

Tarja Niinisalo

KAIKILLE AVOIN LATURETKI

Sosiaalialan koulutusohjelma  
2013

## KAIKILLE AVOIN LATURETKI

Niinisalo Tarja  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialankoulutusohjelma  
Toukokuu 2013  
Ohjaaja: Kariharju Kati  
Sivumäärä: 44  
Liitteitä: 5

Asiasanat Esteettömyys, yhdenvertaisuus, hyvinvointi, erityisliikunta ja retkeily

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli laaja-alaisen esteettömyyden edistäminen tasavertaisuuden ja osallistumisen mahdollisuuksien parantamisen keinoin. Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää kaikille avoin laturetki henkilöille, joiden liikuntakyky on rajoittunut. Opinnäytetyö toteutettiin osana INNOKE hanketta, joka on Satakunnan ammattikorkeakoulun hallinnoima hanke. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön pää-tavoitteet asetettiin kahdesta eri näkökulmasta. Asiakkaan näkökulmasta tavoitteiksi muodostuivat elämysten tuottaminen ja tasavertaisten osallistumismahdollisuuksien edistäminen. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tavoitteena oli opiskelijoiden esteettömyystietouden edistäminen. Lisäksi esteettömyystietoutta oli tarkoitus laajentaa laturetken järjestäjien ja muiden laturetkeen osallistuneiden retkeilijöiden kautta. Osaksi työtä muodostui myös tapahtuman organisointi turvallisuus ja riskikartoitus. Laturetki toteutettiin maaliskuussa 2013 Kaasmarkussa perinteisen Koko perheen laturetken yhteydessä. Osallistujia koko perheen laturetkeen oli yhteensä n. 400, joista kaikille avoimeen toimintaan osallistui 36. Ryhmään kuului neljä liikuntarajoitteista ja heidän avustajansa, neljä kehitysvammaista, 21 opiskelijaa sekä kolme muuta avustavaa henkilöä. Tapahtumapäivänä huomioitiin liikuntarajoitteisten erityistarpeet, retkireitin valinta, pituus sekä toimintavälineet, joiden avulla liikuntaa pystyttiin soveltamaan. Tällaista toimintaa järjestettäessä oli tärkeää huomioida turvallisuus toiminnan kaikissa vaiheissa. Toimintapäivän aikana kävi ilmi, että ennakkotieto toiminnasta ja siinä käytettävistä toimintavälineistä on erittäin tärkeää.

Opinnäytetyötä arvioitiin palautekyselyillä retkeläisille, heidän avustajilleen ja opiskelijoille. Palautetta kyseltiin myös Koko perheen laturetken järjestäjiltä. Palautteiden pohjalta voidaan todeta, että elämyksellisyys toteutui kaikkien kohderyhmäläisten osalta, sillä jokainen heistä olisi valmis osallistumaan uudelleen samankaltaiseen toimintaan tai kokeilemaan jotain muuta vastaavaa liikuntamuotoa. Myös henkilökohtaiset avustajat olisivat valmiita osallistumaan uudelleen tällaiseen toimintaan ja olivat tyytyväisiä voidessaan olla osana tuottamassa liikunnallisia elämyksiä liikuntarajoitteisille. Opiskelijoiden palautteet olivat pääsääntöisesti positiivisia ja niistä käy ilmi, että myös he kokivat retkipäivän antoisaksi ja tärkeäksi. Opiskelijat kokivat retkeen liittyneen toimintavälinekoulutuksen ja tapahtumapäivän antaneen heille tietoutta ja rohkeutta käyttää erilaisia toimintavälineitä myös työelämässään. Koko perheen laturetken järjestäjien palautteesta käy ilmi, että he kokevat saaneensa ryhmän osallistumisesta lisäarvoa omalle tapahtumalleen ja asennoituvansa eri tavalla esteettömyyteen. He ovat myös halukkaita jatkamaan yhteistyötä. Yhteenvedona voidaan todeta, että kaikille avoimia tapahtumia järjestämällä voidaan edistää laaja-alaista esteettömyyttä ja esteettömyystietoisuutta niin yksilön kuin yhteiskunnankin näkökulmasta.

## WINTER ACTIVITY DAY FOR ALL

Niinisalo Tarja

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in social services

May 2013

Supervisor: Karinharju Kati

Number of pages: 44

Appendices: 5

Key words: Accessibility, equality, well-being, physically challenged persons, adapted physical activity

---

The purpose of this thesis was to promote all-around accessibility by means of improving equality and possibilities to participate. The goal was to arrange a winter activity day that is accessible for everyone. The thesis was carried out as part of INNOKE -project, which is a research and development project supervised by Satakunta University of Applied Sciences. The thesis is functional and the main goals were set from two different points of view. From the client`s side the aim was to create experiences and to promote equal possibilities for participating. On the society`s side the aim was to promote knowledge in accessibility among student`s, organizers of the event and other co-operative directions. One part of the thesis was to create security plan and do security risk survey.

The ski trip was carried out in March 2013 in Kaasmarkku as part of a traditional "Family Ski Trip". The number of all participants was around 400 and altogether 36 people took part in accessible for all winter day. The group included four physically challenged persons and their personal assistants, four persons with intellectual disability, 21 students and three other assistive persons. The event was arranged so that the special needs of persons with disabilities were taken into account. When arranging this kind of activity one important part is to pay attention to security. Sufficient number of assistants creates feeling of safety as well to physically challenged people as to assistants. During the event it turned out that beforehand knowledge about the activity and the equipment is very important.

Questionnaires for participants, students and organization staff were used to evaluate the successfulness of this thesis. According to the feedback the experience was positive for all the participated physically challenged persons. All of them would be ready to take part in similar activity again or try some other adapted physical activity. Also all personal assistants felt positive about being involved in making this kind of experience possible for physically restricted persons. The feedback from students was also mainly positive. In their opinion the trip was rewarding and important. They felt that the overall experience including education day and the trip gave them knowledge and courage to use these skills also in their future work. In conclusion, according to the results, accessibility and accessibility awareness can be improved by arranging activities for all.

## SISÄLLYS

|       |                                                                |    |
|-------|----------------------------------------------------------------|----|
| 1     | JOHDANTO.....                                                  | 5  |
| 2     | ESTEETTÖMYYS.....                                              | 8  |
| 2.1   | Miksi esteettömyyttä .....                                     | 8  |
| 2.1.1 | Sosiaalinen esteettömyys.....                                  | 9  |
| 2.1.2 | Psyykinen esteettömyys .....                                   | 10 |
| 2.1.3 | Fyysinen esteettömyys .....                                    | 12 |
| 2.2   | Esteettömyyden kustannukset ja edellytykset .....              | 12 |
| 3     | SOVELTAVA LIIKUNTA .....                                       | 13 |
| 3.1   | Kaikille avoin liikunta .....                                  | 14 |
| 3.2   | Kaikille avoin luontoliikunta.....                             | 15 |
| 3.2.1 | Kaikille avoimen laturetken suunnittelu ja varusteet .....     | 16 |
| 3.2.2 | Esteettömät puu-tee tilat ja tulentekopaikat.....              | 17 |
| 3.2.3 | Toimintavälineet.....                                          | 18 |
| 4     | TUTKIMUSOSA .....                                              | 19 |
| 4.1   | Toiminnallisen opinnäytetyön tausta ja yhteistyökumppanit..... | 19 |
| 4.1.1 | INNOKE-hanke.....                                              | 20 |
| 4.1.2 | Kaasmarkun kyläyhdistys .....                                  | 20 |
| 4.2   | Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimusmenetelmät.....            | 21 |
| 4.3   | Opinnäytetyön suunnittelu ja aikataulu .....                   | 22 |
| 4.4   | Opinnäytetyön riskit .....                                     | 23 |
| 5     | OPINNÄYTETYÖN RAPORTOINTI JA TULOSTEN ARVIOINTI.....           | 24 |
| 5.1   | Opinnäytetyön eteneminen.....                                  | 24 |
| 5.2   | Kaikille avoin laturetki.....                                  | 26 |
| 5.2.1 | Tapahtumapäivän kuvaus.....                                    | 27 |
| 5.2.2 | Palautteet .....                                               | 31 |
| 5.2.3 | Palautteiden arviointi.....                                    | 32 |
| 6     | POHDINTA.....                                                  | 36 |
| 6.1   | Teoriaosuus .....                                              | 36 |
| 6.2   | Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset.....            | 38 |
| 6.3   | Toimintapäivän oppimiskokemukset .....                         | 39 |
| 6.4   | Johtopäätökset .....                                           | 40 |
|       | LÄHTEET .....                                                  | 42 |
|       | LIITTEET                                                       |    |

## 1 JOHDANTO

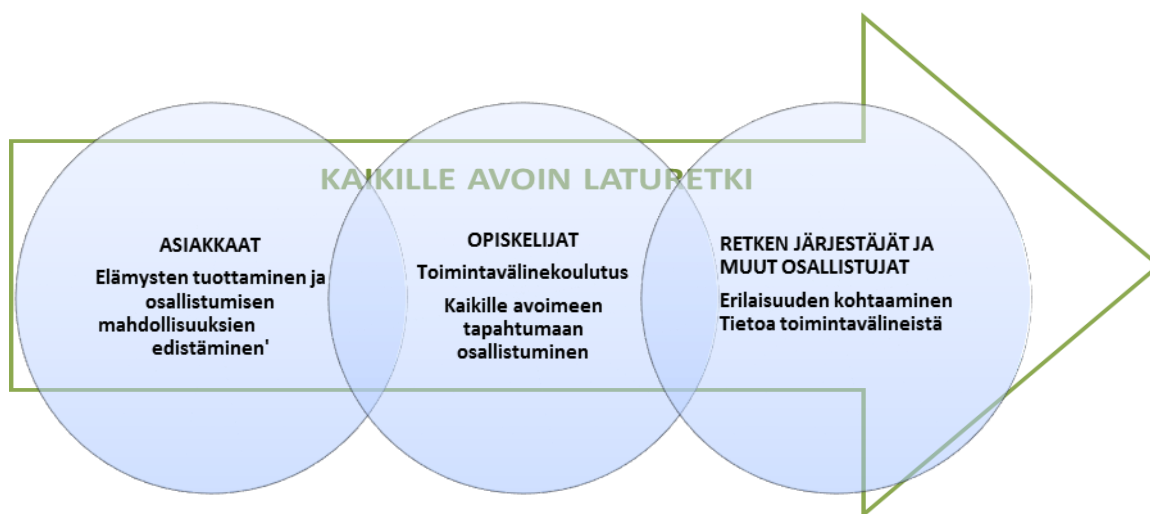
Esteettömyys parantaa ihmisten yhdenvertaisia mahdollisuuksia toimia yhteiskunnassa, edistää ihmisoikeuksien toteutumista sekä vähentää osaltaan syrjintää ja syrjäytymistä. Se on tärkeä konkreettinen tapa edistää erityisesti vammaisten henkilöiden tasavertaisuutta. Lain tarkoituksena on myös ehkäistä ja poistaa haittoja ja mahdollisia esteitä, joita vammaisuus tuo mukanaan. Lyhyesti sanottuna laki takaa kaikille ihmisille samat oikeudet riippumatta vammasta tai sairaudesta. (Vammaispalvelulaki 1987/3801§.) Vammaisia henkilöitä syrjivät esteet ovat usein lähtöisin yleisistä asenteista tai ajattelutavasta, joita saavuttavuudella usein tarkoitetaan. Ne näkyvät kaavoihin kangistuneina toimintatapoina tai rakenteellisina esteinä, jotka hankaloittavat liikuntarajoitteisten ihmisten elämää. (Yhdenvertaisuuslaki 2004/21.)

Tässä opinnäytetyössä noudatetaan vammaispalvelulain ideaa, edistämällä erityistukea tarvitsevan henkilön mahdollisuuksia toimia muiden kanssa tasa-arvoisessa asemassa yhteiskunnassa. Työn päätavoitteena oli toteuttaa liikuntarajoitteisille aikuisille laturetki, jossa tuetaan heidän tasavertaista osallistumistaan yhteiskunnassa. Taphtuma järjestettiin 3.3.2013 Koko perheen laturetken yhteydessä välillä Kaasmarkku – Salomonkallio. Tarkoituksena oli osoittaa, että talviliikunta on mahdollista kaikille erilaisista ominaisuuksista ja liikuntarajoitteista huolimatta.

Liikuntarajoitteisuus on vammaisuuden muodoista yleisin. Ihmisen liikkumista voivat rajoittaa monet erilaiset tekijät. Liikkumista rajoittava tekijä voi olla lyhytaikainen vamman tai sairauden jälkitila. Pitkäaikainen liikkumista vaikeuttavia vammoja aiheuttavat esimerkiksi tapaturmat sekä synnynnäiset kehityshäiriöt, erilaiset sairaudet ja vanhenemisesta johtuvat muutokset. Liikuntarajoitteiseksi voidaan luokitella henkilö, joka edellä mainittujen syiden vuoksi ei pysty liikkumaan itsenäisesti tai ilman apuvälineitä. (Malm ym. 2004, 253.) Liikuntarajoitteiset henkilöt ovat yksi ryhmä muiden väestöryhmien joukossa ja vammaisen yksilö yksi meistä. Vammaisilla ihmisillä on samat tarpeet ja oikeudet ja heidän hyvinvointinsa koostuu samoista tekijöistä kuin kenellä tahansa meistä ihmisistä. Liikuntarajoitteisten henkilöiden mahdollisuudet hankkia hyvinvoinnin rakentamiseen tarvittavat resurssit ovat kui-

tenkin rajoitetummat kuin ei-vammaisilla henkilöillä, joten myös erityispiirteet pitää ottaa huomioon. (Haarni 2006, 9.)

Esteettömyys mielletään usein kuitenkin vain fyysiseen ympäristöön liittyväksi. Sen rinnalle on otettu käyttöön termi saavutettavuus, joka liitetään immateriaalisiin asioihin kuten tiedonsaantiin. Lähitulevaisuudessa lisähaastetta esteettömyydelle ja saavutettavuudelle tuo väestön ikääntyminen, ympäristöjen, tuotteiden sekä palveluiden suunnittelulta vaaditaan uudistumista. (Tahkokallio 2009, 3; Jyväskylän yliopiston www-sivut; Pesola 2009, 1.) Saavutettavuus palveluissa merkitsee sitä, että kaikki ihmiset, yksilöllisistä ominaisuuksistaan huolimatta voivat osallistua palveluihin mahdollisimman esteettömästi. Saavutettavuuden edellytyksenä on, että kaikki palveluiden tuottajat ovat tietoisia mahdollisista käytön esteistä. Esteet voivat olla asenteellisia, tiedotukseen, ymmärtämisen vaikeuteen, fyysisiin tai taloudellisiin tekijöihin liittyviä. Myös päätöksenteossa voi olla puutteita. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 72.) Tässä työssä käytetään kuitenkin yleistermiä esteettömyys kuvaamaan kaikkia yllä mainittuja asioita.



