

Emma Leinonen

TURVALLISUUTTA JA ENSIAPUA –Turvallisuusopas Kajaani Gymnasticin ohjajille

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2011



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Emma Leinonen	
Työn nimi Turvallisuutta ja ensiapua –turvallisuusopas Kajaani Gymnasticin ohjaajille	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveysliikunta	Ohjaaja(t) Virpi Neuvonen Toimeksiantaja Kajaani Gymnastic Anna Kokko
Aika Syksy 2011	Sivumäärä ja liitteet 41+3
<p>Opinnäytetyön aiheena oli tuotteistaa turvallisuusopas kajaanilaiselle kilpa-aerobicseura Kajaani Gymnasticille. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää minkälaisia turvallisuus- ja ensiaputietoja ja -taitoja seuran ohjaajat tarvitsevat. Tarkoituksena oli kuvata seuran harjoitusryhmien ohjauksessa vaadittavat turvallisuus- ja ensiaputiedot sekä -taidot kirjallisessa oppaassa. Opinnäytetyön tuloksena on tuote, Turvallisuutta ja ensiapua – Turvallisuusopas Kajaani Gymnasticin ohjaajille.</p> <p>Turvallisuus on tärkeä osa urheilua. Lasten ja nuorten urheilussa turvallisuudesta vastaa ohjaaja. Ohjaajan tehtävä on huolehtia harrastusympäristön sekä harrastusryhmissä tapahtuvan toiminnan turvallisuudesta. Ohjaajaan vastuuseen kuuluu mahdollisten riskitilanteiden ennaltaehkäisy. Kaikkia riskitilanteita ei voida estää, siksi ohjaajalla täytyy olla valmius toimia mahdollisissa hätä- ja ensiaputilanteissa tilanteen vaatimalla tavalla.</p> <p>Opinnäytetyö oli tuotteistamisprosessi, jonka lopputuloksena oli tuote –turvallisuusopas. Oppaan tuotteistaminen alkoi tiedon keräämisellä. Keskeisimmiksi käsitteiksi nousivat lasten ja nuorten urheilu, sen turvallisuus ja riskitekijät sekä ohjaajana toiminen. Kerätyn tiedon pohjalta valmistui turvallisuusopas, joka on arvioitu luotettavaksi teorian tiedon sekä esitestauksen kautta saadun asiantuntija palautteen perusteella. Opas sisältää tietoa lasten ja nuorten urheilun ohjaajana toimimisesta sekä toimintaohjeita riskitilanteiden ennaltaehkäisemiseen ja kohtamiseen.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Turvallisuus, ensiapu, lasten urheilu, kilpa-aerobic, urheiluvammat, lasten ohjaaminen
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sport	Degree Programme Sports and Leisure Management
Author(s) Leinonen Emma	
Title Safety And First Aid –a safety manual for Kajaani Gymnastic instructors	
Optional Professional Studies Health Promotion Physical Activity	Instructor(s) Neuvonen Virpi
	Commissioned by Kajaani Gymnastic ry
Date Autumn 2011	Total Number of Pages and Appendices 41+3
<p>The subject of this thesis was to produce a safety manual for Kajaani Gymnastic, a sport aerobics club in Kajaani. The objective of the thesis was to investigate what kind of safety and first aid knowledge and skills sports clubs instructors needed. The purpose of the thesis was to describe safety and first aid knowledge and skills needed while working as an instructor in Kajaani Gymnastic. This information was collected into a written safety manual.</p> <p>The instructor is responsible for safety in children's sports. The instructor's task is to take care of environmental safety and make sure that all activities are safe. Responsibility for the prevention of potential risk situations is an important part of the instructor's work. However, all risk situations cannot be prevented, which is the reason why instructors have to be prepared for emergency situations and they have to be ready to act according to the situation.</p> <p>This thesis was completed as a product development process. The result was a safety manual. Searching information was the first step in the process. Evidence-based information about children's sports, acting as an instructor, safety and risk situations created the base for the thesis and the safety manual. The manual was evaluated as reliable on the basis of evidence-based information used and feedback collected from experts.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Safety, first aid, children's sports, sport aerobics, sport injuries, children's instruction
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

ALKUSANAT

Tähän tulee alkusanat

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TURVALLISUUS LASTEN JA NUORTEN URHEILUSSA	2
2.1 Turvallisuus urheilun lähtökohtana	2
2.2 Turvallinen harrastus- ja liikuntaympäristö	3
3 TURVALLISUUDEN RISKITEKIJÄT JA NIIDEN HALLINTA LASTEN JA NUORTEN URHEILUSSA	5
3.1 Tapaturmat, onnettomuudet ja ensiaputilanteet	5
3.2 Urheiluvammat riskitekijöinä	6
3.2.1 Urheiluvammat lasten ja nuorten urheilussa	7
3.2.2 Urheiluvammojen ensiapu	8
3.2.3 Urheiluvammojen ennaltaehkäisy	9
3.2.4 Urheiluvammojen ennaltaehkäisy lasten ja nuorten urheilussa	10
4 OHJAAJAN ROOLI JA VASTUU LASTEN JA NUORTEN URHEILUSSA	12
4.1 Lasten ja nuorten ohjaajana toiminen	12
4.2 Ohjaaja ja turvallinen harrastusympäristö	13
5 TURVALLISUUSOPPAAN TUOTTEISTAMINEN	15
5.1 Toimeksiantaja Kajaani Gymnastic	15
5.1.1 Kilpa-aerobic urheilulajina	16
5.1.2 Kilpa-aerobic Suomessa	17
5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	17
5.3 Opinnäytetyöprosessin eteneminen	18
5.4 Tuotteistamisprosessin eteneminen	19
6 TURVALLISUUSOPPAAN SISÄLTÖ	22
6.1 Alkusanat	23
6.2 Lasten ja nuorten ohjaajana toiminen	23
6.3 Ohjaajan ensiapuopas	23
6.4 Oppaan ulkoasu	24
7 POHDINTA	26
7.1 Tuotteistamisprosessi	26

7.2 Tavoitteiden saavuttaminen ja johtopäätökset	28
7.3 Arviointi ja kehittäminen	30
7.4 Eettisyys ja luotettavuus	31
7.5 Ammatillinen kehittyminen	33

8 LÄHTEET	37
-----------	----

LIITTEET

1 JOHDANTO

Liikunta ja urheilu kuuluvat suomalaisten lasten ja nuorten suosituimpiin vapaa-ajan harrastuksiin. 2000-luvulla lasten ja nuorten organisoidun liikunnan sekä urheilun harrastaminen on kasvattanut suosiotaan. Liikunnalla ja urheilulla sekä niiden ohjaajilla onkin suuri merkitys ja rooli lasten ja nuorten kasvattajina (Lämsä 2009, 15, 24; Vuori 2005, 160-162). Viime vuosina myös kilpaurheilu sekä organisoitu ja säännöllinen harjoittelu ovat tulleet osaksi yhä nuorempien urheilijoiden elämää. Kova, säännöllinen harjoittelu sekä kilpailu lisäävät nuorten urheilijoiden terveysriskejä ja voivat altistaa urheilijat erilaisille urheiluvammoille. Nuorten urheilijoiden terveydenhuoltoon tulisikin panostaa tulevaisuudessa, jotta siitä kehittyä pysyvä urheilun tukitoimi. (Hakkarainen 2009, 161.)

Opinnäytetyön aiheena on tuotteistaa turvallisuusopas kilpa-aerobicseuralle Kajaani Gymnasticille. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää minkälaisia turvallisuus- ja ensiaputietoja ja -taitoja seuran ohjaajat tarvitsevat. Tarkoituksena on kuvata seuran harjoitusryhmien ohjauksessa vaadittavat turvallisuus- ja ensiaputiedot sekä -taidot kirjallisessa oppaassa. Opinnäytetyön tuloksena syntyy turvallisuusopas, Turvallisuutta ja ensiapua –Turvallisuusopas Kajaani Gymnasticin ohjaajille.

Työn tilaajana toimii syyskuun 7.päivänä 2010 perustettu kajaanilainen kilpa-aerobicseura Kajaani Gymnastic. Syksyn 2010 aikana seura monipuolisti toimintaansa ja kasvatti harrastajamääriään uusien toimitilojen myötä. Tällä hetkellä seuran toiminnassa sekä kilpa-aerobic harrastuksessa on mukana noin 90 lasta ja nuorta. Mukana on pieniä aloittelevia millibicejä kuin myös jo useampana vuonna kilpailuja kiertäneitä harrastajia.

Turvallisuus on tärkeä osa urheilua. Lasten ja nuorten urheilussa turvallisuudesta vastaa ohjaaja. (Autio & Kaski 2005, 65; Liikunnan ja urheilun maailma 2011.) Olen ollut mukana lasten ja nuorten urheilun ohjaajatoiminnassa 16-vuotiaasta alkaen. Aloitin ohjaajatoiminnan itseäni vanhempien ohjaajien tuella ilman varsinaisia ohjaajakoulutuksia. Koen, etten itse ole saanut seuratoiminnassa mukana ollessani tarvittavaa tukea tai koulutusta lasten ja nuorten urheilun ohjaajana toimimiseen. Mielestäni ohjaajakoulutukset ovat tärkeä osa aloittelevien ohjaajien toimintaa. Erilaiset seuran tarjoamat koulutukset antavat ohjaajille tukea, opettavat ja kasvattavat ohjaajia toimimaan esimerkkeinä sekä roolimalleina nuoremmilleen. Halusin olla osaltani tukemassa Kajaani Gymnasticin ohjaajien kehittymistä sekä antaa oman tukeni

seuran toiminnalle. Näin pääsin toimimaan esimerkillisenä kasvattajana lasten ja nuorten urheilun parissa.

Opinnäytetyön tavoitteena toimeksiantajan näkökulmasta on saada lisättyä lasten ja nuorten urheilun turvallisuutta seuran harjoitusryhmissä. Ohjaajien tavoitteena on hyötyä opinnäyteprosessin lopputuotteena syntyneestä turvallisuusoppaasta. Turvallisuusoppaan kannalta ohjaajien tavoitteena on kasvattaa turvallisuuden huomioimista omassa ohjaustyössään sekä kehittyä lasten ja nuorten urheilun ohjaajana. Opinnäytetyön tekijän näkökulmasta tavoitteena on kehittyä ammatillisesti sekä laajentaa asiantuntijuutta seuratoiminnan ja turvallisuuden kehittäjänä lasten ja nuorten urheilussa.

Opinnäytetyöprosessin aikana pääsin kehittämään ammattiosaamistani liikunnanohjaajana laaja-alaisesti. Liikuntaosaamistani kehitin tutustumalla kilpa-aerobicin urheilulajina. Ennaltaehkäisy sekä varautuminen mahdollisiin riskitilanteisiin, joita voi tapahtua lasten ja nuorten harrastusryhmissä, ovat avaintekijöitä turvallisuuden huomioimisessa. Lasten ja nuorten ryhmiä ohjattaessa täytyy ottaa huomioon monia kasvuun, kehitykseen sekä käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä. Nämä tekijät vaikuttavat ohjaajan toimintaan hänen työssään lasten ja nuorten urheilun ohjaajana. Tätä kautta pääsin kehittämään ihmisen hyvinvointi- ja terveystaosaamisen osa-alueita.

Suunnittelin turvallisuusoppaan yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Koska oppaan kohdeyryhmänä ovat 13-17-vuotiaat ohjaajat, sisällön täytyi olla ymmärrettävä ja selkeä sekä kohdeyryhmälle sopiva. Oppaan suunnittelussa sekä toteutuksessa kehitin pedagogisen ja liikuntadaktisen osaamisen aluetta.

Tuotteistamani turvallisuusopas tarjoaa Kajaanin Gymnasticille mahdollisuuden toimia esimerkillisenä seuratoimijana Kajaanin alueella, sillä opas on ensimmäinen laatuaan tällä alueella. Oppaan helppo sovellettavuus tulee tarjoamaan mahdollisuuden hyödyntää sitä myös muiden seurojen toiminnassa. Tätä kautta kehitin osaamistani myös yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen osa-alueella.

2 TURVALLISUUS LASTEN JA NUORTEN URHEILUSSA

Urheilu on vahva osa suomalaisuutta, suomalaista kulttuuria sekä yhteiskuntaa. Vuosien kuluessa sen käsite on laajentunut ja jakautunut useaksi eri urheilun osa-alueeksi. Urheilu ei ole enää pelkästään aikuisten kilpa- ja huippu-urheilua, vaan myös lapset ja nuoret ovat löytäneet oman paikkansa urheilun parista (Lämsä 2009, 15-19). Lämsä (2009, 16) määrittelee lasten ja nuorten urheilun tarkoittavan yleisesti alle 19-vuotiaiden kilpailullista liikuntaa. Sen tavoitteena voi olla lasten ja nuorten fyysinen ja psyykinen kehitys, lasten ja nuorten kasvattaminen yhteiskunnan jäseniksi tai lasten ja nuorten kilpa- ja huippu-urheilu-ura. Tavoite ei välttämättä ole yksiselitteinen, vaan se voi koostua joko yhdestä tai useammasta edellä mainituista tavoite vaihtoehdoista.

Käsitteellä turvallisuus ymmärretään niin fyysinen kuin sosioemotionaalinen turvallisuus. Lasten ja nuorten urheilussa turvallisuudesta vastaa ensisijaisesti ohjaaja. Ohjaaja vastaa toiminnan sujumisesta sekä turvallisen ilmapiirin luomisesta. On tärkeää, että lasten ja nuorten urheilun parissa toimiva ohjaaja osaa ennakoida ohjaustilanteen aikana mahdollisesti tapahtuvia vaaratilanteita. Ohjaajan vastuu ja velvollisuus on ylläpitää liikuntatilojen turvallisuutta sekä tarkistaa, että olosuhteet, kuten esimerkiksi valot ja välineet ovat asianmukaiset. Ohjaaja luo tunnilleen turvallisuutta myös suunnittelemalla ja valmistautumalla tunnin pitoon huolellisesti sekä tuntemalla ohjattavan ryhmän, lajin sekä siinä käytettävät välineet. Ohjaajan tulee tunnistaa harrastusryhmissä mukana olevien lasten taidot ja kehitysasteet, jotta hän osaa suunnitella tunnin niin, että tunnin aikana vältytään turhilta vaaratilanteilta ja loukkaantumisilta. (Autio & Kaski 2005, 109-110, 121-122; Itkonen 1990, 111-112; Miettinen 1999, 80; Nuori Suomi ry 2011b.)

2.1 Turvallisuus urheilun lähtökohtana

Turvallisuus on tärkeä osa liikunta- ja urheilutoimintaa. Hyvässä urheilu- ja liikuntaseuratoiminnassa turvallisuus sekä riskienhallinta ovat kaiken toiminnan perusta, joka ohjailee seuran toimintaa. Turvallisuus on moniulotteinen käsite. Opinnäytetyössäni tulen keskittymään fyysisiin riskitekijöihin, harrastus- ja liikuntaympäristön turvallisuuteen. (Suomen liikunta ja urheilu 2011; Parkkari, Kannus & Fogelholm 2004.)

