

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Kuntosaliviittomia kuurosokeille

Videotallenteen työstö kuntosaliharjoitteiden viittomista

Henri Lauritsalo

Tulkki AMK
(240 op)

Huhtikuu 2019



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Koulutuksen nimi Tulkki (AMK)

Tekijät: Henri Lauritsalo

Opinnäytetyön nimi: Kuntosaliviittomia kuurosokeille. Videotallenteen työstö kuntosaliharjoitteiden viittomista

Sivumäärä: 27 ja 13 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Hanna-Kaisa Turja

Työn tilaaja(t): Suomen Kuurosokeat ry, Riitta Lahtinen

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa video, johon kerättiin viittomia kuntosaliharjoitteluliikkeistä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyi produktin eli videon ja raportin teko. Työn tilaaja oli Suomen Kuurosokeat ry ja työelämäohjaajana toimi Kommunikaatiopäällikkö Riitta Lahtinen.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Viittomat kerättiin yhdeltä henkilöltä, joka toimi työn informanttina. Haastattelu toteutettiin talvella 2018. Videoon päätyneet viittomat päätettiin yhdessä tilaajan kanssa. Työhön kuului lisäksi videon käsikirjoittaminen ja termien selittäminen.

Sanastötyön kautta selvisi informantin käyttämien viittomien noudattavan tiettyä kaavaa. Kerätystä materiaalista 19 viittomaa ja niiden variaatiota valittiin lopulliselle videolle. Viittomia valittiin esimerkiksi niiden selkeyden perusteella ja oliko ne helppo viitto videolle.

Työstä on hyötyä esimerkiksi viittomakielen tulkeille ja muille alan työntekijöille valmistautumisessa toimeksiantoon kuntosalilla. Viittomat ovat vain ehdotuksia eikä niiden tehtävä ole määritellä, mitkä viittomat ovat oikeita ja mitkä vääriä. Video on ikään kuin jatkumoa kolmelle edelliselle videolle, jotka on tehty opinnäytetöinä. Videot löytyvät samalta sivulta kuin tämän opinnäytetyön produkti.

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Name of the Degree Programme

Author: Henri Lauritsalo
Title: Gym signs for deafblind. The video about the signs of gym exercises.
Number of Pages: 27 and 13 attachment pages
Supervisor(s): Hanna-Kaisa Turja
Subscriber(s): The Finnish Deafblind Association, Riitta Lahtinen

The aim of this thesis was to produce a signed video. The signs for gym exercises were collected on the video. The subscriber of this thesis was The Finnish Deafblind Association and the mentor was Riitta Lahtinen.

The signs were collected via theme interview. The signs were collected from a single informant. The interview took place in winter 2018. The signs for the video were chosen with mentor. Writing the script for the video was also part of the thesis. From the gathered signs, 16 of them ended up on the final video. Signs were chosen based on their clarity for example.

Sign language interpreters and other employees in the branch can find this thesis beneficial when preparing for an assignment. The signs are proposal and therefore do not determine which way is the correct way to produce these signs. Two similar theses with videos were made in the past. This thesis continues with same purpose.

sign, exercise, video, deafblind, gym

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ.....	7
2.1 Kuurosokeiden kommunikaatiomenetelmät	8
2.2 Viittomakielialan ammattilaiset	9
2.3 Kuntosaliharjoittelu ja sen eri muodot.....	10
3 SANASTOTYÖN TOTETUTTAMINEN	11
3.1 Haastattelu ja aineiston keruu	12
3.2 Kerätyn aineiston analysointi	14
4 KUNTOSALIVIITTOMIA-VIDEON TUOTTAMINEN	17
4.1 Videon kuvaaminen	18
4.2 Videon julkaiseminen	19
5 VALMIIN PRODUKTIN ARVIOINTI	20
6 POHDINTA.....	22
LÄHTEET	25
LIITTEET.....	28

1 JOHDANTO

Henkilön voi olla vamman, sairauden tai jonkin muun toimintakyvyn tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikeaa osallistua yleisesti tarjottuun liikuntaan. Heidän liikuntansa vaatii soveltamista ja erityisosaamista. He ovat pääasiallisesti toimintarajoitteisia, pitkäaikaissairaita sekä yli 65-vuotiaita, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai sairauden vuoksi. Tällaisten henkilöiden kohdalla puhutaan sovelletusta liikunnasta ja suomalaisista noin 15 prosenttia kuuluu sen piiriin. Tämä vastaa liikuntapalveluiden kohderyhmänä lapsia ja nuoria ja on odotettavissa, että soveltavan liikunnan kohderyhmä kasvaa väestön ikääntymisen ja uudempien vähemmistöjen kasvaessa. (Liikuntatieteellinen seura 2019.)

Kuurosokeat ovat oma soveltavan liikunnan kohderyhmä heidän kaksoisaistivammastaan (ks. Luku 2 Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä) johtuen. Heille onkin järjestetty omia liikuntaharrastusmahdollisuuksia. Helsingissä Näkövammaismaisten liiton Iris-keskuksessa järjestetään viikoittain kuurosokeiden kuntopiiri, johon sisältyy vesivoimistelua sekä kuntosalilla kuntoharjoittelua. Siellä on pyritty huolehtimaan että kuurosokeiden osallistumismahdollisuus on huomioitu parhaalla mahdollisella tavalla. Liikunnan lisäksi kuntopiirit ovat myös tärkeitä sosiaalisia tapahtumia. Sosiaalisen kanssakäynnin parantamiseksi on paikalle tilattu henkilökohtaisten tulkkien lisäksi kaksi yleistulkkia, jotka huolehtivat kommunikaation toteutumisesta osallistujien välillä myös saunatiloissa. (Kirjonen 2009, 25–27; Tuntosarvi 2019, 18.) Myös Tampereella sijaitsevassa Kuurosokeiden toimintakeskuksessa on lokakuussa 2018 valmistuneen remontin jälkeen uudet kuntoutustilat, joihin kuuluu myös kuntosali (Evonen 2019, 12–13).

Miettiessäni aihetta opinnäytetyölleni, tiesin että haluaisin tehdä jotain kuurosokeiden kanssa. Otin yhteyttä Suomen Kuurosokeat ry:n kommunikaatiopäällikköön Riitta Lahtiseen ja keskustelin hänen kanssaan mahdollisista kiinnostuksen kohteistani, joista voisin tehdä opinnäytetyön. Kerroin harrastavani aktiivisesti liikuntaa ja erityisesti kuntosalilla käyntiä. Lahtinen kertoi että kuntosaliharjoittelun sanastoa ei ole kerätty ja sille olisi todella tarvetta. Hän ehdotti, että tekisin viitotun videon, jolle on kerätty kuntosaliharjoittelun sanastoa. Kuulin myös eräältä tulkilta, että hän oli toiminut kuurosokealle asiakkaalle tulkkina kuntosalilla eikä tulkkaus ollut

onnistunut, koska kuntosali on hänelle toimintaympäristönä vieras eikä hän tuntenut käsitteistöä. Tästä johtuen hänen tulkkaus oli epäonnistunut ja hän olisi todella tarvinnut sanastoa, johon olisi kerätty kuntosaliharjoittelun viittomia.

Liikunnan ja liikkeiden tulkkauksesta on tehty muutamia opinnäytetöitä. Anna Räihän (2015) tutkimuksellisessa opinnäytetyössä ”*Varmaan tosi vaikea, jos mä vaan viittosin, enkä tekis mitään kehollista*” – *Kuurosokeiden ja viittomakielen tulkkien kokemuksia liikunnan ja liikkeiden tulkkauksesta*, hän tutki kuurosokeiden ja viittomakielen tulkkien kokemuksia tulkkauksesta. Sanna Kirjonen (2009) tutki toiminnallisessa opinnäytetyössään *Kommunikaatio kuurosokeiden liikuntatuokiassa* kommunikaatioon vaikuttavia tekijöitä. Vastaavanlaista sanastotyötä kuntosaliharjoittelusta en kuitenkaan löytänyt. Signwikin Urheiluluokasta löytyy joitakin kuntoiluviittomia, mutta kuntosaliharjoitteluun liittyviä viittomia oli vain muutamana (SignWiki 2013). SignWiki Kuurojen Liitto ry:n, Humanistisen ammattikorkeakoulun sekä Islannin kuurojen ja huonokuuloisten kommunikaatiokeskuksen perustama sivusto, joka on ollut osana Koneen Säätiön rahoittamaa Suomalaisten viittomakielten korpus- ja kansalaissanakirjahanketta. Sivusto on kaikkien käytössä ja sinne voi viedä omia viittomavideoita. (SignWiki 2018.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa jotain käytännön toimintaa edistää materiaalia ammatilliselle kentälle, kuten esimerkiksi perehdyttämisopas tai turvallisuusohjeistus (Airaksinen & Vilkkä 2004, 9). Minun opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa videomuotoinen sanasto, jota voidaan käyttää apuna esimerkiksi tulkkaustoimeksiantoihin valmistautumisessa tai asiakkaan ja henkilökohtaisen avustajan välisen kommunikaation parantamisessa kuntosalilla. Haluan tarjota sanastoa esimerkiksi tulkeille, joilla ei ole omakohtaista kokemusta kuntosaliharjoittelusta, eivätkä siis näin ollen tiedä mitä kuntosalitermit tarkoittavat. Tämä taas johtaa tulkkauksen laadun kärsimiseen. Tilanne on hieman vastaava kuin kulttuurisista erityispiirteistä johtuva tulkkausvirhe, kun tulkki ei tunne lähtökulttuuria tarpeeksi hyvin. (Roslöf & Veitonen 2006, 176).

Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä viittomia kuntosalilaitteista ja/tai liikkeistä. Olen opintojeni aikana tutustunut sanastotyöhön aineistonkeruumenetelmänä ja kyseinen menetelmä oli minulle mieluinen tapa toteuttaa opinnäytetyö. Sovimme työelämäohjaajan kanssa, että kerättävän aineiston sopiva laajuus olisi 13–20

viittomaa. Mielestäni 15–16 viittomaa oli siis hyvä määrä, sillä se on annetun laajuuden puolella välissä. Työelämäohjaajani pystyi antamaan vain yhden informantin yhteystiedot, joten tästä syystä en pysty työssäni tekemään vertailua eri informanttien kesken. Informantti on henkilö, jonka puhetta käytetään kielen tutkimuksen lähteenä (Tieteen termipankki 2017).

