

**OPTIMAALISEN VAPAA-AJAN JALKINEEN VALINTA LEIKKI-
IKÄISELLE LAPSELLE**

Esitteen suunnittelu



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Visamäki, Muotoilun koulutusohjelma

Syksy, 2019

Tanja-Maria Oulasvuori

Muotoilu
Visamäki

Tekijä	Tanja-Maria Oulasvuori	Vuosi 2019
Työn nimi	Optimaalisen vapaa-ajan jalkineen valinta leikki-ikäiselle lapselle – Esitteen suunnittelu	
Työn ohjaaja /t	Merianne Nebo, Mirja Niemelä	

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa suunnitelma myöhemmin julkaistavan esitteen sisällön osista. Esitteessä tullaan kertomaan optimaalisen vapaa-ajan jalkineen valinnasta leikki-ikäiselle lapselle. Työssä käytettiin erilaisia tiedonhankintamenetelmiä tavoitellun tuloksen saavuttamiseksi.

Työssä haettiin tietoa eri kirjallisuus- ja verkkolähteistä hyvän esitteen ominaisuuksista, jalkaterän rakenteesta, tehtävistä ja kehityksestä sekä jalkineiden vaikutuksesta jalkaterän kehitykseen. Kirjallisten lähteiden lisäksi käytettiin tiedonhankinnassa asiantuntijahaastatteluja, joiden avulla selvitettiin, millainen on optimaalinen lasten jalkine leikki-ikäiselle lapselle.

Osana työtä käytettiin havainnointimenetelmää vertailtaessa erilaisia esitteitä sekä kartoittaessa lasten jalkineiden tarjontaa Suomessa. Lisäksi toteutettiin myös kysely, joka suunnattiin leikki-ikäisten lasten vanhemmille. Kyselyn avulla kartoitettiin mitä asioita esitteen sisällöstä tulee löytyä, jotta se palvelee sille kohdennettua kohderyhmää.

Työn tuloksena saatiin kerättyä napakka tietopaketti hyvän esitteen ominaisuuksista sekä optimaalisen lasten jalkineen vaatimuksista. Kerätystä asiatiedosta tullaan käyttämään osia tulevaisuudessa julkaistavan esitteen asiasisältöön Adobe Illustratorilla piirrettyjen, aihetta havainnollistavien kuvien lisäksi.

Avainsanat Esitteet, lapset, leikki-ikäiset, jalkineet, muotoilu

Sivut 54 sivua, joista liitteitä 9 sivua

Design
Visamäki

Author	Tanja-Maria Oulasvuori	Year 2019
Subject	How to Choose an Optimal Casual Footwear for a Toddler – Designing a brochure	
Supervisors	Merianne Nebo, Mirja Niemelä	

ABSTRACT

The main aim of this thesis was to produce the plan of the parts to brochure, which will be released later in the future. The brochure entails information on choosing an optimal casual footwear for a toddler. This thesis utilized various sources for data collection.

A variety of literature and online sources were used when searching information about the good qualities of the brochures, the composition, commission and development of the foot and the footwear impressions to the foot's development. In addition, a specialist interview was used while investigating about the optimal children's footwear for a toddler.

Observation was used while comparing different kinds of brochures and surveying the selection of the children's shoes in Finland. In addition, there was a survey, which was aimed at the toddlers' parents. With this survey the main issue was to get information about the facts, which must be included in the content of the brochure, so that it will serve the target group best.

The result of this thesis was to gather a vigorous package of a comprehensive knowledge on both the qualities of the good brochure and the requirements for optimal children's footwear. The brochure will be published later including Adobe Illustrator drawings.

Keywords Brochures, children, toddlers, footwear, designing

Pages 54 pages including appendices 9 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Aiheen valinta, tavoitteet ja rajausta	1
1.2	Tutkimuskysymykset	2
1.3	Viitekehys ja tiedonhankintamenetelmät.....	3
2	ESITE	5
2.1	Hyvän esitteen ominaisuudet	5
2.1.1	Typografia	5
2.1.2	Fontit ja tekstinasettelu.....	6
2.1.3	Kuvitus	8
2.1.4	Sommittelu	9
2.2	Erlaisia esitteitä	10
3	LAPSEN JALKA JA JALKINE	13
3.1	Jalkaterän rakenne ja tehtävät.....	13
3.2	Lapsen jalkaterän kehittyminen	14
3.3	Jalkineen vaikutus jalan kehitykseen	16
3.4	Jalkineen valintaperusteet	17
4	OPTIMAALINEN LASTEN JALKINE.....	18
4.1	Optimaalisuus.....	18
4.1.1	Lesti.....	18
4.1.2	Rakenne	20
4.1.3	Materiaalit	21
4.1.4	Koko	21
4.2	Jalkineiden tarjonta	22
5	ESITTEEN SUUNNITTELU	27
5.1	Kyselyn sisältö	27
5.2	Kyselytulosten purku.....	28
5.3	Vastausten yhteenveto esitteeseen.....	33
5.4	Esitteen sisältö	33
6	ARVIOINTI JA POHDINTA	39
	LÄHTEET	42
	HAASTATTELUT	45

Liitteet

Liite 1 Kysely kohderyhmälle

Liite 2 Kuvavaihtoehtoja esitteeseen

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa suunnitelma myöhemmin julkaistavasta kaksi- tai kolmesivuisesta esitteestä, joka käsittelee optimaalisen vapaa-ajan jalkineen valintaa leikki-ikäisille lapsille. Esitteen suunniteltua sisältöä rakennetaan aineistonkeruuosuudesta ja haastatelluista saadun tiedon sekä kuluttajille suunnatun kyselyn (liite 1) pohjalta.

Esitettä tullaan jatkokehittämään ja se tullaan valmistamaan hyödyntäen Adobe Illustrator sekä -InDesign -ohjelmia. Esite tulee olemaan siinä muodossa, että sitä voidaan jakaa niin verkossa kuin painotuotteena. Esite tullaan julkaisemaan oman yritykseni, TAMAO-Designin verkkosivuilla, jonka jälkeen tavoitteena on markkinoida sitä tulevaisuudessa myös erilaisten kuluttajien kanssa toimivien tahojen, kuten esimerkiksi neuvoloiden, sairaanhoitopiirien, päiväkotien sekä jalkineliikkeiden käyttöön.

1.1 Aiheen valinta, tavoitteet ja rajaus

Jalkinealan moniosaajana minua kiinnostaa erityisesti lasten jalkineet. Lapsen vielä kehitysvaiheessa olevat jalkaterät muotoutuvat helposti virheelliseen asentoon väärän kokoisissa ja mallisissa kengissä (Saarikoski, Stolt & Liukkonen, 2010, s. 170), joten niiden vaikutus käyttäjänsä on huomattavasti suurempi kuin aikuisella. Olen suunnitellut ja valmistanut muutamat lasten jalkineet, kokoa 19 (kuva 1) ja 20. Nyt myöhemmin, kun olen hieman perehtynyt lasten jalkineiden kriteereihin, en voisi suositella valmistamiani jalkineita ainakaan jokapäiväiseen käyttöön niiden lestimallin sekä tukevan rakenteen vuoksi.



Kuva 1. Yksi suunnitteleistani ja valmistamistani jalkinepareista, koko 19. Korolla ja kärkikäynnillä oleva lesti sekä yhdellä tarralla suljettavat kengät eivät ole optimaaliset.

Olen huomannut, että vielä tänä päivänäkin monella on se käsitys, että lasten jalkineiden tulisi olla tukevat. Se on kuitenkin jalkaterapeuttien Riitta Saarikosken ja Minna Stoltin mukaan vanha myytti (Wiklund, 2017; Frisk, 2017). Fysioterapeutti Terhi Sulinin mukaan jopa jotkut ammattilaiset, kuten moni fysioterapeutti tai lastenlääkäri jakavat vanhemmille vanhentunutta tietoa kenkien vaatimuksista (Kahila, 2018).

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun jalkaterapian lehtoreiden Marjo Heikkilän ja Laura Saarlin (haastattelu, 4.10.2019) mukaan lasten jalkojen kehitystä ja jalkineita koskevan valistuksen pitäisi lähteä jo synnytysvalmennuksesta. Vanhempien pitäisi saada valistusta sellaisen ammattilaisen, esimerkiksi juuri jalkaterapeutin toimesta, joka on ajan tasalla edellä mainituista asioista. Heidän mukaansa hyvän jalkineen kriteerien muuttuminen kulkee käsikädessä lapsen motorisen kehityksen ja alaraajojen tutkimisen kanssa; mitä enemmän lasten alaraajojen kehitykseen perehdytään, sitä enemmän tiedetään jalkineiden vaikutuksesta lapsen alaraajojen kehitykseen.

Työn tavoitteena on tehdä suunnitelma kattavan, selkeän ja visuaalisen, leikki-ikäisten lasten jalkineiden valintaa koskevan esitteen sisällön osista. Suunniteltavan esitteen tarkoituksena on rikkoa viimeisetkin vanhentuneet käsitykset hyvän kengän kriteereistä, ja sen on oltava helposti kohde-ryhmän, eli leikki-ikäisten lasten vanhempien saatavilla.

Työhön ei kuulu valmis suunnitelma, esite, sen taitto eikä julkaisu, vaan osia suunnitellusta sisällöstä. Lisäksi on huomattava, että suunniteltavan esitteen sisältö on suunnattu tervejalcaisten lasten vanhemmille: työssä tai esitteessä ei paneuduta jalkaongelmista kärsivien lasten jalkineiden vaatimukseen.

1.2 Tutkimuskysymykset

Työssä haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Pääkysymys:

-Millainen on hyvä lasten jalkineista kertova esite?

Pääkysymystä täydentävät alakysymykset:

- Mitkä ovat hyvän esitteen ominaisuudet?
- Millainen on jalkaterä ja miten se kehittyy?
- Miten jalkine vaikuttaa jalan kehitykseen?
- Millainen on optimaalinen lasten jalkine leikki-ikäiselle lapselle?
- Mitä tietoa leikki-ikäisten lasten jalkineen valintaa koskevasta esitteestä tulisi löytyä?

Kysymyksiin pyritään vastaamaan työn edetessä erilaisia tiedonhankintamenetelmiä käyttäen.

1.3 Viitekehys ja tiedonhankintamenetelmät

Tämä työ on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa käytän useita erilaisia tiedonhankintamenetelmiä mahdollisimman laajan tietoperustan rakentamiseksi (kuva 2), jotta työn tavoiteltu tulos toteutuu. Esitteen suunnittelun perustaksi etsin tietoa hyvän esitteen ominaisuuksista. Lisäksi esitteen asiasisällön hahmottamiseksi tarvitsen tietoa jalkaterän rakenteesta ja toiminnasta, lapsen jalkaterän kehittymisestä, jalkineen vaikutuksesta jalan kehitykseen sekä optimaalisen lasten jalkineen kriteereistä.

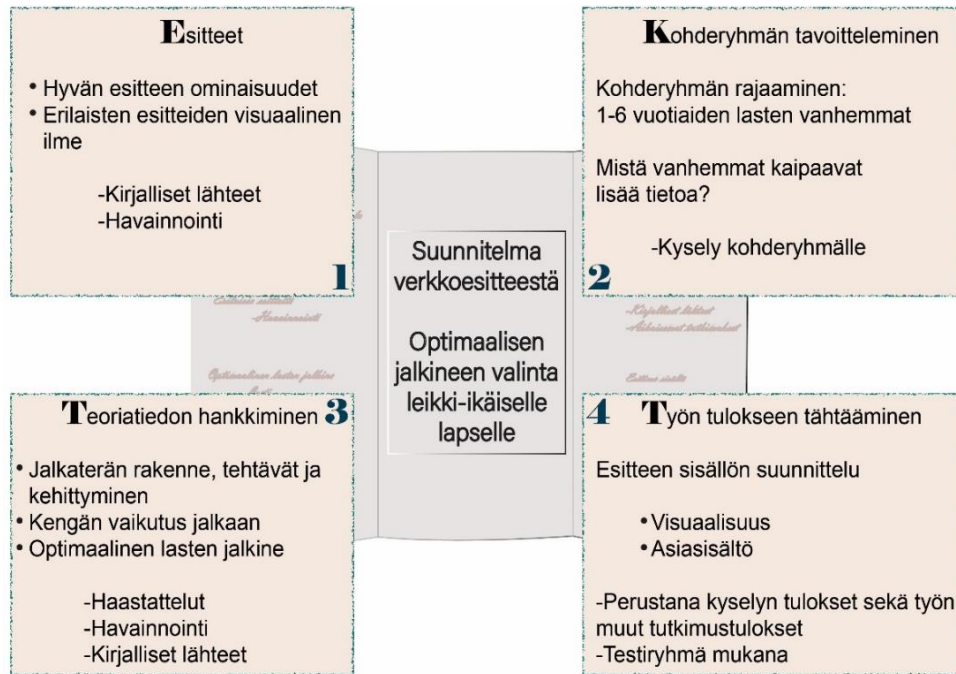
Tietoa hyvän esitteen ominaisuuksista, jalkaterän rakenteesta, toiminnasta ja kehityksestä sekä jalkineen vaikutuksesta jalan kehitykseen haen kirjallisista lähteistä sekä aiemmista tutkimuksista, nettiartikkeleista ja blogeista. Tarkoitukseni on saada vakuuttava, kattava ja napakka tietopaketti edellä mainituista asioista.

Optimaalisen lasten jalkineen kriteereihin ja valintaan pyrin saamaan vastauksen kirjallisten lähteiden lisäksi haastatteluista. Haastattelut toteutetaan puolistrukturoituna Skype-haastatteluna Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun jalkaterapian lehtoreille Marjo Heikkilälle ja Laura Saarille, joilta toivon saavani työhön uusimpia tietoja lasten jaloista ja jalkineista jalkaterapeutin näkökulmasta.

Lisäksi teen myös kaksi sähköpostihaastattelua. Ensimmäisenä haastattelen kenkäliike Oyj Monosen kauppiasta Tea Aaltosta, jotta työhön saadaan näkökulma myös jalkineliikkeen edustajalta. Kauppiaan näkökulmaa hyödynnetään, kun pohditaan esimerkiksi tarjottavilla olevien jalkineiden materiaaleja ja rakenteita.

Toinen sähköpostihaastattelu tehdään yhdessä ergonomisista lasten kengistä kiinnostuneen, kohderyhmää edustavan Bloggaaja Suvi Honkasen kanssa. Bloggaajan käyttämistä osana haastateltavien ryhmää perustellen sillä, että hän pystyy tuomaan työhön tarkempaa tietoa kuluttajan näkökulmasta esimerkiksi jalkineiden saatavuuteen koskevassa kysymyksessä.

Havainnoin työssä erilaisia esitteitä niiden sisällön ja visuaalisen ilmeen vertailun vuoksi. Lisäksi käytän havainnointia kartoittaessa optimaalisten lasten jalkineiden tarjontaa Suomessa. Tarjontaa kartoitetaan kolmessa toisesta poikkeavassa liikkeessä, jotta vertailulähtökohdat ovat mahdollisimman erilaiset. Tarjonnan kartoittaminen tapahtuu Lahdessa hypermarkettia edustavassa Prismassa, halpamyymäläketjun tavaratalossa sekä Kookenkä-liikkeessä.



Kuva 2. Viitekehys

Työn tuloksen, eli esitteen suunnitellun sisällön hahmottamisen tueksi käytän työn edetessä hankitun asiatiedon lisäksi kohderyhmälle suunnattua kyselyä. Kyselyn pääasiallisena tarkoituksena on saada tietoa siitä, millaisten kysymysten osalta esite palvelisi heitä parhaiten.

2 ESITE

Tässä luvussa käsitellään hyvän esitteen ominaisuuksia sekä vertaillaan erilaisia esitteitä. Esitteitä tehdään moniin eri tarkoituksiin. Toron (1999, s. 43) mukaan ne voivat olla mainos- tai yritys esitteitä, vuosikertomuksia tai esimerkiksi tiedotetyyppisiä painotuotteita. Painotuotteen tehtävänä on lähes aina siirtää tietoa ja saada sen vaikutuksesta toteutumaan jokin haluttu asia (Koskinen, 2001, s. 13). Tässä työssä painotuotteista puhutaan julkaisuina.

Julkaisun formaatti, eli koko, voi olla oikeastaan mitä tahansa. Sivumäärä on sidoksissa sekä visuaalisiin että teknisiin tekijöihin (Koskinen, 2001, s. 63). Sivumäärä voi perustua myös esimerkiksi käytettävissä olevan aineiston ja sille ennakoon määritellyn, käytettävissä olevan tilan suhteeseen (Loiri & Juholin, 1998, s. 77). Tässä työssä sivumäärä koostuu käytettävän aineiston määrästä, mutta myös ennalta määritellyn, käytettävän tilan mukaan.

Suunniteltavan esitteen laajuus tulee olemaan noin 2-3 x A4, riippuen lopullisessa julkaisussa käytettävän aineiston vaatimasta sivumäärästä. Sen pääasiallisena tarkoituksena on kasvattaa kohderyhmään kuuluvien kuluttajien tiedon määrää, helpottaa tiedonhankintaa sekä ohjata heitä oikeaan suuntaan lasten jalkineiden valinnassa.

2.1 Hyvän esitteen ominaisuudet

Julkaisun ideointivaiheessa tärkeimmät kysymykset ovat: mitä ja mistä halutaan kertoa. Onko annettavana esimerkiksi jotain täysin uutta, aiempia käsityksiä mullistavaa, entistä tietoa olennaisesti täydentävää, ihmisten elämää helpottavaa? Julkaisun on kerrottava juuri siitä, mistä on tarvetta kertoa. (Niinikangas & Laukkanen, 2001, s. 29, 31) Siksi esitteen asiasisällön rajaaminen onkin äärettömän tärkeää.

Ideointivaiheessa julkaisulle asetettujen tavoitteiden tiedostamista tärkeämpää on kuitenkin huomioida se kohderyhmä, jolle julkaisu on tarkoitettu. Mitä paremmin kohderyhmä tunnetaan, sitä helpompaa ideoiminen on. (Koskinen, 2001, s. 29)

2.1.1 Typografia

Typografialla tarkoitetaan julkaisun graafista ulkoasua (Loiri, 2004, s. 9). Se on mm. kirjaimien avulla tapahtuvaa vaikuttamista viestin havaitsemiseen, luettavuuteen ja ymmärretyksi tulemiseen (Koskinen, 2001, s. 67).

Julkaisun typografia on graafisten elementtien kokonaisuus, jossa niiden antamat painojäljet ja suhteet on suunniteltu (Nieminen, 2004, s. 98).

Painojälkien suunnittelu tarkoittaa kirjoituksen muuntamista typografiaksi: tekstin palstoitus sekä jakaminen otsikoiksi ja ingresseiksi (johdanto-osuus tekstin alussa) sekä tekstityyppien, fonttikokojen ja lihavuusasteiden valinta (Loiri, 2004, s. 29).

