



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**”Jos on halu, löytyy keino”**

Lumilautailun esteettömyyttä kehittämässä

*Iida Jolma*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 05 / 2017

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Koulutusohjelman nimi

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> lida Jolma	<b>Sivumäärä</b> 39 ja 1 liitesivu
<b>Työn nimi</b> ”Jos on halu, löytyy keino” - Lumilautailun esteettömyyttä kehittämässä.	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Juha Makkonen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Suomen Lumilautaliitto	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyö ja siihen liittyvä opas tuotettiin tilaustyönä Suomen Lumilautaliitolle. Lumilautaliitto on pyrkinyt lisäämään yhdenvertaisuutta ja soveltavaa lumilautailua omassa toiminnassaan. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoutta erilaisista lumilautailijoista ja heidän kokemuksistaan, sekä kehittää esteetöntä lumilautailua vapaaehtoisille avustajille suunnatun perehdyttämisoppaan avulla.</p> <p>Lumilautailu on lajina ja harrastuksena mahdollista kaikille ihmisille, mutta ihmisten erilaisista lähtökohdista johtuen sen aloittaminen on joillekin helpompaa kuin toisille. Lumilautailun aloittaminen tai sen pariin palaaminen on vaikeampaa niille ihmisille, jotka ovat tavalla tai toisella esteellisiä. Opinnäytetyö esittelee keinoja ja toiminnan lähtökohtia, joilla esteellisiä eli liikuntarajoitteisia tai vammautuneita henkilöitä voidaan avustaa lumilautailussa. Opinnäytetyö esittelee myös mahdollisia keinoja kehittää esteetöntä ja soveltavaa lumilautailua.</p> <p>Opinnäytetyössä tutkittiin esteellisten henkilöiden kokemuksia lumilautailijayhteisön asenteesta heitä kohtaan, ja sen merkityksestä itselle. Tutkimus suoritettiin haastattelemalla kuutta eri tavoin esteellistä henkilöä, jotka kaikki harrastavat lumilautailua rajoitteensa tai vammansa kanssa. Yhdessä tapauksessa vamman laadusta johtuen henkilö harrastaa lumilautailun sijasta kelkkailua. Haastateltavista viisi oli miehiä ja yksi nainen. He olivat kaikki eri-ikäisiä: yksi kymmenvuotias, kolme parikymmenvuotiaista ja kaksi kolmekymmenvuotiaista. Haastateltavista viisi oli tutustunut lumilautailuun alun perin ilman rajoituksia tai vammaa. Yhden tapauksessa esteen laatu oli synnynnäinen kehityshäiriö, joten hän on tutustunut lumilautailuun alun perin liikuntarajoitteisena.</p> <p>Lumilautailijayhteisö koetaan esteellisten ja eri tavoin vammautuneiden henkilöiden näkökulmasta avoimeksi ja syrjimättömäksi ympäristöksi. Liikuntarajoitteista ja vammoista syntyvät haasteet keskittyvät pitkälti fyysisiin ongelmiin, kuten yksilöiden heikkoon tasapainoon tai konkreettisiin motorisiin ja aistillisiin häiriöihin. Osittain haasteita on myös omassa henkisessä jaksamisessa sekä laskettelukeskusten osittain esteellisissä ympäristöissä. Sosiaaliset suhteet koetaan voimavarana esteettömässä ja soveltavassa lumilautailussa. Ihmisten halu auttaa koetaan vahvana.</p> <p>Osaaville avustajille on tarvetta, kun lähdetään ensi kertaa kokeilemaan lumilautailua vamman tai rajoitteen kanssa. Hyvä avustaja on luotettava, tahdikas ja kohtelee avustettavaa kuten ketä tahansa muutakin ihmistä. Parhaimmillaan hyvä avustaja olisi kuin vertainen, joka tietää, mitä jokapäiväinen eläminen esteen tai vamman kanssa vaatii.</p>	
<b>Asiasanat</b> Lumilautailu, esteettömyys, vammat, yhteisöllisyys.	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Name of the Degree Programme

### ABSTRACT

<b>Author</b> Iida Jolma	<b>Number of Pages</b> 39 + 1
<b>Title</b> "If there is a will, there's a way" - Developing accessibility in adaptive snowboarding.	
<b>Supervisor(s)</b> Juha Makkonen	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Finnish Snowboard Association	
<b>Abstract</b> <p>This thesis and the product, a guide book for voluntary helpers and assistants, were made for Finnish Snowboard Association. The Finnish Snowboard Association has for the past few years been in the path for improving their adaptive snowboarding and equality in snowboarding. The purpose of this thesis is to increase knowledge of diverse types of snowboarders and their experiences in being a disabled snowboarder amongst others in the snowboarding community. The product is made to improve and develop the field of adaptive snowboarding in Finland.</p> <p>Snowboarding is possible for everybody, but for some the beginning and testing of snowboarding is easier than for others. People come from different kinds of backgrounds and for those who have some sort of a disability it's harder to start anew or all over again after being injured. This thesis introduces means and the basic functions of how to help a disabled person in snowboarding along with possible ways of how to develop and improve adaptive snowboarding.</p> <p>This thesis explores experiences of how the disabled snowboarders feel they are treated and taken into the snowboarding community, and what does the social networks and communality of snowboarding mean to them. The information was gathered through six interviews. The type of the injury or limitation varied in all my interviewees. They are all snowboarding with their disabilities and limitations with the one exception of one interviewee who cannot snowboard due his injury, but glides down the slopes with Monoski. Five of the six interviewees were men and one was a woman. One was around ten years old, three were in their twenties and two in their thirties. Five of the six knew snowboarding before they were injured or disabled but one of the interviewees had been disabled from birth so he/she had been introduced to snowboarding with the limitation from the beginning.</p> <p>The results of my investigation show that snowboarding community is seen as open and discrimination-free environment. The challenges that disabled snowboarders encounter are mainly physical problems such as poor stability and concrete problems in motoric movements and senses. There are also some challenges in ones' own competence of mental strength. The environment is also challenging for some of the buildings in the skiing centers are not completely accessible for invalid people. Social networks and relationships are assets for disabled people in the field of adaptive snowboarding. The will of helping in general is seen and felt to be strong in other people in the snowboarding community.</p> <p>There is a need for capable assistance and guidance when one with certain limitations or disabilities is testing snowboarding for the first time. The main qualities of a good assistant are reliability, discretion, and that he/she treats the beneficiary just like any other human being. The best scenario would be the peer-to-peer assistance where the assistant helping would know from experience what it is like to live with a disability in day-to-day basis.</p>	
<b>Keywords</b> Snowboarding, non-impediment, injuries and disabilities, communality.	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 LUMILAUTAILU.....	7
2.1 Lumilautailun historia ja lajin kehitys Suomessa .....	7
2.2 Soveltava lumilautailu .....	9
2.3 Lumilautailun monimuotoisuus.....	10
2.4 Lajiyhteisöjen merkitys ja vaikutus .....	11
3 TUTKIMUSMENETELMÄ.....	13
3.1 Tutkimuskysymykset ja käsitteistöä .....	13
3.2 Kvalitatiivinen tutkimuslähtökohta .....	15
3.3 Haastattelu menetelmänä .....	16
3.4 Haastattelut.....	17
3.5 Eettisyys .....	18
4 TULOSTEN ANALYSOINTI JA TUTKIMUSTULOKSET .....	19
4.1 Samanlaisuutta erilaisista lähtökohdista huolimatta.....	21
4.2 Haasteet rinteessä ja muualla.....	23
4.3 Tuki ja apu – millaista ja keneltä? .....	25
4.4 Lumilautailijayhteisön asenne ja olemus.....	28
4.5 Lumilautailun viehätys ja kipinän sytyttäminen .....	30
5 POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ.....	32
6 LOPUKSI.....	34
LÄHTEET .....	37
LIITTEET .....	40

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tilaajana on Suomen Lumilautaliitto, ja sen aiheena on soveltavan ja esteettömän lumilautailun kehittäminen. Opinnäytetyössäni kartoitan erilaisia esteitä aloittaa tai jatkaa lumilautailua sellaisen ihmisen näkökulmasta, joka on tavalla tai toisella esteellinen osallistumaan lumilautailuun, esimerkiksi koetun trauman jälkeen. Lisäksi pureudun keinoihin helpottaa aloitusprosessia vapaaehtoisen ohjaamisen kautta. Tutkin myös lumilautailua yhteisönä ja urheiluna ja sitä, mitä se antaa ja merkitsee esteelliselle henkilölle. Mielenkiintoista on myös tarkastella, mitä lumilautailu voi vaihtoehtoisena urheilulajina tarjota erilaisille ihmisille. Opinnäytetyön produktina on perehdyttämispas, joka antaa vapaaehtoisille auttajille eväitä erityistä tukea ja apua tarvitsevan lumilautailijan kohtaamiseen ja tukemiseen. Lisäksi se sisältää tietoa erilaisista vammoista ja soveltavan lumilautailun apuvälineistä.

Lumilautailuaiheen valitseminen opinnäytetyöksi tuntui läheiseltä oman lumilautailijataustani takia. Olen harrastanut lumilautailua suunnilleen kahdeksanvuotiaasta lähtien. Olen käynyt siitä asti joka vuosi laskemassa ympäri Eurooppaa yhdessä joko perheeni tai ystäväni kanssa. Viimeiset vuodet olen myös ollut mukana vetämässä laskettelureissuja opiskelijoille. Yhdenvertaisuus ja esteettömyys tulivat minulle aiheina tutuiksi vuoden 2015 syksyllä suorittamani kehittämisprojektin myötä. Tein Suomen Demokratian Pioneerien Liitolle (Pinskut) yhdenvertaisuussuunnitelman, jonka tavoitteena on lisätä yhdenvertaisuutta ja syrjimättömyyttä liitossa sekä kaikissa sen jäsenjärjestöissä (Pinskut, järjestö, yhdenvertaisuus, 2017). Näistä lähtökohdista tämän opinnäytetyön aihe on alun perin muodostunut.

Opinnäytetyöni lähtökohtana on soveltava lumilautailu, mikä tarkoittaa lumilautailun edistämistä ja mahdollistamista kaikille. Lumilautailu lajina on käytännössä mahdollista lähes kaikille siitä kiinnostuneille. Lumilautaliitto kokee tärkeäksi luoda keinoja tehdä laji mahdollisimman helposti lähestyttäväksi sekä madaltaa kynnystä lumilautailun aloittamiseksi. Tämän taustalla on muun muassa yhdenvertaisuussuunnitelma, jonka lajiliitto on laatinut ja lisännyt toimintaansa vuonna 2015. Yhdenvertaisuuden edistämisen tärkeys on tunnustettu valtiollisella tasolla vuonna 2014 päivitetyllä yhdenvertaisuuslailla (1325/2014). Yhdenvertaisuuslain tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää yhteiskunnassamme. Lumilautaliiton yhdeksi päätavoit-

teeksi yhdenvertaisuuden edistämässä on noussut tarve luoda edellytykset harastaa lumilautailua ihmisen toimintakykyyn katsomatta (Suomen Lumilautaliitto ry, tapahtumat, Kaikki snoukkaa, 2017).

Tutkimusta soveltavasta lumilautailusta ei ole juurikaan tehty Suomessa. Yksi opinnäytetyö on tehty soveltavan lumilautailun apuvälineestä, ride-barista (Alppi, 2005, 37). Sen lisäksi paljon kokemusta ja tietotaitoa löytyy soveltavaa lumilautailua ja alppihihtoa opettavilta alan ammattilaisilta. Aihetta ei ole kuitenkaan aiemmin lähestytty sosiaalisen tutkimuksen näkökulmasta, jonka piiriin tämä opinnäytetyö sijoittuu. Lumilautailusta on tehty sen sijaan kaksi suomalaista väitöskirjaa eri näkökulmista; kulttuuriantropologi Riitta Hänninen (2012) on tehnyt tutkimusta lumilautailukulttuurista ja liikuntatieteilijä Anna-Liisa Ojala (2015) on tehnyt tutkimusta suomalaisten lumilautailijoiden uria raamittavista asenteista, olosuhteista ja resursseista.

Fyysisen tai psyykkisen trauman kokeneelle henkilölle voi olla iso kynnys palata takaisin lajin pariin, josta ennen nautti. Toisaalta taas henkilö, joka on jo valmiiksi fyysisesti tai psyykkisesti vammautunut, voi kokea lajin aloittamisen mahdottomaksi näistä syistä johtuen, vaikka kiinnostusta ja innostusta riittäisikin. Myöskään tietoutta saatavilla olevista apuvälineistä ei välttämättä ole, apuvälineiden kokeilu- tai käyttömahdollisuuksista ei ole tiedotettu tarpeeksi tai sitten niitä ei osata käyttää eikä löydy henkilöitä, jotka auttaisivat ja opastaisivat. Esteitä toimintaan osallistumiseksi voi olla monia muitakin, kuten esimerkiksi sosiaaliset paineet osallistua haastavaan ja ehkä tuntemattomaan, mutta silti kiinnostavaan lajitoimintaan. Opinnäytetyössäni tutkin erilaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia esteitä, jotka mahdollisesti estävät lumilautailun aloittamisen tai sen uudelleen kokeilemisen.

