

Opas kiipeilyseura Kiipeilyurheilijat ry:n ohjaajille

Taneli Aunio



Tekijä(t) Taneli Aunio	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Opas kiipeilyseura Kiipeilyurheilijat ry:n ohjaajille	Sivu- ja liitesivumäärä 25 + 19
<p>Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa opas kiipeilyseura Kiipeilyurheilijat ry:lle juniori ja ryhmätoimintaan seuran ohjaajille. Ohjeistuksen on tarkoitus yhtenäistää ohjaajien toimintaa seurassa ja helpottaa ohjaajien työtä. Pääpainona oppaassa on junioritoiminnan ohjaaminen. Toiminnan yhtenäistämisen lisäksi ohjeistuksen avulla on tarkoitus tuoda pedagogista näkökulmaa ohjauksiin ja tavoitteellisuutta toiminnan rakentamiseen.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytetään teemahaastattelua. Haastatteluista saadun tiedon perusteella kootaan Kiipeilyohjaajien opas, jonka sisältö vastaa tilaajan tarvetta. Haastattelujen lisäksi apuna käytetään kirjallista materiaalia, sekä Kiipeilyliiton materiaaleja.</p> <p>Haastattelujen tuloksista havaittiin pääteemaksi turvallisuus. Oppaan lähtökohtana eritoimijoiden mukaan tulee olla turvallisuus ja kiipeilyn ohjaamisessa se on tärkein tekijä. Turvallisuudella tarkoitetaan niin fyysistä kuin henkistä turvallisuutta. On tärkeää, että toiminnassa vältytään onnettomuuksilta, mutta tärkeää on myös, että ryhmässä on kannustava ja turvallinen ilmapiiri.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyi Kiipeilyohjaajan oppaan testiversio. Ensimmäinen versio oppaasta kiertää seuran ohjaajilla ja toimijoilla. Opasta kehitetään saadun palautteen perusteella.</p>	
Asiasanat Kiipeily, opas, opinnäytetyö, kiipeilyseura, ohjaaja, ohjaaminen.	

Sisällys

1	Johdanto	2
2	Kiipeily	3
2.1	Kiipeilyn historia	3
2.2	Kiipeily lajina	3
2.3	Kiipeilytoiminnan ohjaamisen erityisvaatimukset	4
2.4	Kiipeily Suomessa.....	5
2.5	Kiipeilyurheilijat ry.	6
3	Ohjaaminen.....	7
4	Opinnäytetyön tavoitteet ja menetelmät	10
4.1	Opinnäytetyön tavoitteet	10
4.2	Tiedonkeruumenetelmät	10
4.3	Opinnäytetyön eteneminen	12
4.4	Haastattelut.....	13
4.5	Haastattelujen tulokset.....	13
5	Työn tuotos	17
6	Pohdinta.....	18
	Lähteet	24
	Liitteet.....	25

1 Johdanto

Työn tavoitteena on tuottaa ohjeistus kiipeilyseura Kiipeilyurheilijat ry:lle ja sen ohjaajille. Ohjeistuksen on tarkoitus yhtenäistää ohjaajien toimintaa seurassa ja helpottaa ohjaajien työtä. Toiminnan yhtenäistämisen lisäksi ohjeistuksen avulla on tarkoitus tuoda pedagogista näkökulmaa ohjauksiin ja tavoitteellisuutta toiminnan rakentamiseen. Ohjeistuksen avulla voidaan tuoda harrastustoimintaa esiin myös nuorisotyönä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Kiipeilyurheilijat ry ja sen toiminnanjohtaja Katri Kauppala. Toimeksiantajalta saatiin opinnäytetyötä varten suora toive ohjeistuksen tekemiseksi. Toimeksiantaja osallistuu työssä ohjeistuksen rakenteen ja sisällön rakentamisen kanssa, mutta pääosin työ tehdään itsenäisesti.