Kuvio 1. Esteettömyystietoisuuden lisääminen kaikille avoimen laturetken myötä

Kuviossa 1 on esitetty opinnäyteyön tavoitteet sekä keinot asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen. Kaikille avoimen laturetken järjestämisessä tavoitteita ovat asiakkaiden näkökulmasta osallistumisen mahdollisuuksien edistäminen ja elämysten tuottaminen. Elämys on unohtumaton kokemus, joka voi tuottaa kokijalleen henkilökohtaisen muutoskokemuksen. Elämyksen aikana koettu voi muokata omaa maailman-

kuvaa ja siitä opitut asiat voidaan omaksua osaksi arkea. Elämys on siis paljon enemmän kuin mukava kokemus. Elämyksiä ei voida tuottaa takuuvarmasti, koska elämyskokemus on aina henkilökohtainen, jonka jokainen itse määrittää. On kuitenkin mahdollista luoda puitteita, joissa elämysten syntyminen on mahdollista ja jopa todennäköistä. (Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksen [www-sivut](#).) Toisena tavoitteena asiakasnäkökulmasta on lisätä osallistumista ja yhdenvertaisuutta yhteiskunnassa sen jäsenten kesken mahdollistamalla tasavertaisen osallistumisen. Lähtökohtana on, että vammainen henkilö olisi tasavertainen, samalla viivalla vammattomien henkilöiden kanssa. Toimintaympäristöön kohdistuvilla toimenpiteillä ei voida kuitenkaan poistaa kaikkia vammaisuuden aiheuttamia esteitä vaan tarvitaan myös yksilöllisiä tukitoimia.

Yhteiskunnalliselta näkökannalta tarkasteltuna tavoitteena on parantaa esteettömyystietoutta kaikilla yhteiskuntamme osa-alueilla. Vammaisista ihmisistä ja heidän asioistaan on tiedotettava tehokkaasti. Mahdollisia ennakkoluuloja ja pelkoja poistetaan oikealla tiedon jakamisella. Yhteisen toimintaympäristömme tulee olla sellainen, että jokainen voi osallistua toimintaan tasa-arvoisesti kaikilla elämän osa-alueilla. Tällaista ympäristöä kutsutaan saavutettavaksi. Saavutettavuus syntyy, kun poistamme ympäristöstämme mahdollisimman monet liikkumisen, näkemisen, kuulemisen ja ymmärtämisen esteet. (Sosiaali- ja terveysministeriön [www-sivut](#) 2010.) Tämän opinnäytetyön kautta tiedonlevittäjinä toimivat SAMK:in opiskelijat, yhteistyökumppanit sekä muut latu-retkeen osallistuneet henkilöt. Toimintavälinekoulutukseen ja toimintapäivään osallistuvat opiskelijat vievät tietoutta erilaisista osallistumismahdollisuuksista eteenpäin esimerkiksi omassa työelämässään. Osallistuminen vapaa-ajan viettomahdollisuuksiin pitäisi olla yhdenvertaiset niin apua tarvitseville kuin muillekin yhteiskuntamme jäsenille. Oleellista on, että on tietoutta toimintavälineistä ja erilaisista mahdollisuuksista hankkia niitä. Oleellista on myös se, että tietoa viedään eteenpäin välineitä tarvitseville asiakkaille. Myös tapahtumaan osallistuvat muut retkeläiset ja järjestävät tahot saavat tapahtumapäivän aikana nähdä mitä mahdollisuuksia toimintavälineet tarjoavat vaikeavammaisille ja sen kautta mahdollisesti voivat viedä tietoutta eteenpäin ja ottaa selvää toimintavälineistä paremmin. Tavoitteena on myös lisätä tietoutta toimintavälineistä ja niiden tuomista mahdollisuuksista varsinaisten retkeilijöiden ja heidän henkilökohtaisten avustajiensa välityksellä.

## 2 ESTEETTÖMYYS

Esteettömyys parantaa ihmisten yhdenvertaisia mahdollisuuksia toimia yhteiskunnassa, edistää ihmisoikeuksien toteutumista sekä vähentää osaltaan syrjintää ja syrjäytymistä. Esteettömyydessä on kyse siitä, että rakennettu ympäristö, palvelut, viestintä, liikenne jne. ovat esteettä kaikkien saavutettavissa ja että tuotteet, laitteet ja niiden käyttö ovat sellaisia, että niitä pystyy käyttämään apuvälineillä tai ilman, yhdenvertaisesti riippumatta henkilön toimintakyvystä. Kyse on myös asenteista. Esteetön ympäristö, tuote tms. helpottaa vammaisen henkilön itsenäistä suoriutumista, mutta se ei tule koskaan täysin poistamaan vaikeasti liikkumis- ja toimimisesteisten henkilöiden asunnonmuutostöiden tai yksilöllisten apuvälineiden tarvetta. Kalliiden muutostöiden tarve vähenee ja toteuttaminen helpottuu selkeästi esteettömien asuntojen myötä. Esteetön ympäristö lisää myös yksilöllisyyttä ja elämänlaatua. (Pesola 2009, 2.)

Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista näyttää vammaisuuden uudessa valossa. Se ei ole vain velvoite, vaan se määrittää yleisen lähestymistavan yhteiskuntaan ja ihmiseen. Ihmiset ovat erilaisia ja kaikilla on yhtäläiset oikeudet osallistua yhteiskunnassa. Yleissopimuksessa ilmenee muiden ohella syrjimättömyyden, osallisuuden, esteettömyyden ja saavutettavuuden periaatteet. Esteettömyys on keskeinen ilmiö yhteiskunnassa, koska se on edellytys ja mahdollistaja aktiiviselle osallistumiselle. Yleissopimus määrittelee yleiset puitteet esteettömyydelle, jotka vaihtelevat elämänalueiden mukaan. Lainsäädäntö auttaa esteettömyyden toteutumisessa, mutta ei yksin takaa sitä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2013.)

### 2.1 Miksi esteettömyyttä

Esteettömyys mahdollistaa toimintakyvyltään erilaisten ihmisten tasavertaisen ja itsenäisemmän elämän. Kaikille soveltuva ympäristö tarjoaa mahdollisimman itsenäisen ja omatoimisen elämäntavan: tehdä työtä, käyttää palveluja, viettää vapaa-aikaa ja asua kotona mahdollisimman pitkään. Kenelle tahansa voi eri elämänvaiheissa tapahtua jotain, mikä hankaloittaa liikkumista tai muuta toimintaa. Onkin arvioitu, että



esteetön ympäristö palvelee suoraan 35 – 40 prosenttia väestöstä, kun mukaan lasketaan ikääntyvät ja esimerkiksi pienten lasten kanssa liikkuvat. Esteettömyyteen panostaminen säästää yhteiskunnan varoja vähentämällä ja myöhentämällä mm. laitoshoidon tarvetta. (Porin kaupunkisuunnittelusarja C65/2009.)

Esteettömyydessä ei siis ole kyse pelkästä vammaisuudesta tai vammattomuudesta, vaan yksinkertaisesti ihmisten erilaisuudesta, ja esteettömästä ympäristöstä on kaikille etua. Esteettömyydestä ei ole kenellekään haittaa, mutta monelle esteettömyys on täysin välttämätöntä. Kyse on myös ihmisoikeuksista, siitä että meillä kaikilla olisi samat mahdollisuudet asumiseen, opiskeluun, työntekoon, harrastuksiin jne. Esteettömyyden merkitys korostuu tulevaisuudessa etenkin, kun ihmisten elinikä kasvaa ja iäkkäiden ihmisten lukumäärä lisääntyy. (Pesola 2009, 10.) Invalidiliiton esteettömyyskartoitussoppan mukaan esteettömyys voidaan jakaa sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen esteettömyyteen. (Invalidiliiton julkaisuja 0,38. 2009.)

### 2.1.1 Sosiaalinen esteettömyys

Sosiaalinen esteettömyys tarkoittaa syrjimätöntä ilmapiiriä tai toimintaympäristöä, jossa jokainen voi olla turvallisesti oma itsensä. Sosiaalisen esteettömyyden toteutumisesta olemme kaikki yhtäläisessä vastuussa. Asenteilla on suuri merkitys sosiaalisen esteettömyyden toteutumisessa. (Ihmisoikeudet.net www-sivut.) On koko yhteiskunnan etu, jos kaikilla on tasa-arvoiset mahdollisuudet esimerkiksi harrastamiseen. Suomen perustuslaissa säädetään kaikkien maamme kansalaisten yhdenvertaisuudesta. Niin kutsutun syrjintäkiellon mukaan ketään ihmistä ei saa asettaa esimerkiksi vamman vuoksi eriarvoiseen asemaan. Kunnan tulee huolehtia toiminnassaan kuntalaisten perusoikeuksien toteutumisesta. Päätösten on perustuttava vammaisen henkilön yksilöllisiin tarpeisiin ja yhdenvertaisen toimintamahdollisuuksien luomiseen. (Invalidiliiton julkaisuja, Saari & Keskinen 2002, 9 - 10.) Aina ei fyysisessä ympäristössä päästä täysin esteettömään ratkaisuun, mutta silloinkin kokonaispalvelua voidaan parantaa ystävällisellä asenteella ja huomaavaisuudella. Omien asenteiden muuttaminen ja huomaavaisuus eivät maksa mitään. Asenteet ja asiakkaiden erityistarpeiden huomioonottaminen korostuvat asiakaspalvelutyössä. (Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisuja 54/2006, 41.)

Itsemääräämisoikeus on vapautta määrätä itsestään eri tilanteissa esimerkiksi omasta hoidostaan tai palveluistaan. Itsemääräämisoikeus voidaan tulkita oikeudeksi, joka velvoittaa muut, kuten yhteiskunnan edistämään oikeuden toteutumista. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimyksissä korostetaan asiakkaan itsemääräämisoikeutta, jota mukaillevat myös monet alaa säätelevät lait ja normit. (Ihalainen & Kettunen 2006; 61 – 62, Kynnys ry:n www-sivut.) Tasa-arvolla puolestaan tarkoitetaan ihmisten yhtäläisiä oikeuksia tehdä valintoja, työskennellä ja tulla kohdelluksi ilman asenteellisia tai muita rajoituksia, jotka johtuvat sukupuolesta, iästä, kansalaisuudesta tai muusta henkilöön liittyvästä. (Tasa-arvoklinikan www-sivut 2012.) Ennen muuta vammaisilla on oikeus osallistua yhteiskunnan toimintaan yhdenvertaisesti muiden kanssa.

### 2.1.2 Psykkinen esteettömyys

Psyykkisellä esteettömyydellä tarkoitetaan käyttäjän itsenäiseen suoriutumiseen riittävää henkistä kykyä. Vammaistyön kannalta on tärkeä muistaa, että hyvinvointi on laaja ja monipuolinen asia. Vaikka liikuntarajoitteisen henkilön asumisolosuhteet olisivatkin moitteettomat ja erilaisista tarpeista ja turvallisuudesta huolehdittaisiin, hänen hyvinvoinnissaan saattaa olla vakavia puutteita. Varsinkin vaikeavammaisten ongelmana voi olla ihmissuhteiden yksipuolisuus ja mielekkään tekemisen puuttuminen. Vaikka nykyisen vammaispolitiikan tavoitteena on kaikille yhteinen yhteiskunta oikeuksineen ja velvolluuksineen, se ei vielä täysin toteudu. Työn tai muun mielekkään tekemisen merkitys ihmisen hyvinvoinnille on suuri. Se kohentaa elintasoja, luo tärkeitä sosiaalisia suhteita, tuottaa arvostusta ja hyväksyntää sekä antaa mahdollisuuksia käyttää kykyjään ja toteuttaa itseään. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 28 - 29.)

Lain edessä jokainen on yhdenvertainen, eikä ketään saa asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun syyn perusteella, mikä liittyy henkilöön. (Suomen perustuslaki 731/1999, 6§.)

Käytännössä vammaisen yhdenvertaisuus toteutuu vielä melko harvoin, jos verrataan muiden kansalaisten asemaan. Vammaisen henkilö kohtaa edelleen elämässään monenlaisia esteitä, jotka näyttävät vievän osan mahdollisuuksista ja tuottavat syrjäytymistä. Vieläkin vammaiset ihmiset kohtaavat ennakkoluuloja ja kielteistä suhtautumista sekä muiden ihmisten että yhteiskunnan taholta. Esteellisyyttä löytyy niin tiedonvälityksessä, rakennetussa ympäristössä kuin esim. liikenteessä. (Haarni 2006. 5.)

Syrjäytymisellä tarkoitetaan ongelmien kasaantumista, sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle jäämistä ja omien vaikutusmahdollisuuksien vähäisyyttä tai täydellistä puuttumista. Suomalainen tutkija J.P. Roos on jakanut elämänhallinnan kahteen osaluokkaan: sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Sisäinen elämänhallinta tarkoittaa ihmisen selviytymisen tunnetta, hänen henkisiä voimavarojaan ja sopeutumiskykyään. Vahvaan sisäiseen elämänhallintaan kuuluu tavoitteiden asettaminen ja kyky ponnistella niiden saavuttamiseksi. Ulkoinen elämänhallinta tarkoittaa melko ennustettavaa ja vakaata elämäntapaa sekä aineellista turvallisuutta. Vammaisuus, etenkin äkillinen vammautuminen, vaikeuttaa ulkoista elämänhallintaa ja usein myös sisäistä elämänhallintaa. Sisäinen elämänhallinta on kuitenkin ihmisen oma subjektiivinen tunne, johon vastoinkäymiset eivät välttämättä vaikuta. Tärkeää on, että ihminen kokee vaikuttavansa omaan elämäänsä, pitää elämäänsä mielekkäänä ja haluaa ponnistella tärkeinä pitamiensä arvojen tai asioiden puolesta. (Malm ym. 2004, 29.)

Syrjäytymisen vastapainoksi yhteiskuntapolitiikassa korostetaan nykyisin osallisuutta ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten osallistumismahdollisuuksien parantamista. Kyse on valtaistumisesta; ihmisten luottamuksesta omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa ja itsemääräämisoikeuden lisääntymisestä. Valtaistumisella tarkoitetaan päätäntävalan ja vastuun siirtymistä vammaiselle itselleen hänen henkilökohtaisessa elämässään, jolloin vammaisen henkilö kokee hallitsevansa elämäänsä ja vaikuttavansa omiin asioihinsa. (Malm ym. 2004, 30 - 31.)