Viittomat ovat kuntosaliharjoittelussa käytettävistä liikkeistä ja ne kerätään havainnoimalla ja haastatteleamalla. Materiaalin pohjalta tuotan produktin eli viitotun videon, joka julkaistaan Suomen Kuurosokeat ry:n verkkosivujen kommunikaatiopalvelusivulle ja ”kuurosokeuteen liittyviä viittomia”-sivulle. Aiemmin samalle tilaajalle on tuotettu vastaavanlaiset videot *Näköön liittyviä viittomia* (Vapola 2017), *Pistekirjoitusviittomia* (Lindvall & Ristolainen 2017) sekä *Kuulemiseen liittyviä viittomia* (Helminen 2018). Minun opinnäytetyö on jatkumoa edellä mainituille videoille.

2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ

Opinnäytetyöni keskeisessä osassa ovat kuurosokeat sekä heidän kanssaan työskentelevät viittomakielialan ammattilaiset. Tämän opinnäytetyön kohderyhmä on suomalaisella viittomakielellä kommunikoivat kuurosokeat sekä heidän kanssaan toimivat ammattilaiset, erityisesti viittomakielen tulkit sekä viittomakieltä osaavat henkilökohtaiset avustajat. Luvussa 2.1 selitän kuurosokeiden käyttämistä kommunikaatiomenetelmistä. Luvussa 2.2 kerron viittomakielialan ammattilaisista, tulkeista sekä henkilökohtaisista avustajista. Luvussa 2.3. kerron kuntosaliharjoittelusta ja sen eri muodoista.

Opinnäytetyön tilaajana on Suomen Kuurosokeat ry, joka on vuonna 1971 perustettu järjestö (Suomen Kuurosokeat ry 2013b). Sen tehtävänä on valvoa kuurosokeiden oikeuksia, toimia asiantuntijatehtävissä ja järjestää yhteistä toimintaa sekä erilaisia palveluita kuurosokeille ja vaikeasti kuulonäkövammaisille (Suomen Kuurosokeat ry 2015).

Kuurosokeus on kaksoisaistivamma, jossa sekä näkö- että kuuloaistin toiminta ovat heikentyneet. Näiden aistien toiminnan heikkenemisestä johtuen kuurosokea joutuu käyttämään enemmän muita aistejaan eli tunto-, haju ja makuaistia. Tämän lisäksi

myös muistin ja päättelykyvyn merkitys kasvaa. (Suomen Kuurosokeat ry 2013d.) Kuurosokeita arvioidaan olevan Suomessa noin 800 (Suomen Kuurosokeat ry 2013a). Henkilöä, jolla on sekä kuulo- että näkövamma sanotaan joko kuurosokeaksi tai kuulonäkövammaiseksi. *Kuulonäkövammainen* on termi, jota käyttävät sellaiset henkilöt, jotka näkevät ja kuulevat jonkin verran. He kokevat kuurosokea-nimityksen korostavan liikaa aistivamman tuomia vaikeuksia vuorovaikutukseen ja itsenäiseen toimintaan. *Kuurosokea* termillä halutaan korostaa kaksoisastivammojen yhteisvaikutusta ja sitä käytetään esimerkiksi vammaispolitiikassa. Viittomakielisessä kulttuurissa vältetään vammaisista puhumista ja kuurous sekä kuurosokeus koetaan enemmän identiteettiä korostaviksi termeiksi. (Kovanen 2012a, 8-9.) Käytän tässä opinnäytetyössä termiä kuurosokea, ellei jokin muu syy pakota käyttämään toista termiä, koska pääasiallinen kohderyhmäni on kuurosokeat, joilla on viittomakielinen kulttuuritausta.

2.1 Kuurosokeiden kommunikaatiomenetelmät

Viittomakielet ovat näköön ja eleisiin, sekä joskus myös tuntoon ja kosketukseen perustuvia kuurojen yhteisöissä kehittyneitä kieliä. *Suomalainen viittomakieli* on ruotsalaisesta viittomakielestä polveutuva kieli, jonka suomalainen kuuro Carl Oscar Malm toi Suomeen. Malmin opetustoiminnan myötä tämä kieli alkoi levitä suomalaisten kuurojen keskuuteen. (Jantunen 2003, 9, 19, 22–23.) Suomessa arvioidaan olevan 4000–5000 viittomakieltä käyttävää kuuroa tai huonokuuloista sekä 6000–9000 kuulevaa (Jantunen 2003, 22–23; Kuurojen liitto 2017). Vuonna 2015 voimaan astui viittomakielilaki, jolla pyritään edistämään viittomakieltä käyttävien kielellisten oikeuksien toteutumista (Viittomakielilaki (359/2015)).

Taktiili viittomakieli on viittomakieleen pohjautuva kommunikaatiomenetelmä, jossa viitotaan kädestä käteen. Tämä on viittomakieleen perustuva kuurosokeiden kommunikaatiomenetelmä, jossa viittomakielen elementit, kuten ilmeet, on muokattu taktiiliin kommunikaatioon sopivaksi. Taktiilissa kommunikaatiossa informaatio vastaanotetaan tuntoaistin kautta eli taktiilis-kineettisesti. Kineettisellä aistilla vastaanotetaan käsivarsien, käsien ja sormien liikkeillä ja asennoilla tuotettu viesti. Toinen viittomakieleen perustuva kommunikaatiomenetelmä on kaventuneeseen näkökenttään viittominen. Tätä käytetään, mikäli kuurosokea näkee vielä jonkin

verran. Tällöin viittojan on supistettava viittomatilansa lähelle kasvoja. (Mesch 2004, 21–22; Suomen Kuurosokeat ry 2013c.)

2.2 Viittomakielialan ammattilaiset

Hytösen ja Rissasen (2006, 24–25) mukaan viittomakielen tulkki on tulkikoulutuksen saanut henkilö, jonka työkielistä toinen on viitottu kieli. Viittomakielen tulkit välittävät viestiä viittomakielisten ja puhuttua kieltä käyttävien välillä erilaisissa tilanteissa, kuten esimerkiksi työpaikalla tai koulussa. Tulkiksi (AMK) voi kouluttautua Humanistisessa ammattikorkeakoulussa ja Diakonia-ammattikorkeakoulussa. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2019; Diakonia-ammattikorkeakoulu 2019).

Tulkkauspalveluun on oikeutettu kuulonäkövammaiset, kuulovammaiset ja puhevammaiset, jotka tarvitsevat tulkkausta muun muassa työssä käymiseen, opiskeluun ja muuhun yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Henkilöllä pitää myös olla käytössä jokin kommunikaatiokeino ja hänen pitää pystyä ilmaisemaan omaa tahtoaan tulkkauksen kautta. Kuulonäkövammaisella on oikeus vähintään 360 tuntiin tulkkauspalvelua vuodessa. Tarpeen mukaan tunteja voi hakea lisää. (Laki vammaisten henkilöiden tulkkauspalvelusta (133/2010).) Kuurosokeille tulkkaus koostuu pääosin kolmesta osasta, tulkkauksesta, kuvailusta ja opastuksesta. Tulkkaus voi tapahtua kahden kielen välillä, kuten viittomakielen ja puhutun kielen välillä tai kielen sisäisesti esimerkiksi puheentoistona tai kirjoittamalla puhuttua kieltä, jolloin on kyse kirjoitustulkkauksesta. Kuvailulla tarkoitetaan fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kertomista kielellisesti ja kieltä tukevilla tai korvaavilla kommunikaatiotavoilla, kuten esimerkiksi keholle piirtämisellä. Kuvailun kautta kuurosokea hahmottaa tiloja sekä hallitsee paremmin sosiaalisia tilanteita. (Kovanen 2012b, 122–123.)

Henkilökohtaisen avustajan tehtävä on auttaa asiakasta päivittäisissä toimissa, kuten töissä, koulussa ja harrastuksissa, niin kotona kuin kodin ulkopuolellakin. Avustajan on tarkoitus auttaa arjesta selviytymisessä, mutta myös auttaa asiakasta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä yhteiskunnallisessa osallistumisessa. Suomen Kuurosokeat ry:n tavoite olisi työllistää viittomakielen ohjaajia kuurosokeiden henkilökohtaisiksi avustajiksi. (Kovanen 2012, 113–116.) Viittomakielen ohjaaja on toisen asteen tutkinto ja he työskentelevät erilaisissa ohjaus- ja avustustehtävissä. He ovat erikoistuneet

erilaisia kommunikaatiomenetelmiä käyttävien ihmisten kanssa työskentelyyn. (Ammattinetti 2019.)

Henkilökohtaiset avustajat ja viittomakielen tulkit tekevät usein yhteistyötä ja heidän työtehtävät menevät helposti sekaisin. Avustajan tehtävä on tukea arkipäivän toimintaa, kun taas ihmisten välisten viestien ja kieleltä toiselle käännettävän tiedon välittäminen kuuluu viittomakielen tulkille. (Kovanen 2012, 116–117.)

2.3 Kuntosaliharjoittelu ja sen eri muodot

Aallon (2005) mukaan Kuntosaliharjoittelu on yksi lihaskuntoharjoittelun muoto, jossa harrastajan tavoitteina voi olla esimerkiksi kehon muokkaus, suorituskyvyn parantaminen ja hyvinvoinninedistäminen. Kuntosaliharjoittelu on suosittua, sillä se soveltuu laajalle joukolle ihmisiä sekä mahdollistaa monipuolisen harjoittelun. (Saarinen 2016, 6.) Kuntosaliharjoitteluun käytetään erilaisia voimailukäyttöön tarkoitettuja laitteita, joita kuntosaleilta löytyy (Kauranen 2014, 448).

