koska se helpottaa vuosien aikana kertyvän materiaalin hallitsemista ja päivittämistä. Tarkoituksena on helpottaa Oulun Kiipeilykeskuksen pitämien lasten ja nuorten kiipeilyleirien järjestämistä sekä säästää työaika. Aihe sai alkunsa 2015 vuoden keväällä, kun olin kyseisessä yrityksessä harjoittelijana.

Raportissa käsitellään teoriatausta kiipeilyleirin järjestämisen oppaan takana. Teoriatausta koostuu kolmesta pääaihepiiristä, joista ensimmäinen on kiipeily. Toisena käsitellään, mitä hyötyä liikunnasta ja erityisesti kiipeilystä on lapsille ja nuorille. Lisäksi tarkastellaan, mitä huomioitavaa kohderyhmän ohjauksessa on ohjaajan näkökulmasta. Tämän jälkeen työssä käydään läpi leirin järjestämisen kulua.

Teoriataustana tässä kappaleessa on käytetty tapahtuman ja leirin järjestämistä sekä projektinhallintaa käsittelevää kirjallisuutta. Tämä selittää kyseisten aihepiirien termien käytön ”Leirin järjestäminen” osuudessa. Tässä kohdassa kerrotaan myös, minkälainen vuoden 2015 kiipeilyleiri oli ja mitä kehitysideoita sen myötä syntyi. Oppaan sisältö pohjautuu kokemuksiin ja havaintoihin ensimmäisen leirin järjestelystä jälkitoimenpiteisiin asti teorian ohella. Raportissa kuvataan tuotoksena syntyneen oppaan sisältö. Opasta varten tehdyistä valmiista pohjista liitteenä on oppaan kansilehti ja sisällysluettelo. Opinnäytetyön onnistumista arvioidaan raportin lopussa. Arviointi on toteutettu toimeksiantajan, koulun ja oman pohdinnan kautta.

1.1 Teoriataustan perustelu

Kiipeily käsitellään raportissa melko laajasti sen historiasta aina fyysisiin, henkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin asti. Kiipeily mielletään usein Suomessa vielä vaaralliseksi lajiksi eikä sen hyötyjä muun muassa lapsen kehityksen kannalta yleensä

ajatella. Tavoitteena onkin, että lukija huomaisi, miten monipuolinen ja hyödyllinen laji kiipeily voi olla lapsen ja nuoren kehitykselle. Kiipeily on myös oleellinen osa kiipeilyleirin järjestämistä, joten sen osuus työssä on merkittävä. Liikunta on suuressa roolissa lapsen ja nuoren hyvinvoinnin kannalta. Liikunnallista ohjelmaa vetävän henkilön tulisi tietää mitä asioita kohderyhmän ohjelman suunnittelussa ja ohjauksessa täytyy huomioida. Onhan hyvä ohjelma ja ohjaus näkyvin osa leiriä asiakkaille. Tämän vuoksi käsittelyssä on liikunnan hyödyt lapselle ja nuorelle, kiipeilyn mahdollinen osuus tässä ja mitä ohjauksessa tulisi huomioida. Opinnäytetyön tuloksena syntyy opas leirin järjestämiseen, joten kyseisen aiheen teorian käsittely on tärkeää. Näin varmistetaan, että oppaan sisältö pohjautuu oikeaan tietoon eikä vain omiin kokemuksiin tai näkemyksiin. Teoriataustan luotettavuuden lisäämiseksi käytössä on kirjallisuutta leirin ja tapahtuman järjestämisestä sekä projektinhallinnasta. Tuotoksen eli oppaan kokoamisessa ei ole käytetty kirjallisuutta apuna. Kokoamisessa on kuitenkin pyritty siihen, että opas olisi helppolukuinen ja vaivaton käyttää. Sähköisen muotonsa vuoksi opasta on myös helppo päivittää ja ylläpitää.

1.2 Työn lähtökohdat

Oulun Kiipeilykeskuksessa on järjestetty junioreille kerhotoimintaa jo vuodesta 2014 lähtien, mutta kesälle ei ollut aikaisemmin järjestetty toimintaa. Ensimmäisen leirin järjestelyt lähtivät käyntiin 2015 maaliskuussa melko vauhdilla. Valmistelujen ohessa alkoi käydä selväksi, että tarve jonkinlaiselle ohjeistukselle olisi tarpeen. Osa järjestelyistä jäi viime tippaan, mikä hankaloitti työntekoa. Työaika kului turhaan siihen, että mietittiin, mitä pitää muistaa tehdä ja järjestellä. Leirin aikana puolestaan aiheutui päänvaivaa ylimääräisistä järjestelyistä leiripäivän jälkeen ja tähänkin kului työtunteja. Parempi suunnittelu ja muistilistat olisivat helpottaneet ohjaajien työtä ja säästäneet paljon aikaa leirin aikana. Leirin hinta oli asetettu jo suunnittelun alkuvaiheilla arvioiden pohjalta. Katetta oli onneksi laskettu tarpeeksi mukaan, minkä vuoksi tuotto pysyi loppujen lopuksi tyydyttävänä. Kaupallisena yrityksenä Oulun Kiipeilykeskuksella on tavoitteena saada tuottoa toiminnastaan. Tuoton saamiseksi ylimääräiset kulut tulisi saada pidettyä mahdollisimman pienenä, koska niitä ei pystytä aina ennakoimaan hinnoittelussa. Oppaan avulla on

helpompi ennakoida syntyviä kustannuksia, varautua haasteisiin ja suunnitella parempi leiri.

1.3 Työn tavoitteet

Oppaan tavoitteena on vähentää ylimääräisten kustannusten syntymistä ja antaa työkaluja sekä ohjeita leirin järjestämiseen alusta loppuun asti. Työn tavoitteina Oulun Kiipeilykeskukselle on helpottaa leirin järjestämistä ja vähentää sen synnyttämiä kustannuksia. Näin leirin hinta saadaan pidettyä kilpailukykyisenä eikä se tule esteeksi mahdollisille leiriläisille. Oppaan myötä voidaan keskittyä enemmän hyvän leirin järjestämiseen sen sijaan, että pohditaan, unohtuiko jonkin asian hoitaminen. Onnistunut leiri toimii hyvänä mainoksena kiipeilykeskukselle ja tuo mahdollisesti uusia asiakkaita.

Työn tavoitteina itselleni on oppia leirin järjestämisen koko prosessi alusta loppuun asti. Kuten teoriaosuudesta käy selville, useat tapahtumat ja projektit järjestetään samalla kaavalla. Prosessin hallitseminen olisi siis hyödyllinen myös muissa yhteyksissä leirin lisäksi. Leirinjärjestämisen hallinnan lisäksi oppaan myötä tavoitteena on oppia ohjaamaan paremmin lapsi- ja nuorisoryhmiä sekä heille suunnatun ohjelman suunnittelu. Hyvä ohjaus voi pelastaa huonosti suunnitellun tai puutteellisen ohjelman. Hyvin suunniteltua ohjelmaa puolestaan on mukava ohjata, ja asiakkaan kokemus on kokonaisuudessaan miellyttävä tai jopa elämyksellinen. Erityisen tärkeä ohjelman suunnittelun ja ohjauksen hallitseminen on leiriympäristössä. Ohjelma on suunniteltava koko leirin ajaksi niin, että leiriläiset jaksavat osallistua. Liian yksitoikkoinen ohjelma ja huono ohjaus voivat vaikuttaa merkittävästi leiriläisten motivaatioon osallistua toimintaan. Jos tekemistä ei löydy leirin puolesta, lapset ja nuoret kyllä keksivät sitä. Leiriläisten oma ohjelma voi valitettavasti tarkoittaa muiden häiritsemistä ja kiusaamista, joka johtaa ilmapiirin huonontumiseen ja mahdollisesti vaaratilanteisiin.

2 KIIPEILY

Kiipeily on kehittynyt aikojen saatossa keinosta selviytyä, paikkojen tutkimiseen ja aina ammattitason kisailuun asti. Nykyään kiipeily on laji, jossa pääsee haastamaan itseä monipuolisesti huolimatta siitä, onko ensikertalainen vai kymmenien vuosien veteraani. Lajia voidaan harrastaa ulkona siirtolohkareilla ja kallioilla tai omatekoisissa kiipeilyluolissa ”caveissa” sekä kaupallisissa kiipeilyhalleissa. Kiipeily on kasvattanut suosiotaan ihmisten keskuudessa, ja yhä useammin lapsi tai nuori törmää lajiin jo koulun liikuntatunneilla. Tämän on mahdollistanut kiipeilyseinät, joita voidaan rakentaa muun muassa koulujen liikuntasaleihin. Lajina kiipeily sopiikin lähes kaikenikäisille. Helpoimmat reitit ovat haastavuudeltaan yhtä vaikeita kuin tikapuiden kiipeäminen. Tämän vuoksi laji sopii myös lapsille. Rock sport magazinessa (2015, 76) oli artikkeli, jossa ihmeteltiin kiipeilyn extreme -leimaa Suomessa. Esimerkiksi Saksassa kiipeily on yleinen aktiviteetti perheiden keskuudessa ja se mielletään turvalliseksi. Artikkelissa mainitaan myös, että kiipeily on hyvä laji lapsen fyysisten ja motoristen taitojen kehittäjänä. Samalla lapsi oppii luottamaan varmistajiinsa. (Rock Sport magazine 2015, 76.) Vastuu, luottaminen ja fyysiset taidot ovatkin kiipeilyssä merkittävässä roolissa niin aloittelijoilla kuin ammattilaisilla.

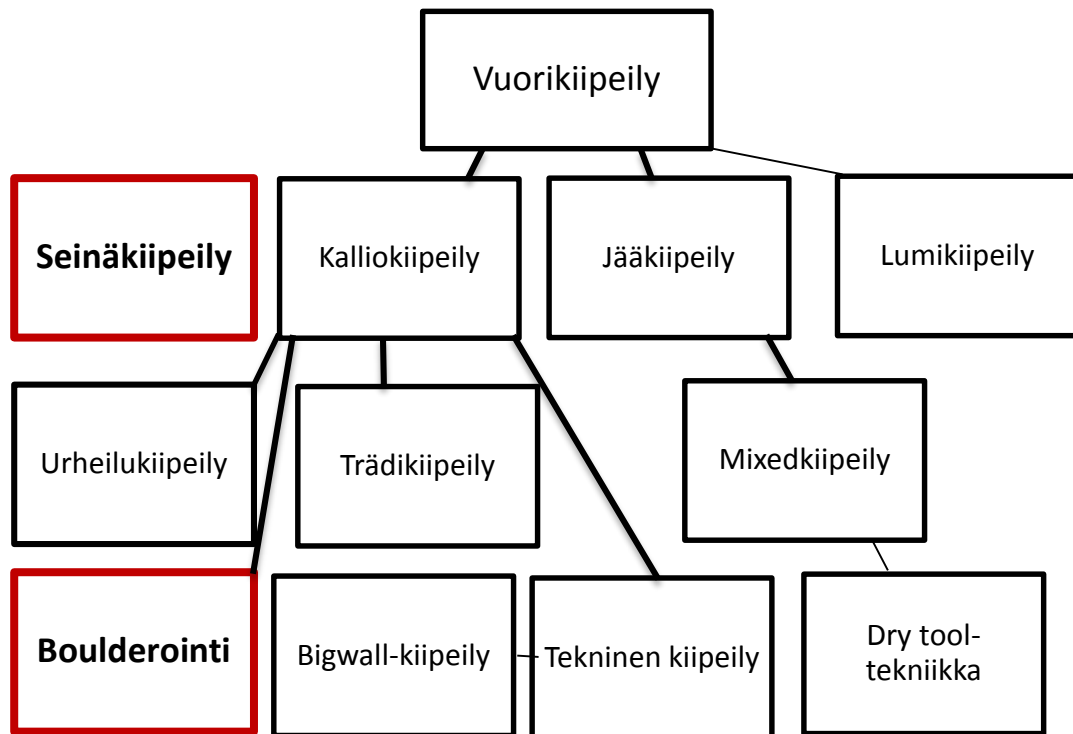
Kiipeilyssä ollaan monesti tekemisissä niin korkeiden paikkojen kanssa, että laji voi olla huolimattomalle ja kokemattomalle hengenvaarallinen. Tästä johtuen varsinkin isommissa kiipeilykeskuksissa ja -halleissa turvallisuus otetaan vakavasti. Riittävien taitojen ja tiedon hankkimisen avulla vaarat voidaan minimoida. Ulkona kiipeillessä ollaan kuitenkin niin sanotusti luonnon armoilla, eli kaikkia tekijöitä ei voida ottaa huomioon. Toisin kuin kallion kiveä sisätiloissa kiipeilyseiniä voidaan huoltaa ja valvoa, mikä jo yksistään lisää turvallisuutta. Tämän lisäksi tiloissa on säännöt ja käytänteet, joita kiipeilijän on noudatettava. Kiipeilypaikkojen käyttöehtoja ja tervettä järkeä noudattamalla lajin harrastaminen on turvallista. Omia taitoja ja tietoa voidaan lisätä muun muassa käymällä kiipeilykursseilla, joissa opitaan esimerkiksi kiipeilijän varmistaminen ja kalliolla toimiminen. Kiipeilyseurojen ja -keskusten järjestämät lasten sekä nuorten kerhot ja leirit ovat suunniteltu niin, että

toiminta on turvallista. Omalla huolellisuudella ja oikeilla välineillä oikein käytettynä turvallisuutta voidaan edesauttaa merkittävästi.

Tässä osiossa tutustutaan hieman kiipeilyn historiaan, miten se on rantautunut Suomeen ja erityisesti seinäkiipeilyn kehittymiseen. Opinnäytetyön toimeksiantajana ja leirin järjestyspaikkana esittelyssä on myös Oulun Kiipeilykeskus Oy. Kiipeilyn harrastajille lajin haastavuus, viehätys ja sen tuomat hyödyt ovat tutut. Valtiosa ei kuitenkaan ole koskaan edes kokeillut kiipeilyä missään sen useista muodoista. Kiipeily osuuden loppuosa käsittelee lajin vaikutuksia fyysisellä, henkisellä ja sosiaalisella tasolla. Kiipeilyn hyötyjä ja vaikutuksia leirin kohderyhmällä tarkastellaan tarkemmin kappaleessa ”kiipeily lapsen ja nuoren liikuntamuotona”.

2.1 Kiipeily maailmalla ja Suomessa

Kiipeily on aina ollut osa ihmisten elämää. Ajan saatossa kiipeilyn tarkoitus on kuitenkin muuttunut hieman. Kiipeilyn tarkoituksena on ollut hankkia ruokaa tai selviytyä. Korkeiden vuorien uskottiin olevan jumalten asuinsijoja, eikä niiden huipuille ollut siis ihmisellä asiaa. Tähän tuli kuitenkin muutos 1800-luvulla, kun muun muassa geologit, kasvitieteilijät ja sääntutkijat matkustivat vuoristoille tutkimaan luontoa. Kiipeilyä luonnossa alettiin 1800-luvun puolivälissä pitää urheiluna. Alpinismin kultaisen kauden alkuna voidaan pitää vuotta 1854, kun Sir Alfred Wills kiipesi Wetterhornin päälle oppaineen. Tämä johti muun muassa The Alpine Club:in perustamiseen Lontoossa. (Koski & Arasalo 2006, 11; Creasey 2001, 11.) Kiipeily on kehittynyt alkusijoiltaan victoriaanisesta Britanniaasta ja Euroopasta miljoonia liikuttavaksi lajiksi. Lajin pariin on kehittynyt valtava määrä uutta sanastoa ja termejä. Kiipeilypaikatkin ovat muuttuneet vuosien kuluessa. Enää ei tarvitse matkata vuorille tai korkealle kalliolle. Nykyään kiipeilyä voidaan harrastaa lähellä kaupunkia sijaitsevilla kivenlohkareilla ja sisätiloihin rakennetuilla kiipeilyseinillä. (Creasey 2001, 6.)



Kuvio 1. Kiipeilyn alalajit. (Juutila & Rautava 2004)

Kuten kuvio 1 näkyy, kiipeily on kehittynyt vuorikiipeilystä useisiin eri alalajeihin. Näistä alalajeista seinäkiipeily ja boulderointi ovat tärkeimmät tämän oppaan kannalta. Tämä johtuu siitä, että kumpikin kiipeilymuoto vaatii harrastajalta vähän tai ei ollenkaan aiempaa kokemusta lajista. Näiden kahden kiipeily muodon kautta moni saa ensikosketuksensa kiipeilyyn. Koski ja Arasola (2006, 12–13) kirjoittavat, että seinäkiipeilyn juuret sijoittuvat 1960-luvulle. Ensimmäiset kiipeilyseinät saattoivat olla vain tiiliseiniä, joista oli joko otettu pois tai lisätty ylimääräisiä tiiliä kiipeilyotteiksi. Joissakin paikoissa seiiniin saatettiin laittaa oikeaa kiveä. Kiipeilyseinät nousivat aivan uudelle tasolle, kun keksittiin tehdä kiven muotoja mukailevia kiipeilyotteita lujitemuovista. Tämän myötä seinäkiipeilystä kehittyi 1980-luvulla erillinen urheilumuoto. Nykyään kiipeilyhallien seinät voivat olla suoria, vinoja, kulkea katossa tai olla jopa mekaanisesti ohjattavia tarkoitukseen sopiviksi. (Hill 2009, 9; Koski & Arasola 12–13.)