Erilaiset turvallisuus- ja riskitekijät tulee ottaa huomioon laaja-alaisesti niin liikuntapaikkojen ja liikkumisreittien suunnittelussa kuin myös liikuntaohjelmia tehdessä. Urheilu- ja liikuntaseurojen turvallisuutta säätelevät monet turvallisuuteen liittyvät lait. Lainsäädäntöön perustuen seurat ovat velvoitettuja ottamaan vastuun omasta toiminnastaan ja ehkäisemään vaaratilanteiden syntymistä. Myös vastuu suojata seuran työntekijöitä ja harrastajia, seuran omaisuutta sekä seuran toimintaympäristöä vaaratilanteilta kuuluu osana seurojen velvoitteisiin. Tärkeän osan varautumista ja riskienhallintaa muodostavat seuran pelastus- ja turvallisuussuunnitelmat, joiden avulla varaudutaan mahdollisiin pelastustilanteisiin. (Suomen liikunta ja urheilu 2011.)

2.2 Turvallinen harrastus- ja liikuntaympäristö

Liikuntapaikkojen turvallisuus on osa fyysisen turvallisuuden käsitettä. Liikuntapaikkojen turvallisuuden perustana on tilojen ja käytössä olevien välineiden turvallisuus. Segercrantz (2001, 15) painottaa, että tilojen ja välineiden turvallisuudesta vastaa pääsääntöisesti liikuntatilanylläpitäjä. Kaikkien käytössä olevien välineiden soveltuvuutta tulee tarkkailla, jotta ne ovat sopivia käyttäjäryhmilleen. Tärkeä osa liikuntapaikkojen turvallisuutta on osaava henkilökunta –ohjaajat, joka osaavat hallita ja arvioida riskejä muiden toiminnasta vastaavien tavoin. Vaikka päävastuu turvallisuudesta onkin tilanylläpitäjällä, Segercrantz (2001, 14-15) muistuttaa, että myös ohjaajalla on tärkeä rooli turvallisen liikuntaympäristön valvojana. Ohjaajan tehtäviin sekä velvollisuuksiin kuuluu valvoa käytettävien tilojen ja välineiden kuntoa sekä ohjata ja opettaa myös lapsia tarkkailemaan niiden kuntoa. Tilat sekä välineet tulee pitää hyvässä kunnossa ja niitä tulee huoltaa säännöllisesti, jotta harrastaminen on turvallista. Myös mahdolliset toimintaohjeet siitä, kuinka tiloissa tulee käyttäytyä ja toimia lisäävät turvallisuutta sekä vähentävät riskitilanteita. (Liikunnan ja urheilun maailma 2011.)

Jokaiselle liikuntatilalle sekä –ympäristölle tulee laatia omat turvallisuustekijät ja -ohjeet tapauskohtaisesti. Ympäristön riskit sekä vaatimukset tulee huomioida ja niistä tulee keskustella kaikkien ympäristössä toimivien kanssa (Segercrantz 2001, 21). Liikuntapaikan turvallisuutta suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon liikuntapaikan kohderyhmä sekä mahdollisten käyttäjien määrä. Vaaratilanteiden kartoituksen pohjalta liikuntapaikalle tulee laatia oma turvallisuussuunnitelma, josta löytyvät selkeät toimintaohjeet hätätilanteita varten. Vaikka ensisijainen vastuu liikuntapaikkojen turvallisuudesta onkin toiminnan järjestäjällä,

voi myös liikuntapaikkojen ja –palvelujen kuluttaja omalla toiminnallaan vaikuttaa yhteiseen turvallisuuteen. Liikuntapaikan ja sen tarjoamien palvelujen turvallisuus on tärkeä pohja vaaratilanteiden, onnettomuuksien ja tapaturmien ennaltaehkäisylle. (Liikunnan ja urheilun maailma 2011.)

Liikuntaympäristön tulee tarjota liikkuvalla lapselle ja nuorelle haasteita. Ne tarjoavat lapselle ja nuorelle mahdollisuuden kehittää itseään ja kokeilla siten omia rajojaan. Rajojen ylittäminen puolestaan tarjoaa lapselle onnistumisen elämyksiä. Haasteellinen liikuntaympäristö tukee näin lasten ja nuorten kehitystä sekä antaa heille valmiudet kehittää erilaisia taitoja niin, että lapsesta kehittyy taitava, osaava ja terve aikuinen. On kuitenkin tärkeää muistaa, että liikuntaympäristö tarjoaa haasteita turvallisesti. Tavallisimmat liikuntaympäristön vaaratekijät tulisikin aina pyrkiä tunnistamaan ja minimoimaan, mikäli se on vain mahdollista. (Karvinen & Norra 2002, 36.)

3 TURVALLISUUDEN RISKITEKIJÄT JA NIIDEN HALLINTA LASTEN JA NUORTEN URHEILUSSA

Suomessa tapahtuu vuosittain noin miljoona tapaturmaa, joista koti- ja vapaa-ajantapaturmien osuus on merkittävä, 70%. Kaikkia tapaturmia ei pystytä välttämään, mutta niihin voidaan varautua sekä ennaltaehkäistä tunnistamalla riskit ja muokkaamalla toimintatapoja tunnistettujen riskien perusteella. Suurin osa alle 10-vuotiaiden lasten tapaturmista tapahtuu kotona ja tätä vanhemmilla lapsilla liikuntaharrastuksissa. (Sahi, Castren, Helistö & Kämäräinen 2002, 141.)

Voimistelulajit ovat yksi parhaimmista lapsen kehitystä tukevista urheilulajeista. Mitchell, Davis & Lopez (2002, 1) kertovat, että voimistelulajien avulla lapsi oppii oman kehon hallintaa. Se lisää lapsen voimaa, notkeutta sekä kokonaisvaltaista kuntoa. Voimistelulajien kautta opitut perustaidot vahvistavat lapsen oppimista myös muissa urheilulajeissa. Lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa sekä sen toimintaa. Mitchell ym. (2002,1) muistuttavat, ettei voimistelulajien harrastaminen ole riskitöntä. Kuten muutkin urheilulajit, se sisältää paljon riskejä, joita lajin valmennuksessa mukana toimivien ohjaajien tulee huomioida.

Toimeksiantajani Kajaani Gymnasticin kehitystarpeena on parantaa harrastusryhmien turvallisuutta, koska erilaiset riskitilanteet sekä tapaturmat ovat myös osa kilpa-aerobicia. Seuraavassa tulen käsittelemään turvallisuuden riskitekijöitä sekä niiden hallintaa lasten ja nuorten urheilussa. Mitchellin ym. (2002) viitaten ohjaajien toiminnalla on merkitystä turvallisuuden luomisessa ja riskien hallinnassa. Ohjaajan roolia lasten ja nuorten urheilussa tulen käsittelemään opinnäytetyöni myöhemmässä vaiheessa.

3.1 Tapaturmat, onnettomuudet ja ensiaputilanteet

Erilaiset pienet tapaturmat, onnettomuudet ja sairastumiset niin kotona, koulussa, työpaikalla kuin vapaa-ajallakin kuuluvat arkipäivään. Tällaisissa tilanteissa on maallikon antama ensiapu yleensä riittävää. Suuremmissa ja vakavammissa tilanteissa tarvitaan ammattiapua, mutta maallikon ripeä toiminta, tilannearvio, avun hälyttäminen sekä ensiaputoimet voivat olla tärkeä ja ratkaiseva tekijä hoitoketjun käynnistymisessä. Ensiavulla tarkoitetaan tapahtumapai-

kalla annettavaa ensiapua loukkaantuneelle tai sairastuneelle. Tällä pyritään turvaamaan potilaan peruselintoiminnot ja estämään tilan pahentuminen. (Sahi ym.2006, 13-14.)

Liikunnan ja urheilun turvallisuuden vaatimukset ovat korostuneet viime vuosien aikana. Tämä ei ole kuitenkaan vaikuttanut vammojen ja tapaturmien määrään; liikuntatapaturmat ovat suurin vammoja aiheuttava tapaturmaluokka Suomessa. Vammojen määrän arvellaan nousevan lähivuosien aikana entisestään, sillä liikunnan ja urheilun harrastaminen on yleistyvässä suomalaisten keskuudessa kuin muuallakin maailmassa. Vuosittain Suomessa tapahtuu yli 330 000 urheiluvammaa. (Parkkari 2005a, 567; Peltokallio 2003a, 13.)

Auttaminen erilaisissa tapaturma- ja onnettomuustilanteissa on kansalaisvelvollisuus. Suomessa on useita eri lakeja, jotka sisältävät säännöksiä auttamisvelvollisuudesta. Nämä lait velvoittavat toimimaan erilaisissa tapaturma- ja onnettomuustilanteissa tilanteen vaatimalla tavalla, omien kykyjen mukaisesti. Mahdollisiin auttamistilanteisiin voidaan kuitenkin varautua hankkimalla tietoa ensiaputaidoista ja -välineistä. Kun ensiaputaitoja harjoitellaan, valmius toimia oikeassa tilanteessa kasvaa. Tuolloin harjoitelluista mielikuvista ja malleista on hyötyä. Ne auttavat ja ovat tositilanteessa auttajien apuna. (Sahi ym. 2006, 17-20.)

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmille ei ole olemassa lakisääteistä ensiapuvalmiusvelvoitetta. Vapaa-ajalla tapahtuvat liikuntatapaturmat ovat kuitenkin usein lieviä ja niistä aiheutuvat vammat ovat yleensä vähäisiä ja helposti korjaantuvia. Riskien tunnistaminen helpottaa toimintatapojen suunnittelua ja auttaa siten ennaltaehkäisemään mahdollisia riskitilanteita. (Sahi ym. 2006, 94, 141.)

3.2 Urheiluvammat riskitekijöinä

Urheilun ja liikunnan harrastaminen ei ole aina riskitöntä -erilaiset vammat ovat ikävä osa urheilua ja liikuntaa (Hakkarainen 2009, 176-177). Osa vammoista syntyy tavallisissa tapaturmissa, jotka ovat mahdollisia kaikkialla arkielämässä. Toinen osa vammoista on vain urheilulle ominaisia esimerkiksi jollekin tietylle lajille tyypillisiä vammoja. Nämä vammat voivat syntyä muun muassa liian suuren ja toistuvan rasituksen seurauksena. (Peltokallio 2003a, 13.)

Liikunnan ja urheilun turvallisuuteen sekä urheiluvammojen syntyyn vaikuttavat useat eri tekijät. Parkkari (2005b, 198) luokittelee tällaisiksi tekijöiksi sukupuolen, iän, liikuntamuodon

ja -ympäristön, liikunnan määrän ja kuormittavuuden sekä yksilölliset riskitekijät. Menestyminen urheilussa edellyttää paljon intensiivistä harjoittelua ja panostusta. Usein suuret harjoitusmäärät sekä tuloksiin panostaminen vaativat veronsa ja aiheuttavat urheilijoille vammoja sekä rasitusvaurioita. Useissa urheilulajeissa harjoittelu muuttuu tavoitteelliseksi ja organisoiduksi entistä nuoremmalla iällä, mikä lisää vammautumisalttiutta lapsilla ja nuorilla heidän kypsyttömän luustonsa vuoksi. (Peltokallio 2003a, 13.)

Koistisen (1998a, 15) mukaan urheiluvammat voidaan jaotella neljään ryhmään: 1. syntysyyn, 2. vamman anatomian, 3. vamman ajankohdan ja 4. lajiryhmän mukaan. Tämän laajan luokittelun avulla on helpompi ymmärtää eri urheiluvammojen ennaltaehkäisyä, hoitoa sekä kuntoutusta. Syntysyyn mukaan vamma voidaan jakaa ulkoisen energian synnyttämiksi vammoiksi ja ylikuormitusvammoiksi. Anatomian mukaan vammat voidaan jakaa pehmytosavammoihin, luuvammoihin ja hermovammoihin. Ajankohdan mukaan jako tapahtuu akuuttiin vammaan (0-72 h), subakuuttiin vammaan (72h-3viikkoa) sekä krooniseen eli pitkäkestoiseen vammaan. Lajiryhmittäin vammat voidaan jakaa juoksu- ja hyppyvammoihin sekä heitto- ja iskuvammoihin.

3.2.1 Urheiluvammat lasten ja nuorten urheilussa

Vaatimukset lasten ja nuorten urheilussa ovat kasvaneet viime vuosien aikana. Sen vuoksi yhä useammat lapset ja nuoret aloittavat johdonmukaisen ja säännöllisen harjoittelun sekä kilpailemisen yhä varhaisemmassa iässä. Lapsen kuuluu leikkiä, juosta ja hyppiä, mutta urheilun, säännöllisen harjoittelun sekä kilpailun kovat vaatimukset voivat olla haitaksi lapsen ja nuoren kasvulle ja kehitykselle. Kasvuiässä olevat nuoret urheilijat eivät ole kehittyneet tarpeeksi sietääkseen kovaa harjoittelua. Koska heidän kasvunsa ja kehityksensä eivät ole vielä päättyneet, eivät luut, rustot, lihakset ja jänteet myöskään ole kypsiä rakenteellisesti. Tämän vuoksi lapset ja nuoret ovat alttiina erilaisille vammoille. Yleisimpiä urheiluvammoja lapsilla ja nuorilla ovat rasitusvammat, jotka ovat syntyneet liian kovan harjoittelun tuloksena. Muita yleisiä vammoja ovat pehmytkudosalueen vammat kuten venähdykset ja revähdykset sekä iskut, naarmut ja haavat. (Peterson, Renström & Koistinen 1998, 445; Peltokallio 2003b, 1029-1031.)

Lapsille ja nuorille tapahtuu urheiluvammoja aikuisia useammin. Vaikka loukkaantumisia tapahtuu useammin kuin aikuisilla, ovat lasten ja nuorten vammat yleensä lievempiä kuin aikuisilla.

silla -vain harvat vammoista tarvitsevat sairaalahoitoa. Tämä johtuu siitä, että lapsen ja nuoren kehoon kohdistuvat pienemmät voimat vamman syntyessä. Kasvuiässä olevan lapsen ja nuoren luusto on joustavampi ja sopeutuvaisempi kuin aikuisilla, mikä vähentää entisestään vammojen vakavuutta. Vaikka lasten ja nuorten vammat ovat yleensä lievempiä kuin aikuisilla, voivat vammat jättää jälkeensä pysyviä vaikutuksia kasvuille ja kehitykselle. Nämä vaikutukset voivat olla fysiologisia, psykologisia tai rakenteellisia (Peterson ym. 1998, 445-448; Peltokallio 2003, 1031).

3.2.2 Urheiluvammojen ensiapu

Lasten ja nuorten urheilussa tyypillisimpiä urheiluvammoja ovat pehmytkudosalueen vammat kuten revähdykset ja venähdykset (Peterson, Renström & Koistinen 1998, 445; Peltokallio 2003b, 1029-1031). Tämän vuoksi käsittelen seuraavaksi urheiluvammojen ensiapua erityisesti keskittyen pehmytkudosvammoihin, niiden syntyyn sekä ensiapuun.