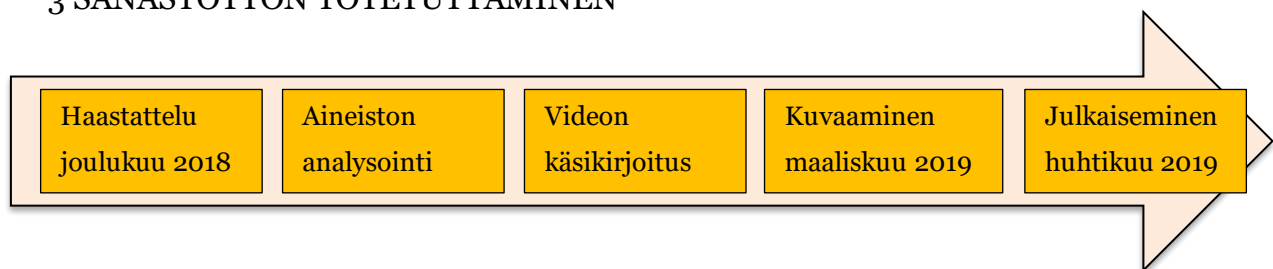
Valitsin tämän sanastotyön aihealueeksi lihasvoimaharjoittelun, mikä voidaan jakaa käytetyn harjoitteluvälineistön perusteella kuntosalilaitteilla, vapaapainoilla sekä kehonpainolla tehtäviin harjoitteisiin (Kauranen 2014, 448). Kiinnostus aiheeseen johtuu omasta harrastuksestani. Lopulliseen aihevalintaan päädyin tilaajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta.

Lihaskuntoharjoittelussa vaikutetaan poikkijuovaiseen lihaskudokseen erilaisten fyysisten harjoitteiden kautta. Poikkijuovaiset lihakset eli luustolihakset ovat kiinnittyneet luihin ja suorittavat hermoston ohjaaman liikkeen. Lihaskuntoharjoittelulla pyritään lisäämään lihasten voimaa, voimantuottonopeutta, kestävyyttä tai kokoa. Ylikuormittamalla lihaksia erilaisilla harjoitteilla, stimuloidaan lihaskudosta, jotta se kehittyisi vastaamaan lisääntyneeseen kuormitukseen. Voimaharjoittelulle on monia erilaisia perusteita ja tavoitteita riippuen yksilön elämäntilanteesta. Hän voi haluta parantaa urheilu suoritusta, edistää fyysistä suorituskykyä, kohentaa kehon ulkonäköä, ylläpitää työkykyä, ehkäistä vammoja tai parantaa päivittäisistä toiminnoista selviämistä. Voimaharjoittelua voi käyttää myös kuntoutuksessa. (Kauranen 2014, 45, 378.)

Keräämistäni viittomista suurin osa on liikkeitä, jotka suoritetaan käyttäen kuntosalilaitteita. Kuntosalilaitteet ovat laitteita, joiden vastusta säätämällä luodaan

lihasten kuormitus. Laitteharjoittelun etuna on niiden sopivuus aloittelijoille tai vähän harjoitteleville. Tämä johtuu siitä, että kuormaa on helppo säätää ja laitteiden avulla liikkeiden suorittaminen on turvallisia ja kontrolloituja. Osassa keräämistäni termeissä ei käytetä laitteita, vaan niissä käytetään hyödyksi vapaapainoja. Niillä tarkoitetaan erialaisia käsipainoja ja levytankoja, joilla harjoitteet tehdään. Vapaapainoharjoittelussa liikkeet noudattavat todellisia fysiologisia tai liikkeen omia ratoja. Liikkeitä suorittaessa pitää keskittyä tasapainoon ja painojen hallitsemiseen, joten myös stabiloivat eli liikettä tukevat lihakset joutuvat työskentelemään ja lihasten välinen koordinaatio paranee. Muutama keräämistäni termeistä on myös kehon omaa painoa käyttäviä liikkeitä. Näissä harjoitteissa hyödynnetään kehon omaa painoa toimimaan vastuksena. Kehonpainoharjoittelu on helppo ja halpa tapa lisätä lihasvoimaa, sillä se ei ole sidottu yksittäiseen paikkaan eikä se vaadi erillisiä laitteita tai painoja. (Kauranen, 2014, 448–451.)

3 SANASTOTYÖN TOTETUTTAMINEN



Kuvio 1. Prosessikaavio

Sanastotyö on jonkin erityisalan käsitteitä keräävä, analysoiva, kuvaava ja esittävä toiminta (Tieteen termipankki 2014). Opinnäytetyöni sisältää kaikki edellä mainitut osiot. Keräsin käsitteitä haastattelemalla, jonka jälkeen olen analysoinut ja kuvannut ne. Lopuksi aineisto on esitetty videon muodossa. Ylläolevassa kuviossa on havainnollistettu työn eteneminen. Käytin tämän sanastotyön aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua, jonka kautta keräsin viittomia. Viittoma on viittomakielen sanaston eli viittomiston perusyksikkö (Hytönen & Rissanen 2006, 24). Luvussa 3.1 kerron haastattelun toteutuksesta ja aineistonkeruusta ja luvussa 3.2 selitän, kuinka olen analysoinut ja käsitellyt keräämääni aineistoa.

Päädyin valitsemaan teemahaastattelun, koska tarkasti rajatulla strukturoidulla haastattelulla olisi saattanut vahingossa rajautua hyvää materiaalia ulos

tutkimuksesta. Teemahaastattelu tarkoittaa, että haastattelun aihepiiri eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa eikä järjestystä. Strukturoidussa haastattelussa kysymykset ja niiden järjestys on täysin määrätty (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208.) Haastattelun luonteenomaisia piirteitä ovat muun muassa, että haastattelu on ennalta suunniteltu ja haastattelija on tutustunut aiheeseen, haastattelu on haastattelijan alulle panema ja ohjaama ja haastateltava voi luottaa annettujen tietojen luottamukselliseen käsittelyyn (Hirsjärvi & Hurme 2014, 43).

Tuuli Rönkkö (2013) on tutkinut teemahaastattelun soveltuvuutta sanastotyön aineistonkeruumenetelmäksi. Teemahaastattelu mahdollistaa sen, että haastateltava voi kertoa vapaamuotoisesti kokemuksistaan, mutta aihe pysyy kuitenkin tiukasti rajattuna. Teemahaastattelussa haastateltava on vapaa kertomaan aiheesta haluamallaan tavalla. Mikäli haastateltava ei vastaa riittävän laajasti, voi viittomiston kerääminen teemahaastattelulla epäonnistua. Teemahaastattelussa haastateltava ei etukäteen tiedä mitä viittomia kerätään. Tästä johtuen hän ei voi etukäteen miettiä tai keksiä viittomia vaan ne tulevat luonnostaan.

Samaan tapaan kuin Juuso Keronen (2012, 11–12), olen omassa aineistonkeruussa käyttänyt teemahaastattelua soveltaen. Informantti tiesi haastattelun aiheen ja sai vastata haluamallaan tavalla. Minulla ei ollut tarkkoja haastattelukysymyksiä, vaan pyysin keskustelunomaisesti haastateltavaa näyttämään eri liikkeitä ja niiden viittomia mahdollisimman monipuolisesti. Kaikki teemahaastattelun piirteet eivät siis toteutuneet, koska haastattelussa ei esitetty varsinaisia kysymyksiä vaan kerättiin pelkkiä viittomia. En kuitenkaan ollut suunnitellut viittomalistaa jonka pohjalta informantti olisi viittanut viittomat, sillä en etukäteen tiennyt millaisia laitteita ja välineitä haastateltava tulisi käyttämään.

3.1 Haastattelu ja aineiston keruu

Sanastotyön aineistonkeruun ensimmäinen vaihe oli sopia viittomakielisen informantin Mika Riikosen kanssa ajasta sekä paikasta, jossa haastattelemisen tapahtuu. Sain hänen yhteystietonsa työelämäohjaajani Riitta Lahtisen kautta. Toteutan opinnäytetyöni haastattelemalla ja havainnoimalla, joten minun on noudatettava tutkimuksen edellyttämiä eettisiä vaatimuksia. Jotta toimintani on eettisesti kestävä, minun piti informoida haastateltavaa hänen oikeuksistaan

haastatteluun liittyen. Tarvitsin haastateltavan suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta ja luvan kerätä häneltä materiaalia sekä käyttää lopullisessa työssäni kuvia, joissa haastateltava esiintyy. Jotta työni täyttäisi eettiset vaatimukset, pitää tutkimuksen kohteelle antaa mahdollisuus päättää tutkimukseen osallistumisesta. Hänet pitää myös perehdyttää siihen mitä tutkimuksen aikana tulee tapahtumaan jotta hän voi antaa asiaan perehtyneesti annetun suostumuksen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23–25.) Ennen haastattelua lähetin hänelle haastattelukirjeen, jossa selitän haastateltavan oikeudet tutkimukseeni liittyen, mihin tarkoitukseen kerään materiaalia sekä kuinka sitä käsittelen (liite 1). Sain Riikosen suostumuksen haastatteluun sekä kuvien käyttöön.

Päätimme informantin kanssa tavata Tampereen keskustassa kuntosali Fressillä joulukuun 3. päivä 2018. Valitsimme Fressin kuntosalin, koska siellä oli monenlaisia laitteita ja muita välineitä, joten pystyin siellä keräämään monipuolisesti materiaalia erilaisista harjoitteista. Kysyin ennen haastattelun alkamista Fressin henkilökunnalta luvan kuvata heidän tiloissaan, mikäli muita kuntosalin asiakkaita ei näkyisi kuvissa. He antoivat luvan ja pyysivät kertomaan lopullisella videolla, että materiaali on kuvattu heidän kuntosalillaan. Haastattelu kesti noin tunnin, jonka aikana informantti näytti erilaisia kuntoaliliikkeitä. Hän ensin viittoi kyseisen liikkeen viittoman, jonka jälkeen hän näytti kuinka liike suoritetaan. Minä taltioin viittoman sekä liikesuorituksen kuvaamalla ne videolle. Tämän jälkeen hän teki liikkeet uudelleen ja minä otin valokuvia liikkeiden alku- ja loppuvaiheista sekä laitteista, joilla hän teki kyseiset liikkeet.