Lopullinen graafinen ilme luodaan käyttämällä tekstityyppien lisäksi värejä, kuvia, symboleja, viivoja, linjoja sekä rasteritiheyksiä erilaisten elementtien toteutuksessa. Graafisen suunnittelun lähtökohtana on aina lopullisen julkaisun kohderyhmä sekä julkaisun käyttötarkoitus. (Nieminen, 2004, s. 98)

Julkaisun ilme ja tyyli on siis siinä käytettävien graafisten elementtien summa. Kaikki elementit pyritään saattamaan sellaiseen keskinäiseen tasapainoon, että tarkoitettu informaatio välittyy lukijalle mahdollisimman tehokkaasti, esteettisesti nautittavassa muodossa. Hyvin laaditussa esitteessä pelkkä selailu ja kuvien katsominen antaa jonkinlaisen kuvan sen sisällöstä. (Loiri, 2004, s. 32)

2.1.2 Fontit ja tekstinasettelu

Fontti on yksi typografian muodoista, ja sillä tarkoitetaan digitaalisessa muodossa olevaa kirjainta. Jokaisella kirjasintyyppillä voi olla erilaisia muunnelmia, eli leikkauksia (kuva 3). Yhdestä fontista tehtyjä leikkauslajeja kutsutaan kirjainperheeksi (Koskinen, 2001, s. 69-70).

Light	laiha leikkaus
Book, Regular	normaali leikkaus
Medium, Demibold tai Semibold	puolilihava leikkaus
Bold	lihava leikkaus
Extra bold	erittäin lihava leikkaus
<i>Italic</i>	kursiivi leikkaus
Condenced	kavennettu leikkaus
Extra Bold Condenced	erittäin lihava kavennettu leikkaus

Kuva 3. Kirjasinleikkaukset (Koskinen, 2001, s. 70)

Tekstin luettavuuden kannalta fontin kirjaimellisuuden tulee olla tunnistettavissa: visuaalisesti toistensa kaltaiset, esimerkiksi k-/h- tai m-/n -kirjaimet eivät saa mennä sekaisin (Niinikangas & Laukkanen, 2001, s. 58).

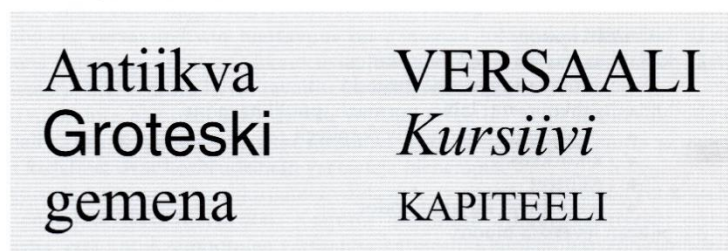
Luettavuuteen vaikuttavia muita tekijöitä ovat leikkauksien lisäksi mm. kirjaimen koko, tekstipalstan leveys ja muoto, kirjainväli, sanaväli, riviväli, tavutus, sisäänveto, lukuetaisyys ja värit. Värit vaikuttavat etenkin leipätekstissä: paras luettavuus saadaan, kun tekstit ovat tummalla värillä ja alusta

on valkoinen. Jos käytetään värillisyyttä, on huolehdittava, että tekstin ja taustan voimakkuuksien erot ovat riittävät. (Koskinen, 2001, s. 74, 77)

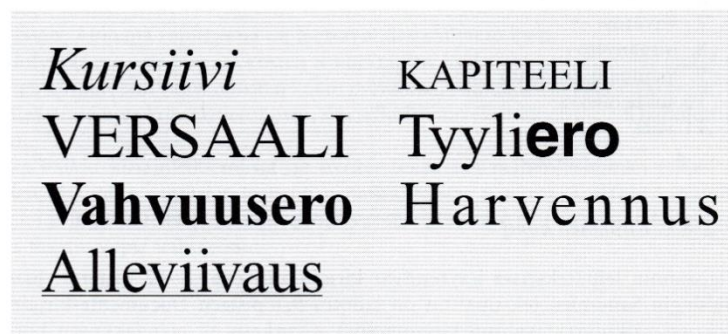
Kirjaimien painoasuksi (kuva 4) valitaan joko VERSAALI (suuret kirjaimet) tai gemena (pienet kirjaimet). Versaalit kirjaimet sopivat yleensä otsikoihin ja gemenat väliotsikoihin sekä leipätekstiin. Pitkässä leipätekstissä helpoimmin luettava kirjasintyyppi on päätteellinen antiikva (esim. Times), jossa kirjaimen hieno hiuspääte sitoo kirjaimet yhteen ja tekee näin kirjaimista ”nauhallisen” yhtenäisyyden ollen siten helppolukuinen. (Nieminen, 2004, s. 95; Niinikangas & Laukkanen, 2001, s. 60-61)

Julkaisussa ei kannata kuitenkaan liikaa leikitellä erilaisten fonttien ja leikkauslajien kanssa. Etenkin esitteitä laatiessa kannattaisi pysytellä parissa varmassa tekstityypissä, sekä käyttää vain 2-3 erilaista kirjasinleikkauslajia (Nieminen, 2004, s. 95).

Typografian muodot ja korostukset



Typografian perusmuodot



Typografian korostusmuodot

Kuva 4. Erilaiset typografian muodot (Koskinen, 2001, s. 73)

Tekstin asetteluun ja tilan käyttöön on kiinnitettävä huomiota, sillä jos julkaisun pinta on täynnä tekstiä, on sen lukeminen vaikeaa. Palstamaisesti aseteltu teksti on helpointa luettavaa, koska se vastaa perinteistä, lukutapojemme mukaista tapaa asetella tekstiä. Luettavuuden kannalta paras palstaleveys on 40-60 merkkiä rivillä. (Niinikangas & Laukkanen, 2001, s. 59, 61)

Erilaisia palstan muotoja (kuva 5) ovat tasapalsta, vasen suora – oikea liehu, oikea suora – vasen liehu, keskitetty sekä muotoon ladottu. Näistä kaksi ensimmäistä ovat luettavuudeltaan hyviä. (Koskinen, 2001, s. 76)

Etenkin verkkojulkaisussa palstoitus on todella tärkeää, sillä näytöltä on vielä raskaampi lukea kuin paperilta (Toikkanen, 2003, s. 44).

Ladelmien laatimisessa tulisi aina muistaa se, että käytettävissä useimmin on monia rivien sulkemista tavutustapoja, joilla ladelman ulkonäköön ja tyyliin voidaan vaikuttaa.

tasapalsta

Ladelmien laatimisessa tulisi aina muistaa se, että käytettävissä useimmin on monia rivien sulkemista tavutustapoja, joilla ladelman ulkonäköön ja tyyliin voidaan vaikuttaa.

vasen liehu

Ladelmien laatimisessa tulisi aina muistaa se, että käytettävissä useimmin on monia rivien sulkemista tavutustapoja, joilla ladelman ulkonäköön ja tyyliin voidaan vaikuttaa.

oikea liehu

Ladelmien laatimisessa tulisi aina muistaa se, että käytettävissä useimmin on monia rivien sulkemista tavutustapoja, joilla ladelman ulkonäköön ja tyyliin voidaan vaikuttaa.

keskitetty ladelma

Kuva 5. Erilaiset ladelmat (Loiri & Juholin, 1998, s. 43)

Otsikointiin on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Yksiriviset sekä lyhkäisistä sanoista muodostuvat otsikot luetaan ensin. Lisäksi ne tulee erottaa muusta tekstimassasta joko kokonsa puolesta tai visuaalisesti, esimerkiksi käyttämällä muusta tekstistä poikkeavia kirjainmuotoja ja suurempaa kokoa. (Koskinen, 2001, s. 78)

2.1.3 Kuvitus

Kuvan merkitys viestinnässä on kiistaton: kuvattomat julkaisut jäävät helposti huomiotta (Nieminen, 2004, s. 89). Sen tehtävänä on selvittää ja selittää asioita, joita tekstissä käsitellään, sekä jäsentää julkaisun kokonaisuus. Kuvan viesti tavoittaa katsojan paremmin, koska sen vastaanottaminen ei vaadi yhtä paljon aktiivisuutta kuin sanallinen viesti. (Loiri & Juholin, 1998, s. 52-53)

Kuvalla pystytään esittämään yksityiskohtaisia tietoja taulukoissa, piirroksissa tai valokuvissa. Se on keskeinen elementti sivupinnan katsomisjärjestyksessä, joten siihen on aina syytä panostaa. (Niinikangas & Laukkanen, 2001, s. 70) Piirroksiset antavat valokuvaa enemmän mahdollisuuksia sisällön havainnollistamiseen, katsojan mielikuviin vaikuttamiseen sekä persoonalliseen kertomiseen. (Koskinen, 2001, s. 83)

Kuvalinnoituksen on lähdettävä aiheesta: sen on liityttävä juttuun. Se ei saisi olla pelkkä koriste tai palstantäyte, vaan sillä tulisi olla aina jokin viesti, joka halutaan välittää lukijalle, tai se voi myös olla kirjoitetun viestin terävöittäjänä. Kuvitusta suunniteltaessa onkin otettava huomioon se, onko kuva

pääasia, kokonaisuutta täydentävä tehokeino vai huomion herättäjä. (Loiri & Juholin, 1998, s. 54-55)

Kuvalla voi kertoa sen, mikä olisi mahdotonta tai työlästä kertoa sanallisesti. Kuvan eheyteen, selkeyteen ja funktioon on kiinnitettävä huomiota: miten kuva kommunikoi tekstin kanssa, miten se tukee tekstisisältöä, mitä se tuo tekstiin lisää sekä miten kuvasta ja tekstistä tulee kokonaisuus. (Niinikangas & Laukkanen, 2001, s. 69)

Sommitelussa on otettava huomioon mm. kuvien koko ja määrä, sijainti, liikesuunta, valot ja varjot, rajausta ja värillisuus. Suuremmat kuvat huomataan paremmin. Kuvien tulisi myös olla mahdollisimman tasalaatuisia tummuus- ja väriarvoiltaan, jotta ne loisivat mahdollisimman luonnollisen vaikutelman. (Koskinen, 2001, s. 80, 82)

2.1.4 Sommittelu

Sommittelu on teoksen osien järjestelemistä pinnalle. Tavoitteena on, että niistä muodostuu haluttu esteettinen kokonaisuus ja tärkeäksi katsotut asiat nousevat riittävän selkeästi esille. (Loiri & Juholin, 1998, s. 62-63)

Julkaisua kootessa puhutaan elementtiryhmistä, joihin luokitellaan esimerkiksi tekstit, kuvat sekä väri- ja sävyelementit. Tarkemmin elementit jaotellaan otsikoihin, ingresseihin, leipäteksteihin, kuvateksteihin, viitteisiin, anfangeihin (sanan ensimmäinen kirjan on ladottu muita kirjaimia suuremmalla), typografisiin elementteihin, valokuviin, piirroksiin, kaavioihin, taulukoihin, merkkeihin ja logoihin (Koskinen, 2001, s. 78). Kaikki kontrastit elävöittävät taittoa (Toikkanen, 2003, s. 39), mutta jos sivu on levoton tai liian täynnä, saattaa katsoja uuvahtaa (Niinikangas & Laukkanen, 2001, s. 68).

Tarkkaan harkittu elementtien käyttö selkeyttää sivua. Yhdellä sivulla tulisi olla mielellään korkeintaan kolme erilaista visuaalisten elementtien ryhmää, jotka katsoja mieltää samaan ryhmään kuuluviksi. Jos sivulla on useampia ryhmiä, erotetaan ne toisistaan muodoilla, koolla, väreillä ja suunnalla.

Nyrkkisääntönä on: suurin on tärkeää, kirkas ja hyvin erottuva merkittävää, sivupintaa kooltaan, sävyltään ja suunnaltaan hallitseva on oleellista. (Niinikangas & Laukkanen, 2001, s. 73-74) Sisällön havainnollistamiseksi elementtien värien käytön tulisi noudattaa loogisuutta eri elementtien esittämisessä, sillä värit vaikuttavat sisällön huomaamiseen, ymmärtämiseen ja mielikuvien muodostamiseen. (Koskinen, 2001, s. 85)

Taustan tehtävä on sitoa kaikki visuaaliset elementit kokonaisuudeksi, mutta sen olisi kuitenkin hyvä pysyä taka-alalla, ettei se vie huomiota muilta elementeilta. Useimmiten tausta on parhaiten onnistunut neutraalina, lähes näkymättömänä. (Niinikangas & Laukkanen, 2001, s. 71-72)

2.2 Erilaisia esitteitä

Havainnoin työssä erilaisiin käyttötarkoituksiin suunnattuja esitteitä, jotta pystyin vertailemaan niiden sisällöllisiä rakenteita, eli taittotaapoja. Havainnoitavat esitteet ovat tuote-, palvelu- ja tapahtumaesitteitä sekä ohjeistavia julkaisuja.

Tuote-esitteissä (kuva 6) itse tuote tai sitä tukevat kuvat ovat keskeisessä osassa. Uusimpien esitteiden värimaailma on mielestäni myös hyvin kytköksissä esiteltävien tuotteiden imagoon. Miellän Herbalifen kokonaisvaltaiseksi hyvinvointia edistäväksi tuotemeriksi, ja sen esitteestä löytyykin niin liikunnallisia kuvia, terveellisiä ruokia kuin rentouttaviakin hetkiä. Adeliina-pyykkietikka taas on kuvattu sille ominaisessa kodin ympäristössä, ja siinä värimaailma on harmoninen. Vanhassa mustavalkoisessa Aurifon-kuulolaitteen myyntiesitteessä sekä Saloran Hi-Fi Stereon tuote-esitteessä pääpaino on toiminnallisissa kuvissa ja niiden värimaailmat julkaisujen aikakausille, n. 1900 sekä 1960, ominaisia.



Kuva 6. Erilaisia tuote-esitteitä: Aurifon -kuulolaite, Adeliina Pyykkietikka, Salora Hi-Fi Stereo sekä Herbalife (Nurmi, 2015; Adeliina, n.d; Salon tuotanto- ja kulttuurihistoriallinen museo SAMU, n.d; Saunalahti.fi, 2013)

Erilaisissa palveluesitteissä (kuva 7) on havaittavissa paljon enemmän huomiota herättäviä värejä. Myös tekstin osuus suhteessa kuviin on suurempi.

Kuvat ovat havainnollistavia, ja niistä pystyy tulkitsemaan joko mitä yritystä tai minkälaista palvelua esite koskee. Erilaiset elementtiryhmittä on erotettu selkeästi toisistaan, ja tekstipalstat (kaikissa oikea liehu) tasattu siten, että niiden lukeminen on mielekästä.



RIIHIMÄEN SEUDUN
TERVEYSKESKUKSEN KY

Neuvolan teemaillat

Teemailltoihin ovat tervetulleita kaikki äitiys- ja lastenneuvolan asiakkaina olevat vanhemmat. Voit osallistua teemailltoihin silloin, kun teema tuntuu omassa perheessäsi ajankohtaiselta.



Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
riihimäenseudunterveyskeskus.fi/palvelut/neuvola/tapahtumat

Parisuhde lapsiperheessä
Lapsen syntymä muuttaa parisuhdetta. Hyvä parisuhde on voimavara, mutta miten pitää rakkaus toimivana lapsiperheen arjen keskellä?
26.9. klo 17.00-18.30,
Uramontie 12

Isäiltä
Moderni isä. Tule jakamaan kokemuksiasi muiden isien kanssa.
24.10. klo 17.00-18.30,
Kallionkatu 10-16 E



Uhmailta
Uhma, eli tahtoikä on tärkeä vaihe lapsen kehityksessä. Oman tahdon löytäminen ja rajojen kokeilu voivat kuitenkin olla haastavia vaiheita myös vanhemmalle. Mistä uhmaikässä on kyse ja miten toimia arjessa uhmaikäisen kanssa?
28.11. klo 17-18.30, Kallionkatu 10-16 E





Kuva 7. Neuvolan teemailltaesite sekä Tahko Outdoors- ja DHL Express palveluesitteet (Riihimäen seudun terveyskeskuksen ky, 2019; Aihe mainostoimisto, n.d; dhl.fi, 2015)

Tapahtumaesitteissä (kuva 8) esitellään usein itse tapahtuman lisäksi myös tapahtuman järjestävää tahoa. Tekstin ja kuvien osuus jakautuu näissä esitteissä lähes puoliksi, joten ne ovat visuaalisesti hyvin tasapainossa.

Kuvat ovat hyvin sidoksissa sekä tapahtumaan että sen paikkaan tai järjestävään tahoon. Kaikissa esitteissä kuvat on ”raamitettu”, joten vaikka niitä on useampi päällekkäin, on niitä helppo katsoa. Punkaharjun urheilijoiden tapahtumaesitteessä taustalla oleva kuva ja sen kirkkaat värit hankaloittavat hieman tekstipalstojen lukemista.



Kuva 8. Suomi meloo -kanoottiviestin ohjelma sekä Työllisyyspalvelut esittäytyvät ja Puruveden kierros 2019 tapahtumaesitteet (Lahden kaupungin museo, n.d; Savonlinnan kaupunki, 2016; Punkaharjun urheilijat, 2019)

Opastavien esitteiden (kuva 9) tarkoitus on valistaa, tiedottaa tai informoida (Loiri, 2004, s.33), joten niissä teksti on selkeästi pääosassa. Kuvat, joita Kotitapaturman sekä Suomen luonnonsuojeluliiton esitteisiin on valittu, ovat enemmänkin symbolisia: ne eivät jatka tekstin sisältöä, vaan antavat lukijalle ajattelemisen aihetta (Loiri & Juholin, 1998, s. 53).



Kuva 9. Kengät kelin mukaan –ohjeistava esite sekä Suomen luonnonsuojeluliiton Kalasta oikein katiskalla -esite (Kotitapaturma, n.d; Lappeenrannan museot, n.d)

Eilaisiin tarkoituksiin suunnattujen esitteiden sisällöt poikkeavat jonkin verran toisistaan. Etenkin kuvien ja tekstin suhteessa toisiinsa on eroja riippuen siitä, onko esite tuote-, tapahtuma-, palvelu- vai opastava esite. Kuitenkin yksi tärkeimmistä esitteen ominaisuuksista toteutuu jokaisessa: nopealla vilkaisulla selviää, mitä asiaa, tuotetta, palvelua tai tapahtumaa esite koskee.

3 LAPSEN JALKA JA JALKINE

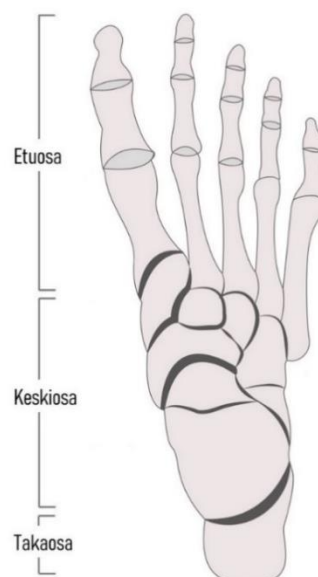
Hyvässä esitteessä sen sisällön rajaaminen on todella tärkeää. Tässä luvussa käsitellään lasten jalkoja ja niiden kehitystä sekä jalkineen vaikutusta jalan kehitykseen, mitkä ovat tässä opinnäytetyössä suunniteltavan esitteen sisällön kannalta tärkeitä asioita. Lasten jalkaterveyttä tukevien jalkineiden hyviä ominaisuuksia ei voida painottaa liikaa.