Tutkimuskysymyksiin lähdin hakemaan vastauksia haastatteluiden kautta. Kaikilla haastattelemillani henkilöillä oli kokemusta lumilautailusta ennestään. Haastattelemiini henkilöihin lukeutui kaksi aivovamman saanutta, yksi kehityshäiriöinen, yksi selkäydinvammainen, yksi näkövammainen ja yksi jalkatraumatisoitunut, eli henkilö, jolla toimintakyky on heikentynyt syntyneen vaurion myötä. Kaikkien lähtökohdat ovat lumilautailuun nähden siis hyvin erilaiset ja siksi toki tarpeetkin muun muassa apuvälineistön ja avun suhteen poikkeavat toisistaan jonkin verran.

Opinnäytetyössäni tutkimukseni pääpaino on ennen kaikkea lumilautailussa, eikä niinkään kohderyhmän vammassa tai muun erilaisen esteen laadussa. Tavoitteenani on tuoda esiin mahdollisimman monta eri aspektia siitä, mitkä seikat estävät lumilautailun aloittamista tai jatkamista ja miten lumilautailun aloittamista voidaan helpottaa mahdollisimman isolle kohderyhmälle. Opinnäytetyöni kuitenkin rajaa pois vaikeasti vammautuneiden ryhmän, joiden elämäntilanne vaatii erittäin runsasta henkilökohtaista apua ja tukitoimia jokapäiväisessä elämässä. Heidän ohjaamisensa ja avustamisensa vaatii sellaista ammattitaitoa ja koulutusta, mitä monella ei lähtökohtaisesti ole. Opinnäytetyön produkti on tarkoitettu vapaaehtoistoimintaan, johon voi osallistua kuka vain lumilautailun taitava ja muiden auttamisesta kiinnostunut henkilö.

## 2 LUMILAUTAILU

Lumilautailu on talviurheilulaji, jossa liikutaan eri materiaaleista valmistetuilla lumilaudoilla laskettelurinteissä ja niiden ulkopuolella. Lumilaudalla liikutaan kylki rinteen suuntaisesti, jalat kiinni laudassa peräkkäin olevissa siteissä. Lumilautailun ensiaskeleihin kuuluu oman laskuasennon valitseminen joko kokeilemalla tai erilaisilla pienillä testeillä. Laskuasento on joko regular (vasen jalka edessä) tai goofy (oikea jalka edessä). Lumilautailun perustaidot koostuvat tasapainosta, kääntämisestä, kanttaamisesta, kuormittamisesta ja rytmistä. Lumilautailijan perusasento on tasapainoinen, jalat hieman koukussa, polvet, lantio ja hartiat siteiden suuntaisesti. Perusasennossa paino on myös jakautunut tasaisesti molemmille jaloille. (Lumilautailun opetusohjelma, 2010, 5-8.)

### 2.1 Lumilautailun historia ja lajin kehitys Suomessa

Lumilautailun juuret ulottuvat 1600-luvulle Turkkiin ja Eurooppaan. Paikallisten asukkaiden mukaan Turkin vuoristokylissä ja Alpeilla on laskettu lumilaudalla jo neljänsadan vuoden ajan. Ensimmäisenä varsinaisena lumilautailijana pidetään kuitenkin M.J. Burtchett -nimistä miestä. Hän kehitti vuonna 1929 lumilautana toimineen välineen, joka oli tehty vanerilaudasta ja siteiden virkaa toimittivat hevosen suitset ja kangaspalat. (Lumi, lauta ja laskeminen, historiaa, 2013.)

Lumilautailun varhaisten vaiheiden jälkeen vuonna 1963 Tom Sims, yhdysvaltalainen laine- ja rullalautailija, kehitti puutyötunnilla lumella laskemiseen tarkoitetun laudan. Hän nimitti tätä lautaa ”skiboardiksi”, jota hän myöhemmin kehitti ja lanseerasi 1970-luvulla Sims-laudan. Toiset samoihin aikoihin lajiin ja lautoihin vaikuttaneet henkilöt olivat Shermann Poppen, joka kehitti Snurfer-laudan alun perin tyttärelleen joululahjaksi, sekä Dimitrije Milovich, jonka käsialaa olivat lainelautatyypiset Winterstickit. Ensimmäinen kunnollisia siteitä lumilautoihin kehittänyt oli Jake Burton Carpenter, Burton Snowboardsin perustaja. 1980-luvulla lumilautojen kehitys kiihtyi ja alkoi lähestyä nykyistä lumilautateknologiaa samalla kun Snurfer-kisoista lähteneet lumilautakisat kehittyivät ja laajenivat. International Snowboard Assocation (ISA) perustettiin vuonna 1989 kehittämään lumilautailun kilpailutoimintaa. (Lumilautailun opetusohjelma, 2010, 30).

Suomen Lumilautaliitto ry (SLL), Finnish Snowboard Assocation (FSA) on perustettu vuonna 1988 ja on täten maailman toiseksi vanhin kansallinen lumilautaliitto Yhdysvaltojen USSA:n jälkeen. Perustamisvuonna järjestettiin myös ensimmäiset lumilautailun Suomen mestaruuskilpailut. Liiton tarkoituksena ja tavoitteena on vastata kansainvälisestä kilpailumenestyksestä, edistää lajin tunnettavuutta ja harrastustoimintaa sekä järjestää kilpailu- ja koulutustoimintaa Suomessa. (Suomen Lumilautaliitto ry, liitto, 2016.) Ensimmäisiä suomalaisia menestyneitä lumilautailijoita olivat Sebu Kuhlberg ja Alekski Vanninen, jotka molemmat kiinnitettiin Burtonin talliin vuonna 1993. Suomen ensimmäinen lumilautailun maailmanmestari on kuitenkin Satu Järvelä, joka voitti kultaa Davosissa halfpipessa. (Lumi, lauta ja laskeminen, historiaa, 2013.)

Tänä päivänä tunnetuimpia ja menestyneimpiä suomalaisia lumilautailijoita ovat muutamia mainitakseni Eero Ettala, Antti Autti, Peetu Piironen, Roope Tonteri, Enni Rukajärvi, Matti Suur-Hamari ja tuoreimpana Kalle Järvilehto. Heistä Lumilautaliiton A-maajoukkueeseen kuuluvat Piironen, Tonteri, Rukajärvi, Suur-Hamari sekä Järvilehto (Suomen Lumilautaliitto, joukkue, 2017). Eero Ettala ja Antti Autti ovat siirtyneet jo kisaamisesta lasketteluvideoiden kuvaamiseen ja enemmän omaehtoiseen laskemiseen.



## 2.2 Soveltava lumilautailu

Soveltava lumilautailu on lumilautailun sovittamista liikuntarajoitteiselle ja erityistä tukea tarvitsevalle liikkujalle sopivaksi. Liikuntarajoitteiset ovat henkilöitä, joilla on jokin rajoite liikkumisessa, kun taas erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä on huomattava liikkumisen vaikeus. Soveltavaa lumilautailua on toistaiseksi tutkittu ja kehitetty melko vähän Suomessa ja muualla maailmassa. Erilaisia lumilautailua helpottavia apuvälineitä on kehitetty, mutta niiden saatavuus ja tunnettuus ovat vain pienen piirin sisällä, ja välineet ovat suhteellisen vaivoin hankittavissa.

Johanna Alppi on tehnyt Malikelle opinnäytetyön soveltavasta lumilautailusta, eli lumilautailun sovitellusta muodosta liikuntarajoitteisille tai erityistä tukea tarvitseville liikkujille. Malike on suomalainen järjestö, jonka toiminnan tavoitteena on tarjota osallistumisen ja toiminnan välineitä vaikeavammaisille lapsille ja aikuisille, sekä vaikuttaa heitä koskeviin asioihin (Malike, 2017). Alpin opinnäytetyö käsittelee ridebar-nimistä toimintavälinettä ja on käytännössä kirjallinen infopaketti ridebarista sekä sen käyttökokemuksista ja -mahdollisuuksista. Ridebar on lumilautaan kiinnitettävä tukikehikko, jolla voi laskea joko itsenäisesti tai ohjattuna. Ridebar sopii erityisesti niille henkilöille, joilla alavartalon lihakset ja niiden hallinta ovat heikkoa (Alppi, 2005, 37).

Lumilautailu on lajina paralympialaisissa, joissa lumilaudalla voi kisailla kolmessa eri lajissa: lumilautacrossissa, banked slalomissa ja suurpujottelussa. Miehet ja naiset kisaavat erikseen nopeutta ja kestävyyttä vaativissa lajeissa. Urheilijat kisaavat kolmessa eri kategoriassa, joita määrittää urheilijan vamman laatu. Kategorioina ovat SB-LL1 ja SB-LL2 alaraajahalvaantuneille urheilijoille ja SB-UL yläraajahalvaantuneille urheilijoille. (IPC Snowboard Media Guide 2016.)

Uuden lajin saaminen paralympialaisiin vaatii lajilta tietyt puitteet. Paralympialaislajiksi pääsee vain, jos lajilla on olemassa laajaa harrastustoimintaa ja kansainvälisiä kilpailuja (Paralympiakomitea, paralympialajit, 2016). Kilpailun saralla soveltava lumilautailu elää ja voi hyvin. Suomalaisista vammaislumilautailijoista tunnetuin ja menestynein on juuri Matti Suur-Hamari. Hän on tähän mennessä voittanut kultaa vuoden 2015 MM-kisoissa sekä vuoden 2016 X-Games -kilpailussa. Mielenkiintoista ja inspiroivaa Suur-Hamarin tarinassa on se, että hän päätti aloittaa kisaamisen vasta vam-

mauduttuaan. Sitä ennen lumilautailu oli ollut hänelle tavallinen talviharrastus. (Matti Suur-Hamari, bio, 2017). Soveltavan lumilautailun kehittämisen tarve kohdistuu paljolti matalan kynnyksen kisatoiminnan sekä yleisen toiminnan kehittämiseen, ja niiden tunnettuuden levittämiseen.

### 2.3 Lumilautailun monimuotoisuus

Lumilautailua harrastetaan monenlaisissa ympäristöissä ja konteksteissa. Se voi olla kilpaurheilua, huippu-urheilua, nuorisokulttuurista toimintaa tai soveltavan lumilautailun muodossa jopa terapeutista ja kuntouttavaa toimintaa. Sitä, onko lumilautailu urheilua vai nuorisokulttuuria, pohtii myös lumilautailua tutkinut Riitta Hänninen *WiderScreen* verkkojulkaisun numeron 3-4/2014 katsauksessa *Media suomalaisessa lumilautailukulttuurissa*. Hännisen mukaan lumilautailusta puhuttaessa on vaikea toisinaan arvioida, mitä nimitystä siitä tulisi tarkkaan ottaen käyttää ja jopa usein alan ammattilaistenkin mielipiteet asiasta vaihtelevat. Vaikka kilpailuelementti on lumilautailussa vahvasti läsnä, Hännisen mukaan lumilautailu on olemukseltaan ”myös paljon muuta kuin urheilua: se on omintakeinen kulttuuri-ilmio, jolla on selkeä, perinteisestä urheilusta ja etenkin huippu-urheilusta poikkeava arvojärjestelmä.” (Hänninen, 2014.) Olennaista ja yhdistävää on lumilautailun itsenäisen tekemisen sekä kavereiden kanssa hauskanpidon tärkeys, joka kumpuaa esiin kaikissa alussa mainituissa tavoissa harrastaa lumilautailua.

Vapaus valita itse ja luovuuden toteuttaminen lumilautailussa ovat todella tärkeitä monelle harrastajalle ja ammattilaiselle (ks. Ojala & Itkonen, 2014, 12-13). Monet niistä tehneet suomalaiset huippulumilautailijat, kuten Eero Ettala ja Antti Autti, ovat kilpauran jälkeen tai yhtäaikaaisesti kilpailamisen kanssa kuvanneet lumilautailuelokuvia. Sponsoroidut lumilautailuelokuvat tehdään yleensä aina yhden kauden aikana ja siihen kuluu runsaasti aikaa ja rahaa, kun metsästetään parhaita lumiolosuhteita ympäri maailmaa. Monet harrastajat tekevät myös lyhytelokuvia pienellä budjetilla, omilla kotirinteillä ja jakavat videoita netin ilmaispalveluissa. Videoita löytyy monen makuun niin puuterilunta laskevista vapaalaskijoista aina julkisten rakennusten kaiteilla ja katoilla laskeviin urbaaneihin street-laskijaporukoihin.