Haastattelun jälkeen sovimme tapaavamme myöhemmin samana päivänä uudelleen, jolloin minun oli tarkoitus seurata ja havainnoida hänen työskentelyään. Havainnoinnin avulla selvitetään mitä oikeasti tapahtuu ja toimivatko ihmiset niin kuin sanovat toimivansa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212). Alkuperäisen suunnitelmani mukaan minun oli tarkoitus käyttää systemaattista havainnointia toisena aineistonkeruumenetelmänä. Systemaattinen havainnointi tapahtuu yleensä tarkkaan rajatussa tilassa tai luonnollisissa tilanteissa ja havainnoija on yleensä ulkopuolinen toimija, eikä osallistu aktiivisesti tilanteeseen (mt., 214–215). Tarkoitukseni oli seurata millaista kieltä ja millaisia viittomia informanttini käyttää muiden kuurosokeiden kanssa pysytellen itse tilanteen ulkopuolella. Yhdellä kuurosokealla oli kuitenkin mukana avustaja, joka ei osannut viittomakieltä, joten

päädyin jättämään havainnoijan roolin ja toimimaan tulkkina. Tämän jälkeen päädyin avustamaan toista kuurosokeaa. Informanttini joutui lähtemään havainnointitilanteesta etuajassa toisen menon takia, joten tilanne oli odotettua lyhyempi. En päässyt tilanteessa tekemään havainnointia, sillä olin koko ajan aktiivinen toimija tilanteessa. Tästä syystä en lopulta pystynyt käyttämään havainnointia tiedonkeruumenetelmänä, kuten olin alun perin suunnitellut.

3.2 Kerätyn aineiston analysointi

Haastattelun jälkeen minulla oli kerättynä yhteensä 33 viittomaa erilaisille kuntosaliliikkeille. Alkuperäinen aiheeni kattoi myös kuntosalilaitteet, mutta keskityimme haastattelussa enemmän liikkeisiin. Näin ollen minun piti rajata aiheeni kuntosaliliikkeisiin. Seuraava vaihe oli rajata sekä analysoida aineistoa, joka on sanastotyön toinen vaihe.

Materiaalia videoon oli työelämäohjaajani Riitta Lahtisen mielestä liikaa, koska videosta olisi tullut liian pitkä, mikäli siinä olisi esitetty koko kerätty aineisto. Keskustelin hänen kanssa miten toimisimme ja lopulta hän antoi minulle ohjeeksi rajata materiaali puoleen. Päätin ryhmitellä viittomat sen mukaan, millä kehon alueella kyseiset harjoitteet vaikuttavat. Lopullinen järjestys oli jalat, selkä, rinta, keskivartalo ja käsivarret. Järjestys on karkeasti jaoteltu suurista lihaksista pienempiin. Jotta keräämääni aineistoa olisi helpompi käsitellä, nimesin ja numerokoodasin kaikki keräämiini termit. Termit ovat käsitteisiin viittaavia nimityksiä, joiden avulla voidaan puhua abstrakteista mielikuvista eli käsitteistä (Suonuuti, 2006, 11.) Termien nimeämisessä olen käyttänyt apuna teosta *Voimaharjoittelu & kehonmuokkaus* (2010), josta etsin haastattelusta keräämilleni viittomakielisille termeille niiden suomenkieliset vastineet. Ensimmäisen viittomaryhmän ensimmäinen termi on siis koodiltaan 1.1 ja seuraava 1.2 ja niin edelleen.

Verkkosivulle tulee myös kaikkien videolla mainittujen termien määritelmät (liite 3). Määrittelin kaikki keräämäni termit, sekä videolle päätyvät että ulosrajatut. Määrittelin kaikki termit, koska tein määrittelyn ennen kuin sain ohjeistuksen materiaalin rajaukseen. Myös määritelmät on kirjoitettu teoksen *Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus* (2010) avulla. Määritelmien kirjoittaminen ja sopivien nimitysten valinta on kolmas osa sanastotyötä eli kuvaaminen (Tieteen termipankki 2014).

Materiaalin rajaamisessa olen käyttänyt erilaisia perusteita. Osa viittomista on valittu sen mukaan, mitkä viittomia vastaavista liikkeistä harjoittavat vastapareja eli lihaspareja. Lihasparissa on kaksi toimijaa. Kun vaikuttaja- eli agonistilihas, joka supistuu sen vastavaikuttaja- eli antagonistilihas rentoutuu. Esimerkiksi jalkojen etu- ja takareisilihakset tai käsivarren hauis ja ojentajalihakset ovat vastapareja. (Voimaharjoittelu & kehonmuokkaus 2010, 18; Bruscia 2015, 25.) Esimerkiksi liikkeet *1.2 reisojennus* ja *1.3 reisikoukistus* on valittu siitä syystä että ne harjoittavat lihasparia.

Osa keräämistäni viittomista oli saman liikkeen eri variaatioita. Jouduin siis valitsemaan kumpaa käyttäisin. Esimerkiksi *Dippi*-liikkeestä minulla oli kaksi erilaista versiota. Toinen tehtiin penkin varassa (5.3) ja toinen liikkeelle suunnitellussa telineessä (5.7). Näiden kohdalla valitsin viittoman *5.3 dippi, penkki*, sillä sen kuvamateriaali oli parempi ja se on myös harjoittelijalle helpompi toteuttaa, sillä liike ei tarvitse erillistä telinettä. Liikkeiden viittomissa ei ollut mitään eroa, vaan valinta tapahtui termien ja käytettävien kuvien välillä. Kuvissa 1 ja 2 näkyy penkillä ja telineessä tehdyt dippi-liikkeet.



Kuva 1. 5.3. Dippi, penkki, liikkeen loppu.



Kuva 2. 5.7. Dippi, teline, liikkeen loppu.

Osan viittomista rajasin pois lopullisesta videosta myös sillä perusteella, että haastattelussa keräämäni aineisto olisi vaikea viitto videoille. Esimerkiksi *1.5 pohjenousu Smith-laitteella* haastateltava viittoi ensin HARJOITELLA, osoitti sitten pohkeeseensa ja sormitti vielä sanan ”pohkeet”. Koska tämä ei olisi toiminut lopullisella videolla, päätin rajata sen pois lopullisesta tuotoksesta.

Opinnäytetyössäni olen kirjannut ylös viittomat glosseina, joka on tavallisin tapa merkitä muistiin viittomia. Glossatessa kirjoitetaan suuraakkosilla viittoman perusmerkitystä vastaava sana sen perusmuodossa. (Savolainen 2000, 192.) Edellisen kappaleen HARJOITELLA on esimerkki glossaamisesta.

Sormittaminen on sitä, kun sormiaakkosia eli puhutun kielen kirjoitusjärjestelmään viittavia morfeemeja tuotetaan peräkkäin. Morfeemi on kielitieteen termi, joka tarkoittaa kielen pienintä merkitystä kantavaa muotoa. Sormittamista käytetään, mikäli halutaan esittää puhutun kielen sanaa, jolle ei ole viittomakielistä vastinetta, kun kuulija ei tunne käsitteen viittomavastinetta tai ei haluta viitata käsitteeseen vaan sen muotoon. Sitä voidaan käyttää myös painottamaan jotain asiaa, kuten edellä mainitussa tilanteessa. (Jantunen 2003, 56, 79–80.)

4 KUNTOSALIVIITTOMIA-VIDEON TUOTTAMINEN

Viitotun videon tuottaminen on opinnäytetyöni tavoite. Opinnäytetyöprosessi oli venynyt aikataulutuseongelmien takia ja video ei valmistunut suunnitellussa aikataulussa. Ohjaajani kuitenkin kertoi, ettei tämä olisi ongelma eikä videon valmistuminen ja julkaiseminen vaikuta kirjallisen raportin valmistumiseen. Luvussa 4.1 selitän videon kuvausprosessista ja luvussa 4.2 kerron videon editoinnista sekä julkaisemisesta. Sanastotyön kolme ensimmäistä osaa eli aineiston kerääminen, analysointi ja kuvaaminen on nyt tehty. Jäljellä on siis vain viimeinen eli esittäminen.

Kun viittomamateriaali oli analysoitu ja rajattu, minun piti suunnitella käsikirjoitus, jonka pohjalta lopullinen video tuotettiin. Videon käsikirjoitukseen (liite 2) luonnostelin videon asettelua. Videon asettelussa käytin mallina vastaavia viittomavideoita *Kuulemiseen liittyviä viittomia*, *Pistekirjoitusviittomia* ja *Näköön liittyviä viittomia*, jotka löytyvät Suomen Kuurosokeat ry:n verkkosivuilta. (Suomen Kuurosokeat ry, 2018.) Videon taustan tulisi olla yksivärinen ja viittojan vaatetus tulisi olla selkeästi taustausta erottuva (Vapola 2017, 12). Videon alkuteksteihin kirjoitin selvityksen siitä, että video on opinnäytetyön produkti, jossa esitellään kuntosaliliikkeiden viittomia, termit ovat sekä suomeksi kirjoitettu että viittomakielellä viitottu sekä maininta siitä, että siinä esitellyt viittomat ovat vain ehdotuksia ja että muita mahdollisia viittomia on myös olemassa. Alkutekstien jälkeen tulee itse kuvat, viittomat sekä suomenkieliset termit. Lopputeksteihin tulee tiedot videon viittojasta, tilaajasta, kuvaajasta, editoijasta, käsikirjoittajasta sekä paikasta missä kuvat on kuvattu.

Seuraavaksi mietin missä järjestyksessä termit videolla viitottaisiin. Päädyin käyttämään samaa järjestystä, johon olin termit laittanut eli millä kehon osa-alueella kyseinen liike vaikuttaa. Ryhmien järjestys pohjautui karkeasti niiden kokoon eli isoimmista lihaksista pienempiin. Mietin myös videon asettelua ja sitä, kuinka se olisi mahdollisimman hyvin jäsennelty eli miten suomenkieliset termit, liikkeiden kuvat sekä viittomakieliset termit olisivat parhaiten sidottu toisiinsa.

Olin ottanut jokaisesta liikkeestä kaksi kuvaa, yhden liikkeen alkuasennosta ja toisen loppuasennosta. Mikäli kuvat olisivat samalla ruudulla viittojan kanssa, tulisi niistä liian pieniä eikä niistä olisi enää hyötyä. Tästä syystä päädyin näyttämään ensin

kyseisen termin kuvat yhtä aikaa suomenkielisen termin kanssa ja vasta sen jälkeen näyttämään viittomakielisen termin.

4.1 Videon kuvaaminen

Videon kuvaaminen tapahtui tiiviissä työelämänyhteistyössä. Kun olin saanut käsikirjoituksen valmiiksi ja hyväksyttänyt sen niin tilaajallani kuin ohjaajallani, lähetin sen sekä termilistan videon kuvaajalle Mikko Palolle sekä Tomas Uusimäelle, joka viittoisi termit videolle. Sain Työelämänohjaajaltani heidän yhteystietonsa, sillä sekä Palo että Uusimäki ovat olleet mukana aikaisemmissakin viittomavideo-opinnäytetöissä (Valtola 2017, 25; Lindvall & Ristolainen 2017, 25; Helminen 2018, 19). Sovimme heidän kanssaan kuvauspäiväksi 20. maaliskuuta ja paikaksi Palon studion Helsingissä. Tutustuin myös Helmisen opinnäytetyöhön (2018) ja miten videon kuvaaminen oli tapahtunut. Tällä tavoin pystyin orientoitumaan kuvauspäivän tapahtumiin ja siihen, kuinka minun tulisi toimia.