Urheiluvamman tapahtuessa pehmytkudosalueella solutason muutokset käynnistyvät heti. Tämän vuoksi ensiavun tulee olla nopeaa. Oikealla ja nopealla ensiavulla voidaan lyhentää vamman paranemis- ja kuntoutusaikaa jopa viikkoja. Koska ensiavun tulisi tapahtua 30 sekunnin kuluessa vamman synnystä, tulee urheilijalla sekä hänen ohjaajallaan olla selkeä toimintamalli tällaisia ensiaputilanteita varten. (Koistinen 1998b, 120.)

Urheiluvamman synnyn jälkeen on sille syytä suorittaa pikatutkimus, jonka voi suorittaa joko loukkaantunut itse tai hänen ohjaajansa. Ennen tutkimuksen suorittamista on vamma-alue syytä riisua ja puhdistaa, jotta mahdollisesta vammasta saadaan selkeä kuva. Pikatutkimuksessa tulee kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin: kuinka vamma on syntynyt, miltä vammautuneen alueen ulkomuoto näyttää ja onko alueella toimintamuutoksia, onko vamma-alueella kipuja ja näkykö alueella turvotusta, verenvuotoa tai haavaa. (Koistinen 2008b, 119.)

Pehmytkudosalueella tapahtuneiden vammojen ensiapuun käytetään kolmen k:n periaatetta, jotka ovat kompressio, kylmä sekä kohoasento. Kompressio on tärkein ja ensisijainen toimenpide vamman ensiavussa. Kompression avulla ehkäistään mahdollista verenvuotoa sekä turvotusta. Kompressiota eli painetta vamma-alueella saadaan esimerkiksi käsillä painaen ja puristaen. Myöhemmin paineen luomista vamma-alueella voidaan jatkaa elastisen siteen avulla. (Koistinen 2008b, 119; O'Connor, Budgett, Wells & Lewis 2005, 13-14.)

Kylmä vähentää turvotusta supistamalla verisuonia. Kylmähoito välineenä voi toimia esimerkiksi jääpussi, geelipakkaus, lumi tai kylmävesi. Kylmähoitoa tulisi antaa korkeintaan puoli tuntia kerrallaan yhden tai kahden tunnin välein. Verenkierron rajoittuminen syvemmissä kudoksissa ei tapahdu heti, jonka vuoksi hoitoa tulisi antaa säännöllisesti. Vamma kohta tulee kuitenkin muistaa suojata hyvin, etteivät pinnalliset kudokset palellu. Kohoasento vähentää vamma-alueen verenkiertoa. Kohoasennon tulisi olla vähintään 45 astetta, jotta verenpaine suonissa vähenee. (Koistinen 2008b, 122-123; O'Connor ym. 2009, 14.)

Urheiluseuroilla tulee aina olla saatavilla niin kilpailuissa kuin harjoituksissakin ensiapulauku, josta löytyvät urheiluvammojen ensiapuun tarvittavia välineitä. Ensiapulaukun sisällön tulee olla koottu urheilulajin tarpeiden mukaan. Ensiapulaukun tulisi sisältää urheiluvammojen ensiapua varten ainakin kylmäpakkaukset, sidonta- ja haavanhoitotarvikkeet, erilaisia instrumentteja, kuten esimerkiksi sakset, pinsetit sekä kertakäyttöhansikkaat ja reseptivapaita tulehduskipulääkkeitä sekä hedelmäsokeria. (Koistinen 1998b, 125-126.)

3.2.3 Urheiluvammojen ennaltaehkäisy

Ennaltaehkäisy on paras hoitokeino urheiluvammoille. Urheiluvammojen ennaltaehkäisy on kuitenkin haastavaa, sillä niiden syntyä vaikuttaa useita eri tekijöitä. Ennaltaehkäisyn pohjalla tulisi olla tietoa eri lajeille tyypillisistä urheiluvammoista ja niiden syistä sekä riskitekijöistä ja syntymekanismeista. Myös tiivis yhteistyö urheilijan, ohjaajan sekä lääkärin välillä on tärkeä osa ennaltaehkäisevää työtä. (Parkkari 2005a, 573; Peltokallio 2003a, 31.)

Urheiluvammojen ennaltaehkäisevät toimenpiteet voidaan jakaa Koistisen (1998a, 19) mukaan kolmeen ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat valmennukselliset tekijät, joita ovat lajiansalyysi sekä riskien minimointi, harjoittelun nousujohteisuus sekä systemaattisuus, palauttavat harjoitukset ja kokonaisrastituksen kontrolli, tekniikka, koordinaatio sekä lihastasapaino, alku- ja loppuverryttelyt sekä venyvyys- ja liikkuvuusharjoitukset. Toinen ennaltaehkäisevien toimenpiteiden ryhmä koostuu ulkoisten olosuhteiden huomioonottamisesta. Näitä tekijöitä ovat harjoitus- ja kilpailuolosuhteet, varusteet sekä hygienia. Kolmanteen ryhmään kuuluvat sisäiset tekijät, jotka käsittävät psyykkisen valmennuksen sekä ravinnon.

Parkkari (2005c, 577) kertoo, että urheiluvammoja ehkäisevää toimintaa voidaan harjoittaa kolmella eri tasolla. Ensimmäinen taso keskittyy urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn yksilöta-

solla. Yksilötasolla tapahtuvassa toiminnassa korostuu muun muassa oikeanlaisten varusteiden käyttö sekä suunnitelmallinen vammojen hoito ja kuntoutus. Toinen taso laajentaa ehkäisyn laajuutta yksilöstä ryhmään. Muutokset lajisäännöissä sekä tyyppivammojen tutkiminen ja niistä tiedottaminen ovat esimerkkejä tämän tason toiminnasta. Kolmannella tasolla toiminta suunnataan koko yhteiskuntaan. Tällöin pyritään vaikuttamaan koko yhteiskuntaa koskeviin päätöksiin ja toimiin, joiden avulla on mahdollista ehkäistä urheiluvammojen syntymä. Esimerkkinä kolmannen tason toiminnasta ovat kevyen liikenteen väylien rakentaminen sekä erilaisten suojarusteiden käytön edistäminen. (Parkkari 2005c, 577-578; Parkkari, Hiilloskorpi, Pasanen, Kujala & Kannus 2006.)

3.2.4 Urheiluvammojen ennaltaehkäisy lasten ja nuorten urheilussa

Lasten ja nuorten urheiluvammojen ehkäisyyn tulee kiinnittää erityistä huomiota. Hakkarainen (2009) on julkaissut yhteenvedon lasten ja nuorten urheiluvammojen ehkäisyyn liittyvistä periaatteista, joita lasten ja nuorten vanhempien sekä ohjaajien tulisi noudattaa. Asianmukainen valmennusohjelma on tärkeä osa lasten ja nuorten ohjausta sekä valmennusta. Valmennusohjelman tulisi tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Siinä tulisi myös huomioida aiempi liikunta- ja urheilutausta. Parkkari ym. (2004) painottaa, että ammattitaitoinen ohjaaja opettaa jo varsin varhaisessa vaiheessa valmennettavilleen lajin vaatimat perustaidot ja tekniikan. Tällä tavoin pystytään lisäämään harjoittelun turvallisuutta sekä minimoimaan loukkaantumisen riskejä. Monipuolisella valmennusohjelmalla sekä harjoittelulla vahvistetaan tuki- ja liikuntaelimestöä sekä kestävyyttä. Näin voidaan välttää mahdolliset muutokset, joita yksipuolinen ja liian kuormittava harjoittelu voivat aiheuttaa kasvavalle lapselle ja nuorelle. (Hakkarainen 2009, 180-181; Peterson ym. 1998, 446.)

Pelisääntöjen luomisen ja noudattamisen avulla vältetään turhat riskitekijät sekä opetetaan nuorille urheilijoille kuinka toimia oikein erilaisissa niin arkielämän kuin harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Tavoitteena on, että lapset ja nuoret omaksuisivat säännöt ja turvalliset urheilutavat jo lapsuusiässä. Tämä vaatii vanhemmilta sekä ohjaajilta tarkkaa valvontaa. Myös terveyskasvatus kuuluu osana ohjaajan vastuuseen. Kun lapsella tai nuorella on terveysongelmia, täytyy ohjaajan ohjeistaa häntä lepäämään sekä välttämään harjoittelua että kilpailuja. Sairaan urheilu on kiellettyä. (Hakkarainen 2009, 180-181; Peterson ym. 1998, 451-452.)

Virheellisellä suoritustekniikalla on suuri merkitys urheiluvammojen syntyyn. Siksi oikeat suoritustekniikat, niiden opettaminen ja kontrollointi kuuluvat olennaisena osana urheiluvammojen ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin. Lisää turvallisuutta tuovat sopivat varusteet sekä harjoitusvälineet, joista huolehtiminen on ohjaajan vastuulla. Ohjaajan tulee muistaa, että myös huolellisella alkulämmittelyllä, loppujäähdyttelyllä sekä lihashuollolla on merkitystä vammojen syntyyn. (Hakkarainen 2009, 180-181; Peltokallio 2003b, 1042.)

Urheiluvammojen synty vaikuttavaa myös urheilijan psyykinen tila. Psykologiset riskitekijät kuten esimerkiksi mieliala, riitatilanteet, väsymys sekä stressi harjoitteluista tai kilpailuista, vaikuttavat urheilijan valppauteen ja kykyyn tehdä oikeita ratkaisuja. Urheilijan sekä hänen ohjaajansa tulee huolehtia tämän vuoksi myös psyykkisestä hyvinvoinnista. Tällä tavoin voidaan välttyä turhilta loukkaantumisilta. (Peltokallio 2003a, 44.)

Tärkeä osa uusien urheiluvammojen ennaltaehkäisyä on vammojen hoito ja kuntoutus. Jokaiseen vammaan tulee suhtautua asiaan kuuluvalla vakavuudella ja niiden hoitotoimenpiteisiin sekä kuntoutukseen tulee panostaa. Näin voidaan ehkäistä uusia mahdollisia vammoja sekä tapaturmia. Myöskään levon merkitystä ei pidä unohtaa. Ennaltaehkäisyyn ohella lepo on tärkeä osa urheiluvammojen hoitoa. (Peltokallio 2003b, 1042; Peterson ym. 1998, 452.)

4 OHJAAJAN ROOLI JA VASTUU LASTEN JA NUORTEN URHEILUSSA

Liikunta ja urheilu kuuluvat suomalaisten lasten ja nuorten suosituimpiin vapaa-ajan harrastuksiin. Yli 90 % lapsista ja nuorista ilmoittaa liikkuvansa säännöllisesti. Liikunta ja urheilu ovat osa kasvavien lasten ja nuorten arkipäivää ja siksi urheilulle on Suomessa annettu vahva kasvatustehtävä. Lasten ja nuorten urheilun osalta ensisijainen tehtävä on kasvatusterveeseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. (Lämsä 2009, 15-19.)

Lapsuudessa urheiluharrastuksen tärkeimpänä tavoitteena on saada lapset ja nuoret rakastumaan urheiluun ja harrastamaansa lajiin sekä taata heille hyvä fyysinen ja psyykinen terveys. Tämä vaatii paljon positiivisia onnistumisen kokemuksia niin kilpailuissa kuin harjoituksissakin. Se vaatii myös positiivista sekä rakentavaa palautetta lasten ja nuorten vanhemmilta sekä heidän ohjaajiltaan. Ilmapöytä tulisi antaa lapselle ja nuorelle tukea ja kannustusta. Onnistumisen kokemukset ja omasta toiminnasta saatu palaute tukevat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehitystä, minäkuvan sekä itseluottamuksen syntyä, mutta ennen kaikkea säilyttää tekemisen ilon ja mielekkyyden urheilua kohtaan. Urheilusta tulee osa lapsen ja nuoren elämää –heille syntyy tapa liikkua ja urheilla. (Forsman & Lampinen 2008, 38-39; Peltokallio 2003b, 1042.)

Jokaisen lasten urheilun parissa toimivan tulisi muistaa, että lapsi on lasten urheilun lähtökohdaksi. Erilaiset liikuntaharrastukset vaikuttavat lapsen kehitykseen fyysisellä, psyykkisellä kuin myös sosiaalisella tasolla. Harrastukset tukevat lasten kokonaisvaltaista kehitystä sekä kasvua ja ne tuovat lapsen elämään paljon erilaisia myönteisiä kokemuksia (Autio & Kaski 2005, 9-11; Nykänen 1996, 18). Lapsilla ja nuorilla on oikeus osallistua urheiluun omilla ehdoillaan, oman ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti. Heillä on myös oikeus nauttia liikkumisesta ja urheilusta sekä pitää hauskaa ja leikkiä yhdessä muiden kanssa. Ohjaajan tärkeänä tehtävänä onkin pohtia ja tukea näitä oikeuksia yhteistyössä lasten ja nuorten vanhempien sekä urheiluseuran kanssa. (Miettinen 1999, 128-129.)

4.1 Lasten ja nuorten ohjaajana toiminen

Ohjaajalla on erityisen haastava rooli lasten ja nuorten urheilun ohjauksessa. On tärkeää, että jokainen ohjauksesta on suunniteltu huolellisesti, sillä ilman hyvää ennakkovalmistautumista,

suunnittelua sekä ryhmään tutustumista voi ohjaustunti päätyä kaaokseen (Autio ym. 2005, 63). Lasten ohjaus on muutakin kuin pelkkää ohjaustyötä. Ohjaaja toimii lapsille esimerkkinä, roolimallina. Lapset seuraavat ohjaajan käytöstä, puhetta, tekoja ja ottavat hänestä käyttäytymisen malleja. Vaikka lasten ja nuorten kasvatuksen päävastuu on lasten vanhemmilla ja koodilla, on urheiluseuran ja ohjaajien tehtävänä tukea kotikasvatusta. Ohjaajalla on siis suuri rooli lasten kasvattajana. (Nykänen 1996, 29-31; Hara & Vasarainen 2005, 58-59.)

Ohjaajan tehtävänä on suunnitella, järjestää sekä arvioida toimintaa. Ohjaaja kantaa vastuun ohjattavistaan. Ohjaustilanteessa hän vastaa lasten ja nuorten fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista sekä ennen kaikkea turvallisuudesta. Ohjaajan rooli on siis moniulotteinen. Ohjaaja on kasvattaja, rajojen asettaja, vastuunottaja ja motivoija, mutta samalla myös aikuinen, kuuntelija, lohduttaja ja turvan antaja. (Nuori Suomi ry 2011a.)