Erinäisten saavutusten ja lajikehittymisen rinnalla lumilautailussa elää kuitenkin vahvasti normi sellaisesta tavoitteellisuudesta, jossa itse lumilautailusta nauttiminen on korkein päämäärä. Tämä käy ilmi lumilautailua tutkineen Anna-Liisa Ojalan kahdestakymmenestä suomalaisille ammattilais- tai puoliammattilaislumilautailijalle teetämästä haastattelusta (Ojala & Itkonen, 2014, 14). Haastatteluista kirjoittajat ovat myös tulkinneet intohimon lumilautailuun menevän jopa urheilijan oman turvallisuuden edelle. Rakkaus ja intohimo lajia kohtaan selittävät riskinotot, joita liittyy paljon lumilautailuun. Näitä ovat esimerkiksi mahdolliset lumivyöryt, lumen alla piilossa olevat kivet, epäonnistuneet hyppyt ja muut vastaavat.

## 2.4 Lajiyhteisöjen merkitys ja vaikutus

Heikki Lehtonen (1990) on määritellyt ja tiivistänyt yhteisö-käsitteen monimerkityksellisyyden hyvin seuraavasti:

*Yhteisöä käytetään yleisesti ja epätarkasti ryhmämuodostelmien yleisnimityksenä. Yhteisökäsitteen ala voi vaihdella ihmiskunnasta pariin, kolmeen ihmiseen ja sen alueellinen laajuus maapallosta ruokakuntaan. - - Yhteisyyden perustana voivat olla taloudelliset, poliittiset tai alueelliset seikat. Lisäksi yhteisyys voi perustua sukulaisuuteen, intresseihin, uskomuksiin, yhteisiin toimiin, vuorovaikutukseen, seurusteluun, harrastuksiin, maailmankatsomuksiin, mieltymyksiin ja tunteisiin. (Lehtonen, 1990, 15.)*

Määritelmän sisään lukeutuvat täten eri urheilulajien muodostaman yhteisöt. Eri yhteisöjä voi toki olla eri lajien sisällä useampia; eri seurat muodostavat omat yhteisönsä, joukkueet omansa ja samalla kuitenkin kaikki nämä sisältyvät yhteen isoon lajin harrastajien yhteisöön. Esimerkiksi kaikkia maailman jalkapalloilijoita voidaan kutsua eräänlaiseksi yhdeksi isoksi jalkapalloilijayhteisöksi, eräänlaiseksi ”kattoyhteisöksi”, vaikka tällöin yhteisön määritelmä on todella löyhä. Yhteisön yleispätevään määrittelyyn sisältyykin ajatus ideaalista, jossa yhteisön ihmiset ovat liittyneet yhteen ja aloittaneet yhteistoiminnan parantaakseen elinolosuhteitaan. Päätös- ja toimintavalta on yhteisöllä ja toimintaresurssien hallintaan voivat osallistua kaikki jäsenet yhteisön jäsenyyden myöntämällä oikeudella. (Lehtonen, 1990, 29.)

Yhteisöllisyyden määritelmä on yhtä lailla monimerkityksinen, mutta tässä kontekstissa sillä tarkoitetaan yhden lajin yhteen tuomien henkilöiden kokemaa samanhenkisyttä ja yhteenkuuluvuutta. Merkitystä ei ole sillä, tuntevatko ihmiset entuudestaan toisiaan vai eivät. Samanhenkisyys ja yhteenkuuluvuus syntyvät tietynlaisista vuorovaikutustavoista ja lajin normeista, jotka ovat tuttuja vain lajin harrastajille. Yhteisöllisyys on siten paitsi tunne ja kokemus, sekä myös tietotaito lajiin liittyvistä termeistä ja normaaleista toimintatavoista.

Anni Rannikon yms. (2014) artikkeli *Nuorten vaihtoehtoliikunta yhteisöllisen kasvun ja oppimisen mahdollistaja* tarkastelee nuorten vaihtoehtoliikuntaa ja liikunnallisia alakulttuureja kasvatus- ja oppimisympäristöinä liikunta- ja nuorisokasvatuksen määritelmien ja niille asetettujen tavoitteiden valossa. Artikkelin perustuu opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaan tutkimushankkeeseen *Liikunnan monimuotoistuvat tilat ja tavat: vaihtoehtolajit nuorten liikunnallisina vuorovaikutus- ja merkitysmaailmoina (LIMU) (2012-2015)* ja se on ilmestynyt Kasvatus ja aika -lehden numerossa 3/2014. LIMU-hankkeeseen valikoituihin, tutkimuksen kohteena oleviin vaihtoehtoliikuntamuotoihin ja -lajeihin sisältyy lumilautailua lähellä olevat lajit skeittaus ja longboardaus. Vaihtoehtolajeja määriteltäessä tarkastellaan lajeille yhtäläisiä piirteitä. Näitä ovat lupa jatkuvaan muunteluun, yksilöllisten soveltamismahdollisuuksien korostaminen, toiminnan hedonistisen luonteen ylläpitäminen ja liikuntatilojen luova määrittely (Rannikko yms., 2014, 36-37). Nämä piirteet sopivat myös lumilautailuun, joten se voidaan lähtökohtaisesti määritellä vaihtoehtoliikunnaksi ja nuorison alakulttuuriksi. Tällöin voidaan löyhästi vetää johtopäätös, että artikkelin taustalla olleen tutkimuksen tulokset pätevät myös lumilautailijayhteisöihin.

Artikkelissa todetaan, että nuorten alakulttuurissa yhteisöistä löytyy paljon yhteisökasvatuksen ja yhteisöllisen oppimisen piirteitä sekä nuorten keskinäistä solidaarisuutta ja demokraattista tasa-arvoisuutta korostavaa ideologista asennetta. Vastavien arvojen ja tavoitteiden katsotaan sisältyvän perinteisesti hyväksi miellettyyn liikunta- ja nuorisokasvatukseen. Vaihtoehtoliikuntamuotojen parissa kasvu ja oppiminen tapahtuvat kuitenkin ilman systemaattista ja suunniteltua kasvatuspolitiikkaa itseohjautuvasti, toimijälähtöisesti ja yhteisöllisesti. (Rannikko yms., 2014, 45). Lajiyhteisöiden voidaan todeta tällöin toimivan eräänlaisina kasvattajina, mikä korostaa niiden merkitystä ja vaikutusta ihmisten ja etenkin nuorten elämässä.

### 3 TUTKIMUSMENETELMÄ

Tavoitteenani on selvittää lumilautailijayhteisössä koettuja ennakkokäsityksiä tai -luuloja vammautuneita tai muulla tavoin esteellisiä ihmisiä kohtaan sekä kartoittaa esteellisten henkilöiden omia näkemyksiä, kokemuksia ja tuen tarvetta lajin aloittamisessa tai jatkamisessa. Pyrin selvittämään, voivatko ennakkokäsitykset tai kokemukset olla osana vaikuttamassa siihen, että esteellinen henkilö ei uskalla lähteä kokeilemaan lumilautailua. Tavoitteenani on selvittää keinoja ja toimintatapoja, joilla kynnystä lumilautailun kokeiluun voidaan madaltaa. Selvitän myös, miten esteellistä ihmistä voidaan parhaalla mahdollisella tavalla auttaa esteestä riippuen ja riippumatta. Tarkoitukseni on kerätä merkittäviä seikkoja, joilla pystyy motivoimaan esteellisiä ihmisiä lumilautailun pariin ja mahdollisesti kehittää esteetöntä ja soveltavaa lumilautailua.

Opinnäytetyötutkimus on useimmiten empiiristä tutkimusta, joka jakautuu kvantitatiivisiin tutkimusmenetelmiin ja kvalitatiivisiin tutkimusmenetelmiin. Kvantitatiiviset eli määrälliset menetelmät perustuvat kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen numeraalisesti ja tilastojen avulla (Jyväskylän yliopiston Koppa, määrällinen tutkimus, 2017). Kvalitatiivisten eli laadullisten menetelmien avulla taas pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti (Jyväskylän yliopiston Koppa, laadullinen tutkimus, 2017). Koska tutkimukseni tavoitteena on selvittää ihmisten kokemuksia, tunteita ja ajatuksia, laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimustavan valinta oli minulle selkeä.

#### 3.1 Tutkimuskysymykset ja käsitteistöä

Keskeisimmät tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaiseksi esteellinen ihminen kokee asemansa lumilautailijayhteisössä?

2. Miten voidaan tukea ja auttaa lumilautailusta kiinnostunutta, mutta tavalla tai toisella esteellistä henkilöä lumilautailun pariin joko uudelleen tai ensimmäistä kertaa?
  
3. Mitä lumilautailu voi tarjota esteelliselle henkilölle urheiluna ja yhteisönä?

Esteellisellä henkilöllä tarkoitetaan liikuntarajoitteisia tai vammaisia henkilöitä. Suomessa vammaispalvelulaki määrittelee vammaisen henkilöksi, jolla vamman tai sairauden johdosta on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. Lain edellyttämä pitkäaikaisuus tarkoittaa, että vammasta tai sairaudesta tulee ennusteen mukaan aiheutua haittaa yli vuoden ajan. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoiminnoista 1987/380.)

Lain määritelmän sisälle eivät mahdu kaikki erilaisista vammoista kärsivät ihmiset. On paljon ihmisiä, joiden vammat ovat tarpeeksi suuria estämään esimerkiksi tavanomaisen urheilun tai jotka voivat määritellä itsensä estyneiksi toimimaan joissain tilanteissa kuten niin sanotut normaalit ihmiset, mutta joilla ei kuitenkaan ole ongelmia selviytyä tavallisesta arjesta itsenäisesti. Heidän vammansa tai rajoitteensa eivät välttämättä aiheuta pitkäaikaista haittaa, vaan voivat olla esimerkiksi kuntoutettavissa kokonaan. Esteellisen henkilön määritelmä sisältää täten lisäksi ne, jotka usein sijaitsevat vammaisen määritelmän rajamailla eivätkä välttämättä itse koe itseään vammaisiksi.

"Esteellinen" ei ole paljon käytetty termi tiettyä ihmisryhmää kuvailtaessa, vaan yleensä on puhuttu liikuntarajoitteisista tai vammaisista. Useasti puhutaan tietyllä tavalla vammautuneista henkilöistä, kuten aivovaurion saaneista tai kehityshäiriöisistä. Tämä johtunee siitä, että usein ei ole ollut tarvetta käyttää laajempaa määritelmää sisältäviä käsitteitä. Yleensä johonkin toimintaan osallistuvaa ryhmää yhdistää nimenomaan heitä määrittävä piirre, kuten juuri aivovaurion saaneet ja sen takia eritasoisesti vammautuneet ihmiset.

Päädyin käyttämään opinnäytetyössäni pääsääntöisesti termiä "esteellinen henkilö", koska se sisältää kaikki eri tavoin "rajoittuneet" ihmiset. Kaikki opinnäytetyötäni var-

ten haastattelemani henkilöt ovat hyvin eri tavoin esteellisiä. Täten on myös oletettavaa, että lumilautailun saralla vastaan tulee paljon erilaisia henkilöitä. Todennäköisesti he kaikki ovat eritasoisesti loukkaantuneita tai eritasoisesti vammaisia henkilöitä, joko pysyvästi tai ei.

### 3.2 Kvalitatiivinen tutkimuslähtökohta

Laadullisen tutkimustavan valitseminen oli tutkimuskysymysteni ja -tavoitteideni myötä selkeää. Laadulliselle tutkimustavalle olennaista on tutkijan pyrkimys ”tavoittaa tutkittavien näkökulma, heidän näkemyksensä tutkittavana olevasta ilmiöstä” (Kiviniemi, 2001, 68). Tavoitteenani on saada henkilökohtaisen kokemuksen myötä syntyneet mielipiteet ja kokemukset materiaaliksi, jota voi hyödyntää lumilautailun esteettömyyden ja yhdenvertaisuuden kehittämiseksi yleisesti. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä aineistonkeruun menetelmiä ovat haastattelu, kertomukset ja havainnointi, mutta myös erilaiset arkistot ja kokoelmat, kuten päiväkirjat voivat toimia laadullisen tutkimuksen aineistona (emt, 68). Valitsin työhöni aineistonkeruumenetelmistä yleisimmän eli haastattelun.

Laadullinen tutkimus on luonteeltaan prosessimaista, jossa työ etenee ja elää tutkijan mukana. Siinä voidaan katsoa olevan kyse ”vähitellen tapahtuvasta tutkittavan ilmiön käsitteellistämisestä” valmiiksi hahmotellun teorian testauksen sijasta (Kiviniemi, 2001, 72). Prosessimaisen luonteen ja tutkimusasetelman avoimuuden voidaan katsoa vaikuttavan tutkimuksen luotettavuuteen (emt, 79). Tutkimuksen luotettavuus on yhtä kuin tutkimusmittausten toistettavuus ja pysyvyys. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on merkittävässä roolissa aineistonkeruussa. Tästä johtuen on tavallista, että tutkimusprosessin edetessä tutkijan näkemys ja tulkinta tutkittavasta aiheesta kehittyvät ja muokkaantuvat sen mukaisesti (emt, 79.), mikä olennaisesti vaikuttaa tutkimusmittausten vaihteluun ja täten luotettavuuteen. Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruuseen liittyvää vaihtelua ei kuitenkaan pidetä puutteena, vaan enemmänkin sen luonteeseen kuuluvana osana. Tutkimuksen reliabiliteetin säilyvyyden kannata on oleellista tiedostaa, minkälaisia vaihteluita prosessin myötä tutkijassa, aineistonkeruumenetelmissä tai tutkittavassa aiheessa tapahtuu. (Kiviniemi, 2001, 79-80.)