Synnyynnäiset alaraajojen ja jalkaterien epämuodostumat havaitaan välittömästi synnytyksen jälkeen tai varhaislapsuuden neuvolakäynneillä (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 508). Jopa 98 prosenttia lapsista syntyy terve-jalkaisina, mutta 10-20-vuotiailla enää vain noin 60 prosentilla on terveet jalat. Erilaisiin jalkaongelmiin on Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen jalkaterapeutin Antti Kaikkosen mukaan syynä kengät. (Valtari, 2014, n.d)

Mitä nuorempi lapsi, sitä suurempi mahdollisuus on kasvavien jalkojen vaurioiden kehittymiselle (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 169). Jalkaterien muutoksista vähintään 95 % onkin alkanut kehittyä jo varhaislapsuudessa vääränlaisten kenkien käytön seurauksena. Jatkuvasti muuttuva kenkämuoti ja jalkaterveys eivät kulje käsikädessä, vaan muoti vetää usein pidemmän korren. (Saarikoski ym., 2010, s. 110)

3.1 Jalkaterän rakenne ja tehtävät

Jalkaterä on toiminnallinen kokonaisuus, joka jaetaan kolmeen osaan: taka- keski- ja etuosaan (kuva 10). Etuosan muodostavat jalkapöydän ja varpaiden luut, keskiosan vene-, kuutio- ja vaajaluut sekä takaosan kanta- ja telaluut.



Kuva 10. Jalkaterän osittelu etu-, keski- ja takaosaan. Kuva piirretty lähteestä. (Kitti, Ravea & Räisänen, 2015, s.10)

Tästä monimutkaisesta kehon osasta löytyy luita yhteensä 26, niveliä 55, nivelvesiteitä 107 sekä lihaksia 31 kappaletta, jotka kaikki muodostavat yhdessä hermojen kanssa toiminnallisia kokonaisuuksia (Saarikoski ym., 2010, s. 36, 46). Kehon luut jaetaan pitkiin ja lyhyisiin luihin, joista jalkaterissä lyhyet luut (jalkaterän takaosa) kantavat suurimman osan painosta, ja pitkät luut (jalkaterän etu- ja keskiosa) suorittavat liikkeen (Saaristo, 1989, s.14-16).

Luiden rakenteissa, kuten koossa, pituudessa, muodossa sekä kaltevuudessa on huomattavia yksilöllisiä vaihteluita. Luut muodostavat kaari- ja holvirakenteita, joita nivelsiteet, jänteet ja lihakset tukevat. Jalkakaarien tehtävänä on joustaa kuormituksen ja alustan muotoihin mukautuen sekä tukea askelen eri vaiheissa. (Saarikoski ym., 2010, s. 36; Respecta, 2013)

Monimutkaisen rakenteensa ja toimintansa takia jalkaterät kykenevät kävellessä toteuttamaan kolmea täysin toisistaan poikkeavaa tehtävää:

- Alustalle mukautuminen: Nivelten rakenteet sekä luiden muoto yhdessä sitä liikuttavien lihasten kanssa takaavat sen, että terve jalkaterä pystyy mukautumaan erilaisille alustoille siten, etteivät alaraajan muut toiminnot häiriinny.
- Iskunvaimennus: Jalkaterän ja nilkan nivelet joustavat tehokkaasti; nämä joustoliikkeet vähentävät polvi- ja lonkkaniveleihin sekä lannerankaan välittyviä iskuja alaraajan osuessa maahan.
- Jäykkänä vipuvartena toimiminen: Jalkaterä jäykistyy tiukaksi vipuvarreksi sekä jalkaterän osuessa maahan että kantapään kohotessa varvastyönön ajaksi niin kävellessä kuin juostessa.

(Liukkonen & Saarikoski, 2004, s.76, 78; Saarikoski ym., 2010, s. 42-43)

3.2 Lapsen jalkaterän kehittyminen

Alaraajat kehittyvät sikiö-, makuu- ja pystyasennon kautta askeltavaksi kokonaisuudeksi. Kehitysvaiheisiin kuuluu reisi-, sääri- ja jalkaterän luiden kiertymiä sekä erilaisia asentovaihteluita. (Saarikoski ym., 2010, s. 48) Lat-tajalkaisuus, länkisääret, pihtipolvet, polvien yliojennus ja kävely jalkaterät sisään- tai ulospäin ovat yleisiä fysiologisia ilmiöitä. Kaikki nämä kuuluvat lapsen normaaliin kehitykseen: ne edistävät alaraajojen toimintojen ja tasapainon kehitystä, ja korjaantuvat yleensä itsestään lapsen kasvaessa. (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 200; Respecta, 2013)

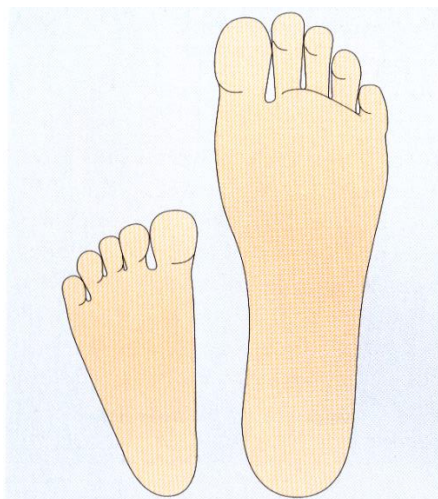
Vaikka lapsi muistuttaa rakenteeltaan aikuista jo varhaisessa vaiheessa, on syytä huomioida, että lapsen hermosto kehittyy vielä pitkään. Asentopoikkeamat saattavat näyttää vanhempien silmään normaalia suuremmilta tai aikuisten alaraajoihin verrattuina jopa virheellisiltä, koska nivelsiteiden ja lihasten kehittyminen etenee hitaasti. Siksi on tärkeää ottaa huomioon lasten normaali kehittyminen ja muistaa, että lapsen jalkaterät eivät ole

pienoismalli aikuisten jalkateristä. (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 97; Respecta, 2013)

Jalan runko on ennen syntymää pehmeätä rustoa, joka alkaa muuttumaan hitaasti kovaksi luuksi. Luutumisen alkaa yhdeksännellä raskausviikolla jatkuen aina 18 ikävuoteen asti. (Saaristo, 1989, s. 25) Vastasyntyneen lapsen jalkaterän pituus on noin 8-10cm.

Jalkaterän luut kasvavat ja kehittyvät nopeasti, kaikista kehon osista ensimmäisenä pituuteensa valmiiksi. Pituuskasvu on nopeinta 2 vuotiailla, joskus vielä 3-4 vuotiailla, joiden jalkaterät kasvavat jopa noin 20 mm vuodessa. Tämän jälkeen kasvu jatkuu noin 8-10 mm vuodessa, kunnes kasvu päättyy noin 14-16 vuotiaana. (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 96, 513; Saarikoski ym., 2010, s. 49-50, 178)

Lapsen jalkaterät kasvavat suhteellisesti enemmän pituutta kuin esimerkiksi leveyttä tai ympärysmittaa (Saaristo, 1989, s. 28), ja ne ovat aikuisen jalkateriin verrattuna päkiästä leveät ja kantapäätä kohti kaventuivat (kuva 11) (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 95). Synnynnäinen lattajalka alkaa kehittyä rakenteellisesti ja sisäkaaret alkavat muotoutua monivaiheisten prosessien kautta lapsen noustessa seisomaan (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 202-203). Samoihin aikoihin, noin yhden vuoden iässä, jalkaterät ovat kehittyneet koko kehon kantaviksi rakenteiksi, iskunvaimentajiksi, alustalle mukautujiksi sekä vipuvarsiksi (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 68).



Kuva 11. Aikuisen ja lapsen jalkaterien malli (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 95)

Jalkaterän kehitys on monimuotoisinta leikki-iässä, ja koko keho tarvitsee eri tyyppisiä ärsykeitä tuki- ja liikuntaelimestön kehityksen tueksi. Kehon omat suojamekanismit suojelevat kehittyviä tukirakenteita ja edistävät niiden vahvistumista, eikä niiden toimintoja tule estää. (Saarikoski ym., 2010, s. 174-175)

3.3 Jalkineen vaikutus jalan kehitykseen

Koko kasvukauden ajan täydelliseen luutumiseen asti jalkaterien malli on helposti muotoiltavissa huonoon asentoon väärän kokoisilla ja mallisilla kengillä. Pehmeä ja helposti muokkautuva rustokudos on altis vaurioille ja erilaisten jalkavaivojen kehittymiselle. (Saarikoski ym., 2010, s. 170; Stolt & Saarikoski, 2016, s. 170)

Fysios Oy:n fysioterapeutin Eero Hyvärisen mukaan hyväkin kenkä vaikuttaa jalkaan, joten lapsen tulisi antaa kulkea avojaloin aina, kun se on mahdollista ja turvallista (Järvinen, 2018). Kuitenkin paljon ulkona leikkivän lapsen tulisi käyttää kenkiä: kengän on suojattava jalkaa talvella kylmältä ja kesällä vierasesineiltä (Sneck, 2015).

Etenkin lapsilla kengät haittaavat jalkaterän ja varpaiden normaalien toimintojen kehitystä muovaamalla ja rajoittamalla jalkaterän asentoa sekä nivelten ja lihasten luonnollisia liikkeitä. Ne muuttavat tai jopa vaikeuttavat kävelyn sekä luonnollisen liikkumisen mallia ja vähentävät alustasta saatavia tuntoaistimuksia. (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 18, 170)

Kenkä vähentää päkiän taipuisuutta jopa 30-80 prosenttia. Etenkin paksupohjaisessa kengässä jalkaterän liikkuvuus ja joustavuus vähenevät, (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 110) jolloin varvasrullaus, eli askelen luonnollinen rullaaminen kantapäältä koko matkan varpaille saakka jää vajaaksi. Varvasrullaus vahvistaa jalkaa, joten sen puuttuessa jalan kehitykseen kuuluva jalan luonnollinen jäykistyminen jää puolitiehen, eivätkä jalan kaaret pääse kehittymään kunnolla. (Järvinen, 2018) Jalkaterapeutti Riitta Saarikosken mukaan jäykkien ja paksupohjaisten kenkien käyttö saa lapsen myöskin raahaamaan jalkojaan, mistä voi koitua jalka- ja selkävaivoja (Wiklund, 2017).

Sekä liian pienet, että liian isot kengät ovat haitaksi lapsen jalan kehitykselle. Liian pienet kengät vahingoittavat lasten jalkaterien kasvua ja kehitystä ja estävät jalkaterien toimintoja. Lisäksi ne voivat aiheuttaa kovettumia ja känsiä sekä lisätä levinneen päkiän, jalkapöytäluiden ja varpaiden asentopoikkeamien, vaivaisenluiden, vasaravarpaiden sekä kynsiongelmien riskiä. (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 171; Respecta, 2013)

Liian isossa kengässä jalkaterä työntyy kengän kärkeen aiheuttaen myöskin varpaiden asentopoikkeamia sekä kynsivaivoja. Liian iso tai riittämättömällä nauhoituksella varustettu kenkä pysyy jalassa vain varpaita koukistamalla, mikä lisää koukkuvarpaiden synnyn riskiä. Ne eivät myöskään ole tukevat, ja saattavat tehdä lapsen liikkumisesta kömpelöä ja hankalaa, mikä lisää myös helposti kompastelua ja kaatuilua. (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 172)

3.4 Jalkineen valintaperusteet

Tärkein ulkoinen tekijä, johon jokainen meistä voi omilla valinnoillaan vaikuttaa, on jalkaterien asentoa ja toimintoja tukevien tai tuhoavien kenkien käyttö (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s.19). Tässä tapauksessa vastuu siirtyy vanhemmille, jotka hankkivat jalkineita lapsillensa.

Kengät kuuluvat osaksi pukeutumista ja ne ovat osassa maapalloa välttämättömät. Kenkien päätarkoituksena onkin suojata jalkateriä ulkoisilta tekijöiltä, kuten esimerkiksi kylmältä, kuumalta, märältä, kovilta alustoilta, teräviltä esineiltä, kolhuilta ja kemikaaleilta. Jalkaterveyden kannalta olisi-kin tärkeää, että kenkien ominaisuuksia arvioitaessa muodin vaatimukset eivät menisi kenkien alkuperäisiin tehtäviin perustuvien vaatimusten edelle. (Saarikoski ym., 2010, s. 111)

Reiman markkinointijohtajan Topi Lintukankaan mukaan muodikkaus ja ulkonäkö kuitenkin ajavat monella kuluttajalla terveellisuuden edelle, ja aikuisten muoti siirtyy nykyään myös lasten jalkineisiin (Kahila, 2018). Yhä nuorempina myös ryhmäpaineet määräävät pukeutumisen mallin. Lapsi tulisi totuttaa jo pienestä pitäen käyttämään hyviä ja sopivankokoisia kenkiä, jolloin hän luultavasti hyväksyy jalkaystävällisten kenkien hankkimisen myös tulevaisuudessa helpommin. (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 512-513.)

Sopivat, hyvin istuvat sekä käyttötarkoituksen ja vuodenaikojen mukaan valitut kengät ovat siis lapsen hyvän jalkaterveyden perusta (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 180). Omat haasteensa hyvän jalkineen löytymiselle luovat kuitenkin hermoston hidaskasvu sekä kyky sopeutua huonoihinkin olosuhteisiin. (Saarikoski ym., 2010, s. 170; Respecta, 2013) Tästä syystä lapsen omaan mielipiteeseen kengän sopivuudesta ei tulisi Medirexin fysioterapeutin Markus Peltoniemen mukaan luottaa: lapsi ei osaa tunnistaa oikeaa kokoa, ja saattaa todeta kengän olevan sopiva, vaikka se olisikin liian pieni tai suuri (Store, 2017).

Monet vanhemmat kierrättävät lastensa kenkiä, sillä ne ovat usein kalliita ja jäävät nopeasti pieneksi. Kierrätystä suositellaan tehtävän kuitenkin vain perheen tai tuttavien kesken. Kierrätettäessä kenkiä on kiinnitettävä huomiota oikean koon lisäksi siihen, että kengät ovat kunnoltaan käyttökelpoiset, eli esimerkiksi kannassa tai pohjassa ei ole ”linttaan astumisen” merkkejä. Lisäksi olisi varmistettava, ettei edellisellä käyttäjällä ole ollut syyliä eikä jalka- tai kynsisientä. (Saarikoski ym., 2010, s. 182; ks. myös Frisk, 2017) Kirpputoreilla kierrätettäessä kenkien edellisen omistajan jalkaterveydestä ei tiedetä, joten siinä on riskinsä.

4 OPTIMAALINEN LASTEN JALKINE

Suunniteltavan, lasten jalkineista kertovan esitteen keskeisenä tavoitteena on kertoa kuluttajille hyvästä ja optimaalisesta lasten jalkineesta. Tässä luvussa selvitetään kirjallisten lähteiden sekä haastatteluiden avulla, millainen on optimaalinen vapaa-ajan jalkine leikki-ikäiselle lapselle sekä havainnoidaan, millainen on niiden tarjonta Suomessa.

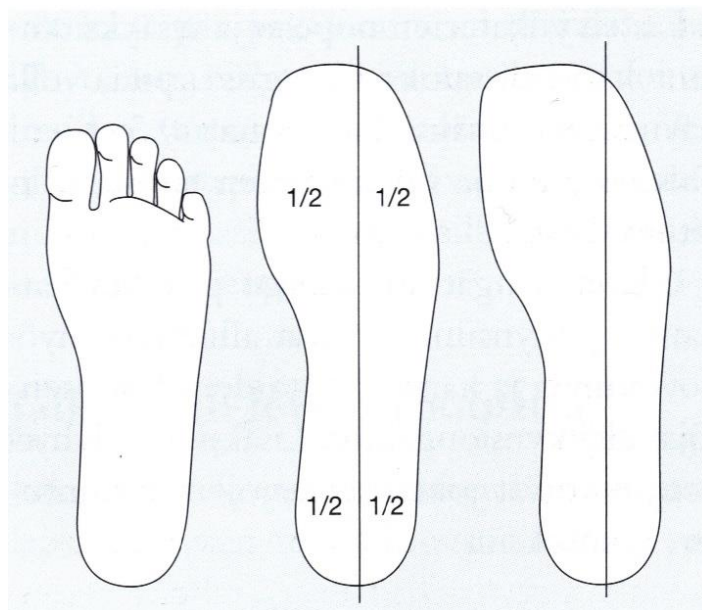
4.1 Optimaalisuus

Lasten kehityksen ja jalkaterveyden kannalta on tärkeää tietää, millainen on hyvä, jalan normaalia kehitystä tukeva jalkine. Optimaalisuuteen vaikuttavat monet eri tekijät.

4.1.1 Lesti

Kengät ovat usein sisäänpäin kääntyviä, eli käyrälestisiä. Käyrälestinen jalkine muuttaa jalkapohjien kuormitusta ja tasapainoa tehden liikkumisen epävakaaksi. (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 39)

Lasten kengän tuleekin olla malliltaan jalkaterän mallin mukainen, eli suora (kuva 12). Silloin se tukee jalkaterien toimintoja ja ohjaa askeleen oikeaan suuntaan kävellessä. Lestin suoruus voidaan mitata helposti esimerkiksi viivoittimella. Kun viivoitin puolittaa kantapään sekä osuu kärjessä noin kakkos- tai kolmosvarpaan kohdalle, ja sen molemmille puolille jää suunnilleen yhtä suuret alueet, on lesti suora. (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 117, 183; Saarikoski ym., 2010, s. 113)



Kuva 12. Suora ja käyrä lesti (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 39)

Koska pienen lapsen jalkaterä sisältää runsaasti rasvakudosta ja muistuttaa lattajalkaa ennen jalan kaarien muodostumista (Saarikoski ym., 2010, s. 48), tulee niin sisä- kuin ulkopohjankin olla jalkapohjan mallin mukainen, eli suora: sisäpohjassa ei saa olla kohotuksia sisäkaareissa tai päkiällä. Suora sisäpohja mahdollistaa sisäkaaren normaalin pitenemisen ja laskeutumisen sekä jalkaterän lihasten toiminnot. (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 183)

Kengän ulkopohjan suoruus on helppo katsoa lattiaa vasten olevasta kengästä (kuva 13). Markus Peltoniemen mukaan kengän kärki ei saisi olla nouseva, sillä jalan tulisi saada olla mahdollisimman normaalissa asennossa kengässä. Siinä ei saisi myöskään olla korkoa, sillä korko vaikuttaa koko kehon ryhtiin, kun kehon painopiste siirtyy jalkaterän etuosaan. (Store, 2017)



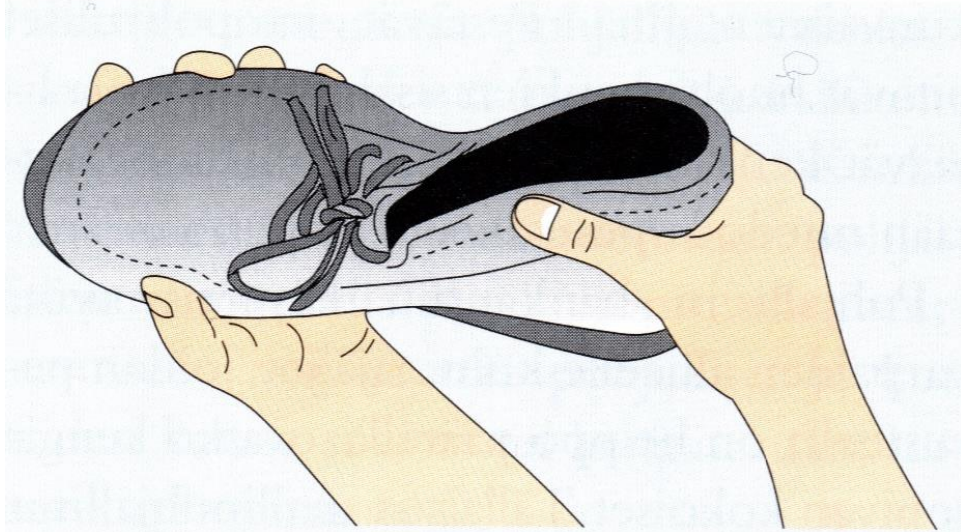
Kuva 13. Tasainen pohja mukailee lapsen jalkaterän muotoja (Honkanen, 2019)

Kärjen malli, leveys, korkeus ja pituus muodostavat yhdessä varvastilan, joka on riittävä silloin, kun varpailla on tilaa liikkua. Tilaa on oltava tarpeeksi, jotta varpaat ja kynnet eivät hankaudu kenkää vasten ja jotta askel toimii normaalisti ja se voidaan viedä loppuun asti. (Saarikoski ym., 2010, s. 114; Stolt & Saarikoski, 2016, s. 182)

Sopiva päkiän leveys tarvitaan, jotta varpaiden lisäksi jalkapöydän luut voivat levätä ja liikkua vapaasti. Kengän päällinen ei saa pullistua päkiän kohdalta pohjan ulkopuolelle, eikä hangata tai puristaa ihoa. Lapsen jalkaterän leveys on helppoa mitata irrotettavalla pohjallisella; jos jalkaterä leviää reilusti pohjallisen ulkopuolelle, kenkä voi olla liian kapea. (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 182)

4.1.2 Rakenne

Lapsen jalkaterä tykkää liikkeestä, joten sitä ei saisi kahlita liian jäykällä ja painavilla kengillä. Kävelyn tulisi muistuttaa mahdollisimman paljon paljain jaloin kävelyä. (Frisk, 2017) Hyvät kengät ovat kiertolöysät (kuva 14), eli ne taipuvat, kiertyvät ja joustavat joka suuntaan tiskirätin tavoin ilman kovaa voimaa (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 182; ks. myös Frisk, 2017).