Opinnäytetyön tilaajaa ja Kiipeilyurheilijat ry:n toiminnan johtajaa Katri Kauppala haasteltiin opinnäytetyön ja ohjeistuksen sisällöstä ja tarpeesta. Kauppala kertoo ohjeistuksen olevan tarpeellinen sillä, vastaavaa ohjeistusta seuran tai muidenkaan seurojen ohjaajille ja valmentajille ei tiettävästi ole tehty. "Kiipeily on harrastustoimintana niin nuorta, koska se on aina ollut enemmän elämäntapa laji, niin seuratoiminta on kehittynyt kiipeilyssä vasta lähivuosina. Se harrastus malli on tosi avoin vielä, että se mitä kannattaa tehdä ja miten tehdä on tärkeitä juttuja." Kertoo Kauppala. Ohjeistus on tärkeä yhtenäistämään seuran ohjaajien toimintaa ja apuväline ohjaamisen ja valmentamisen tueksi. (Kauppala 26.3.2021.)

"Ja sitten on ohjaajat verrattain vähän koulutettuja siihen ohjaamiseen. Eli kun heillä pitää olla ne kiipeilytaidot ja varmistustaidot, mutta sellaisia pedagogisia taitoja ei välttämättä ole eikä sellasia ole koulutettu niin niitä olisi hyvä saada mukaan." Kauppala jatkaa.

Tilaajan tarvetta vastaava opas kootaan hankkimalla tietoa kiipeilystä ja lajin alaisista harjoitteista ja turvallisuustoimista, ohjaamisesta, tutustutaan erilaisiin ohjaajien oppaisiin, sekä haastatellaan seuran ohjaajia ja muita lajin parissa toimivia henkilöitä oppaan sisällöstä ja tarpeista.

Valmis ohjaajien opas tulee seuralle avuksi ja työvälineeksi toiminnan kehittämiseksi ja yhtenäistämiseksi. Yhteneväiset toimintatavat ja tavoitteet auttavat ohjaajia ja sijaisia laadukkaasti toiminnan jatkumisessa poissaolojenkin aikana. Oppaan avulla ohjaajien työ helpottuu ja ryhmien ohjauksien laatu paranee.

2 Kiipeily

2.1 Kiipeilyn historia

Kiipeily alkoi kehittymään toisen maailmansodan jälkeen, kun harrastajat kun harrastajat kehittivät kalliokiipeilyä ja välineitä lähinnä Euroopassa ja Amerikan Yhdysvalloissa. Vuorikiipeilystä enemmän nykyiseen urheilukiipeilyn muotoon laji alkoi kehittymään 1980-luvulla, kun matalammat kalliot alkoivat kelpaamaan haastavuutensa puolesta muunakin kuin vuorikiipeilyn harjoittelupaikkoina. Näin muodostui vapaakiipeilyn malli, jossa kiipeämiseen ei käytetty kiiloja, poria, hakoja tai muita apuvälineitä vaan omia voimia ja taitoja. Kehityksen kärkimaana toimi eritoten Ranska, joka oli myös etunenässä kiipeilyn kilpailutoiminnassa. Ranskassa järjestettiin lajin ensimmäiset MM-kilpailut vuonna 1988. Vuonna 2016 urheilukiipeily hyväksyttiin väliaikaiseksi lajiksi Tokion olympialaisiin 2020. (Olli, Käyhkö & Kiesiläinen 2017, 13–14)

2.2 Kiipeily lajina

Kiipeilyssä on useampi eri alalaji. Alkujaan kiipeily on ollut vuorikiipeilyä ja teknistä kiipeilyä, tavoitteena saavuttaa eri vuorien huippuja. Tekninen kiipeily tarkoittaa, että kiipeämiseen käytetään erilaisia apuvälineitä, kuten kiiloja, hakoja, tikkaita ja vastaavia. (Korosuo, 2017, 9–14.)

Vapaakiipeilystä puhutaan, kun kiivetään käyttäen kiipeilijän omia voimia ja taitoja. Kiipeilyssä käytetään köysiä ja muita varmistusvälineitä, pois lukien vapaassa soolokiipeilyssä, estämään kiipeilijän putoaminen, mutta niitä ei käytetä apuna kiipeilyssä. (Korosuo, 2017, 9–14.)

Vapaakiipeilyn alalajeja on myös useampi. Kun kiivetään korkeita, köydellä varmistettavia reittejä, kiipeilyn nimitystä määrittää tapa, jolla kiipeilijää varmistetaan. (Korosuo, 2017, 9–14.)

Yläköysikiipeilyssä köysi kulkee reitin yläpäässä olevan varmistuspisteen, ”ankkurin” kautta, jolloin kiipeilijä pudotessaan putoaa suoraan köyden varaan. Yläköysikiipeily on yleensä ensimmäinen köysikiipeilyn muoto ja sen avulla kiipeilyä tai reittejä on helppo ja turvallinen tapa harjoitella. (Korosuo, 2017, 9–14.)