### 3.3 Haastattelu menetelmänä

Haastattelun käyttäminen tutkimusmenetelmänä on hyvin tavallista ja yksinkertaista. Haastattelu on käytännössä keskustelu, jolla on rakenne ja tarkoitus. Tavallisesta arkipäiväisestä keskustelusta haastattelun erottavat myös harkitut kysymykset, tarkka kuuntelu ja nauhoitus sekä haastattelun asetelma. Toisin kuin normaalissa keskustelussa, haastattelussa haastattelija ja haastateltava ovat eriarvoisessa asemassa. Haastattelussa haastateltava määrittää ja hallitsee keskustelua asettamalla aiheen sekä esittämällä kysymykset. (Brinkmann & Kvale, 2009, 3.)

Tutkimusmenetelmäksi valitsin puolistrukturoidun haastattelun eli teemahaastattelun. Teemahaastattelu mahdollistaa keskustelunomaisen ympäristön haastattelijan ja haastateltavan välille pitäytyen kuitenkin harkitussa teemassa ja sisältäen ennalta mietittyjä kysymyksiä. Kajaanin ammattikorkeakoulun sivustojen opinnäytetyöpakissa määritellään teemahaastattelu sopivaksi sellaisiin aiheisiin, joissa käsitellään emotionaalisesti arkoja aiheita tai kysytään vaikeista aiheista. Oppaan mukaan teemahaastattelua on hyvä käyttää silloin, kun tutkittavaa asiaa ei tunneta hyvin ja tutkija esittää pääasiassa avoimia kysymyksiä, joihin ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, opinnäytetyöpakki, 2016.)

Teemahaastattelu sopi hyvin opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi, koska kaikkien haastateltavieni tilanteet ovat erilaisia ja haastatteluni tavoitteena oli selvittää hyvin henkilökohtaisia ja arkoja aiheita. Koska jokaisen haastateltavan vamma ja tarina ovat erilaiset, myös tarkentavat kysymykseni muovautuivat haastattelun edetessä heidän kertomansa mukaan. Yleisesti haastatteluihin kuuluu, että ne eivät täysin etene ennalta ajateltujen kaavojen mukaan, vaan usein suunnitelmallisia päätöksiä pitää tehdä haastattelutilanteessa (Brinkmann & Kvale, 2009, 16). Haastattelut alkoivat henkilötiedoista ja haastateltavan vamman luonteesta ja synnystä, josta siirryttiin keskeisiin tutkimuskysymyksiin ja niiden kautta avautuneisiin teemoihin. Jokaisen haastateltavan kohdalla haastattelu johti erilaisiin aiheisiin pitäytyen kuitenkin haastattelun alkuperäisessä teemassa, eli soveltavassa ja esteettömässä lumilautailussa.



### 3.4 Haastattelut

Tein tätä opinnäytetyötä varten yhteensä kuusi haastattelua. Melkein kaikki tutkimukseen soveltuvista henkilöistä löytyivät Lumilautaliiton työntekijän kontakteista. Yhden osallistujan löysin omien verkostojeni kautta, mutta en tuntenut yhtäkään haastateltavaani henkilökohtaisesti. Kaikista tutkimukseen mukaan pyydetyistä henkilöistä vain yksi ei vastannut yhteydenottoihin. Olen suhteellisen tyytyväinen aineiston määrään, mitä sain kuudesta haastattelusta. Asenteita ja mielipiteitä tutkittaessa on huomioitava, että ne eivät lopu tai ole koskaan täysin samanlaisia erilaisilla ihmisillä. Joidenkin näkemysten mukaan (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2012, 87-90) homogeenisyyden eli samanlaisuuksien tutkiminen aineistosta ei vaadi yhtä suurta määrää näytteitä kuin heterogeenisyyden eli erilaisuuksien etsiminen. Näin ollen kuusi haastattelua on riittävä määrä, kun pyritään löytämään samankaltaisuuksia. En myöskään koe, että useamman haastattelun saaminen olisi lisännyt aineistoa merkittävästi.

Haastattelemani henkilöt olivat eri tavoin esteellisiä. Heistä kaksi oli saanut aivo-vamman traumaperäisesti, yhdellä oli cp-kehityshäiriö, yksi traumaperäisesti selkädinvammaisen, yksi näkövammaisen rappeuttavan sairauden takia ja yksi jalkatraumatisoitunut, eli jalan toimintakyky oli heikentynyt syntyneen vaurion myötä. Haastattelemani henkilöt olivat kaikki eri-ikäisiä: nuorin oli 10-vuotias, kolme noin kaksikymmenvuotiaista ja kaksi noin kolmekymmenvuotiaista. Heistä viisi oli sukupuoleltaan miehiä ja yksi nainen. He olivat kotoisin ympäri Suomea. Tiesin myös, että ainakaan haastatteluiden tekovaiheessa kukaan tutkimukseen osallistunut ei tuntenut toista osallistujaa.

Haastattelupaikkana toimi yleensä haastateltavan koti tai työpaikka, paitsi yhdessä tapauksessa minun asuntoni ja yhdessä julkinen, mutta rauhallinen kahvila. Paikka sovittiin haastateltavan toiveiden mukaan siten, että mahdolliset esteet sekä häiriötekijät pystyttiin minimoimaan. Pyrin luomaan mahdollisimman luotettavan ja keskustelunomaisen ilmapiirin, jotta haastateltavat voisivat rentoutua ja kertoa vapaasti mielipiteistään. Tämä kuuluu nauhoitetuissa haastatteluissa keskustelumaisuutena. Haastatteluissa en esiinny pelkästään kysymysten esittäjänä, vaan keskustelen haastatte-

lun teemoista yhdessä haastateltavan kanssa. Huomaan toisinaan karkaavani objektiivisen kuuntelijan roolista myötäilemällä ja kertomalla ajatuksiani käsiteltävästä aiheesta. En pyrkinyt tällä vaikuttamaan haastateltavien mielipiteisiin, vaan halusin toiminnallani saada haastateltavan unohtamaan äänityksen ja keskittymään kertomaan itsestään. Nauhoitetut haastattelut kestivät puolesta tunnista noin tuntiin.

### 3.5 Eettisyys

Kaikki tutkimukseen osallistuneet antoivat suostumuksensa haastatteluun, sen äänittämiseen ja käyttöön tässä tutkimuksessa. Kuudesta haastateltavastani viisi oli täysi-ikäisiä, joten heidän oma suostumuksensa oli riittävä. Yksi haastateltavistani oli alaikäinen ja hänen huoltajiensa kanssa oli sovittu haastattelun ehdoksi se, että he saivat olla paikalla haastattelutilanteessa. Haastatteluiden alussa tein haastateltaville selväksi, että ainoastaan minä tulen käsittelemään kaikkea syntyvää materiaalia ja vain tätä opinnäytetyötä varten, jonka jälkeen haastatteluaineisto poistetaan.

Alaikäisen haastattelussa mukana olleet vanhemmat eivät olleet passiivisia sivusta-kuuntelijoita, vaan he osallistuivat melko aktiivisesti haastatteluun. He täydensivät etenkin lapsensa vamman historiaa ja muistuttelivat haastateltavaa lastaan seikoista, joita hän ei itse tilanteessa muistanut sanoa. Vanhemmat kertoivat myös paljon omia mielipiteitään teemoihin liittyvistä asioista, mutta olen päättänyt jättää ne analysoitavan aineiston ulkopuolelle. Heillä on kuitenkin lähtökohtaisesti eri näkökulma aiheisiin kuin henkilöllä, jolla vamma tai este lumilautailuun varsinaisesti on.

Tutkimusaiheeni menevät yksilötasolla intiimeihin yksityisasioihin, joten on oleellista miettiä tutkimuksen ja haastatteluiden eettisiä viitekehyksiä. Kirsi Siekkisen (2007, 58) mukaan tutkijan on pohdittava omaa oikeuttaan haastatella ihmisiä heidän yksityisasiostaan tutkimuksen tarkoituksiin. Ovatko tutkimuksen tarkoitukset eettisiä ja onko tutkija aidosti avoin ja kiinnostunut haastateltavien kertomuksista ovat kysymyksiä, joihin pitää pystyä vastaamaan myöntävästi. Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu Siekkisen mukaan myös haastateltavien anonymiteetin suojaus. Tutkimustulosten analysointivaiheessa ei saa tulla ilmi yksittäisten tapausten tunnistettavia piirteitä. (Siekkinen, 2007, 58.)

Haastateltavien anonymiteetin suojaksi käytän heistä tunnisteita H1, H2, H3, H4, H5 ja H6. Tutkimuksen tuloksissa en näe olevan merkitystä iällä tai sukupuolella, joten ne jäävät tunnistamattomiksi. Myös haastateltavien vähäinen määrä ja se seikka, että naisia oli haastateltavissani vain yksi, kyseenalaistaisi etenkin hänen anonymiteettinsa analysointimateriaalissa. Lumilautailupiirit ovat Suomessa lisäksi melko pienet ja osa haastattelemistani henkilöistä on suhteellisen tunnettuja hahmoja maassamme. Kaikkien haastattelemieni henkilöiden tarinat ovat yhtä tärkeitä ja kokemukset yhtä arvokkaita tälle tutkimukselle, enkä täten halua asettaa kenenkään kertomaa arvoiteltavaksi tai keskenään vertailtavaksi.

#### 4 TULOSTEN ANALYSOINTI JA TUTKIMUSTULOKSET

Analyysissä on kyse aineiston tiivistämisestä, järjestämisestä ja yksinkertaistamisesta, minkä tekemistä ohjaa tutkimusongelmat ja -kysymykset (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006, 7.1). Tutkimukseni aineistoa eli haastattelumateriaalia kertyi ajallisesti yhteensä suunnilleen neljän tunnin verran ja litteroituja sivuja viisikymmentä. Pilkkottavaa ja työstettävää materiaalia oli täten runsaasti. Koska laadullisessa tutkimuksessani ei seurata yhtään tiettyä tutkimuksellista viitekehystä tai metodologiaa, oli suhteellisen selkeää valita analyysimenetelmiksi mahdollisimman tekniset ja realistiset analysoinnin menetöt: sisällönanalyysi ja teemoittelu.

Sisällönanalyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Se on tekstianalyysiä, jossa kirjoitettua aineistoa lähestytään merkityksiä etsien, ei pelkästään tapahtumia kuvaten. Sisällönanalyysin aineistoa voivat olla esimerkiksi kirjat, artikkelit, päiväkirjat, kirjeet, haastattelu, puhe, keskustelu tai melkein mikä tahansa kirjalliseen muotoon viety aineisto. (Tuomi & Sarajärvi, 2012, 103-104.)

Teemoittelussa muodostetaan teemoja eli keskeisiä aiheita aineistolähtöisesti etsimällä tekstiaineistosta yhdistäviä tai eritteleviä seikkoja. Teemahaastattelulle teemoittelu on luonteva lähestymistapa analyysiin. Aina aineiston keruussa käytetyn haastat-

telurungon teemat eivät kuitenkaan kulje täysin aineistosta löytyvien teemojen kanssa käsi kädessä. Uusia teemoja voi löytyä litteroiduista aineistosta ja siihen kannattaa suhtautua ennakkoluulottomasti. Aineistoa järjestellään teemojen mukaan käytännössä niin, että aineistoa läpikäymällä sieltä etsitään kunkin aiheen alle menevät kohdat, joihin ne sitten sijoitetaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006, 7.3.4.)

Lähdin järjestelemään litteroitua haastatteluaineistoani ensin haastattelurunkoni teemojen pohjalta. Teemoiksi muodostuivat siten:

- 1) lumilautailijayhteisö
- 2) apu ja tuki
- 3) haasteet (lumilaudalla/rinteessä/laskettelukeskuksissa)
- 4) loukkaantuminen, vamma ja tuntemukset
- 5) lumilautailun lumo.