Kuva 14. Kiertolöysyyden testaaminen (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 47)

Kengissä tulee olla kiinnitys (kengännauhat tai tarrat), jolla pystytään helposti säätämään kengän kireyttä. Kiinnityksen tulisi ulottua pitkälle varpaasiin, jotta pehmeät ja rustoiset jalat saadaan kenkiin varpaat suorina. Riittävän ylös nouseva kiinnitys taas pitää jalkaterän paikallaan niin, että jalka ei pääse liukumaan kohti kärkeä askelluksen aikana. (Saarikoski ym., 2010, s. 116-117; Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 511)

Kengän suuaukon ja kantaosan tulisi olla kapea ja kantapään muotoinen, jotta se estää jalan hölskymisen ylös alas (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 103). Jalkaterapian lehtoreiden Marjo Heikkilän ja Laura Saarin mukaan (haastattelu, 4.10.2019) kantaosa ei kuitenkaan saa olla terveessä jalassa liian tukeva tai jäykkä, sillä myös tukeva kanta vaikuttaa normaaliin askellukseen.

Heikkilä ja Saar kertovat myös, että vuorin tulisi olla mahdollisimman saumaton, sillä mikään ei saisi painaa tai hangata lapsen jalkaa. Myöskin päällisessä tulisi olla mahdollisimman vähän ylimääräisiä koristeita tai muita paksuja kohtia/saumoja, jotka voivat vaikuttaa jalkineen joustamiseen ja täten jalan kehitykseen.

4.1.3 Materiaalit

Kengän päällisen tulisi olla hengittävä, ihoystävällinen ja myrkytön. Hengittävä materiaali kuljettaa tehokkaasti kosteuden pois kengästä ja pitää ihon kuivana. Sellaisia ovat nahka, erilaiset tex-kalvomateriaalit (Gore-Tex) luonnonkuitukankaat, esimerkiksi canvas sekä keinokuitutekstiilit kuten polyamidi, polyesteri, mikrokuitu. (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 108-109, 183; ks. myös Frisk, 2017) Hyvästä materiaaleista kysyttäessä kauppias Tea Aaltonen (sähköpostihaastattelu, 16.9.2019) mainitsee ensimmäisenä nahkan, mutta myös erilaiset materiaaliyhdistelmät, esimerkiksi tekstiili-nahkayhdistelmät ovat hänen mukaansa hyviä juuri lasten kengissä.

Nahka on kuitenkin myös Marjo Heikkilän ja Laura Saarinn (haastattelu, 4.10.2019) mukaan sekä kirjallisten lähteiden perusteella paras materiaali. Nahka muotoutuu hyvin käyttäjänsä jalkaan. Kuituisen rakenteensa ansiosta se on erittäin hengittävä, ja sen sisältämän ilman ansiosta jalkine tuntuu lämpimällä ilmalla viileältä ja kylmällä ilmalla lämpimältä (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 48).

Pohjamateriaalit vaikuttavat suurelta osin kenkien joustavuuteen, keveyteen ja kestävyteen. Pohjan tulisi olla taipuisa, ohut ja pitävä. Yleisin hyvä pohjamateriaali on etenkin suomalaisissa talvikengissä käytetty termoplastinen kumi (TR): se on kimmoisa, joustava ja sillä on hyvät kylmänkesto- ja pito-ominaisuudet. Suomessa kehitetyllä Fenomex -pohjalla on vielä 3-8 astetta parempi lämmöneristys. (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 47; Saarikoski ym., 2010, s. 125-126)

Bloggari Suvi Honkasen (sähköpostihaastattelu, 16.9.2019) mukaan ergonomisen pohjan vaatimuksille asettaa haasteita Suomen sääolosuhteet, mutta kesäkengissä voisi hänen mukaansa miettiä, että mitä lähempänä ollaan paljaan jalan tuntumaa, sen parempi.

Pohjan paksuuden tulisikin nykysuosittelujen mukaan olla alle 5 mm (Saarikoski ym., 2010, s. 124). Lähimmäs paljaan jalan tuntumaa päästään paljasjalkajalkineilla. Marjo Heikkilän ja Laura Saarinn (haastattelu, 4.10.2019) suosittelema Feelmax -kevytjalkinebrändi on juuri kehittänyt uuden vulkanisoidun kierrätyskumipohjan, joka sulatetaan suoraan kiinni kengän päälliseen. Feelmaxin mukaan tämä liimaton menetelmä mahdollistaa erittäin vahvan ja joustavan rakenteen jalkineessa. (Feelmax, 2019)

4.1.4 Koko

Kasvavalla lapsella jalkaterän oikea-aikaisten toimintojen kannalta kenkien tärkein ominaisuus on oikea koko eli pituus, leveys sekä laajuus (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 180; ks. myös Sneck, 2015).

Kuitenkin jopa puolet leikki-ikäisistä lapsista käyttää liian pieniä kenkiä (Respecta, 2014). Vuonna 2011 itävaltalaisutkijaryhmä mittasi Respectan

kutsumana suomalaisten lasten jalkoja osana kansainvälistä lasten jalkojen ja kenkien tutkimusta. Sen mukaan 71,6 % osallistuneista, 1-12 vuotiasta lapsista käytti liian pieniä jalkineita. Seuraavana vuonna, 2012, Respecta toteutti vastaavan tutkimuksen itävaltalaisutkija Wieland Kintzin johdolla. Silloin tuloksena oli 71,7 %. (Takkinen, 2013) Jalkojenhoitaja Tiina Lahtisen porilaiseen päiväkotiin tekemä pistokoe osoitti, että lapsella voi olla käytössään jopa kolme numeroa liian pienet kengät (Kahila, 2017).

On tärkeää muistaa, että kenkien numerointi ei ole standardisoitu, vaan käytössä on sekä englantilainen, ranskalainen että amerikkalainen numerointijärjestelmä (Saarikoski ym., 2010, s. 130). Lisäksi koot saattavat muuttua eri valmistajilla: kaikki kenkävalmistajat eivät noudata standardeja (Kahila, 2017). Siksi kenkiä on aina sovittava ostettaessa.

Jalka kasvaa pituutta nopeimmin parivuotiaana, jolloin lapsen kengän koko voi muuttua jopa parissa kuukaudessa (Järvinen, 2018). Jalkaterien pituus tulisi tästä syystä tarkistaa usein ja aina, kun siirrytään vuodenajan mukaisesti kengistä toisiin, kesä-, talvi- ja välikausikenkiin (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 186). Jalkaterät ovat usein eri kokoiset, joten kokoero on tiedettävä ostettaessa lasten jalkineita, sillä kengät valitaan aina isomman jalkaterän mukaan (Liukkonen & Saarikoski, 2004, s. 96).

Taulukko 1. Lapsen jalkojen mittaamisväli (Respecta, 2013).

LAPSEN IKÄ	JALKATERÄN KASVU	MITTAUSTARVE
1–2 vuotta	1,5 mm / kk	Joka 2. kuukausi
2–3 vuotta	1,0 mm / kk	Joka 3. kuukausi
3–4 vuotta	1,0 mm / kk	Joka 4. kuukausi
4–6 vuotta	1,0 mm / kk	Joka 6. kuukausi
6–10 vuotta	< 1,0 mm / kk	Joka 6. kuukausi

Jalka tulisi mitata aina illalla, sillä lapsenkin jalkaterä turpoaa päivän aikana (Saarikoski ym., 2010, s. 177). Uusia kenkiä hankittaessa pidemmän jalkaterän pituuteen lisätään 17 mm käynti- ja kasvuvara. Käytössä olevissa kengissä 12 mm on vielä riittävä. (Saarikoski ym., 2010, s. 178; Stolt & Saarikoski, 2016, s. 187) Terveystieteiden tohtori ja jalkaterapeutti Minna Stolt kertoo, että 17 mm enempää kasvuvaraa ei kannata varata, ja kun käyntivaraa on enää alle 12 mm, ovat kengät jääneet pieniksi. (Frisk, 2017).

4.2 Jalkineiden tarjonta

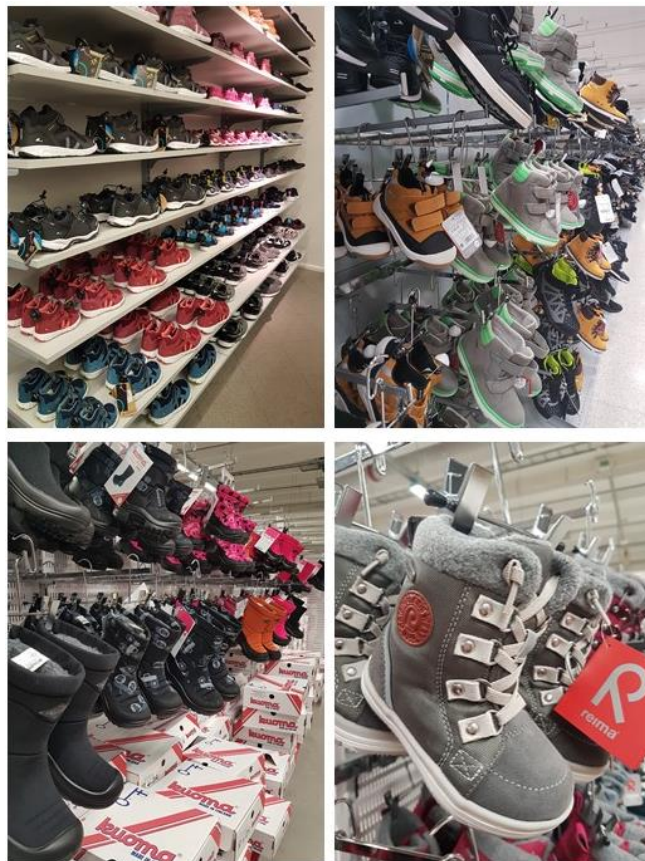
Kysyttäessä hyviä lasten jalkineiden tuotemerkkejä Tea Aaltonen (sähköpostihaastattelu, 16.9.2019) puhuu Ecco-, Primigi- sekä Superfit- merkkien puolesta. Marjo Heikkilän ja Laura Saarin (haastattelu, 4.10.2019) mukaan paljasjalkakenkämerkki Feelmax on paras. Kuitenkin puhuttaessa kura- ja

talvikengistä juuri Superfitissä on heidän mukaansa pitävä ulkopohja, ja Vikingit ovat helposti puettavat.

Kartoitin tarjontaa Lahdessa halpamyymäläketjun tavaratalossa, Prismassa sekä Kookengässä. Jokaisessa liikkeessä oli valtava tarjonta lasten jalkineille, ja eri merkkiä jalkineita oli hyllyittäin. Prismassa ja tavaratalossa oli tarjolla Reiman jalkineita, joita ei kenkäkaupasta löytynyt. Kuoman jalkineita taas tarjottiin vain tavaratalossa (kuva 15).

Reimalta löytyi hyvät talvijalkineet. Reimatec -jalkineessa lesti on suhteellisen suora joka suuntaan. Ulkopohja on kuvioitua TR-kumia, joten se on taipuisa. Sen sisäpohja on suora. Jalkineen päällisessä on mokkaa ja tekstiiliä, ja pitkässä varressa ylös asti menevillä nauhoilla on helppo säädellä kengän kireyttä. Nauhojen lisäksi jalkineessa on vetoketju, mikä helpottaa pukemista.

Kuoman putkivarsi saappaassa on myöskin optimaalinen lesti ja sen päällinen on nuva -käsiteltyä kangasta. Sen varressa ei kuitenkaan ole lainkaan kiristysmahdollisuutta. Lisäksi siinä on jäykähkö ja muotoiltu PU -pohja, minkä luulisin olevan liukas talvikeleillä. Heikkilän ja Saarin (haastattelu, 4.10.2010) juuri näin onkin; Kuomien liukas pohja nousi esiin keskustelussamme.



Kuva 15. Lasten jalkineiden tarjonta on valtavaa. Sekalaisia hyllyjä, sekä Kuoma ja Reima

Oli havaittavissa, että tiettyjä jalkinemerkkejä on saatavilla kaikista liikkeistä: Superfit, Viking sekä Ecco (kuva 16). Haastatteluissakin esiin nousutta Superfit -merkkiä oli etenkin tarjolla paljon.

Testaamissani Superfitin ruskeissa 473-30 Gore-Tex -talvijalkineissa on todella paksu ja rajusti kuvioitu pohja, minkä takia niissä on huima kärkikäynti. Kenkä ei kierry helpolla, vaan sen taivuttamiseen tarvitsee jo hieman voimaa. Välikausimalleissa päällinen on useasti nahkaa tai tekstiiliä ja niissä sekä kesäkengissä pohja on hieman ohuempi ja joustavampi. Superfit -jalkineissa sisäpohja on pääsääntöisesti tasainen.

Econ kengät olivat muuten hyvätuntuisia, mutta niissä on paljon muotoilua sisäpohjissa. Ulkopohjia on sekä paksumpia että ohuita, ja etenkin tarrallisten ”kiipeilykenkien” pohja tuntui erittäin joustavalta. Päällisessä käytettävät nahka-tekstiiliyhdistelmät mahdollistavat jalan liikkeen.

Vikingit on pääsääntöisesti Gore-Tex -jalkineita, päällisen materiaaleina keinoahkaa ja tekstiiliä. Vikingeissä on melko paksu pohja, ja joissakin todella kova kanta. Lisäksi suurehko kärkikäynti sekä muotoilu sisäpohjassa ovat huonoja puolia. Kaikilla, niin Superfitillä, Vikingillä ja etenkin Eccolla on todella hyviä sulkutapoja; varsinkin nauha – tarra tai nauha - vetoketju yhdistelmä takaa sen, että jalkineen saa puettua ja kiristettyä hyvin.



Kuva 16. Vasemmalla Viking -, keskellä Ecco – ja oikealla Superfit -merkkien jalkineita

Kaikissa jalkineissa on pääsääntöisesti suora ja hyvän mallinen lesti (kuva 17). Paras lestimalli löytyi havainnointini perusteella Superfitiltä, jonka pohjan muodosta näkee, että varpailla on todella paljon tilaa verrattaessa esimerkiksi Kuoman ja Vikingin lesteihin, joissa varvasosa on hieman kaapeampi. Lisäksi Superfitin lesti on täysin suora. Pohjan kuviointiin vaikuttaa jalkineen käyttötarkoitus ja -olosuhteet, mutta valtaosa pohjista on enemmän tai vähemmän kuvioitu. Pito riippuukin itse pohjamateriaalista.



Kuva 17. Pohjan mallit vasemmalta oikealle: Kuoma, Superfit, Viking ja Cienta.

Kaikissa liikkeissä oli tarjolla myös ”halpoja merkkejä” (kuva 18), joiden hintataso vaihteli n. 20 - 45 euron välillä. Etenkin Ciantan ja Cirafin jalkineita löytyi paljon sekä Kookengästä että Prismasta. Ciraf -talvijalkineissa on leveä lesti ja hyvä sulkutapa, vetoketju ja nauhat yhdistettynä. Niissä pohja on todella taipuisa, mutta korkoa löytyy.

Ciantan kesäinen kangaskenkä on todella hyvän tuntuinen: pehmeä ja taipuisa. Sen suora ulko- ja sisäpohja ovat mielestäni todella optimaaliset. Jalkine kiertyy joka suuntaan vaivatta. Kangaspäällinen on hengittävä. Ainoana asiana tässä jalkineessa mietitytti sulkutapa; yhdellä soljella kiristettävä remmi ei luultavasti pidä jalkaa paikallaan niin napakasti, kuin olisi tarpeellista.

Kookengässä havaitsin tarjolla olevat Disneyn Frozen-kengät, jotka eivät täyttäneet optimaalisuuden kriteereitä. Ne eivät taivu lainkaan. Niissä on korkea korko ja todella suuri kärkikäynti. Lisäksi tässä nilkkurimallissa ei ole kiristysmahdollisuutta, päinvastoin varressa oleva venyke joustaa liikkeessä.

Tavaratalosta on saatavilla esimerkiksi täysin suoralestistä Sprox sneakeria, jossa on nauhat ja vetoketju. Siinä on kuitenkin jäykähkö pohja ja todella suuri kärkikäynti, minkä lisäksi sisäkaarella on muotoilua. Gulliverin triplatex jalkine taas on huonosti kiristettävissä yhden tarran ansiosta. Siinä kuitenkin päällismateriaalissa käytetty tex -kalvo on hyvin kosteutta imevä. Gulliverin lesti on suora ja siinä on todella kuvioitu pohja.



Kuva 18. Laatumerkkien rinnalle mahtuu myös paljon halvempia jalkineita. Ylhäällä Sprox ja Cienta, alhaalla Gulliver, Ciraf ja Disney.

Hinnaltaan halvimmat jalkineet löytyivät Prismasta, mistä Ciantan kesäjalkineet saa hintaan 19,95. Kalleimpia kenkiä oli tarjolla kaikissa liikkeissä: ne olivat Superfitin Gore-Tex -kengät, joiden hinta on 89,95 euroa.

Bloggari Suvi Honkasen (sähköpostihaastattelu, 16.9.2019) mukaan Suomen kenkäkauppojen tarjonta on niin lapsille kuin aikuisillekin melkoisen surkeaa. Hänen mielestään verkkokaupoista on huomattavasti helpompi etsiä oikeanlaisia kenkiä, tosin pitää tietää, mitä etsii. Heillä on käytössään Ciantan kangaskengät sekä Elefantin nahkakengät, joihin ollaan tyytyväisiä.