### 2.1.3 Fyysinen esteettömyys

Esteettömyys mielletään usein vain fyysiseen ympäristöön kuuluvaksi: rakennus on esteetön, kun kaikki käyttäjät pääsevät sinne ja voivat käyttää sen kaikkia tiloja turvallisesti. (Rintala ym. 2012, 70.) Vähitellen fyysisen ympäristön esteettömyys huomioidaan jo rakentamisen suunnittelussa ja rakentamisessa, vaikka vieläkin toki rakennetaan uusia kohteita, joissa esteettömyyttä ei oteta huomioon riittävästi. Rakennuskustannukset eivät kuitenkaan muodostu yleistä rakentamista suuremmiksi, mikäli jo suunnitteluvaiheessa vaikutetaan alueen helppokulkuisuuteen ja esteettömyyteen. Ympäristön toimivuutta voidaan lisätä hyvinkin yksinkertaisin ja vähäisin keinoin. Näitä ovat mm. selkeä väritys, hyvä akustiikka sekä oikeanlainen valaistus. Huolella suunniteltua ympäristöä on helppo huoltaa. Kyse on vain tavanomaista huolellisemmasta viimeistelystä ja laadukkaammasta rakentamisesta. Hyvin toteutettuna esteettömyys on huomaamatonta, mutta sen puuttuminen vaikeuttaa liikkumista. (Opetusministeriö ja Rakennustieto Oy 2003, 12.)

## 2.2 Esteettömyyden kustannukset ja edellytykset

Esteettömyyden edistämiseen ei aina tarvita paljon rahaa. Usein hyvään esteettömään ratkaisuun pääsemiseksi riittää asian huomioon ottaminen tarpeeksi ajoissa ja kaikissa suunnittelun ja toteutuksen vaiheissa. Näin ollen esteetön ratkaisu ei välttämättä tule paljoakaan kalliimmaksi kuin esteellinen ratkaisu. Lisäksi kaikille jo alun perin soveltuva ratkaisu vähentää muutostöiden tarvetta ja lisää kohteen käytettävyyttä ja käyttöikä. (Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisuja 54/2006, 41.)

Hyvin suunniteltu esteetön ympäristö tekee mahdolliseksi itsenäisen asumisen tai asioimisen henkilöille, jotka huonosti toimivassa ympäristössä ovat toisten avun varassa. Vähentynyt avustajan tarve on selkeä kustannuksia alentava tekijä. Asialla on oleellinen merkitys aikana jolloin työvoiman saanti palvelualalla ei välttämättä ole itsestään selvyy. Lisäksi esteellinen ympäristö saattaa passivoida ihmisiä kotiin odottamaan ”palveluja”. Jälkeenpäin toteutettu esteettömyys on yleensä kallista sen lisäksi, että siitä on haasteellista saada hyvän näköistä ja ympäristöönsä istuvaa. (Pesola 2009, 9.)

Toimintatapojen muutoksilla voidaan myös saada aikaan merkittäviä parannuksia esteettömyyteen. Esteettömyysajattelun on läpäistävä koko organisaatio, jolloin esteettömyys paranee normaalin toiminnan kautta. (Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisu 54/2006, 41.)

Esteettömyys rakentuu suunnittelun periaatteista, esteitä poistavista ratkaisuista, apuvälineistä, näiden ratkaisujen ja välineiden saatavuudesta sekä saavutettavuudesta. Esteettömyyden toteuttaminen vaatii poliittista sitoutumista, käytännön toimenpiteitä, yhteistyötä ja vuorovaikutusta eri toimijoiden välillä. Esteettömyyden kulmakiviä ovat: lainsäädäntö, standardit, kaikille sopiva suunnittelu, koulutus, tiedotus ja sosiaalipoliittiset tukitoimet. Esteetön yhteiskunta lisää yleistä hyvinvointia ja yhteiskunnan tuottavuutta. Esteettömässä ympäristössä liikuntarajoitteinen henkilö kykenee liikkumaan tasavertaisena muiden kanssa. Esteetön ympäristö on hyvä myös lapsille ja vanhuksille, koska se vähentää tapaturma-alttiutta. Yhteiskunnassa saadaan aikaan säästöjä, kun vältetään tapaturmien aiheuttamilta turhilta kustannuksilta. (Opetusministeriö ja Rakennustieto Oy 2003, 12.)

### 3 SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Syynä voi olla vamma tai sairauden vuoksi heikentynyt toimintakyky tai jokin muu syy, joka vaikeuttaa osallistumista. Tällöin liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Soveltava liikunta on suurimmalta osin kuntoutusta tai kuntouttavaa liikuntaa. Muita toimintamuotoja soveltavassa liikunnassa ovat soveltava liikuntakasvatus, kunto- ja virkistysliikunta, kilpa- ja tulosurheilu sekä huippu-urheilu. (Liikuntatieteellisen seuran www-sivut 2013.)

Soveltavassa liikuntakasvatuksessa pyritään huomioimaan jokaisen yksilölliset tarpeet, kehitysvaihe, valmiudet ja kiinnostuksen kohteet. Erityistarpeita liikunnassa saattavat aiheuttaa jokin pitkäaikaissairaus, vammaisuus, kyvyt, taidot, kehitys- ja kuntotaso sekä etninen tausta. Syystä riippumatta liikunnan ohjauksen tulee olla oh-

jattavalle yksilölle tai ryhmälle sovellettua, jotta se palvelisi kaikkia osallistujia. Samaa soveltamista tarvitaan myös vapaa-ajan liikunnan ja kuntoutuksen järjestämisessä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 10, 43 - 44.)

Toimintakyvyn ylläpito on vammaiselle usein vieläkin tärkeämpää kuin vammattomalle henkilölle. Hyvä toimintakyky helpottaa arjessa selviämistä. Hyvä kunto lisää myös elämän laatua. Liikuntaharrastus tuo mukanaan iloa, virkistystä, kavereita ja hyvää oloa. Liikunta tuo mukanaan kuin huomaamatta kuntoutuksen tuloksia, ilman vastaavia kustannuksia. Liikuntaa myös käytetään olennaisena osana kuntoutuksessa. Nykyään liikuntavammaisella henkilöllä on lähes yhdenvertaiset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen suhteessa vammattomiin, pitää vain lähteä rohkeasti kokeilemaan eri lajeja ja siten löytää itselle sopivat liikunnan muodot. (Rintala ym. 2012, 24 - 25.)

Liikunnan valitsemiseen elämäntavaksi, saattaa olla monia esteitä: motivaation puute, heikot ympäristöolosuhteet, liian vähäinen apu tai jokin muu ulkoinen tekijä. Ympäristöön liittyvät esteet voivat olla asenteellisia, kulttuurisia tai konkreettisia esim. esteettömien liikuntapaikkojen puute tai esim. vammaisen lapsi ei saa perheeltään tukea liikuntaharrastukseen. Kulttuurilliset tekijät vaikuttavat erityisryhmien liikunnan harrastamiseen siten, että esim. kaupallisuuden kasvaessa liikuntapalveluissa rahalliset resurssit estävät osallistumisen. Nämä seikat vaikuttavat eteenkin niihin, jotka ovat syystä tai toisesta syrjäytymisvaarassa ja tarvitsisivat erityistä tukea liikkumiseensa, josta nykyisin Suomessa on käyttöön vakiintunut sana soveltava liikunta, etenkin koulujen liikuntakasvatuksessa. (Rintala ym. 2012, 10.)

### 3.1 Kaikille avoin liikunta

Kaikille avoin liikunta merkitsee tasa-arvoa koko liikuntakulttuurissa. Yhdenvertaisuutta tulee tarkastella paitsi vammattomien ja vammaisten liikuntamahdollisuuksilla, myös ottaa huomioon tasa-arvo alueellisesti, koulutuksellisesti että kulttuurillisesti sekä huomioida sukupuolten, urheilulajien ja eri vammaisryhmien välinen yhdenvertaisuus palveluita järjestettäessä. Kaikille avoimen liikunnan toteutumisedellytys on, että yhteiskunnassa opitaan tunnistamaan syrjäyttäviä tekijöitä ja ollaan avoimia

kaikelle erilaisuudelle. Kaikille avoin liikunta tarkoittaa esteettömiä ja turvallisia liikuntapaikkoja, jossa jokaisella on osallistumisen mahdollisuus ja siihen tarvittava mahdollinen tuki. Ilmapiiri on tasa-arvoinen ja kaikki osallistujat ovat arvokkaita. (Rintala ym. 2012, 216 - 218.)

Liikuntapaikka tai – tila on esteetön ja saavutettavissa, kun sinne on kaikkien, niin pyörätuolin kuin lastenvaunujen käyttäjänkin mahdollista päästä. Paikka on lähellä, selkeä, puhdas ja sinne ohjaavat opasteet ovat selkokielisiä. Puitteet soveltuvat kaikille käyttäjille niin mitoitukseltaan kuin materiaaleiltaan. Käytävissä on riittävästi liikkumisen apuvälineitä ja niiden käyttö on mahdollista. Mukana toiminnassa on tarvittava määrä koulutettuja avustajia ja ohjaajia, joilla on valmiudet kohdata erikäisiä ja erilaisia ihmisiä sekä kyky oppia yhdessä asiakkaan kanssa. Toiminnassa painottuvat yhdessä tekeminen ja kokeminen sekä omatoimisuuden tukeminen. Ilmapiiri on turvallinen, salliva, avoin, hyväksyvä ja kannustava. Toiminta on yhteistä ja kaikille avointa ja se tapahtuu siellä missä muutenkin ollaan. (Saari 2011, 94.)

### 3.2 Kaikille avoin luontoliikunta

Luontoympäristö on suomalaisille tärkeä liikuntaympäristö. Luontoliikuntaympäristö pitää sisällään lähiliikkumisympäristöt, kuten kevyenliikenteen väylät, puistot, puutarhat ja pihat sekä retkeily-ympäristöt. Esteettömän luontoliikunnan luomisessa tavoitteena on kaikkien käyttäjien tasa-arvo. Ympäristösuunnittelussa tärkeää on huomioida esteettömyyttä edistävä lainsäädäntö, yhteiset standardit, toimiva suunnittelu sekä suunnittelusta vastaavien koulutus. (Rintala ym. 2012, 73.)

Lähiliikuntaympäristöissä kaikille soveltuva ympäristö edellyttää opastettuja ja esteettömiä kulkuväyliä sekä toimivia ja esteettömiä liikenneyhteyksiä. (Rintala ym. 2012, 74.) Luontopolut ovat rakennettuja reittejä, jotka johdattavat luonnon ja luonnonilmiöiden havainnointiin. Ulkoilu- ja retkeily alueet suunnitellaan siten, että niiden lähtöpisteeseen pääsee esteettömästi. Luontoreitin opastus noudattaa lähiliikuntaympäristön selkeää opastustapaa etäisyysmerkintöineen. Luontopolku- ja retkeilyreittityypiset ulkoliikuntapaikat tarjoavat vammaisille haasteita itsenäiseen ja mahdollisimman omatoimiseen ulkoiluun. Luonnonympäristössä haasteena ovat luon-

nonvoimat, jotka pyritään voittamaan, tai luontoreitin suorittaminen. Kiinnostavinta luonnossa liikkuminen on silloin, kun omat kyvyt ja omat vaatimukset ovat tasapainossa. (Opetusministeriö ja Rakennustieto Oy 2003. 66; Rintala ym. 2012, 74.)

Elämyspedagogisesta näkökulmasta luontoliikunta on parhaimmillaan omien rajojen etsimistä rentouttavalla ja virkistävällä tavalla. Elämyspedagogisia elementtejä ovat seikkailu, erilaiset projektit, pelit ja leikit. Esimerkiksi partiotoiminta on jo pitkään luonut elämyspedagogista tietä muun muassa eräperinteillä ja luonnossa samoilulla. (Huovinen & Tero 2003, 147.) Seikkailutoiminnan tavoitteena on tarjota kokonaisvaltaisia kokemuksia eri aistien kautta, joten toiminnassa tähdätäänkin onnistumisiin ja uusien elämyksien tuottamiseen. Seikkailun avulla rohkaistaan liikuntavammaista henkilöä käyttämään omia voimavarojaan, sekä tuetaan positiivisen minäkuvan vahvistumista. Tärkeää on miten henkilö itse osallistuu prosessiin. Uusien elämyksien kautta saattaa vaikeavammaiselle avautua uusia ulottuvuuksia, kuten liikkumisen esteet saattavatkin olla henkilön itsensä, ympäristön tai ohjaajan mielikuvituksen tuotetta. Uudessa ympäristössä saattaa opitun avuttomuuden tilalle nousta positiivisuus, mutta pitää ottaa huomioon myös vastakkainen reaktio. Ympäristö voi myös herättää negatiivisia tunteita kuten vihaa ja aggressiivisuutta. (Huovinen & Tero 2003, 156 - 157.)

### 3.2.1 Kaikille avoimen laturetken suunnittelu ja varusteet

Jokaisella ihmisellä on oikeus nauttia talvisesta liikuntaharrastuksesta, erilaisista ominaisuuksistaan huolimatta. Joskus osallistuminen edellyttää soveltamista, jossa tuttu talviliikuntalaji sovelletaan käyttäjälleen sopivaksi. Vammaisuus voi hankaloittaa liikunnan harrastamista, mutta harvoin se estää kokonaan liikunnan. (Huovinen & Tero 2003, 11.) Retkeilyn ja elämysliikunnan lähtökohtana on jokaisen retkeilijän yksilöllisten tarpeiden tunteminen. Retken suunnittelu aloitetaan lähtötilanteen kartoituksesta ja retkeilijöihin tutustumisesta. Erityisryhmien kohdalla on tärkeää selvittää osallistujien ikä, terveydentila, mahdollinen lääkitys, toimintakykyisyys, käytössä olevat apuvälineet ja avustamisen tarve, fyysinen kunto sekä aikaisemmat liikunta kokemukset. Talvista retkeä suunniteltaessa osallistujille sopivan reitin etsiminen on tärkeää. Reittiä valitessa kiinnitetään huomiota selkeyteen, huoltotilojen läheisyy-



teen, reitin tasaisuuteen ja siihen, että reitin pituus vastaa osallistujien toimintakykyä. Kylmä ilma kuluttaa paljon energiaa, joten ruokailut kannattaa suunnitella huolella ja eteenkin nesteytys, mikä on talvella yhtä tärkeää kuin kesällä. (Huovinen 2003, 149 - 150.)