Boulderoinnilla tarkoitetaan kiipeilyä, jossa ei tarvitse köyttä turvana. Kyseinen alalaji oli ensin vain tapa harjoitella kiipeilyä ”oikeita” reittejä varten. Siitä kuitenkin hiljalleen muodostui oma lajinsa omina haasteineen. Boulderointireitit ovat yleensä lyhyitä, mutta vaativat paljon voimaa ja tekniikkaa. Tämä tyyli on kuitenkin

monelle aloittelijalle ensikosketus kiipeilyyn, koska siinä ei tarvita kiipeilykenkien lisäksi muita varusteita. Magnesiumjauheesta ja tippumista pehmittävästä padista on kuitenkin hyötyä varsinkin ulkona kiivettäessä. Aloittelijalle helpottavana tekijänä on myös se, että boulderointireitit eivät yleensä ole kovin korkeita, jolloin korkeanpaikankammoisetkin voivat koittaa niitä. Boulderointia harrastetaan yleensä kaveriporukassa ja kiipeilystä kehittyy helposti sosiaalinen tapaaminen. (Lourens 2005, 136–138)

Suomeen kiipeily saapui 1950-luvun puolivälissä muutamien aktivistien toimesta. Järjestäytynyt kiipeilytoiminta alkoi Suomessa vuonna 1962, jolloin Suomen Alppikerho perustettiin. Kiipeilytyylinä oli alussa pääosin tekninen kiipeily, jossa käytettiin useita erilaisia apuvälineitä kiipeilyreittien ylösnousun helpottamiseksi. 1970-luvun loppupuolella kiipeilytyyli alkoi painottua enemmän vapaakiipeilyyn, kun harrastajamäärä kasvoi. Vapaakiipeilyssä kiivetään käyttäen vain luonnon muovaamia otteita. 2000-luvulle saavuttaessa räjähdysmäisessä kasvussa on ollut myös boulderointi, jossa kiivetään matalalla ilman varmistuksia. Boulderointia harrastetaan yleensä siirtolohkareilla tai sisäseinillä.

Ensimmäinen kiipeilyseinä rakennettiin Suomeen Kauniaisiin 1980-luvun lopussa. Pian tämän jälkeen kiipeilyhalleja alkoi nousta kaikkiin isompiin kaupunkeihin. Samalla syntyi myös useita boulder”cave” -paikkoja, joissa pystyttiin harjoittelemaan ulkona kiipeilyä varten. Nykyään kiipeilyseiniä voi löytää koulujen liikuntasaleista ja jopa päiväkotien leikkitiloista. (Koski & Arasola 2006, 11–13.)

2.2 Oulun Kiipeilykeskus Oy

Oulun Kiipeilykeskus on rakennettu Alvar Aallon suunnitteleman tehdasalueen voima-asemaan. Tehdasaluetta alettiin rakentaa vuonna 1930 ja tarkoituksena oli tuottaa sulfiittiselluloosaa Englantiin Dixonin perheyhtiön kahdelle paperitehtaalle. 1970-luvulla tehdas myytiin Kajaani Oy:lle, joka suunnitteli alueelle paperitehdasta. Paperitehdasta ei kuitenkaan rakennettu, ja voimala suljettiin vuonna 1985. Tämän jälkeen asukkaina oli noin 27 vuotta pulut, jolloin vuonna 2012 rakennusta alettiin kunnostaa kiipeilyhalliksi. (Oulun Kiipeilykeskus 2015a.) Nykyisin Oulun

Kiipeilykeskuksesta löytyy 16 metriä korkea köysihalli, jossa on mahdollista järjestää myös virallisia köysikiipeilyn kisoja. Edelliset köysikisat olivat vuoden 2014 syksynä, kun SM-kisat rantautuivat Ouluun. Köysihallin lisäksi kiipeilytilaa löytyy myös viisilinjaisen ja 12 metriä korkean automaattivarmisteisen seinän muodossa. Boulderointihalli puolestaan tarjoaa yli 300 m² kiipeiltävää erilaisilla muodoilla. Vuoden 2015 keväällä boulderointihallissa pidettiin yksi Suomen boulderliigan kisoista. Aktiivisia harrastajia varten Kiipeilykeskuksen tiloista löytyy myös lämmittelyhuone, campusseinä, otelautoja ja leuanvetotangot, jotka mahdollistavat edistyneemmän harjoittelun. (Oulun Kiipeilykeskus 2015b.)

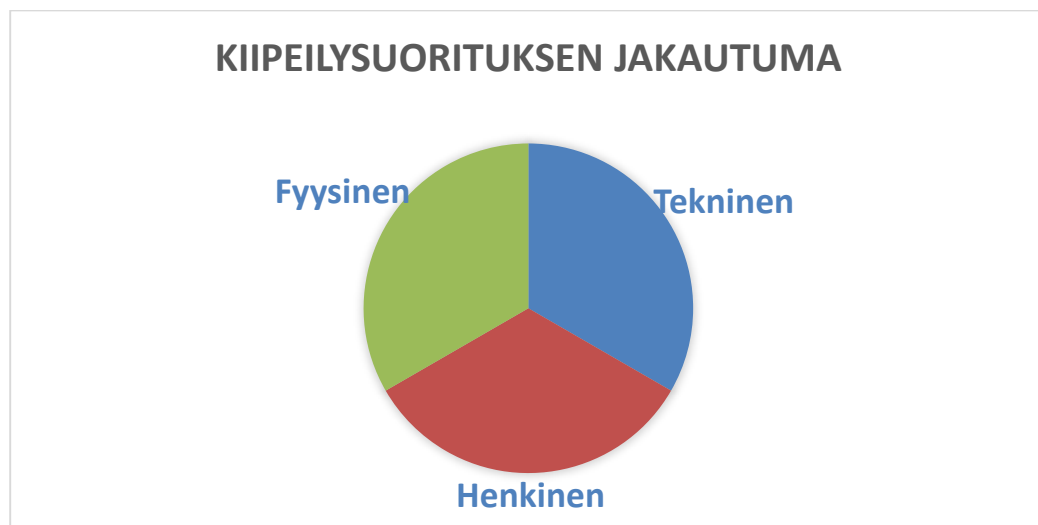
Oulun Kiipeilykeskukseen voi tulla kiipeilemään ilman aikaisempaa kokemusta lajista, jolloin pääsee koittamaan ohjeistuksen jälkeen boulderointihallia ja automaattivarmisteistaseinää. Toinen vaihtoehto tutustua kiipeilyyn turvallisesti on ohjattu kiipeily, jossa ohjaaja opastaa kaikille kolmelle seinätyypille ja hoitaa varmistamisen köysihallissa. Omaa tietoa ja taitoa kiipeilyn parissa voi kartuttaa osallistumalla kiipeilykursseihin, joissa opetellaan muun muassa yläköysivarmistamista. Kiipeilyn lisäksi palveluihin kuuluu myös välinemyymälä, josta saa ostettua lähes kaiken, mitä kiipeilyn harrastamisessa voi tarvita. Kahvilasta asiakkaat voivat ostaa erilaisia virvokkeita, kahveja, makeisia ja proteiinituotteita. Yrityksille ja muille ryhmille tarjolla on kokous- ja saunatilat rakennuksen ylimmästä kerroksesta. Saunatilojen yhteydessä on keittiö ja kattoterassi, jossa voi grillata tai nauttia lämmitetystä paljusta. (Oulun Kiipeilykeskus 2015c.)

Kävijämäärä Oulun Kiipeilykeskuksessa on edelleen nousussa, kun keskuksen olemassaolo tulee yhä useamman tietoisuuteen. Sarjakorttilaiset, vuosijäsenet ja ohjatut ryhmät takaavat, että asiakkaita löytyy viikon jokaiselle päivälle. Suurin tulonlähde muodostuu kuitenkin kertakävijöistä ja kiipeilykokeilijoista. Yksi suuri asiakasryhmä lajia harrastavien aikuisten ja nuorten lisäksi ovat perheet. Välillä koko perhe on seinillä ja välillä vanhempi on vain mukana vahtimassa lastensa perään. Lapsille suunnattua toimintaa Kiipeilykeskuksella järjestetään syksyn ja kevään kestävän kiipeilykerhon muodossa. Kerho pidetään kerran viikossa, ja tämän lisäksi osallistujat voivat käydä harjoittelemassa opittuja taitoja omatoimisesti kerran kerhoviikkoa kohti. Kesän ajalle Oulun Kiipeilykeskuksella ei kuitenkaan ole järjestetty aikaisemmin mitään lapsille ja nuorille suunnattua toimintaa. Vuoden

2015 kesäkuussa tarjontaan lisättiin viisi päivää kestävä lasten ja nuorten kiipeilyleiri. Tavoitteena on saada leiristä jokavuotinen tapahtuma.

2.3 Fyysinen, henkinen ja sosiaalinen kiipeily

Kiipeily on laji, jonka yksi tärkeimmistä taidoista on tasapaino eli kehonhallinta. Hyvä kehonhallinta vaatii monipuolista fyysisten taitojen hallintaa. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi kiipeilijällä tulisi olla myös ”hyvä pää”. Vaikeiden reittien kiipeäminen vaatii ongelmanratkaisukykyä, jotta oikeanlainen fyysinen suoritus saadaan aikaiseksi. Ongelmakohtien ratkaiseminen sulavasti onkin yksi lajin viehätöksistä. (Arasola, Degerman & Keskinen 1997, 39.) Monet yhdistävät kiipeilyn helposti vain vaaralliseksi omien rajojen tavoitteluksi tai pelkäksi fyysisen kunnon kasvattamiseksi. Lajina kiipeily sisältää kuitenkin paljon muutakin. Kiipeilyssä vaaditaan ehkä enemmän kuin missään muussa lajissa teknisen, henkisen, ja fyysisten taitojen tasapuolista hallintaa (Hörst 2008, 7).



Kuvio 2. Kuvio kiipeilysuoritukseen vaikuttavista tekijöistä. (Hörst, 2008, 7).

Edellä mainittujen asioiden lisäksi kommunikoinnilla on tärkeä rooli kiipeilyssä. Kommunikointi lisää merkittävästi turvallisuutta kiipeilyssä. Varsinkin sisätiloissa kiipeillessä tämä sosiaalinen puoli näkyy selvästi muutenkin kuin turvallisuuden

näkökulmasta. Kiipeilyä harrastamalla voidaan siis parantaa ja ylläpitää hyvinvointia niin fyysisesti, henkisesti kuin sosiaalisestikin. Monet lihaksista ja ominaisuuksista, jotka kehittyvät kiipeilyssä, ovat hyödyllisiä myös arkielämässä.

2.3.1 Kiipeilyn fyysinen puoli

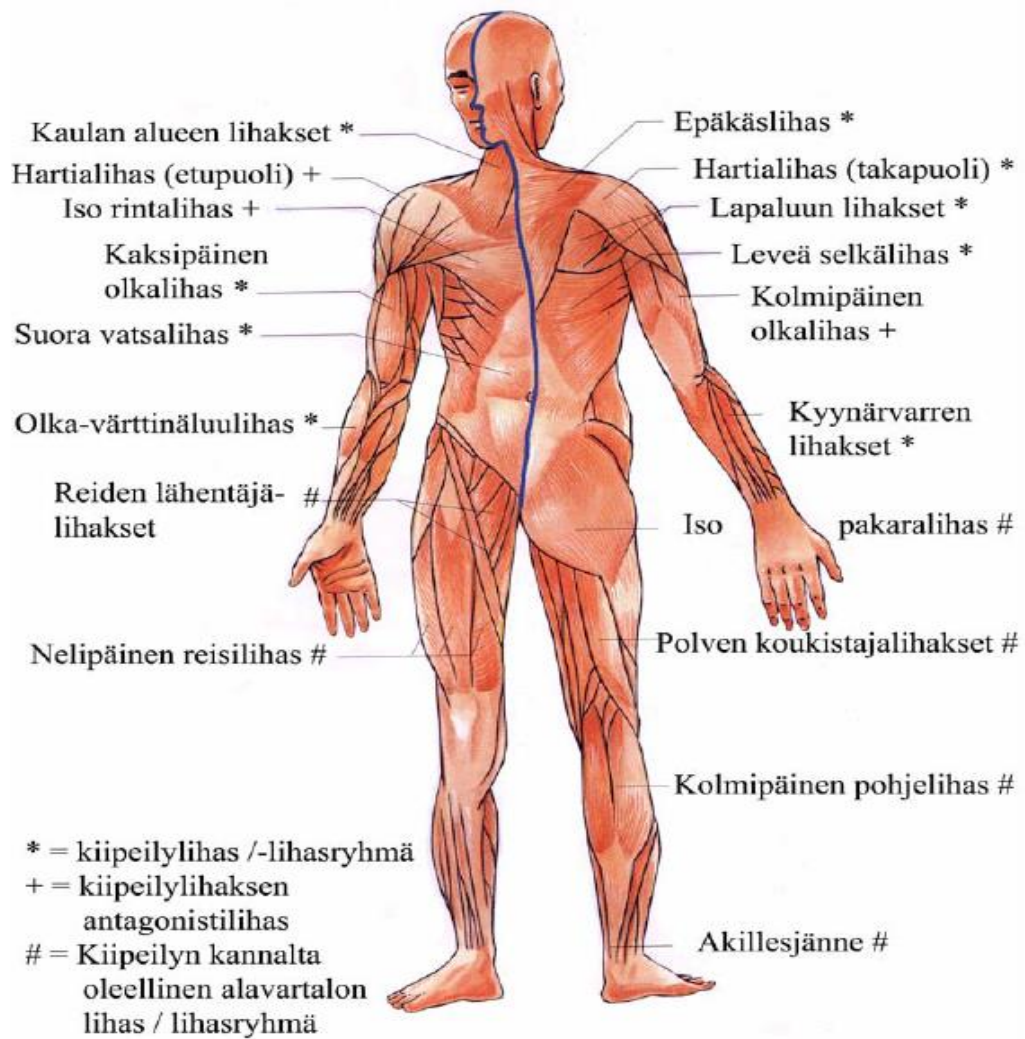
Kiipeily on laji, jossa liikutetaan omaa kehonpainoa kiivettävää reittiä eteenpäin. Välillä se tarkoittaa 45 asteen kulmassa olevan kiven päälle kävelyä ja välillä luolan katossa kiipeilyä melkein pää alaspäin. Sanomattakin on siis selvää, että voimalla on tärkeä rooli kiipeilyosuudessa. Kun voimaa on riittävästi, pystytään roikkumaan otteesta, josta tavallisesti ihminen ei saisi edes kiinni. Käyhkön (2002, 18) mukaan kiipeilyssä pyritään voittamaan maan vetovoiman vaikutus kiipeilijään, eli kannatellaan omaa kehonpainoa. Kiipeilyssä eniten rasitukselle joutuvat lihakset kohdistuvat yläkehon raajoihin ja sormiin (Käyhkö 2002, 58). Tutkimukset ovat todistaneet, että kiipeily kehittääkin erityisesti käsien puristusvoimaa (Mermier, Robergs, McMinn, Heyward 1997, 224). Käytännössä kiipeilijä joutuu kuitenkin käyttämään käsien lisäksi myös koko muuta kehoaan onnistuneessa kiipeilyosuudessa. Liikkumisessa käytetään pääosin vetäviä liikkeitä, mutta myös työntävät liikkeet ovat tärkeässä roolissa.

Jotta näitä vetäviä, työntäviä ja kääntyviä liikkeitä voitaisiin toteuttaa, tarvitaan hyvät keskivartalon lihakset. Hörst (2008, 67) kertoo keskivartalon lihaksien toimivan kiipeilijän suorituksissa avainroolissa. Hyväkuntoisina ne mahdollistavat jalkojen ja käsien käytön maksimaalisesti. Näiden lihasten merkityksen huomaa varsinkin päälle kaatuvissa ”negatiivisissa” reiteissä, kun lantio on pidettävä lähellä seinää ja jalat otteilla. Koski ja Arasola (2006, 93) sanovat, että yleisesti ottaen mitä lähempänä lantio on seinää, sitä parempi on sormien otepinta. Jos lantio ei ole lähellä seinää, käsien rasitus lisääntyy eikä jalkojen isoja lihaksia voida hyödyntää hyvin. Hörst (2008, 85) kirjoittaa, että missään muussa lajissa ei vaadita sormilta

ja niitä kontrolloivilta lihaksilta enemmän kuin kiipeilyssä. Tilanteesta riippuen kiipeilijä voi joutua kannattelemaan jopa koko kehonpainoa yhdellä tai kahdella sormella.

Kun keskivartalon tehtävänä on siirtää käsien ja jalkojen liikkeitä sulavasti otteelta otteelle, sormien ja varpaiden tehtävänä on pitää kiipeilijä seinässä kiinni. Varsinkin seinällä eteneminen tapahtuu kuitenkin käsien, jalkojen ja vartalon isoilla lihaksilla. Ylävartalosta eniten työtä tekevät käsien, hartioiden ja selän lihakset, jotka saavat aikaseksi vetävää liikettä ja voivat lukita kehon asentoihin. (Hörst 2008, 109.) Jaloilla puolestaan suoritetaan työntäviä liikkeitä. Vaikka suorituksen onnistumiset harvoin jäävät kiinni jalkojen voimasta, niillä on kiipeilyssä tärkeä rooli. Kiipeilyn ensimmäisiä sääntöjä onkin käyttää jalkojen isoja lihaksia ylöspäin liikkumiseen ja käsien pienempiä lihaksia tasapainotteluun sekä oikean asennon saamiseen. Kiipeilijän tulisi aina pyrkiä laittamaan mahdollisimman paljon painoa jaloille. Sen lisäksi, että kengät saavat paremman kitkan, käsien lihakset väsyvät hitaammin. (Hörst 2008, 109; Sherman 2012, 52.)

Sormia ja jänteitä rasittava sekä helposti yksipuoliseksi menevä harjoittelu johtaa nopeasti loukkaantumisiin. Jos kiipeilyssä ei mietitä kokonaisuutta, se muuttuu helposti lajiksi, joka tukemisen sijaan on hyvinvoinnille haitaksi. Hörst (2008, 131) kirjoittaa, että kiipeilyssä on yhtä tärkeää harjoittaa vastalihaksia kuin itse suorituksessa käytettäviä. Pelkästään vetäviä liikkeitä tehdessä lihastasapaino kehossa joutuu epätasapainoon, mikä rasittaa varsinkin kiipeilijöillä kyynär- ja olkaniveliä. Esimerkiksi niin sanottu tenniskyynärpää on itseasiassa yleisin kiipeilijöiden keskuudessa. Kun vastalihaksien harjoittaminen lisätään yhtälöön, fyysinen kunto ja sen kehitys on kokonaisvaltaista.



Kuvio 3. Kiipeilyssä harjoitettavat lihakset (Creasey 2001, 26).

Kuten Creaseyn (2001, 26) esittämästä kuviosta näkyy, kiipeilijä käyttää kehon lihaksia hyvin monipuolisesti. Vastalihasien harjoittamisella ja venyttelyllä ehkäistään loukkaantumisen vaaraa. Loukkaantumisten ehkäisemisen lisäksi vastalihasia harjoittamalla ja hyvällä lämmittelyllä on suorituksia parantava vaikutus. (Creasey 2001, 26.)