Havainnointini perusteella itsekin suosisin kesällä halpoja Ciantan kenkiä, sillä niissä oli taipuisa pohja verraten kalliimpiin kenkiin. Lisäksi monesta kalliista tuotemerkestä löytyi juuri muotoiltua sisäpohjaa, mikä ei ole lapsen jalalle optimaalinen. Disneyn Frozen -kenkiä en suosittelisi käytettäväksi kehitysvaiheessa olevalla lapsella, sillä niiden jäykkyys estää jalkaa kehittymästä normaalisti.

Sellaista jalkinetta, joka täyttäisi optimaalisen lasten jalkineen jokaisen kriteerin, ei siis löytynyt, vaan jokaisessa jalkineessa oli jokin muoto tai rakenneasia, mitä en suosittelisi. Täysin optimaalisen jalkineen kriteerit täyttyvät vain paljasjalkajalkineissa, jotka antavat paljasjalkaisen tuntuman ja joustavat joka suuntaan. Optimaalisinta jalkinetta täytyy siis hakea esimerkiksi paljasjalkajalkineita tarjoavien merkkien, kuten Feelmaxin, verkkosivuilta.

5 ESITTEEN SUUNNITTELU

Julkaisun luomisessa yksi tärkeimmistä asioista on aineiston hankinta, sen oikeellisuuden ja käyttökelpoisuuden tarkistaminen sekä aineiston muokkaaminen julkaisun tavoitteiden ja tarpeiden mukaiseksi (Niinikangas & Laukkanen, 2001, s. 35). Esitteen tietoperustaa sekä kuvitusta lähdettiin mieltämään työssä hankitun tiedon, haastatteluiden sekä kyselyn vastauksen pohjalta, joita käsitellään tässä luvussa.

5.1 Kyselyn sisältö

Työssä käytettiin yhtenä tiedonhankintamenetelmänä kyselytutkimusta. Kyselyn päätavoitteena oli saada tietoa siitä, mitä asioita suunniteltavan verkkoesitteen tulisi sisältää.

Loin testikyselyn kyselynetti.com-sivustolla. Sitä testattiin neljän hengen testiryhmällä, joka koostui valitsemistani, kohderyhmään sopivista henkilöistä. Ryhmän tarkoituksena oli ottaa aikaa kyselyyn vastaamiseen sekä huomata mahdolliset virheet ja esittää parannusehdotuksia kyselyn ja kysymysten sisältöön (SurveyMonkey, n.d). Parannusehdotuksia ei tullut, joten loin varsinaisen kyselyn Webropolilla testikyselyn pohjalta.

Kyselyssä oli yhteensä 17 kysymystä, ja niihin vastaaminen vei noin 5 minuuttia. Valtaosa oli suljettuja valinta- ja monivalintakysymyksiä (14kpl), koska Roution (2007) mukaan niistä on helpompi koostaa kvantitatiivisia yhteenvetoja ja niitä on helpompi analysoida tilastollisesti. Useimmissa monivalintakysymyksissä oli kuitenkin myös avoin kommenttikenttä, mikä Seppälän (2017) mukaan tarjoaa alustan näkökulmille, joita kyselyä suunniteltaessa ei ole välttämättä osattu ottaa huomioon.

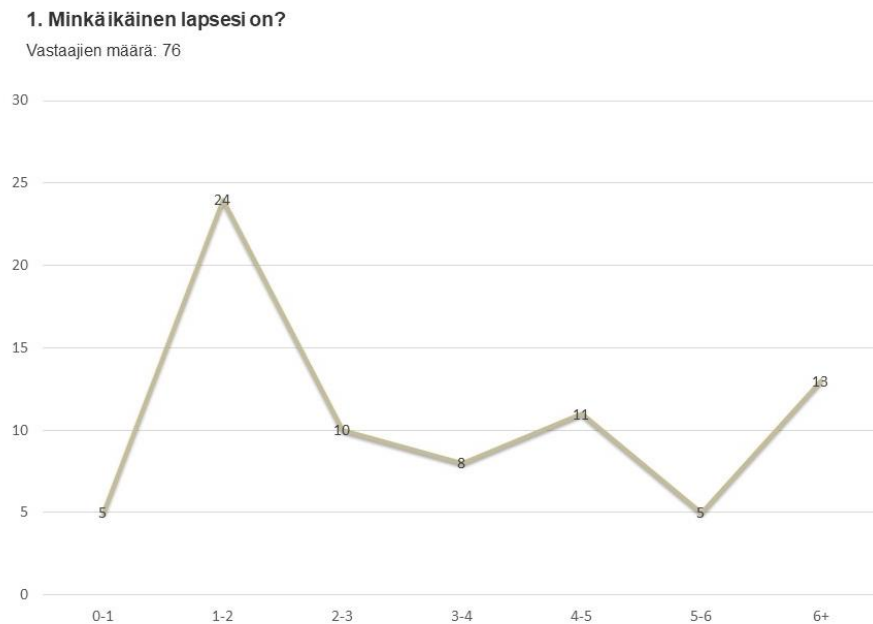
Kyselyssä oli myös kaksi avointa kysymystä. Koska vastaajat eivät välttämättä halua tai osaa vastata kaikkiin kysymyksiin (SurveyMonkey, n.d), olivat kaikki kysymykset vapaavalintaisia.

Roution (2007) mukaan kysely on suunnattava tietylle perusjoukolle, jos kyselyn tuloksia on tarkoitus käyttää kohderyhmää hyödyntävästi. Koska tässä työssä kyselytulokset ovat vahvana perustana esitteen sisällön suunnittelussa, oli kysely suunnattu 1-6-vuotiaiden lasten vanhemmille.

Vastauksia tuli yhteensä 76 kpl. Kysely toteutettiin anonyyminä verkossa, ja sitä jaettiin vauva.fi sivustolla sekä Facebookissa Kestovaipat ja kantovälineet kiertoon, Lahden alueen vanhemmat sekä Vauva 2018 -ryhmissä.

5.2 Kyselytulosten purku

Koska kysely oli suunnattu 1-6 vuotiaiden lasten vanhemmille, kysyttiin ensimmäisenä vastaajien lasten ikää (kuva 19). Kyselyyn vastanneiden henkilöiden lapsien iät täsmäsivät pääosin kohderyhmään, vain noin 17 % vastanneista oli yli 6 -vuotias lapsi.



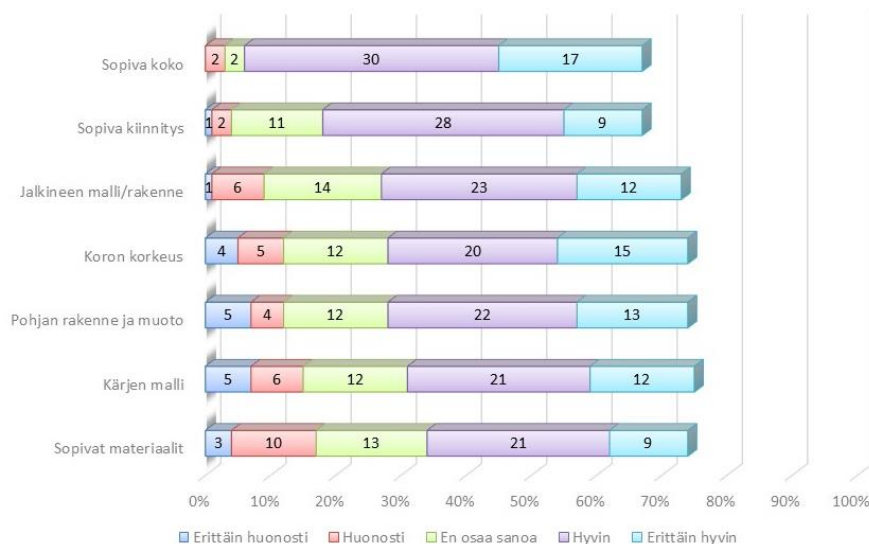
Kuva 19. Suurin osa vastaajien lapsista oli 1-2 vuoden ikäisiä

Toisena kysyttiin, minkä ikäisenä vastaajan lapsella alettiin käyttämään jalkineita. Tarkoituksena oli saada tietoa siitä, kuinka pitkään vanhemmat antavat lapsensa kulkea ilman jalkineita, kun nykysuosituksen mukaan lapsen tulisi antaa kävellä paljain jaloin mahdollisimman pitkään. Lähes puolet vastaajista kertoivat lapsensa käyttäneen kenkiä jo alle vuoden – vuoden ikäisenä. Seuraava kysymys oli jatkoa edelliselle, ja siinä kysyttiin, käveleekö lapsi paljain jaloin sisällä ja/tai ulkona. Yli puolet vastaajista kertoivat lapsensa kävelevän paljasjaloin sekä sisällä, että ulkona, mikä on lapsen alaraajojen kehityksen kannalta tärkeä asia.

Neljännellä kysymyksellä (kuva 20) kartoitettiin sitä, miten paljon vanhemmat tietävät lasten jalkineita koskevista vaatimuksista/ohjeistuksista. Kaikkiin kohtiin vastattiin suhteellisen tasaisesti, ja vastausten perusteella vanhemmat tietävät hyvin esitetystä asiasta. Kuitenkin loppua kohden vastausten arvo hieman huononi, joten lisätietoa selvästi kaivataan. Jopa 5 % vastaajista tietää erittäin huonosti esimerkiksi kärjen mallia sekä pohjan rakennetta ja muotoa koskevista ohjeistuksista.

4. Kuinka hyvin tiedostat seuraavat lasten jalkineita koskevat vaatimukset/ohjeistukset?

Vastaajien määrä: 76

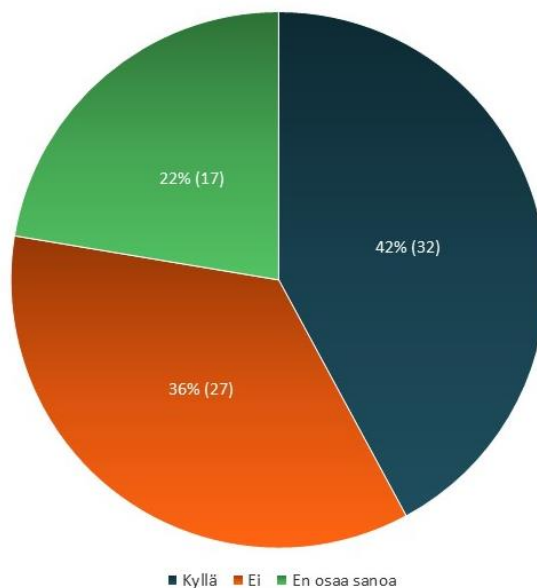


Kuva 20. Vastaajat tiesivät suhteellisen hyvin jalkineita koskevista vaatimuksista

Yksi esitteen sisällön suunnittelun kannalta tärkeimmistä kysymyksistä (kuva 21) oli, kuinka hyvin vanhemmat kokevat löytävänsä tietoa lasten jalkineista. Jopa yli kolmasosa vastaajista kertoo, että tietoa lasten jalkineista ei löydy helposti.

5. Koetko löytäväsi helposti tietoa lasten jalkineista?

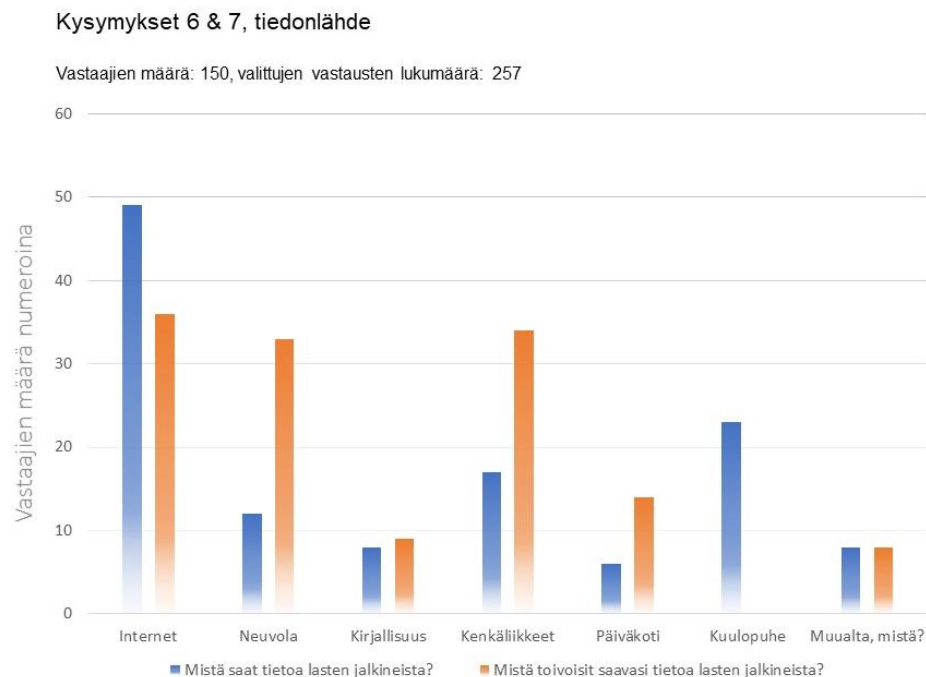
Vastaajien määrä: 76



Kuva 21. Lähes puolet kertoivat löytävänsä helposti tietoa jalkineista

Kuudes ja seitsemäs kysymys koski sitä, mistä lähteistä vanhemmat saavat ja mistä he toivoisivat saavansa tietoa lasten jalkineista ja niitä koskevista kriteereistä (kuva 22). Reilusti yli puolet vastanneista kertoivat saavansa

tietoa mm. internetistä. Kysymyksessä oli myös ”muualta, mistä” kohta, johon vastaajat kertoivat löytävänsä tietoa myös esimerkiksi Askella -sivustolta, kenkävalmistajilta, Facebookin ryhmistä, paljasjalkaryhmästä/-sivuilta, tutuilta henkilöiltä sekä perimätietona. Huomattavan moni vastaajista toivoisi saavansa tätä tietoa enemmän neuvolasta, kenkäliikkeistä sekä päiväkodista.



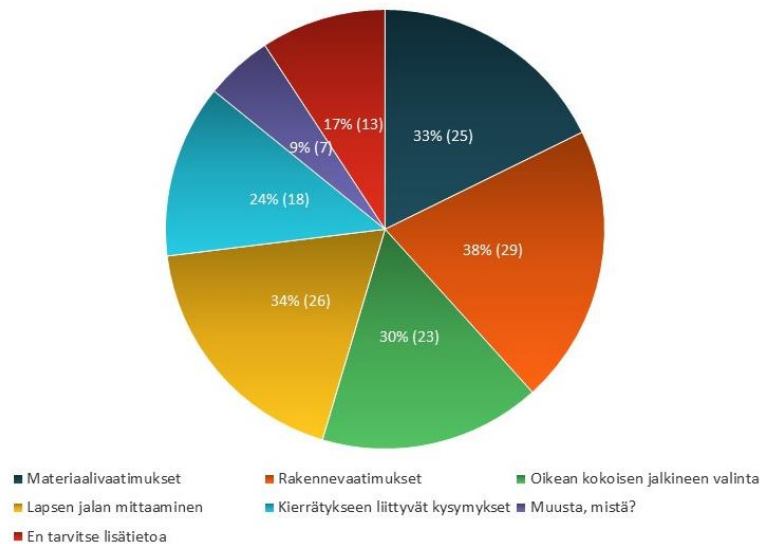
Kuva 22. Vanhemmat saavat tietonsa pääosin internetistä

Kahdeksannen (kuva 23) kysymyksen perusteella vanhemmat haluaisivat tietää eniten lisää rakenne- ja materiaalivaatimuksista sekä lasten jalkojen mittaamisesta ja oikean kokoisen jalkineen valinnasta. Vastaajat toivoivat myös lisää tietoa valmistuspaikan työolosuhteista, jalkineen ergonomiasta, lapsen jalan kasvunopeudesta sekä siitä, kuinka paljon isomman koon voi valita, jottei kenkä jäisi heti pieneksi.

Vastaajilla oli mahdollisuus täsmentää vastauksiaan avoimeen kysymykseen. Yksi vastaajista haluaisi, että oikeanlaisista kengistä puhuttaisiin yleensäkin enemmän, sillä hänen mielestään monet tuntuvat olevan edelleen siinä uskossa, että lapsen kengän tulee olla tukeva ja joustamaton. Toisen vastaajan mielestä tulee liian paljon erisuuntaista tietoa kengän vaatimuksista.

8. Mistä kaipaisit lisää tietoa?

Vastaajien määrä: 76, valittujen vastausten lukumäärä: 141



Kuva 23. Vastaajat haluaisivat saada paljon lisää tietoa, eniten rakennevaatimuksista

Kyselyssä esitettiin myös, kuinka monta paria jalkineita lapsille ostetaan keskimäärin vuodessa. Vastausten keskiarvo oli n. 5 paria vuodessa. Lasten jalkineiden tarjontaa koskevaan kysymykseen vastanneiden mielipiteet jakautuivat hyvän ja huonon tarjonnan välille melko tasaisesti.

Vastaajat saivat valita kysymyksessä 12 heidän mielestään lasten jalkineiden tärkeimpiä kriteereitä. Käyttömukavuuteen ja istuvuuteen kiinnitetään eniten huomiota, kun taas ulkonäkö ja hinta eivät ole juurikaan tärkeitä. Vaihtoehtojen lisäksi puhdistettavuus, joustavuus ja saatavuus nousivat esiin. Myös paljasjalkakengät sekä lapsen jalkaa pilaamattomat, eli optimaaliset jalkineet mainittiin.

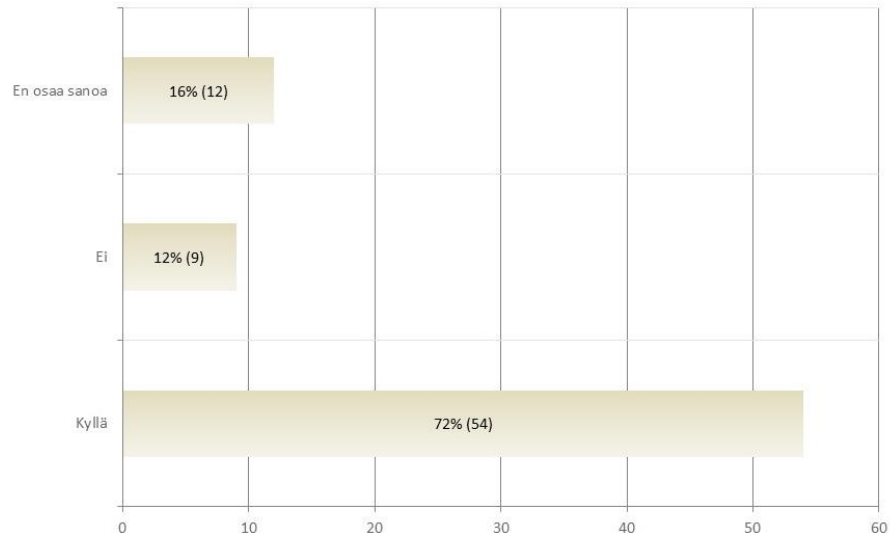
Markkinoilla olevan tarjonnan kartoittamisessa myös jalkineiden hintaan tulee kiinnittää huomiota. Kysymyksen 13 perusteella valtaosa vastaajista ovat valmiita maksamaan lasten jalkineista noin 60 euroa. Havainnointini perusteella erilaisilta kenkävalmistajilta löytyy tuon hintaisia jalkineita, mutta pääsääntöisesti hinnat ovat korkeampia.