Talviseen ulkoiluun pitää pukeutua lämpimästi ja lämpötasapainoa on hyvä tarkkailla säännöllisesti esim. vammaisella henkilöllä saattaa olla ongelmia kehon riittävässä lämmöntuotossa. Vaatetuksen tulee olla hengittävää, tuulen- ja vedenpitävää, riittävän eristävää sekä oikean kokoisia. Tarpeen tullen myös kasvot on hyvä suojata. Vaatetuksen lisäksi kehon lämmön ylläpitämiseksi voidaan käyttää retkipatjoja, erilaisia lämpöpusseja sekä avaruushuopaa. Retkeilyn ensiapuvälineinä on hyvä olla ensiapulaukku, joka sisältää laastaria, sideharsoa, haavatyynyjä ja haavan puhdistusainetta sekä rasvaa, särkylääkettä, hiilitabletteja ja henkilökohtaiset lääkkeet. Retkelle on hyvä ottaa mukaan myös apuvälineiden korjaamiseen tarvittavia välineitä esimerkiksi ilmastointiteippiä ja puukko. Puhelin kannattaa myös olla mukana. (Tero ym. 2003; 150 - 151.)

### 3.2.2 Esteettömät puu-tee tilat ja tulenteikopaikat

Käymälä ja puu-tee- tilojen määrä reitin varrella mitoitetaan alueen tai reitin käyttäjämäärän mukaan. Ulkoilijoita varten rakennetaan kaikille käyttäjille soveltuva, pyörätuolimitoitettu wc tai puu-tee, johon henkilökohtainen avustaja mahtuu tarvittaessa mukaan. Valaistus on tärkeää, luonnonvalon käyttö on toivottavaa. Pyörätuolinkäyttäjille soveltuvien wc- tilojen merkitsemiseen käytetään kansainvälistä pyörätuolisymbolia. (Verhe & Ruti 2007, 31.)

Wc-tila rakennetaan ilman tasoeroja ja kynnyksiä. Oven sopiva leveys on 900 – 1000 mm ja se aukeaa kevyesti. Oven sulkemista helpottamaan, sen sisäpintaan kiinnitetään vaakasuuntainen, 800 mm:n pituinen vedin. Sisätilasta tehdään 2,5 m x 2,5 m:n kokoinen, jotta myös sähköpyörätuolilla pääsee sisälle. Puu-tee:ssä varataan tila myös kompostoivalle wc-istuimelle. Istuimen korkeudeksi soveltuu 460 - 500 mm, jonka molemmille puolille on hyvä varata 900 mm. vapaata tilaa. Wc istuin varustetaan ylös nousevilla käsituilla. Wc paperirullan teline kiinnitetään käsitukeen. Tavoit-

teena on järjestää puu-tee:hen myös käsienpesumahdollisuus. (Verhe & Ruti 2007, 31.) Turvallisen tulisijan ääreen tulee päästä myös pyörätuolilla. Tällöin tulisija rakennetaan pöydän korkeudelle. Sen etureunan alle jätetään riittävästi polvitilaa. Tulisijan perälle tulee ylettyä asettamaan polttopuita pyörätuolissa istuen. (Opetusministeriö ja Rakennustieto Oy 2003, 66. )

### 3.2.3 Toimintavälineet

Kaikki liikunta on sovellettavissa erilaisiin tarpeisiin. Useimmiten tarvitaan luovuutta, jopa sinnikkyyttä, oikean liikuntaharrastuksen löytymiseksi. Vammasta riippuen, tarvitaan yksilölliset liikunnan apuvälineet, mahdollinen avustaja ja ohjaaja sekä kuljetuspalvelua liikuntapaikalle pääsemiseksi. Edellä mainittuihin erityisjärjestelyihin ja – kustannuksiin tulee avuksi vammaispalvelulaki. Vammaisuus voi tuoda liikunnan harrastamiseen sellaisia erityispiirteitä, joiden selvittämisessä tarvitaan soveltavan liikunnan, vammaisurheilun tai kuntoutuksen ammattilaisia. Liikunnan terveysvaikutuksista huolimatta ketään ei voi pakottaa liikunnan harrastajaksi. Jokainen päättää harrastamisestaan ja liikkumisensa tavoitteista itse. Liikunnalla on niin vammaiselle kuin vammattomallekin ihmiselle erilaisia merkityksiä, jollekin liikunta tuo ensisijaisesti virkistystä, toiselle kuntoa, kolmannelle se voi olla tapa testata rajojaan. (Invalidiliitto julkaisuja, Saari & Keskinen 2002, 9 - 10.)

Oikeanlaisten toimintavälineiden avulla mahdollistetaan liikuntarajoitteiselle pääsy muiden ihmisten pariin, osallistumaan, vaikuttamaan ja ylipäätään tekemään asioita, mitä muutkin tekevät vuodenajasta ja kelistä riippumatta. Välineet mahdollistavat esimerkiksi koko perheen yhteisen harrastamisen tai vapaa-ajan vieton. Toimintavälineillä ei ole siis pelkästään liikunnallista merkitystä, vaan niillä on myös sosiaalinen ja psyykinen merkitys unohtamatta ihmisten välistä tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. (Puuranen 2009.) Toimintavälinettä voidaan muokata yksilöllisemmäksi, käyttämällä yksinkertaisia tilapäisiä ratkaisuja esimerkiksi asennon tukemiseksi. Ratkaisuina toimivat esimerkiksi leveät tarravyöt, erilaiset rouhe- tai muut tyynyt, niskatuet, liukuesteet, erilaiset hanskat sekä peitot ja taljat. Mielikuvitus on vapaasti käytössä, kunhan muistaa turvallisuuden. (Malikkeen www-sivut 2013.)

Malike on osa Kehitysvammaisten Tukiliitto ry:n toimintaa ja se toimii raha-automaatti yhdistyksen tuella valtakunnallisesti. Maliken toiminta on tarkoitettu vaikeavammaisille lapsille ja aikuisille sekä heidän perheilleen ja muille läheisille unohdettamatta ammattilaisia. Toimintavälineiden käytön opastuksen, kokeilun ja vuokrauksen lisäksi Malike järjestää erilaisia toiminnallisen vertaistuen kursseja sekä antaa ideoita, keinoja ja tietoa osallistumisen tueksi. Malikkeen toiminnalla on tavoitteena ehkäistä vaikeavammaisten syrjäytymistä ja vaikuttaa vallitseviin asenteisiin. (Malikkeen www-sivut 2013.) Toimintavälinevuokraamot sijaitsevat Tampereella, Helsingissä ja Rovaniemellä, joista Tampere palvelee valtakunnallisesti koko suomea ja muut kaksi palvelevat paikallisesti. (Malikkeen www-sivut 2013.)

## 4 TUTKIMUSOSA

### 4.1 Toiminnallisen opinnäytetyön tausta ja yhteistyökumppanit

Kiinnostus esteettömyydestä sai hakemaan aiheesta tietoa, sitä löytyi muun muassa SAMK:in opinnäytetyöpankista. Yhteistyössä projektityöntekijän ja opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa työ muotoutui toiminnalliseksi ja aihe liikuntarajoitteisille henkilöille järjestettäväksi laturetkeksi, joka järjestettäisiin Kaasmarkussa, Koko perheen laturetki - tapahtuman yhteydessä. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se on ammatillisesti katsottuna käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, järjestämistä tai järjeistämistä. Alasta riippuen toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus, opastus tai se voi olla myös jonkin tapahtuman toteutus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa, että sillä on toimeksiantaja, näin voi näyttää osaamista laajemmin, luoda suhteita ja herättää työelämän kiinnostuksen. Kokemuksen perusteella hyvän opinnäytetyön aihe nousee koulutusohjelman opinnoista, sen avulla pystyy luomaan yhteyksiä työelämään ja syventämään omia tietoja ja taitoja. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä yhteisenä piirteenä on, että viestinnällisin

ja visuaalisin keinoin pyritään luomaan kokonaisilme, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 16, 51.)

#### 4.1.1 INNOKE-hanke

Hankkeen tarkoituksena on juurruttaa SAMK: n tutkimusohjelma pysyväksi osaksi maakunnan osaamis-, innovaatio- ja palvelujärjestelmää. INNOKE -hanke koostuu kolmesta osasta, joista yksi on hyvinvoinnin osa-alue, johon tämä opinnäytetyö sijoittuu. Hyvinvoinnin osa-alueessa edistetään esteettömyyttä ja kaikille avointa toimintaa jakamalla esteettömyystietoa ja – osaamista, kartoittamalla fyysisen ympäristön esteettömyyttä sekä jatkamalla SATAESTEETÖN - hankkeessa kehitettyjen toimintamallien kehittämistä. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2013.)

#### 4.1.2 Kaasmarkun kyläyhdistys

Kaasmarkku on vireästä toiminnastaan tunnettu kylä lähellä Poria. Maaseudun rauha, turvallinen kyläyhteisö ja luonto ovat läsnä noin kuudensadan asukkaan arjessa. Kyläyhdistys koostuu joukosta erittäin aktiivisia kyläläisiä, joka pyrkii jatkuvasti saamaan uusia ihmisiä toimintaan mukaan tartuttamalla yhteisöllisyyttä kaikkiin kyläläisiin. Yhdistyksen keskeisenä tehtävänä onkin pitää yllä ja kehittää yhteisöllisyyttä, asukkaiden omatoimisuutta ja kylän elinkelpoisuutta. Yhdistys pyrkii edistämään yleisiä ja yhteisiä toimeentulomahdollisuuksia sekä harrastus- ja kulttuuritoimintaa. Viime vuosien aikana kylää on kehitetty ja rakennettu EU-rahoitteisten hankkeiden avulla. Talkoovoimilla on muun muassa rakennettu Kirkkosillan uimaranta ja kiviliitossilta, Keskinen mylly ja luontopolku Kaasmarkkuun. Kyläyhdistys järjestää vuosittain erilaisia tapahtumia esimerkiksi kalastuskilpailun, kesäjuhlat ja koko perheen laturetken. Kylän asioista tiedottaminen tapahtuu talouksiin jaettavalla kylätiedotteella, ilmoitustauluilla ja kotisivuilla. (Kaasmarkun www-sivut 2013.)

## 4.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimusmenetelmät

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön päätavoitteet asetettiin kahdesta eri näkökulmasta:

- 1) Asiakkaan näkökulmasta tavoitteiksi muodostuivat elämysten tuottaminen ja tasavertaisten osallistumismahdollisuuksien edistäminen. Toisena tavoitteena asiakasnäkökulmasta on lisätä osallistumista ja yhdenvertaisuutta yhteiskunnassa sen jäsenten kesken mahdollistamalla tasavertaisen osallistumisen.
- 2) Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tavoitteena oli Satakunnan ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden esteettömyystietoisuuden lisääminen tapahtumaan kuuluneen toimintavälinekoulutuksen ja itse tapahtumaan osallistumisen myötä. Lisäksi Kaikille avoimen tapahtuman myötä tavoitteena on laajentaa esteettömyystietoisuutta laturetken järjestäjien ja muiden osallistujien keskuudessa.

Toiminnasta on hyvä kerätä jonkinlainen palaute kohderyhmältä, jotta voi paremmin arvioida tavoitteiden saavuttamista, eikä arvio tulisi tehtyä vain omien tuntemusten pohjalta. Palautteessa on hyvä pyytää kommentteja esimerkiksi tapahtuman onnistumisesta ja toteutumistavasta. Tärkeää on muistaa, että opinnäytetyön tulee olla ammatillisesti kiinnostava ja sillä on merkitystä kohderyhmälle. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 157.)

Palaute toiminnasta kerätään retkeläisiltä, heidän avustajiltaan, opiskelijoilta ja Kaasmarkun laturetken järjestäjiltä. Varsinaisille retkeläisille ja heidän henkilökohtaisille avustajilleen on tarkoitus jakaa palautekaavake heti toimintapäivän jälkeen. Opiskelijoilta palautetta kysytään e-lomakkeella, jonka suunnittelevat ja toteuttavat INNOKE- hankkeen työntekijä ja opinnäytetyötä ohjaava opettaja. Samalla kaavakkeella kysellään opiskelijoilta myös toimintavälinekoulutuksen onnistumisesta. Koko perheen laturetki tapahtuman järjestäjiltä palautetta kysytään sähköpostin välityksellä.

### 4.3 Opinnäytetyön suunnittelu ja aikataulu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee olla hyvin suunniteltu aikataulu siksi, että työn idean ja tavoitteiden tulee olla tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja. (Vilka & Airaksinen 2004, 26.) Tämän opinnäytetyön kannalta suunnitelmassa tärkeää oli luoda tavoitteet toiminnalle, hankkia ryhmä tapahtumapäivään, hoitaa käytännön järjestelyt ja olla yhteydessä yhteistyökumppaneihin. Tärkeää on myös kartoittaa riskejä ennakkoon, tehdä turvallisuussuunnitelma sekä alustava suunnitelma opinnäytetyön vaiheista. Kuviossa 2 on kuvattu opinnäytetyön aikataulua.

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Marraskuu 2012 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opinnäytetyön käynnistyminen</li> <li>- Aiheen muotoutuminen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Joulukuu 2012  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoriatiedon hankintaa ja kirjoittamista</li> <li>- Tapahtuman alustavaa pohdintaa</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Tammikuu 2013  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoriatiedon hankintaa ja kirjoittamista</li> <li>- Retkipäivään osallistujien valinta, avustettavat/avustajat</li> <li>- Toimintaympäristöön tutustuminen</li> <li>- Yhteydessä yhteistyökumppaneihin</li> <li>- Toimintavälineiden, moottorikelkan ym. varaaminen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |
| Helmikuu 2013  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryhmäläisten tiedottaminen, varusteet ym.</li> <li>- Invataksin varaaminen ja sopiminen matkoista</li> <li>- Turvallisuussuunnitelman laatiminen</li> <li>- Riskikartoituksen laatiminen</li> <li>- Toimintavälinekoulutus</li> <li>- Palautelomakkeen suunnittelu</li> <li>- Toimintaympäristöön tutustuminen</li> <li>- Koko perheen laturetki tapahtuman järjestäjien kanssa palaveri 7.2.2013</li> <li>- Yhteistyökumppaneiden kanssa tehtävä yhteistyö ja suunnittelu.</li> </ul> |

|                |                                                                                                                                                                            |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                            |
| Maaliskuu 2013 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3. 3.2013 Tapahtumapäivä</li> <li>- Palautteen keräys ja analysointi</li> <li>- Opinnäytetyön valmiiksi kirjoittaminen</li> </ul> |
| Huhtikuu 2013  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opinnäytetyö valmiiksi</li> </ul>                                                                                                 |

(Kuvio 2) Suunnitelma opinnäytetyön aikataulusta

#### 4.4 Opinnäytetyön riskit

Toimintaa suunniteltaessa on tärkeää ennakoida mahdolliset riskit sekä miettiä toimintatavat riskien varalle. Epäonnistumisen todennäköisyyttä voidaan vähentää huolellisella suunnittelulla ja riskianalyysin teolla. (Kettunen 2003, 52.)