Alaköysikiipeily eli "liidauk" (eng. lead) on kiipeilyn muoto, jossa kiipeilijä kuljettaa köyttä mukanaan. Köyttä "klipataan" reitin varrella tasaisin väliajoin oleviin varmistuspisteisiin. Pudotessaan kiipeilijä putoaa viimeisimmän varmistuspisteen varaan, jolloin putoamismatka pidempi, kaksinkertainen köyden pituuden määrä varmistuspisteestä kiipeilijään. Boulderointi on kiipeilyä matalilla reiteillä ilman köyttä. Boulderoinnissa turvana kiipeilijällä on patja, jolle hypätä tai pudota. Boulderoidessa kiipeilyreitit ovat lyhyempiä, mutta teknisesti haastavampia. (Korosuo, 2017, 9–14.)

Jääkiipeily on nimensä mukaisesti kiipeilyä jäällä. Jääkiipeilyssä apuna käytetään hakkuja ja jäärautoja. Jääkiipeilyn "alalajeja" ovat mixtakiipeily ja Drytooling. Mixtakiipeilyssä reitin varrella on sekä jäätä, että kalliota ja drytoolingissa kiivetään kalliota, mutta käytetään jääkiipeilyn välineitä. (Korosuo, 2017, 9–14.)

2.3 Kiipeilytoiminnan ohjaamisen erityisvaatimukset

Kiipeily ja köysitoiminta ovat lajeja, joissa voi loukkaantua vakavasti tai jopa kuolla. Tämä on tosiasia joka lajissa ja sen ohjaamisessa on otettava vakavasti. Tilastollisesti kiipeily on yksi turvallisimmista urheilulajeista, mutta se eroaa muista lajeista potentiaalisen vaarallisuutensa vuoksi. Tämän vuoksi useimmat vakuutusyhtiöt luokittelee kiipeilyn vaaralliseksi lajiksi, jota varten pitää hankkia yleensä kattavampi vakuutus. On tärkeää ymmärtää, millaisia riskejä tilanteisiin liittyy ja miten asiat tehdään turvallisesti. (Korosuo, 2017, 9–10.)

Onnettomuudet kiipeilyssä harvemmin johtuvat siitä, että välineet pettävät tai muista kiipeilijästä riippumattomista tekijöistä. Varsinkin Suomessa lumi- tai kivivyöryjä ei kiipeilykohteissa ole. Suurin osa onnettomuuksista tapahtuu inhimillisten virheiden seurauksena. Siksi turvallisen toiminnan opettelu ja omaksuminen on ensiarvoisen tärkeää. Riskejä voidaan vähentää tiettyjen ruutiinien ja turvallisuustoimien avulla, mutta niitä ei voida kokonaan poistaa. Näin ollen kiipeily ei ole koskaan täysin turvallista. (Korosuo, 2017, 10.)

Kiipeilytoiminnan ohjaajan vaatimuksiin seuroilla kuuluu usein Suomen Kiipeilyliiton auktorisoidun KTO- kurssin, eli köysitoiminnan ohjaajan kurssin käyneen ja KTO kokeen hyväksytyksi läpäisy. KTO kurssilla opetellaan ohjaajan tarvitsemat taidot turvallisen kiipeilytoiminnan järjestämiseksi. Kurssilla käsitellään ryhmän ohjaukseen ja köysitoimintaan liittyvät turvalliset toimintatavat ja turvallisen toimintaympäristön vaatimukset. Eli asioita, jotka vähentävät olennaisesti onnettomuusriskejä. Kurssilla käydään välttämättömien lajitaitojen, kuten varmistamisen, lisäksi pelastustekniikoita, jotta ohjaajat voivat vaaratilanteen

sattuessa estää ennalta suurempien vahinkojen syntymiset. Kurssilla opetellaan lajin turvallisuuteen ja ohjaamiseen tarvittavia taitoja, mutta seikkailukasvatuksellisia pedagogisia taitoja ei. (SKIL, 2012, 3.)