Tapasimme kuvauspäivänä viittojan ja kuvaajan kanssa tämän studiolla. Kävimme ensin viittojan kanssa läpi viittomat ja mietimme kuinka viitottaisiin. Kuvaaja ja viittoja olivat nähneet eri variaatioita viittomille *1.1 jalkaprässi* ja *4.3 vatsalankutus* ja kysyivät haluaisinko sisällyttää myös heidän ehdottamat variaatiot videolle. Mielestäni tämä oli hyvä idea, sillä olin aiemmin harmitellut sitä, että olin pystynyt keräämään materiaalia vain yhdeltä lähteeltä. Sekä Palo että Uusimäki ovat molemmat äidinkieleltään viittomakielisiä, joten koin heidän ehdottamat viittomat työhöni sopiviksi ja heidät luotettaviksi lähteiksi.

Käytyämme viittomat läpi aloitimme kuvaamisen. Viittoja viittoi termin kerrallaan ja kuvaaja kuvasi. Kertasin viittomia viittojalle, mikäli hän unohti ne. Mietimme myös mistä kuvakulmasta viittomat olisivat selkeimpiä, ja esimerkiksi *1.2 reisojennus* ja *1.3 reisikoukistus* on kuvattu sivustapäin, jotta sormien liike näkyisi selkeämmin. Jouduimme kuvaamaan osan viittomista suuremmalla rajauksella, koska esimerkiksi jalkaliikkeissä osoitettiin jalkoihin ja *2.2 ylätaljaveto eteen* viittojan kädet nousivat päänyläpuolelle. Tästä johtuen jouduimme käyttämään suurempaa rajausta, jotta viittojan reidet näkyisivät ja hänen päänsä yläpuolella olisi riittävästi tilaa. Kuvassa 3 näkyy laajempi rajaus.



Kuva 3. Kuvakaappaus videosta.

Halusin myös kuvata *5.1. hauiskääntö käsipainoilla* uudelleen, sillä olimme ensin miettineet, että viittoja viittoisi vain KÄSI ja sitten näyttäisi liikkeen liikeradan. Jälkeenpäin totesin että viittoma olisi selkeämpi jos se viittottaisiin KÄSI+ PAINO + liikerata ja halusin pitää videolle päätyvät viittomat mahdollisimman samanlaisina kuin miten haastateltava oli ne viittanut. Kuvausten jälkeen tarkistin vielä, että kaikki viittomat oli viitottu. Lähetin kuvaajalle myös ottamani valokuvat liikkeistä, jotta hän voisi aloittaa videon editoinnin. Videon kuvaaminen kesti noin tunnin ajan.

4.2 Videon julkaiseminen

Kuvaaja Palo lähetti minulle videosta raakaeditoidun version. Tarkistin sen ja halusin korjata *2.3 leuanveto* kuvien järjestyksen toisin päin sekä lisätä Mika Riikolan nimen lopputeksteihin, sillä hän esiintyy videon kuvissa. Kysyi Riikolalta haluaisiko hän nimensä videoon, ja hän vastasi myönteisesti. Ehdottamieni korjausten jälkeen kuvaaja editoi videon valmiiksi ja lähetin videon edelleen työelämäohjaajan Lahtisen tarkistettavaksi ja hyväksyttäväksi.

Työelämänohjaaja pyysi minua lähettämään verkkosivulle tulevan tekstin hänelle, jotta se voitaisiin laittaa verkkosivulle. Teksti on liitteestä 3 löytyvä termilista pois lukien ne termit, joita ei lopullisella videolla esitetty. Lopullinen video termilistoinen julkaistiin huhtikuussa 2019 Suomen Kuurosokeat ry:n verkkosivuille, Kommunikaatiopalveluihin ja sieltä edelleen viittomia-sivustolle (liite 4).

Lahtinen pyysi minua myös kirjoittamaan lyhyen esittelytekstin tekemästani produktista *Tuntosarveen*. Tuntosarvi on Suomen Kuurosokeat ry:n järjestölehti, joka ilmestyy 11 kertaa vuodessa (Suomen Kuurosokeat ry 2018). Kirjoitin tekstin (liite 5), jossa esittelen lyhyesti millaisen opinnäytetyöntöön olen tehnyt, kuka työn on tilannut, produktin eri vaiheet ja mistä videon voi löytää. Lähetettyäni tekstin Lahtiselle, joka tarkisti että asiasisältö ja termit olivat oikein. Lahtinen välitti sen edelleen Tuntosarven Päätoimittajalle Heidi Häyrykselle. Häyryksen kertoi editoivansa tekstin vielä julkaisukelpoiseksi. Kirjoittamani teksti julkaistaneen jossain vuoden 2019 lehdessä, tarkempaa tietoa julkaisuajasta en ole saanut.

5 VALMIIN PRODUKTIN ARVIOINTI

Käytän tätä opinnäytetyötä tehdessäni tukenani Siiri Helmisen (2018) tekemää opinnäytetyötä, sillä Helminen on tehnyt vastaavanlaisen sanastotyön korvan rakenteesta ja kuulokojeen osista. Opinnäytetyöni tavoite on tuottaa video, johon on sanastotyön keinoin kerätty kuntosaliliikkeiden viittomia. Lopulliselle videolle viitottiin 19 viittomaa, johon sisältyy viittomien eri variaatiot. Viitottu video vastaa sekä minun että tilaajan toiveita ja odotuksia. Työelämänohjaajalta Riitta Lahtiselta saadun palautteen mukaan videon kuvat, viittomat ja tekstit ovat kaikki hyviä ja selkeitä.

Termejä kerätessäni huomasin, että haastateltavani noudatti samaa kaavaa hänen muodostaessaan eri kuntosaliharjoitteiden viittomia. Hän ensin osoitti kädellään lihakset, joihin kyseinen liike kohdistuisi ja sen jälkeen hän näytti millainen on liikkeen liikerata. Esimerkiksi *2.1 alataljaveto istuen* hän ensin osoitti yläselkäänsä ja sen jälkeen näytti millainen on liikkeen liikerata. Liikkeen alku- ja loppuvaihe ovat esitetty kuvissa 4 ja 5.



Kuva 4. 2.1 Alataljaveto istuen, liikkeen alku.



Kuva 5. 2.1 Alataljaveto istuen, liikkeen loppu.

Tätä kaavaa noudattivat lähestulkoon kaikki laitteilla tai kehonpainolla tehdyt liikkeet. Toinen viittomien kaava oli viittoa ensin väline, kuten tanko tai penkki, jolla liike tehtiin ja sen jälkeen liikkeen liikerata. Tästä esimerkkinä 5.2 hauiskääntö mutkatangolla, jossa hän ensin viittoo tangon muodon ja sen jälkeen liikkeen liikeradan. Kuva 6 on havainnollistamassa mutkatangon muotoa.



Kuva 6. 5.2 Hauiskääntö mutkatangolla, liikkeen loppu.

Haastattelulla keräämistäni viittomista kaksi, *1.1 jalkaprässi* ja *4.3 vatsalankutus*, olivat sormitettuja. Videon kuvaamistilanteessa sain viittojalta näille viitotut versiot. Lisäsin nämä versiot mukaan lopulliseen videoon vaihtoehtoisina tapoina kyseiset termit.

6 POHDINTA

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä sanastotyönä viittomia kuntosaliviittomista ja tuottaa aineiston pohjalta video. Pääsin tavoitteeseeni ja tuotin videon kuntosaliliikkeiden viittomista. Vaikka materiaalin kerääminen ei toteutunut alkuperäisen suunnitelman mukaan, sain kerättyä riittävän aineiston tuottaakseni laadukkaan viittomavideon. Videon avulla viittomakielialan työntekijät, kuten tulkit ja henkilökohtaiset avustajat voivat valmistautua tulevaan kommunikaatiotilanteeseen

paremmin ja näin ollen parantaa tilanteen sujuvuutta. Vaikka produktissani ei esitellä kaikkia kuntosaliharjoittelun eri liikkeitä, tekemäni huomiot viittomien muodostamisesta mahdollistavat muidenkin viittomien tuottamisen, olettaen että viittoja tietää minne kyseinen liike vaikuttaa, millaista välinettä mahdollisesti käytetään sekä millainen on liikkeen liikerata. Olen opinnäytetyön tekemisen aikana päässyt tekemään yhteistyötä monien eri tahojen ja ammattilaisten kanssa. Olen pystynyt luomaan verkostoja Suomen Kuurosokeat ry:n kanssa sekä muiden opinnäytetöihöni osallistuneiden tahojen kanssa.

Opinnäytetyön aikana suurin ongelma oli ajanhallinta. Työn eteneminen pysähtyi monta kertaa, niin itsestäni kuin ulkopuolisista ihmisistä johtuen. Jouduin niin haastateltavan yhteystietojen hankkimisessa kuin haastattelu- ja kuvauspäivän sopimisessa odottamaan vastauksia pitkiä aikoja. Olen kuitenkin tietoinen siitä, että produktissa mukana olleet henkilöt ovat työssäkäyviä ihmisiä. On siis täysin ymmärrettävää että monien ihmisten aikataulujen sovittaminen on haastavaa. Minun olisi pitänyt olla tiukempi omien aikataulujen pitämisessä ja olla aktiivisemmin vuorovaikutuksessa muiden opinnäytetöprosessiin osallistuvien ihmisten kanssa. Mikäli olisin saanut haastattelun sovittua aikaisemmin, olisi myös materiaalin käsittely sekä videon kuvaaminen mahdollisesti toteutunut suunnitellussa aikataulussa.