Puhtaan voiman lisäksi kiipeilyssä tarvitaan kestävyyttä, hyviä motorisia taitoja ja liikkuvuutta. Koska näitä ominaisuuksia tarvitaan kiipeilyssä, voidaan niitä myös kehittää lajia harrastaessa. Riippuu tietenkin henkilöstä, kuinka nopeasti kehitys tapahtuu. Kerran viikossa kiipeily tuottaa jo näkyviä tuloksia varsinkin alussa. Pidemmän päälle keho vaatii kuitenkin enemmän räsitystä, että se kehittyisi. Aalto

ja Seppänen (2013, 47) kirjoittavat, että liikunnan tehon kasvaessa keuhkot joutuvat työskentelemään tehokkaammin ja sydämen täytyy nostaa pumppausteho. Tämä johtuu siitä, että lihakset käyttävät polttoaineenaan happea. Mitä parempi hapenkuljetuselimistö henkilöllä on, sitä tehokkaammin hänen lihakset pystyvät työskentelemään. Jos hapenkuljetuselimistö on huonokuntoinen, liikkussa hengästyty helpommin ja lihakset väsyvät nopeasti. Kestävyyttä voidaan ajatella kykynä vastustaa lihasten väsymystä (Käyhkö 2002, 20). Hyvä kestävyyskunto auttaa siis lihaksia toimimaan paremmalla tasolla ja palautumaan nopeammin kiipeilysuorituksen jälkeen sekä sen aikana. Kestävyyttä kaivataan kiipeilyssä, kun kiivetään pitkiä reittejä tai halutaan yrittää jotain reittiä useamman kerran. Varsinkin harrastuksen alussa kestävyys kehittyy nopeasti, kun kiipeää vain paljon helppoja reittejä. Näin lihakset ja jänteet tottuvat kiipeilyn tuomaan tavallisesta poikkeavaan rasitukseen. Tämän jälkeen rasituksen määrää täytyy hiljalleen nostaa, jotta kehitystä tapahtuisi. Mermierin ym. (1997, 224) mukaan kiipeily on hyvä tapa kehittää sekä ylläpitää kuntoa. Kiipeillessä syke voi nousta jopa 74–85 %:iin oletetusta maksimitasosta, ja siinä kuluu yhtä paljon energiaa kuin juoksemalla reippaaseen tahtiin.

Motorisilla taidoilla tarkoitetaan liikeratoja, joita tarvitaan asioiden suorittamiseen. Liikkeet voidaan karkeasti jakaa ennalta suunniteltuihin ja tilanteeseen reagoiviin (Fairbrother 2010, 42–43, 51). Ennalta suunniteltuna liikkeenä voisi kiipeilyssä pitää tutun reitin kiipeämistä. Kiipeilijä miettii alusta loppuun asti, miten mihinkin otteelle on tultava, jotta kiipeäminen olisi mahdollisimman sujuvaa. Kiivetessään hänen täytyy vain keskittyä suorittamaan jokainen liike niin kuin hän on suunnitellut. Tilanteeseen reagoivana liikkeenä kiipeilyssä voidaan pitää uutta reittiä, jossa on oudot otteet. Kiipeilijän pitää ensin tunnustella otteita kädellään ja etsiä niistä paras kohta kiinniottamiseen. Tämän lisäksi hänen täytyy yhdistellä kokemuksiensa pohjalta erilaisia liikeratoja, jotta hän pystyy etenemään uudella reitillä. Ensimmäisillä kerroilla suoritus voi olla hyvinkin kaukana sulavasta liikkumisesta. Arvola (2004, 65) kirjoittaa, että perusmotoriikka opitaan jo lapsena. Perusmotoriikkaan voidaan laskea taidot, kuten astuminen, heittäminen ja kävely. Motoriikan kehittyessä liikkeitä voidaan yhdistellä muodostamaan monimutkaisempia kokonaisuuksia. Juoksusta hyppääminen on yksi esimerkki liikkeiden yhdistämisestä toisiinsa.

Kiipeilijälle kehittyy useita uusia liikeratoja kiivetessä, koska jokainen reitti vaatii hieman erilaisen lähestymistavan kuin edellinen. Kehoa opitaan siis käyttämään monipuolisemmin kuin arjessa on totuttu. Uusien liikeratojen suorittamiseksi on kuitenkin pystyttävä niiden suorittamiseen. Jotkin liikkeet voivat vaatia hyvinkin notkeaa kehoa. Kiipeilyn avulla voidaan niin ylläpitää kehon liikkuvuutta kuin löytää alueet, joissa on parantamisen varaa. Voimakas kiipeilijä ei välttämättä kehity paremmaksi rautaa nostamalla tai leukoja tekemällä, jos esteenä on notkeuden puute (Koski & Arasalo 2006, 92). Huono liikkuvuus tekee liikkumisesta epätaloudellista ja energiaa kuluu hukkaan. Kireissä lihaksissa ei ole yhtä paljon tehoa, ja ne ovat alttiimpia loukkaantumisille. (Aalto & Seppänen 2014, 82.) On siis tärkeää ylläpitää liikkuvuutta, jotta vähennetään loukkaantumisen vaaraa ja säästetään energiaa. Kiipeillessä voidaan harjoittaa liikkuvuutta erilaisissa tilanteissa. Liikkuvuuden lisäämiseksi ja ylläpitämiseksi on kuitenkin venyteltävä säännöllisesti.

2.3.2 Kiipeily henkisenä haastajana ja kehittäjänä

Aiemmin esitellyn Hörstin kiipeilysuorituksen jakauman mukaan henkinen puoli on kolmas osa suoritusta. Kiipeilyssä tämä henkinen osuus näkyy niin ennen suoritusta kuin sen jälkeen. Shermanin (2012, 155–157) mukaan ennen haastavaa suoritusta täytyy saada kaikki muut asiat pois mielestä ja keskittyä vain tulevaan reittiin. Seuraavaksi kiipeilijä käy reitin läpi liike liikkeeltä jo ennen kiipeämisen aloittamista. Samalla muistellaan aikaisempia onnistuneita suorituksia ja miten niissä käytettyjä tekniikoita voisi käyttää hyödyksi. Ehkä tälläkin kertaa syntyy uusia onnistumisen tunteita ja muistikuvia seuraavaa haastetta varten? Boulderoinnissa voidaan lajin huipulla käyttää niinkin jyrkkää väitettä, että suorituksesta 90 % on henkistä (Sherman 2012, 155). Tällaiseen henkiseen valmistautumiseen törmää usein kiipeilypaikoissa. Ihmisiä seisoo vain tuijottamassa kivenlohkareta tai kiipeilyseinää. Siellä täällä voi jopa nähdä, kun he huitovat käsillään ilmassa ja saattavat mumista itsekseen. Useimmiten se tarkoittaa, että kyseinen henkilö käy päässään läpi tulevaa kiipeilysuoritusta liike liikkeeltä. ”Reitin lukeminen” vaatii kiipeilijältä ongelmanratkaisukykyä ja laajaa varastoa erilaisista kiipeilyliikkeistä. Onnistunut kiipeilysuoritus näyttää siltä, että reitti ei olisikaan edes vaikea, ennen kuin

sitä koittaa itse. Kaikki tämä helpottuu ajan myötä, kun vain kiipeilee. Toisin sanoen opitaan tuntemaan mihin itse pystyy ja missä äärirajat menevät. Henkinen puoli kiipeilyssä koostuukin yhä enemmän suoritukseen valmistautumisesta, mitä vaativampia suorituksia tehdään. Aloittelijoiden tulisi keskittyä kartuttamaan varastoja erilaisista liikkeistä ja keräämään onnistuneita suorituksia seuraavien tueksi. Ensikertalaisilla haastavin osuus kiipeilyä onkin usein itsensä ylittäminen.

Varsinkin vähemmän liikuntaa harrastavat henkilöt, jotka koittavat kiipeilyä ensimmäistä kertaa, vähättelevät omia kykyjään. He eivät vielä tunne omaa kehoaan niin hyvin, että tietäisivät, missä rajat menevät. Kun henkilö, joka ei usko pystyvänsä kiipeämään kahta metriä korkeammalle, kiipeääkin seinän huipulle, hän kokee suuria positiivisia tunteita. Moni korkeanpaikankammos kokeva henkilö päätyykin ylittämään itsensä kerta toisensa jälkeen kiipeillessään. Itsensä ylittäminen, onnistumiset ja oman kehon rajojen tunteminen voi parantaa henkilön itsetuntoa. Tarssanen (2009, 10–11) kuvaa elämystä Komppulaa ja Boxbergiä (2002) lainaten henkilökohtaiseksi, subjektiiviseksi kokemukseksi. Elämys on merkittävä, positiivinen ja ikimuistoinen kokemus, joka voi tuottaa kokijalleen henkilökohtaisen muutoksen. Myönteiset kokemukset ovat tärkeitä varsinkin liikunnassa, koska se takaa paremman mahdollisuuden lajin harrastamiselle (Arvonen 2004, 53). Tällaiset elämykset voivat usein toistuvana parantaa elämänlaatua (Arvonen 2004, 53). Tästä syystä kiipeily onkin yksi ryhmätoimintaa vahvistava laji nuorisotyössä. Kiipeilyssä korostuu varmistaminen ja vastuunkanto niin oman kuin toisenkin turvallisuudesta. (Kivelä & Lempinen 2010, 78–79.) Onnistumisen tunteet voivat kääntää huonon päivän hyväksi ja tukea lapsen sekä nuoren henkistä kehittymistä. Kiipeilyharrastuksen edetessä elämykset eivät välttämättä ole yhtä suuria, mutta haastavan suorituksen jälkeinen tunne on edelleen miellyttävä adrenaliinisyöksyn ohessa.

Köysikiipeilyssä ja ulkona boulderoinnissa varmistajan roolissa olevalla henkilöllä on merkittävä vastuu toisen turvallisuudesta. Ulkona boulderoidessa kiipeilijää varmistetaan maasta käsin ohjaamalla putoava kiipeilijä hyvään asentoon ja pois päin kivistä, kannoista sekä muista mahdollisista vaaroista. Ohjaaminen tapahtuu kevyesti tönäisemällä tai laskemalla. Tehtävänä on siis lisätä kiipeilijän turvallisuutta. Köysikiipeilyssä, tapahtui se sitten ulkona tai sisällä, varmistajalla on vielä

suurempi vastuu toisen turvallisuudesta. Varmistajan tehtävänä on huolehtia, että kiipeilijä ei tippuessaan putoa lattiaan asti. Varmistaja vetää löysän köyden varmistuslaitteen läpi ja huolehtii, että köysi ei pääse karkaamaan käsistä tai varmistuslaitteen läpi. Varmistaja ja köysi toimivat kiipeilijän turvalinjana. (Sherman 2012, 28–29; Hill 2009, 80–81.) Kiipeilijän kaveri joutuu siis kantamaan vastuuta toisen hyvinvoinnista, mikä voi monelle olla varsinkin aluksi pelottavaakin. Turvallinen kiipeily vaatii useimmiten, että kiipeilijällä on yksi tai useampi henkilö seurana. Sosiaalisuus on siis yksi oleellinen osa kiipeilyä.

2.3.3 Sosiaalisuus kiipeilyssä

Sosiaalisuudella on tilanteesta riippuen joko pieni tai suuri rooli kiipeilyssä. Se on joko viihtyvyyttä lisäävä tekijä kiipeilyn ohessa vietettyyn levähdystaukoon tai turvallisuuden kannalta elintärkeä osa suoritusta. Kiipeily sopii myös ryhmähengen rakentamiseen, koska yhdessä koetut elämykset ja vastuun kantaminen toisesta lähentää ryhmää. Voidaan siis sanoa, että kiipeily on sosiaalinen laji. Turvallisuutta lisäävä puoli tulee esille varsinkin köysikiipeilyssä. Arasola ym. (1997, 113) mukaan olisi vaikea kuvitella turvallista kiipeilyä, jossa kiipeilijä ei tiedä varmistajan tekemisiä ja päinvastoin. Monet kiipeilyonnettomuudet ovatkin johtuneet huonosta kommunikoinnista. Kiipeilyssä on tärkeää viestiä asiat selkeästi, minkä vuoksi kannattaa sopia kaverin kanssa mitä fraaseja missäkin tilanteessa käytetään (Koski & Arasola 2006, 75). Kummankin osapuolen ollessa samalla aaltopituudella kommunikoinnissa kaikki keskittyminen voidaan kohdistaa olennaiseen eli kiipeilyyn.

Vapaamuotoinen jutustelu, toisen auttaminen ja reitin päähkäily porukalla ovat kiipeilyn sosiaalisuuden toinen puoli. Varsinkin boulderoinnin parissa törmää joukkoihin ihmisiä, jotka ovat kokoontuneet reitin kohdalle pohtimaan yhdessä, miten jokin kohta kiivetään. Toisaalla näkee kokeneemman kiipeilijän neuvomassa aloittelijoita. Kiipeilyssä toisin kuin joukkuepeleissä ilmapiiri pysyy usein rentona ja kannustavana, mikä tekee vapaamuotoisesta keskustelusta helpompaa. Harva henkilö jaksaa kiivetä ilman taukoja. Tauon aikana on helppo aloittaa keskustelu toisen henkilön kanssa, joka on esimerkiksi yrittänyt kiivetä samaa reittiä. Sosiaa-

lisiä taitoja pääsee harjoittamaan matalammalla kynnyksellä, kun ei ole ryhmäpaineita olla epäonnistumatta tai tehdä maalia. Kuntosalin tai joukkuelajin ilmapiiri on harvoin vapaaseen keskusteluun kannustava.

Kiipeillessä keskitytään enemmän omaan onnistumiseen omien taitojen rajoilla. Jokainen voi kiivetä oman tasonsa mukaan, joten esimerkiksi ryhmähengen kohottaminen on helpompaa. Ryhmäläiset voivat keskittyä enemmän itsensä ylittämiseen ja kokemusten saantiin sen sijaan, että he kisailisivat toisiaan vastaan. Kiipeilijää kannustetaan ja hänelle hurrataan, kun hän kiipeää seinän huipulle. Samalla tulee seurattua muiden ryhmäläisten suorituksia ja heidät saatetaan oppia tuntemaan paremmin. Kiipeilyssä korostuu varmistaminen ja vastuun kantaminen (Kivelä & Lempinen 2010, 78). Jälkikäteen keskustelua syntyy, kun käydään läpi, kuinka pelottavaa, jännittävää ja hauskaa oli kiivetä korkealle tai päästä vaikean kohdan ohi. Toisensa huonommin tuntevatkin löytävät yhteisen puheenaiheen, kun vastassa on jotain uutta ja jännittävää.

3 LAPSET JA NUORET KOHDERYHMÄNÄ

Kohderymänä lapset ja nuoret ovat jokaisen lajin kannalta tärkeitä. Kun joku innostuu lajista, hän helposti levittää tietoa siitä kavereilleen. Tämä voi johtaa uuden perheen innostumiseen lajista. Perheen vanhemmat puolestaan kertovat työkavereilleen, ja niin tieto leviää yhä uusille mahdollisille harrastajille. Lapset ja nuoret ovat isossa roolissa, kun perheet valitsevat vapaa-ajan tekemisiään. On siis tärkeää tarjota heille palveluita. Täytyy kuitenkin muistaa, että saman lailla kuin hyvä maine myös huono maine leviää. Palveluiden tulee olla laadukkaita, jotta ne jättävät hyvän kuvan. Tämän vuoksi on hyvä tietää, mitä erityispiirteitä lapsille ja nuorille suunnatuissa palveluissa vaaditaan. Erityispiirteet tulisi huomioida niin ohjelmassa kuin ohjauksessa. Ohjaajan pitää siis ymmärtää, miten erilaisia yksilöitä ohjataan ja minkälainen ohjelma heille sopii. Näiden asioiden lisäksi tässä osiossa tarkastellaan myös kiipeilyn roolia lapsen ja nuoren kasvussa ja kehityksessä.

3.1 Liikunnan merkitys kasvavalle lapselle ja nuorelle

Liikunnan merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille on tehty paljon tutkimusta, ja lopputuloksena pääosin on ollut, että se on hyödyllistä. Lapsella ja nuorella liikunta tukee hyvinvoinnin lisäksi heidän kasvuaan. Liikunta tuottaa lapselle välittömästi terveyttä, tukee kasvua ja luo perustan tulevalle terveydelle (Arvonen 2004, 57). Nuoruuden aikana saavutetaan tietty lakipiste fyysisessä kasvussa ja kehityksessä sekä perustaso psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä ennen aikuisumista. Liikunnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti kehitykseen näillä alueilla. (Arvonen 2004, 61.) Kiipeäminen on yksi perusliikuntamuodoista kävelyn, heittämissen ja hyppäämisen ohessa, jotka opitaan jo alle kolmivuotiaana. Perusliikuntamuodot ovat päivittäin tarvittavia kokonaismotoriikan hallintaan liittyviä taitoja, joissa suuret lihasryhmät ovat käytössä. (Arvonen 2004, 65.) Jo tämän pohjalta voidaan päätellä, että kiipeily tarjoaa lapselle ja nuorelle hyvän vaihtoehdon liikunnan harrastamiseen. Kiipeilyä kuvataan lapselle luontaisena toimintana, joten miksei harrastaa sitä turvallisessa ja valvotussa ympäristössä. Lajin hyviin puoliin

voidaan lukea myös se, että perheet voivat harrastaa sitä yhdessä. Jokaiselle löytyy omaa tasoa vastaavaa kiivettävää. Liikunta harrastuksien jatkumisen kannalta vanhemmilla on tärkeä rooli. Sen lisäksi, että vanhemmat ovat yleensä harrastuksien kustantajia, he voivat toimia myös kannustajana, ohjaajana ja yhteisten kokemusten tuottajina (Arvonen 2004, 61). Jos vanhemmat eivät ole kiinnostuneita lastensa harrastuksista, se voi vähentää lapsen ja nuoren kiinnostusta lajia kohden. Huonokuntoisten välineiden tilalle on hankala saada uusia, kun vanhemmat eivät kustanna niitä ja harrastuspaikkaan pääseminen hankaloituu. Tämä saattaa johtaa lajin harrastamisen loppumiseen ja pahimmassa tapauksessa liikunnan vähentymiseen.