2.4 Kiipeily Suomessa

Suomalaisen kiipeilyn historian katsotaan alkaneen 1956 kun Matti A. Jokinen, niin kutsuttu "Suomalaisen kiipeilyn isä" matkusti Alpeille tarkoituksenaan kiivetä Matterhornin huipulle. Jokisen toimesta perustettiin vuonna 1962 Suomen ensimmäinen kiipeilyseura Alppikerho ry. (Olli ym. 2017, 17.) Ensimmäisiä Suomen kiipeilyreittejä Jokinen kiipesi Helsingin Taivaskallioilla, jossa vielä nykyäänkin kiivetään aktiivisesti boulderreittejä. Suomessa kiipeäminen oli tuolloin harjoittelua vuorikiipeilyä varten, eikä varsinaisesti oma lajinsa. Silloin seurassa oli vain muutama jäsen. Alppikerho toimi ennen kuin Suomen kiipeilyliitto perustettiin kiipeilyseurojen kattojärjestönä, joka aktiivisesti pitikin muun muassa yhteyksiä muualle Eurooppaan.

Suomessa kilpailutoiminta alkoi kiipeilyseurojen järjestämällä SM-kisoilla 1991, mutta mitään selkeää kilpailutoimintaa ei ollut. 1994 perustettiin Suomen kiipeilyliitto, joka toimii seurojen ja kiipeilytoiminnan kattojärjestönä. Tällöin kiipeilyn harrastajia oli Suomessa jo noin 1500. 1995 Kiipeilyliiton jäseniä oli 1175 ja seuroja 14. Suomen kiipeilyliiton seura ja jäsenmäärät ovatkin vuosien varrella kasvaneet tasaistesti. Vuonna 2020 Suomessa kiipeilyseuroja oli 41 ja henkilöjäseniä 4516. (Koski 26.3.2021.)

Suuri osa kiipeilyn harrastajista ei kuulu kiipeilyseuraan, eikä sitä kautta Suomen kiipeilyliittoon. Harrastajamäärät ovat kasvaneet tasaisesti myös seurojen ulkopuolella. Erityisesti harrastajien määrää on kasvattanut yksityisten kiipeilysalien ja hallien perustaminen. Suuria kiipeilyhalleja ovat esimerkiksi Helsingin kiipeilykeskus, Boulderkeskus tai Kiipeilyareena. 2010 kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan kiipeilyn harrastajia oli noin 13 000 henkilöä. Vuonna 2020 harrastajia arvioidaan olevan noin 30 000–40 000, perustuen yksityisten kiipeilyhallien asiakasmääriin ja seurojen jäsenmääriin. (Koski 26.3.2021.)

Suurin osa kiipeilyn harrastajista Suomessa on niin kutsuttuja "kuntokiipeilijöitä", eli käyvät kiipeilyhalleilla kiipeilemässä pari kolme kertaa viikossa. Samalla tavalla voisi verrata vaikkapa kuntosalilla kävijöihin. Tämän on mahdollistanut nimenomaan kaupallisten kiipeilyhallien perustaminen ja niin sanotun "kuntokiipeilyn" harrastaminen on erittäin helppoa. Kiipeilyliiton toiminnanjohtajan Jari Kosken mukaan ulkokiipeilyn määrä ei niinkään ole

kasvanut samalla tavalla vuosien varrella, kuin sisäkiipeilyn. Kiipeily on hyvä ja hauska liikunnan muoto ja sen aloittaminen on suurten boulderhallien ja kiipeilyhallien myötä helpottunut suuresti. (Koski 26.3.2021.)

2.5 Kiipeilyurheilijat ry.

Kiipeilyurheilijat ry. on vuonna 2010 perustettu, pääkaupunkiseutulaisille suunnattu kiipeilyseura. Seuralla on jäseniä yli 1600 ja on Suomen suurin kiipeilyseura. Seuran jäsenmäärä ylitti vuonna 2014 tuhannen jäsenen rajapyykin ja on sen jälkeen kasvattanut määrää hyvinkin tasaisesti 10 % vuosittain. Seura ja sen kautta sen jäsenet kuuluvat Suomen Kiipeilyliittoon. Seuran jäsenille on tarjolla kiipeilytapahtumia, valmennusta, kursseja, kilpailuja, matkoja, sekä nuorille jäsenille lisäksi juniorivalmennusta. Ohjeistuksen on tarkoitus suuntautua eritoten juniorivalmennuksen valmentajille ja ohjaajille. (Vidal 6.4.2021)