Opinnäytetyön pääasiallinen tavoite on tuottaa esteettömyystietoutta, toimintaa apuna käyttäen. Suurimpana yleisenä riskinä opinnäytetyöni onnistumiselle pidän, että joku tai jotkut ryhmäläisistä saattavat perääntyä toimintapäivästä. Seikkailun on perustuttava vapaaehtoisuuteen ja omaan valintaan. Pakko tai taivuttelu ei voi olla motiivina osallistumiselle. Henkilön päätöstä pitää kunnioittaa, oli se sitten mikä tahansa. Turvallisista rutiineista ja tutusta ympäristöstä poikkeaminen saattaa olla toisille vaikeaa. (Huovinen & Tero 200, 156.)

Myös vapaaehtoisten avustajien saaminen mukaan tai heidän poisjäämisensä saattaa olla riski onnistumiselle. Avustajia tulee olla riittävästi, jotta liikuntarajoitteiden liikkuminen luonnossa on mahdollista. Pelkkä henkilökohtainen avustaja ei välttämättä riitä. Avustajan pitää laittaa itsensä likoon ja hänellä pitää olla myönteinen asenne ja halu luoda retkeilijälle tilaisuuksia erilaisten elämysten kokemiseen. (Huovinen ym. 2003, 154.) Riskitekijänä saattaa olla myös itse luonto, esimerkiksi, jos tapahtumapäivänä ei olekaan hiihtämiseen tai moottorikelkkailuun tarvittavia olosuhteita.

Tarkempi riskikartoitus liitteenä. (LIITE 1.) Riskikartoituksessa käytin mallina Marja Timgrenin opinnäytetyön riskikartoitusmallia, joka mukailee Pitkis-Sportin turvallisuusoppaan riskianalyysejä sekä Kettusen kirjassa Onnistu projektissa liitteenä kolme olevaa mallia. (Timgren 2011, 49 – 51; Kettunen 2003, 182 - 183.) Ensiapuvalmiu-

desta ja tapahtuman turvallisuusnäkökohdista on oltava suunnitelma. Turvallisuus-suunnitelma liitteenä. (LIITE 2)

## 5 OPINNÄYTETYÖN RAPORTOINTI JA TULOSTEN ARVIOINTI

### 5.1 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyö käynnistyi lokakuussa 2012 otettuani yhteyttä Samkin projektityöntekijään. Marraskuun 2012 aikana aihe oli muotoutunut toiminnalliseksi opinnäytetyöksi, jonka tarkoituksena oli edistää esteettömyyttä ja tuottaa esteettömyystietoutta. Myös elämysten tuottaminen soveltavaa liikuntaa apuna käyttäen oli yksi keskeinen toiminnan tarkoitus. Tapahtuman ajankohdaksi suunniteltiin maaliskuun alussa järjestettävää Koko perheen laturetkitapahtumaa, johon me osallistuimme liikuntarajoitteisen ryhmän kanssa.

Tammikuussa 2013 keräsin liikuntarajoitteisten ryhmän ja heille henkilökohtaiset avustajat. Ryhmän kokoamista helpotti se, että he olivat minulle tuttuja jo entuudestaan. Otin yhteyttä sellaisiin asiakkaisiin, joiden koin hyötyvän tällaisesta tapahtumasta eniten. Alun perin oli ajatellut, että liikuntarajoitteisia olisi viisi, mutta yhden peruutettua lähtemisensä melko pian, tyydyin neljään osallistujaan. Keskustelin jokaisen ryhmäläisen kanssa yksilöllisesti ja kerroin tulevasta tapahtumasta. Myös avustajien valinnassa käytin harkintaa, halusin, että he ovat kokeneita avustamistyössä ja tuntevat asiakkaan hyvin. Yksi avustajista perui osallistumisensa, mutta sain toisen avustajan tilalle. Toinen avustaja taas tarjoutui itse retkelle mukaan kerrottuaani hänelle suunnitelmistani.

Tammikuussa olin ensimmäistä kertaa yhteydessä sähköpostilla Kaasmarkun kyläyhdistykseen, josta myöhemmin sain opinnäytetyölleni toimeksiantajan. Tarkoituksena oli tammikuun aikana myös tutustua toimintaympäristöön, mutta lumitilanne ei sitä mahdollistanut vielä silloin.



Helmikuussa varasin taksikuljetukset edestakaisin, laadin suunnitelman toimintapäivästä ja tutustuin toimintaympäristöön. Tein myös turvallisuussuunnitelman ja riskikartoituksen tapahtumapäivään sekä olin palaverissa Kaasmarkun kyläyhdistyksen kanssa tapahtuman järjestämisestä, jossa esittelin oman suunnitelmani. Olin yhteydessä ryhmäläisiin ja kerroin heille suunnitelman sekä näytin kuvia toimintavälineistä ja täytettiin kuvauslupakaavake. (Liite 3.) Jokainen retkeläinen antoi suostumuksensa kuvaukseen ja siihen, että voin hyödyntää kuvia opinnäytetyöni raportoinnissa ja sen esityksessä. Sovin myös jokaisen kanssa tapaamisen vielä retkipäivää edeltävänä päivänä. Myös avustajien kanssa olin yhteydessä. Helmikuun aikana varmistui myös uuden yhteistyökumppanin mukanaolo moottorikelkkailun merkeissä. Helmikuun lopulla osallistuin Samkin järjestämään toimintavälinekoulutukseen, joka kuuluu fysioterapia opiskelijoiden koulutukseen yhtenä osana (Kuva 1.). Koulutus oli kaksipäiväinen ja sen aikana esittelin opiskelijoille liikuntarajoitteisten ryhmän. Fysioterapia opiskelijat osallistuivat toimintapäivän toteutukseen avustamalla asiakkaita muun muassa toimintavälineiden kanssa. Koulutuksen aikana tulevan tapahtumapäivän ryhmät jaettiin valmiiksi sekä tutustuttiin toimintavälineisiin ja niitä myös kehitettiin sekä valittiin jokaiselle asiakkaalle toimintaväline. Järjestelyissä olin tiiviisti yhteistyössä INNOKE - hankkeen projektivastaavan ja opinnäytetyötäni ohjaavan opettajan kanssa, joiden kautta järjestäytyivät mm. opiskelijaryhmän mukana olo tapahtumapäivänä ja toimintavälineet.



Kuva 1. Välineiden testausta toimintavälinekoulutuksessa

Toteutuksen jälkeen alkoi tulosten ja tapahtuman arviointi sekä prosessin kuvaus. Jaoin toimintapäivän lopuksi palautekysely kaavakkeen henkilökohtaisille avustajille ja avustettaville. ( Liite 4.) Aluksi ajattelin, että kerään palautteen jokaiselta retkeilijältä henkilökohtaisesti. Asiaa pohdittuani päädyin kuitenkin siihen, että pyysin yhtä Validia - talossa työskentelevää avustajaa keräämään palautteet. Tähän päädyin siksi, että ajattelin saavani rehellisempää palautetta, jos en itse toimi haastattelijana. Palautetta kerättiin myös mukana olleilta opiskelijaryhmiltä sähköisellä lomakkeella. Tämän palautekaavakkeen tekemisen ja lähettämisen opiskelijoille toteutti opinnäytetyötäni ohjaava opettaja INNOKE -hankkeen projektityöntekijän kanssa yhteistyössä. Palautetta on tarkoitus saada myös toimeksiantajalta Kaasmarkun kyläyhdistykseltä. Palautetta laturetkestä puitiin Kaasmarkussa 2.4.2013 olleessa kokouksessa, johon en valitettavasti itse päässyt mukaan. Lähetin kuitenkin kyläyhdistyksen puheenjohtajalle sähköpostina koosteen omista tuntemuksistani ja retkeläisten palautteista.

## 5.2 Kaikille avoin laturetki

Opinnäytetyöni tavoitteena oli järjestää laturetkitapahtuma, jonka tarkoitus oli tuottaa elämyksiä liikuntarajoitteisille soveltavan liikunnan kautta sekä tuottaa esteettömyystietoutta osallistumalla Koko perheen laturetki tapahtumaan. Kaikille avoin laturetki tapahtuma toteutettiin sunnuntaina 3.3.2013 Kaasmarkussa klo 10 - 15 välisenä aikana. Päivä koostui taksimatkasta tapahtumapaikalle, siirtymisestä toimintavälineisiin, latuosoudesta, makkaranpaistosta Puolimatkan tulilla, jossa myös testattiin esteetöntä huussia, moottorikelkka ajelusta taukopaikalta koululle ja ruokailusta koululla sekä paluusta takaisin Validia – talolle. Lopullinen osallistujamäärä oli 36, joista opiskelijoita 20, liikuntarajoitteisia 4, henkilökohtaisia avustajia 4 ja muut 3. Mukana oli myös neljän hengen ryhmä kehitysvammaisia. Jokaiseen ryhmään kuului avustettavan ja henkilökohtaisen avustajan lisäksi 3 - 7 opiskelijaa. Lisäksi mukana oli huolto-ryhmä, joka kuljetti ensiapuvälineitä, varatoimintavälineitä sekä juotavaa. Alustavista suunnitelmista jouduttiin poikkeamaan moottorikelkka-ajelussa kahden liikuntarajoitteisen osalta aikataulun vuoksi, myös huomioiden ilman kylmyyden odottelu olisi käynyt liian pitkäksi. Kaksi retkeläistä henkilökohtaisine avustajineen palasi taukopaikalta koululle VPK: n autolla.

### 5.2.1 Tapahtumapäivän kuvaus

Päivän onnistuminen koostui yhteistyössä toimeksiantajan, INNOKE - hankkeen projektivastaavan, opinnäytetyötä ohjaavan opettajan sekä minun toiminnastani. Raportoin seuraavaksi kuitenkin tapahtumapäivää omasta näkökulmastani, koska se on opinnäytetyöni kannalta oleellisinta.

Tapahtumapäivän viimeiset valmistelut aloitin edellisenä päivänä tapaamalla retkelle osallistuvia liikuntarajoitteisia henkilöitä. Olin sopinut jokaisen kanssa erikseen tapaamisajan. Kävin vielä heidän kanssaan läpi laturetkipäivän kulun kertomalla tapahtumasta ja näyttämällä, tietokonetta avuksi käyttäen, millaisella toimintavälineellä kukin osallistuu retkeen. Keskustelimme myös viimehetken tuntemuksista, mitä tuleva retkipäivä heissä herätti sekä varasimme valmiiksi retkellä tarvittavan vaatetuksen ja muun varustuksen. Informoin myös tapahtumapäivänä aamuvuorossa olevia avustajia lähtöajasta ja muista tarvittavista asioista, että kaikki osallistujat pääsisivät ajoissa ylös ja ehtisivät aamupalalle ennen lähtöä. Kävin myös tapahtumapaikalla hiihtämässä latuosuuden taukopaikalle ja takaisin.

Tapahtumapäivän aamuna tulin Validia - talolle hyvissä ajoin, olin sopinut yhden ryhmäläisen kanssa huolehtivani hänen aamuavustamisestaan. Myös muut retkelle osallistuvat henkilökohtaiset avustajat saapuivat ajoissa paikalle, kuten olimme sopineet. Tällä toiminnalla halusin varmistaa, että jokainen pääsee kiireettömästi lähtemään sekä pyrin eliminoimaan mahdolliset yllättävät asiat, joita en osannut etukäteen ottaa huomioon. Koko ryhmä oli onnistuneesti ajoissa lähtökunnossa ja pääsimme lähtemään aikataulun mukaisesti invataksilla tapahtumapaikalle Kaasmarkkuun, jossa vastassa oli iso joukko fysioterapia opiskelijoita, opettaja sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun projektivastaava. Itse saavuin paikalle omalla autolla, kuljettaen avustajien suksia sekä pysähdyin matkalla koululla ostamaan liput ryhmäläisilleni. Pientä hämmennystä aiheutti Validia – talolta lähdettäessä se, että, tapahtumapaikan osoitteessa oli sattunut jonkinlainen informaatiokatkos, koska kuskit eivät olleet kovin tietoisia mihin olimme menossa. Olin kuitenkin ollut yhteydessä toisen kuskin kanssa useampaan otteeseen, mutta en ollut ilmeisesti ilmoittanut osoitetta kyllin tarkasti.



Kuva 2. Mikael lähtökuopissa...

Opiskelijat, avustettavat ja henkilökohtaiset avustajat olivat jo etukäteen jaettu ryhmiin ja jokaiselle avustettavalle oli valittu toimintaväline henkilökuvauksieni perusteella, joten siirtyminen toimintavälineeseen ja ryhmien muodostuminen kävi melko jouhevasti vaikkakin siihen kului mielestäni melko paljon aikaa. Siirtymisen jälkeen invataksi vei pyörätuolit koululle, joskin tässäkin kohtaa joutui odottelemaan koko siirtymisen ajan pyörätuoleja. Tätä seikkaa en ollut osannut etukäteen huomioida, mutta onneksi taksikuski oli varautunut tähän kokemuksensa perusteella, kuten itse sanoi. Olin etukäteen sopinut Kaasmarkun kyläyhdistyksen puheenjohtajan kanssa, että pyörätuoleja voidaan säilyttää koululla retken ajan.

Latuosuudelle lähdettiin ryhmittäin ja melko pian ryhmät erkanivatkin selkeästi toisistaan. Itse toimin yhden liikuntarajoitteisen henkilökohtaisena avustajana, mikä ei ehkä ollut paras ratkaisu kokonaiskuvan saavuttamiseksi. Muuten tapahtumapäivän aikana pyrin huomioimaan kaikkia ryhmiä. Latuosuus sujui hyvin, joskin juuri sata-

nut lumi hieman hankaloitti etenemistä ja teki toimintavälineen liikkumisen raskaammaksi. Etukäteen ajattelin latuosuuden jäävän liian lyhyeksi, mutta keliolosuhteet huomioon ottaen se osoittautui juuri sopivaksi.