Lasten jalkineiden kierrätystä koskevat ohjeistuksetkin ovat muuttuneet, joten kysymyksessä 14 kysyttiin, kuinka moni vastaajista kierrättää lastensa jalkineita. Suurin osa kierrättää joko kirpputoreilla tai sisarukselta toiselle. Syitä kierrätykseen on mm. se, että kengät jäävät nopeasti pieneksi, joten ne ovat vielä hyväkuntoisia. Lisäksi säästösyyt, eli raha sekä ekologisuus mainittiin. Neljäsosa taas ei kierrätä lapsensa jalkineita, koska on tiedossa, että kenkä muotoutuu jalkaan ja jokaisen jalka on yksilöllinen. Yksi vastaajista pelkää jalan virheasentojen syntyä.

Kyselyn lopussa (kuva 24) kartoitettiin vanhempien tietämystä jalkineiden aiheuttamista vaivoista lapsilla. Valtaosa, 72 % vastaajista kertoo tietävänsä, mitä vääränlaiset jalkineet voivat aiheuttaa. 12 % vastaajista ei tiedä, ja 16 % ei osaa sanoa.

13. Oletko tietoinen, mitä vääränlaiset jalkineet voivat lapsilla pahimmillaan aiheuttaa?

Vastaajien määrä: 75

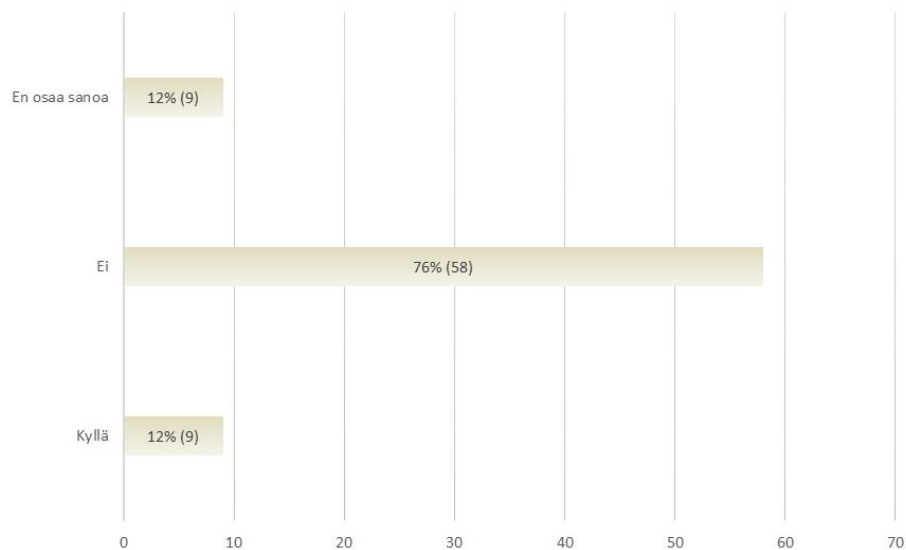


Kuva 24. Suurin osa vastanneista tiedostaa jalkineiden aiheuttamat haitat

Lasten jalkavaivat ovat yleisiä, joten toiseksi viimeisenä (kuva 25) kysyttiin vielä, onko vastaajien lapsilla todettu jalkineista aiheutuneita vaivoja. Kysymykseen vastanneista 12 % kertoo, että lapsella on todettu vaivoja, jotka ovat aiheutuneet nimenomaan jalkineista. Kukaan vastaajista ei täsmentänyt aiheutuneista haitoista viimeiseen kysymykseen.

14. Onko lapsellasi todettu jalkineista aiheutuneita vaivoja?

Vastaajien määrä: 76



Kuva 25. 9 vastaajista kertoo lapsella todetun jalkineista aiheutuneita haittoja

5.3 Vastausten yhteenveto esitteeseen

Kyselyyn vastanneet tiesivät suhteellisen hyvin jalkineita koskevista kriteereistä. Kuitenkin jokaiseen kohtaan osa vastaajista vastasi tietävänsä huonosti tai jopa erittäin huonosti. Eniten näin vastattiin jalkineiden mallia ja rakennetta, koron korkeutta, pohjan rakennetta ja muotoa, kärjen mallia sekä sopivia materiaaleja koskeviin kohtiin.

Vanhemmat haluaisivatkin tietää monesta asiasta lisää. Etenkin Rakennus- ja materiaalivaatimukset sekä lasten jalkojen mittaaminen ja oikean kokoisien jalkineiden valinta nousivat vahvimmin esiin. Myöskin lapsen jalan kasvunopeus ja oikean kasvu- ja käyntivaranto määrittämisestä halutaan tietää lisää.

Vaikka valtaosa vastasi tietävänsä, mitä vääränlaiset jalkineet voivat aiheuttaa, on kuitenkin se pieni osa, joka ei tiedä. Jalkineiden aiheuttamat vaivat voivat olla todella hankalia, joten niitä ei voi painottaa liikaa. Lisäksi kierrätykseen liittyvistä asioista täytyisi puhua enemmän, jotta jalkineiden oikeanlaiseen kierrätykseen osattaisiin kiinnittää huomiota. Näihin kaikkiin kysymyksiin tulisi löytyä vastaus valmiista esitteestä.

5.4 Esitteen sisältö

Pääotsikon tehtävänä on ilmaista lukijalle julkaisun sisältö tai saada lukija kiinnostumaan asiasta (Koskinen, 2001, s. 78). Pääotsikkoa suunniteltaessa (kuva 26) tulisi siis kiinnittää huomiota siihen, että se sopii visuaalisesti esitteen yleisilmeeseen ja antaa katsojalle tarpeeksi informaatiota esitteen sisällöstä. Valitsen esitteeseen todennäköisesti tämän työn otsikon, eli optimaalisen jalkineiden valinta leikki-ikäiselle lapselle. Lopullinen fontti määräytyy aikanaan muun sisällön mukaan.



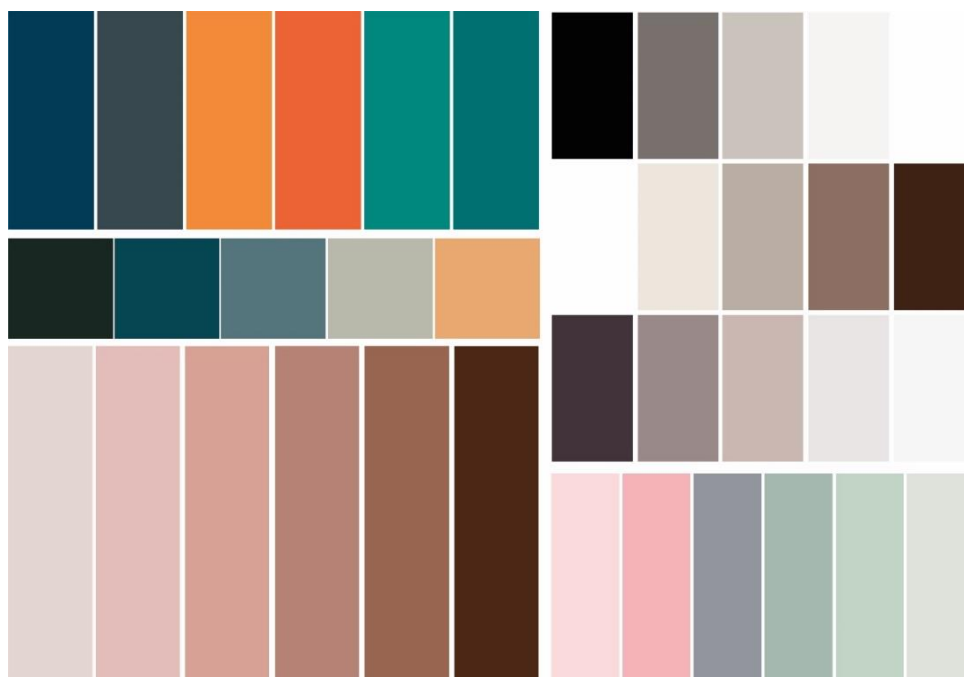
Kuva 26. Erilaisia pääotsikko -vaihtoehtoja

Esitteessä on tuotava jollakin tapaa esille kierrätykseen liittyvät ohjeistukset (kuva 27). Lisäksi vanhempia on muistutettava, että jalkineiden koot eivät ole standardisoituja, joten kokonumeroihin ei voi sokeasti luottaa (Kahila, 2017). Jalkaterapeutti on jalkojen kehitykseen liittyvien asioiden asiantuntija, joten esitteessä tullaan myös kehottamaan vanhempia siirtymään jalkaterapeutin puoleen, jos ja kun jokin asia mietityttää (Heikkilä & Saar, haastattelu, 4.10.2019).



Kuva 27. Ohjeistuksia koskevia ajatuksia

Lähdin hakemaan esitteen värimaailmaa viidellä eri väripaletilla (kuva 28). Rajasin paletit muutamaaan eri värimaailmaan ja niiden eri sävyihin, jotta kuvien harmonisuus säilyy. Yksi paletti oli kuitenkin muita laajempi, sillä sen värisävyt olivat inhimillisiä.



Kuva 28. Suunnittelussa käytettiin viittä eri väripalettia

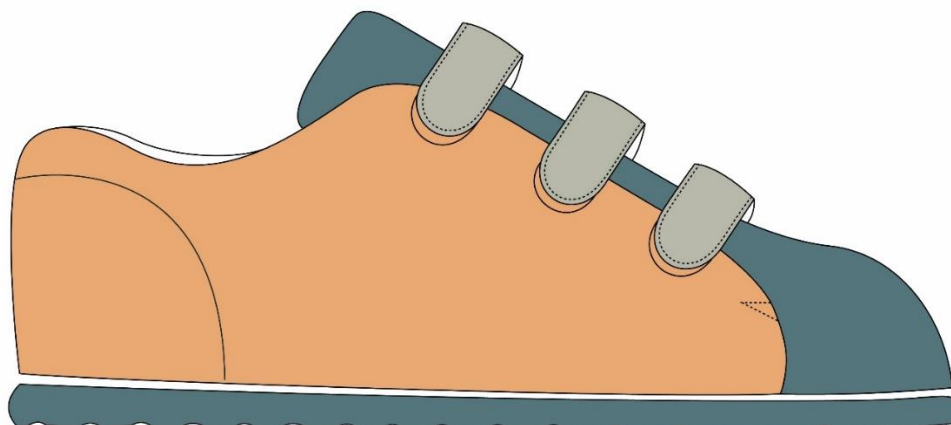
Jokaisen väripaletin pohjalta väritin Adobe Illustratorilla piirtämiäni kuvia (kuva 29) ja tein niistä kuvaparit, joista testiryhmä sai valita yhden mieleisensä kuvaparin. Neljästä testiryhmän jäsenestä kaikki valitsivat eri värimaailman, joista isoin väriyhmä putosi pois. Lopullinen värien valinta jää siis myöhemmin työn tekijälle, eli minulle.



Kuva 29. Väri vaihtoehtoja

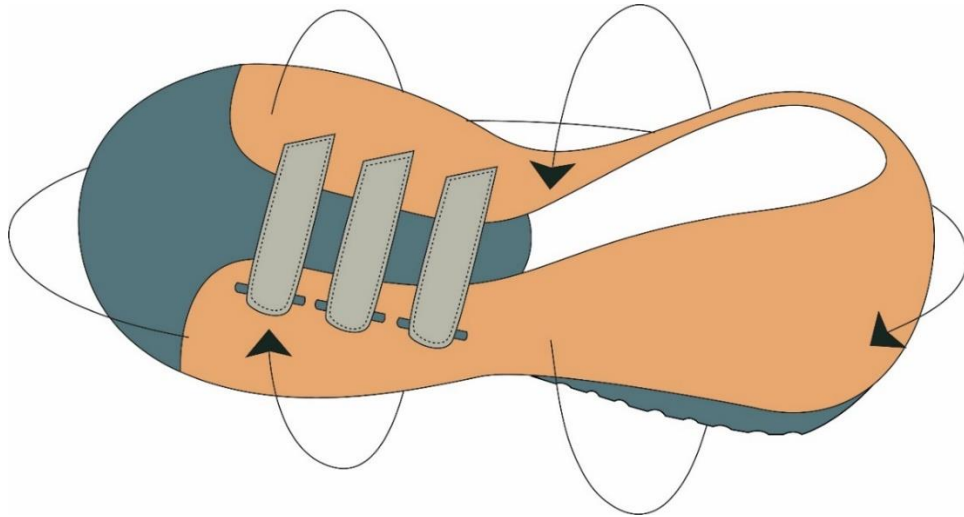
Tein kuvista mahdollisimman tarkasti aiemmin käsitellyjä asioita havainnollistavia ja tekstisisältöä tukevia. Lasten kengän rakennetta kuvaavassa värikuvassa (kuva 30) pyrin havainnollistamaan sitä, että kengän pohjan pitää olla suora, ohut ja koroton.

Lisäksi nauhojen tai tarrojen pitää ulottua pitkälle varpasiin ja samoin ylös asti, jotta kengän kireyttä on helppo säädellä. Tulen luultavasti liittämään materiaalit (liite 2/4) mukaan kuvaan havainnollistavasti.



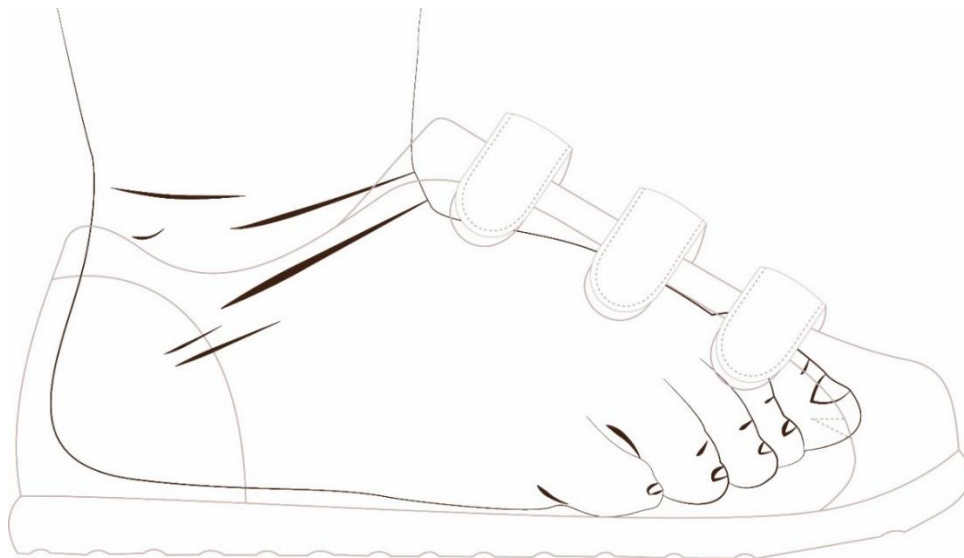
Kuva 30. Jalkineen mittasuhteita ja rakennetta kuvaava piirros

Etenkin kehittyvään jalkaan laitettun kengän yksi tärkeimmistä rakenteellisista ominaisuuksista on kiertolöysyys. Kengän täytyy olla niin joustava ja kevyistä materiaaleista valmistettu, että se kiertyy, taipuu ja joustaa joka suuntaan vaivattomasti (kuva 31) (Frisk, 2017).



Kuva 31. Jalkineen kiertolöysyys

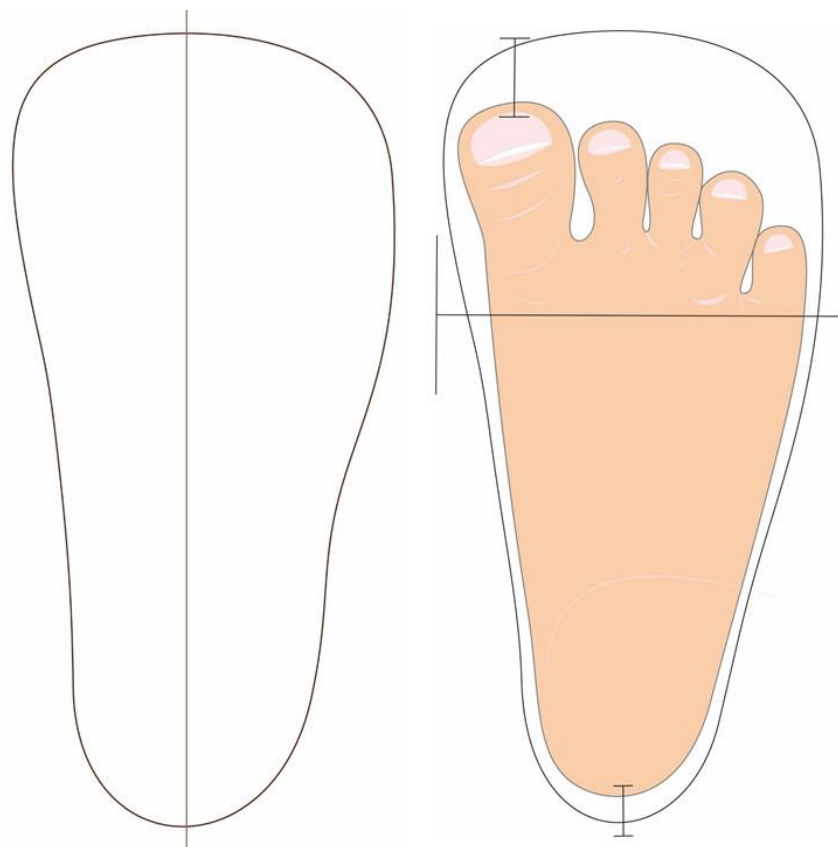
Lapsen jalan koko suhteessa jalkineeseen on tiedettävä kenkiä ostettaessa. Varpailla tulee olla tarpeeksi tilaa niin pysty- kuin pituussuunnassa (kuva 32). Lisäksi sisäpohjan tulee olla suora, jotta lapsen vielä lattajalkainen jalkaterä ei muotoudu virheellisiin asentoihin ja pääsee kehittymään normaalisti. (Stolt & Saarikoski, 2016, s. 182-183)



Kuva 32. Jalan koko suhteessa jalkineeseen

Lestin suoruuus on helppo mitata kengän pohjasta viivoittimella. Kengän sopivuus taas on helppo testata irtopohjallisen avulla (kuva 33). Jalkaterän, tai siitä piirretyn mallinnoksen suhteessa pohjalliseen on tietyt mitat otettava huomioon. Käynti- ja kasvuvaraa on oltava pidemmän jalkaterän pisimmän varpaan edessä 17 mm (Saarikoski ym., 2010, s. 178) senkin jälkeen, kun kantapään alta jätetään pohjallisen takareunaan 10 mm tila. Tämä siksi, että kantapää ei ole kengässä aivan kannassa kiinni.

Lisäksi päkiällä on oltava tarpeeksi tilaa: jalka ei saa pullistua pohjallisen yli liikaa. Jos kengät on ostettu paperille piirretyn mallinnoksen mukaan, tulisi kenkiä sovittaa vielä lapsen jalkaan: lapsen askellus ei saa muuttua kenkä jalassa (Store, 2017).



Kuva 33. Lestin suuruus sekä jalan suhde pohjalliseen

Esitteestä tulisi löytyä tietoa siitä, kuinka nopeasti lapsen jalka kasvaa, ja kuinka usein jalkaterä tulisi mitata (taulukko 2). Mittaustaulukon lisäksi on hyvin tärkeää, että vanhemmat tiedostavat jalkineen oikeanlaiset kriteerit koskien materiaaleja, muotoja, rakennetta sekä istuvuutta. Lisäksi huonon jalkineen aiheuttamia vaivoja ei voida painottaa liikaa (taulukot, liite 2/4).