Tulostin haastattelut ja tein teemoittelun värillisten yliviivauskynien avulla käsin. Tämän jälkeen leikkasin saksilla otteet liuskoiksi ja järjestelin ne omiksi ryhmikseen värin mukaan. Tekstin teemoittelu ei kaikissa kohdissa ollut mitenkään yksiselitteistä; jotkin kohdat aineistosta sopivat useamman teeman alle, tai sama lause sisälsi kahden eri teeman aiheita. En lähtenyt pilkkomaan lauseita kesken, vaan säilytin liuskan yhtenäisenä. Tämä oli hyvä ratkaisu, sillä myöhemmin huomasin teemojen vaihteluita aineiston kohdissa. Esimerkiksi jos olin aikaisemmin sijoittanut jonkun kommentin esimerkiksi tuen ja avun alle, saatoin myöhemmin nähdä sen sittenkin sopivan paremmin lumilautailuyhteisöteeman alaiseksi.

Tematisointi kutisti aineiston määrää sellaiseksi, että sitä pystyi käsittelemään ja analysoimaan lisää. Aloin käydä jokaista teemaa erikseen läpi tehden niistä käsitekartat. Tein käsitekarttoihin merkinnän, jos jokin sana tai aihe esiintyi useamman haastateltavan kommentteissa. Lähtökohtana analyysissä minulla oli etsiä samankaltaisuuksia. Jo litterointivaiheessa olin huomannut, että yhteneviä mielipiteitä ja ajatuksia löytyi monelta eri haastateltavaltani, hyvin erilaisista lähtökohdista huolimatta.

Tässä vaiheessa analyysiä palasin takaisin tutkimuskysymyksiini. Huomasin sivuutaneeni kokonaan toisen tutkimuskysymyksen sisältämän aiheen ja siihen liittyvän aineiston: Miten voidaan tukea ja auttaa lumilautailusta kiinnostunutta, mutta tavalla tai toisella esteellistä henkilöä lumilautailun pariin joko uudestaan tai *ensimmäistä*

*kertaa?* Palasin takaisin sivuutetun aineiston pariin. Löysin kommentteja ja ehdotuksia siihen, kuinka uusia harrastajia saataisiin parhaiten esteettömän ja sovelletun lumilautailun pariin tähän tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden mielestä. Tämän jälkeen koin haastattelumateriaalini analyysin alkavan olla sellaisessa muodossa, että se on selkeä ja asiansa ajava. Tuloksena tästä syntyi seuraava raportti tutkimukseni analyysin tuloksista.

#### 4.1 Samanlaisuutta erilaisista lähtökohdista huolimatta

Tutkimukseen osallistuneista henkilöistä neljä kuudesta oli loukkaantunut ja saanut vamman tapaturmaisesti, kun taas kahdella vamma oli syntyperäinen. Näistä kahdesta toisella syntyperäinen sairaus puhkesi kuitenkin vasta henkilön ollessa teini-ikäinen, joten haastattelemistani henkilöistä viisi kuudesta oli opetellut laskemaan lumilaudalla alun perin ilman vammaa. Tämä johti siihen, että näillä viidellä oli aikaisempi kokemus ja oppi lumilaudalla laskemisesta, eli esteen - tässä tilanteessa erilaisten vammojen - synnyn jälkeen he ovat joutuneet opettelemaan laskemisen kokonaan uudelleen. Jotta voi yrittää ymmärtää, millaisia haasteita vammautuneella on lumilautailussa, on ensin ymmärrettävä, miten vamma vaikuttaa ylipäätään liikkumiseen, aisteihin, ajatteluun ja tuntemuksiin. On myös oleellista selvittää, millaiselta kokemuspohjalta haastateltavat lumilautailun suhteen ponnistavat ja kuinka tärkeä osa elämää lumilautailu on ennen loukkaantumista ollut.

Haastateltaviini kuului niin entisiä kansainvälisen kisatason laskijoita kuin ihan tavallisia harrastajia. Osa oli aloittanut laskemisen pienenä lapsena tai nuorena, yksi vasta aikuisiällä. Ajanjakso loukkaantumisesta paluuseen takaisin lumilaudan tai kelkan päälle vaihteli vajaasta vuodesta useampaan, jopa lähes neljään vuoteen:

*Ja sit loppujen lopuks mä olinki seuraavana talvena sitten niinku, kymmenisen kuukautta vammautumisen jälkeen kelkan päällä rin-teessä. (H1)*

*Lautailuu mä pääsin uudelleen kokeilemaan vasta.. 2015, viime vuonna. Mä olin tosi pitkään pois laudan päältä. Koo.. neeljä kautta. (H3)*

Erilaisista lähtökohdista ja vammoista huolimatta lumilautailuun uudelleen opettelu oli haastateltavia yhdistävästi raskas ja kova kokemus. Oman vammautuneen kehon hyväksyminen ja vamman vaikutus lumilautailuun koettiin vaikeaksi ottaa vastaan ja hyväksyä. Vamman myötä muuttunut keho ja heikentynyt motoriikka vei monet lumilautailun suhteen lähtöpisteeseen, mikä on kova kolaus sellaiselle, joka ennen on hallinnut lautaa mahdollisesti keskimääräistä lumilautailijaa paremmin:

*No, olihan se tosi shokki koska lumilautailu oli ollut tosi lähellä.. - - .. ja tuntu et siinä oli kehittyny ainaki, no kohtuullisen nopeesti omalla mittakaavalla hyväks ja et pärjäs siel rinteessä. (H1)*

*- - siellä on edelleen sulla muistissa se että oot ollu joskus niinku parempi, ja nyt joudut taas alottaa niinku nollapisteestä. (H3)*

*En mä tiedä, jokin, jyllää mun sisällä, ja, miks mä en, oo enää, hyvä, tai niin hyvä, kuin mä joskus oon ollu, nii nii, tota, se hakkas mun päätä sisältä. (H4)*

*Heti ku mä aloin heti vähän niinku tajuumaan ja muistaa et mitä mulle on käyny, niini, mulla sillonku mä olin tuolla ni mä jotenki ajattelin et sitku mä tästä nousen ni kyl mä meen samantien takas laudan päälle. - - Mut siis sillee aatteli mut eihän se sillee menny, se vaati ihan helvetisti duunii et pääs takas laudan päälle. (H2)*

Haastatelluista henkilöistä neljälle lääkärit antoivat diagnoosit, joita kaikkia yhdisti arvio lumilautailuharrastuksen loppumisesta jalkojen jollain tavalla heikentyneen motoriikan takia. Näistä diagnooseista vain yksi, selkäydinvamma, on pitänyt paikkansa. Kaikki kolme muuta ovat yltäneet saavutuksiin, joihin lääkärit eivät uskaltaneet uskoa tai antaa toivoa. Se on ollut rankkaa, sillä heidän kaikkien on täytynyt opetella kävelyä asti kaikki uudestaan. He kuvailevat kuntoutumisaikaansa muun muassa seuraavin lausein ja termein: *se vaan vituttaa (H2)*, *(siihen aikaan) mä oon ollut ihan helvetin kiukkunen (H3)* ja *aika paskat jauhot mulle työnnettiin suuhun (H4)*. Heillä on

enää vain osittaisia muistikuvia siitä ajasta. Nekin jotka muistuvat mieleen, ovat hämäriä ja epämieluisia, joista ei niin mielellään puhu. Tämän tulee esille lyhyessä otteesta, joka on yhdestä tekemästani haastattelusta:

*lida: Eli sitten alkoi kuntoutus? Kauan se kesti?*

*H4: Ööh...(lyhyt hiljaisuus)*

*lida: Ja mitä haasteita siihen liitty?*

*H4: No... Se että, mä, työnsin itseäni, ykskätisenä, öö, pyörätuolilla, no, enkä puhunut mitään..*

*lida: Muistatko sä sitä aikaa kauheen hyvin?*

*H4: No, pieniä jotain fläsäreitä.*

Jokin kuitenkin motivoi haastateltuja tavoitetta kohti, että pääsee takaisin lumilaudan päälle ja rinteeseen. Näistä motivaattoreista nousee erityisesti esiin kaksi: palava halu ja itsepäisyys. Kunnianhimo, tieto mahdollisuudesta ja puhdas halu takaisin rinteeseen ajoivat eteenpäin samalla kun sisu ja periksi antamattomuus estivät luovuttamasta vaikeuksien edessä. Ja vaikeuksia riitti, etenkin ensimmäisellä kerralla kun rinteeseen pääsi: vamman aiheuttama muutos kehossa (4), eri laskuväline (1), kaatuilu (3) ja henkinen romahtaminen (1). Suluissa olevat luvut osoittavat aineistoissa esiintyvien aiheista olevien mainintojen määrää.

#### 4.2 Haasteet rinteessä ja muualla

Haastattelujen yhteydessä nousi esiin haasteita, joita esteelliset laskijat kohtaavat. Ne voidaan jakaa kolmeen pääkategoriaan. Ensin ovat apuvälineisiin liittyvät haasteet, toiseksi rinteisiin ja laskettelukeskuksiin liittyvät haasteet ja kolmanneksi itse laskemiseen sekä omaan fyysiseen ja henkiseen olemukseen liittyvät haasteet. Näiden kolmen kategorian vaikutus eli painoarvo eri haastateltavien kohdalla vaihteli. Esimerkiksi heitä, jotka tarvitsevat apuvälineitä laskemiseen, kiinnostaa niiden hinta ja saatavuus enemmän kuin heitä, jotka niitä eivät kaipaa. Opinnäytetyöni tutkimuksen ja sen tavoitteiden kannalta kuitenkin kaikilla kolmella aiheella on yhtä suuri merkitys.

Apuvälineisiin liittyviksi suurimmiksi haasteiksi nousivat niiden hintavuus ja heikko saatavuus. Paitsi että erilaisia välineitä koetaan olevan suhteellisen heikosti saatavilla, tietoa niiden olemassaolosta ja saatavuudesta eri laskettelukeskuksista ei ole juuri ollenkaan. Vaatii ilmeisen paljon aikaa, vaivaa ja sinnikkyyttä ottaa selvää asioista itse. Toinen haaste apuvälineisiin liittyen on niiden käyttämisen oppiminen. Kelkalla laskeva, aiemmin lumilautailut haastateltava kuvaili nykyistä laskemistaan siten, että ”kelkka vie miestä eikä mies kelkkaa”. Myös ride-baria apuvälineenään käyttävä haastateltava kuvasi laskemista helpoksi avun kanssa, mutta ilman apua todella hankalaksi ja hänen kehitysvaiheessaan jopa mahdottomaksi.

Rinteisiin ja laskettelukeskuksiin liittyvät haasteet ovat osittain sellaisia, joille ei mahda juuri mitään ilman massiivisia muutoksia, mutta osittain myös sellaisia puutteita, joita voitaisiin helposti korjata. Hissien kanssa toimimisen kokivat vaikeaksi lähes kaikki haastateltavina olleet henkilöt. Hisseissä ongelmia aiheuttavat niin jonotusalueet kuin itse hissiin tarttuminenkin, toisilla eri syistä kuin toisilla. Esimerkiksi käsien huono tai heikentynyt liikkuvuus vaikeuttaa hissikapulaan tarttumista, one-footina (etumainen jalka kiinni laudassa, takimmainen irti) liikkumisen vaikeus tai mahdottomuus vaikeuttaa jonossa pysymistä ja liikkumista, sekä huonon näkökyvyn takia heikentynyt tasapaino ja ongelmat hahmottaa tukiaitaa ovat selkeitä haasteita hissialueella. Suomen laskettelukeskuksien vuokraus- ja oleskelutilat koettiin pääsääntöisesti esteellisiksi. Esiin nousivat tilojen huono valaistus ja hämäryys sekä vessojen esteellisyys muun muassa pyörätuolilla liikkuville henkilöille. Lisäksi haasteiksi koettiin rinteiden jyrkkyys ja huonon näkökyvyn takia niiden muotojen ja profiilin vaikea havaitseminen ja hahmottaminen.