Toinen ongelma oli aiheen ja materiaalin rajaaminen. Tiesin jo miettiessäni opinnäytetyön aiheita, että haluaisin kerätä kuntosalisanastoa. Vasta haastattelun jälkeen pystyin tekemään päätöksen käyttäisinkö liikkeiden vai laitteiden viittomia. Olisin voinut jo ennen haastattelua selkeämmin määritellä millaista materiaalia olisin halunnut kerätä sanastotyöhöni ja sen avulla valmistautua haastatteluun paremmin. Päätin kuitenkin lopulta haastattelutilanteen ja haastateltavan määritellä millaista materiaalia tulisin lopulta käyttämään. Annoin haastattelun alussa haastateltavalle tiedon kerääväni sekä liikkeiden että laitteiden viittomia, mutta en tämän jälkeen halunnut ohjailla enempää mitä haastateltava kertoisi.

Kolmas pohdittava asia oli työskentelyn eettisyys. Jouduin miettimään moneen kertaan kuinka kirjoitan opinnäytetöä kunnioittaen samalla haastateltavan yksityisyyttä. Lähettämällä haastattelukirjeen (Liite 1) varmistin että haastateltava on tietoinen oikeuksistaan tutkimuksen aikana. Tarkistin häneltä moneen otteeseen mitä

saisin kertoa hänestä ja haluaisiko hän että hänen nimensä mainittaisiin videolla sekä opinnäytetyössä. Hän esiintyy videolla sekä opinnäytetyössä käytetyissä kuvissa, joten koin tärkeäksi varmistaa häneltä, että voin käyttää kuvia, vaikka sovimme siitä jo ennen haastattelua. Opinnäytetyön valmistuttua tuhoan kaiken keräämäni materiaalin, kuten haastattelukirjeessä (liite 1) olen luvannut. Oma toimintani on ollut eettisesti kestävää, sillä olen informoinut haastateltavaa hänen oikeuksistaan ja huolehtinut materiaalin loppukäsittelystä. Haastattelin työssäni vain yhtä informanttia, joten keräämäni materiaali on yksipuolista. Jos olisin löytänyt toisen informantin, olisin voinut löytää samalle viittomalle erilaisia variaatioita ja pystynyt vertailemaan niitä keskenään. Kuvaustilanteessa sain toki lisättyä muutamia vaihtoehtoisia tapoja, jotka sisällytin videoon, mutta niiden saaminen oli puhtaasti sattumaa, eikä niiden pohjalta voinut tehdä kattavaa vertailua.

Opinnäytetyöprosessin aikana ilmeni muutamia mahdollisia jatkotutkimusideoita. Viittomat on kerätty niiden niin leksikaalisessa perusmuodossa eli sellaisessa muodossa kuin ne olisivat päänsisäisessä sanakirjassa (Jantunen 2003, 52). Viittomia ei ole lähtökohtaisesti sovitettu esimerkiksi kapeaan näkökenttään tai taktiiliin viittomiseen sopiviksi. Potentiaalinen jatkotutkimuskohde olisikin tutkia, kuinka viittomia pitäisi muuttaa, mikäli asiakas tarvitsisi viittomista kapeaan näkökenttään tai taktiilisti kädestä käteen. Tässä opinnäytetyössä on käytetty vain yhtä informanttia, joten vertailua eri viittojen kesken ei tämän sanastotyön aikana tapahtunut. Olisi mahdollista tutkia, onko eri viittojilla erilaisia viittomia ja mitkä asiat vaikuttavat viittomavalintoihin. Olen tässä sanastotyössä keskittynyt kuntosaliliikkeisiin, mutta samasta aihepiiristä on silti vielä paljon keräämätöntä materiaalia. Lopullisessa viittotussa videossa ei ole käytetty kaikkia keräämiäni viittomia. Kuntosalilaitteiden sekä muiden välineiden viittomista voisi toteuttaa täydentävän sanastotyön, johon kerätä termistöä joka ei ole käytetty tässä produktissa.

LÄHTEET

- Airaksinen, Tiina & Vilkkä, Hanna 2004. Toiminnallinen Opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi.
- Bruscia, Guido 2015. The Functional Training Bible. Lontoo: Meyer & Meyer Sport.
- Evonen, Jaakko 2019. Kuntoutuksen tilat uudistettiin. Tuntosarvi 1/2019, 12–13.
- Helminen, Siiri 2018. Simpukka, kuuloluut, korvakappale? Videotallenteen työstö korvanrakenteen ja kuulokojeen osien viittomista. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Hytönen, Niina & Rissanen Terhi 2006. Käsitteet haltuun. Teoksessa Niina Hytönen & Terhi Rissanen (toim.) Käden käänteessä. Viittomakielen kääntämisen ja tulkkauksen teoriaa sekä käytäntöä. Helsinki: Finn Lectura, 17–25.
- Jantunen, Tommi 2003. Johdatus suomalaisen viittomakielen rakenteeseen. Helsinki: Finn Lectura.
- Kauranen, Kari 2014. Lihas – rakenne, toiminata ja voimaharjoittelu. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Kirjonen, Sanna 2009. Kommunikaatio kuurosokeiden liikuntatuokiassa. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.
- Kovanen, Merja 2012a. Kuurosokeuden monet kasvot. Teoksessa Merja Kovanen & marianne Mielityinen & Tuija Västilä (toim.) Kuurosokeus osana elämää. Tietoa ja kokemuksia kaksoisastivamman seurannaisvaikutuksia. Suomen Kuurosokeat ry:n julkaisuja 2012.
- Kovanen, Merja 2012b. Yhteiskunnan tuki kuurosokeille. Teoksessa Merja Kovanen & marianne Mielityinen & Tuija Västilä (toim.) Kuurosokeus osana elämää. Tietoa ja kokemuksia kaksoisastivamman seurannaisvaikutuksia. Suomen Kuurosokeat ry:n julkaisuja 2012.
- Kuronen, Juuso 2012. ”Nyt helähti piparkakkumylly!” Suomalaisen viittomakielen salibandyviittomien luokittelu. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.
- Laki vammaisten henkilöiden tulkkauspalvelusta (133/2010)
- Lindvall, Veera & Ristolainen, Terhi 2017. Paas pistellen: Pistekirjoitusviittomiston keruutyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.
- Mesch, Johanna 2004. Viitotaan yhdessä. Tietoa taktiilista viittomakielestä. Suomen Kuurosokeat ry. Julkaisuja A3 2004.

Roslöf, Raija & Veitonen, Ulla 2006. Tavoitteena toimivat tulkkausikäytännöt. Teoksessa Niina Hytönen & Terhi Rissanen (toim.) Käden käännteessä. Viittomakielen kääntämisen ja tulkkauksen teoriaa sekä käytäntöä. Helsinki: Finn Lectura, 163–180.

Räihä, Anna 2015. ”Varmaan tosi vaikea, jos mä vaan viittosin, enkä tekis mitään kehoillista” – Kuurosokeiden ja viittomakielen tulkkiensa kokemuksia liikunnan ja liikkeen tulkkauksesta. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.

Rönkkö, Tuuli 2013. Syytetty vai syyttäjä? Näkökulmia viittomakielentulkkiensa kokemuksiin oikeustulkkauksesta sekä teemahaastattelun toimivuuteen viittomistonkeruumenetelmänä. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.

Saarinen, Tytti 2016. Kuntosaliharjoittelun vaikutukset harrastajan psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.

Savolainen, Leena 2000. Viittomakielten erilaiset muistiinmerkitsemistavat. Teoksessa Anja Malm (toim.) Viittomakieliset Suomessa. Helsinki: Finn Lectura, 189–200.

Suonuuti, Heidi 2006. Sanastotyönoja. Helsinki: Sanastokeskus TKS ry.

Tuntosarvi 2019. Helsingin viriketoiminta. Tuntosarvi 2/2019, 18–19.

Vapola, Kerttu 2017. Lasinen lasiainen ja hämärä hämäränäkö: Näköön liittyviä viittomia Suomen Kuurosokeat ry:lle. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.

Viittomakielilaki (359/2015)

Voimaharjoittelu & kehonmuokkaus 2010. Visuaalinen treeniopas urheilijoille ja kuntoilijoille. Suom. Virtamo, Jouni. Jyväskylä: Docendo.

Verkkolähteet:

Ammattinetti 2019. Viittomakielen ohjaaja. Viitattu 8.3.2019.
http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/292_ammatti

Diakonia-ammattikorkeakoulu 2019. Tulkki (AMK), viittomakielen ja puhevammaisen tulkkaus. Viitattu 9.4.2019.
<https://www.diak.fi/hakeminen/koulutukset/amk/tulkki-viittomakieli-tulkkaus/>

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2019. Tulkin ammatti on monipuolistunut. Viitattu 9.4.2019. <https://www.humak.fi/opiskelijaksi/tulkki/tulkki-amk-viittomakieli/>

Kuurojen Liitto 2017. Viittomakielet ja viittomakieliset. Viitattu 1.3.2019.
<https://www.kuurojenliitto.fi/fi/viittomakielet/viittomakielet-ja-viittomakieliset>

Liikuntatieteellinen seura 2019. Mitä on soveltava liikunta? Viitattu 10.4.2019.
<https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html>

SignWiki 2013. Luokka: Urheilu. Viitattu 12.3.2019.
<https://finsl.signwiki.org/index.php/Luokka:Urheilu>

SignWiki 2018. Tietoa SignWikistä. Viitattu 13.3.2019.
<https://finsl.signwiki.org/index.php/SignWiki:About>

Suomen Kuurosokeat ry 2013a. Kuurosokeiden määrä suomessa. Viitattu 13.3.2019.
<http://www.kuurosokeat.fi/maara/index.php>

Suomen Kuurosokeat ry 2013b. Suomen Kuurosokeat ry. Viitattu 6.8.2018.
<http://www.kuurosokeat.fi/jarjesto/index.php>

Suomen Kuurosokeat ry 2013c. Näköaistilla eli visuaalisesti vastaanotettavat menetelmät. Viitattu 6.8.2018.
http://www.kuurosokeat.fi/metodit/nakoaisti_visuaalinen.php

Suomen Kuurosokeat ry 2013d. The Nordic definition of deafblindness. Viitattu 1.3.2019. http://www.kuurosokeat.fi/tiedosto/nordic_definition.pdf

Suomen Kuurosokeat ry 2015. Kuurosokeiden ja kuulonäkövammaisten järjestö. Viitattu 6.8.2018. <http://www.kuurosokeat.fi/>

Suomen Kuurosokeat ry 2018. Tuntosarvi - info ja julkaisuaikataulu. Viitattu 10.4.2019. http://www.kuurosokeat.fi/tuntosarvi/tuntosarvi_info.php

Tieteen termipankki 2017. Informantti. Kielenopas. Viitattu 15.3.2019.
<http://tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:informantti>

Tieteen termipankki 2014. Sanastotyö. Terminologinen työ. Termityö. Viitattu 10.4.2019. <http://tieteentermipankki.fi/wiki/Terminologiaoppi:sanastoty%C3%B6>

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukirje



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU



Haastattelukirje

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kerätä viittomakielisten kuurosokeiden käyttämiä viittomia kuntosalilaitteista ja liikkeistä. Opinnäytetyöllä pyritään parantamaan kommunikaation laatua ja yhdenmukaisuutta kuntosaliharjoittelutilanteissa. Opinnäytetyön tilaajana toimii Suomen Kuurosokeat ry sekä kommunikaatiopäällikkö Riitta Lahtinen joka toimii työelämän ohjaajana.