Erilaiset kasvatustilanteet ovat aina läsnä lasten ja nuorten kanssa toimiessa. Urheilussa ja liikunnassa nämä tilanteet ovat ennen kaikkea vuorovaikutusta lapsen ja ohjaajan välillä. Ohjaaja antaa lapselle ohjeita, neuvoja, käskyjä ja rajoituksia. Ohjaaja auttaa, opettaa, keskustelee ja kuuntelee. Ohjaajan tuen kautta lapset oppivat muun muassa noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä, löytämään omia rajojaan ja tutustumaan terveellisiin elämäntapoihin. Samalla lapset oppivat kunnioittamaan ja arvostamaan toisia ihmisiä sekä oppivat tuntemaan itsensä omana yksilönään. (Kukkonen 1990, 59-60; Ranto 1999, 77.)

4.2 Ohjaaja ja turvallinen harrastusympäristö

Kuri, säännöt ja rajoitukset ovat tärkeä osa oppimis- ja kasvatustapahtumaa. Selkeät rajoitukset sekä kuri auttavat lapsia ja nuoria muodostamaan oikean suhtautumistavan asioihin. Tällä tavoin he tulevat paremmin toimeen ympäröivän maailman kanssa. He oppivat ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan sekä muodostamaan käsityksiä oikeasta ja väärästä, moraalista ja etiikasta. Ohjaajan tehtävänä on luoda yhteistyössä ohjattaviensa kanssa selkeät ja yksinkertaiset säännöt, jotka lapset ja nuoret ymmärtävät ja joita he sitoutuvat noudattamaan. Oikein toteutettuna yhteiset pelisäännöt tukevat lasten ja nuorten kehitystä, edesauttavat ryhmän toimintaa sekä luovat turvallisuutta. Ne ovat myös vahva pohja hyvälle oppimisympäristölle. (Autio & Kaski 2005, 105-111; Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 164; Nykänen 1996, 84-86.)

Lapset ja nuoret tarvitsevat selkeitä sääntöjä sekä turvallisen toimintaympäristön. Yksi tärkeimmistä lasten ja nuorten ohjaajan ominaisuuksista on turvallisuus –ohjaajan on oltava turvallinen. Ohjaajan täytyy pystyä edustamaan aikuista, vastuunottajaa, joka vastaa harjoitustunnista, sen kulusta ja tapahtumista. Ohjaajan tulee kyetä asettamaan rajat, joiden puitteissa tunnin toiminnot tapahtuvat. Tällöin lapset ja nuoret tuntevat olonsa turvalliseksi. Myös tiivis yhteistyö vanhempien kanssa vahvistaa turvallisuutta ja luo turvallisen pohjan harrastustoiminnalle. Näin turvallisuuden tunne välittyy myös lasten ja nuorten vanhemmille. Vanhemmat voivat tuoda lapsensa luottavaisin mielin tunnille mukaan urheilemaan. (Autio & Kaski 2005, 65-66; Forsman ym. 2008, 38-39; Miettinen 1999, 80.)

5 TURVALLISUUSOPPAAN TUOTTEISTAMINEN

Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuotteena on aina konkreettinen tuote. Lopullinen tuote voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu kirja, ohjeistus tai opas. Tuotteen toteuttamistapaa suunniteltaessa tulee huomioida tuotteen kohderyhmä sekä pohtia minkälainen lopputuote palvelee kohderyhmää parhaiten. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 5, 51.)

Opinnäytetyöni lopputuotteena on turvallisuusopas, jonka kohderyhmänä ovat Kajaani Gymnasticin ohjaajat. Ohjaajat ovat iältään 13-17-vuotiaita nuoria seuran harrastajia. He ovat olleet aktiivisesti mukana kilpa-aerobicissa sekä seuran toiminnassa. Seuran nuorilla ohjaajille ei ole liikunta-alan koulutusta, jonka vuoksi koin tärkeäksi tuoda turvallisuusoppaan sisällössä esille ensiapuohjeiden lisäksi myös ohjaajan roolin lasten ja nuorten urheilussa.

Tämä osio esittelee toimeksiantajan sekä käsittelee turvallisuusoppaan tuotteistamisprosessia. Esittelen myös opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteet sekä turvallisuusoppaalle määritellyt kehittämistehtävät.

5.1 Toimeksiantaja Kajaani Gymnastic

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kajaani Gymnastic ry. Kajaani Gymnastic on syyskuussa 2010 perustettu kajaanilainen kilpa-aerobicseura. Seuran toimintaperiaatteena on tehdä liikuntakasvatustyötä edistämällä ja tukemalla liikuntaharrastusta, eritoten voimisteluharrastusta. Tavoitteena on luoda harrastusympäristö missä jokainen voi harrastaa monipuolista liikuntaa ja voimistelua eri toiminta- ja tavoitetasolla. Käytännössä toimintaperiaate näkyy selkeimmin seuran monitasoisten kilpa- ja harrasteryhmien toiminnassa. (Kajaani Gymnastic 2011.) Syksyllä 2010 Kajaani Gymnastic muutti uusiin remontoituihin tiloihin. Harjoitustilaa uudelta salilta löytyy noin 300 neliometriä. Salilta löytyy myös kansainvälisen voimisteluliiton FIG:N hyväksymä joustoparketti.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa alkoi syksyllä 2010. Tuolloin aloitimme turvallisuusoppaan suunnittelun. Syksyn aikana tutustuin seuran ohjaajatoimintaan, kilpa-aerobicin urheilulajina sekä sain tietoa lajin harjoittelusta ja vaatimuksista Toimeksiantajan edustajana toimi Kajaani

Gymnasticin puheenjohtaja sekä valmennuksesta vastaava Anna Kokko. Yhteyttä toimeksiantajan kanssa pidin sähköpostilla sekä useilla tapaamisilla. Ensimmäisten tapaamisten aikana määritimme turvallisuusoppaan käyttötarkoituksen sekä keskustelimme toimeksiantajan toiveista oppaan mahdollisesta sisällöstä. Näiden tietojen pohjalta lähdin perehtymään aiheeseen liittyvään materiaaliin ja kirjallisuuteen sekä ideoimaan oppaan toteutusta.

5.1.1 Kilpa-aerobic urheilulajina

Kilpa-aerobic on haastava urheilulaji, jossa suoritetaan musiikin tahtiin vaativia ja korkealla intensiteetillä tapahtuvia liikesarjoja. Se on kasvattanut suosiotaan tasaisesti lajin synnyn ja kilpailutoiminnan aloittamisen jälkeen 1980-luvulta alkaen. Laji on sisällöltään moniulotteinen; se sisältää useita eri elementtejä niin aerobicista, rytmisestä voimistelusta kuin myös tanssista. Itse kilpailusuorituksessa yhdistyvät luovuus, lajinomaiset vaikeusasteet, musiikki sekä ilmaisu. Kilpa-aerobic on monipuolinen urheilulaji, joka vaatii harrastajaltaan paljon fyysistä voimaa, notkeutta, koordinaatiota sekä äärimmäistä aerobista kestävyyttä. (Federation Internationale de Gymnastique 2011, Suomen voimisteluliitto 2011.)

Kilpa-aerobic ohjelmat suoritetaan tarkkaan määritetyllä kilpailualueella, jonka koko vaihtelee yksilö- ja ryhmäsuoritusten välillä. Kilpailuohjelmiin kuuluu kilpa-aerobicille tyypillisiä ominaisuuksia. Koreografian tulee sisältää jatkuvaa liikettä, lihasten ja nivelten liikkuvuutta sekä lihasvoimaa. Koreografian tulee myös sisältää kilpa-aerobicin seitsemän perusaskelta askel-sarjoihin yhdistettynä sekä vaadittuja vaikeusliikkeitä. Yhden kilpailusuorituksen kesto on minuutti 45 sekuntia, jonka aikana vaaditut perusaskeleet ja vaikeusliikkeet tulee suorittaa mahdollisimman puhtaasti sekä tasapainoisesti täydellisellä tekniikalla. Kilpa-aerobic ei ole pelkästään haastava urheilulaji –itse kilpailusuorituksessa korostuu myös esteettisyys. (European Union of Gymnastics 2011; Federation Internationale de Gymnastique 2011; Juntunen & Korhonen 2008, 30; Suomen voimisteluliitto 2011.)

Kilpa-aerobicin säännöt määrittelee kansainvälinen voimisteluliitto FIG -Federation Internationale de Gymnastique, joka on ainoa Kansainvälisen Olympiakomitean hyväksymä kilpa-aerobiciliitto. Vuonna 1995 FIG tunnusti kilpa-aerobicin uudeksi kilpailevaksi voimistelulajiksi. Tunnustuksen jälkeen FIG otti vastuun lajista sekä alkoi organisoida sen valmennus- ja tuomarikoulutuksia. Samana vuonna 1995 FIG järjesti ensimmäiset kilpa-aerobicin maailmanmestaruuskilpailut Pariisissa, jolloin mukana kilpailuissa oli 34 maata. Vuosien kuluessa

laji on kasvattanut suosiotaan ja tällä hetkellä aktiivisessa lajitoiminnassa on mukana useita maita ympäri maailmaa. (Federation Internationale de Gymnastique 2011; Suomen voimisteluliitto 2011; Vilenius 2011, 3.)

5.1.2 Kilpa-aerobic Suomessa

Suomeen kilpa-aerobic saapui vasta 1990-luvun alussa, mutta jo muutamassa vuodessa laji kasvatti suosiotaan sekä harrastajamääriään huomattavasti. Kilpa-aerobic kuuluu Suomen voimisteluliittoon sen yhtenä kahdeksasta eri kilpailulajista. Vaikka kilpa-aerobic on lajina Suomessa varsin nuori, on Suomi saavuttanut hyvää menestystä lajin parissa. Kehitystä tapahtuu koko ajan ja uudet nuoret lupaukset ovat kovaa vauhtia nousemassa maailman huipulle. (Suomen voimisteluliitto 2011; Vilenius 2011, 3.)

Kilpa-aerobic on varsin nuori kilpaurheilulaji niin Suomessa kuin maailmallakin, siksi siitä löytyy julkaistua tietoa, tutkimuksia ja raportteja vain vähän. Tämän vuoksi myös lajinomaisista tyyppivammoista on vaikeaa löytää julkaistuja raportteja tai tilastoja. Usein lajin sisällä, eritoten harjoittelun ja urheiluvammojen suhteen, onkin hyödynnetty muiden voimistelulajien kuten esimerkiksi telinevoimistelun ja rytmisen kilpavoimistelun parissa tehtyjä tutkimuksia sekä niistä koottuja raportteja. (Juntunen & Korhonen 2008, 30.)

5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millaisia perusensiaputaitoja Kajaani Gymnasticin ohjaajat tarvitsevat. Tarkoituksena oli kuvata Kajaani Gymnasticin harjoitusryhmien ohjauksessa vaadittavat ensiaputaidot kirjallisessa oppaassa, jonka avulla harjoitusryhmien turvallisuutta voidaan lisätä. Toimeksiantaja halusi parantaa harjoitusryhmien turvallisuutta sekä valmistaa ohjaajia varautumaan ja ennaltaehkäisemään riskitilanteita ohjeistamalla heitä toimimaan oikein mahdollisissa ensiaputilanteissa.

Opinnäytetyön tavoitteena toimeksiantajan näkökulmasta oli saada lisättyä lasten ja nuorten urheilun turvallisuutta seuran harjoitusryhmissä. Ohjaajien tavoitteena oli hyötyä opinnäyteprosessin lopputuotteena syntyneestä turvallisuusoppaasta. Turvallisuusoppaan kannalta ohjaajien tavoitteena oli kasvattaa turvallisuuden huomioimista omassa ohjaustyössään sekä ke-

hittyyä lasten ja nuorten urheilun ohjaajana. Opinnäytetyön tekijän näkökulmasta tavoitteena li kehittyä ammatillisesti sekä kasvattaa asiantuntijuutta seuratoiminnan ja turvallisuuden kehittäjänä lasten ja nuorten urheilussa.

Tuotteen kehitystehtävät:

1. Millä tavoin voidaan lisätä Kajaani Gymnasticin 6-12-vuotiaiden lasten harjoitusryhmien turvallisuutta?
2. Minkälaisia perusensiaputaitoja tarvitsevat Kajaani Gymnasticin 6-12-vuotiaiden lasten harjoitusryhmien ohjaajat?

5.3 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Opinnäytetyöprosessin suunnittelu alkoi syksyllä 2010. Opinnäytetyön aihe sekä sisältö muokkautuivat ensimmäiseen muotoonsa aiheanalyysiä tehdessä lokakuussa 2010. Alkuperäisenä tarkoitukseni oli perehtyä toimeksiantajan toiveiden mukaisesti kilpa-aerobicin tyypivammoihin, niiden ennaltaehkäisyyn sekä ensiapuun. Aiheanalyysin jälkeen syvemmin kirjallisuuteen ja tutkimuksiin perehtyessä huomasi, että kilpa-aerobicista löytyy vähän tutkittua tietoa. Laji on varsin uusi, eikä sitä ole ehditty tutkia paljon. Myöskään analyysia lajin tyypivammoista ei ole tehty.

Rajasin aiheeni sen nykyiseen muotoonsa helmikuussa 2011 työstäessäni tutkimussuunnitelmaa. Päätin keskittyä syvemmin lasten ja nuorten urheilun turvallisuuteen sekä erityisesti harjoitusryhmien turvallisuuden vaikuttaviin riskitekijöihin. Urheiluvammat valitsin osaksi turvallisuuden riskitekijöitä ja tällä tavoin huomioin toimeksiantajan toiveen tyypivammojen ennaltaehkäisystä sekä ensiavusta. Urheiluvammojen ensiavussa keskityin pehmytkudosvammoihin, sillä tämä vammatyyppe nousi teoretiedon pohjalta yleisimmäksi lasten ja nuorten urheilussa.

Tutkimussuunnitelman kokoamisen jälkeen lähdin toteuttamaan opinnäytetyöprosessia laatimani aikataulun mukaisesti. Kevään ja kesän 2011 aikana perehdyin laajemmin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja aloitin opinnäytetyön kirjoittamisen. Kesän 2011 aikana aloitin myös tuotteistamisprosessin työstämisen. Elokuussa 2011 turvallisuusopas sai lopullisen muotonsa, jonka jälkeen testasin valmiin oppaan kahdella asiantuntijalla, oppaan kohderyh-

män edustajalla sekä kahdella 4. vuosikurssin liikunnanohjaajaopiskelijalla. Viimeistelyt opin-
näytetyöhön sekä turvallisuusoppaaseen tein lokakuun 2011 aikana saamani palautteen pe-
rusteella.

Valmiin oppaan tulen luovuttamaan toimeksiantajalle joulukuussa 2011. Tarkoituksena on
käydä yhteisesti läpi turvallisuusoppaan sisältö seuran ohjaajien kanssa. Toimeksiantajan toi-
veesta tulemme yhteistyössä seuran ohjaajien kanssa päivittämään seuran tilojen ensiapuval-
miuden. Tarkistamme seuran tiloista löytyvät ensiapukaapit ja –laukut sekä niiden sisällön.
Samalla seuran ohjaajien tietous ensiapuvälineiden sijainnista sekä käytöstä paranee.