Laskemiseen ja omaan fyysiseen kehoon ja henkiseen puoleen liittyvät haasteet ovat osittain samoja, kuin mitä aiemmin tuli jo esiin. Vamman myötä kehon hallinta ja liikkuvuus on muuttunut, eikä se ole enää sama kuin mitä ennen. Kontrollin häviäminen, taitojen katoaminen ja niistä kumpuava turhautuminen lisäävät epäonnistumisen kokemuksia ja huonoa oloa:



*Nii, ni, oli ensimmäinen päivä, oli kyllä, täynnä tappuraa.. - - .. mä kaa-  
duin, kerta jos toisenkin jälkeen, niin, en... Kyllä tuli muutama kirosa-  
na, jaettua siellä rinteessä. (H4)*

*Ni se että, mä en niinku kykene enää samanlailla hallitsemaan sitä  
lautaa, mitä mä oon niinku ennen.. - - siit ei oikeestaan tullu mitään.. -  
- kun sä et pysty samanlailla enää kontrolloimaan sun alakroppaa.. -  
-. (H3)*

*No, mun pitää tosi tarkasti niinku laskee, sit sillee et en mitää temp-  
puja pysty tekemään enää, et mun ei, mä en esimerkiksi pysty ees,  
tota ees hyppäämään sillai mitää hyppyreitä.. - -. (H2)*

Myös henkinen puoli, oma pää ja ajatukset, luovat omia haasteitaan vammautuneena lumilautailuun. Jännittää ja pelottaa, että uskaltaako lähteä, kun tilanne on niin erilainen kuin mitä se oli ennen. Etenkin seuraava sitaatti kuvaa henkisellä puolella liikkuvia tuntemuksia erityisen hyvin:

*Kyl mua vähän jännitti se mäki. Kyl se vähän jännitti. - - et kyl siit on  
jääny semmonen, niinkun, trauma tonne takaraivoon, että niinkuin,  
kun silloinkin, kun mä olen niinkuin kämmännyt joskus.. - - mut aina-  
han sitä nyt, et jos sä et nyt pannuta siellä ni sit, se on normaalia  
niinku, mut sitku sul on toi jalka, ni jos sä oot sillonki jo pannuttanu  
ihan kunnolla ja sit se jalka on siinä niinku silleen että mä stressaan  
sitä hirveesti, et se on niinku kun mä laitan laudan jalkaan ni ei enää  
tuu sellast euforiaa siitä, että niinku et jes, nyt mennää, vaan enne-  
minkin mulla jännittyy koko kroppa.. - -. (H3)*

#### 4.3 Tuki ja apu – millaista ja keneltä?

Tukea ja apua on saatavilla pääasiassa kahdelta eri taholta. On vapaaehtoisuuteen perustuvaa apua ja on ammattimaista, tyypillisesti korvausta vastaan saatavaa apua. Haastattelemani henkilöt olivat lähteneet ensi kertaa rinteeseen erilaisten tukijoukkojen kanssa (nyt puhutaan laskemisesta vamman tai esteen kanssa, eikä viitata mahdolliseen lasketteluun ensiopetteluun ilman mitään traumaa tai vammaa). Henkilöistä kolme lähti rinteeseen ammattitaitoisen avun kanssa, yksi perheen kanssa ilman sen

kummempaa valmistautumista lasketteluun vamman kanssa, yksi ystävien kanssa ja yksi haastattelemistani henkilöistä meni rinteeseen käytännössä yksin.

Ammattitaitoista ohjausta saaneista yksi oli ollut mukana Malikeen ja VAU ry:n järjestämällä kurssilla, jota vetävät soveltavaan lasketteluun erikoistuneet ohjaajat. Yksi oli ollut mukana testipäivässä, jossa hän oli päässyt testaamaan kelkkaa laskuvälineenä, minkä jälkeen hän lähti ohjaajan kanssa uudelleen rinteeseen. Yksi taas oli löytänyt rinteeseen mukaan tulleen hiihdonopettajan kuntoutuksessa saamansa kontaktin avulla. Kaikkien kohdalla ohjauskertoja pidettiin muutamia, ennen kuin rinteeseen lähdettiin yksin tai pelkän perheen kanssa. Pääsääntöisesti tämä ohjaus- ja opetusmäärä koettiin riittäväksi pohjaksi omalle opettelulle: *(hiihdonopettaja) kävi tota pari ekaa kertaa mun kans rinteessä ennenku mä osasin sit ite (H2).*

Ensimmäistä kertaa rinteeseen pelkästään laskukavereidensa kanssa lähtenyt haastateltavani nosti vahvasti esiin tarpeen tukihenkilön olemassaololle: *Öö, mul oli siinä sellanen että, mä olisin tarvinnu siihen jonkun, sellasen, just niinku tukihenkilön, auttamaan takasin siihen, koska, mun lautailukaverit mitä mulla oli, niin ne ei kyenny samanlailla auttamaan mua siinä asiassa.. - - (H3), kun taas vastakohtana käytännössä yksin rinteeseen ensimmäistä kertaa lähtenyt haastateltava halusi selvittää rinteessä itse: *Mä aina itsepintaisesti halusin tehdä yksinään, laskea.. - - Nii nii, yksinään mä halusin et selvitän kaikki nää vaikeudet (H4).* Tämä kuvastaa mielestäni hyvin ihmisten erilaisuutta ja korostaa erilaisten selviytymiskeinojen olemassaoloa hyvin samanlaisissakin tilanteissa olevilla ihmisillä. Näissä asioissa ei ole oikeita tai vääriä toimintatapoja, ja jokaisella ihmisellä on oikeus toimia omalla kohdallaan kuten parhaiten näkee. Emme voi olettaa, että kaikki esteelliset tai tavoin tai toisin vammautuneet henkilöt haluavat apua lumilautailun aloittamisessa. Se, mitä kuitenkin voidaan tehdä, on mahdollistaa apu ja tarjota tukea sitä haluaville.*

Mitkä sitten ovat näitä hyviä ja huonoja keinoja esteellisen tai tavalla tai toisella vammautuneen henkilön avustamisessa? Haastatteluista kumpusi hyvin samanlaisia vastauksia ja mielipiteitä tähän teemaan liittyen. Useat haastateltavat mainitsivat samanlaisia keinoja erilaisista esteistä ja vammoista huolimatta, joten niiden voidaan olettaa olevan melko yleispäteviä. Monet keinoista kuulostavat mahdollisesti myös

melko itsestäänselvyyksiltä, mutta ne ovat juuri siitä johtuen sitäkin tärkeämpiä muistaa toista autettaessa.

Hyviksi keinoiksi mainittiin tavallinen kohteliaisuus; se, ettei tee vammasta tai traumasta suurta numeroa; kysyy avun tarvetta, eikä oletta sitä; osaa auttaa luontevasti selkeissä tilanteissa, kuten käsivammaista monojen nauhojen kanssa, sekä rinteessä liikkuminen autettavan määrittämässä tahdissa.

Huonoiksi ja vältettäviksi kuvattuja keinoja olivat liian nopeasti asioiden aloittaminen ja vaatiminen; liikojen odottaminen; itsensä autettavan yläpuolelle nostaminen; liika yrittäminen; riuhtominen ylös autettaessa sekä ylipäänsä lässyttäminen ja voivottelu.

Yleisesti ottaen on hyvää kohdella esteellistä tai vammautunutta henkilöä kuin vertaista ja puhua hänelle kuin kenelle tahansa toiselle ihmiselle. Tärkeäksi koettiin myös ymmärtäväinen ja kärsivällinen käytös, jota kuvastaa hyvin seuraava ote H3:n haastattelusta: *Elikä se vaatii, se vaatii siltä tutorilta tottakai siis nimenomaan niitä hermoja, mut myös sen ymmärryksen ja sen myös, että vaikka se toinen ymmärtäis lautailusta tosi paljon, niin sä et silti voi missään tapauksessa viedä sitä sinne että nyt mennään hei tuolihiisiin ja vedetään tuolt korkeimmalt huipult alas. Et siin täytyy alottaa hitaasti, mut ilman et siit tekee niinku numeroo, tietsä etsä alotat sen homman et me nyt lähetään ihan alkupisteestä liikenteeseen.*

Tärkeä asia auttajan ja autettavan välillä on myös hyvä luottamus. Etenkin näkövammaisten kanssa onnistunut yhteistyö ja kommunikointi perustuvat luottamukseen ja toimiviin ohjekäskyihin. Luottamus on nimenomaan kahdensuuntaista. Opastettava luottaa siihen, ettei opas ohjaa häntä rinteeseen ohi tai vaarallisiin paikkoihin, ja opas taas voi luottaa siihen, että opastettava kuuntelee ja tottelee ohjeita. Muissa tapauksissa voi syntyä jopa hengenvaarallisia tilanteita. Yhteistyö ja luottamussuhde työstehtään näkövammaisten ohjaamisessa pienin askelein: *(On) tärkeetä mennä, alottaa, alottaa se yhteistyö oppaan ja opastettavan välillä siten että kumpikin luottaa toiseensa eli että, pienemmästä rinteestä mennään ja voidaan vaik kokeilla ku toinen sanoo stop ni se toinen kans pysähtyy (H5).*

#### 4.4 Lumilautailijayhteisön asenne ja olemus

Tietoisuus erilaisista vammoista on kokemuksen mukaan lisääntynyt lumilautailijayhteisöissä viimeisen runsaan kymmenen vuoden aikana, mikä osaltaan on ollut vaikuttamassa asennemuutokseen esteellisiä tai vammautuneita laskijoita kohtaan. Käytin edellisessä toteamuksessa termiä ”laskijat” lumilautailijoiden sijasta, koska yksi iso asennemuutosta ja tietoisuutta urheilutraumoista ja -vammoista eteenpäin vienyt henkilö on nimenomaan suksilaskija Pekka Hyysalo. Hyysalon Fight Back -kampanja nousi esiin muutamissa haastatteluissa juuri positiivisessa mielessä, hänen agendansa koettiin hyväksi ja tehokkaaksi informaatiokeinoksi. Freestylelaskettelijana nopeasti kehittynyt Hyysalo kaatui vuonna 2010 epäonnistuneen laskeutumisen takia ja hän sai vakavan aivovamman. Hyysalon tarinaan voi tutustua tarkemmin Fight Back -kampanjan verkkosivuilla (Fight Back -kampanja).

Asennemuutoksen puolesta puhuu muutos ihmisten avuliaisuudessa. Suunnilleen kymmenen vuotta sitten avun tarjoajia ei yhden haastateltavan kokemuksen mukaan ollut juuri yhtään ja hän koki itsensä lähinnä häiriötekijäksi rinteessä: *ei mun aikana, ei mun vamman aikana, tullut kysymykseenkään ja (muut olivat) et mitä tollanen, kuntoutuja, tulee häiritsemään, häiritsemään laskua* (H4). Tänä päivänä avun tarjoajia tuntuu kuitenkin olevan kaikkialla ja asenteissa on tapahtunut muutos: *se on muuttunut, koko ajan parempaan ja parempaan suuntaan* (H4). Huomion arvoista kuitenkin on, että tämä on yhden ihmisen kokemus ja muiden haastattelemini henkilöiden kokemukset pohjautuvat alle kymmenen vuoden takaiseen aikaan. Varinaista vertailukohdetta tälle mielipiteelle ja kokemukselle ei siis ole, mikä tekee siitä heikosti yleistettävän. Se, mikä pitää paikkansa ja osittain tukee tätä kokemusta, on tiedon lisääntyminen ja sen jakamisen helpottuminen sosiaalisen median kasvun myötä 2000-luvulta 2010-luvulle.

Monesti haastatteluista esiin noussut seikka oli halukkuus auttamiseen ja näkemys lumilautailijayhteisöstä avoimena ja tasa-arvoisena yhteisönä. Pyydettyä avuntarjoajia löytyy niin vapaaehtoisista kuin laskettelukeskusten henkilökunnastakin. Tämä pätee kokemuksen mukaan monissa laskettelukeskuksissa ympäri Suomen. Muiden

halu auttaa on synnyttänyt myös vastavuoroisesti itsessä halun auttaa ja toimia vertaisena.

*Laskettelukeskuksissa myös henkilökunta on tullut auttamaan, ja just jossain Messilässäki ku, mäki jos kaaduin mäessä ni heti oltiin moottorikelkalla paikalla kysymässä että kävikö pahasti, et tarviiko apuu, vaik se oli siis ihan perustilanne missä lipashti vähän liian pitkälle. (H1)*

*Kaikki on ollut tosi niinkuin auttavaisia ja ystävällisiä (laskettelukeskusten henkilökunnasta puhuttaessa). (H3)*

*Mut kyl sillee niinku, tuolla laskettelukeskuksissa lumilautailijat, must tuntuu et lumilautailijat auttaa aina toisiaan. (H2)*

*Minä ainakin autan, jos näkyy, että kaikki ei ole kohillaa, jos näkyy, että käsi on vaikka vammautunut.. - -. (H4)*

Kukaan haastateltavista ei ollut kohdannut minkäänlaista syrjintää tai muuta tahallista ja epämiellyttävää kohtelua lumilautailijapiireissä. Asioiden koetaan olevan tällä hetkellä osittain jopa niin hyvin, ettei kehitettävää hirveästi löydy, mikä ilmentää tyytyväisyyttä nykytilanteeseen. Lumilautailijayhteisön asenteen ja vastaanottavaisuuden ei näiden tulosten valossa pitäisi ainakaan karkottaa luotaan uusia harrastajia ja kokeilijoita, pikemminkin päinvastoin.