Kuva 3. Anne ladulla

Tullessamme Puolimatkan tulille vallitsi siellä iloinen hyörinä johon sulaudiimme vaivatta mukaan. Oman ryhmäni kanssa testattiin huussia heti aluksi asiakkaan toiveesta. Toimintavälineellä huussiin sisälle meno oli mahdotonta, joten yritimme päästä mahdollisimman lähelle ovea, mikä luultavasti oli virhe, koska silloin nostimme asiakkaan ylämäkeen lähes maan tasolta. Jos olisimme jääneet tasaiselle, olisi ylösnousu sujunut vaivattomammin ja koska kyseinen henkilö kykenee kävelemään

pieniä matkoja tuetusti, olisi hän pystynyt kävelemään luiskaksi tarkoitettun osuuden wc:hen sisälle. Muuten huussi toimi mainiosti, pieniä puutteita lukuun ottamatta. Etukäteen oli kuitenkin tiedossa, että huussi on vielä keskeneräinen muun muassa sisääntuloluiska ja wc-istuimen molemmin puolin tulevat tuet puuttuivat, myös ovesta puuttuivat kahvat kokonaan. Wc: n sisääntuloa oli kuitenkin ennen toimintapäivää tasattu. Testihenkilö koki myös tarpeelliseksi, että wc: n seinässä olisi ollut kahva/kahvoja, joista olisi voinut ottaa tukea. Sisällä wc:ssä tilaa oli riittävästi avustajalle ja mahdolliselle pyörätuolille myös oviaukko oli riittävän leveä. Toivottavaa olisi myös se, että wc:hen mentäessä ei olisi tasoeroa, se varmistaisi mahdollisimman omatoimisen sisäänpääsyn.



Kuva 4. Taukopaikan esteetön puucee



Kuva 5. Taukopaikkatunnelmaa...

Taukopaikalta, makkaranpaiston jälkeen jatkoimme retkeä moottorikelkan vetämällä reellä koululle. Itse lähdin ensimmäisen ryhmän mukana, johon kuului avustettavan ja itseni lisäksi opiskelija. Olin vastaanottamassa ryhmiä koululla ja avustin asiakasta pyörätuoliin siirtymisessä. Tässä kohden suunnitelmiin tuli muutos kahden asiakkaan kohdalla, he saapuivat koululle avustajineen autolla. Taukopaikalle oli aurattu tie muun muassa huoltokuljetuksia varten, mikä mahdollisti myös asiakkaiden tulon. Suunnitelman muutokseen oli päädytty, koska oli havaittu, että siirtymisiin ja matkaan koululle kului liian pitkä aika ja näin ollen odotusaika olisi venähtänyt kohtuuttomaksi. Mielestäni tämä oli hyvä ratkaisu ja osoitti avustajan ammatillisuutta ja tilannetajua sekä mahdollisti aikataulussa pysymisen. Retki päättyi koululla syötävään lounaaseen, jonka jälkeen retkeläiset palasivat invataksilla koteihinsa.

### 5.2.2 Palautteet

Jaoin retkipäivään osallistuneille liikuntarajoitteisille ja heidän henkilökohtaisille avustajilleen palautekaavakkeen heti retken jälkeen. Varsinaiset retkeläiset täyttivät kaavakkeen tutun avustajan kanssa, joko itse täyttäen tai avustajan kirjoittaessa pa-

lautteen kaavakkeeseen. Kaavakkeessa kysyttiin retken onnistumista, vastasiko se odotuksia, avustajien toimintaa ja aikataulun ja järjestelyjen toimivuutta. Lopuksi oli mahdollista kertoa vapaasti omia päällimmäisiä tunteita. Viiteen ensimmäiseen kysymykseen oli mahdollista vastata ympyröimällä arvosana 1:n ja 4:n eli heikon ja kiitettävän välillä. Jokaisen kysymyksen yhteydessä oli myös tilaa kommenteille. Sain palautteen jokaiselta retkeläiseltä ja henkilökohtaiselta avustajalta.

Opiskelijoilta palaute kerättiin sähköisen kaavakkeen avulla. Kaavakkeessa oli 11 kysymystä, joihin opiskelijat antoivat arvosanan 1:n ja 5:n välillä. Jokaisen kysymyksen yhteydessä oli tilaa kommenteille. Kaavakkeessa kysyttiin myös vastaajan sukupuolta ja osallistumista toimintavälinekoulutukseen ja retkipäivään. Lopuksi oli mahdollista antaa vapaasti palautetta. Opiskelijoiden palautteesta analysoin vain retkipäivää koskevia kysymyksiä, joita oli viisi. Nämä palautteet analysoin lähinnä numeroarviointien perusteella vähäisen kirjallisen palautteen vuoksi. Palautekaavakkeita opiskelijoilta kertyi yhteensä 30, joista 11 jätin huomiotta, koska he eivät olleet osallistuneet retkipäivään, vain toimintavälinekoulutukseen. Toimeksiantajalta, Kaasmarkun kyläyhdistykseltä palautetta pyysin sähköpostin välityksellä. Analysoin palautetta erikseen avustettavilta, avustajilta ja opiskelijoilta sekä kerron opinnäytetyön toimeksiantajan palautteesta.

### 5.2.3 Palautteiden arviointi

Avustettavien kohdalla palaute oli pääsääntöisesti kiitettävää. Palautteista selviää, että avustajien toiminta ja järjestelyjen toimivuus koettiin parhaiten onnistuneeksi. Avustajia keuhuttiin ystävällisiksi, auttavaisiksi, luotettaviksi ja motivoituneiksi. Avustettavat kokivat, että avustajia oli riittävästi, joten ongelmilta vältyttiin. Avustajien roolia luonnehdittiin myös vaativaksi.

”Avustajilla vaativa rooli, kymmenen pistettä ja puumerkki.”

Järjestelyjä keuhuttiin toimiviksi useassa palautteessa. Yhdessä palautteessa mainitaan ruokapaikkana olleen koulun kynnysten haitanneen ruokailuun siirryttäessä.



”Oli toimiva homma ja ihanaa, sai olla ulkona ja vain nauttia.”

Heikoiten avustettavien mielestä oli onnistunut aikataulun toimivuus. Useassa palautteessa mainittiin odotusajoista mm. siirtymisissä ja ruokailussa. Myös osittain epäonnistunut kelkkailu mainittiin aikataulun toimivuudessa.

”Aikataulu oli sopiva. Pientä odotusta ennen ruokailua, mutta lämpöä riitti”

”Joutui odottamaan omaa vuoroaan.”

Pääsääntöisesti retkipäivä koettiin odotusten mukaiseksi. Yhdessä palautteessa mainittiin, että informaatio päivän tapahtumista oli ollut huonoa, eikä oikein ollut tiennyt mihin oli ollut menossa. Kyseinen henkilö koki myös, että avustajatkään eivät olleet tienneet tai tuntuneet tietävän päivän tapahtumista etukäteen juuri mitään.

”Kyllä vastasi ja nautin päivästä ja kivaa oli. Apuvoimia oli tarvittava määrä.”

Myös retkipäivän onnistumiseen oltiin tyytyväisiä, yhtä palautetta lukuun ottamatta, jossa mainittiin, että toinen moottorikelkka olisi antanut kaikille mahdollisuuden käyttää kelkkaa.

”Hyvin. Saatiin makkaraa ja ruokaa. Aurinko paistoi ja lunta oli tosi paljon. Oli puheliasta porukkaa.”

Palautekaavakkeen viimeisessä kohdassa oli mahdollisuus antaa palautetta vapaasti. Palautteista kävi ilmi, että tarvetta tällaiselle toiminnalle on, koska jokainen toimintapäivään osallistunut liikuntarajoitteinen olisi valmis lähtemään samankaltaiselle retkelle uudelleen ja kokeilemaan myös muita lajeja.

”Mensisin uudelleen hiihtämään, mutta lunta saisi olla vähemmän. Hiihtopulkkaa tulisi säätää paremmin. Kiitos kivasta retkestä.”

”Haluaisin ensi talvena uudestaan tämän, edellä mainitut epäkohdat korjattuina. Epäkohdat eivät pilanneet reissua. Jäi hyvä mieli koko päiväksi. JEE! olen hiihtänyt Lisää tällaista, slalomia ym.”

Avustajien palautteesta käy ilmi, että toimintapäivä on kaiken kaikkiaan onnistunut ja he ovat halukkaita jatkossakin osallistumaan tällaiseen toimintaan. Heidän mielestään on hienoa olla tuottamassa elämyksiä henkilöille, jotka eivät siihen ilman avustajaa kykene. Myös muiden avustajien toimintaan oltiin tyytyväisiä mm. yleiseen asenteeseen ja avuliaisuuteen auttaa myös oman ryhmän ulkopuolella tarpeen tullen. Päivän organisointi ja aikataulun toimivuus vaativat heidän mielestään pientä parannusta muun muassa lähtötilanteessa kaivattiin organisojaa ja etukäteen olisi pitänyt testata matkan aikataulutusta moottorikelkkaosuudella sekä toimintavälineistä kaivattiin enemmän kokemusta.

Sekä varsinaisten retkeilijöiden, että avustajien palautteissa tuodaan esiin myös luonnon tärkeys. Lähestulkoon jokaisessa palautteessa mainitaan luonto ja sen tuottamat elämykset jossain muodossa. Palautetta onnistuneesta retkestä ja sen tuomista elämyskokemuksista saimme lukea myös lehdestä. (LIITE 5)

Täytettyjä palautekaavakkeita opiskelijoilta kertyi 19 kappaletta. Kysymyksiä, joita analysoin, oli viisi. Näihin kysymyksiin osallistujat antoivat vastauksen numeroilla 1:n ja 5:n väliltä. Esittelen numeraaliset vastaukset yksinkertaisen taulukon avulla. Kysymykset ovat pystyivissä vasemmalla ja arvosanat ylimmällä vaakarivillä.

Arvosanat:

- 1 = Täysin eri mieltä
- 2 = Eri mieltä
- 3 = En osaa sanoa
- 4 = Samaa mieltä
- 5 = Täysin samaa mieltä

## Kysymykset:

- 1 Retkipäivä onnistui kokonaisuudessaan hyvin.
- 2 Retkipäivä vastasi odotuksiani.
- 3 Retkipäivän aikataulu oli toimiva.
- 4 Retkipäivän käytännön järjestelyt oli hoidettu hyvin.
- 5 Ryhmämme sai osallistujien omilta avustajilta riittävästi apua retkipäivän aikana.

|                                                                                   | Täysin eri mieltä | Eri mieltä | En osaa sanoa | Samaa mieltä | Täysin samaa mieltä | Vastaukset yhteensä |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|---------------------|---------------------|
| Retkipäivä onnistui kokonaisuudessaan hyvin                                       |                   |            | 2             | 12           | 5                   | 19                  |
| Retkipäivä vastasi odotuksiani                                                    |                   | 1          | 2             | 9            | 7                   | 19                  |
| Retkipäivän aikataulu oli toimiva                                                 |                   | 2          | 5             | 11           | 2                   | 19                  |
| Retkipäivän käytännön järjestelyt oli hoidettu hyvin                              |                   | 1          | 6             | 9            | 3                   | 19                  |
| Ryhmämme sai osallistujien omilta avustajilta riittävästi apua retkipäivän aikana |                   |            | 2             | 10           | 7                   | 19                  |

Kuvio 2. Opiskelijoiden numeraaliset arvioinnit retkipäivästä.

Kuten taulukosta on luettavissa, opiskelijat kokivat retkipäivän sujuneen valtaosiltaan hyvin. Vastauksista suurin osa oli sarakkeissa ”samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Eniten mielipiteitä jakoivat aikataulun ja järjestelyjen toimivuus, joissa vastauksista oli suurin osa sijoittunut sarakkeisiin ”en osaa sanoa” ja ”samaa mieltä”. Aikataulun toimivuudesta kaksi vastaajaa oli ”eri mieltä” ja toinen vastaajista kertoi

palautteessaan sen olevan ainoa asia mikä ei päivän aikana toiminut, toinen ei kommentoinut asiaa mitenkään. Myös retkipäivän odotuksiin oli tullut yksi ”eri mieltä” oleva vastaus, jota vastaaja kommentoi näin: ”Se oli kivempaa ja rankempaa kuin odotin”. Retkipäivän käytännönjärjestelyjen toimivuudesta yksi vastaajista oli eri mieltä, kommentoimatta sitä sen kummemmin.

Tapahtuman yhdeltä järjestäjältä, Kaasmarkun kyläyhdistykseltä sain palautteen sähköpostilla, jossa kerrotaan, että he ovat kokeneet liikuntarajoitteisten mahdollisuuden osallistua tapahtumaan ”tosi hienona” asiana ja olevansa ylpeitä, että juuri he saivat ja pystyivät tarjoamaan puitteet tälle talviselle elämykselle. He olivat myös kokeneet saavansa lisäarvoa tapahtumalle liikuntarajoitteisten ja SAMK: in mukanaolosta. Palautteessa kerrotaan myös, että esteettömyysasiat ovat auenneet tapahtuman jälkeen eri näkökulmasta kuin aiemmin mm. he kokevat voivansa ottaa niihin eri tavalla kantaa ja huomioimalla esteettömyyttä paremmin kuin aiemmin. Palautteessa pohdittiin myös mitä mahdollisuuksia toimintavälineet tuovat yksittäiselle perheelle sekä tuotiin esille halukkuus jatkaa yhteistyötä tämän kaltaisessa toiminnassa sekä mahdollisesti kehitellä uusia yhteistyömuotoja. Parannettavaa tapahtumassa heidän mielestään olisi ryhmän liikkumisessa koulun ja lähtöpaikan välillä sekä pysäköinnissä.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Teoriaosuus

Teorian avulla pohdin esteettömyyttä ja sen merkitystä nyky-yhteiskunnassa. Vaikka itse omaan pitkän työkokemuksen liikuntarajoitteisten parissa, eteeni tuli paljon asioita, joita en ollut aikaisemmin osannut ottaa huomioon. Suuri oivallus tehdessäni opinnäytetyötä oli se, että esteettömyys on paljolti kiinni ihmisten, niin vammaisten kuin ei - vammaistenkin asenteista, ei vain esteettömästä ympäristöstä. Tärkeää on se miten liikuntarajoitteinen itse tuntee vaikuttavansa elämäänsä eli sisäinen elämänhallinta. Jos vamma haittaa liiaksi mielekästä elämää, kuten esimerkiksi tavoitteiden asettamista, on syrjäytymisvaara suurempi kuin henkilöllä joka vammasta huolimatta kokee elämänsä mielekkäänä ja haluaa ponnistella tärkeinä pitamiensä asioiden puo-

lesta. Ehkä liiankin helposti kiinnitetään huomiota vain ulkoiseen elämänhallintaan eli siihen, että asiat tapahtuvat vakaasti samaan malliin ja elämä on mahdollisimman ennustettavaa. (Malm ym. 2004, 29.) Luonto on meille suomalaisille tärkeä ympäristö, mikä vaikeakulkuisuutensa vuoksi jää useimmilta liikuntarajoitteisilta tyystin kokematta. Ulkoisista puitteista huolehdittaessa jää toisarvoiselle sijalle osallistuminen ja elämykset. Elämyskokemukset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja usein melko pieniäkin asioita.