Taulukko 2. Kohderyhmälle rajattu mittaustaulukko (Respecta, 2013)

LAPSEN IKÄ	JALKATERÄN KASVU	MITTAUSVÄLI
1-2 vuotta	1,5 mm / kk	Joka 2. kuukausi
2-3 vuotta	1,0 mm / kk	Joka 3. kuukausi
3-4 vuotta	1,0 mm / kk	Joka 4. kuukausi
4-6 vuotta	1,0 mm / kk	Joka 6. kuukausi

Esitteessä on myös tärkeää tuoda esille se, miten jalkineen eri kriteereitä tarkastellaan, ja mitä vääränlainen tai huono jalkine voi lapselle pahimmillaan aiheuttaa (taulukko 3; liite 2/4). Tiedot tullaan sijoittamaan

esitteeseen joko taulukkomuodossa tai liitettynä piirrettyihin kuviin: ne tulevat määräytymään käytetyn formaatin sekä sommittelun mukaan.

Taulukko 3. Jalkineen valinta ja vaikutukset kehittyvään jalkaan

Ominaisuus	Arviointi	Merkitys	Huonon tai puutteellisen ominaisuuden aiheuttamat riskit/vaivat
Koko Käynti- ja kasvuvara uudessa kengässä + 17 mm	Irtopohjallinen Ääriviivapiirros Jalkamitta	Varpaat ja jalkapöytäluut voivat levitä ja liikkua vapaasti	Levinnyt päkiä, vaivaisenluu, vasaravarpaat, koukkuvarpaat, kovettumat, hankaumat, jalkasieni, kynsiongelmat
Leveys/laajuus	Irtopohjallinen Tunnustelu kengän päältä lapsen seistessä tukevasti	Varpaat ja jalkapöytäluut voivat levitä ja liikkua vapaasti	Hankaumat, vaivaisenluu, ihovaivat
Kärkikorkeus	Aikuisen peukalo sivuttain vietyä kengän kärkeen – riittävä korkeus	Varpaat ja kynnet eivät hankaudu kenkää vasten	Kovettumat, hankaumat, kynsiongelmat
Kiinnitys	Tarrat tai nauhat ja riittävä säätövara	Kengän istuvuuden säätö – jalkaterä ei liiku kengässä	Koukkuvarpaat
Ulkopohja: Ohut, taipuisa, kiertolöysä	Kengän kiertäminen ja taivuttaminen	Iho-, asento- ja liiketunto aktivoituvat	Jalkaterän ja varpaiden toimintojen heikkeneminen, kävelyn mallin muuttuminen, jalka- ja selkävaivat
Sisäpohja: Suora, ei korotuksia tai kohoumia	Tunnustelu	Sisäkaaren piteneminen ja laskeutuminen, lihasten toiminnot	Jalkaterän normaalien toimintojen heikkeneminen, lihasten ja sisäkaaren kehityksen estyminen
Ei kärkikäyntiä ja korkoa	Tarkistetaan, ettei kärki nouse eikä kengässä ole korkoa	Varpaiden normaali toiminta, alaraajojen lihasten aktivointi	Levinnyt päkiä, vaivaisenluu, akillesjänteen lyheneminen, sisäkaaren toimintojen heikkeneminen, ryhdin muuttuminen
Suora lesti	Viivaimella tarkistaminen	Askelluksen tukeminen	Askelluksen häiriintyminen, tasapainon heikkeneminen

6 ARVIOINTI JA POHDINTA

Valitsin aiheen, sillä olen huomannut ja kuullut jopa läheisiltä ihmisiltä monen elävän edelleen siinä uskossa, että jalkineen tulee olla tukeva. Myöskin oma kiinnostukseni lasten jalkineita kohtaan vaikutti päätökseeni tehdä opinnäytetyöni aiheesta. En halua enää tulevaisuudessa suunnitella ja valmistaa jalkineita, jotka ovat epäterveellisiä ja saattavat aiheuttaa lapsille erilaisia jalkojen ongelmia.

Kuluttajat tarvitsevat selvästi lisää ja etenkin helposti saatavilla olevaa tietoa lasten jalkineiden valinnasta. On harmillista, että moni ammattilainenkin jakaa kuluttajille vanhentunutta tietoa jalkineiden kriteereistä. Työssä suunnitellun esitteen tavoitteena on kasvattaa oikean tiedon saantia kuluttajien keskuudessa. Siksi tulevaisuudessa valmistuvaa esitettä tullaankin markkinoimaan sekä erilaisille terveydenhuollon tahoille että esimerkiksi jalkineiliikkeiden käyttöön. Esitettä voidaan julkaista esimerkiksi verkko-kaupoissa, jolloin kuluttajat löytävät tietoa helposti tehdessään jalkinehankintoja lapsilleen.

Tieto todella muuttuu nopeasti, joten en ihmettele, että kuluttajilla ja osalla alan ammattilaisista on vieläkin väärää tietoa optimaalisen jalkineen kriteereistä. Esimerkiksi 2000-luvun alun kirjallisuudessaakin puhutaan vielä tukevista jalkineista, mutta nykytutkimusten mukaan jalkineen tulee olla löysä, taipuisa ja ohuista materiaaleista valmistettu. Jopa 2006 vuoden painoksissa on virheellistä tietoa verrattaessa esimerkiksi 2010 vuoteen. Siksi koen entistä tärkeämpänä, että kuluttajat saavat tietoonsa viimeisimmät tutkimukset ja aion omalta osaltani tehdä kaiken voitavan, jotta pienet lapset eivät joutuisi kärsimään erilaisista jalkaongelmista huonojen kenkien takia.

Käytin työssä erilaisia tiedonhankintamenetelmiä ja lähteitä, jotta saavutin tavoitellun tuloksen, ja sain vastattua tutkimuskysymyksiini. Tiedonhankintamenetelmien käyttö onnistui hyvin, ja etenkin jalkaterapian lehtoreiden Marjo Heikkilän ja Laura Saarín kanssa tekemäni yhteistyö toi mielenkiintoisen ja käytännönläheisemmän näkökulman tutkimukseen. He pystyivät mm. kertomaan asioita, mitä ei kirjallisuudesta löytynyt.

Lasten jalkoja ja jalkineita koskeviin alakysymyksiin, eli ”Millainen on jalkaterä ja miten se kehittyy?”, ”Miten jalkine vaikuttaa jalan kehitykseen?” sekä ”Millainen on optimaalinen lasten jalkine leikki-ikäiselle lapselle?” hain vastauksia sekä kirjallisuudesta että jalkaterapian lehtoreille Heikkilälle ja Saarelle tehdystä haastattelusta. Kirjallisten lähteiden käyttö yhdistettynä asiantuntijahaastatteluun antoivat minulle laajan kuvan siitä, miten huono jalkine vaikuttaa lasten jalkaan, ja minkälainen jalkineen tulee oikeasti olla. Aiheesta löytyi todella paljon tietoa, mutta tietoa käsitellessä oli oltava tarkkana sen suhteen, että vanhentunut tieto jäi taka-alalle.

Koska tätä vanhentunuttakin tietoa on niin paljon saatavilla, en ihmettele, että kuluttajat kokevat saamansa tiedon ristiriitaiseksi.

Etenkin jalkineen vaikutuksesta pienen jalan kehitykseen oli raskasta lukea sen takia, että leikki-iässä olevat lapset eivät itse osaa vielä kertoa jalkineen istuvuudesta. Näin ollen he ovat täysin muokattavissa ja voivat joutua vanhempana kärsimään huonojen kenkien aiheuttamista ongelmista. Jalkineet voivat aiheuttaa vain esimerkiksi känsiä, mutta mikä surullisinta, pahimmassa tapauksessa kengät myös voivat aiheuttaa koko kehon virheasentoja. Varmastikaan valtaosa kuluttajista ei tiedä, kuten itsekään en tiennyt, miten paljon haittaa huonoista jalkineista voi oikeasti koitua.

Yhtenä alakysymyksenä oli myös, että ”Mitkä ovat hyvän esitteen ominaisuudet?”. Kysymykseen hain vastauksia kirjallisista lähteistä. Hyvän esitteen ominaisuudet koostuvat monesta eri tekijästä, ja tutkiessani näitä ominaisuuksia törmäsin asioihin, joista en ollut koskaan aikaisemmin edes kuullutkaan, kuten esimerkiksi typografia. Esitteen laatiminen ei siis ole niin helppoa, kuin miltä se kuulostaa, vaan siinä on otettava huomioon valtava määrä erilaisia tekijöitä. Työn edetessä sain kuitenkin hankittua laajalti tietoa siitä, mitkä kriteerit esitteen laatimisessa tulee ottaa huomioon.

Viimeisimpänä alakysymyksenä oli työn kannalta esitteen ominaisuuksien rinnalla tärkein alakysymys, eli ”Mitä tietoa leikki-ikäisten lasten jalkineen valintaa koskevasta esitteestä tulisi löytyä?”. Tähän kysymykseen hain vastausta pääasiassa kyselyn, mutta myös haastatteluiden sekä aikaisempien tutkimusten avulla. Kyselyn perusteella vanhemmat kokevat tietävänsä hyvin lasten jalkineiden kriteereistä, mutta vanhemmat tutkimukset ja kirjallisuus kertovat toista esimerkiksi siitä, että oikean kokoisten jalkineiden valinta tuottaa todellisuudessa hankaluuksia.

Vaikka kyselyä uhkasi aluksi vastaajakato, saavutettiin kuitenkin sopiva vastaajamäärä (76), jotta pystyin hyödyntämään vastauksia osana opinäytetyötä. Testiryhmän apu sekä kohderyhmää edustavan Bloggaaja Suvi Honkasen antama haastattelu täydensivät vielä kyselystä saamiani tuloksia. Kaiken tiedon yhteenvedosta syntyi ymmärrys siitä, mitä tietoa esitteen tulee sisältää, jotta se palvelee mahdollisimman hyvin sille kohdennettua käyttäjäryhmää. Oikean koon määrittämisen lisäksi vanhemmat haluavat tietää lisää oikeastaan jokaisesta jalkinetta koskevasta osa-alueesta. Kaiken tiedon mahdollistaminen esitteeseen saattaakin tuottaa tulevaisuudessa hankaluuksia, ja esitteen formaattia täytyy muokata sen mukaan.

Työn pääkysymyksenä oli: ”Millainen on hyvä lasten jalkineista kertova esite?”. Pääkysymyksen asiasisältöön hain vastausta niin haastatteluiden, kyselyn kuin kirjallisten lähteiden avulla. Vastatessa alakysymykseen ”Mitä tietoa leikki-ikäisten lasten jalkineen valintaa koskevasta esitteestä tulisi löytyä?” sain koottua kattavan listan asioista, joita esitteestä tulee käydä ilmi. Esitteen kuvitusta lähdin pohtimaan kirjallisuudesta saadun tiedon, ja alakysymyksiin kuuluvan kysymyksen, ”Mitkä ovat hyvän esitteen

ominaisuudet?” perusteella. Lisäksi visuaalisuuden suunnittelun apuna toimi testiryhmä.

Kuvien luonnostelu Adobe Illustratorilla onnistui hyvin, jopa paremmin kuin odotin. Kuvat tukevat suunnitellun verkkoesitteen tulevaa asiasisältöä. Niiden piirtämisessä tärkeintä oli keskittyä siihen, että kuvat pysyvät mahdollisimman yksinkertaisina ja selvinä, jotta niiden viesti tulee esiin tarpeeksi hyvin. Siksi kuvien ja tekstin yhdistäminen vaatii vielä pohtimista ja sommittelua.

Olen tyytyväinen työn tulokseen. Sain vastattua kaikkiin tutkimuskysymyksiin tavalla, joka hyödytti minua työn tuloksen saavuttamisessa, eli verkkoesitteen sisällön suunnittelussa. Tämän työn jälkeen valmiin verkkoesitteen suunnittelu tulee olemaan tästä eteenpäin helppoa; se koostuu enää lähinnä taiton suunnittelusta ja sommittelusta sekä tekstin muuntamisesta typografiaksi.

LÄHTEET

Adeliina. (n.d). Adeliina-pyykkietikka -esite. Viitattu 4.10.2019. Haettu osoitteesta <https://www.adeliina.fi/kauppa/tuotekuvat/>

Aihe mainostoimisto. (n.d). Tahko Outdoors -esite. Viitattu 3.10.2019. Haettu osoitteesta http://www.aihe.fi/case_tahko_outdoors

Dhl.fi. (2015). DHL Express-palveluesite. Viitattu 9.10.2019. Haettu osoitteesta https://www.yumpu.com/fi/document/read/36665801/dhl-express-1200-palveluesite_dhl.fi

Feelmax. (2019). The very first direct vulcanized Feelmax outsoles, made with recycled rubber particles. With this method the outsole is melted (instead of glue) to the upper resulting extremely strong bond and very, very flexible shoe construction. No other barefoot brand use this method. In addition of being recycled it's totally vegan as no glue is needed. Facebook-päivitys 16.10.2019. Haettu 17.10.2019 osoitteesta <https://www.facebook.com/Feelmax-Barefoot-Footwear-Toesocks-207755029322847/>

Frisk, M. (2017). Varmat vinkit, joista tunnistat hyvän lastenkengän. *Vauva ja taapero* 22.8.2017. Haettu 12.9.2019 osoitteesta <https://www.vauva.fi/artikkeli/vanhemmuus/vauva-ja-taapero/varmat-vinkit-joista-tunnistat-hyvan-lastenkengan>

Honkanen, S. (2019). Millaiset ensikengät ovat parhaat vauvalle/taaperolle? Blogijulkaisu 19.3.2019. Haettu 10.9.2019 osoitteesta <http://www.festivus.fi/2019/03/millaiset-ensikengat-ovat-parhaat-vauvalle-taaperolle.html>

Järvinen, V. (2018). Kesällä ei kenkiä kaivata. *Lapsemme* 11.5.2018. Haettu 5.9.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/lapsemme-lehti/kesalla-ei-kenkia-kaivata/>

Kahila, M. (2017). Valtaosa lapsista kulkee liian pienissä kengissä: ”Varpaat ovat kaivaneet kengän sisälle oman kolonsa. *Kengät* 28.10.2017. Haettu 5.9.2019 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-9899999>

Kahila, M. (2018). Porilaisen fysioterapeutin raju väite: Lapsillemme myydään epäterveellisiä kenkiä. *Kengät* 31.5.2018. Haettu 5.9.2019 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10226612>

Kitti, K., Ravea, M., & Räisänen, T. (2015). *Jalkaterän harjoitusopas jääurheilijoille - jalkaterän toiminta luistimessa*. Opinnäytetyö. Fysioterapian koulutusohjelma. Metropolia ammattikorkeakoulu. Haettu 1.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015113018402>

- Koskinen, P. (2001). *Hyvä! painotuote*. Helsinki: Inforviestintä Oy.
- Lahden kaupunginmuseo. (n.d). Suomi meloo -kanoottiviestin ohjelma. Viitattu 8.10.2019. Haettu osoitteesta https://www.finna.fi/Record/musketti_lahti.M44:MELMELEE82:5
- Lappeenrannan museot. (n.d). Suomen luonnonsuojeluliitto. Kalasta oikein katiskalla -ohje. Viitattu 8.10.2019. Haettu osoitteesta https://www.finna.fi/Record/musketti_lprmu-seot.M40:EKMEKMEE12857:2
- Liukkonen, I. & Saariskoski, R. (2004). *Jalat ja terveys*. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Loiri, P. & Juholin, E. (1998). *HUOM! Visuaalisen viestinnän käsikirja*. 3. painos. Helsinki: Inforviestintä Oy.
- Loiri, P. (2004). *Typo: pieni käytösopas typografian laatijalle*. Helsinki: Inforviestintä Oy.
- Nieminen, T. (2003). *Visuaalinen markkinointi*. 1. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Niinikangas, V. & Laukkanen, M. (2001). *Ajatukset käyttöön: Julkaisijan käsikirja*. Turku: Oy Enostone Ltd.
- Nurmi, J. (2015). Helsingin kaupunginmuseo. Aurifon kuulolaite -myyntiesite. (1900). Viitattu 10.10.2019. Haettu osoitteesta <https://www.finna.fi/Record/hkm.HKMS000005:km0032at>
- Punkaharjun urheilijat. (2019). Puruveden kierros 2019 -esite. Viitattu 8.10.2019. Haettu osoitteesta <https://punkaharjunurheilijat.sporttisaitti.com/puruvedenkierros>
- Pysy pystyssä.fi. (n.d.). Kengät kelin mukaan -esite. Viitattu 9.10.2019. Haettu osoitteesta <http://www.kotitapaturma.fi/pysy-pystyssa/>
- Respecta. (2013). Opas lasten jalkineiden valintaan. Haettu 2.9.2019 osoitteesta <https://www.respecta.fi/fi/ratkaisut/apuvalineet/jalkineet/opas-lasten-jalkineiden-valintaan/>
- Respecta. (2014). Uusi Opas lasten jalkineiden valintaan vanhempien avuksi. Haettu 8.10.2019 osoitteesta <https://www.respecta.fi/fi/ajankohdista/blog/uusi-opas-lasten-jalkineiden-valintaan-vanhempien-avuksi/>

Riihimäen seudun terveystieteiden keskuksen ky. (9.8.2019) Neuvolan teemaillat - esite. Viitattu 4.10.2019. Haettu osoitteesta <https://riihimaenseudunterveyskeskus.fi/neuvolan-teemaillat/>

Routio, P. (2007). Kyselevät tutkimustavat. Haettu 25.9.2019 osoitteesta <http://www2.uiah.fi/projekti/metodi/064.htm>

Saarikoski, R., Stolt, M. & Liukkonen, I. (2010). *Terveet jalat*. 3., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Saaristo, S. (1989). *Kengän suunnittelu- ja valmistustekniikka*. Helsinki: Valtion painatuskeskus

Salon tuotanto- ja kulttuurihistoriallinen museo SAMU, Elektroniikkakoelmat. (n.d). Viitattu 8.10.2019. Haettu osoitteesta http://www.elias-kokoelmat.fi/content/uploads/Salora%20hifistere_o_1a.jpg

Saunalahti.fi. (2013). Herbalife -tuote-esite. Viitattu 7.10.2019. Haettu osoitteesta <https://www.yumpu.com/fi/document/view/19773492/tuote-esite-0612-saunalahti>

Savonlinnan kaupunki. (2016). Työllisyyspalvelut esittäytyvät -esite. Viitattu 7.10.2019. Haettu osoitteesta https://www.savonlinna.fi/filebank/10973-Tapahtuma_esite.png

Seppälä, A. (2017). Millainen on hyvä kysely? Blogikirjoitus. 17.2.2017. Haettu 30.8.2019 osoitteesta <https://blog.zef.fi/millainen-on-kayttajaystava-kysely>

Sneck, P. (2015). Lasten kengät – ostajan opas. *Yhteishyvä* 3.6.2015 (muokattu 15.5.2019). Haettu 7.9.2019 osoitteesta <https://yhteishyva.fi/muoti/lasten-kengat-ostajan-opas/article-81187>

Stolt, M. & Saarikoski, R. (2016). *Terveet jalat*. 6., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Store, M. (2017). Liian pieni kenkä häiritsee jalan kehitystä. *Keskipohjanmaa* 10.5.2017 s. 13. Haettu 9.9.2019 osoitteesta <http://medirex.fi/tiedostot/Keskipohjanmaan-artikkeli-kenka.pdf>

SurveyMonkey. (n.d). Seitsemän vinkkiä hyvän kyselytutkimuksen laatimiseen. Haettu 30.8.2019 osoitteesta <https://fi.surveymonkey.com/mp/writing-survey-questions/>

Takkinen, T. (2013). Liian pienet jalkineet altistavat suomalaislapset jalkavaivoille. Haettu 17.10.2019 osoitteesta

<https://www.respecta.fi/fi/ajankohtaista/blog/liian-pienet-jalkineet-altis-tavat-suomalaislapset-jalkavaivoille/>

Toikkanen, R. (2003). *Tyylikäs julkaisu: painotyön ja verkkosivujen suunnittelu ja toteutus*. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Toro, M. (1999). *DTP & painotyö: Käytännön opas painotuotteiden tekijöille ja tilaajille*. Helsinki; Inforviestintä Oy.