3.1.1 Lapselle

Liikunnan tavoitteena lapsella on luoda pohja tämän liikunnallisille taidoille ja valmiuksille. Lisäksi tarkoituksena on saada lapsi innostumaan liikunnan harrastamisesta, jotta liikunnasta tulisi jatkuva osa elämää. Liikunta on yksi lapsen tavoista ilmaista itseään, joten se tukee myös heidän psyykkistä kehitystä (Arvonen 2004, 57). Miettisen (1999, 55) mukaan, lasten liikunnassa ja valmennuksessa tavoitteena on opettaa heidät liikkumaan monipuolisesti. Näin kartutetaan fyysismotorisia taitoja perusliikkeistä ja taitotekijöistä aina kuntotekijöihin asti. Kun lapsi osaa yhdistää näitä fyysismotorisia taitoja sopusoinnussa tekemiseensä, voidaan keskittyä lajikohtaisten taitojen harjoitteluun. Kouluikäisillä motoristen taitojen pitäisi olla jo niin kehittyneet, että heille voidaan opettaa erityistaitoja (Autio & Kaski 2005, 30). Eli kouluikäisten kanssa voidaan keskittyä jo lajeille ominaisten taitojen harjoittamiseen. Kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta on kuitenkin tärkeää pitää lapsen liikkuminen monipuolisena. Kouluikäisillä lapsilla liikunta tukee heidän hienomotoriikan kehittymistä, kuten silmän ja käden yhteistoimintaa (Hakkaraisen, Jaakkolan, Kalajan, Lämsän, Nikanderin & Riskin 2009, 116). Lapsi oppii esimerkiksi ottamaan kiinni kiipeilyotteesta, johon yltääkseen hänen on täytynyt hypätä

tai ojentua pitkälle. Samalla hänen on täytynyt säilyttää tasapainonsa, että hän ei tipu seinältä.

Fyysisten taitojen kehityksen lisäksi liikunnan kautta lapsi pääsee kokemaan useita minäelämyksiä. Miettinen (1999, 66) kuvaa minäelämyksien merkitystä lapsilla tärkeänä, koska ne vahvistavat heidän käsitystään itsestään. Mitä useammin nämä kokemukset ovat positiivisia, sitä enemmän lapsi luottaa omaan kykyihinsä suoriutua vaativistakin tehtävistä. Itseluottamuksen kasvaessa yhä vaativampienkin haasteiden kimppuun on helpompi käydä. Oman minäkuvan kehityksen myötä liikunta kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja muiden ihmisten kanssa. Varsinkin koulu-, kerho- ja leiriympäristössä näitä vuorovaikutustaitoja tulee viimeistään harjoiteltua, koska niissä ollaan tiiviisti tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutustilanteissa tarvitaan tunneälyä ja käsitystä moraalista. Aution ja Kaskin (2005, 36–38) mukaan liikunnan avulla lapsille voidaan opettaa oikean ja väärän eroa sekä empatiaa. Oikean ja väärän eroja, eli moraalialia voidaan opettaa muun muassa esimerkin kautta, haastamalla lasta miettimään, miksi jokin on väärin tai oikein ja yhteisillä pelisäännöillä. Empatiaa, eli kykyä ymmärtää toisen tunnetilaa, lapset oppivat olemalla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Samalla, kun lapsi oppii tulkitsemaan omia tunteitaan, hän alkaa tunnistaa niitä myös kaverissaan. Tunneälykäs ihminen pystyy toimimaan vaativissakin sosiaalisissa tilanteissa.

Lapselle liikunta on siis tärkeää, koska se kehittää hänen motorisia taitojaan, sosiaalisia taitoja ja parantaa käsitystä itsestä. Samalla voidaan luoda pohja terveellisille elämäntavoille ja kuntotekijöille. Liikunnan tehtävänä on tarjota tässä aikaisessa ikävaiheessa paljon positiivisia kokemuksia. Lapsena saadut huonot kokemukset voivat vaikuttaa merkittävästi liikunnan määrään myöhemmällä iällä ja näin myös henkilön terveyteen. Liikuntatuokiota on suunniteltava niin, että kaikki voivat osallistua omien taitojensa mukaan. Haasteena lasten liikunnassa onkin saada kaikki tuntemaan itsensä hyväksi.

3.1.2 Nuorelle

Nuoruus on ikäjakso lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Tämä tarkoittaa, että osa lasten ja aikuisten liikuntaa koskevista näkökohdista pätee myös nuoriin. (Arvonen 2004, 61.) Toisella nuorella murrosiän tuomat muutokset ovat voineet edetä jo pitkälle, kun ne toisella vasta alkavat. Murrosiän alkaessa nuoren keho kokee monia muutoksia, joista fyysinen kasvu on yksi. Muutoksia tapahtuu myös henkisellä puolella nuoren ajatusmaailman kehittyessä. Autio ja Kaski (2005, 32, 34) kertovat, että kasvupyrähdykset ajoittuvat henkilöstä riippuen 10–15 ikävuosien välille. Lapsena opitut liikeradat ja taidot joudutaan usein opettelemaan uudestaan. Tämä johtuu siitä, että hermosto pitää niin sanotusti ohjelmoida uudestaan kasvaneelle keholle. Hakkaraisen ym. (2009, 119–120) mukaan nuori tarvitsee tässä ikävaiheessa lajin, jossa hän kokee onnistumisia ja tuntee olevansa taitava. Liikunnan kautta näitä tuntemuksia saadaan usein ja samalla kehon hallinta kehittyä. Onnistumisten ja muuttuvan kehon hallinta antaa nuorelle tärkeää itsevarmuuden tunnetta.

Nuorena saavutetaan fyysisen kasvun ja kehityksen lakipiste. Tässä elämäntapa- vaiheessa liikunnan määrällä on jo mitattava vaikutus pitkäaikaissairauksien vaaratekijöihin. Riittävä liikunta toimii ehkäisevänä ja hidastavana tekijänä pitkäaikaissairauksille. (Arvonen 2004, 61.) Lapsena luotua pohjaa kuntotekijöille, eli voimalle, nopeudelle, notkeudelle ja kestävyydelle voidaan aloittaa kehittämään nuorena. Nuorella ei ole enää kasvuun liittyviä rajoittavia tekijöitä (Autio & Kaski 2005, 36). Lapsena luut, elimistö ja muut fyysiset ominaisuudet ovat vielä kehitysvaiheessa, joten niitä ei saa rasittaa liikaa esimerkiksi kuntosaliharjoittelulla. Fyysisen kasvun ja kehityksen lakipisteen saavutettuaan nuori voi kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan paremmin. Lihaskuntoa voidaan harjoittaa monipuolisemmin tai lajikohtaisemmin. Kestävyuden kehittäminenkin on helpompaa, kun elimistö pysyy vauhdissa mukana. Nuori voi esimerkiksi aloittaa kohdistetun harjoittelun jotain itseään kiinnostavaa lajia varten.

Liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa parantaa nuorella fyysisen kunnon lisäksi myös kehon tuntemusta, minäkuvaa ja itsetuntoa sekä sosiaalista aktiivisuutta (Arvonen 2004, 68). Säännöllisellä liikunnalla voidaan siis parantaa nuoren elämän

laatua monipuolisesti. Nuoret hakevat hyväksyntää ja omaa paikkaansa yhä enemmän kodin ulkopuolelta, minkä vuoksi sosiaaliset piirit kasvavat. Moni harrastaakin liikuntaa joko joukkueessa, ryhmässä tai kaverin kanssa. Kansallisen liikuntatutkimuksen (Suomen Liikunta Urheilu SLU ry 2010, 13–14) mukaan noin 90 % lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa. Iästä riippuen 3–18 vuotiaista liikuntaa harrastavista 40–60 prosenttia on urheiluseurassa. Lisäksi usea harrastaa liikuntaa omatoimisesti kaverien kanssa tai käy koulujen urheilukerhossa. Ryhmänä tai joukkueena urheillessa nuori oppii erilaisia hyödyllisiä taitoja, kuten yhteistyökykyä muiden kanssa ja sääntöjen noudattamista (Hakkarainen ym. 2009, 122–123). Lapsista poiketen nuorien liikunnassa kilpailu ja joukkuelajit ovat isossa roolissa. Vaikka urheiluseurat ja joukkueet ovatkin hyviä ympäristöjä fyysisten, henkisten ja sosiaalisten taitojen kehittämistä varten, täytyy ohjauksessa olla tarkkana. Liiallinen kilpailu ja epärealistiset odotukset voivat johtaa liikuntaharrastuksen lopettamiseen (Hakkarainen 2009, 122). Jos siis ulkoinen paine suoriutumiseen kasvaa liian suureksi, nuori voi kokea sen taakkana. Liikunta ei tässä vaiheessa tuota hänelle enää nautintoa ja sen harrastaminen saattaa loppua kokonaan. Erilainen kilpailu ja haasteiden asettaminen on kuitenkin nuoren liikkumiselle oleellista. Se vain pitää toteuttaa oikein.

3.1.3 Kiipeily lapsen ja nuoren liikuntamuotona

Lasten ja nuorten saamat hyödyt liikunnasta ovat siis monipuoliset. Tässä kappaleessa käydään läpi, miten kiipeily voi olla osa lapselle ja nuorelle tärkeää liikuntaa. Fyysinen, henkinen ja sosiaalinen kiipeilyosiossa tuli esille, miten kiipeily voi vaikuttaa kyseisiin ominaisuuksiin. On kuitenkin huomattava, että esimerkiksi lapsilla fyysisen harjoittelun tulisi olla vähäistä tai tarkoin mietittyä. Lapsen elimistö ja luut eivät ole vielä kehittyneet tarpeeksi, jotta kestävyyttä tai lihaskuntoa kannattaisi tosissaan kehittää. Kiipeilyn vaikutuksia nuorille kiipeilijöille käsittelevässä tutkimuksessa kirjoitettiin, että alle 12-vuotiaiden lasten elimistö ei toimi saman lailla kuin aikuisella urheillessa. Esimerkiksi pitkissä kestävyyttä vaativissa tai lyhyissä intensiivisissä urheilusuorituksissa hiilihyaattien sijaan lapset kuluttavat rasvoja. Lisäksi monien anaerobisten entsyymien määrä on liian vähäinen isometristen supistusten tai raskaiden taakkojen kannatteluun. (Morrison & Schöffl 2007, 858.)

Toisin sanoen alle 12-vuotiaiden kanssa kestävyiden ja lihaskunnan kehittämässä ei kannata käyttää pitkäkestoisia korkean sykkeen harjoituksia tai raskaita lisäpainoja. Heidän elimistönsä ei yksinkertaisesti ole vielä tasolla, jolloin se hyötyisi tällaisesta harjoittelusta. Fyysisen kehityksen ja kasvun lakipisteen saavutettua lajikohtainen harjoittelu ja lisäpainot voidaan ottaa osaksi harjoittelua.

Kiipeilyn vaikutuksista lapsille ja nuorille on tehty vain vähän tutkimusta. Tutkimukset keskittyvät pääosin tietyn ominaisuuden, kuten puristusvoiman kehityksen seuraamiseen. Kohderyhmänä on yleensä kiipeilytaidoiltaan taitavat tai intensiivisesti harjoittelevat henkilöt. Monessa tutkimuksessa käsitellään myös liiallisen kiipeilyn harjoittelun haittavaikutuksia nuorilla ja aikuisilla, kuten sormien ja jalkojen vammoja. Monet taitavat nuoret kiipeilijät pystyvät kiipeämään samalla tasolla kuin paljon kokeneemmat aikuiset (Morrison & Schöffl 2007, 852). Tämän mahdollistaa se, että lasten ja nuorten voima paino suhde on pieni verrattuna aikuisiin. He myös oppivat monipuoliset taidot nopeammin kuin aikuiset. Lapsilta vain puuttuu vielä tarvittava elämän kokemus ja fyysinen kehitys, jotta he voisivat ottaa kyvyistensä täyden hyödyn. Lasten ja nuorten kanssa tulisikin keskittyä itse kiipeilytaitojen ja henkisen puolen kehittämiseen. Vaarana on se, että lapsi tai nuori saattaa aloittaa liian kovan harjoittelun varhaisessa iässä, mikä pahimmassa tapauksessa johtaa pysyviin vaurioihin muun muassa sormissa. (Hörst 2008, 176–177.)

Kiipeilystä innostunutta lasta täytyy siis ohjata kiipeilyn harrastamiseen oikealla tavalla, jotta se olisi turvallista ja terveyttä tukevaa. Lähestyminen lajiin tulisi tapahtua leikkien ja pelien kautta. Kiipeilyssä lapsi pääsee kehittämään motorisia taitojaan monipuolisesti. Kiivetessään hänen täytyy opetella jatkuvasti uusia liikeratoja ja tapoja käyttää kehoaan oikein, jotta reitin kiipeäminen onnistuisi. Miettisen (1999) mukaan lapsilla kaikki lajit, jotka vaativat oman painon liikuttamista, ovat tehokkaita ja turvallisia. Muun muassa keskivartalon voima, joka kehittyy kiipeilyssä, on keskeistä kaikissa vartalonhallintaa tai tasapainoa vaativissa liikkeissä. Hyvä yleinen kunto taas luo tärkeän pohjan tasapainon ja tulevan voimaharjoittelun tueksi. (Miettinen 1999, 58–60.) Voimistelu ja kiipeily on myös yhdistetty positiivisesti luiden mineraali pitoisuuteen ja massaan normiin verrattuna (Morrison & Schöffl 2007, 853). Kiipeily siis tukee tärkeiden motoristen taitojen kehittymistä ja peruskunnan luomista lapsella. Koska lajissa liikutetaan omaa kehonpainoa, se

on myös turvallista ja luonnollista. Lapsen minäkuva ja itsetuntemus kehittyy kiipeilyssä helposti, koska jokaiselle löytyy omaa tasoa vastaavia haasteita. Lapsen luotto ja ymmärrys omiin taitoihin kehittyy onnistumisten ja epäonnistumisten myötä. Lapsi oppii myös ottamaan vastaan haasteita, joista hän ei välttämättä suoriudu ensimmäisellä kerralla. Hän oppii asennoituman ongelmiin siten, että niiden selvittämiseksi täytyy tehdä töitä. Kiipeily haastaa lasta myös loogiseen ajatteluun ja ongelmanratkomiseen. Jonkin kohdan kiipeäminen voi vaatia useamman henkilön pohdiskelua.

Varsinkin kiipeilyleirillä, jossa ollaan jatkuvasti vuorovaikutuksessa muiden kanssa, lapsella kehittyvät myös sosiaaliset taidot. Yhdessä tekemisen ja ongelmienratkomisen kautta lapsi saa vertaistukea sekä kannustusta omiin suorituksiinsa. Samalla hän oppii toimimaan yhdessä muiden kanssa. Kiipeilyyn on helppo liittää leikkejä ja pelejä. Pelien ja leikkien kautta lapset oppivat hyödyllisiä taitoja niin sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja kiipeilystä kuin yleisesti sääntöjen noudattamisesta. Sääntöjen noudattaminen korostuu kiipeilyssä, koska niiden avulla ylläpidetään turvallista toimintaa. Kiipeillessä on mahdollista loukkaantua vakavasti, joten turvallisuussääntöjen noudattaminen on tärkeää. Lapsi oppii, mikä on väärin ja mikä oikein ollessaan muiden kanssa vuorovaikutuksessa sekä itse kiipeilyn kautta. Kiipeily tarjoaa lapselle monipuolisen ympäristön oppimiseen ja tukee tämän terveellistä kehittymistä.

Nuorella kiipeily toimii hyvänä lajina fyysisten ominaisuuksien monipuolisena kehittäjänä. Nuori voi päättää itse, haluaako hän harrastaa kiipeilyä tosissaan vai mukavana liikuntamuotona, jossa näkee kavereita. Kiipeilyssä pystyy nykypäivänä kisailemaan kovalla tasolla ja haasteellisen reitin kiipeäminen ulkona kivellä pisteitään merkille. Toisaalta kiipeily voi olla nuorelle tapa pitää kuntoa yllä ja toimia päivän ohjelmana kaveriporukalle. Kiipeily on luokiteltu lajiksi, joka kattaa kilpailutason ulkopuolellakin hyvän aerobisen liikuntamuodon tason (Rodio, Fattorini, Rosponi, Quattrini & Marchetti 2008). Nuori voi siis saada hyvän peruskunnon ylläpitämiseen vaaditun liikunnan jo pelkästään kiipeilyn kautta. Harjoittelua voidaan hiljalleen monipuolistaa ja edetä yhä haastavampiin harjoitteisiin. Niin sanotun campuslaudan ja kovan intensiteetin harjoittelua varten tulisi kuitenkin odottaa,

että on vähintään 16 vuotta vanha (Hörst 2008, 176). Tällöin nuoren fyysinen kehitys on jo siinä vaiheessa, että elimistö kestää rasittavankin harjoittelun. Vastali-hasharjoittelun mukaan ottamisen myötä nuori saa kiipeilystä lähes koko kehoa kehittävän lajin, kuten aikaisemmin esillä olleesta kuvio 3 näkyi.

Murrosikäiselle nuorelle kiipeily tarjoaa hyvän mahdollisuuden opetella liikeradat uudelleen. Omaa kehonpainoa vastuksena käyttäen liikunta pysyy turvallisena ja kehon rajat opitaan tuntemaan hyvin. Motoriset taidot eivät enää kehity yhtä paljon kuin lapsena, mutta liikeratoja pystytään edelleen kerryttämään lisää. Mitä useampi liikerata on hallussa, sen helpompaa kiipeily on. Nuori pystyy siirtymään yhä vaikeampien kiipeilyongelmien kimppuun, jolloin ongelmanratkaisutaito, oman kehon hahmotus ja kyvyt sekä tilanteen lukemisen taidot laitetaan koetukselle. Kiipeilyn nuorena aloittanut tulee kokemaan onnistumisen tunteita usein kiivetessään yhä vaikeampia reittejä. Kokenut kiipeilijä puolestaan saa onnistumisen tunteita, kun hän suoriutuu ennen hankalasta kohdasta sulavasti, jolloin energiaa säästyy. Ei haittaa, onko kiipeilyä harrastanut kerran tai monta vuotta, koska laji tarjoaa jatkuvasti uusia elämyksiä ja haasteita. Kiipeily siis auttaa murrosikäistä nuorta antamalla hänelle itsevarmuutta ja kehittämällä hänen minäkuvaa.