3 Ohjaaminen

Ohjaamiseen ja ohjaajuuteen on erilaisia määritelmiä, ja ohjaajat ovat kaikki kaikki omanlaisiaan. Sanasta ”ohjaaja” voi helposti tulla mieleen nuoriso-ohjaaja, opinto-ohjaaja, liikunnanohjaaja tai muu vastaava. Ohjaaminen ja ohjaajuus määrittyykin vahvasti ympäristön ja sen mitä toimintaa ohjataan mukaan. Ohjaaminen voi tarkoittaa yksittäisten toimintojen tai tuntien ohjaamista tai se voi olla pitkäaikaisempaa ja jatkuvampaa. Erilaisissa ammateissa työ voi koostua pelkästään tai lähes pelkästään ohjaamisesta. Toisissa ammateissa ohjaaminen on vain osa työtä. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen, Vesterbacka 2010, 7–8.)

Ohjaamisen määrittää ympäristö ja ohjattava ryhmä tai yksilö. Ohjaaminen on monimuotoista, sisältäen erilaisia tavoitteita ja sisältöjä. Se on vuorovaikutuksellista toimintaa, jossa olennaisena asiana ohjaajuuden kokonaisuudessa on ohjattava. Ohjattava voi tarkoittaa yksittäistä ohjattavaa henkilöä tai useammasta henkilöstä koostuvaa ryhmää. Näitä ohjaamistilanteita kutsutaan yksilöohjaamiseksi ja ryhmäohjaamiseksi. (Kalliola ym. 2010, 10–13.)

Esimerkiksi liikunnanohjaaja voi ohjata yksittäisiä erillisiä ryhmiä ja tunteja, jolloin ohjaamisen tavoitteita ja toimintaa tarkastellaan yksittäisten tuntien mukaan. Jos ohjattavat vaihtuvat vaikkapa jokaisen ohjattavan tunnin jälkeen, ei pitkäaikaisempaa ohjaamista yhdelle ryhmälle tai henkilölle tapahdu, mutta oman ohjaajuutta voidaan kehittää kerta kerran jälkeen. (Kalliola ym. 2010, 10–13.)

Pitkäaikaisempaa ohjaajuutta on esimerkiksi urheilijoiden valmentamisessa, harrastejoukkueiden valmentaminen tai nuoriso-ohjaajan työ. Ohjaamisen tavoitteet ja maalit suunnitellaan usein pidemmälle aikavälille ja ohjaajalla ohjattava tai ohjattavat ovat mukana toiminnassa pidemmän ajanjakson. Esimerkiksi juniorikiipeilyn ohjaaja asettaa tavoitteet ryhmälle vuoden mittaiselle kaudelle ja kehittää toimintaa kauden aikana kehityksen mukaan. (Kauppala 26.3.2021.)

Ohjaajia on erilaisia ja jokainen ohjaaja luo itselleen omat tapansa ja tyyliinsä ohjata. Siihen vaikuttaa ympäristön, koulutuksen ja kokeumuksen lisäksi ohjaajan oma persoona. Oma ohjaajuus rakentuu ajan myötä. Ohjaajaksi ei ryhdytä noin vain, vaan siihen koulutaudutaan ja kasvetaan. (Kalliola ym. 2010, 10–13.)

Jotta ohjattava toiminta on turvallista, ohjaajan tulee tuntee itsensä ja rajansa hyvin, sekä pitää huolta tärkeimmästä työvälineestään eli itsestään. Ohjaajan omat taidot ja jaksaminen täytyy aina olla sillä tasolla, jotta toiminta on turvallista muuttuvissa tilanteissa. Esimerkiksi kun ohjaaja vie ryhmänsä viikon vaellukselle, on ohjaajan oltava se, joka jaksaa kantaa uupuneen ryhmäläisen tavaroita tai pystyä toimimaan yllättävän tilanteen sattuessa, kuten äkillisten sääolosuhteiden muutoksessa. Ohjaaja ei voi viedä ohjattavaansa tilanteeseen, joka on omien rajojen tuntumassa tai yli. (Kalliola ym. 2010, 10–13.)

Turvallisen ja mielekkään ohjaamistilanteen saavuttamiseksi, ohjaajan on hyvä suunnitella toiminta huolella. Toimintojen suunnittelussa käytetään usein apuna vuosikelloa, kuukausi- ja tuntisuunnitelmia, riskianalyysyjä ja turvallisuussuunnitelmia. (Härkönen, 2007, 8–9.)