5.4 Tuotteistamisprosessin eteneminen

Tuotteistamisen perusajatuksena on luoda ja kehittää uusi tuote tai palvelu, joka on kilpailu-
kykyinen ja pärjää markkinoilla (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2011). Tuotteistamisproses-
sista voidaan erottaa viisi erilaista vaihetta. Prosessi alkaa kehittämistarpeen tunnistamisesta,
jota seuraa ideointivaihe. Kun tuotteelle on löydetty konsepti, suunnitelma siitä millainen
lopullinen tuote on, mikä on sen kohderyhmä ja kuinka se toteutetaan, voidaan siirtyä tuot-
teen luonnosteluvaiheeseen. Luonnostelujen jälkeen siirrytään tuotteen kehittelyyn. Lopuksi
tuote viimeistellään. Erilaisten painotuotteiden, kuten esimerkiksi oppaiden ja esitteiden
suunnittelu sekä toteutus etenevät tuotteistamisprosessin viittä eri vaihetta noudattaen.
(Lämsä & Manninen 2000, 28, 35, 40, 56.)

Sain toimeksiannon turvallisuusoppaan tuotteistamiseen syksyllä 2010. Toimeksiantajani Ka-
jaani Gymnastic halusi kehittää omaa toimintaansa sekä lisätä harjoitusryhmien turvallisuutta.
Omaa toimintaa kehittämällä seura halusi antaa tukensa ohjaajilleen sekä valmistaa heitä tun-
nistamaan turvallisuuden riskitekijöitä ja ennen kaikkea ennaltaehkäisemään niitä. Kehittä-
mistarpeen tunnistamisen jälkeen, aloitin oppaan sisällön ideoinnin.

Suunnittelin turvallisuusoppaalle selkeät raamit yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Selkeät
raamit sekä ajatus siitä, minkälainen opas palvelee toimeksiantajan tarpeita ja käyttötarkoitus-
ta parhaiten, helpottivat oppaan luonnostelun aloittamista. Tuotteen luonnostelu voidaan
aloittaa, kun päätökset siitä, millainen tuote suunnitellaan ja valmistetaan, on tehty. Erilaiset
tekijät, kuten esimerkiksi tuotteen asiasältö, toimintaympäristö ja asiakasprofiili, sekä näkö-

kulmat ohjaavat tuotteen suunnittelua ja toteutusta. Luonnosteluvaiheelle on ominaista näiden tekijöiden ja näkökulmien analysointi. (Lämsä & Manninen 2000, 43.)

Luonnosteluvaiheen tehtävänä on täsmentää kehitettävän tuotteen ensisijaiset hyödynsaajat, kohderyhmä. Tehokkaimmin tuotteen kohderyhmää palvelee tuote, joka on suunniteltu heidän tarpeet, kyvyt ja muut ominaisuudet huomioon ottaen (Lämsä & Manninen 2000, 44). Syksyn 2010 sekä kevään 2011 aikana minulla oli mahdollisuus tutustua turvallisuusoppaan kohderyhmään. Turvallisuusoppaan kohderyhmänä ovat Kajaani Gymnasticin ohjaajat, jotka ovat iältään 13-17-vuotiaita. Pääsin seuraamaan ohjaajien toimintaa, tutustumaan kilpa-aerobicin sekä perehtymään lajin kilpailujärjestelmään olemalla mukana talkoolaisena seuran järjestämässä Aerobic Cup –kilpailussa 19.-20.3.2011.

Tuotteistamisprosessi etenee luonnosteluvaiheessa valittujen ratkaisujen, toimintatapojen ja rajausten mukaisesti tuotteen kehittelyyn. Painotuotteiden, kuten esimerkiksi oppaiden kehitysvaiheessa tehdään päätökset tuotteen sisällöstä sekä ulkoasusta. Tuotteen lopullinen sisältö tarkentuu kohderyhmän sekä tuotteen tarkoituksen että laajuuden mukaan. Kun painotuotteen tavoitteena on informoida ja opastaa, valitaan tuotteen tekstityyliksi asiatyylit. Tekstin tulee olla helposti ymmärrettävää. Myös hyvä jäsentely sekä otsikoiden muotoilu lisäävät sisällön selkeyttä (Lämsä & Manninen 2000, 54-56). Keväällä 2011 tein rajaukset oppaan lopullisesta sisällöstä. Selkeän rajauksen jälkeen opasta oli helppo lähteä työstämään. Tekemiini rajauksiin vaikuttivat erityisesti oppaan kohderyhmä. Jotta opas palvelisi kohderyhmäänsä, jouduin pohtimaan sen sisältöä hyvin tarkkaan. Toimeksiantajan toiveiden mukaan oppaan tuli olla selkeä ja ytimekäs.

Tuotteistamisprosessin eri vaiheissa tarvitaan palautetta ja arviointia. Esitestauksen avulla saadaan palautetta tuotteen toimivuudesta sen tulevalta kohderyhmältä. Esitestauksen kautta saadun palautteen avulla käynnistyy tuotteistamisprosessin viimeinen vaihe, viimeistely. Viimeistelyllä tarkoitetaan muun muassa yksityiskohtien hiomista (Lämsä & Manninen 2000, 80-81). Valmiin turvallisuusoppaan esitestauksen suorittivat ensiavun näkökulmasta Suomen punaisen ristin ensiapukouluttaja sekä erikoissairaanhoidon ammattilainen. Heidän kauttaan sain palautetta oppaan ensiapuosioista. Lasten ja nuorten ohjaajana toimimisen asiasisältöjä tarkastelivat kaksi 4. vuosikurssin liikunnanohjaajaopiskelijaa. Varsinaisesti oppaan kohderyhmästä sitä testaamaan pääsi yksi Kajaani Gymnasticin ohjaaja. Saamani palautteen perusteella suoritin turvallisuusoppaan viimeistelyn.

Palautetta sain erityisesti oppaan ulkoasusta, joka arvioitiin selkeäksi. Saamani palautteen perusteella määritin oppaan lopullisen koon ja ulkomuodon. Saamani palautteen perusteella koen, että valitsemani koko A5 palvelee tuotteen kohderyhmää parhaiten. Sain palautetta myös oppaan teksti sisällöstä sekä kuvien jäsentelystä. Saamieni muokkausehdotusten pohjalta tein oppaaseen tarvittavat muutokset. Tarkistin tekstin sekä ensiapuohjelaatikoiden asettelun. Toimeksiantajan puolelta sain lisäksi ehdotuksia oppaan sisältöön. Viimeistelevät muutokset oppaaseen tein omaa harkintaani käyttäen.

6 TURVALLISUUSOPPAAN SISÄLTÖ

Valitsin turvallisuusoppaan nimeksi Turvallisuutta ja ensiapua –Turvallisuusopas Kajaani Gymnasticin ohjaajille. Oppaan nimi kuvaa tuotetta ja sen sisältöä. Siitä käy selkeästi ilmi tuotteen käyttötarkoitus sekä asiasisältö. Nimi huomioi myös oppaan käyttötarkoituksen ja kohderyhmän.

Turvallisuusopas sisältää kansisivun, josta ilmenee oppaan nimi. Kannesta löytyy myös toimeksiantajan Kajaani Gymnasticin seuralogo. Seuralogo toimii pohjana oppaan väriteemalle. Violetti väri sen eri sävyissä jatkuu läpi oppaan kansisivusta ensiapuosion ohjelaatikoihin. Kansisivun jälkeen ovat alkusanat, joiden tehtävänä on johdatella oppaan lukija aiheeseen. Sisällysluettelo (LIITE 1) kertoo oppaan tarkan sisällön sekä erittelee oppaan osa-alueet. Lopusta löytyvät lähteet, joita toimeksiantaja sekä oppaan kohderyhmä voivat hyödyntää tulevaisuudessa. Lähteiden avulla toimeksiantaja voi hakea lisätietoa aiheesta sekä mahdollisesti muokata ja kehittää oppaan sisältöä.

Päätin käyttää oppaassa puhuttelevaa tyyliä. Tällä tavoin oppaan lukija, Kajaani Gymnasticin ohjaaja, saa mielikuvan oman toimintansa tärkeydestä. Koen myös, että kyseinen tyyli ottaa hyvin huomioon kohderyhmänsä. Myös saamani palautteen perusteella mielenkiinto oppaan sisältöä kohtaan säilyy, kun teksti on helppolukuista ja puhuttelevaa.

Opas sisältää kaksi erillistä osa-aluetta. Ensimmäinen niistä käsittelee lasten ja nuorten urheilun ohjaajana toimimista. Osio vastaa kysymyksiin millainen on hyvä ohjaaja sekä kuinka ohjaaja suunnittelee, toteuttaa ja arvioin omaa toimintaansa. Oppaan toinen osio keskittyy ohjaajan ensiaputietoihin ja –taitoihin. Osio sisältää tietoa ensiaputilanteissa toimimisesta, ensiapuvälineistä sekä erilaisten riskitilanteiden ennaltaehkäisystä.

Tulen pitämään oppaan tekijänoikeudet itselläni. Jotta opasta voidaan kehittää ja muokata tulevaisuudessa seuran tarpeiden mukaan, luovutan Kajaani Gymnasticille oikeudet muokata opasta heidän omaa toimintaansa ja käyttöään varten.

6.1 Alkusanat

Alkusanojen tarkoituksena on kertoa kuinka tutkimus on saanut alkunsa, miten se on edennyt ja millaista aineistoa tutkimuksessa on käytetty (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 253). Turvallisuusoppaan alkusanojen tavoitteena on johdatella lukija aiheeseen. Alkusanoina kerron lasten ja nuorten urheilun turvallisuudesta sekä ohjaajana toimimisesta. Kerron myös oppaan käyttötarkoituksen sekä tavoitteen. Lopuksi toivotan lukijalle onnistuneita ja turvallisia ohjaushetkiä. Alkusanat päätää päiväys, paikka sekä oma nimeni.

6.2 Lasten ja nuorten ohjaajana toiminen

Lasten ja nuorten ohjaajana toimiminen on haastavaa työtä. Ohjaajan tehtäviin kuuluu kantaa vastuu oman harrastusryhmänsä turvallisuudesta sekä osata suunnitella, toteuttaa ja arvioida omaa toimintaa (Nuori Suomi ry 2011a). Tämän vuoksi koen tärkeäksi tuoda esille perusasioita ohjaajana toimimisesta. Oppaan ensimmäisessä osiossa käydään läpi hyvän ohjaajan ominaisuuksia (LIITE 2).

Ohjaajan työtehtäviin kuuluvat toiminnan suunnittelu, toteutus sekä arviointi. Tähän osaan ohjaajan työssä keskityn luvussa 1.1. Hyvällä suunnittelulla sekä toteutuksella ohjaajat pystyvät lisäämään harjoitusryhmien turvallisuutta. Arvioinnin avulla ohjaajat voivat kehittää itseään ja omaa toimintaansa. Tämän vuoksi koen tärkeäksi huomioida myös nämä tekijät oppaan sisällössä. Yksi tärkeimmistä hyvän ohjaajan ominaisuuksista on turvallisuus ja sen vuoksi luvussa 1.2 käsittelem ohjaajan roolia turvallisen harrastusympäristön vastaajana.

6.3 Ohjaajan ensiapuopas

Oppaan toinen luku sisältää Kajaani Gymnasticin ohjaajille suunnatun ensiapuoppaan. Ensiapuoppaan sisällöt pohjautuvat Suomen Punaisen Ristin asettamiin ensiapuohjeisiin. Ensiapuusion tarkoituksena on antaa tietoa ensiaputilanteissa toimimisesta, avun hälyttämisestä ja riskitilanteiden ennaltaehkäisemisestä. Luku 2.3 sisältää ohjeet ensiaputilanteissa toimimiseen (LIITE 3). Tämä luku on jaettu ensiaputilanteiden mukaan viiteen eri alaotsikkoon, joita ovat hengityksen, verenkierron ja tajunnan häiriöt, haavat ja verenvuodot, silmä-, korva- ja

nenätapaturmat, sairaskohtaukset sekä urheiluvammat. Viimeisenä kuudentena osiona luvussa keskitytään urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn.

Ensiapuoppaan sisältö määräytyi toimeksiantajan toiveiden mukaan edelle mainittuihin osiin. Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa selvitimme Kajaani Gymnasticin harjoitusryhmissä mahdollisesti tapahtuvat riskitilanteet, joiden pohjalta lähdin suunnittelemaan ensiapuopasluvun sisältöä. Suunnittelussa minun täytyi ottaa huomioon sekä turvallisuusoppaan kohdeyhmä että harjoitusryhmiin osallistuvien lasten ja nuorten ikä sekä kehitysasteet. Harjoitusryhmiin osallistuvat lapset ja nuoret ovat iältään 6-12-vuotiaita.

6.4 Oppaan ulkoasu

Lämsä & Manninen (2000, 57) toteavat, että painotuotteen ulkoasu on tärkeä osa oheisviesintää. Päätin toteuttaa turvallisuusoppaan A5 –kokoisena vihkona. Toteutin oppaan sekä A4 että A5 –kokoisena. Tuotteen testauksen yhteydessä saamani palautteen perusteella päädyin valitsemaan A5 –koon. Opas näytti paremmalta ja houkuttelevammalta. Koen, että koko A5 soveltuu oppaan käyttötarkoitukseen paremmin.

Typografia eli tuotteen graafinen ulkoasu on tärkeä osa tuotetta. Hyvä typografia auttaa lukijaa lukemaan tekstiä vaivattomasti. Tärkeintä ulkoasun kokoamisessa on fontin valinta. Selkein lopputulos syntyy, kun tuotteessa käytetään vain muutamaa kirjaintyyppiä (Loiri & Juholin 1998, 32, 34). Käytin turvallisuusoppaassa fonttia Calibri. Pääotsikoissa kirjainkoko on 14. Perustekstissä sekä väliotsikoissa käytin kirjainkokoja 12. Ensiapuohjeissa kirjainkoko on 10 tilan säästämisen sekä ohjeiden asettelun vuoksi. Isompi kirjainkoko olisi vaatinut liikaa tilaa ja sen vuoksi ohjeiden asettelu olisi ollut vaikeaa. Selkeyttä ensiapuohjeisiin tuo tekstin jäsentely, erivärinen pohjaväri sekä väliotsikoissa käytetty tekstin lihavointi. Myös alkusanoissa sekä lähteissä käytin kirjainkokoja 10 tilan säästämisen vuoksi. Kaikki teksti turvallisuusoppaassa on kirjoitettu mustalla fontilla. Musta fontti erottuu myös ensiapuohjeiden pohjana olevalta vaalean violetilta taustalta.