Kiipeilyssä korostuu varmistaminen ja vastuun kantaminen. Nuorille vastuun kantaminen toisesta henkilöstä voi olla täysin uusi kokemus. Nuori saa riittävät taidot hankittuaan toimia varmistajana toiselle henkilölle tämän kiivetessä korkeuksissa. Tällainen vastuu saattaa olla monelle pelottavaa, mutta on tärkeä kokemus. Muiden huomioiminen ja heistä huolehtiminen on tärkeä taito nuorelle, joka on siirtymässä aikuisuuteen. Samalla tulee harjoiteltua vuorovaikutustaitoja ja kommunikointia. (Kivelä & Lempinen 2010, 78.) Jotta nuoreen voidaan suhtautua hänen toivomallaan tavalla, hänen täytyy osata kommunikoida tunteitaan ja halujaan. Sosiaalisena lajina kiipeily tarjoaa nuorelle hyvän mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin ja kartuttaa sosiaalista verkostoa myös kodin ulkopuolella. Näin nuori alkaa hiljalleen löytää oman paikkansa yhteisössä. Kiipeily siis opettaa nuorelle taitoja selvittää arjen eri tilanteista, auttaa häntä minäkuvan luomisessa, kohentaa itsevarmuutta ja tukee terveellistä elämäntapaa.

Kaikille sopivana lajina kiipeily yhdistää myös perheitä. Vanhemmat ja heidän lapsensa pääsevät harrastamaan yhdessä, mikä voi parantaa yhteisiä suhteita. Aiemmin esille tuodussa artikkelissa kiipeilystä Saksassa kerrottiin, miten vanhemmat saattavat opetella varmistustaidon, mutta eivät itse kiipeä. (Rock Sport magazine 2015, 76.) Tämä osoittaa halua osallistua lapsen harrastukseen, vaikka kiipeily ei olisikaan oma juttu. Samalla vanhemman ja lapsen välinen luotto kehittyy, koska lapsen täytyy luottaa vanhempaansa varmistajana kiiwetessään korkealla seinällä. Vanhemman osallisuus lapsen ja nuoren harrastuksessa on tärkeää, jotta harrastaminen jatkuisi. Hakkaraisen ym. (2009, 50) mukaan vanhemmat saattavat olla joissakin lajeissa vain taloudellisia tukijoita, mutta lajissa, kuten kiipeily he voivat itse osallistua lapsen ja nuoren harrastukseen ja olla tiiviimpänä osana toimintaa. Joskus vanhempien osoittama kiinnostus lapsen ja nuoren harrastukseen voi olla ratkaiseva tekijä harrastuksen jatkamisessa.

3.2 Lasten ja nuorten ohjaus

Ohjaajan rooli liikunnassa on toimia osallistujille mallina, esikuvana, opettajana ja kasvun ohjaajana. Ohjaajan taito perustuu hänen kykynsä saada lapset innostumaan ja liikkumaan tietyn tavoitteen suunnassa. Hyvä ohjaaja on joustava ja osaa vaihtaa rooliaan aktiivisesta ohjaajasta passiiviseksi tarkkailijaksi. (Miettinen 1999, 80.) Lapsia ja nuoria ohjattaessa pelkkä lajin hallitseminen ei riitä. Hyvältä ohjaajalta vaaditaan tietynlaisia ominaisuuksia ja taitoja. Ohjaajalla täytyy olla tietoa lasten terveystieteistä ja kehityksestä sekä käsitys ympäristön tarpeista. Kun hallitaan ohjattava laji ja ymmärretään lasten tarpeet, voidaan yhtälöön ottaa mukaan omat henkilökohtaiset ominaisuudet. Ohjaaminen on vuorovaikutusta ohjattavien kesken. (Arvonen 2004, 72.) Henkilökohtaiset ominaisuudet ja taidot tulevat esille tässä vuorovaikutuksessa. Tämä näkyy kaikilla erilaisina tapoina ohjata. Osalla on hyvät sosiaaliset taidot, jolloin he pystyvät ohjaamaan hyvin neuvomalla. Toisten vahvuus sijaitsee tekemisessä, jolloin he ohjaavat esimerkin kautta. Voitaisiin sanoa, että ohjaustyylejä on yhtä monta kuin ohjaajiakin.

3.2.1 Ohjaajalle tärkeät taidot ja piirteet

Ryhmiä ohjaajista voidaan hahmottaa eri tyylejä, kuten auktori, motivaattori, fasilitaattori ja mentori. Auktori antaa tarkkoja ohjeita, opastaa, on läsnä ja rohkaisee. Motivaattori ohjeistaa, perustelee, selittää ja rohkaisee esimerkillään. Fasilitaattori rohkaisee, tekee yhteenvetoja, etsii täsmennyksiä ja vertauksia, auttaa ideoinnissa sekä ajatusten ilmaisussa. Mentori antaa palautetta, kritisoi, etsii syitä ja perusteluita, kysyy enemmän kuin vastaa. (Kivelä ja Lempelä 2010, 43–44.) Käytännössä ohjausta ei kuitenkaan voi toteuttaa noudattamalla vain yhtä tyyliä. Vaikka jokin tyylin olisikin omalle luonteelle sopivaa, täytyy aina huomioida ohjattavat. Itsenäisen henkilön kohdalla auktorityylinen ohjaus voi auttamisen sijasta häiritä suoritusta. Varsinkin lasten kohdalla pitää muistaa, että he ovat kaikki yksilöitä ja kehittyvät eri tahtia. Jokaisella on omat tarpeensa, jotka ohjaajan tulisi huomioida. Ohjaajan on siis oltava joustava.

Kivelän ja Lempelän esittämistä ja muista ryhmäohjaus tyyleistä voidaan koota onnistuneen liikunnanohjauksen kannalta tärkeitä toimintatapoja. Autio ja Kaski (2005, 58) kertovat, että onnistuneessa liikunnanohjauksessa tulisi olla kannustava ja esikuvallinen. Ohjaaja siis huomioi ja rohkaisee kaikkia sekä näyttää omalla esimerkillään tai tarkasti selittämättä, miten asia toimii. Suoritettavaa tehtävää voidaan helpottaa tarjoamalla pientä avustusta tai kehittämällä apuvälineitä, jotka tukevat toimintaa. Ohjauksessa voidaan myös edetä asteittain, jolloin eritasoiset ohjattavat pystytään huomioimaan paremmin. Hyvä toimintatapa on asettaa tavoitteita yhdessä ohjattavan kanssa. Aktiivisella palautteen antamisella ja havainnollistamisella voi olla suurikin merkitys ohjauksen onnistumiselle. Lapsille tavallisesta hyppimisestä voidaan saada mielenkiintoista pyytämällä hyppimään kuin kenguru. Ohjattavaa voidaan myös opastaa taidon oppimisessa etsimällä suorituksista onnistuneet puolet ja samalla neuvoa esimerkiksi ponnistamaan vielä vähän enemmän seuraavalla hypyllä.

Erilaisten ohjaustyylien hallinnan ja hyvien toimintatapojen lisäksi ohjaajan tulisi olla aito, tuntea itsensä, olla kannustava, luotettava, turvallinen, välittävä ja luova. Autio ja Kaski (2005, 64–66) kertovat, että ohjaajan pitää olla aito, koska lapset

aistivat helposti epäaitouden. Jos aikuisella on ollut hankala ja rasittava päivä, hänen kannattaa mainita siitä, jotta lapset eivät ajattelisi ärtymyksen johtuvan heistä itsestään. Jos ohjaaja suullinen viesti on ristiriidassa käyttäytymisen kanssa, lapsille voi välittyä epäaito kuva ohjaajasta, mikä vahingoittaa heidän välistä suhdettaan. Kaikista ohjattavista ei voi pitää, mikä ohjaajan on hyvä tiedostaa. Hänen kannattaa kannustaa palautteen antamiseen, jotta hän saa selville, onko esimerkiksi ohjaus tasapuolista, missä on parannettavaa ja mistä on pidetty. Kannustamisen taito on ohjaajalle tärkeää, koska sen avulla voidaan motivoida lapsia ja nuoria jatkamaan harrastusta myös silloin, kun se ei innosta. Kannustamisen avulla voidaan auttaa varsinkin niitä, jotka kokevat itsensä huonommiksi kuin toiset. Lapset eivät välttämättä vielä ymmärrä, että yksilöt kehittyvät eri tahtia. Luotettava ohjaaja lisää toiminnallaan ajan-myötä lapsen luottamusta itseensä, mikä lisää myönteisesti minäkäsitystä. Vanhemmatkin saavat mielenrauhan, kun he tietävät ohjaajan olevan luotettava ja turvallinen. Ohjaajan turvallisuus näkyy muun muassa hyvässä tuntirakenteessa. Lisäksi ohjaaja on selkeästi henkilö, joka asettaa rajat toiminnalle ja vastaa tunnin kulusta. Muista välittäminen on ohjaajien oleellisimpia piirteitä. Varsinkin lasten kohdalla on tärkeää, että he tuntevat olonsa tärkeiksi ja pidetyiksi virheistä ja epäonnistumisista huolimatta. Lasten ja nuorten kanssa työskennellessä ohjaustilanteet menevät harvoin tarkkojen ohjeiden mukaisesti. Luovuudella voidaan tuoda ohjaukseen käytännön oppimistilanteita ja parhaimmillaan onnistumisen tunteita. Hyvä ohjaaja hallitsee edellä mainitut taidot tai ainakin ymmärtää niiden tärkeyden.

3.2.2 Kohderyhmän erityispiirteet

Koska lapset ovat keskenään eri kehitysvaiheissa, heitä ei voida käsitellä samalla tavalla (Miettinen 1999, 77). Fyysisten, sosiaalisten ja henkisten ominaisuuksien lisäksi eroja on myös oppimistavoissa. Osa lapsista saattaa olla hyvinkin puheliaita ja osa hiljaisia. Joku on tottunut saamaan huomiota jatkuvasti, ja toinen viihtyy ilman jatkuvaa holhousa. Jollakin lapsella saattaa olla ongelmia ymmärtää suullisia ohjeita tai vaikeuksia asioiden hahmottamisessa (Kivelä & Lempinen 2010, 45). Jotta nämä tarpeet tunnistettaisiin ja niihin voitaisiin reagoida, lapsia pitää

seurata jatkuvasti. Ohjaajan on oltava valppaana tunnistamaan pienistäkin viiheistä tilanteet, joissa tarvitaan erityistä tukemista (Kivelä & Lempinen 2010, 46). Tällaisia tukemisen tilanteita voivat olla muun muassa kiusaamisen tai pilkan kohteeksi joutuminen. On ohjaajan vastuulla puuttua tilanteeseen heti ja luoda turvallisuuden tunne kaikille (Miettinen 1999, 80). On siis esimerkiksi kiinnitettävä huomiota niihin, jotka eivät sisäistä suullisia ohjeita hyvin, jotta heitä voitaisiin tukea tarvittavalla tavalla. Erityistarpeista huolimatta huomiota tulisi antaa kaikille, jotta kukaan ei tuntisi oloansa ulkopuoliseksi. Erilaisen oppijan erilaisuudesta on tarpeetonta tehdä numeroa (Kivelä & Lempinen 2010, 45). Liiallisella auttamisella voi olla päinvastainen vaikutus, kun muut lapset tulevat kateellisiksi.

Aution ja Kaskin (2005, 63, 66–67) mukaan monet kokevat lapsiryhmät työläiksi ja toiset helpoiksi. Lapsiryhmän ohjaaminen vaatii hyvää valmistautumista ja varasuunnitelmia. Liikuntatunnin kulussa ei saisi olla tyhjiä hetkiä tai odottamista, koska ne heikentävät tilanteen hallintaa. Nuorten ohjauksessa voidaan noudattaa samoja perusperiaatteita kuin lastenkin kanssa. Nuori on kuitenkin kehittymässä aikuisuuteen, joten ohjaajan on osattava sopeutua näihin muutoksiin ohjauksessaan. Muutoksista huolimatta hänen täytyy edelleen olla se luotettava ja turvallinen aikuinen, jolle nuori voi jakaa asioitaan luottamuksellisesti.

7–13 vuotiaat lapset

Lapsia ohjattaessa opeteltavat asiat kannattaa pitää yksinkertaisena, jotta kaikki ymmärtävät sen. Leikki on lapsen tapa oppia asioita (Miettinen 1999, 78). Miettinen neuvoo, että tuomalla ohjaukseen leikkimisen lapset saadaan innostumaan ja yrittämään parhaansa. Leikin kautta lapsille voidaan opettaa vaikeitakin liikunnallisia taitoja, koska he jaksavat tehdä liikkeiden oppimiseen tarvittavia toistoja. Lasten kanssa tulisi kuitenkin välttää kilpailua, koska se voi vaikuttaa haitallisesti joukkuehenkeen. (Miettinen 1999, 78.) Vaikka ohjaus tapahtuisikin tietyn lajin piirissä, se ei saa olla liian yksipuolista. Kouluikäisten kunto- ja taitotekijöiden harjoittamisen tavoitteena tulee olla lapsen vartalon tasapainoinen kehitys (Miettinen 1999, 79). Monipuolisuus ja leikkiminen pitävät lapsen kiinnostuneena tekemisestä. Niin liikunnan kuin muidenkin harrastuksien kohdalla on tärkeää saada onnistumisen

tunteita. Hakkaraisen ym. (2009, 115) mukaan lapsi tarvitsee liikuntaharrastukseltaan onnistumisen kokemuksia, mahdollisuuden oppia uusia asioita, riittävästi kiitosta ja myönteistä kannustusta. Lapsen tulisi kuitenkin oppia sietämään myös epäonnistumisia ja nähdä ne haasteina ja mahdollisuutena kehittyä.

Koulun aloittaneet 7–8 vuotiaat ovat osittain jo harjoitelleet ryhmävaikutus taitojaan erilaisissa kerhoissa ja koulussa. Voi olla, että osa tarvitsee kuitenkin vielä tukea heikkojen sosiaalisten taitojensa vuoksi. Ohjaajan ja muiden hyväksynnän saamisella on tässä vaiheessa suuri merkitys. Hieman vanhemmat 9–11 vuotiaat alkavat kokea itsensä yksilöksi. Erityispiirteinä voidaan huomata kriittisyys ohjaajia ja vanhempia kohtaan. Hyväksynnän tunnetta haetaan itselle tärkeistä piireistä, kuten kavereista tai urheiluseurasta. 11–13 vuotiailla murrosiän tuomat tunne ailahtelut voivat olla merkittäviä. Tässä ikävaiheessa lapsi yleensä nauttii yhteistyöstä kavereidensa ja aikuisten kanssa. Vastuun ja velvollisuuksien hoitaminen voidaan kokea epämiellyttäväksi. Muuttuva keho ja ajatusmaailma voi tuoda mukanaan epävarmuutta, joten lasta kannattaa tukea tässä kehitysvaiheessa. Ajatusmaailman muutoksien myötä 11–13 vuotias saattaa etsiä asioiden välille syyseuraussuhteita. Suhtautuminen asioihin voi olla jyrkkää puolesta tai vastaan ajattelua. (Hakkarainen ym. 2009, 115–119.)

13–17 vuotiaat nuoret

Nuorten ohjaamisessa peruseriaatteet ovat samat kuin lasten kanssa. Nuoria ei kuitenkaan kannata ohjata yhtä auktorisesti kuin lapsia vaan heille kannattaa antaa jo päätösvaltaa harjoittelussa. Tarpeen tullen ohjaajan täytyy kuitenkin pystyä ottamaan ohjaket haltuun. Nuorten kanssa toimiessa on tärkeää, että opeteltavat asiat osataan perustella. Annettujen ohjeiden tulisi olla oikeasti hyödyllisiä. Nuori nimittäin saattaa luottaa ohjaajaansa enemmän kuin vanhempiinsa. (Autio & Kaski 2006, 66–67.) Nuorien ohjaaminen on jatkuvasti elävä prosessi, ja murrosiän tuomat muutokset voivat näkyä osalla selkeästi. Hetki sitten villinä riehunut nuori saattaa vähän ajan päästä ollakin muita neuvomassa ja kannustamassa.

Onkin tärkeää muistaa, että murrosikä ja sen tuomat muutokset vallitsevat tätä ikäluokkaa. Osalla murrosikä menee ohi ilman sen kummempia ongelmia, mutta

toisilla tämä vaihe saattaa aiheuttaa suuria tunnemyrskyjä. Vanhemmista irtaututaan hiljalleen ja siirrytään kaverien seuraan. Nuori tulee kohtaamaan identiteettikriisin ja ihmissuhdekriisin murrosikänsä aikana. 13–14 vuotiaalla käytös voi vaihdella aikuismaisen ja täysin lapsellisen välillä. Tästä vähän vanhemmilla 15–17 vuotiaalla erityispiirteinä voidaan huomata jo selkeä kiinnostus toiseen sukupuoleen ja kuuhunta tunnetiloissa. Nuori punnitsee jo tässä vaiheessa yhä enemmän oikean ja väärän välillä ja pystyy katsomaan asioita toisen näkökulmasta. (Hakkarainen ym. 120–123.)

3.2.3 Motivointi

Koska 7–17 vuotiaat eroavat keskenään toisistaan niin paljon, on tärkeää saada selville mikä saa kunkin motivoitumaan ja mistä he eivät pidä. Kivelä ja Lempinen (2010, 11) kirjoittavat, että motivaatiolla tarkoitetaan tekijöitä, joiden vuoksi ihminen tekee jotain tai valitsee jonkin tietyn tavan toimia. Motivoivia tekijöitä voi olla niin ulkoisia kuin sisäisiä. Ulkoisesti motivoivia tekijöitä ovat muun muassa hyväksynnän saaminen, edun saanti tai haitan välttäminen. Asioiden tekeminen sen itsensä vuoksi, oppimisen iloa ja omaa mielenkiintoa voidaan pitää sisäisenä motivaationa. Pienillä lapsilla on selvä sisäinen motivaatio liikkumista kohden, mutta murrosikää lähestyessä ulkoiset motivaatio tekijät tulevat yhä tärkeämmiksi (Hakkarainen ym. 2009, 333). Liikkumisen ilon lisäksi pieniä lapsia motivoi myös vanhempien, ohjaajien ja opettajien hyväksynnän saanti. Tämä voi näkyä esimerkiksi taitojen esittelyinä, kuten korkealle kiipeäminen. Hakkaraisen ym. (2009, 333) mukaan ulkoiset motivaatio tekijät eivät kuitenkaan saa olla liian suuret. Vaikka näillä tekijöillä onkin iso merkitys nuorille, liian suurina ne voivat vaikuttaa negatiivisesti. Moni nuori lopettaakin liikuntaharrastuksen kesken, koska ulkoiset motiivit ja paineet ovat liian suuret heidän kykyihinsä nähden.