Kun puhutaan lasten ja nuorten harrastetoiminnan ohjaamisesta, on tärkeää, että ohjaajalla on tärkeää olla aito kiinnostus lasten ohjaamiseen ja oman ohjaamistaidon kehittämiseen. Lapset ovat toiminnan keskipisteenä. Ohjaajan henkilökohtaiset tavoitteet ja toiveet ovat toissijaisia. (Härkönen, 2007, 8–9.)

Liikunta ja urheilu toimii loistavana kasvun ja kasvattamisen pelikenttänä. Hyvin ohjatussa toiminnassa lapset oppivat sosiaalisia taitoja ja luomaan kontakteja. Urheilu ja liikunta tuo lapsen elämään tullessaan toisten huomioon ottamista, pelisääntöjä, voittamista ja häviämistä, kannustamista, oppimista ja kehittymistä. Ohjaajan tehtävänä onkin olla apuna ja tuomaan lapsille kyseisiä tilanteita. Seuratoiminnassa ohjaaja on lapsen kehityksessä ja kasvussa koulun ja kodin ohella hyvinkin suuressa roolissa.

Hyvä seuran lasten ja nuorten ohjaaja on:

- Innostava, mutta myös vaativa
- vastuuntuntoinen
- riittävän kunnianhimoinen
- yhteistyöhenkinen
- saa tuloksia aikaan
- keskittyy nykyhetkeen ja tulevaisuuteen
- toimii lapsikeskeisesti

Ohjaajan tärkeimpiä vahvuuksia on hyväksyvä asenne, kannustava ohjausote, sekä kyky luoda innostava ilmapiiri harjoituksiin. (Härkönen, 2007, 8–9.)

Kiipeilyn ohjaaminen ja valmentaminen on hyvin yksilökeskeistä, vaikka toiminta tapahtuu-kin usein ryhmissä. Kiipeilyn lajiin olennaisena kuuluu urheilijan oma kehitys ja toiminnan turvallinen kehitys. Lajille ominaista on myös ehdottomasti urheilijan toiminnan itsenäistyminen ja parityöskentely. Tämä vaikuttaa vahvasti ohjaajan rooliin toiminnassa. (Kauppala 26.3.2021.)

Kiipeilyn ensitaipaleilla keskitytään vahvasti ja lähes pelkästään oikeaoppiseen ja turvalliseen kiipeilijän varmistamiseen ja kiipeilyyn. Varmistaminen opetetaan tarkasti ja sitä valvotaan ja kehitetään ohjaajan valvonnassa. Alkuun ohjaaminen onkin hyvin ohjaajakeskeistä ja ohjaajavetoista. (Kauppala 26.3.2021.)

Kun kiipeilijä osoittaa riittävät varmistamis- ja kiipeilytaidot, hän voi siirtyä kiipeämään itsenäisemmin ja vähemmän valvotusti. Tämä on suuri luottamuksenosoitus ohjaajalta ja ohjaus siirtyy näin enemmän oppijakeskeiseksi. Ohjaaja ei lopeta ohjaamista tai valvomista, mutta antaa kiipeilijälle tilaa kehittyä itse. (Kauppala 26.3.2021.)

4 Opinnäytetyön tavoitteet ja menetelmät

4.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda kiipeilyseura Kiipeilyurheilijat ry:lle ohjeistus seuran ohjaajille, pääpainona junioritoiminnan ohjaamiseen.

Ohjeistuksen tavoitteena on luoda ohjaajille työtään helpottava työkalu ja yhtenäistää seuran toimintaa. Ohjeistuksen sisällön, kuten tuntisuunnittelun ja kausisuunnittelun avulla tavoitteena on, että mahdolliset sijaisohjaajat voivat vetää onnistuneen kiipeilytoiminnan kyseisen ohjeistuksen ja sen avulla tehtyjen tuntisuunnitelmien avulla.