Valtari, H. (2014). Miten valita lapselle hyvät ja oikeankokoiset kengät? Blogijulkaisu 1.4.2014. Haettu 4.9.2019 osoitteesta <https://lahiomutsi.fi/2014/04/01/miten-valita-lapselle-hyvat-ja-oikeankokoiset-kengat/>

Wiklund, S. (2017) Unohda vanhat myytit ensikengistä! 9 vinkkiä laadukkaiden kenkien ostoon. *Vaatteet ja varusteet* 27.11.2017. Haettu 7.9.2019 osoitteesta <https://www.kaksplus.fi/vauva/vaatteet-ja-varusteet/unohda-vanhat-myytit-ensikengista-9-vinkkia-laadukkaiden-kenkien-ostoon/>

HAASTATTELUT

Aaltonen, T. (2019). Kauppiaas, Oy J. Mononen. Sähköpostihaastattelu. 16.9.2019.

Heikkilä, M & Saar, L. (2019). Jalkaterapian lehtorit, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Skype -haastattelu. 4.10.2019.

Honkanen, S. (2019). Bloggaaja, Festivus! Arjesta juhlaa(n). Sähköpostihaastattelu. 16.9.2019.

LIITTEET

Liite 1 Kysely kohderyhmälle

Liite 2 Kuvavaihtoehtoja esitteeseen

KYSELY KOHDERYHMÄLLE



Kysely lasten jalkineista

1. Minkä ikäinen lapsesi on?

- 0-1
- 1-2
- 2-3
- 3-4
- 4-5
- 5-6
- 6+

2. Minkä ikäisenä lapsellasi alettiin käyttää jalkineita?

3. Käveleekö lapsesi paljain jaloin?

- Ei koskaan
- Kyllä, sisällä

- Kyllä, ulkona
 Sisällä, sekä välillä ulkona
 Sekä sisällä, että ulkona

4. Kuinka hyvin tiedostat seuraavat lasten jalkineita koskevat vaatimukset/ohjeistukset?

	Erittäin huonosti	Huonosti	En osaa sanoa	Hyvin	Erittäin hyvin
Sopivat materiaalit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jalkineen malli/rakenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kärjen malli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pohjan rakenne ja muoto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koron korkeus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopiva kiinnitys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopiva koko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Koetko löytäväsi helposti tietoa lasten jalkineista?

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

6. Mistä saat tietoa lasten jalkineista ja niiden valinnasta?

- Internet
 Neuvola
 Päiväkoti
 Kenkäliikkeet
 Kirjallisuus
 Kuulopuhe
 Muualta, mistä?

7. Mistä toivoisit saavasi tietoa lasten jalkineista ja niiden valinnasta?

- Internet

- Neuvola
- Päiväkoti
- Kenkäliikkeet
- Kirjallisuus
- Muualta, mistä?

8. Mistä kaipaisit lisää tietoa?

- Materiaalivaatimukset
- Rakennevaatimukset
- Oikean kokoisen jalkineen valinta
- Lapsen jalan mittaaminen
- Kierrätykseen liittyvät kysymykset
- Muusta, mistä?
- En tarvitse lisätietoa

9. Jos haluat täsmentää kaipaamiasi lisätietoja, voit kirjoittaa ne tähän

10. Kuinka monta paria jalkineita lapsellesi ostetaan keskimäärin vuodessa?**11. Koetko, että Suomesta löytyy tarpeeksi tarjontaa lasten jalkineille?**

- Kyllä
- Ei

En osaa sanoa

12. Mitkä asiat koet tärkeinä valitessasi lasten jalkineita?

	Ei yhtään tärkeää	Vähemmän tärkeää	En osaa sanoa	Tärkeää	Erittäin tärkeää
Laadukkuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Materiaalit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Istuvuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käyttömukavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käyttötarkoitus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puettavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jokin muu, mikä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Paljonko olet valmis maksamaan lasten jalkineista?

0 €



14. Kierrätätkö lasten jalkineita? Miksi?

- Kyllä
- Ei

15. Oletko tietoinen, mitä vääränlaiset jalkineet voivat lapsilla pahimmillaan aiheuttaa?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

16. Onko lapsellasi todettu jalkineista aiheutuneita vaivoja?

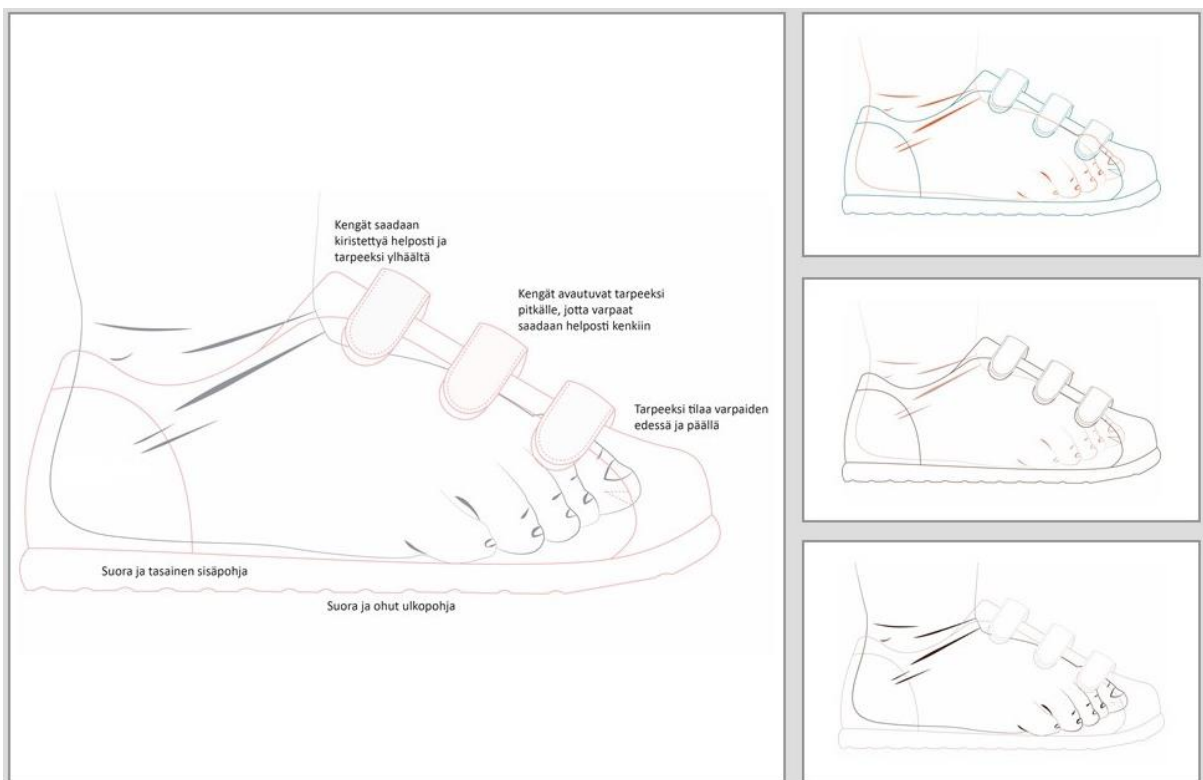
- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

17. Jos vastasit edelliseen kyllä: minkälaisia vaivoja lapsellasi on todettu?

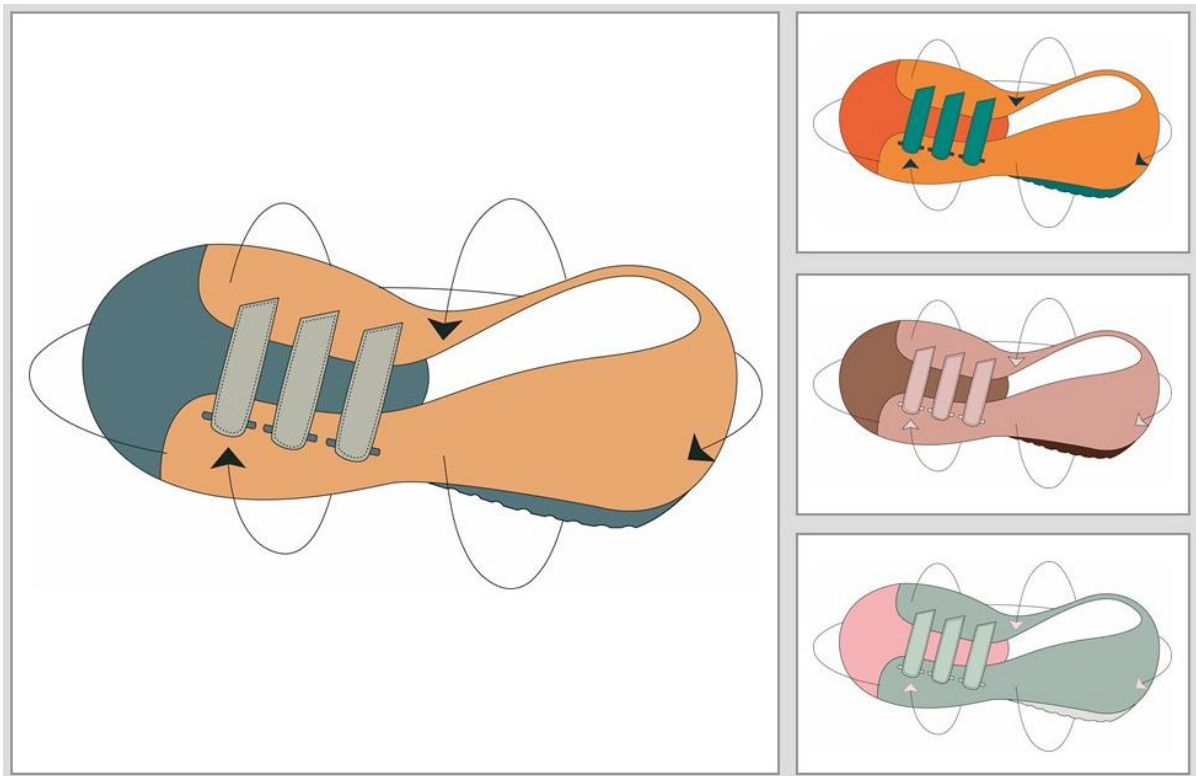
KUVAVAIHTOEHTOJA ESITTEESEEN



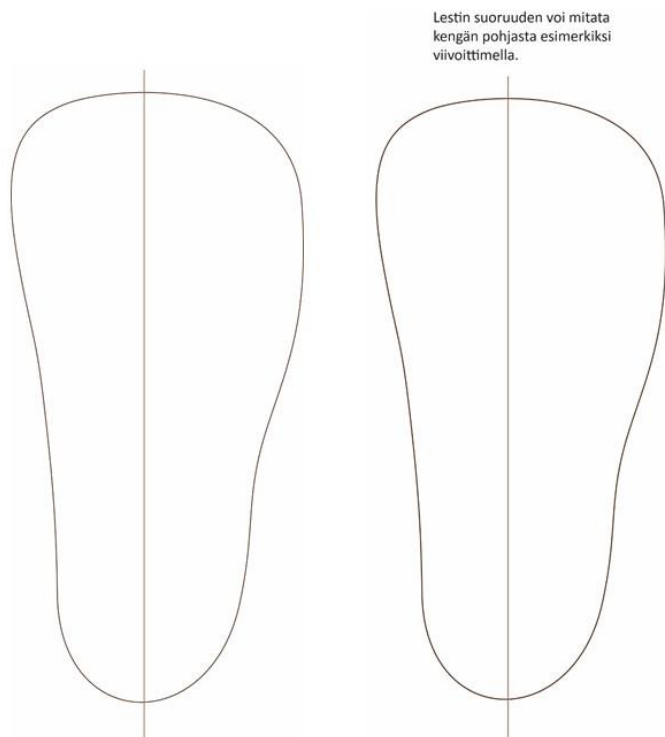
Kengän rakenne värikuvana. Värvaihtoehdot esitteeseen.



Kuva helpottamaan jalkaterän tarvitseman tilan hahmottamista. Värvaihtoehdot esitteeseen, tekstillä tai ilman.



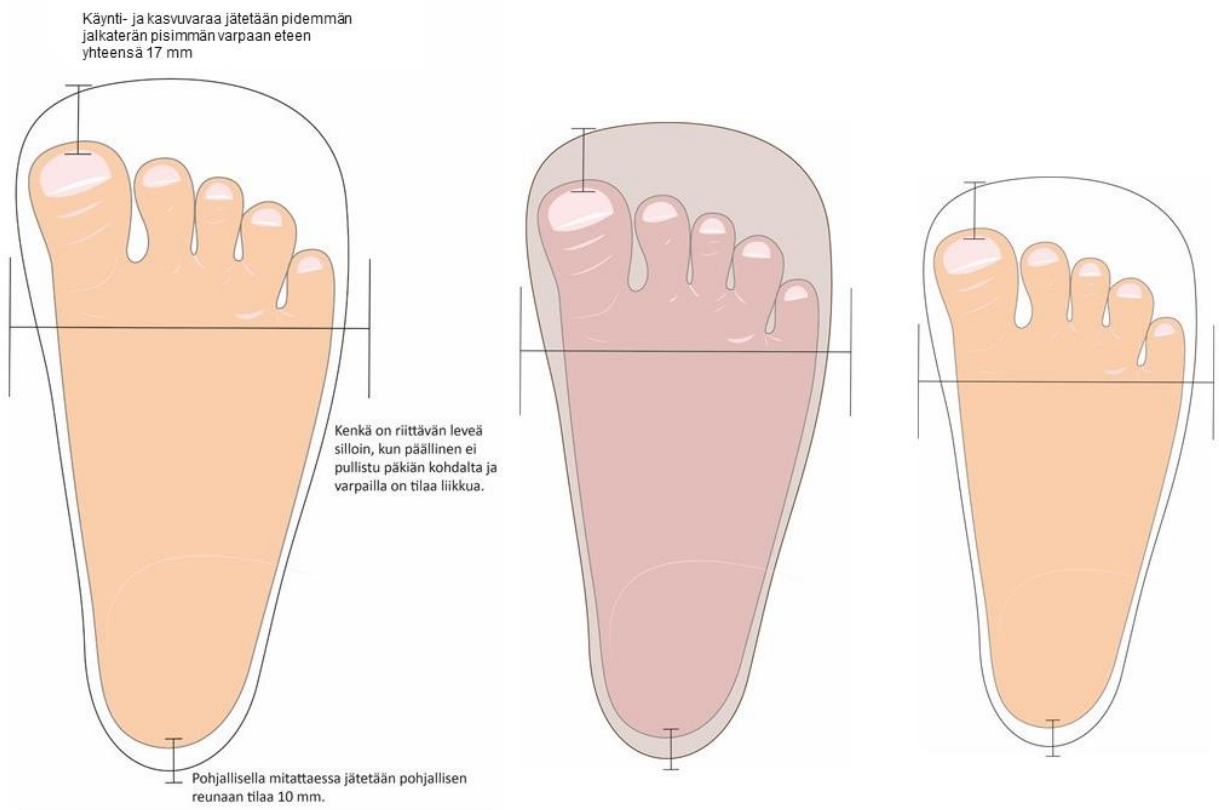
Kengän kiertolöyisyyden kuvaaminen. Värvaihtoehdot esitteeseen.



Lestin suoruuden voi mitata kengän pohjasta esimerkiksi viivoittimella.

Lesti on suora, kun viivoitin osoittaa keskeltä kantapäätä noin keksimmäisen varpaan kohdille, ja viivoittimen kummallekin puolelle jäävä tila on suunnilleen yhtä suuri.

Lestin suoruus tekstillä tai ilman.



Lapsen jalan suhde kengän pohjalliseen. Väri vaihtoehdot esitteeseen, tekstillä tai ilman.



Ominaisuus	Arviointi	Merkitys	Huonon tai puutteellisen ominaisuuden aiheuttamat riskit/vaivat
Koko Käynti- ja kasvuvara uudessa kengässä + 17 mm	Irtopohjallinen Ääriivapiirros Jalkamitta	Varpaat ja jalkapöytäluut voivat levitä ja liikkua vapaasti	Levinnyt päkiä, vaivaisenluu, vasaravarpaat, koukkuvarpaat, kovettumat, hankaumat, jalkasieni, kynsiongelmat
Leveys/laajuus	Irtopohjallinen Tunnustelu kengän päältä lapsen seistessä tukevasti	Varpaat ja jalkapöytäluut voivat levitä ja liikkua vapaasti	Hankaumat, vaivaisenluu, ihovaivat
Kärkikorkeus	Aikuisen peukalo sivuttain vietyä kengän kärkeen – riittävä korkeus	Varpaat ja kynnet eivät hankaudu kenkää vasten	Kovettumat, hankaumat, kynsiongelmat
Kiinnitys	Tarrat tai nauhat ja riittävä säätövara	Kengän istuvuuden säätö – jalkaterä ei liiku kengässä	Koukkuvarpaat
Ulkopohja: Ohut, taipuisa, kiertolöysä	Kengän kiertäminen ja taivuttaminen	Iho-, asento- ja liiketunto aktivoituvat	Jalkaterän ja varpaiden toimintojen heikkeneminen, kävelyn mallin muuttuminen, jalka- ja selkävaivat
Sisäpohja: Suora, ei korotuksia tai kohoumia	Tunnustelu	Sisäkaaren piteneminen ja laskeutuminen, lihasten toiminnot	Jalkaterän normaalien toimintojen heikkeneminen, lihasten ja sisäkaaren kehityksen estyminen
Ei kärkikäyntiä ja korkea	Tarkistetaan, ettei kärki nouse eikä kengässä ole korkea	Varpaiden normaali toiminta, alaraajojen lihasten aktivointi	Levinnyt päkiä, vaivaisenluu, akillesjänteen lyheneminen, sisäkaaren toimintojen heikkeneminen, ryhdin muuttuminen
Suora lesti	Viivaimella tarkistaminen	Askelluksen tukeminen	Askelluksen häiriintyminen, tasapainon heikkeneminen

Tietoa, jotka esitteestä tulisi myös löytyä

	Ominaisuudet	Materiaali
Ulkopohja	Ohut, taipuisa, hyvä pito	TR –kumi, kumiseokset
Päällinen	Hengittävä, pehmeä, joustava, muotoutuva, myrkytön, ei ylimääräisiä paksuja koristeita	Nahka, luonnonkuitu- (esim. canvas) keinokuitutekstiilit (polyamidi, polyesteri, mikrokuitu), Tex-kalvot (esim. Gore-Tex)
Vuori	Hengittävä, pehmeä, mahdollisimman saumaton	Vuorinahka, tekstiili