Ohjaajan on siis luotava ilmapiiri, joka tukee sisäistä motivaatiota. Ulkoiset motivaatio tekijät ovat hyviä lyhytaikaisena, mutta eivät pitkäaikaisena. Esimerkiksi nuoria kiipeilyleiriläisiä voi kannustaa kiipeämään omilla rajoillaan tarjoamalla heille palkinnoksi hyvän välipalan. Mutta mitä sitten tehdään, kun hyvää välipalaa

ei olekaan tarjolla? Jotta motivointi ei jäisi tällaisten asioiden varaan, on hyvä pyrkiä tukemaan leiriläisten sisäistä motivaatiota. Hakkarainen ym. (2009, 333–334) nostavat sisäisestä motivaatiosta urheilussa esille kolme tärkeää piirrettä. Ensimmäinen näistä on mahdollisuus vaikuttaa itse toimintaan liittyvissä valinnoissa, kuten ohjelman sisältöön. Toisena on pätevyyden kokeminen. Itsensä voi kokea päteväksi muun muassa, kun kehittyy omissa taidoissa tai oppii uuden suoritustekniikan. Pätevyyttä koetaan myös voittamisesta. Kolmas piirre on sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Sillä tarkoitetaan tunnetta ryhmään kuulumisesta, ja sen motivoiva vaikutus voi olla hyvin voimakas.

Lasten ja nuorten kanssa on tärkeää siis pitää yllä myönteinen ja kannustava ilmapiiri. Kiipeilyleirillä osallistujille pitää tarjota tukea ja kannustusta toimintaan. Lapsille ja nuorille tulisi opettaa, että yrittäminen ja parhaansa tekeminen palkitaan (Autio & Kaski 2005, 30). Heille kannattaa myös antaa mahdollisuus vaikuttaa leiriviikon ohjelmaan. Sopiva määrä haasteita ja uusien taitojen oppimista takaa, että jokainen voi tuntea itsensä päteväksi. Koko leirin kannalta on myös tärkeää kehittää leiriläisten kesken sosiaalinen yhteenkuuluvuus, jolloin he saavat tukea omiin suorituksiinsa muilta. Motivaatiolla on merkittävä tekijä hyvän leirin aikaansaamisessa. Leiriläinen, joka ei ole motivoitunut tekemiseen, hankaloittaa ohjaajan työtä ja voi vaikuttaa merkitsevästi muiden kokemukseen leiristä.

4 LEIREJÄ JOKA TARKOITUKSEEN

Sanalla leiri voidaan tarkoittaa useita eri asioita riippuen siitä, mikä määre siihen on kulloinkin liitetty. Leiri voidaan yhdistää negatiivisiin asioihin, kuten pakolais- ja sotaleireihin; toisaalta edistykseen ja virkistykseen harjoitusleirien ja kesäleirien muodossa. (Ketola 2002, 49.) Tässä työssä keskitytään näiden edistystä ja virkistystä tuovien leirien järjestämiseen kiipeilyleirin muodossa. Ketolan (2002, 20) mukaan tällaisia leirejä yhdistää muun muassa seuraavat asiat: kokoontuminen yhteen, sosiaalisuus ja mahdollisuus keskittyä leirin pääteemaan. Tämän mahdollistaa se, että häiriötekijöitä on vähemmän kuin normaalissa ympäristössä.

Leirit ovat yksi tapahtumatyyppi. Tapahtumia ja leirejä voidaan järjestää projektityönä. Toisaalta leirejä voidaan järjestää jonkin projektin tekemistä varten. Projektiajattelu sopii leiritoimintaan hyvin (Ketola 2002, 52). Leirin järjestämisestä on varsin vähän kirjallisuutta. Apuna voidaan kuitenkin käyttää tapahtuman järjestämisen ja projektinhallintaan liittyvää kirjallisuutta. Prosessi aloituksesta lopetukseen asti on pitkälti samanlainen. Esimerkiksi kaikki tapahtumat vaativat paljon työtä jo suunnitteluvaiheessa. Leirit ovat usein monipäiväisiä, joten suunnittelun tärkeys korostuu entisestään. Sanonta ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” kuvaa prosessia melko tarkasti. Ketola (2002, 62) kertoo, että leirin koosta riippuen suunnittelu voi alkaa jo kaksi tai kolme vuotta ennen sen järjestämistä. Tapahtumia järjestäessä suunnitteluvaihe voi olla jopa 75 % kokoyötyöstä (Vallo & Häyrinen 2012, 157). Suunnittelun tärkeys pätee myös projekteissa, koska hyvällä suunnittelulla voidaan ennakoita mahdollisia ongelmia.

Tässä osiossa kerrotaan erilaisista leireistä ja niiden piirteistä sekä minkälainen Oulun Kiipeilykeskuksen 2015 kesäkuun kiipeilyleiri oli. Opas tulee käsittelemään laajalti leirin järjestämistä, joten tämä prosessi käydään läpi vaihe vaiheelta. Leirin järjestämisen vähäisen kirjallisuuden vuoksi apuna on käytetty kirjallisuutta projektinhallinnasta ja tapahtuman järjestämisestä. Projektinhallinnan, tapahtuman ja leirin järjestämisen eri vaiheista käytetyt termit kuvaavat lähes samoja asioita. Tämän vuoksi tässä osiossa saatetaan ensin puhua projektin vaiheistuksesta ja seuraavaksi tapahtuman vetämisestä.

4.1 Erilaiset leirit

Leirejä voidaan järjestää lähes joka tarkoitukseen. Leirin tarkoituksena voi olla tiedon vaihto muiden osallistujien kanssa tai vertaistuen saanti. Tarkoituksena voi olla myös virkistäytyminen, taitojen harjoittelu tai irtautuminen kiireellisestä elämästä. Leirillä pystytään yleensä keskittymään sen pääteemaan paremmin (Ketola 2002, 20). Tämä johtuu siitä, että leiri tarjoaa ympäristön, jossa esimerkiksi samasta asiasta kiinnostuneet tai samassa elämäntilassa olevat ovat toistensa kanssa tiiviisti tekemisissä. Tällöin voidaan keskittyä pääteeman, kuten kiipeilyyn, paremmin. Lapsille ja nuorille muiden kanssa puuhastelu ja liikkuminen opettavat tärkeitä taitoja elämää varten, kuten aikaisemmissa osioissa on jo käynyt selväksi. Ketola (2002, 51) kertoo, että leirit tarjoavat osallistujalle kokonaisvaltaista kasvusta ja yhdessäoloa. Niiden aikana sosiaalistutaan muiden kanssa ja opitaan myös yleisiä käytöstapoja. Vanhemmat eivät olekaan hoitamassa siivousta leiriläisen puolesta vaan hänen täytyy hoitaa se itse. Tämä auttaa muun muassa itsenäisyyteen kasvamisessa, kun opitaan huolehtimaan asioista. Leirin aikana voidaan myös löytää itsestä uusia kykyjä, mikä vahvistaa itsetuntoa.

Erilaisia leirejä voidaan järjestää lähes joka tarkoitukseen. Leiri voidaan järjestää tukemaan hankalassa elämänvaiheessa olevia henkilöitä tai jonkin lajin harjoittelua varten. Joitakin pääleirityyppejä voidaan kuitenkin hahmottaa muun muassa kohderyhmän ja tekemisen kautta. Näistä päätyypeistä leikki-, liikunta- ja päiväleirit ovat tämän työn kannalta tärkeitä, koska niiden piirteet vastaavat parhaiten Oulun Kiipeilykeskuksella järjestettävää leiriä. Ketola (2002, 29, 32, 38) kuvaa näiden leirityyppien erityispiirteitä seuraavasti. Leikkileireillä pääteemana ovat pihaleikit ilman virtuaalimaailman vaikutteita. Liikuntaleireillä voidaan tutustua uuteen lajiin, harjoitella paremmaksi entuudestaan tutussa lajissa tai muuten vain harrastaa liikuntaa paljon. Päiväleireillä puolestaan käydään leireilemässä päivällä ja tullaan yöksi kotiin. Päiväleirien kesto voi kuitenkin olla useita päiviä.

4.2 Oulun Kiipeilykeskuksen kiipeilyleiri

Leikki-, liikunta- ja päiväleirit kuvaavat Oulun Kiipeilykeskuksessa 2015 kesäkuussa 1.-5.6. järjestettyä kiipeilyleiriä parhaiten. Ohjelmassa on yhdessä tekemistä pelien, leikkien ja opettelun kautta, mikä vie leiriläisen huomion pois elektronikan äärestä. Leirillä ensin tutustutaan ja sitten perehdytään kiipeilyyn monipuolisesti tekemisen ja havainnoinnin kautta. Päivät alkoivat aamulla kahdeksalta ja loppuivat iltapäivällä kello neljältä. Leiriläiset sai tuoda paikalle puoli tuntia ennen päivän alkamista ja piti hakea viimeistään puoli tuntia päivän päättymisen jälkeen. Leiri järjestettiin siis päiväleirinä eikä sen aikana yövytty Kiipeilykeskuksella. Tarkoituksena oli saada lapset ja nuoret ohjattuun toimintaan viikon ajaksi, jolloin vanhempien ei tarvinnut huolehtia heistä työpäivän aikana.

Leirin aikana opeteltiin kiipeilyn perusteita ja tutustuttiin eri kiipeilytapoihin. Ohjelmasta valtaosa liittyi kiipeilyyn, vaikka seinällä ei koko-aikaa oltukaan. Mukana oli tietenkin myös tutustumis- ja ryhmäytymisleikkejä, jotta leiriläiset tutustuisivat toisiinsa. Ruokailua lukuun ottamatta leiri vietettiin lähes kokonaan Oulun Kiipeilykeskuksen tiloissa. Ohjelmaan kuului yhdelle päivälle ulkoilua läheisessä puistossa, jossa osallistujat pääsivät muun muassa pelailemaan jalkapalloa ja heittelemään frisbeetä. Osallistujia leirillä oli 25 ja ohjaajia kaksi, joista olin itse toinen. Leiriläisten ikäjakauma oli 8–16 vuotiaiden välillä. Suuret ikäerot eivät tuottaneet paljon vaikeuksia, mutta selkeitä eroja käyttäytymisessä oli havaittavissa. Leiri oli jaoteltu niin, että aloittelijat aloittivat leirin 1.6 maanantaina ja kokeneemmat tulivat mukaan keskiviikkona 3.6. Kokeneemmat olivat muun muassa harrastaneet kiipeilyä pidemmän, aikaa tai he olivat käyneet kiipeilykerhossa.

Ensimmäisinä kahtena päivänä käytiin perusteita läpi ja tutustuttiin erilaisiin seiniin. Keskiviikosta eteenpäin voitiin sitten käydä läpi jo edistyneempiä asioita kiipeilystä. Kokonaisuudessaan leiri sujui melko ongelmitta ja saatu kirjallinen palaute oli hyvää. Palautekysely tehtiin Google Forms -ohjelman avulla, koska se helpotti palautteen käsittelyä Kiipeilykeskuksella. Kysely lähetettiin leiriläisten huoltajille sähköpostilla pari päivää leirin loppumisen jälkeen. Mukana oli myös kiitosviesti osallistumisesta ja maininta tulevan syksyn mahdollisuuksista

Leirin jälkeen käytiin ohjaajien ja Kiipeilykeskuksen henkilökunnan kanssa läpi leirin kulkua. Samalla pohdittiin, mitä parannettavaa tulevia leirejä varten olisi. Näiden keskustelujen kautta syntyi hyvää tietoa opasta varten. Kehitysideoihin kuului muun muassa päätös järjestää leiri lapsille (8–12 -vuotiaat) ja nuorille (13–17 -vuotiaat) erikseen. Näin osallistujat saisivat eniten irti leiristä. Ensimmäisessä leirissä ollut jaottelu kokeneempien ja aloittelijoiden välillä jätetään myös pois, koska se hankaloitti myöhempään tulleiden ryhmäytymistä. Kehitysideoissa nousi esille myös uusia käytänteitä leiriläisille ja alueiden rajauksen tärkeys. Uudet käytänteet ja alueiden rajauksen tulisi helpottaa tulevien leirien arkea.

4.3 Leirin järjestäminen

Leirin järjestäminen voidaan jakaa erillisiin vaiheisiin. Kettusen (2003, 41–42) esittämässä projektin vaiheistuksessa käydään hyvin läpi, mitä kussakin järjestelyn vaiheessa on huomioitava yleisellä tasolla. Ennen projektin aloittamista sille täytyy tunnistaa tarve. Seuraavaksi määritellään, onko tarpeeseen kannattavaa vastata. Suunnitteluvaiheessa tarkennetaan määrittelyn kautta saatuja tuloksia ja tehdään niiden pohjalta projektisuunnitelma. Suunnitelman on oltava tarkkaan mietitty, koska toteutusvaiheen on tarkoitus edetä suunnitelman mukaisesti. Viimeisenä vaiheena on projektin päättäminen, joka pitää sisällään loppuraportoinnin, projektin purun ja mahdollisten uusien ideoiden käsittelyn. (Kettunen 2003, 41–42.) Nämä vaiheet esiintyvät lähes samankaltaisina eri tapahtumien ja leirien järjestämisessä sekä projekteissa. Projektista, tapahtumasta ja leiristä riippuen täytyy kuitenkin ottaa huomioon vaihtelevia tekijöitä. Leirin järjestelyihin vaikuttaa muun muassa, missä ja kenelle järjestetään sekä mitä leirillä on tarkoitus tehdä. Yksi suuri tekijä järjestelyiden kannalta on osallistujamäärä. Suuren leirin järjestäminen vaatii paljon resursseja ja aikaa. Pienen leirin, kuten Oulun Kiipeilykeskuksen leirin, pysyy järjestämään alusta loppuun noin neljän kuukauden aikana.

4.3.1 Tarpeen tunnistaminen

Tarve johonkin palveluun, kehitettävä kohde tai uusi tuote löytyy yleensä ympäristöä seuraamalla. Asiakkaita kuuntelemalla ja kilpailijoita seuraamalla voi havaita hyvissä ajoin, missä on kehityksen varaa, tai saada idean uuteen tuotteeseen. Tarve jollekin asialle voi tulla myös yrityksen sisältä henkilökunnan kautta. Tärkeintä on, että pitää silmät auki ja korvat höröllä, jotta mahdollisuudet eivät mene ohi. (Kettunen 2003, 46–47.) Oulun Kiipeilykeskuksella ei ollut ennen 2015 kesäkuussa järjestettyä kiipeilyleiriä lapsille ja nuorille suunnattua toimintaa kesän ajalle. Alle 18-vuotiaiden kiipeilijöiden määrä on kuitenkin ollut kasvussa Kiipeilykeskuksen tullessa yhä useamman tietoisuuteen. Tämän on näkynyt lasten ja nuorten kiipeilijöiden määrän kasvuna. Kasvavan asiakaskunnan myötä kysyntää kiipeilyleirillekin alkoi löytymään. Leirin tarve tunnistettiin myös henkilökunnan keskuudessa. Halukkaita leirille olisi ollut enemmän kuin asetettu osallistujamäärä, mutta ei kuitenkaan tarpeeksi toisen leirin järjestämiseen.

4.3.2 Tavoitteiden määrittely

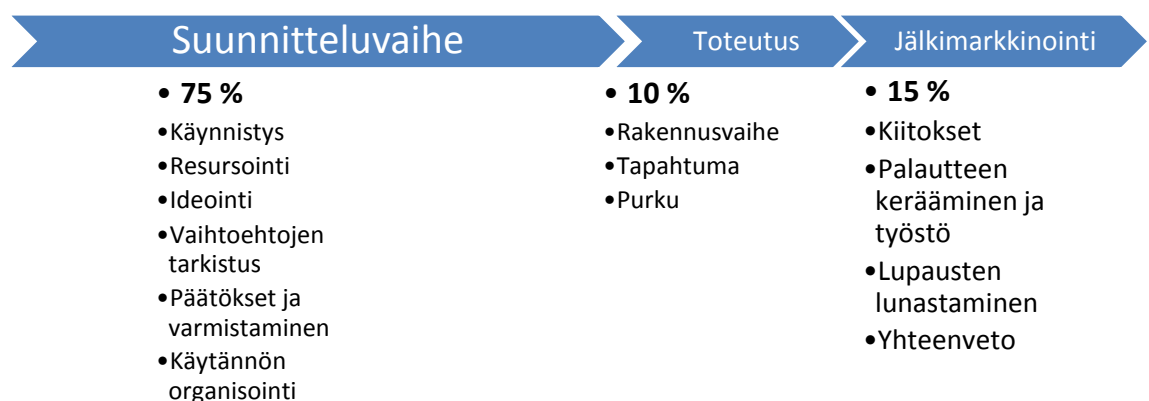
Kun tarve jollekin asialle on tunnistettu, on tärkeää määritellä sille tavoitteet. Vallo ja Häyrinen (2012, 101, 103) ovat listanneet kuusi kysymystä, joihin tulisi saada vastaukset ennen suunnittelun aloittamista. Miksi tapahtuma järjestetään? Kenelle tapahtuma järjestetään? Mitä, missä ja milloin järjestetään? Miten tapahtuma järjestetään? Millainen tapahtuman sisältö on? Kuka toimii isäntänä eli vastuuhenkilönä? Kettunen (2003, 48) kirjoittaa, että määrittelyvaiheessa saatujen vastauksien perusteella pystytään yleensä päättämään, onko projektin läpivienti taloudellisesti kannattava tai toiminnalle eduksi. Määrittelyvaiheessa luodaan projektin raamit, joista sitä viedään eteenpäin. Vallon ja Häyrisen kysymysten lisäksi on selvitettävä tarkasti, mitä resursseja toteutukseen vaaditaan, mitä tuloksia halutaan aikaiseksi, mikä on projektin aikataulu ja millä budjetilla työ pitää toteuttaa (Kettunen 2003, 49)?