Marginaalit erottavat painotuotteen muusta ympäristöstä. Marginaaleille ei ole olemassa yhtä oikeaa mitta, vaan niiden koko määräytyy painotuotteen koon ja muodon mukaan. Lopullinen päätös marginaalien koosta on tuotteen suunnittelijalla. Marginaaleja suunnitellessa tulee kuitenkin muistaa, että ylisuuret tai –pienet marginaalit tuntuvat usein keinotekoisilta. Ne

myös saattavat vaikeuttaa tuotteen lukemista (Loiri & Juholin 1998, 68-69). Marginaalien koko vaihtelee turvallisuusoppaassa sen sisällön mukaisesti. Perustekstissä valitsin vasempaan ja oikeaan sivuun marginaaliksi 2,0 cm. Ylä- ja alamarginaalit ovat 2,5 cm. Marginaalien koko vaihtelee ensiapuosion sisällä. Ensiapuohjelaatikot rajasivat mahdollisuuttani koko oppaan marginaalien muokkaamiseen. Ohjelaatikot on aseteltu tekstiin niin, että ne soveltuvat tekstin sisään parhaiten. Jokainen ohjelaatikko on selkeästi omalla sivullaan. Tämän vuoksi ensiapuopas luvussa marginaalit poikkeavat toisistaan. Ohjelaatikoiden asettelussa pyrin kuitenkin huomioimaan ylä- ja alatunnisteen. Asettelin ohjelaatikot niin, että nämä tunnisteet jäävät näkyviin.

Riviväleillä on vaikutusta tekstin luettavuuteen. Erityisesti pitkän tekstin lukeminen on helppompaa, jos riviväli on suurempi kuin yksi (Loiri & Juholin 1998, 41). Turvallisuusoppaan perusteksti on riviväliltään 1,5. Tällä tavoin olen helpottanut oppaan perustekstin luettavuutta. Selkeyttä tekstiin sain myös tasaamalla rivit. Loiri & Juholin (1998, 42) täsmentävät, että vaikka tasareunaiset rivit tuovat toisinaan tekstiin jäykkää tunnelmaa, on tasareunaisen tekstin lukeminen helppoa.

Loiri & Juholin (1998) muistuttavat, että ”joskus hyvä kuva voi korvata tuhat sanaa, mutta joskus iskevä teksti on kuvaakin vaikuttavampi”. Usein viesti saadaan perille kuvan ja tekstin yhteisvaikutuksesta. Kuvan tehtävänä on selvittää ja selittää asioita. Lisäksi kuva jäsentää tuotteen kokonaisilmettä. Tukemaan turvallisuusoppaan sisältöä, lisäsin oppaaseen kuvia. Kuvat on tarkoitettu täsmentämään ja tukemaan oppaan sisällöllistä kokonaisuutta. Kuvien tehtävänä on myös helpottaa asia sisällön ymmärtämistä. Otin kaikki oppaaseen liitetyt kuvat omalla digikamerallani. Kuvausympäristönä toimi kotini. Valokuvaukseen en tarvinnut erillisiä kuvauslupia, sillä kuvissa esiinnyn minä sekä omia perheenjäseniäni. Perheenjäseniltäni sain suulliset suostumukset kuvien julkaisuun. Kuvaukset pyrin suorittamaan mahdollisimman neutraalissa ympäristössä sekä selkeässä valaistuksessa. Kuvat itse ottamalla sain myös kuvien oikeudet itselleni.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tuloksena syntyi turvallisuusopas Kajaani Gymnasticin ohjaajille. Tässä osiossa pohdin opinnäytetyön suunnittelua sekä toteutusta. Pohdin ja arvioin opinnäytetyön onnistumista sekä tavoitteiden ja kehitystehtävien saavuttamista. Lisäksi tarkastelen työn eettisyyttä ja luotettavuutta. Lopuksi pohdin omaa ammatillista kehittymistäni opinnäytetyöprosessin aikana.

7.1 Tuotteistamisprosessi

Opinnäytetyön tavoitteena on syventää opiskelijan ammatillista osaamista työelämässä ja käytännön asiantuntija tehtävissä. Tähän tulee pyrkiä käyttämällä perusteluissaan tutkittua tietoa ja noudattamalla tutkimuksen yleisiä eettisiä periaatteita (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2008, 91). Valitsin tuotteistetun ja toiminnallisen opinnäytetyön, sillä koin sen olevani itselleni hyödyllinen. Tulevaisuudessa liikunta-alalla toimiessa työtehtävät tulevat olemaan osaltaan projekti- ja hankeluontoisia. Tuotteistamisprosessi, yhteistyö toimeksiantajan sekä työelämän kanssa valmistivat ja kehittivät minua toimimaan näissä tehtävissä.

Syksyllä 2010 sain ensimmäisen kosketuksen opinnäytetyöhön ja sen tekemiseen. Vielä edellisenä keväänä opinnäytetyöprosessi tuntui kaukaiselta ajatukselta. Syksyllä koulun alkaessa prosessi alkoi kuitenkin konkretisoitua toimeksiannon, aiheanalyysin sekä ensimmäisen aiheen rajauksen jälkeen. Loppu syksyn sekä talven aikana perehdyin tarkemmin aiheeseeni liittyvään kirjallisuuteen, joiden pohjalta toteutin opinnäytetyöni tutkimussuunnitelman keväällä 2011. Tutkimussuunnitelma ja toteutusaikataulun laatimisen jälkeen aloitin työni varsinaisen työstämisen. Kevään ja kesän 2011 aikana perehdyin syvemmin kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin erityisesti keskittyen lasten ja nuorten urheiluun, sen turvallisuuteen ja ohjaamiseen sekä riskitilanteisiin. Nämä aiheet tulevat selkeästi painottuen esille sekä opinnäytetyön raportin teoriaosiossa että turvallisuusoppaassa. Turvallisuusoppaan tuotteistamisprosessin käynnistin kesäkuussa 2011. Oppaan kokoaminen keskittyi tiiviisti kesän ajalle. Syksyllä 2011 suoritin oppaan testauksen, jonka jälkeen minulle jäivät tehtäväksi vain pienet korjaukset ja muutokset oppaan ulkoasuun sekä sisältöön.

Olen ollut yhteydessä toimeksiantajan kanssa tuotteistamisprosessin aikana vaihtelevasti. Pääasiassa yhteyden pito on tapahtunut sähköpostin välityksellä sekä tapaamisilla. Suoritimme yhteistyössä toimeksiantajan kanssa opasta koskevat rajaukset. Oppaan kokoamiseen ja tuotteen valmiin muodon rakentamiseen sain kuitenkin vapaat kädet.

Yhteistyö prosessin aikana sujui hyvin. Toimeksiantajan puolelta olisin kuitenkin toivonut saavani selkeämpää ohjausta eritoten valmiin oppaan ulkoasun muotoiluun sekä sisällön tarkentamiseen. Saamani palaute oppaan suunnittelun sekä toteutuksen eri vaiheissa jäi mielestäni hieman puutteelliseksi. Koska kohderyhmällä on tärkeä rooli oppaan sisällön rakentamisessa, halusin selvittää seuran ohjaajien kokemuksia ja tietoutta heidän ensiaputiedoistaan sekä taidoistaan. Koin tärkeäksi selvittää heidän kokemuksiaan omista taidoistaan sekä kyvystään toimia mahdollisissa auttamistilanteissa. Tämä tieto olisi helpottanut oppaan sisällön rakentamisessa. Se olisi myös voinut tuoda esille asioita ja näkökulmia, joita minä seuran ulkopuolisena henkilönä en ole huomannut ajatella. Olisin halunnut suorittaa seuran ohjaajille avoimen haastattelutilanteen, jossa olisimme keskustelleet aiheesta. Toimeksiantajan kanssa ristiin menneen aikataulun vuoksi, päätin kuitenkin suorittaa haastattelun kyselylomakkeen pohjalta sähköpostitse. Seuran ohjaajille menneen puutteellisen informaation vuoksi en saanut kokoon tarpeeksi laajaa aineistoa, jonka vuoksi en ole ottanut haastattelua mukaan opinnäytetyöhöni. Valinnat oppaan sisältöön tältä osin olen suorittanut pääsääntöisesti omaan kokemukseeni sekä opinnäytetyöni teoriaosaan peilaten.

Itselleni tärkeäksi olisin kokenut oppaan testauksen sen varsinaisella kohderyhmällä, seuran ohjaajilla. Kun ohjaajat olisivat päässeet näkemään ja lukemaan opasta sekä käyttämään sitä, olisin saanut arvokasta palautetta sen toimivuudesta, sisällöstä sekä ulkomuodosta. Koska opasta ei ole testattu sen varsinaisella kohderyhmällä, koen sen heikentävän tuotteen luotettavuutta tämän opinnäytetyön kannalta.

Tuotteistamisprosessin aikana kohtaamani ongelmat ja haasteet ovat olleet tärkeä osa ammatillista kehittymistä ja kasvua liikunnanohjaajana. Olen päässyt hyödyntämään sekä soveltamaan omaa osaamistani laaja-alaisesti. Erityisesti prosessi on vahvistanut ammatillista itsetuottamustani sekä kykyä toimia ja ratkaista ongelmia sekä haasteita itsenäisesti. Itsenäinen toimiminen sekä päätöksien teko tulevat olemaan taitoja, joita tarvitsen tulevaisuudessa työelämässä toimiessani Jotta voin hyödyntää näitä taitoja, täytyy niiden pohjalla olla vankka luottamus omiin tietoihin sekä taitoihin -kykyä luottaa omaan ammatilliseen omaamiseen.

7.2 Tavoitteiden saavuttaminen ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Kajaani Gymnasticin harjoitusryhmien ohjauksessa vaadittavat ensiaputaidot kirjallisessa oppaassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää min-kälaisia perusensiaputaitoja Kajaani Gymnasticin ohjaajat tarvitsevat. Opinnäytetyön tavoitteena toimeksiantajan näkökulmasta oli saada lisättyä lasten ja nuorten urheilun turvallisuutta seuran harjoitusryhmissä. Oppaan kohderyhmän, Kajaani Gymnasticin ohjaajien tavoitteena oli hyötyä opinnäyteprosessin lopputuotteena syntyneestä turvallisuusoppaasta. Turvallisuusoppaan kautta ohjaajien tavoitteena oli kasvattaa turvallisuuden huomioimista omassa ohjaustyössään sekä kehittyä lasten ja nuorten urheilun ohjaajana. Opinnäytetyön tekijän näkökulmasta tavoitteena oli kehittyä ammatillisesti sekä kasvattaa asiantuntijuutta seuratoiminnan sekä turvallisuuden kehittäjänä lasten ja nuorten urheilussa.

Koen, että saavutin opinnäytetyölle asetetut tavoitteet vaihtelevasti. Olen kehittynyt ammatillisesti prosessin aikana sekä saavuttanut itselleni asettamani tavoitteet. Prosessin aikana pääsin tutustumaan urheiluseuratoimintaan Kajaani Gymnasticin kautta. Olin itse mukana seuran toiminnassa toimimalla ohjaajana kevään 2011 aikana aikuisille harrastajille suunnatussa jumpassa. Tarkemmin seuratoimintaan perehdyin olemalla mukana toimitsijana seuran järjestämissä Aerobic Cup –kilpailussa 19.-20.3.2011.

Opinnäytetyöprosessin aikana perehdyin laaja-alaisesti lasten ja nuorten urheiluun sekä sen turvallisuuteen. Kasvatin tietämystäni erityisesti turvallisuuden merkityksestä sekä riskitilanteissa ennaltaehkäisemisestä. Kokoamani turvallisuusoppaan kautta pääsin soveltamaan käytäntöön osaamiani tietoja sekä taitoja lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun ohjauksesta sekä opintojen aikana suoritetuista ensiavun ja urheiluvammojen opintokokonaisuuksista. Vaikka lasten ja nuorten urheilun turvallisuutta korostetaan ja pidetään tärkeänä, löytyy siitä varsin vähän tutkittua tietoa. Tiedon hankinta nousikin yhdeksi suurimmaksi haasteeksi prosessin aikana. Tiedon soveltaminen eri lähteistä nousi merkittävään rooliin opinnäytetyöni teoriapohjaa työstäessäni. Prosessi kehitti minua näin ollen myös tiedon etsijänä sekä arviomaan kriittisesti erilaisia lähdemateriaaleja. Tarkemmin ammatillista kehittymistäni pohdin osiossa 7.5 ammatillinen kehittyminen.

Toimeksiantajani Kajaani Gymnastic tulee kehittämään toimintaansa ja lisäämään harrastusryhmien turvallisuutta kokoamani turvallisuusoppaan avulla. Opas tukee seuran ohjaajien toimintaa antamalla heille tietoutta ohjaajana toimimisesta sekä lisää heidän valmiuttaan toi-

mia erilaisissa auttamistilanteissa. Opas antaa ohjaajille selkeitä ohjeita turvallisuuden lisäämiseksi omassa harrastusryhmässä. Se sisältää muun muassa ohjaajan oman tarkistuslistan, jonka avulla jokainen ohjaaja voi itsenäisesti huolehtia oman toimintansa turvallisuudesta sekä turvallisesta harrastusympäristöstä. Ensiapuopas tarjoaa ohjaajille tarvittavat toimintaohjeet erilaisiin ensiaputilanteisiin, joita he voivat kohdata omaa harrastusryhmäänsä ohjattaessa. Toimeksiantajalle sekä oppaan kohderyhmälle asetetut tavoitteet eivät varsinaisesti toteutuneet prosessin aikana. Valmista opasta sekä sen käytettävyyttä päästään kokeilemaan joulukuussa 2011, jolloin luovutan valmiin oppaan seuralle ohjaajille järjestettävässä tilaisuudessa.

Erilaiset pienet tapaturmat ja auttamistilanteet harrastusympäristössä ovat osa arkipäivää. Näihin tilanteisiin voidaan varautua hankkimalla tietoa ensiaputiedoista ja -taidoista. Tietoja sekä taitoja harjoittelemalla voidaan lisätä valmiutta toimia oikeassa tilanteessa sen vaatimalla tavalla. Harjoitellut tilanteet, niistä luodut mielikuvat sekä mallit ohjaavat toimintaa oikeassa auttamistilanteessa. (Sahi ym. 2006, 13-14, 17-20.) Tuotteistamani turvallisuusopas pyrki vastaamaan toimeksiantajani kehitystarpeeseen seuran harrastusryhmien turvallisuuden lisäämisestä.

Tuotteen kehitystehtävä oli selvittää millä tavoin Kajaani Gymnasticin 6-12-vuotiaiden lasten harjoitusryhmien turvallisuutta voidaan lisätä sekä minkälaisia perusensiaputaitoja Kajaani Gymnasticin 6-12-vuotiaiden lasten harjoitusryhmien ohjaajat tarvitsevat. Kajaani Gymnasticin harjoitusryhmien turvallisuutta voidaan lisätä tarjoamalla heidän ohjaajilleen tarkoituksen mukaista koulutusta.

Päävastuu harrastusympäristön turvallisuudesta kuuluu urheiluseuralle. Vaikka päävastuu turvallisuudesta on seuralla, kuuluu myös ohjaajille paljon vastuuta. Ohjaajien tehtävänä on valvoa tilojen ja välineiden kuntoa sekä ottaa vastuu harrastusryhmissä tapahtuvista toiminnoista. (Nuori Suomi ry 2011a, Suomen liikunta ja urheilu 2011.) Tuotteistamani turvallisuusopas antaa ohjeita ohjaajille siitä kuinka harrastusympäristön turvallisuutta ylläpidetään. Joulukuussa 2011 järjestettävä tilaisuus selkeyttää seuran ohjaajille oppaan sisältöjä ja ohjaajat pääsevät tutustumaan seuran ensiapuvälineisiin. Tämä lisää heidän valmiuttaan kehittää toiminnallaan seuran turvallisuutta.