*Mun mielestä oli aivan ihana kuva laitettu mis oli Rukajärvi istuu vieressä (toisen nuoren lumilautailijan) tälle niinku et kun ne molemmat kisaa niinku Suomen mestaruudesta, että tota niinku, tätä on lumilautailu. Mun mielestä se oli aivan ihana se kuva, koska se kuva nimenomaan just mimmosta se on, koska kaikki lumilautailumaa-ilmassa, tai nois piireissä niin pitää yhtä, se on niin semmonen avoin porukka, kaikki on omia itsejään ja kaikki hyväksytään sellaisenaan kun on. (H3)*

*Et.. kyl mun mielestä Suomessa on hyvä, siis, hyvä lumilautakulttuuri, ja tota hyvä piiri, niinku siinä (auttamisessa ja yleensä). (H2)*

#### 4.5 Lumilautailun viehätys ja kipinän sytyttäminen

Mikä lumilautailussa sitten on se, mikä vetää puoleensa ja saa nousemaan laudalle ja lähtemään rinteeseen? Sanotaan, että syitä on vähintään yhtä monta kuin on tekijöitäkin. Kuitenkin myös tämän aiheen ympäriltä kirvonneista vastauksista oli löydettävissä useita samankaltaisuuksia ja aiheita, jotka toistuivat. Nämä aineistosta löytyvät toistuvat aiheet voidaan jakaa eri alateemoihin: ympäristö, nautinto, elämäntapa, hauska ajanviete ja yhteisöllisyys.

Ympäristö-teemaan sisältyy haastattelujen kuvailuissa esiintyneet kauniit maisemat luonnon keskellä, puuterilumi ja ”kiprakka” sekä aurinkoinen sää. Nautintoon sisältyy kovaa vauhtia alas pääseminen, isompien mäkien tuoma adrenaliini, laskemiseen sisältyvä vapaus ja tukan hulmuaminen sekä ”se fiilis” eli tunne, jota on vaikea pukea sanoiksi. Lumilautailusta on myös monille haastattelemilleni henkilöille tullut elämäntapa, jota harjoitetaan muun muassa toimimalla lautailuopettajana muille. Elämäntapaa omalla tavallaan kuvastaa myös se, että nuorena aloitetusta harrastuksesta ei haluta luopua lopettamalla. Siitä pidetään kiinni ja jatketaan vammautumisesta huolimatta.

Lumilautailua kuvataan monissa haastatteluissa myös hauskaksi ja mukavaksi puuhaksi: *No se on mukavaa ni, siin viettää aikaa ihan sairaan hyvin* (H6), *No, se on hauskaa puuhaa niinku kiteytettynä* (H1). Hauskuuden ohella tärkeäksi koettiin lumilautailun mukanaan tuoma yhteisö, eli uudet ja vanhat ystävät sekä yhteisöllisyys - se kokonaisuus. Porukassa tehtävät laskettelumatkat kuvataan haastatteluissa monin tavoin yhdeksi lumilautailun ytimistä: *Se (laskettelumatka) on aina ihan huippureissu, paras reissu, ihan sama vaik keli on huono, ni silti on kivaa* (H3). Yhteisöllisyyttä voi toki määritellä monin eri tavoin, mutta tässä kontekstissa, sillä tarkoitetaan yhden lajin yhteen tuomien henkilöiden kokemaa saman henkisyyttä ja yhteenkuuluvuutta riippumatta varinaisesti siitä, tunteeko henkilöä ennalta vai ei.

Haastattelujen pohjalta nousee muutamia ehdotuksia siitä, millainen toiminta (tai mikä) houkuttelisi mukaan esteellisiä tai vammautuneita lumilautailijoita. Tietoa sovelta- vasta lumilautailusta, kelkkalaskemista tai lumilautailusta ylipäänsä pitäisi lisätä ja

saattaa helposti löydettävään muotoon. Nyt vielä koetaan, että osa informaatiosta, etenkin apuvälineiden saatavuudesta ja olemassaolosta on kiven alla. Lisäksi erilaisten tapahtumien kuten testipäivien ja lyhyiden kurssien järjestäminen koettiin hyväksi askeleeksi tutustua toimintaan ja lumilautailuun. Mahdollisiksi esteiksi näihin ja muuhun toimintaan osallistumiselle mainittiin raha, liian pitkä etäisyys ja toiminnan pelottavuus.

Suomen vammaisurheilu ja -liikuntayhdistyksen eli VAU ry:n teettämän selvityksen mukaan suurimpia syitä sille, miksi erityisryhmiin kuuluvia liikkujia osallistuu kovin vähän tavallisten urheiluseurojen toimintaan ovat ohjaajien, markkinoinnin ja kysynnän puute. Vastaajista 25% arvelee yhdeksi esteeksi toimintaan osallistumiseen olevan liikkumis- ja toimintaesteisten henkilöiden omat asenteet ja varovaisuus. (Saari, 2015, 8.) Tämä arvio on yhtäläinen haastattelemini henkilöiden arveluiden kanssa.

VAU ry:n selvitys teetettiin osana suurempaa opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa kehittämishankekokonaisuutta, jonka tavoitteena on ollut madaltaa vammaisten henkilöiden kynnystä osallistua liikunta- ja urheiluseurojen toimintaan. Hanke oli kolmi-vuotinen ja se alkoi vuonna 2013 ja päättyi 2015. Selvitys teetettiin sähköisenä Webropol-kyselynä urheilu- ja liikuntaseuroissa toimiville henkilöille. Vastanneiden seurojen joukossa ei ole lumilautailu- tai lasketteluseuroja. (Saari, 2015, 3-5.)

VAU ry:n selvityksen mukaan kuitenkin huomattava enemmistö (67,7%) seuroista on kiinnostunut kehittämään ja järjestämään erityisliikuntaa ja vammaisurheilun lajitoimintaa. Tarvittaviksi toimenpiteiksi toiminnan mahdollistamiseksi selvityksessä luettiin ohjaajien ja ohjaajien osaamisen lisääminen, erityisryhmiin kuuluvien kannustamisen, käynnistysrahan saamisen sekä toiminnasta tiedottamista ja markkinointia kohdennetusti suoraan erityisryhmille (Saari, 2015, 14). Näistä toimenpiteistä kohdennettu toiminnasta tiedottaminen ja markkinointi nähtiin tarvittaviksi toimenpiteiksi myös lumilautailun saralla.

Selvityksen mukaan erityisliikunnan ja vammaisurheilun lajitoiminnan kehittämisen ja järjestämisen yhtenä toimenpiteenä on erityisryhmiin kuuluvien kannustaminen. Näitä kannustavia ja toisten epäroinneille vastinetta antavia kommentteja tuli myös haastateltuaineistosta esiin. Vertaisten tarinat ja kokemukset auttavat rohkaisemaan samas-

sa tilanteessa olevia ja kannustavat yrittämään. Mikään ei estä yrittämistä ja sitä kautta onnistumista.

*Kuka tahansa voi tulla laskee, kuka tahansa voi lumilautaillla.. - -  
(H2)*

*Mut et, kannattaa lähtee ja niinku, jos on joku semmonen epäilyksen.. epäilyks päässä että lähenkö vai enkö ni kannattaa lähtee. (H1)*

*Jos on halu, löytyy keino. (H4)*

## 5 POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Opinnäytetyöni tavoitteina oli selvittää lumilautailijayhteisön ennakkoluuloja esteellisiä tai vammautuneita henkilöitä kohtaan, kartoittaa esteellisten henkilöiden omia näkemyksiä ja kokemuksia lumilautailusta ja tuen tarpeesta sekä etsiä keinoja ja toimintatapoja, joilla kynnystä voidaan madaltaa lumilautailun aloittamiseen, joko uudelleen vammautumisen jälkeen tai ensimmäistä kertaa. Päämääränäni oli myös tutkia, vaikuttavatko mahdolliset ennakkoluulot lajia ja yhteisöä kohtaan lumilautailun kokeilemiseen. Halusin selvittää, millä keinoin voidaan auttaa ja tukea esteellisiä tai vammautuneita ihmisiä lumilautailussa. Lopuksi tarkoitukseni oli tuottaa materiaalia siitä, millä voidaan motivoida erilaisia ihmisiä lumilautailun pariin ja mahdollisia keinoja kehittää esteetöntä ja soveltavaa lumilautailua.

Tavoitteeni toteutuivat pääsääntöisesti hyvin. Osaan kysymyksistä ei kuitenkaan jälkeinpäin ajatellen voinut lähtökohtaisesti saada niin laajoja näkökulmia kuin tavoitteissani maalailin. ”Lumilautailijayhteisön ennakkoluuloja” kuvaavat tässä tutkimuksessa ainoastaan haastateltujen vammautuneiden omat kokemukset kohtelustaan laskettelukeskuksissa ja vanhoissa laskupiireissä. Jatkossa voisi olla kiinnostavaa selvittää myös lumilautailijayhteisön esteettömien jäsenten käsityksiä ja kokemuksia aiheesta.



Huomion arvoista on myös se, että ehdottomasti suurimmalle osalle haastattelemistani henkilöistä lumilautailu oli kuulunut osaksi elämää jo ennen vammautumista. Lumilautailemista ensi kertaa vammautuneena kokeilemaan lähteviä edusti vain yksi haastateltava, minkä takia johtopäätökset tältä osa-alueelta eivät ole yleistettäviä. Mahdolliset kynnykset ja esteet osallistua lumilautailutoimintaan ensi kertaa vammautumisen jälkeen voivat olla paljon tässä tutkimuksessa esiteltyjä moninaisemmat. Monilla esteellisillä tai vammautuneilla voi myös olla ennakkokäsitys, että he eivät pysty lumilautailemaan, vaikka tosiasiasa se voisi olla mahdollista. Voi myös olla, ettei heille ole tullut mieleen kokeilla haastavalta näyttävää lajia.

Olen mielestäni löytänyt hyvin vastauksia tutkimuskysymyksiini haastatteluaineiston analyysissä. Eri tavoin esteelliset ihmiset kokevat tutkimustulosteni mukaan olevansa tervetulleita lumilautailijayhteisöön ja niin sanottuun ”lumilautailuskeneen”. He eivät koe olevansa tänä päivänä syrjittyjä tai epätervetulleita laskettelukeskuksiin ja rinteisiin. Päinvastoin he arvostavat lumilautailijayhteisön avoimuutta ja auttavaisuutta sekä laskettelukeskusten henkilökunnan palvelualttiutta. Laskettelukeskukset kuitenkin koetaan esteellisiksi tiloiksi ja soveltavaan lumilautailuun ja sen apuvälineistöön liittyvää osaamista toivotaan lisää.

Erilaisia keinoja tukea ja auttaa esteellisiä henkilöitä on olemassa, ja tässä voivat auttaa niin ammatti-ihmiset kuin vapaaehtoisetkin. Monet keinoista ovat konkreettisia vinkkejä eri tavoin esteellisten ihmisten kohtaamiseen ja kohteluun rinteessä. Oleellista tuki- ja apuhenkilönä rinteessä toimivalle on tietää jo etukäteen, millaisia haasteita erilaisiin vammoihin liittyy rinteessä oltaessa. Näitä keinoja ja tietoa haasteista ja erilaisista vammoista on koottu opinnäytetyön produktiin *Lumilautailua esteettömästi – opas vapaaehtoiselle avustajalle*. Opas on tehty esteetöntä ja soveltavaa lumilautailua edistävään toimintaan Suomen Lumilautaliitolle.

Esteettömyyden merkityksen korostaminen ja sen lisääminen lumilautailussa – ja miksei myös muissakin urheilulajeissa – on tärkeää, jos yhdenvertaisuutta ja vammaisurheilua halutaan kehittää ja lisätä. Ja miksi ei haluttaisi, sillä yhdenvertaisuus on jokaisen perusoikeus, jota pyritään myös valtakunnallisella tasolla lisäämään. Tästä yksi osoitus on yhdenvertaisuussuunnitelman vaatiminen kaikilta viranomais- tahoilta, koulutuksen järjestäjiltä, työnantajilta sekä tavaroiden tai palveluiden tarjo-

ajilta, joiden palveluksessa on säännöllisesti enemmän kuin 30 henkilöä (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014). Esimerkillistä on se, että yhdenvertaisuussuunnitelman toiminnalleen ovat halunneet tehdä myös pienemmät järjestöt ja toimijat, joilta sitä ei lakisääteisesti vaadita. Suomen Lumilautaliitto on yksi näistä järjestöistä.

Yhdenvertaisuuden ja esteettömyyden lisääminen lumilautailussa tuo parhaimmillaan lajille uusia innokkaita ja erilaisia harrastajia, jotka omalla toiminnallaan ovat mukana kehittämässä soveltavaa lumilautailua ja levittämässä sen tunnettuutta. Vammautuneet tai muulla tavoin esteelliset laskijat lisäävät moninaisuutta laskettelukeskuksiin ja muovaavat asenteita lumilautailijayhteisössä. Erilaisten lumilautailijoiden määrän kasvu myös osaltaan pakottaisi laskettelukeskukset muuttamaan tilojaan esteettömämmiksi, hankkimaan lisää apuvälineitä ja kouluttamaan henkilökuntaa soveltavasta lumilautailusta ja laskettelusta.

Lumilautailu on riskialtis laji, mistä eläviä todisteita ovat lajin parissa vammautuneet haastattelemiini henkilöt. Heidän kamppailunsa takaisin laudan päälle vammasta huolimatta valaa uskoa niihin, jotka mahdollisesti kohtaavat samanlaisia käännekohtia ja vaikeuksia omassa elämässään. Meillä kaikilla on riski vammautua missä tahansa vaiheessa elämää ja usein vielä täysin odottamatta. Lääkärien diagnooseista ja heikoista lähtökohdista huolimatta rinteeseen palaaminen on kuitenkin mahdollista, jos vain omaa tahtoa on riittävästi ja apua sekä tarvittavia välineitä löytyy helposti.