Työhön tutkittiin eri internetlähteitä, onko vastaavaa ohjeistusta tehty aikaisemmin, mutta tuloksia ei paljoa löytynyt. Erilaisia opinnäytetöitä kiipeilyyn liittyvistä ohjeistuksista, kuten leirien järjestämisestä tai vastaavista löytyi mutta ei varsinaisia ohjeistuksia seuroille tai ohjaajille. Tiedustellessa kiipeilyn harrastajien sosiaalisen median ryhmässä, saatiin selville, että Tapanilan Erän kiipeilyseuralla on aikanaan ohjeistus tehty, mutta ei ole luultavasti enää tallessa ja tiedot vanhentuneita. SKIL eli Suomen Kiipeilyliitto ry. on julkaissut seuroille Junnuohjaajan oppaan, mutta se on enemmän ohjeistus seuroille junioritoiminnan perustamisesta ja syvempiä ohjeita ohjaamiseen tai tuntisuunnitteluun ei juurikaan ole.

4.2 Tiedonkeruumenetelmät

Tiedonkeruu- tai tutkimusmenetelmiä on muun muassa laadullinen eli kvalitatiivinen, sekä määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisen tutkimuksen määrittäminen on helppoa, verrattaessa kvalitatiiviseen tutkimukseen. (Eskola & Suoranta 2000, 13–14.)

Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä tutkimusmateriaali hankitaan suurista lähdemäistä, käyttämällä esimerkiksi kyselytutkimusta. Mikäli tarkoituksena on saada selville, kuinka moni käyttää kiipeillessään nestemäistä magnesiumia ja kuinka moni kiinteää, olisi menetelmäsuuntauksena kvantitatiivinen, eli määrällinen tutkimus. Pyrkimyksenä saada

mahdollisimman monta vastausta tutkittavaan kysymykseen, jonka pohjalta voidaan tehdä analyysi kiipeilijöiden magnesiumin käytöstä.

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähderyhmä on paljon suppeampi. Tutkimusmenetelmät on valittu ja tehty tarkkaan pienemmälle, tarkempaan harkitulle lähderyhmälle tai yksilöille. Laadullinen ja määrällinen tutkimus tukevat usein toisiaan. Kvalitatiivista tutkimusta voidaan käyttää johonkin kvantitatiivisesta tutkimuksesta saatuun tietoon ja tätä kautta pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä tarkemmin. Tästä käytetään nimitystä harkinnanvarainen otanta. (Eskola & Suoranta 2000, 13–14.)

Mikäli määrällisen tutkimuksen avulla on selvitetty, että 40 % kiipeilijöistä käyttää nestemäistä magnesiumia, voidaan laadullisen tutkimuksen menetelmiä käyttäen tutkia syitä, miksi kyseinen ryhmä käyttää nestemäistä magnesiumia. Onko nestemagnesium helppompaa käyttää, pitääkö se kädet kuivina pidempään, saako sen avulla paremman suorituksen vai käytetäänkö sitä koska se sisältää alkoholia ja estää virusten ja bakteerien leviämistä? Miksi sitten kuitenkin valtaosa käyttää kiinteää, pulverimaista magnesiumia. Onko jonkin toinen valmistaja suosittu kuin toinen ja miksi? (Eskola & Suoranta 2000, 13–14.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston tieteellinen kriteeri on laatu, käsitteellistämisen kattavuus. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään sijoittamaan tutkimuskohde yhteiskunnallisiin yhteyksiinsä ja antamaan siitä yksityiskohtainen ja tarkka kuva. Harkinnanvaraisessa otannassa on tarkoitus rakentaa tutkimukseen vahvat teoreettiset perustukset, jotka ohjaavat omalta osaltaan aineiston hankintaa. (Eskola & Suoranta 2000, 18.)

Laadullisen tutkimuksen yksi menetelmä on haastattelu. Haastattelemineen on haastattelijan ja haastateltavan vuorovaikutusta. Yksinkertaisesti kysymistä ja vastaamista. Haastattelussa voidaan ja kannattaakin käyttää keskustelumaisempaa muotoa, kuin yksittäisiin kysymyksiin vastaamista. Keskustelun avulla voi tulla ilmi tutkimuksen kannalta tärkeitä asioita, joita ei vielä ole otettu huomioon. Haastattelujen hyötynä onkin sen vapaus käydä keskustelua, esittää kysymyksiä ja jatkokysymyksiä, syventyen aiheeseen tarkemmin. (Hirsijärvi & Hurme 2006, 41.)