Tavoitteiden määrittely on tärkeää, koska se antaa tapahtumalle suunnan. Kiipeilyleirin tavoitteiden määrittely tapahtui ensimmäisen leirin kohdalla osittain vielä

suunnitteluvaiheessa, koska alkuperäistä suunnitelmaa täytyi muokata. Tavoitteiden määrittely ei ollut tarpeeksi tarkkaa heti alusta lähtien, koska leiri oli Oulun Kiipeilykeskuksen ensimmäinen. Toisin sanoen tässä vaiheessa ei osattu määrittää tarkasti, mitä kaikkea leiriltä toivottiin ja mitä resursseja se tulisi vaatimaan. Työn tuloksena syntyvä opas antaa tähän vaiheeseen työkaluja ja auttaa hahmottamaan vaaditut resurssit. Näin tavoitteiden määrittely ei jää vajaaksi ja järjestelyjen aikana säästetään aikaa, kun tiedetään mitä ollaan tekemässä. Resurssien määrittäminen suunnittelun alussa on haastavaa. Tämän vuoksi oppaan materiaalipankissa on laskelmat edelliseltä vuodelta ja pohja tulevaa leiriä varten. Lisäksi oppaassa on kappale, jonka tarkoituksena on auttaa erilaisten menojen kartoittamisessa.

4.3.3 Suunnittelu

Jos leiriä ei ole suunniteltu hyvin, se kyllä huomataan. Leiri voi tuntua pelkältä pelien ja leikkien täyttämältä ajankululta, josta ei saa sen enempää irti. (Ketola 2002, 61.) Suunnitteluvaihe on tärkein osa projektia, koska toteutus tapahtuu suunnitelman pohjalta. Tässä vaiheessa pystytään ennalta ehkäisemään riskitekijöitä ja varautumaan mahdollisiin ongelmiin. Suunnitteluun on hyvä varata tarpeeksi aikaa.



Kuvio 4. Tapahtumaprosessin kulku (Vallo & Häyrinen 2012, 157)

Leirin kohdalla Vallon ja Häyrisen yllä näkyvä kuvio tapahtumaprosessin kulusta pitää melko hyvin paikkansa. Kuvion mukaan suunnitteluvaiheeseen kuuluu 75 % työajasta, toteutukseen 10 % ja jälkimarkkinointiin 15 % (Vallo & Häyrinen 2012, 157). Viiden päivän mittaisella kiipeilyleirillä työajallisesti jakauma on todennäköisesti 70 % suunnittelua, 20 % toteutukseen ja 10 % jälkimarkkinointiin sekä palautteen kokoamiseen. Leirinkin tapauksessa suunnittelu ja leirin valmistelu vie suurimman osan ajasta. On siis tärkeää varata tähän vaiheeseen hyvin aikaa. Oulun Kiipeilykeskuksen leirin järjestämiseen varataan ajallisesti noin neljä kuukautta, joista kolme on suunnittelua, mainontaa ja valmistelua varten. Neljännen kuukauden aikana pidetään leiri, kerätään palautteet ja hoidetaan jälkimarkkinointi. Hyväänkin suunnitelmaan voidaan kuitenkin joutua tekemään muutoksia työn edetessä. Esimerkiksi jos projektille asetettuja vaatimuksia ja rajoitteita ei ole tiedossa suunnittelua aloitettaessa, täytyy palata määrittelyvaiheeseen (Kettunen 2003, 82). Valmistelua tehtäessä puolestaan voidaan huomata, että jonkin osuuden toteuttaminen ei onnistu ulkopuolisten tekijöiden vuoksi. Kiipeilykeskuksella tämä voi näkyä muun muassa tilavarauksina tai ison ohjatun ryhmän tulemisesta. Tällöin pitää vain palata suunnittelussa hieman taaksepäin ja keksiä tilanteeseen uusi ratkaisu.

Leiriä suunniteltaessa on siis monia asioita, jotka pitää ottaa huomioon. Ketola (2002) on listannut näitä asioita kirjaansa. Leirin suunnittelun aiheita ovat leiriaika ja -paikka, työntekijät, tiedotus, talous, huolto, turvallisuus, ruoka, ohjelma ja viralliset asiat. Ajankohtaa suunniteltaessa Ketola muistuttaa, että on huomioitava mahdolliset päällekkäin sijoittuvat tapahtumat. Leiripaikasta hän mainitsee, että omaa leiripaikkaa voi käyttää joka kerta, mutta kannattaa harkita myös muiden paikkojen hyödyntämistä. Työntekijöitä tulisi olla tarpeeksi leirin kokoon nähden. Näistä kannattaa määrittää joku vastuuhenkilöksi ja varautua esimerkiksi sairastumisiin. Tiedotuksesta kannattaa Ketolan mukaan tehdä toimintasuunnitelma, jossa käydään läpi tiedotuksen hoitaminen leiriin liittyen. Talouden kohdalla tulisi tehdä yksityiskohtainen laskelma kaikista menoista ja tuloista. Leirin sujumisen kannalta on tärkeää, että kaikki laitokset ovat kunnossa, joten huoltotoimenpiteet on hyvä järjestää etukäteen. Turvallisuudesta Ketola on listannut muun muassa turvallisuusvastuun jakamisen ja ensiavun suunnittelun. Ruokailua mietittäessä tulee huomioida erityisruokavaliot ja miten paljon ruokailut tulevat kustantamaan.

Ohjelmaa suunniteltaessa puolestaan tulisi varasuunnitelmien teon lisäksi sopia, kuka ohjaa minkäkin osuuden. Suunnitteluvaiheessa on selvitettävä, mitä lupia leirille tarvitsee ja mille viranomaisille täytyy tehdä ilmoitukset. (Ketola 2002, 66). Oppaassa kerrotaan tarkemmin, mitä kaikkea näistä aiheista tulisi suunnitella ja muistaa. Mukana on myös neuvoja ja ohjeita edellisen leirin kokemusten pohjalta.

4.3.4 Toteutus ja leirin päättäminen

Jokaisessa projektissa ja tapahtumassa tulee väistämättä vastaan hetkiä, jolloin suunnitelmaa on muutettava. (Kettunen 2003, 114.) Tällöin on vain sopeuduttava tilanteeseen ja tehtävä tarpeelliset muutokset. On kuitenkin tärkeää muistaa hyväksyttää ja tiedottaa muutoksista koko projektiryhmälle (Kettunen 2003, 114–115). Koska muutoksia tulee tapahtumaan ja tilanteet elävät, jonkun täytyy tietää, missä mennään. Toteutusvaiheessa pitää olla vastuuhenkilö, joka osaa reagoida nopeasti tilanteisiin ja on koko ajan tietoinen asioiden kulusta. Yksi vastuuhenkilön tärkeimmistä tehtävistä on tiedottaa muille osallisille tapahtuneista muutoksista. Näin kaikki tietävät, missä mennään ja vaikuttavatko muutokset heidän omiin tehtäviin. Ketola (2002) kertoo, että leirillä on aina oltava johtaja, jolla on vastuu kaikesta. Tehtäviä voidaan delegoida, mutta päävastuu asioista on aina johtajalla. (Ketola 2002, 98.) Leirin aikana vastuuhenkilön on hyvä olla selvillä myös leiriläisille. Kun on henkilö, jolla on selvä auktoriteetti, tiedetään, kenen puoleen voidaan kääntyä ongelmatilanteissa. Diktaattoriksi ei kuitenkaan kannata alkaa, koska se huonontaa leirin ilmapiiriä.

Hyvän ilmapiirin luominen heti aloituksesta lähtien on tärkeää. Pienet asiat, kuten ohjaajien läsnäolo, leiriläisten vastaanotto, tiloihin tutustuminen ja sääntöjen sekä ohjeiden läpikäynti, voivat vaikuttaa hyvän ilmapiirin kehittymiseen (Ketola 2002, 71). Hyvä ilmapiiri vaikuttaa leirin kulkuun merkittävästi. Se muun muassa helpottaa ohjaajan työtä, kun ei tarvitse erikseen suostutella leiriläisiä osallistumaan. Jos jokin asia ei toimi leirillä hyvin, siihen kannattaa puuttua mahdollisimman pian. Kiusaamiseen, syrjimiseen ja häiriköintiin täytyy myös puuttua heti. Asioiden selvittäminen voi vaatia ohjaajien ja muiden osallisten kanssa kokoontumista. Leiriläisten välisten asioiden selvittäminen tulisi tehdä ohjaajien ja osallisten välillä. Ohjaajien

omia kokoontumisia ei kannata pitää leiriläisten vieressä. Ketola (2002, 95–96) on kirjoittanut, että leirin vetäjien on hyvä voida kokoontua keskustelemaan leiristä välillä. Keskustelut kannattaa kuitenkin käydä niin, että leiriläiset eivät kuule niitä. Esimerkiksi seuraavan päivän ohjelman läpikäynti on hyvä tehdä päivän päätyttyä, mutta laajemmat palautekeskustelut kannattaa jättää leirin jälkeiselle ajalle. Ikävät huhut saattavat lähteä kiertämään, jos ohjaajien keskusteluista kuullaan vain pieniä pätkiä. Kannattaa siis harkita tarkkaan, mistä puhutaan leiriläisten kuullen. Huonosti valmisteltu tai kokonaan valmistelematta jätetty kokous syö projektista paljon resursseja ja voi laskea osallistujien motivaatiota (Kettunen 2003, 151). Syrjässä pidettyjä keskusteluja tulisi siis välttää, jos niille ei ole välitöntä tarvetta. Ennen kokoontumista kannattaa miettiä valmiiksi, mistä aiheista keskustellaan ja koittaa pitää kokoontuminen lyhyenä.

Alussa on tärkeä luoda hyvä ilmapiiri ja lopussa on tärkeää päästää leiriläiset hyvillä mielin kotiin. Viimeisessä vaiheessa siis päätetään projekti ja käydään läpi aikaansaadut tulokset. Loppusuoralla voi iskeä väsymys, mutta vielä ei kannata hengähtää. Kettusen mukaan projektin tekijän on jaksettava täyttää tilaajan viimeisiäkin toiveita, koska sillä voi olla pysyvä vaikutus kokonaisuuteen (Kettunen 2003, 170). Kannattaa siis kokoontua vielä yhteen ja käydä läpi leirin tapahtumia sekä kuunnella leiriläisten tuntemuksia leiristä. Näin voidaan käydä läpi leirillä koettuja kokemuksia ja koittaa varmistaa, että mitään ei jäänyt hampaankoloon. On hyvä ottaa huomioon, että osallistujat saattavat olla ujoja, eivätkä he uskalla tuoda asiansa esille kaikkien kuullen. Tämän vuoksi leiriläisten mukaan voi antaa paperisen tai lähettää huoltajille sähköisen palautekyselyn. Kysely kannattaa toteuttaa anonyyminä, jolloin vastaajalla on pienempi kynnys antaa palautetta.

Leirin päätyttyä tulisi käydä ohjaajien kesken läpi, miten he ovat kokeneet leirin ja missä asioissa on kehitettävää. Tästä kokouksesta ja leiriläisten palautteista saatu tieto kannattaa dokumentoida. Jos tavoitteena on järjestää tapahtuma uudestaan, on dokumentointi erityisen tärkeää (Iiskola-Kesonen 2004, 12). Huolellisesti tehty dokumentointi vähentää turhien yhteydenottojen määrää projektin jälkeen. Kerätyistä tiedoista on hyötyä tulevissa samankaltaisissa ja uusissa projekteissa. (Kettunen 2003, 170, 172.) Loppusuoran väsymyksen ei siis kannata antaa vielä puskea päälle, vaan työ tulisi tehdä kunnolla loppuun asti.

Tapahtuman jälkeen alkaa jälkimarkkinointi, joka voi olla yksinkertaisimmillaan kiitoskortin lähettämistä tai materiaalin toimitusta osallistujille. Tämä on myös tapa osoittaa osallistujille, että heidän läsnäoloa on arvostettu. (Vallo & Häyrinen 2012, 180.) Kiitosten ohessa voi kertoa muista tarjolla olevista palveluista ja tarjouksista. Ensimmäisen Oulun Kiipeilykeskuksen leirin jälkeen huoltajille tarjottiin alennus kiipeilyn peruskurssista ja kerrottiin mahdollisuuksista jatkaa harrastusta. Viestissä oli lisäksi maininta syksyllä pidettävästä kiipeilykerhosta. Viestin sisältö oli siis suunnattu kannustamaan leiriläistä ja tämän vanhempia jatkamaan kiipeilyn harrastamista. Alennuksien kautta pyrittiin laskemaan kynnystä osallistumiseen ja luomaan pitkäkestoisempaa asiakassuhdetta. Jälkimarkkinointia ja palautteen hankkiminen on yhtä tärkeä vaihe kuin muutkin. Sen hoitaminen hyvin voi johtaa uusiin asiakkaisiin ja pitkäkestoisiin asiakassuhteisiin.

5 OPAS KIIPEILYLEIRIN JÄRJESTÄMISEEN

Työn tuloksena syntyvän oppaan tavoitteena on siis helpottaa leirin järjestäjän työtä ja säästää aikaa. Sen avulla voidaan vähentää jonkin asian unohtumisen mahdollisuutta. Opas on koottu sähköiseen muotoon Oulun Kiipeilykeskuksen käyttöön. Se koostuu itse oppaasta ja materiaalipankista, jossa on muun muassa runko lasten ja nuorten leirien ohjelmasta, malli esitteen tekemiseen ja kustannusarviota varten valmis pohja. Lisäksi materiaalipankissa on muitakin leirin järjestämistä nopeuttavia ja helpottavia työkaluja.

Oppaassa on huomioitu Kiipeilykeskuksella valmiiksi olevat luvat ja turvallisuuteen liittyvät säännöt. Esimerkiksi musiikin soittamisesta on jo valmiiksi lupa, joten sen hankkimisesta ei tarvitse huolehtia leiriä järjestäessä huolehtia. Keskuksella on myös voimassaoleva pelastussuunnitelma ja turvallisuusasiakirja valmiina. Leiriä varten täytyy kuitenkin tehdä oma turvallisuussuunnitelma, koska leirin toiminta on joka päiväisestä toiminnasta hieman poikkeavaa.

5.1 Oppaan sisältö

Opas koostuu neljästä pääosiesta. Ensimmäisessä osiossa käydään läpi yleisesti, mitä varsinaisen suunnittelu aikana tulee huomioida eri asioista. Ohjelmasta kerrotaan mitä asioita sen rakentamisessa pitää huomioida ja mitä erityispiirteitä lasten sekä nuorten leirien ohjelmissa on. Leirikohtaiset huomiot pohjautuvat tässä raportissa käsiteltyyn teoriaan ja ohjaajien havaintoihin ensimmäiseltä leiriltä. Ruokailujen järjestämistä varten oppaassa on neuvoja eri valintojen vaikutuksista ja muistilista asioista, jotka vaikuttavat järjestelyyn. Tiedottamisen tyyli muuttuu leirin vaiheiden mukaisesti. Oppaassa käydään läpi, minkälaista tiedottamisen tulisi olla eri vaiheissa ja neuvotaan sen toteuttamisessa. Turvallisuutta käsittelevässä kohdassa käydään läpi sen merkitystä leirin kannalta ja miten turvallisuussuunnitelma tulisi tehdä. Talous kohdassa neuvotaan, mitä eri asioita tulee huomioida kustannusarviota tehdessä ja leirin hintaa päätettäessä.

Seuraava isompi osio on suunnittelun kolme kuukautta. Tässä osiossa kerrotaan, mitä kunkin kuukauden aikana tulisi saada tehtyä. Muistilistat ja käytännön ohjeet avustavat asioiden viemisessä eteenpäin. Eri kuukausien kohdalla kerrotaan, mitä asioita ensimmäisestä osiosta tulisi hoitaa ja miten valmiiksi. Mukana on neuvoja ja huomioita, joita nousi esille ensimmäistä leiriä järjestettäessä. Jokaisen kuukauden kohdalla kerrotaan, minkälaista tiedottamisen tulisi kyseisessä vaiheessa olla ja annetaan tarkempia ohjeita sen hoitamiseen. Kolmannen kuukauden lopussa on vielä muistilista järjestelyjen loppusuoralle. Näin kaiken tulisi olla valmista ennen leirin alkamista.

Kolmas osio käsittelee leirin aloittamista, sen ohjaamista ja miten lopetuksen tulisi tapahtua, jotta leiri olisi kokonaisuutena laadukas. Osiossa kerrotaan hyvän ilmapiirin luomisesta heti leirin alussa ja sen tärkeydestä. Leirin arjesta selviämisen tueksi on ohjeita leiriläisten ohjaamiseen ja tilanteiden hallintaan. Ohjaajille on myös ohjeistus, miten asioista keskustellaan. Kuten tässä raportissa onkin aikaisemmin kerrottu, kaikesta ei kannata keskustella leiriläisten kuullen. Väärinymmärrykset ja huhut voivat pilata leirin ilmapiirin. Lisäksi tämä osio kertoo, miten leirin lopetus tulisi hoitaa oikein. Hyvin hoidettuna sillä voidaan vielä vaikuttaa positiivisesti osallistujien kokonaiskokemukseen

Neljännessä osiossa käydään läpi mitä asioita leirin jälkeen on vielä hoidettava. Opas ohjeistaa muun muassa keräämään kehitysideoita ohjaajilta ja muulta henkilökunnalta tulevia leirejä varten. Siinä kerrotaan myös jälkimarkkinoinnin ja palautteen keräämisen toteuttamisesta. Vasta, kun kaikki mahdollisesti hyödyllinen materiaali on materiaalipankissa ja saadusta palautteesta on tehty koonti, saavat leirin järjestäjä ja ohjaajat levätä.