Erilaiset pienet loukkaantumiset kuten haavat, ruhjeet ja iskut sekä mahdolliset sairaskohtaukset ovat osa lasten ja nuorten urheilua. (Sahi ym. 2006, 141.) Tämän vuoksi lasten ja nuorten urheilun ohjaajalla tulee olla myös valmius, tarvittavat tiedot sekä taidot toimia perusen-

siaputilanteissa. Turvallisuusoppaan ensiapuosio tarjoaa ohjaajille tarvittavat perusteet edelle mainituissa ensiaputilanteissa toimimiseen ja niistä selviytymiseen.

Johtopäätöksenä pohjautuen tutkimaani kirjallisuuteen ja tutkimustietoon voitaneen todeta, että ohjaajilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten urheilun turvallisuuden vastaajana sekä riskitilanteiden ennaltaehkäisijänä. Ohjaajia tulisi kunnioittaa tarjoamalla heille asianmukaista tukea sekä koulutusta. Ohjaajien täytyy tuntea ohjauksen perusteet, jotta he osaavat luoda lapsille ja nuorille turvallisen harrastusympäristön sekä toimintojen sisällön. Tärkeää on myös ymmärtää lasten ja nuorten kasvua sekä kehitystä, jotta ohjaaja pystyy valitsemaan harrastusryhmien toiminnat ja harjoitteet turvallisesti. Tällöin harjoitusten sisällöt palvelevat kasvavaa ja kehittyvää lasta. Tarkkaan valituilla toiminnoilla voidaan ennaltaehkäistä myös mahdollisia urheiluvammoja. (Autio & Kaski 2005, 9-11; Nykänen 1996, 18; Parkkari ym. 2004.)

7.3 Arviointi ja kehittäminen

Turvallisuutta ja ensiapua –Turvallisuusopas Kajaani Gymnasticin ohjaajille tuotteessa on yhteensä 42 sivua lähteineen. Opas alkaa alkusanoilla, joiden tehtävänä on johdatella lukija aiheeseen. Oppaan ensimmäinen osa käsittelee lasten ja nuorten ohjaajana toimimista. Oppaan toinen osa sisältää ohjaajille tarkoitetun ensiapuoppaan. Oppaan lopusta löytyvät käytetyt lähteet.

Tuotteistamisprosessin aikana tuotetta testasivat kaksi asiantuntijaa, kohderyhmän edustaja sekä kaksi 4. vuoden liikunnanohjaaja opiskelijaa. Tuotteen käytettävyyttä ei ole kuitenkaan arvioitu tai testattu käytännössä sen varsinaisella kohderyhmällä ajan puutteellisuuden takia. Tämän vuoksi tuotetta ei voi voida arvioida täysin käytettäväksi. Tulevaisuudessa tuotetta voidaan kuitenkin kehittää eteenpäin kohderyhmän arvioinnin ja palautteen perusteella.

Turvallisuusopas vastaa toimeksiantajan kehitystarpeisiin turvallisuuden lisäämisestä seuran harrastusryhmissä. Tuote tullaan luovuttamaan toimeksiantajan käyttöön sähköisessä muodossa, jonka vuoksi tuote on helppo ottaa käyttöön sekä muokata. Tuotteen suunnittelijana sekä toteuttajana arvioin tuotteen käytettävyyden hyväksi. Koko tuotteistamisprosessin ajan pyrin huomioimaan valinnoissa tuotteen kohderyhmän. Valmiin oppaan ulkomuoto sekä sisältö ovat selkeät ja helposti ymmärrettävät. Koen, että oppaan sisältö palvelee sen kohderyhmää hyvin. Seuran ohjaajat pystyvät perehtymään oppaaseen sekä sen sisältöön myös il-

man koulutusta. Olen pohjannut oppaan sisällön tutkittuun teoretietoon, mikä lisää omalta osaltaan tuotteen luotettavuutta. Tuotteen ja opinnäytetyön eettisyyttä sekä luotettavuutta pohdin tarkemmin luvussa 7.4.

Opinnäytetyönäni valmistunutta opasta voidaan tutkia ja kehittää tulevaisuudessa. Oppaan toimivuutta sekä soveltuvuutta käytännössä voidaan testata ja tutkia esimerkiksi kartoittamalla oppaan käyttäjien kokemuksia ja ajatuksia. Opinnäytetyöni tarjoaa myös pohjan kilpa-aerobicin lajianalyyksille sekä mahdollisuuden tyyppivammojen tutkimiseen ja kartoittamiseen. Tuotteen soveltuvuutta voidaan testata esimerkiksi kehittämällä opas muotoon, jolloin sitä voidaan käyttää muidenkin urheiluseurojen ohjaajien kouluttamiseen ja seuran turvallisuuden lisäämiseen. Tuotteen helppo sovellettavuus on sen vahvuus.

7.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehdessään tutkijan tulee huomioida monia eettisiä kysymyksiä. Tutkijan täytyy tuntea tutkimuseettiset periaatteet ja toimia niiden mukaisesti. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää sitä, että tutkija tuntee omat vastuut ja velvollisuutensa. Käytännössä eettisesti hyvä tutkimus edellyttää tutkijalta rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Hänen tulee soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Hänen täytyy suunnitella, toteuttaa ja raportoida tutkimuksensa yksityiskohtaisesti sekä kunnioittaa muita tutkimusryhmän jäseniä. Tutkimustyön eri vaiheissa tutkijan täytyy välttää luvatonta lainaamista, plagiointia. Loppujen lopuksi vastuu näiden periaatteiden noudattamisesta on tutkijalla itsellään. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-27.)

Olen kunnioittanut tutkimuseettisiä periaatteita noudattamalla opinnäytetyöprosessin eri vaiheita Kajaanin ammattikorkeakoulun vaatimusten mukaisesti. Olen raportoinut eri vaiheet suunnittelusta tuloksien raportointiin rehellisesti sekä avoimesti. Olen noudattanut yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta lähteiden käytössä, niiden tulkinnassa ja merkinnässä. Olen kunnioittanut muiden tutkijoiden työtä, sillä en ole plagioinut. Olen pyrkinyt raportoimaan käyttämiäni tieteellisiä tekstejä niin ettei niiden merkitys muuttuisi. Turvallisuusoppaassa käyttämissäni kuvissa esiinnyn minä itse sekä perheenjäseneni. He ovat antaneet suostumuksensa kuvien käyttöön.

Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys vaihtelee, vaikka tutkimuksessa pyritään välttämään virheitä. Tästä syystä jokaisessa tutkimuksessa pyritään arvioimaan sen luotettavuutta. Luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää monia erilaisia tutkimustapoja (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tässä osiossa pohdin opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä, kuten lähdekritiikkiä sekä turvallisuusoppaan siirrettävyyttä.

Kirjallisuuteen tutustuessa sekä sitä valitessa tarvitaan harkintaa, lähdekritiikkiä. Lähdekritiikkiä tarvitaan sekä lähteitä valitessa että niitä tulkitessa. Lähteitä arvioidessa tulee kiinnittää huomiota lähteen ikään ja lähdetiedon alkuperään. Tutkijan on pyrittävä käyttämään tuoreita lähteitä, sillä monilla aloilla tutkimustieto muuttuu varsin nopeasti. Alkuperäisiä lähteitä käyttämällä varmistetaan tutkitun tiedon todenmukaisuus. Tieto saattaa muuttua olennaisesti kulkettuaan monen eri tutkijan kautta (Hirsjärvi ym. 2009, 113). Opinnäytetyössä olen pyrkinyt käyttämään lähteitä monipuolisesti. Pyrkimyksenäni on ollut käyttää lähteenä mahdollisimman tuoretta kirjallisuutta ja tutkimuksia. Suurin osa käyttämästäni lähteistä on julkaistu 2000-luvulla. Kaikki käyttämäni lähteet eivät kuitenkaan ole alkuperäisiä, sillä joissakin tapauksissa minulla ei ollut mahdollisuutta saada käyttööni alkuperäislähdettä. Nettilähteiden käytössä kiinnitin erityishuomioita lähdekritiikkiin ja lähteiden luotettavuuteen.

Kirjoittajan tunnettuus sekä arvostus lisäävät lähteen luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 113). Olen pyrkinyt tutustumaan alan kirjallisuuteen laaja-alaisesti. Lähteissä olen suosinut arvostettujen oma alansa asiantuntijoiden, vaikuttajien sekä tutkijoiden kirjallisuutta. Erityisesti olen tutustunut lääketieteen tohtori Jari Parkkarin tutkimuksiin ja kirjoituksiin. Parkkari toimii muun muassa liikuntalääketieteen sekä liikuntaturvallisuuden asiantuntijana.

Tutkimuksen luotettavuuteen ja sen arviointiin vaikuttaa reliaabelius eli tutkimuksen mittaus-tulosten toistettavuus (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Opinnäytetyöni toistettavuutta voidaan mitata arvioimalla, kuinka opinnäytetyön tuloksena rakentunutta turvallisuusopasta pystytään hyödyntämään kilpa-aerobicseura Kajaani Gymnasticin ulkopuolella. Oppaan helpon sovellettavuuden vuoksi sitä voidaan käyttää ja hyödyntää myös muissa urheiluseuroissa ohjaajien koulutukseen sekä turvallisuuden lisäämiseen tekijän oikeudet huomioiden.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella myös sen arviointiin liittyvän käsitteen validiuden eli pätevyyden kautta. Tutkimuksen pätevyydellä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin tutkia (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Opinnäytetyöni ja sen tuloksena rakentuneen turvallisuusoppaan pätevyyttä voidaan tarkastella ja arvioida

pohtimalla kehittääkö opas Kajaanin Gymnasticin harrastusryhmien turvallisuutta ja ohjaajien ohjaus- sekä ensiaputaitoja. Opas sisältää perustietoa ohjaajan tehtävistä ja vastuusta. Ensiaputaidot ovat selkeästi kuvattu. Harjoittelemalla toimintamalleja oppaan avulla ohjaajat pystyvät varautumaan riskitilanteiden varalta. Turvallisuusopas on suunniteltu vastaavaan toimeksiantajan tarpeisiin sekä kohderyhmä huomioiden.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää myös oma asiantuntijuuteni liikunnanohjaajana. Olen toiminut useamman vuoden ajan työelämässä toimien erilisten asiakasryhmien ohjaajana. Liikunnanohjaaja koulutuksen aikana olen perehtynyt lasten ja nuorten urheilun ohjaamiseen sekä hyödyntänyt osaamiani tietoja sekä taitoja käytännössä. Olen osallistunut urheiluvammojen ensiapuun ja hoitoon keskittyneelle opintojaksolle, joka on osaltaan lisännyt asiantuntijuuttani, tietouttani ja osaamistani urheiluvammojen puolelta.

7.5 Ammatillinen kehittyminen

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman yleisenä tavoitteena on, että opiskelija kehittyi oman alansa asiantuntijaksi. Opiskelijalla tulee olla valmiudet toimia liikunta-ala osajana sekä kehittäjänä (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2008, 61). Koen, että opinnäytetyö on ollut haastava prosessi, joka on kehittänyt osaamistani ja valmiuksiani toimia työelämässä. Prosessin aikana olen kehittänyt omia taitojani, mutta olen myös päässyt kehittämään liikunta-alaa, Kajaanin Gymnasticin urheiluseuratoimintaa. Prosessi on myös saanut pohtimaan tulevaisuuden työmahdollisuuksiani sekä selkeyttänyt ajatuksiani liikunta-alalle suuntautumisesta. Seuraavaksi pohdin ammatillista kehittymistäni opinnäytetyöprosessin aikana Kajaanin ammattikorkeakoulun asettamien tavoitteiden mukaisesti.

Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmalle on määritelty neljä osaamisen tavoitetta. Nämä tavoitteet ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2008, 61).

Liikuntaosaamisen tavoitteisiin kuuluu yleisempien liikuntamuotojen perustietojen ja –taitojen hallinta sekä soveltaminen. Liikuntalajit tulisi pystyä ymmärtämään mahdollisuutena ja välineenä muun muassa motoristen taitojen ja itseilmaisun kehittäjänä. Myös soveltavan liikunnan perusteiden hallinta kuuluu liikuntaosaamisen tavoitteisiin. Opinnäytetyöprosessin

aikana pääsin laajentamaan liikuntaosaamistani perehtymällä syvemmin kilpa-aerobicin urheilulajina.

Ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden tavoitteiden mukaan opiskelijan tulee tuntee liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismit elimistössä sekä ymmärtää testauksen perusteet. Opiskelijan tulee osata suunnitella tavoitteellisia harjoitus- ja valmennusohjelmia sekä terveyttä edistävää liikuntaa. Opiskelijan tulee hallita ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät sekä osata suunnitella ja ohjata terveyttä sekä toimintakykyä edistävää liikuntaa. Tavoitteena on, että opiskelija pystyy toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana. Opinnäytetyöprosessin aikana olen perehtynyt liikunnan erilaisiin vaikutuksiin elimistössä, erityisesti olen tutkinut lasten ja nuorten urheilua sekä sen vaikutuksia heidän kasvuun ja kehitykseen. Isona osana työtäni on ollut myös urheiluvammoihin, niiden syntymekanismiin, ensiapuun, hoitoon sekä kuntoutukseen perehtyminen. Näiden tekijöiden perustelevana koen kehittyneeni liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana.

Pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen tavoitteisiin kuuluvat tavoitteellisten ja monipuolisten ohjaus- ja opetusmenetelmien käyttö erilaisissa ohjaustilanteissa erilaisille kohderyhmille. Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa sekä arvioida laajoja opetuskokonaisuuksia toimintamalleja. Opiskelija osaa hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa sekä kasvatustyössä. Opiskelijan tulee myös muodostaa omiin arvoihinsa sekä tietorakenteisiin perustuva ohjaus- ja oppimiskäsitys liikunnanohjaajana. Tuotteistamisprosessin aikana olen perehtynyt lasten ja nuorten urheilun ohjauksessa vaadittaviin tietoihin ja taitoihin. Lasten ja nuorten ohjaajana toimiminen on kasvatustyötä, jota olen myös itse prosessin aikana tehnyt. Olen päässyt tukemaan Kajaanin Gymnasticin ohjaajia omalla toiminnallani ja kokoamalla heille turvallisuusoppaan. Oppaan sisältöä ja ulkomuotoa rakentaessa olen pyrkinyt pohtimaan tarkasti tuotteen kohde- ja käyttäjäryhmää. Tulen luovuttamaan esittelemään valmiin tuotteen toimeksiantajalleni sekä seuran ohjaajille joulukuussa 2011, jolloin pääsen myös konkreettisesti kehittämään omia ohjaus- ja opetustaitojani. Tällä tavoin olen päässyt hyödyntämään opetuskokonaisuuden suunnittelu ja toteutus taitojani. Prosessin jälkeen olen kehittänyt myös arviointitaitojani. Valintani oppaan kokonaisuudesta pohjautuvat omiin pedagogisiin taitoihini.