Haastattelu on osa opinnäytetyötä. Haastattelulla pyrin keräämään noin 15 kuntosalilaitteen viittomaa. Haastattelumateriaalia käytetään lopullisen viittomapaketin suunnittelussa. Haastattelumateriaali tulee vain minun käyttöön ja tuhoan materiaalin opinnäytetyön valmistuttua.

Haastateltavalla on oikeus päättää haluaako hän pysyä nimettömänä. Haastateltavalla on myös oikeus kieltäytyä haastattelusta tai keskeyttää se missä vaiheessa tahansa.

Henri Lauritsalo

henri.lauritsalo@humak.fi

0440999143

Liite 2. Käsikirjoitus

Kuntosaliliikkeiden viittomia

Tämä video on tehty opinnäytetyönä
Humanistisessa
ammattikorkeakoulussa

Tähän on kerätty kuntosaliliikkeiden
viittomia

Videolla termit näkyvät viitottuina ja
videon alla termit näkyvät suomeksi
kirjoitettuna

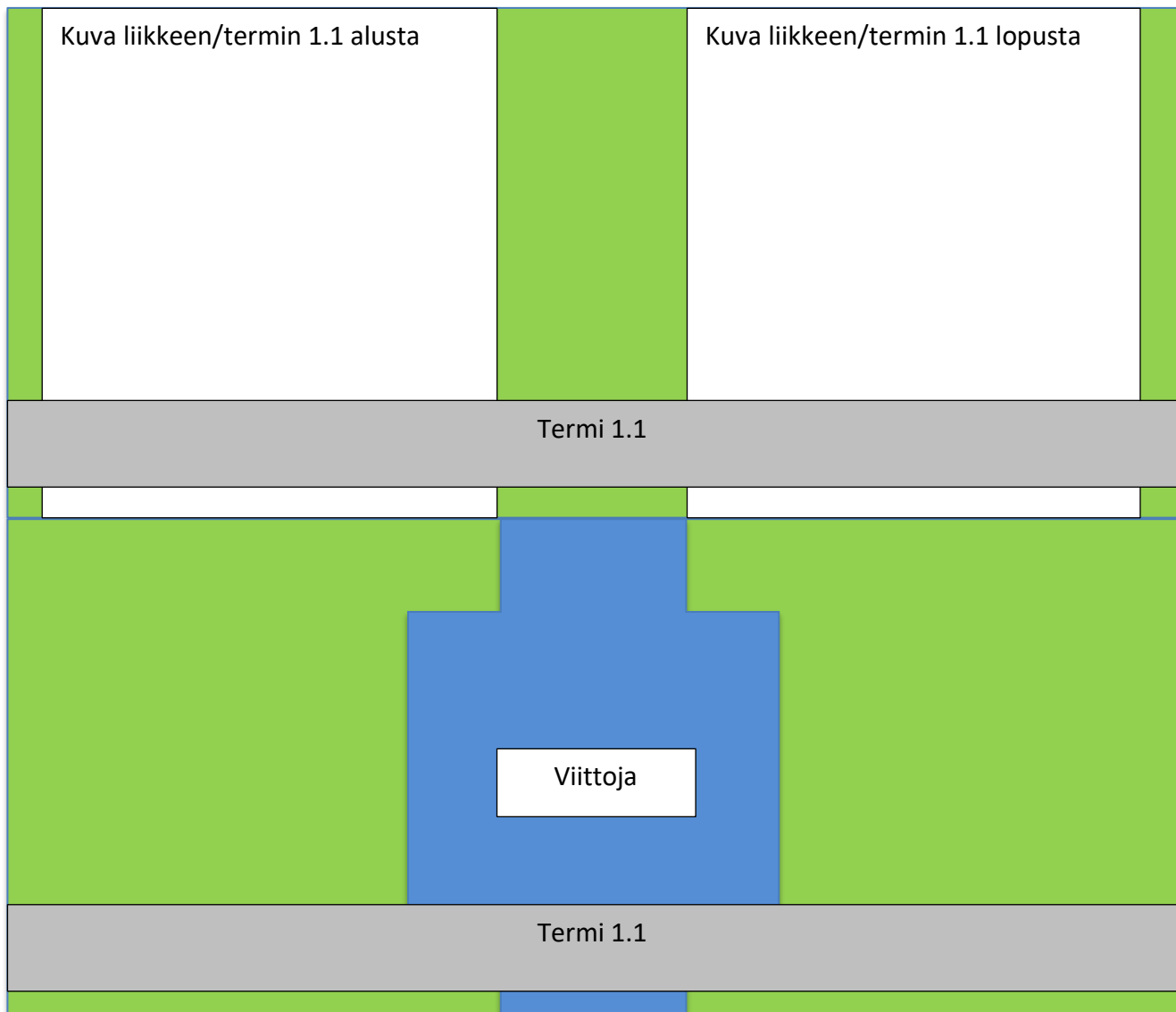
Viittomat ovat ehdotuksia, eivätkä ole
ainoita vaihtoehtoja. Termeille löytyy
varmasti muitakin tapoja viittoa

Lihasryhmä 1.0

termi 1.1

termi 1.2

termi 1.3



Jalat:

jalkaprässi

Reisiojennus

Reisikoukistus

Selkä:

Alataljaveto istuen

Ylätaljaveto eteen

Leuanveto

Rinta:

Perinteinen penkkipunnerrus

Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla

Vipunosto laitteella

Keskivartalo:

Vatsalihasrutistus

Vatsalihasrutistus vuorotellen

Vatsalankutus

<p>Käsivarret:</p> <p>Hauiskääntö käsipainoilla</p> <p>Hauiskääntö mutkatangolla</p> <p>Dippi</p> <p>Ojentajapunnerrus ylätaljalla</p>		
	<p>Viittoja:</p> <p>Tomas Uusimäki/Viparo Oy</p> <p>Videon Tilaaaja:</p> <p>Riitta Lahtinen/Suomen Kuurosokeat ry</p> <p>Videon kuvaus ja raakaeditointi:</p> <p>??</p> <p>Käsikirjoitus:</p> <p>Henri Lauritsalo/Humanistinen ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö</p> <p>2019</p> <p>Materiaali kuvattu Tampereen Fressillä</p>	

Video alkaa otsikolla eli työn nimellä.

Seuraavaksi tulee selitys siitä että kyseessä on opinnäytetyö ja ilmoitus että kyseessä on vain yksi tapa viittaa kyseiset termit.

Seuraavaksi tulee ensimmäinen lihasryhmä 1.0 ja siihen kuuluvat termit. Lihasryhmät on laitettu järjestykseen suurimmasta lihasryhmästä pienimpään.

Seuraavaksi tulee kuvat liikkeen eli termin alusta ja lopusta sekä banneri jossa termi on suomen kielellä. Tätä seuraa viittoja joka viittaa termin suomalaisella viittomakielellä. Termibanneri pysyy sitoen kuvat ja viittoman samaan termiin. Tämän jälkeen tulee seuraavan termi kuvineen ja viittomineen.

Kun kaikki lihasryhmän termit on viitottu, siirrytään seuraavaan lihasryhmään. Alla on listattu lihasryhmät termeineen järjestyksessä.

Liite 3. käsitelista

Jalat 1.0

1.1 Jalkaprässi

Reiden ojentajiin ja koukistajiin kohdistuva liike. Aseta jalat jalkatuelle ja ojenna jalat kunnes ne ovat melkein suorat. Pidä pieni tauko liikkeen yläosassa ja palaa sitten alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010. s.78-79)

1.2 Reisojennus, jalansuoristuslaite

Reiden ojentajiin kohdistuva liike. Valitse sopiva vastus ja ojenna jalat hallitusti suoriksi kunnes ne ovat vaakasuorassa lattiaan nähden. Palaa alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 80-81)

1.3 Reisikoukistus, jalankoukistuslaite

Reiden koukistajiin kohdistuva liike. Valitse sopiva vastus ja tuo liikkuva vipu alas, jotta reiden koukistajat jännittyvät täysin ja palauta sitten alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 80-81)

Selkä 2.0

2.1 alataljaveto istuen

Leveään selkälihakseen, isoon liereälihakseen ja epäkkäisiin kohdistuva liike. Valitse sopiva vastus ja istu selkä ja kädet suorassa sekä jalat noin 90 asteen kulmassa. Vedä kyynärpäät taakse tuoden tangon kiinni vartaloon. Anna käsien suoristua aloitusasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 96-97)

2.2 ylätaljaveto eteen

Leveään selkälihakseen, käsivarren koukistajiin. epäkkäisiin ja takaolkapäihin kohdistuva liike. Valitse sopiva vastus ja ota tangosta hieman hartioita leveämpi ote. Nojaa hieman taaksepäin ja vedä tanko ylärinnan kohdalle ja anna sitten palata takaisin alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 93)

2.3 leuanveto

Leveään selkälihakseen, isoon liereälihakseen, epäkkäiseen ja käsivarren koukistajiin kohdistuva liike. Ota sopiva oteleveys ja roiku suorilla käsillä. Vedä keho ylöspäin kunnes leuka ylittää käsien tason. Laskeudu hallitusti. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s.94-95)

Rinta 3.0

3.1 penkki-punnerrus tangolla

Rintalihaksiin, käsivarren ojentajiin ja etuolkapäihin kohdistuva liike. Nosta tanko ja pidä sitä solisluiden yläpuolella. Laske tanko rinnan keskiosaan. Punnerra tanko takaisin suorille käsille ylös seuraten samaa kaarta kuin alas laskussa. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s.110-111)