Näkökulmani avartui kaiken muun lisäksi erityisesti siinä mitä mahdollisuuksia esteetön ympäristö tuo myös muille kuin liikuntarajoitteisille. Kun jo rakennusvaiheessa huomioidaan esteettömyys, se mahdollistaa toimintakyvyltään erilaisten ihmisten tasavertaisen ja itsenäisemmän elämän, liikuntarajoitteisten lisäksi vanhusten ja pienten lasten kanssa liikkuvien. Esteettömyyteen panostamalla säästetään yhteiskunnan varoja mm. avustajien ja laitoshoidon tarpeessa. (Porin kaupunkisuunnittelusarja C65/2009)

Inklusio tarkoittaa kaikille avointa yhteiskuntaa henkilön vamman asteesta riippumatta. Esimerkiksi kaikkien lasten yhteistä opetusta, joka järjestetään asianmukaisin tukitoimin sinne missä muutkin ovat eli vammaisen oppilas käy koulua tavallisessa luokassa. Vammaisuus tuo mukanaan lähes aina erityistarpeita, jotka altistavat syrjinnälle. Toiminnan tuleekin olla mukautettua ottamaan huomioon ihmisten erilaisuus. (Saloviita 2012.) Tätä inklusio ajatusta pyrittiin toteuttamaan toimintapäivänä eli viemällä ryhmä liikuntarajoitteisia henkilöitä samalle ladulle muiden ei-vammaisten hiihtäjien kanssa. Toimintaa mukautettiin erilaisten tarpeiden mukaan, niin että jokaisen oli mahdollista osallistua laturetkeen. Parasta palautetta retkeläisiltä mielestäni oli se, kun he kuvailivat palautteissaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhdenvertaiselle toiminnalle esteenä varmasti useimmiten on tiedon puute ja asenteet. Tarvitaan tietynlaista heittäytymistä ja uskallusta niin henkilöiltä, jotka tarvitsevat tukitoimia kuin toiminnan järjestäjiltäkin. Edellä mainittu asia tuli esille yhden henkilön peruuttaessa lähtemisensä mukaan, koska hän pelkäsi jo etukäteen mitä kaikkea voi tapahtua. Työni aikana törmäsin myös asenteellisiin ongelmiin yllättäviltäkin tahoilta. Esimerkiksi etukäteen olin ajatellut saavani yhteistyökumppaniksi tahon, joka toimii päivittäin vammaisten kanssa, mutta juuri täältä nousi esiin se, että he ovat totuneet toimintaan, joka on tarkoitettu vain heille, ei kaikille. Tyyliin: ”Ajatus on kau-

nis, mutta valitettavasti mahdoton.” Useammin kuin kerran törmäsin myös kysymykseen: ”Mitä minä itse hyödyn tästä kaikesta?”

## 6.2 Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset

Opinnäytetyöni aikana kävi hyvinkin selväksi, että projektin kaltainen toiminnallinen opinnäytetyö vaatii pitkäjänteistä ja epävarmuudensietokykyä vaativaa työskentelyä. Ajoittain ahdistavaksikin käynyt odottelu vaati itseltäni paljon voimia, vaikka loppujen lopuksi ajallisesti tämä jakso ei ollut kovin pitkä, vain noin neljä kuukautta. Suurin syy ahdistukseeni lienee se, että tein tällaista ensimmäistä kertaa, enkä olisi aiemmin uskonut ryhtyväni toteuttamaan opinnäytetyötäni tässä muodossa. Loppujen lopuksi olen kuitenkin tyytyväinen suoritukseeni ja siihen, että opinnäytetyöni oli juuri toiminnallinen.

Olen myös oppinut miten suuri merkitys on etukäteissuunnittelulla. Huolellisella enakkosuunnittelulla voi varmistaa toiminnan laadun. Suunnittelulla voi myös ehkäistä monia mahdollisia vaaratilanteita ja loukkaantumisia. Tässä opinnäytetyössä tein etukäteen suunnitelman toiminnasta ja turvallisuudesta sekä kartoitin riskejä etukäteen. Sanonta hyvin suunniteltu on puoliksi tehty pitää todellakin paikkansa. Etukäteen ajattelin myös, että avustajien suuri määrä on liioittelua. Toimintapäivän aikana huomasin kuitenkin, että meitä avustajia ei ollut yhtään liikaa. Esimerkiksi lumen paljouden vuoksi keli oli melko raskas ja toimintavälineen vetäjää jouduttiin usein vaihtamaan, myös siirtymisissä toimintavälineisiin ja niistä pois tarvittiin paljon avustavaa väkeä. Tärkeää oli myös saada etukäteen tietoa toimintavälineistä ja myös päästä niitä kokeilemaan.

Yksi tärkeimmistä oppimiskokemuksista oli se, että mahdollisiin muutoksiin on hyvä olla valmis sopeutumaan niin suunnitteluvaiheessa kuin itse toimintavaiheessakin. Vaikka olisi moneen kertaan tarkistanut asiat, eivät ne silti välttämättä mene niin kuin itse haluaisi. Myös varasuunnitelma on hyvä olla olemassa.

### 6.3 Toimintapäivän oppimiskokemukset

Etukäteen tapahtuvalla tiedottamisella on suuri merkitys. Tämän huomasin jo heti lähdettäessä invataksilla tapahtumapaikalle, jolloin kuskilla ei ollut tietoa tapahtumapaikan osoitteesta. Mielestäni tällaisella toiminnalla luotiin osallistujille turhaa epävarmuutta. Tämän lisäksi palautteista kävi ilmi, että yksi retkeilijöistä ei ollut oikein tiennyt mihin oli menossa, joten minun olisi pitänyt etukäteen tiedottaa, vieläkin enemmän, ainakin kyseistä henkilöä. Tämä osoittaa sen, että on tärkeää tuntea retkeilijät riittävän hyvin ja varmistaa, että tarvittava tieto on saavutettu. Toisaalta taas pitää jättää myös tilaa kokemukselle, kaikki ei voi olla liian varmaa.

Minun olisi pitänyt myös lähteä Validia – talolta ennen retkeläisiä ja heidän henkilökohtaisia avustajiaan, että olisin ollut vastaanottamassa heitä lähtöpaikalla. Paikalle tuloni viivästyi hakiessani lippuja retkeläisille koululta sekä juutuessani autoni kanssa lumeen, onneksi vain hetkellisesti. Jossakin palautteessa kaivattiin selvempää organisointia lähtötilanteessa, johon olisi ehkä auttanut se, että en olisi toiminut samanaikaisesti henkilökohtaisena avustajana vaan selkeästi ryhmän vetäjänä. Toisaalta taas latuosuudella, kun ryhmät erkanivat selkeästi toisistaan, mielestäni sain paremman kuvan yhden ryhmän toiminnan kautta, kuin jos olisin mennyt edestakaisin jokaisen ryhmän välillä. Myös taukopaikalla minun olisi tarvinnut toimia organisoijana, koska nyt kun itse olin testaamassa esteetöntä vessaa, ajantajuni hämärtyi ja en osannut huomioida, että jotkut retkeläisistä joutuivat odottamaan melko pitkän ajan takaisin paluuta.

Vaikka kuvittelin tutustuneeni toimintaympäristöön riittävän hyvin etukäteen, huomasin kuitenkin, että kelkka osuuteen olisi tarvinnut myös perehtyä tarkemmin ja kokeilla sitäkin etukäteen. Ehkä tässä luotin liiaksi kelkan kuljettajan ammattitaitoon, vaikka ammattilaisena minun olisi pitänyt tietää, että siirtymisiin menee oma aikansa. Itseäni eniten jäi harmittamaan se, että kaikki eivät päässeet moottorikelkan kyytiin alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Tämäkin olisi voitu välttää huolellisella suunnittelulla ja kokeilulla. Toisaalta taas tällaista päivää ei ehkä koskaan voi suunnitella aukottomasti niin, ettei mitään muutoksia matkan varrella tulisi. Loppujen lopuksi retkipäivä oli onnistunut ja olen myös tyytyväinen omaan toimintaani näin ensikertalaisena. Onnistuimme tarjoamaan kokonaisvaltaisia kokemuksia, uusia elä-

myksiä kaikkien aistien kautta retkipäivän aikana. Mielestäni myös muut tavoitteet saavutettiin: saimme toteutettua laturetken ja sen myötä lisäsimme liikuntarajoitteisten osallistumisen mahdollisuuksia. Kuten Ilari lehtijutussaan (Liite 5.) mainitsee: ”pyörätuolin käyttäjällä mahdollisuudet päästä luontoon liikkumaan ovat minimaaliset, varsinkin näin talvella”. Samaisessa lehtijutussa kirjoittaja, kertoo, että ei ole koskaan aikaisemmin hiihtänyt saati nähnyt siihen tarkoitukseen tarvittavaa toimintavälinettä. Tämä oli yksi tapa viedä tietoa toimintavälineistä ja niiden tuomista mahdollisuuksista eteenpäin. Muita väyliä ovat opiskelijat ja muut Koko perheen laturetkeen osallistuneet henkilöt esimerkiksi järjestäjät ja muut hiihtäjät. Toimintavälinekoulutuksessa opiskelijat tutustuivat erilaisiin välineisiin ja niiden moninaiisiin soveltamismahdollisuuksiin. Opiskelijat pystyvät hyödyntämään koulutusta niin toimintapäivän aikana kuin tulevaisuudessa omissa työpaikoissaan. Kuten yhdessä palautteessa sanottiin, että on tärkeää, kun voi kokeilla toimintavälineitä ”aidossa ympäristössä” oikeasti sellaisten henkilöiden kanssa, joiden liikuntakyky on rajoittunut. Tärkeää on myös viedä eteenpäin tietoa mistä toimintavälineitä on mahdollista hankkia. Opinnäytetyötä tehdessäni törmäsin usein tiedonpuutteeseen, toimintavälineiden suomista mahdollisuuksista oli tietoa erittäin vähän. Esimerkiksi, jos perheessä on lapsi, jonka liikuntakyky on jollain tapaa rajoittunut, pystytään toimintavälineillä mahdollistamaan koko perheen yhteinen osallistuminen liikuntaan ynnä muuhun toimintaan. Edellä mainittua seikkaa pohdittiin järjestäjiltä saamassani palautteessa. He kokivat laturetken jälkeen suhtautuvansa eri tavalla esteettömyyteen ja osaavansa ottaa siihen liittyvät aisat paremmin huomioon. Kaikesta huomasi, että esteettömyys on heille tärkeä asia, mutta ehkä tulevaisuudessa vieläkin tärkeämpi. Toivon edellä mainittujen lisäksi, myös muiden hiihtoretkeen osallistuneiden henkilöiden vievän näkemäänsä eteenpäin.

#### 6.4 Johtopäätökset

Etukäteen en olisi uskonut, että tämä opinnäytetyö olisi näin monipuolinen ja uusia näkökulmia avaava kokemus. Kuitenkin olen tyytyväinen lopputulokseen ja omaan kehittymiseeni työn aikana. Tämänkaltainen opinnäytetyö opetti minulle kuinka tärkeää on asioiden huolellinen suunnittelu ja valmistelu sekä asioista tiedottaminen etukäteen. Hieno huomio oli myös se, että aina tuntuu löytyvän vapaaehtoisia toimin-



taan kuin toimintaan mukaan ja kuinka antoisaa sekä vapaaehtoistyö että toiminnan suunnittelu ja toteutus onkaan.

Opinnäytetyön aikana nousi esille tietämättömyys toimintavälineistä ja mistä niitä saa, todella harva tiesi mitään välineistä, joku oli joskus kuullut tai nähnyt. Ajattelin, että jatkotutkimuksena voisi olla toimintavälinetietouden kartoittaminen. Myös samankaltaiset tapahtumapäivät eri lajien parissa saattaisivat olla hyviä jatkotutkimus aiheita.

Lopuksi haluan vielä esittää kiitokset INNOKE - hankkeen projektityöntekijälle Riikka Tupalalle, opinnäytetyöni ohjaajalle Kati Karinharjulle sekä Kaasmarkun kyläyhdistykselle ja erityisesti sen puheenjohtajalle Kari Keitaanniemelle. Kiitokset kuuluvat myös toimintapäivän onnistumisen mahdollistamisesta edellä mainittujen lisäksi Maanrakennus Viljaselle, henkilökohtaisille avustajille, opiskelijoille ja tietenkin itse retkeläisille.

## LÄHTEET

Haarni, I. 2006. Keskeneräistä yhdenvertaisuutta. Vammaisten henkilöiden hyvinvointi ja elinolot Suomessa tutkimustiedon valossa. Helsinki: Valopaino Oy.

Huovinen, T. & Tero, S. 2003. Talviretkeily ja elämysliikunta. Helsinki: Edita Prima Oy.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2007. Turvaverkko vai trampoliini, sosiaaliturvan mahdollisuudet. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Ihmisoikeudet.net www-sivut. Viitattu 16.5. 2013  
<http://www.ihmisoikeudet.net/index.php?page=esteettoemyys>

Invalidiliiton julkaisuja 0,38., 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus. Opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle. Viitattu 29. 5. 2013.  
[http://inport2.invalidiliitto.fi/Raken\\_Ympariston\\_Esteet\\_netti.pdf](http://inport2.invalidiliitto.fi/Raken_Ympariston_Esteet_netti.pdf)

Jyväskylän yliopiston www-sivut. Viitattu 4. 2. 2013  
<http://appro.mit.jyu.fi/essikurssi/dfa/t2/>

Kaasmarkun www-sivut. Viitattu 8.5.2013. <http://www.kaasmarkku.fi/>

Kempainen E. Esteetön yhteiskunta YK:n keinoin. Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista. Viitattu 7.5.2013.  
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/e31dbd7f-b5d8-4aea-a330-a9532221c1e6>

Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOY.

Kynnys ry:n www-sivut. Viitattu 6.1.2013.  
<http://www.kynnys.fi/content/view/624/613/>

Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksen www-sivut. Viitattu 25.4.2013.  
<http://www.leofinland.fi>

Liikenne- ja viestintäministeriö julkaisuja 54/2006. Esteettömän liikkumisen tutkimus- ja kehittämisohjelma ELSA. Ohjausryhmän loppuraportti. Helsinki: Edita Prima Oy.

Liikuntatieteellisen seuran www- sivut. Viitattu 7.5.2013.  
<http://lts.fi/soveltava-liikunta>

Maliken www-sivut. Viitattu 4.1.2013.  
[http://www.malike.fi/media/Malike/oikeilla\\_valineilla\\_aikuis-malike.pdf](http://www.malike.fi/media/Malike/oikeilla_valineilla_aikuis-malike.pdf)

Malm, M. & Matero, M. & Repo, M. & Talvela, E-L. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Porvoo: WS Bookwell Oy. 1. painos.