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen osa-alueen tavoitteet keskittyvät liikuntakulttuurin- ja palvelujen kehitysnäkymien tunnistamiseen sekä liikunnan aseman edistämiseen yhteiskunnassa. Opiskelijan tulee osata toimia liikunta-alan organisaatioiden asian-

tuntija- ja esimiestehtävissä. Opiskelijan tulee tuntea liikunta-alan yritystoiminnan mahdollisuudet sekä omata valmiudet yritystoimintaan. Omia liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen taitojani olen päässyt kehittämään opinnäytetyöprosessin aikana laaja-alaisesti. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sekä vastuu omasta toiminnasta ovat kehittäneet minua tällä osa-alueella paljon. Koen myös aiheeni tällä osa-alueella tärkeäksi. Turvallisuuden lisääminen sekä sen huomioimisen kehittäminen urheiluseuratasolla tukee ajatusta liikunnan aseman edistämisestä. Olen päässyt työni aikana toimimaan oman osaamiseni asiantuntijana ja samalla haastanut sekä kehittänyt osaamista johtamisen näkökulmasta.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen päässyt konkreettisesti haastamaan liikunnanohjaajakoulutuksen aikana oppimiani tietoja sekä taitoja. Koen, että koulutuksen aikana suorittamani opintojaksot ovat antaneet hyvän pohjan opinnäytetyön tekemiselle. Erityisesti opinnäytetyön tekeminen on opettanut minua hallitsemaan suurta ja laajaa prosessikokonaisuutta. Olen ollut itse vastuussa opinnäytetyöni suunnittelusta, toteutuksesta sekä valmistumisesta.

Opinnäytetyön tekeminen yksin oli tietoinen valintani. Yksin työtä tehdessä olen saanut valittavan määrän vastuuta sekä työtä osakseni, mutta koen, että olen myös oppinut paljon prosessin aikana. Vaikka vierelläni ei ole ollutkaan työparia, olen saanut tukea opinnäytetyön tekemiseen toimeksiantajalta, ohjaavalta opettajalta, vertaisarvioilta sekä perheeltä ja ystäviltä. Yksin työtä tehdessä koin haasteeksi omien ajatusten ja toimintamallien rajallisuuden. Tuttuun ja turvalliseen työskentelytapaan on helppo turvautua, mutta prosessin aikana olen päässyt haastamaan itseäni myös itselleni uusien työskentelytapojen parissa.

Olen valinnut terveyslääkunnan vaihtoehtoisiksi ammattiopinnoiksi. Aiheeni ei suoraan tue vaihtoehtoisten opintojeni aihetta, mutta koen silti saaneeni tukea opintoihini. Prosessin kautta olen päässyt vaikuttamaan sekä tukemaan lasten ja nuorten urheilua, terveyttä, kasvua sekä kehitystä. Tulevaisuudessa minua kiinnostavat liikunta-alan kehitysnäkymät, liikunnan asema yhteiskunnassa sekä yrittäjäyys. Opinnäytetyöprosessin kautta olen päässyt jo hieman näkemään mitä mahdolliset työtehtäväni tulevaisuudessa tällä alalla voivat sisältää.

Opinnäyteprosessi sekä kolme ja puoli vuotta kestänyt liikunnanohjaajakoulutus on tarjonnut minulle paljon uusia näkökulmia liikuntaan. Olen päässyt osaksi liikunta-alaa, kehittämään liikunnan asemaa yhteiskunnassa sekä toimimaan oman alan asiantuntijana. Opinnäytetyön päätökseen saaminen sekä pian edessä hämmöittävä valmistuminen ovat kehittäneet ja kasvattaneet minua laaja-alaisesti liikunnanohjaajana. Koen, että olen saanut hyvät valmiudet toimia

työelämässä sekä oman alan asiantuntijana. Liikunnanohjaaja voi kuitenkin aina oppia uutta, kehittää itseään sekä taitojaan eteenpäin. Oppimisprosessi jatkuu eteenpäin tulevaisuudessa, työelämässä.

8 LÄHTEET

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki, Edita Prima Oy.

European Union of Gymnastics. 2011. Aerobic Gymnastics. Saatavilla: http://www.ueg-gymnastics.com/commstore/commstore.pl/51116bbf3f095471/default.html?k=89&block_id=head,P3,content&P1=47&P2=47&P3=disciplines&P4=5&P10=47&P9=89 (Luettu 4.7.2011)

Federation Internationale de Gymnastique. 2011. About aerobic. Saatavilla: <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-188475-205697-navlist,00.html> (Luettu 15.6.2011)

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Olleellisen oivalta-
minen tärkeää. Jyväskylä, Gummerrus kirjapaino Oy.

Hakkarainen, H. 2009. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa Hakkarainen, H.,
Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu-
valmennuksen perusteet. Jyväskylä, Gummerrus kirjapaino Oy.

Hara, A. & Vasarainen, J. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki, Edita
Prima oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna, Karisto Kirja-
paino Oy.

Itkonen, H. 1990. Ryhmän toiminta. Teoksessa Itkonen, H. & Westergård, J. 1990. Lapsi ja
nuori urheiluseurassa. Virikkeitä ohjaajille ja valmentajille. Turku, Sport-Offset.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa,
Tummavuoren kirjapaino Oy.

Juntunen, K. & Korhonen, A. 2008. Urheiluvammojen ennaltaehkäisevä interventio osana
urheilijan terveyden edistämistä: arviointi tutkimus Suomen voimisteluliiton kilpa-aerobicin
yli 18-vuotiaiden maajoukkueeringin urheilijoille toteutetusta interventiosta. Kuopio, Kuopion
yliopisto. Pro-gradu tutkielma.

Kajaani ammattikorkeakoulu. 2008. Opinto-opas. Iisalmi, Painotalo Seiska Oy.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2011. Opinnäytetyöpakki. Tuotteistaminen. Saatavilla: <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiToimTuotteistaminen.aspx#Määrittely> (Luettu: 16.10.2011)

Kajaani Gymnastic. 2011. Seura. Saatavilla: <http://www.kilpa-aerobickajaani.com/40> (Luettu: 8.11.2011.)

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Keuruu, Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Karvinen, J. & Norra, J. 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriö, Liikuntapaikkajulkaisu 83. Nuori Suomi. Hämeenlinna, Karisto Oy.

Koistinen, J., Peterson, L. & Renström, P. 1998. Kehon eri osien urheiluvammat. Teoksessa Renström, P., Peterson, L., Koistinen, J., Read, M., Mattson, J., Keurulainen, J. & Airaksinen, O. 1998. Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Jyväskylä, Gummerrus kirjapaino oy.

Koistinen, J. 1998a. Urheiluvammojen ennaltaehkäisy. Teoksessa Renström, P., Peterson, L., Koistinen, J., Read, M., Mattson, K., Keurulainen, J. & Airaksinen, O. 1998. Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Jyväskylä, Gummerrus kirjapaino Oy

Koistinen, J. 1998b. Urheiluvammojen hoito. Teoksessa Renström, P., Peterson, L., Koistinen, J., Read, M., Mattson, K., Keurulainen, J. & Airaksinen, O. 1998. Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Jyväskylä, Gummerrus kirjapaino Oy.

Kukkonen, J. 1990. Valmennus on kasvatusta! Teoksessa Itkonen, H. & Westergård, J. 1990. Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Virikkeitä ohjaajille ja valmentajille. Turku, Sport-Offset.

Liikunnan ja urheilun maailma. 2011. Liikuntapolitiikka. Uudistunut laki säätelee liikuntapaikkojen turvallisuutta. Saatavilla: http://www.slu.fi/lum/07_05/liikuntapolitiikka/uudistunut_laki_saatelee_liikunt/ (Luettu: 20.9.2011)

- Loiri, P. & Juholin, E. 1998. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Jyväskylä, Gummerrus kirjapaino Oy.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallinnuksen perusteet. Jyväskylä, Gummerrus kirjapaino.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä, Gummerrus kirjapaino oy.
- Mitchell, D., Davis, B. & Lopez, R. 2002. Teaching fundamental gymnastic skills. Gymnastic basics: Teaching safely, teaching well. United States, Human kinetics.
- Nuori Suomi ry. 2011a. Suunnittelen liikuntaa. Ohjaaja. Saatavilla: http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/ (Luettu 5.7.2011)
- Nuori Suomi ry. 2011b. Suunnittelen liikuntaa. Turvallisuus. Saatavilla: http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Turvallisuus.htm (Luettu 17.6.2011)
- Nykänen, H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Lappeenranta, Lappeenrannan kirjapaino oy.
- O'connor, B., Budgett, R., Wells, C. & Lewis, J. 2009. Sport injuries and illness. Their prevention and treatment. Great Britain, CPI Bath.
- Parkkari, J. 2005a. Liikuntataturmat. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2005. Liikuntalääketiede. Hämeenlinna, Karisto Oy:n kirjapaino.
- Parkkari, J. 2005b. Liikunnan turvallisuus. Teoksessa Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Jyväskylä, Gummerrus kirjapaino oy.
- Parkkari, J. 2005c. Liikuntataturmat. Teoksessa , I., Taimela, S. & Kujala, U. 2005. Liikuntalääketiede. Hämeenlinna, Karisto Oy:n kirjapaino.

Parkkari, J., Hiilloskorpi, H., Pasanen, K., Kujala, U. & Kannus, P. 2006. Vammojen ehkäisy alkaa riskitekijöiden tunnistamisesta ja tunnistamisesta. Liikunta & tiede. Saatavilla: <http://www.terveurheilija.fi/getfile.php?file=120> (Luettu: 20.9.2011)

Parkkari, J., Kannus, P. & Fogelholm, M. 2004. Liikuntavammat –suurin tapaturmaluokka Suomessa. Suomen lääkärilehti. Saatavilla: <http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=125> (Luettu: 20.9.2011)

Peltokallio, P. 2003a. Tyypilliset urheiluvammat. Osa 1. Vammala, Vammalan kirjapaino oy.

Peltokallio, P. 2003b. Tyypilliset urheiluvammat. Osa 2. Vammala, Vammalan kirjapaino oy.

Peterson, L., Renström, P. & Koistinen, J. 1998. Kehon eri osien urheiluvammat. Teoksessa Renström, P., Peterson, L., Koistinen, J., Read, M., Mattson, K., Keurulainen, J. & Airaksinen, O. 1998. Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Jyväskylä, Gummerrus kirjapaino Oy.

Ranto, S. 1999. Lapsi ja leikit –lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä, Gummerrus kirjapaino oy.

Sahi, T., Castren, M., Helistö, N. & Kämäräinen, L. 2006. Ensiapuopas. Suomen Punainen Risti. Jyväskylä, Gummerrus kirjapaino Oy.

Segercrantz, T. 2001. Turvallisuus ja työsuojelu liikunnan opetuksessa. Opetushallitus.

Suomen liikunta ja urheilu. 2011. Julkaisut ja työkalut. Turvallisuus seuratoiminnassa. Saatavilla: http://www.slu.fi/urheiluseuroille/julkaisut_ja_tyokalut/seurajohtajan_kasikirjapaata/seuran-hallinto/turvallisuus_seuratoiminnassa/ (Luettu 6.9.2011)

Suomen voimisteluliitto. 2011. Lajiesittely. Saatavilla: <http://www.voimistelu.fi/lajit/kilpa-aerobic/lajiesittely/> (Luettu 15.6.2011)

Vilenius, A. 2011. Kilpa-aerobicin lajiansalyysi. Vierumäki, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä, Gummerrus kirjapaino Oy.

Vuori, I. 2005. Liikunta eri elämänvaiheissa. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2005. Liikuntalääketiede. Hämeenlinna, Karisto Oy:n kirjapaino.

LIITTEET

LIITE 1: Sisällysluettelo

LIITE 2: Lasten ja nuorten ohjaajana toimiminen

LIITE 3: Ohjaajan ensiapuopas

SISÄLLYS

ALKUSANAT

1 LASTEN JA NUORTEN URHEILUN OHJAAJANA TOIMIMINEN.....	3
1.1 Harjoituskerran suunnittelu ja toteutus.....	5
1.2 Ohjaaja ja turvallinen harrastusympäristö.....	10
2 OHJAAJAN ENSIAPUOPAS.....	13
2.1 Toiminta ensiaputilanteessa	13
2.2 Ensiapuvälineet.....	15
2.3 Ensiapuopas.....	17

LÄHTEET



1 LASTEN JA NUORTEN URHEILUN OHJAAJANA TOIMIMINEN

3

Lasten ja nuorten urheilun ohjaajana toimiminen on haastavaa työtä. Samalla kun toimit lasten ja nuorten ohjaajana, olet heille roolimalli. Lapset ja nuoret seuraavat ohjaajan käytöstä, puhetta, tekoja ja hänen käyttäytymismallejaan. Ohjaajalla on siis tärkeä rooli kasvattajana.

Millainen on hyvä ohjaaja?

Lasten ja nuorten urheilun parissa toimivalla ohjaajalla on useita eri rooleja. Ohjaaja on kasvattaja, vastuunottaja ja rajojen asettaja. Toisaalta ohjaaja on myös motivoija, lohduttaja, kuuntelija ja turvanantaja. Ohjaajan monet roolit tuovat mukanaan paljon vastuuta. Sen vuoksi on tärkeää pysähtyä hetkeksi aikaa miettimään omaa rooliasi ohjaajana. Sitä kuinka itse toimit eri tilanteissa ja millaisena esikuvana haluat lapsille ja nuorille olla.

Tajunnan häiriöt voivat kehittyä ja muuttua nopeasti tai hitaasti. Tilanteen arvaamattomuuden vuoksi autettavaa ja muutoksia hänen tajunnassaan tulee tarkkailla. Syinä tajuttomuudelle voi olla esimerkiksi hapenpuute, epilepsia tai liian matala tai korkea verensokeri (diabetes).

21

Pyörtyminen

Pyörtyminen on lyhytaikainen tajuttomuuden tila, joka johtuu aivojen verensaannin hetkellisestä häiriöstä. Syinä pyörtymiselle voivat olla esimerkiksi kipu, jännitys tai liian kova harjoittelu ilman kunnollista nesteytystä lämpimällä säällä.

Kuinka tunnistan tilanteen?

Pyörtymisen oireina ovat heikotus, kalpeus sekä huimaus. Tajunnan menetys on vain lyhytaikaista.

Kuinka toimin tilanteessa?

Vaikka pyörtyminen on yleensä lyhytaikaista, täytyy tilanteesta poissulkea autettavan elottomuus. Tarkista, että autettava hengittää. Kohota autettavan ja jalkoja ja avaa kaulusta sekä muita mahdollisesti kiristäviä vaatteita, jotta hengittäminen on vaivatonta. Autettava virkoo muutamassa minuutissa. Jos autettava ei virkoo, on kyseessä jokin muu tila kuin pyörtyminen.