3.2 vinopenkki-punnerrus käsipainoilla

Rintalihaksiin, käsivarren ojentajiin ja etuolkapäihin kohdistuva liike. Nosta käsipainot olkaniveltä kohdalle suorille käsille. Laske painot kunnes ne ovat hartioiden tasalla. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s.113)

3.3 vipunosto laitteella, peck-deck

Rintalihaksiin ja etuolkapäihin kohdistuva liike. Sääda sopiva vastus. Tuo laitteen kahvat yhteen laajassa kaaressa kunnes rystyset koskettavat toisiaan. Palauta alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 118-119)

Keskivartalo 4.0

4.1 Vatsalihasrutistus

Suoriin vatsalihaksiin ja ulompiin vinoihin vatsalihaksiin kohdistuva liike. Makaa selälläsi jumppamatolla ja nosta hartiat ja yläselkä irti matosta. Palaa hallitusti alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s.162)

4.2 vatsalihasrutistus, vuorottelu

Vastaava liike kuin vatsarutistus tuoden kyynärpäitä kohti ristikkäisiä polvia kohti. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s.162)

4.3 Vatsalankutus

Selän ojentajiin, ulompiin ja sisempiin vinoihin vatsalihaksiin, suoriin vatsalihaksiin ja reiden ojentajiin kohdistuva liike. Jännitä keskivartalon ja jalkojen lihakset kyynärvarsien ja varpaiden varaan. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s.174)

Käsivarret 5.0

5.1 hauiskääntö, käsipaino

Käsivarren koukistajaan, Brachialikseen ja Brachioradialikseen kohdistuva liike. Käännä käsipaino olkapäätä kohti. Laske hallitusti

aloitusasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s.150-151)

5.2 hauiskääntö, mutkatanko

Käsivarren koukistajaan ja Brachialikseen kohdistuva liike. Seiso tukevassa asennossa ja käännä tankoa ylöspäin suuntautuvassa kaaressa, selkä suorana ja kyynärpäät kiinni kyljissä. Palaa alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 150-151)

5.3 dippi, penkki

Käsivarren ojentajaan, etuolkapäähän ja rintalihakseen kohdistuva liike. Asetu kahden penkin väliin tartu penkkiin hieman hartioita leveämmällä otteella. Laskeudu niin, että kädet taipuvat 90 asteen kulmaan ja ojenna kädet sitten suoriksi alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 140)

5.4 ojentajapunnerrus, ylätalja

Käsivarren ojentajaan ja kyynärpäälihakseen kohdistuva liike. Valitse sopiva vastus ja tartu tankoon myötäotteella. Työnnä tanko alas kyynärpäiden toimiessa saranoina. Pysähdy liikkeen alaosassa ojentajat täysin supistettuina ja sitten palauta takaisin alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 148-149)

Ylijäämätermit

Jalat 1.0

1.4 jalkakyykky

Reiden ojentajiin, koukistajiin ja pakaroihin kohdistuva liike. Sukella tangon alle ja kyykisty. Käännä jalkateriä hieman ulospäin ja pidä polvet samassa linjassa. Kyykisty kunnes reidet ovat vaakatasossa lattiaan nähden. Palaa takaisin yläasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 64-65)

1.5 pohjenousu, smith

Kaksoiskantalihakseen ja leveä kantalihakseen kohdistuva liike. Seiso päkiöillä korokkeen päällä ja aseta tanko hartioillesi. Ojenna nilkat ja palaa sitten alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 84)

Selkä

2.4 Kulmasoutu käänteisellä T-tangolla

Lähde

2.5 selkäojennus, teline

Selän ojentajiin, pakaroihin, reiden koukistajiin ja kylkilihaksiin kohdistuva liike. Aseta reidet penkin pehmusteelle siten, että lantio pääse taipumaan. Taivu lantiolta selkä suorana lattiaa kohti. Palaa selkä suorana alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 104-105)

2.6 alaselkä, laite

lähde

2.7 Yhden käden kulmasoutu

Leveään selkälihakseen, takaolkapäähän ja käsivarren koukistajaan kohdistuva liike. Lepuuta polvea penkillä, pidä selkä suorana ja tue vartaloa vapaalla kädellä. Nosta käsipaino vartaloa kohti niin ylös kun kyynärpää nousee. Laske Hallitusti alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 98-99)

Rinta

3.4 penkkipunnerrus, sotilas

Vastaava liike kuin penkkipunnerrus, jossa jalat pidetään penkin yläpuolella. (penkkipunnerrus.fi. viitattu 9.1.2019)

3.5 etunojapunnerrus

Rintalihaksiin, käsivarren ojentajiin ja etuolkapäihin kohdistuva liike. Kannattele vartaloasi varpailla kädet suorina olkapäiden alla hieman hartioita leveämmällä. Laske vartalo hallitusti kunnes ylävartalo melkein osuu lattiaan. Työnnä vartalo takaisin aloitusasentoon muuttamatta selän asentoa. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 120)

3.6 Ristikkäistaljarutistus

Rintalihaksiin ja etuolkapäihin kohdistuva liike. Valitse sopiva vastus. Nojaa hieman eteenpäin, jalat tukevasti ja vie kädet juuri kehon linjan taakse. Tuo kädet hieman koukussa alas ja kehon eteen laajassa kaaressa. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s.116-117)

Keskivartalo

4.4 kylki Sivutaivutus, levypaino

Ulompiin ja sisempiin vinoihin vatsalihaksiin sekä etummaisiiin sahalihaksiin kohdistuva liike. Seiso suorana jalat hieman koukussa paino toisessa kädessä. Nojaa sivulle ja liu'uta painoa alas kunnes käsi on noin polven korkeudella. Suorista vartalo takaisin

alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 172-173)

Käsivarret

5.5 hauiskääntö, scott 5.1

Käsivarren

koukistajaan, Brachialikseen ja Brachioradialikseen kohdistuva liike. Istu penkillä olkavarren takaosa käsituella. Nosta tanko kohti olkapäätä täydellä liikeradalla. Laske hallitusti alku asentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s.154-155)

5.6 ojentaja, kickback

Käsivarren ojentajaan ja kyynärpäälihakseen kohdistuva liike. Tue polvi ja vapaa käsi penkkiin. Nosta paino vaakatasoon kääntämällä kyynärpäätä suoraksi. Palauta hitaasti aloitusasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 144-145)

5.7 dippi, teline

Käsivarren ojentajaan, etuolkapäähän ja rintalihakseen kohdistuva liike. Pidä painoasi suorilla käsillä ja laskeudu niin alas kunnes olkavarret ovat vaakatasossa lattiaan nähden ja punnerra välittömästi takaisin alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 141)

Hartiat 6.0

6.1 vipunosto sivulle, käsipaino

Etu- ja sivuolkapäihin kohdistuva liike. Seiso suorassa lantion levyisessä haara-asennossa polvista hieman joustaen. Nosta molemmat painot kädet hieman koukussa silmien korkeudelle. Laske hallitusti alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 131)

6.2 vipunosto eteen, käsipaino

Etu- ja sivuolkapäihin kohdistuva liike. Seiso suorassa lantion levyisessä haara-asennossa polvista hieman joustaen. Pidä kyynärpäät hieman koukussa, selkä suorana ja nosta paino silmien tasolle. Laske hallitusti alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 130)

6.3 hartianosto, käsipaino

Epäkkäisiin ja suunnikaslihakseen kohdistuva liike. Seiso suorana painot sivuilla roikkuissa käsissä. Kohauta hartioita ja laske sitten

hartiat hallitusti alas. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010 s. 128)

Lähteet:

Voimaharjoittelu & kehonmuokkaus 2010. Visuaalinen treeniopas urheilijoille ja kuntoilijoille. Suom. Virtamo, Jouni.

Penkkipunnerrus.fi 2019. Penkkipunnerrus. Viitattu 3.2.2019.

<https://www.penkkipunnerrus.fi/penkkipunnerrus>

Liite 4. Valmiin produktin internetosoite

Suomen Kuurosokeat ry 2019.

<http://www.kuurosokeat.fi/kommunikaatio/viittomia.php>

Liite 5. Tuntosarvi-lehden teksti

Tuntosarvi

Olen Henri Lauritsalo, tulkkiopiskelija Humakista. Toteutin opinnäytetyönäni viitotun videon, johon on kerätty viittomia erilaisille kuntosaliliikkeille. Opinnäytetyön tilaajana oli Suomen Kuurosokeat ry:n kommunikaatiopalvelut. Riitta Lahtinen toimi työelämäohjaajana. Työni tavoitteena on tarjota kuurosokeiden kanssa toimiville henkilöille sanastoa, jotta he voivat toimia paremmin kuntosalilla yhdessä kuurosokeiden kanssa.

Keräsin materiaalin haastattelemalla kuurosokeaa henkilöä. Tapasimme kuntosalilla, missä hän näytti minulle erilaisia kuntosaliliikkeitä sekä niiden viittomia. Minä kuvasin videolle viittomat, sekä otin valokuvia liikkeiden alusta ja lopusta. Koska kerättyä materiaalia oli niin paljon ei kaikkia liikkeitä voitu laittaa videolle. Rajasin Riitan ohjeistuksen mukaan videolle ne liikkeet, jotka toimisivat parhaiten lopullisella videolla. Materiaalin avulla tuotin lopullisen videon Mikko Palon ja Tomas Uusimäen kanssa. Minä suunnittelin videon käsikirjoituksen sekä alku- ja lopputekstit. Tomas viittoi viittomat ja Mikko kuvasi sekä editoi videon. Minä olin kuvaustilanteessa ohjaamassa viittojaa, että kaikki viittomat tulivat videolle sellaisina kuin halusin.

Video löytyy Suomen Kuurosokeat ry:n verkkosivuilta, kommunikaatiopalveluista ja sieltä edelleen viittomia-sivulta. Samalta sivulta löytyy vastaavia videoita eri aiheista. Valmiilla videolla on yhteensä 19 viittomaa erilaisille kuntosaliliikkeille. Osa viittomista on vaihtoehtoja samalle liikkeelle. Videolla on liikkeen suomenkielinen nimi sekä kuvat liikkeen alusta ja lopusta. Kuvien jälkeen tulee viittoma sekä mahdolliset vaihtoehdot. Verkkosivuilta, videon alapuolelta, löytyy suomenkielisten termien selitykset.