Lumilautailun tarjoama anti eri tavoin esteellisille ihmisille urheiluna ja yhteisönä on pitkälti sama kuin mikä se on lähes kenelle tahansa lumilautailijalle. Uudet ystävät, hauska ajanviette ulkona ja lajin tuoma yhteisöllisyyden kokemus ovat parhaita asioita lumilautailussa. Ensimmäistä kertaa lumilautailua kokeilemaan lähtevälle se voi antaa myös nopeasti uusia oppimiskokemuksia ja onnistumisen tunteita. Mitään todella negatiivista lumilautailun kokeilemisestä ei tavallisesti seuraa, ellei sellaiseksi sitten lasketa yhtäkkistä ja huomaamatonta rahan kulumista laskettelulippuihin, varusteisiin ja laskettelumatkoihin.

Opinnäytetyöni tekijänä ja tutkijana olen altistunut mielipiteiden ja käsitysten vaihtelulle tutkimuksen aikana. Prosessi on myös ajalliselta kestoaltaan venynyt pitkäksi, mikä on vaikuttanut näkemyksiini hyvin paljon. Aloin pohtia opinnäytetyöni aihetta jo alkuvuodesta 2016, jolloin otin yhteyttä Lumilautaliittoon asian tiimoilta. Keväällä tein tutkimuksen pohjatyötä ja esittelin opinnäytetyösuunnitelmani ja sain sille hyväksynnän. Loppukevästä ja alkukesästä tein haastattelut, minkä jälkeen työ jäi sijoilleen pitkäksi ajaksi. Vasta loppusyksystä palasin takaisin työn pariin ja silloin litteroin haastatteluaineistot. Alkuvuonna 2017 opinnäytetyöprosessi oli taas pienellä katkolla, kunnes viimeinen vaihe käynnistyi, ja nyt työ on suoritettu loppuun.

Tässä ajassa myös opinnäytetyöni tutkimuksen kohteena oleva aihe – soveltava ja esteetön lumilautailu – on kehittynyt Suomen Lumilautaliiton syksyllä 2016 alkaneen *Kaikki snoukkaa – lumilautailua toimintakykyyn katsomatta* -projektin myötä. Kaikki snoukkaa -projekti on vammaislautailun edistämisyhteistyöprojekti, jonka avulla välitetään tietoa lumilautailun harrastus- ja kilpailumahdollisuuksista liikuntarajoitteisille ja muille erityistä tukea tarvitseville henkilöille sekä heidän lähipiirilleen (Kaikki snoukkaa, 2017).

Edellä mainittujen seikkojen tiedostaminen ja tutkimieni aiheiden kehittyminen jatkuvasti eteenpäin ovat valottaneet minulle tutkimuskentän elävyyttä ja liikkuvuutta. Ne saivat minut myös kyseenalaistamaan työni validiteetin eli luotettavuuden, eli sen että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu. Olen kuitenkin pysynyt samoissa tutkimuskysymyksissä, kuin mitä asetin tälle opinnäytetyöni tutkimukselle vuosi sitten. Omat käsitykseni aiheesta ja teemoista sen ympärillä ovat muuttuneet, tieto on lisääntynyt ja lisännyt siten myös tuskaa, mutta olen tutkinut sitä, mitä olen alun perin aikonutkin.

Opinnäytetyössä esiin tulleet haastateltavien mielipiteet ja muut seikat puhuvat kuitenkin yhä oppaan tarpeellisuuden ja ajankohtaisuuden puolesta. Apua lumilautailuun ja mukaan rinteeseen kaivataan, mahdollisesti useaan otteeseen ja pitkäjänteisesti. Yksi tapahtumapäivä tai testisessio eivät välttämättä riitä, sillä avun ja tuen tarve jatkuu pitkälle sen jälkeenkin. Jotta testipäivässä mukana ollut henkilö ei tippuisi tapahtuman jälkeen niin sanotusti tyhjän päälle soveltavan ja esteettömän lumilautailun

suhteen, voisi esimerkiksi jonkinlaiselle ”Tukikaveri-pankille” olla tarvetta. Siellä vapaaehtoiset avustajat kohtaisivat tuen tarpeessa olevat avustettavat, jotka haluavat lähteä lumilautailemaan, mutta eivät halua tai uskalla tehdä sitä yksin. Vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta ei vaadi suuria toimenpiteitä tai resursseja sen ylläpitäjältä. Sen sijaan toiminnan tarjoamat mahdollisuudet, sekä tuki että apu, voivat olla yksilötasolla korvaamattomia.

## LÄHTEET

Alppi, Johanna 2005. Soveltava lumilautailu – Ridebar kokonaisvälttämisenä. Opinnäytetyö. Viitattu 20.12.2016.

[http://www.malike.fi/media/Malike/Opinnaytetyot/1170061161johanna\\_alppi.pdf](http://www.malike.fi/media/Malike/Opinnaytetyot/1170061161johanna_alppi.pdf)

Brinkmann, Svend & Kvale, Steinar 2009. InterViews: learning the craft of qualitative research interviewing - 2nd edition. SAGE Publications, Inc. Yhdysvallat.

Fight Back -kampanja [verkkosivut]. Viitattu 08.04.2017. <http://www.fightback.fi/>

Hänninen, Riitta 2012. Puuterilumen lumo. Tutkimus lumilautailukulttuurista. Viitattu 06.03.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40571/978-951-39-4923-5.pdf?sequence=3>

Hänninen, Riitta 2014. Media suomalaisessa lumilautailukulttuurissa. Katsaus WiderScreen lehdn numerossa 3-4/2014 [nettijulkaisu]. Viitattu 02.04.2017.

<http://widerscreen.fi/numerot/2014-3-4/>

IPC Snowboard Media Guide 2015-2016. Viitattu 15.03.2016.

[https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/151112115010111\\_2015\\_10+IPC+Snowboard+Media+Guide\\_digital\\_v2\\_accessible.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/151112115010111_2015_10+IPC+Snowboard+Media+Guide_digital_v2_accessible.pdf)

Jyväskylän yliopiston Koppa, Laadullinen tutkimus. Avoin opetusmateriaali. Viitattu 02.04.2017.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Jyväskylän yliopiston Koppa, Määrällinen tutkimus. Avoin opetusmateriaali. Viitattu 02.04.2017.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Kaikki snoukkaa – lumilautailua toimintakykyyn katsomatta [verkkosivut]. Viitattu 08.04.2017. <https://kaikkisnoukkaa.com/>

Kajaanin ammattikorkeakoulu, opinnäytetyöpakki, haastattelut. Viitattu 12.12.2016.

<https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Haastattelu>

- Kiviniemi, Kari 2001. Laadullinen tutkimus prosessina, 68-84. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoiminnoista 1987/380. Finlex. Viitattu 20.12.2016.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>
- Lehtonen, Heikki 1990. Yhteisö. Jyväskylä: Vastapaino.
- Lumilautailun opetusohjelma, 2010. Suomen hiihdonopettajat ry. Viitattu 21.12.2016.  
[http://www.hiihdonopettajat.com/File/Lumilautailun\\_opetusohjelma\\_2010.pdf](http://www.hiihdonopettajat.com/File/Lumilautailun_opetusohjelma_2010.pdf)
- Lumi, lauta ja laskeminen, Suomen urheilumuseon näyttely 2013 [verkkosivut]. Viitattu 21.12.2016. <http://www.urheilumuseo.fi/portals/47/LLL/historiaa.html>
- MALIKE – matkalle, liikkeelle, keskelle elämää [verkkosivut]. Viitattu 3.5.2017.  
<http://www.malike.fi/fi/malike/>
- Matti Suur-Hamari, bio [verkkosivut]. Viitattu 3.5.2017.  
<https://mattisuurhamari.com/bio/>
- Ojala, Anna-Liisa 2015. Vaihtoehtoisuutta ja valtavirtaisuutta. Tutkimus suomalaisten lumilautailijoiden uria raamittavista asenteista, olosuhteista ja resursseista. Viitattu 06.03.2017. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45651/978-951-39-6115-2\\_vaitos24042015.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45651/978-951-39-6115-2_vaitos24042015.pdf?sequence=1)
- Ojala, Anna-Liisa & Itkonen, Hannu 2014. Nautinnonhalu vie voitonjanon: Lumilautailu ja urheilun muuttuvat sosialisatioympäristöt, 7-19. Artikkelikäsikirja Kasvatus ja aika -lehden numerossa 4/2014 [verkkosivut]. Viitattu 02.04.2017.  
<http://www.kasvatus-ja-aika.fi/>
- Paralympiakomitea, paralympialajit. Viitattu 22.03.2016.  
<http://www.sport.fi/paralympiakomitea/paralympialaiset--2/paralympialajit>
- Pinskut, järjestö, yhdenvertaisuus [verkkosivut]. Viitattu 3.5.2017.  
<https://pinskut.fi/jarjesto/yhdenvertaisuus>
- Rannikko, Anni & Harinen, Päivi & Kuninkaanniemi, Hanna & Liikanen, Veli & Ronkainen, Jussi 2014. Nuorten vaihtoehtoliikunta yhteisöllisen kasvun ja oppimisen

mahdollistajana, 36-48. Artikkelit Kasvatus ja aika -lehden numerossa 3/2014 [verkkajulkaisu]. Viitattu 09.04.2017. <http://www.kasvatus-ja-aika.fi/>

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu 06.04.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Saari, Aija. 2015. Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry:n raportti Erityisliikunta ja vammaisurheilu seuroissa. Viitattu 08.04.2017. <http://www.vammaisurheilu.fi/images/tiedostot/ladattavat-tiedostot/vammaisurheilujaerityisliikuntaseuroissa2015-1.pdf>

Siekinen, Kirsi 2007. Syvähaastattelu, 44-59. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS-Kustannus.

Suomen Lumilautaliitto ry, liitto [verkkosivut]. Viitattu 06.03.2016. <http://www.fsa.fi/liitto/>

Suomen Lumilautaliitto ry, tapahtumat, Kaikki snoukkaa [verkkosivut]. Viitattu 3.5.2017. <http://www.fsa.fi/kilpailuttapahtumat/tapahtumat/kaikki-snoukkaa/>

Suomen Lumilautaliitto ry, joukkue [verkkosivut]. Viitattu 3.5.2017. <http://www.fsa.fi/joukkue/>

Tuomi, Jouni ja Sarajärvi, Anneli 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Kustanneosakeyhtiö Tammi.

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. Finlex. Viitattu 15.03.2016 ja 3.5.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

## LIITTEET

### Haastattelurunko avoimen teemahaastattelun toteuttamiseen

#### 1. Perustiedot (nimi, syntymävuosi)

##### Haastatteluteemat:

- Miksi aloitti/miten päättyi lumilautailun aloittamiseen, mikä toimi innoittajana
- Vamman laatu ja onko tapaturmainen vai synnynnäinen
- Onko lumilautailut ennen ja kuinka pitkään
- Kuntoutus ja sen haasteet, minkälaisia fiiliksiä tulevaisuutta ajatellen uudessa tilanteessa, mikä olo esim. vanhoissa kaveriporukoissa tai las-kuyhteisöissä
- Onko kokeillut lumilautailua vamman kanssa, millaista oli, mikä oli vaikeaa, mikä helppoa, miten olisi voinut helpottaa jälkeinpäin ajatellen, mikä auttoi jaksamaan eikä vain antamaan periksi
- Mitä vinkkejä ja esimerkkejä olisi antaa ihmisille, jotka itse eivät ole samassa tilanteessa, mutta jotka kohtaavat eri tavoin estyneitä ihmisiä eli miten helpottaa tilannetta, miten auttaa, mitä ei ainakaan pidä tehdä jne
- Mitä vaikeuksia kohdannut laskettelukeskuksissa
- Millaiseksi kokee lumilautailumaailman asenteen vammautuneita tai estyneitä ihmisiä kohtaan, miten sitä pitäisi kehittää, hyviä keinoja?
- Mitä toivoisi olevan paremmin ja helpompaa
- Millaiseksi kokee viestinnän ja tarjolla olevan tiedon mm. olemassa olevista apuvälineistä, onko helposti saatavilla tai osataanko auttaa kysyttäessä
- Mitä toivoisi lisää viestintään liittyen (laskettelukeskukset, lumilautaliitto jne)
- Millaisia tapahtumia/kursseja/tms toivoisi itse tai uskoisi, että kannustaisi muita innostumaan kokeilemaan lumilautailua uusiksi tai ihan uutena lajina
- Mikä saa lähtemään laskemaan aina uudestaan ja uudestaan, eli mikä on snoukkauksen suurin anti itselle?