Opetusministeriö ja Rakennustieto Oy. 2003. Esteetön perhepuisto ja liikuntapolku. Tampere: Tammer-paino Oy.

Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas, mitä, miksi, miten. Invalidiliiton julkaisuja. Helsinki: Tyylipaino Oy.

Porin katu- ja puistosuunnittelu. Esteettömyyskarttoitus Porissa välillä Karjaranta – linja-autoasema. Porin kaupunkisuunnittelusarja C65/2009

Puuranen, T. 2009. Aikuis-maliken loppuraportti. Viitattu 4. 2. 2013.  
<http://www.malike.fi/media/Malike/uudestaani.pdf>

Rintala, P. & Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168. Tampere: Tammerprint Oy.

Saari, A. 2011. Inklusion nosteet ja esteet liikuntakulttuurissa. Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta. Viitattu 28. 5. 2013.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36793/9789513944339.pdf?sequence=1>

Saari, A. & Keskinen A. Invalidiliiton julkaisuja 0.14. 2002. Liikun ja kuntoilen, Palvelut ja tukimuodot tutuiksi. Helsinki: invapaino.

Saloviita, T. 2012. Inklusio eli ”osallistava kasvatus”. Lähteitä sekä 13 perustetta inklusiota vastaan. Viitattu 29. 5. 2013.  
<http://users.jyu.fi/~saloviit/tutkimus/inclusion.html>

Satakunnan ammattikorkeakoulu, INNOKE- hanke. viitattu 28. 1. 2013  
<http://www.samk.fi/esteett%C3%B6myys/innoke>.

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 8.1.2013.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-4011.pdf&title=Vammaisia\\_tulee\\_kohdella\\_samalla\\_tavalla\\_kuin\\_muuta\\_ihmisia\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4011.pdf&title=Vammaisia_tulee_kohdella_samalla_tavalla_kuin_muuta_ihmisia_fi.pdf)

Sosiaaliportin www-sivut. Viitattu 25.4.2013. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/>

Suomen perustuslaki. 1999. L11.6.1999/731. Viitattu 12.12.2012  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P6>

Tahkokallio, P. (toim.) 2009. Tulevaisuus on saavutettavissa. Helsinki: Yliopistopaino.

Talentia ry, ammattieettinen lautakunta. 2005. Arki, arvot, elämä ja etiikka. Sosiaalialan ammattilaisten eettiset ohjeet. Helsinki. Viitattu 7.1.2013  
[http://www.talentia.fi/files/558/1649\\_Etiikkaopas2005\\_1\\_.pdf](http://www.talentia.fi/files/558/1649_Etiikkaopas2005_1_.pdf)

Tasa-arvoklinikan www-sivut. Viitattu 8.1.2013.  
[http://www.tasaarvoklinikka.fi/tasa/index.php?option=com\\_content&view=article&id=282&Itemid=100074](http://www.tasaarvoklinikka.fi/tasa/index.php?option=com_content&view=article&id=282&Itemid=100074)

Verhe, I. & Ruti, M. Suomen Invalidien Urheiluliitto ry. 2007. Esteetön luontoliikunta. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1. – 2. painos. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino oy.

Valtakunnallisen terveydenhuollon eettisen neuvottelukunnan www-sivut. Viitattu 7.1.2013

[http://www.etene.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=17185&name=DLFE-544.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17185&name=DLFE-544.pdf)

Vammaispalvelulaki. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. 1987. L 3.4.1987/380 Viitattu 1.1. 2013

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>

Yhdenvertaisuuslaki 2004/21. Viitattu 6.5.2013.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040021>

## LIITE 1

## RISKIKARTOITUS KAIKILLE AVOIMEEN LATURETKIPÄIVÄÄN 3.3.2013

Vakavuus, esiintymisen todennäköisyys ja riskikerroin on arvioitu luvuilla yhdestä kolmeen. Yksi tarkoittaa vähäistä riskiä tai epätodennäköisyyttä. Kaksi tarkoittaa haitallisuutta tai mahdollisuutta. Kolme tarkoittaa vakavaa ja todennäköistä riskiä.

Vakavuus:

1 = Vakavuus on vähäistä, vaikutukset ovat lieviä.

2 = Vakavuus on haitallista. Vaikutukset haittaavat lievästi, saattavat olla pysyviä.

3 = Riski on vakava, vaikutukset ovat pysyviä.

Todennäköisyys:

1 = Hyvin epätodennäköistä, ei voida kuitenkaan sulkea pois.

2 = Mahdollista, ei kuitenkaan säännöllinen.

3 = Mahdollista ja todennäköistä.

| Mahdollinen riski                         | Vakavuus | Esiintymisen todennäköisyys | Riskikerroin | Toimenpiteet                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------|----------|-----------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kaatuminen, putoaminen, tasapinon menetys | 2        | 2                           | 4            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Huolellisuus ja varovaisuus siirtymätilanteissa</li> <li>- Mahdollisten vammojen hoito, ensiapulauku mukana</li> </ul> |

|                       |   |   |   |                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retkeilijä on hyvin tuettu toimintavälineeseen.</li> <li>- Tilanteeseen sopiva vauhti</li> <li>- Riittävästi avustajia</li> </ul>         |
| Palovamma             | 2 | 1 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varovaisuus ja ennakointi taukopaikalla toimittaessa</li> </ul>                                                                           |
| Paleltumavamma        | 2 | 1 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- säänmukainen pukeutuminen</li> <li>- Lämpötasapainon säännöllinen tarkkailu</li> </ul>                                                    |
| Avustajan tapaturma   | 2 | 1 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokeneet avustajat</li> <li>- Oikeat nostotavat</li> <li>- Varovaisuus ja ennakointi</li> <li>- Ensiapulaukku mukana</li> </ul>           |
| Laiteviat             | 1 | 2 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toimintaväline koulutus</li> <li>- Moottorikelkan huolto ja kokenut kelkkailija</li> <li>- Tilanteeseen sopiva vauhti</li> </ul>          |
| Liian haastava reitti | 1 | 1 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tutustuminen reittiin etukäteen</li> <li>- Moottorikelkka kokoajan paikalla</li> <li>- Taukopaikalle mahdollisuus ajaa autolla</li> </ul> |

Lähteet: Timgren, opinnäytetyö. ”Meidän näköine leiri”, 2011, LIITE 5;

Kettunen, S. Onnistu projektissa. 2003. 182 – 183, LIITE 3

## LIITE 2

## TURVALLISUUSUUNNITELMA

1. Tapahtuman nimi: Kaikille avoin laturetki, järjestetään Koko perheen laturetken yhteydessä.
2. Ajankohta: 3. 3. 2013 klo. 10.00 – 15.00
3. Paikkakunta: Kaasmarkku
4. Kulkureitit ja arvioitu aika: Lähtö Validia - talolta n.klo. 9.30 invataksilla ja yksityisillä autoilla Kaasmarkkuun Honkalantielle, josta matka jatkuu hiihtoahkioilla, suksilla tai lumikengillä n. 2,5 km:n päässä sijaitsevalle Puolimatkan tulille (n. 1 tuntia, taukopaikalla n. 1 tunti). Taukopaikalta matka jatkuu moottorikelkan vetämänä takaisin lähtöpaikkaan tai Kaasmarkun koululle, jossa pyörätuolit ovat säilytyksessä retken ajan (n. 1 tunti). Taukopaikalle on myös mahdollista poistua autolla. Retken loputtua palataan takaisin Validia – talolle klo. 14 - 15.00.
5. Kohderyhmä: Liikuntarajoitteiset, pyörätuolia käyttävät henkilöt.
6. Tavoitteet: Esteettömyystietouden tuottaminen, elämyksien tuottaminen.
7. Tapahtuman ajan toimivat vastuuhenkilöt: Tarja Niinisalo
8. Tapahtumaan osallistujien kokonaismäärä: 31, joista  
Liikuntarajoitteisia: 4  
Henkilökohtaisia avustajia: 4  
Opiskelijoita: 20  
Muut: 3
9. Tapahtuman kulusta vastaa: Tarja Niinisalo, henkilökohtaiset avustajat ja opiskelijat.
10. Turvallisuussuunnitelmasta vastaavat henkilöt: Tarja Niinisalo.
11. Turvallisuuden ennakointi ja toteutus:
  - Ensiapulaukku
  - reittiin tutustuminen ennakoon, jonka mukaan reittisuunnitelma
  - Riskikartoitus, liitteenä
  - Riittävästi avustajia
12. Keskeisimmät yhteistyökumppanit:

- INNOKE- hanke
- MALIKE
- Kaasmarkun kyläyhdistys
- Maanrakennus Viljanen
- Avustajat ja opiskelijat

13. Kännykkä- ja muiden keskeisten puhelinnumerotietolistan jakelu: porin validia – talo.

14. Ensiapuvastaavat: Tarja Niinisalo ja Anu Kujansuu

**PUHELINNUMEROITA:**

Tarja Niinisalo: 0440711150

Teuvo Viljanen: 0405167528

Kaikki hälytykset: 112

Poliisi: 112

Palokunta: 112

Ambulanssi: 112

Lähin terveyskeskus: Kaasmarkku kuuluu Ulvilan lähipalvelualueeseen, jonka päivystys viikonloppuisin Satakunnan keskussairaalan yhteispäivystyksessä.

Puh. 02 6276868

Kehitysvammaisten Tukiliiton turvallisuus-suunnitelma malli 2013 Mukailtu Niinisalo 2013.



## LIITE 3

## KUVAUSLUPA LATURETKIPÄIVÄNÄ 3. 3. 2013

Tämä kysely koskee valokuvausta laturetkipäivänä ja valokuvan käyttöä opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa sekä mahdollista lehtikuvausta.

| Hlö.1 | Hlö.2 | Hlö.3 | Hlö.4 |
|-------|-------|-------|-------|
|-------|-------|-------|-------|

- Minua saa kuvata
- Kuvani saa näkyä opinnäytetyössä
- Lehdistö saa kuvata minua
- Nimeni saa mainita kuvan yhteydessä

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

- Minua ei saa kuvata, eikä nimeäni saa mainita

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

Retkelle osallistujan allekirjoitus:

- Henkilö 1 \_\_\_\_\_
- Henkilö 2 \_\_\_\_\_
- Henkilö 3 \_\_\_\_\_
- Henkilö 4 \_\_\_\_\_

## PALAUTEKYSELY LATURETKIPÄIVÄSTÄ 3. 3. 2013

Ympyröi mielipidettäsi vastaava numero

|                         | Heikko |   | Kiitettävä |   |
|-------------------------|--------|---|------------|---|
| 1. VASTASIKO RETKIPÄIVÄ | 1      | 2 | 3          | 4 |

ODOTUKSIASI?

Kommentit:

---

---

|                      |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|---|
| 2. MITEN RETKIPÄIVÄ  |   |   |   |   |
| MIELESTÄSI ONNISTUI? | 1 | 2 | 3 | 4 |

Kommentit:

---

---

|                         |   |   |   |   |
|-------------------------|---|---|---|---|
| 3. AIKATAULUN TOIMIVUUS | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------------------------|---|---|---|---|

Kommentit:

---

---

|                        |   |   |   |   |
|------------------------|---|---|---|---|
| 4. AVUSTAJIEN TOIMINTA | 1 | 2 | 3 | 4 |
| JÄ OSALLISTUMINEN      |   |   |   |   |

Kommentit:

---

---

5. JÄRJESTELYJEN TOIMIVUUS

|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|
|--|---|---|---|---|

Kommentit:

---

---

6. PÄÄLIMMÄISET TUNTEET/ VAPAA SANA

---

---

---

Satakunnan työ: torstai 7. maaliskuuta 2013

# Lukutoukka ladulla

"Sain jokin aika sitten mielenkiintoisen kutsun: "Ile, haluatko kokeilla rajojasi?" Vastasin, että riippuu haasteen laadusta ja sitten minulle kerrottiin, että kyseessä on hiihtäminen. Koska käytän pyörätuolia, niin kyseessä oli todellinen yllätys ja haaste. Olin vähän aikaa huoli pyöreänä ja pohdin, että voiko vaikeasti liikuntavammaanikin hiihtää. Sain tietoa lajis- sa käytettävistä välineistä, eli hiihtokelkoista ja päätin ottaa haasteen vastaan.

Tiedustelija oli sosionomiopiskelija Tarja Niinisalo, joka teki oppinäytetyötään esittelemästä liikunnasta Kaasmarkun lauretken yhteydessä. Tapalturna oli sunnuntaina 3.3. Paikan päälle saavuttuani näin ensimmäisen kerran elämässäni

ni konkreettisesti edellä mainitunlaisen hiihtokelkan.

Aluksi ajatus kiihkerästä hääkyrystä suksien päällä hiihtä vitti, mutta kun näin kuinka paljon ihmisiä oli valjastettu mukaan meitä muutamaa vammaisia ajatellen, totesin, että ei auta kuin hypätä kelkkaan. Minut kiinnitettiin tukevasti tar- ranauhoihin apuvälineeseen ja siitä valjaat ohjautuivat avusta- jan lannevyöhön. Avustaja laittoi suksot jalkaansa ja sitten su- juttelimme ladulle peräkanaa.

Talviliikunnan ritmu valta- si minut yllättävän voimakkaasti. Pyörätuolin käytäjällä mah- dollisuudet päästä luontoon liikkumaan ovat minimaaliset, varsinkin näin talvella. Meitä suosi myös sää. Aamun kohtai- laisen lumisateen jälkeen suim-

me nauttia kirkkaasta aurin- gonpaisteesta.

Kahden ja puolen kilometrin virkistävän hiihtorupeaman päätteeksi oli laavulla tarjolla makkaraa, mehua ja hyvää seu- raa. Siirryimme vielä keittolou- naalle Kaasmarkun koululle ja kyllä keitto maistuikin hyvältä, kun oli ensin kasvatannut nä- kää raikkaassa talvi-ilmassa.

Toivottavasti vastaavia tilai- suuksia tarjoutuu jatkossakin ja suosittelien rohkeasti mui- takin liikuntaesteisiä kokeile- maan asioita, joiden toimuut- ta ei heti tule ajatelleeksi."

Ilari Koivuinen

**Kirjoittaja on porilainen runoilija, joka ei ole erityinen urheilulaani eikä olisi koskaan uskunut hiihtävänsä.**



**Pyörätuo-  
lia käyttävä  
Ilari Koivuinen  
(oikeanpuolei-  
sessa kuvassa  
vasemmalla)  
pääsi hiihtä-  
mään Kaasmar-  
kun laduille.**