Opas on tehty niin, että alussa käydään tärkeät aiheet läpi syvällisemmin ja sitten siirrytään itse leirin järjestämiseen. Kaikissa osioissa on luettelomuodossa muistilistat kappaleiden asioista ennen pääkappaleita. Näin lukijan ei tarvitse aina lukea koko kappaletta läpi uudestaan ja uudestaan löytääkseen tarpeellisen tiedon. Muistilistojen otsikot ovat linkitetty niiden asioita koskeviin kappaleisiin. Yhdellä painalluksella lukija saa lisää tietoa listan aiheesta. Lisäksi lähes jokaisen tekstikappaleen alussa on lihavoituna siinä käsitelty aihe. Tämä lisää oppaan käytettä-

vyyttä. Oppaassa ei kerrota suoraan, miten asiat tulisi tehdä. Siinä annetaan neuvoja järjestelyn eri vaiheisiin ja kerrotaan, mitkä asiat tulisi olla hoidettuna missäkin vaiheessa. Jokaisella henkilöllä on varmasti oma tyyli tehdä töitä, joten tarkat ohjeet asioiden hoitamisesta saattaisi olla vain haitaksi. Oppaan avulla varmistetaan, että tärkeät asiat tulee hoidettua ja leirin vetäminen onnistuu hyvin.

5.2 Oppaan liitteet

Oppaan lisäksi tähän työhön kuuluu liitteitä, joiden on tarkoitus nopeuttaa leirin järjestämistä. Liitteet on tehty niin sanottuun materiaalipankkiin, joka on Oulun Kiipeilykeskuksen käytettävissä. Tähän pankkiin on liitteiden lisäksi tarkoitus kerätä tulevista leireistä kaikki hyödyllinen tieto. Yksi materiaalipankin tärkeimmistä liitteistä on pohja kustannusarvion tekemiseen. Hyvän arvioin tekoa korostetaan oppaassa paljon, koska sen pohjalta määritellään leirille hinta. Tätä vaihetta varten liitteenä on valmis pohja kaavoineen, mikä säästää huomattavasti aikaa ja vaivaa arviota tehdessä.

Tiedottaminen on toinen paljon esillä oleva aihe oppaassa. Tiedottamisen tukena onkin useampi liite. Materiaalipankissa on muun muassa pohja tuotekuvauksen tekemisestä verkkoon, ohje esitteen tekoon ja aikajana johon voidaan merkitä tärkeitä päivämääriä sekä tapahtumia leirin kannalta. Tiedottamisen yksi tärkeimmistä liitteistä on kuitenkin pohja leiritiedotteelle. Hyvä tiedote auttaa leiriläistä valmistautumaan leiriin ja vähentää vanhemman huolta lapsensa pärjäämisestä.

Suunnittelu- ja järjestelyvaihetta varten materiaalipankki tarjoaa edellisen vuoden turvallisuussuunnitelman ja rungot leirien ohjelmalle. Turvallisuussuunnitelman teko voi olla pitkäkestoinen prosessi, joten valmis pohja auttaa paljon. Suunnitelmaan täytyy vain muokata ja täydentää tulevan leirin tiedot. Ohjelman suunnittelu puolestaan vie helposti useita tunteja. Tätä varten liitteissä on runko lapsille suunnattua ja nuorille suunnattua leiriä varten. Runkojen avulla päivien rytmitys ja järjestely helpottuu. Mukana on myös yksinkertaistettu versio ensimmäisen leirin ohjelmasta. Leiri päivien rytmittäjänä toimivat hyvin muun muassa välipalatauot, joita

varten materiaalipankissa on esimerkki lista välipaloista leirin ajalle. Listassa kerrotaan muun muassa miten kukin välipala toimi käytännössä ja kuinka paljon aikaa valmisteluihin kului. Näiden lisäksi mukana on ohjaajien kokoama kehityslista 2015 kiipeilyleirin jälkeen. Kehityslistalla on hyviä huomioita esimerkiksi leirin käytänteitä koskien.

Leirin jälkeistä osuutta varten materiaalipankista löytyy ensimmäisen vuoden kyselypohja ja uusi kysely tulevaa leiriä varten. Kyselyjen avulla saadaan tärkeää tietoa leirin onnistumisesta. Palautteen pohjalta voidaan sitten kehittää leiriä yhä paremmaksi. Onhan se myös mukava tietää missä on onnistuttu!

6 ARVIOINTIA

Toimeksiantaja, eli Oulun Kiipeilykeskus, arvioi työn tuloksena syntynyttä opasta. Oppaan yleinen palaute oli hyvää. Huomioita oppaasta tuli muun muassa muistilistojen asioista ja lopullisesta muodosta. Muistilistojen asiat olisi voinut laittaa tärkeysjärjestykseen, jolloin lukija osaisi ajatella asioita oikeasta näkökulmasta, eikä harhaantuisi asiasta. Muistilistojen sisältö sai kuitenkin kehuja, koska niissä oli huomioitu tarpeeksi hyvin eri vaiheisiin ja tehtäviin liittyvät asiat. Kehitettävää olisi siis ollut siinä, missä järjestyksessä asiat on kerrottu. Tämä ei kuitenkaan ollut iso virhe, koska tärkeät asiat oli järjestyksestä huolimatta mainittuna oppaassa. Kehuja opas sai siitä, että oppaassa oli huomioitu hyvin eri näkökulmat leirin järjestämisen eri vaiheissa. Toimeksiantaja mainitsi vielä, että oppaasta voisi tehdä myös yhden paperisen version.

Oppaasta todennäköisesti tehdäänkin yksi paperinen versio Kiipeilykeskuksen käyttöön, mutta se ei ole enää osa tätä työtä. Paperiselle versiolle ei ole varsinaista tarvetta, ja sähköisessä muodossa olevaa opasta on helpompi hallita. Sähköisen oppaan voi esimerkiksi lähettää yhtä aikaa kaikille leirin ohjaajille, ja sen ylläpitäminen on vaivattomampaa. Kiipeilykeskuksen arvioinnin pohjalta voitaisiin sanoa, että opas oli onnistunut. Sen tulisi siis vastata tarkoitustaan ja helpottaa leirin järjestämistä sekä vetämistä.

Kajaanin ammattikorkeakoulun puolesta arviointi työn onnistumisesta näkyy muun muassa lopullisessa arvosanassa. Arviointia on tapahtunut myös koko työn ajan tapaamisten ohessa. Tapaamisten myötä opinnäytetyö on saatu pidettyä niin sanotusti oikeilla raiteilla.

7 POHDINTA

Asetetut tavoitteet tälle työlle toteutuivat hyvin. Tuotoksena syntynyt opas helpottaa leirin järjestämistä ja vähentää huomattavasti siihen kuluvia työtunteja. Täten myös ylimääräisten kustannusten tulisi vähentyä. Oppaasta hyötyy niin leiriä ensimmäistä kertaa järjestävä kuin kokeneempikin henkilö. Se, miten paljon ja mitä korjattavaa tai lisättävää oppaassa vielä on, nähdään käytännössä seuraavan leirin järjestämisen ohessa.

Omat tavoitteeni tälle opinnäytetyölle toteutuivat hyvin. Hahmotan ja uskon hallitsevani leirin järjestämisen prosessin melko tarkasti alusta loppuun asti. Tiedän, mitä asioita tulee ottaa huomioon ennen suunnittelua, suunnittelun aikana, toteutuksessa ja toteutuksen jälkeen. Tutustuin raporttia työstäessä laajasti teoriaan lasten ja nuorten liikunnasta, ohjaamisesta ja kiipeilystä. Teoriaan tutustumisesta laajasti on ollut paljon hyötyä raportin ja oppaan tekemisessä. Näiden lisäksi hyöty on näkynyt jo myös käytännössä työelämässä. Ohjaustaitoni ovat kehittyneet ja osaan hallita erilaisia tilanteita paremmin. Kiipeilyä ohjattaessa pystyn selittämään asioita paremmin ja osaan perustella, miksi mitäkin asiaa harjoitellaan. Hyvän ohjelman suunnittelustakin on tullut helpompaa, kun tiedän, miten erilaisia asioita voidaan ohjata ja mikä toimii kunkin kohderyhmän kanssa. Tämän opinnäytetyön tekemisestä on siis ollut hyötyä itselleni jo ennen sen valmistumista.

Raportissa on käsiteltyä teoriaa monesta eri aihepiiristä, mikä on tukenut oppaan tekemistä hyvin. Monen aihepiirin käsittely tarkoittaa kuitenkin sitä, että asioista on kerrottu melko tiiviisti. Tekstissä näkyykin jonkun verran käsitteitä, jotka olisivat vaatineet tarkempaa käsittelyä. Tarkempi käsittely olisi kuitenkin kasvattanut työmäärää entisestään, minkä vaarana olisi ollut itse aiheesta harhautuminen. Teoriaa kerätessäni jouduin monesti miettimään onko kirjan tai tutkimuksen aihe oleellinen oppaani kannalta. Loppujen lopuksi uskon, että olen käsitellyt raportissa olevan teorian riittävän tarkasti ja perustellut sen merkityksen oppaan kannalta hyvin. Aiheet ovat loogisessa järjestyksessä ja niissä on käytetty useaa eri lähdettä. Monen lähteen hyödyntäminen lisää tiedon luotettavuutta. Näin myös varmistan, että kertamani asiat eivät pohjaudu vain omiin kokemuksiin ja näkemyksiin, vaan niillä on myös tieteellistä taustaa.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt oppaan kohdalla uskon onnistuneeni ainakin tavoitteiden kannalta. Opas on kokonaisuudessaan melko pitkä ja luettavana hie- man raskas. Käyttöä kuitenkin helpottavat muistilistat ja otsikoiden linkittäminen kappaleisiin. Oppaan sähköinen muoto ja materiaalipankki tulevien vuosien va- ralle puolestaan auttavat ylläpidossa. Tietoja on helppo päivittää ja materiaalia ke- rätä. Tämä lisää oppaan käyttöikää huomattavasti, eikä se jää vain ”pölyttymään” tietokoneen tiedostoihin. Oppaan tueksi valmistuneet liitteet leirin järjestämisen eri vaiheita varten helpottavat leirin järjestäjän työtä. Niistä voi olla hyötyä myös esi- merkiksi Oulun Kiipeilykeskuksen muiden palveluiden, kuten kiipeilykerhon kanssa. Materiaalipankin liitteet eivät olleet pakollisia opinnäytetyöni kannalta, mutta mielestäni ne täydentävät ja edistävät asetettuja tavoitteita.

Kokonaisuudessaan raportti ja opas ovat melko yhtenäiset. Oppaassa on hyödyn- netty myös käytännön kokemuksia kiipeilyleirin järjestämisestä, mutta raportin teo- riapohjakin on vahvasti esillä. Jos aiheita olisi käsitelty laajemmin, raportti olisi luultavasti karannut käsistä ja oppaasta tullut liian raskas. Jos kukaan ei jaksaa lu- kea koko opasta, mitä hyötyä siitä olisi? Oppaasta huomaa yhteyden raporttiin ja kokonaisuutena ne toimivat hyvin. Oppaan lukija voi halutessaan perehtyä oppaan aiheisiin tarkemmin joko lukemalla tämän raportin tai tutustumalla lähdeluettelon kirjallisuuteen.

LÄHTEET

- Aalto, R. & Seppänen, L. 2013. Uusi kuntoilijan käsikirja. Saarijärvi: Offset Oy.
- Arvonen, S. (toim.) 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arasola, R., Degerman, P. & Keskinen, K. 1997. Seinäkiipeily. IMDL Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Creasey, M. 2001. The complete guide to rock climbing. London: Lorenz books. Anness Publishing limited.
- Hill, P. 2009. Indoor Climbing. Technical skills for Climbing walls for novices, experts and instructors. Singapore: KHL Printing.
- Hörst, E.,J. 2008. Conditioning for climbers. The complete exercise guide. FalconGuides. Morris book publishing, LLC.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Iiskola-Kesonen, H. 2004. Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtumajärjestäjille. Suomen Graafiset Palvelut Ltd.
- Ketola, T. 2002. Leirituuli. Käsikirja Leiritoiminnan järjestäjille ja ohjaajille. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Kettunen, S. 2003. Onnistu Projektissa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. 2. painos. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.
- Koski, J. & Arasola, R. 2006. Seinäkiipeily. 2. korjattu painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Käyhkö, J. 2002. Kiipeily. Harjoittelu ja valmennus. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Lourens, T. 2005. Complete climbing manual. London: New Holland (Publishers) Ltd.

Mermier, C., M., Robergs, A., R., McMinn, S., M. & Heyward, V., H. 1997. Energy expenditure and physiological responses during indoor rock climbing. *British journal of sports medicine*. 31: 224-228. Viitattu 17.10.2015. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1332525/pdf/brjmed00003-0060.pdf>

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Morrison, A., B. & Shcöfl, V., R. 2007. Physiological responses to rock climbing in young climbers. *British journal of sports medicine*. 41: 852-861. Viitattu 13.10.2015
<http://bjsm.bmj.com/content/41/12/852.full.pdf+html>

Oulun Kiipeilykeskus 2015a. Rakennus. Oulun Kiipeilykeskus Oy. Viitattu 7.6.2015.

<http://www.oulunkiipeilykeskus.com/rakennus/>

Oulun Kiipeilykeskus 2015b. Kiipeilyseinät. Oulun Kiipeilykeskus Oy. Viitattu 7.6.2015.

<http://www.oulunkiipeilykeskus.com/rakennus/>

Oulun Kiipeilykeskus 2015c. Etusivu. Oulun Kiipeilykeskus Oy. Viitattu 9.6.2015.
<http://www.oulunkiipeilykeskus.com/>

Rock Sport Magazine 2015. Numero 1. Extremeä täällä, arkea Euroopassa. Lapset ja perheet seinäkiipeilemässä, 76. Printservice Oy.

Rodio, A., Fattorini, L., Quattrini, F., M. & Marchetti, M. 2008. Physiological adaptation in noncompetitive rock climbers: good for aerobic fitness? *National Center for Biotechnology Information. U.S. National Library of Medicine*. Viitattu 17.10.2015

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18550948#>

Sherman J., 2012. Better bouldering. Second edition. FalconGuides. Morris Book Publishing, LLC.

Suomen Liikunta Urheilu SLU ry 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Viitattu 12.9.2015.
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjIvMTNfNDRf-MzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcnV0XzlwMDIf-MjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

Tarssanen, S. 2009. Elämystuottajan käsikirja. 6. painos. Oy Severprint Ltd.

Vallo, H. & Häyrinen, E. 2012. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtuma markkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.

KUVIOT

Kuvio 1. (Mukaillen) Juutila, J. & Rautava, A. 2004. Tietopaketti kiipeilystä. Kiipeilymuotojen esittely painottuen koululaisille soveltuviin muotoihin. Jyväskylä: Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9369/G0000574.pdf?sequence=1>

Kuvio 2. Hörst, E. 2008. Conditioning for climbing. The complete exercise guide. FalconGuides. Morris book publishing, LLC.

Kuvio 3. Creasey, M. 2001. The complete guide to rock climbing. London: Lorenz books. Anness Publishing limited. (Suom. Juutila, J. & Rautava, A.)

Kuvio 4. Vallo, H. & Häyrinen, E. 2012. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtuma markkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.

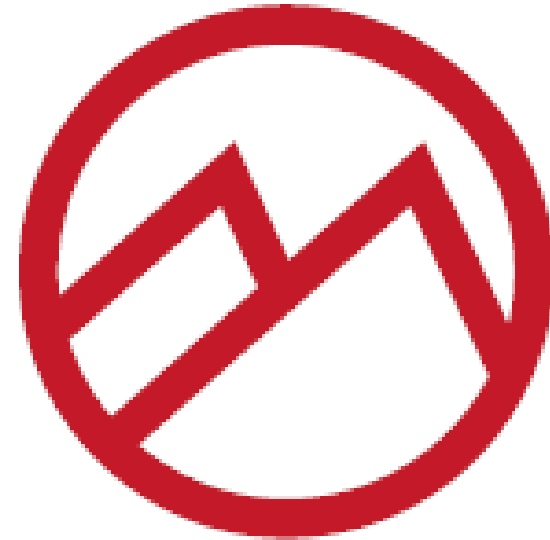
LIITTEET

Liite 1. Kansisivut



**OULUN
KIPEILYKESKUS**

**Opas:
Kiipeilyleirin järjestäminen
Oulun Kiipeilykeskuksessa**



Liite 2. Oppaan alkusanat ja sisällysluettelo

ALKUSANAT JA OHJEET

Tämä opas on tehty helpottamaan kiipeilyleirin järjestämistä Oulun Kiipeilykeskuksella. Tein oppaan opinnäytetyönäni matkailun opintoihini liittyen Kaajanin Ammattikorkeakoulussa. Idea oppaan tekemiseen lähti, kun aloitin Kiipeilykeskuksen ensimmäisen lasten ja nuorten leirin järjestämisen 2015 keväällä. Järjestämisen ohella huomasi, että työaikaa kului paljon turhaan, kun täytyi miettiä lähes alusta lähtien mitä kaikkea tulisi tehdä ja muistaa. Opas on suunniteltu niin, että se antaisi apuja asioiden hoitamiseen ja muistamiseen sekä suoria neuvoja järjestelyn eri vaiheisiin. Ohjeet on suunnattu autamaan leirin järjestämistä Kiipeilykeskuksen omissa tiloissa.

Suosittelen, että opas luetaan ainakin kerran kunnolla läpi leirin suunnittelun alussa. Tämän jälkeen kannattaa palata ajankohtaiseen kappaleeseen suunnittelujen edetessä, jotta asiat tulisi kerrattua. Jokaisen pääotsikon jälkeen on kappaleen asioista muistilista. Muistilistojen asiat on käsitelty laajemmin niiden jälkeen tulevissa kappaleissa. Jos haluat lukea listojen asioista tarkemmin, paina ctrl-näppäintä ja klikkaa muistilistan otsikkoa. Näin siirryt listan asioita käsittelevään kappaleeseen. Koko opasta ei siis tarvitse selata läpi, joka kerta, kun haluat löytää apua johonkin vaiheeseen. Opasta ja materiaalipankin liitteitä saa ja kannattaa päivittää vuosien saatossa, jotta niistä saataisiin täysi hyöty irti.

Sisällys

JOHDANTO **VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**

1. ENNEN KUIN ALOITAT SUUNNITTELUN **VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**

- Ohjelma **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- Ruokailut..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- Tiedottaminen ... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- Turvallisuus..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- Talous..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

2. SUUNNITTELUN KOLME KUUKAUTTA **VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**

- Ensimmäinen kuukausi **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- Toinen kuukausi **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- Kolmas kuukausi**Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

3. LEIRIN ALOITUS, OHJAAMINEN JA LOPETUS **VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**

- Leirin aloitus..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- Leirin arki **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- Leirin lopetus **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

4. LEIRIN JÄLKITOIMET
VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.