Haastattelutilanteesta voi saada helpon ja mukavan tilanteen, mutta myös vaikean ja vaivannuttavan. Tilanteeseen voi vaikuttaa omalla toiminnallaan tai ympäristön valinnalla haastattelija. Hyvä haastattelu on mukava, rikas ja mielenkiintoinen keskustelu. Haastattelun vuorovaikutuksellisen tilanteen piirteitä:

1. Ennalta suunniteltu
2. Haastattelijan alulle panema ja ohjaama
3. Haastatteliija joutuu usein motivoimaan haastateltavaa ja pitämään keskustelua yllä
4. Haastatteliija tuntee roolinsa ja haastateltava oppii sen
5. Haastateltavan on luotettava siihen, että hänen kertomisiansa käsitellään luottamuksellisesti. (Hirsijärvi & Hurme 2006, 41.)

Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit suunnitellaan etukäteen, mutta kysymykset, järjestys ja niihin vastaaminen on vapaata. Suunnitellut aihepiirit käydään haastateltavan kanssa haastattelun aikana läpi mutta keskustelunomaisesti, jolloin kysymysten järjestykset muuttuvat ja haastattelu elää. Näin haastattelussa on tilaa keskustelulle ja jatkokysymyksille. (Eskola & Suoranta 2000, 86.)

4.3 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyö tilaajaa Kiipeilyurheilijat ry:tä lähestyttiin tiedustelemalla, onko seuralla tarvetta opinnäytetyölle. Seuran junioritoiminnan vastaava Kauppala kertoi seuran tarpeesta saada ohjaajille oppaan toiminnan yhtenäistämiseksi ja työn helpottamiseksi.

Ensimmäinen palaveri Kauppalan kanssa pidettiin huhtikuussa 2020. Palaverissa puhuttiin kyseisen työn tarpeellisuudesta, sekä oppaan sisällöstä. Palaveri toimii myös haastatteluna ja lähdemateriaalina opinnäytetyön tekemisessä.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa tutustuttiin seuran toimintaan ja oltiin mukana eri junioriryhmien harjoituksissa. Ohjauksiin osallistuminen toimii tiedonkeruumenetelmänä osallistuvana havainnointina. Näin perehdyttiin seuran toimintatapoihin ja kiipeilyn ohjaamisen ja junioritoiminnan peruseräisiin.

Työtä varten suunniteltiin, mitä tutkimusmenetelmiä työssä tarvitaan tarvittavan tiedon hankkimiseksi. Opinnäytetyössä käytettiin eri kirjallisia lähteitä, sekä internetistä löytyvää tietoa seuroista ja kiipeilyliiton toiminnasta. Näiden lisäksi kvalitatiivinen tutkimus ja erityisesti teemahaastattelu osoittautui työn tärkeimmäksi tiedonkeruumenetelmäksi.

Haastattelujen avulla saatiin lisää tietoa kiipeilyliitosta, lajin kehityksestä vuosien aikana, seuratoiminnasta ja kiipeilytoiminnan ohjaamisesta. Toivottua opasta alettiin työstämään haastatteluista saatujen tietojen pohjalta. Näin oppaan tekemisessä päästiin vastaamaan tilaajan tarpeeseen.

4.4 Haastattelut

Haastattelut tehtiin teemahaastatteluina. Teemahaastattelun tarkoituksena oli selvittää, millaista sisältöä ohjaajien oppaaseen toivotaan, mitä teemoja koetaan tärkeimmiksi ja millaisia apuvälineitä ohjatessa tai toiminnan suunnittelussa kaivataan. Haastattelurunko on nähtävissä liitteenä 1.

Haastatteluita opinnäytetyötä varten tehtiin viisi (5). Haastateltavina oli kiipeilyn parissa työskenteleviä henkilöitä eri rooleissa. Haastateltavina oli Kiipeilyurheilijat ry:n ryhmä- ja junioritoiminnan vastaava ja puheenjohtaja, Suomen kiipeilyliiton toiminnanjohtaja ja Nuorisovaltuuston vastaava, sekä Tapanilan erän kiipeilyn ohjaaja. Ensimmäinen haastattelu Kauppalan, eli työn tilaajan kanssa, aloitti ensimmäisen vaiheen ja ajatusmallin siitä, millainen ohjeistuksen tulisi olla. Samalla selvitettiin seuran toimintatapoja ja lajille ominaisia tekijöitä ja luonnetta harrastustoiminnassa.

Haastatteluihin ei suunniteltu tarkkaa kysymyspatteristoa, vaan aluksi kerrottiin haastateltaville mitä työssä ollaan tekemässä ja mitkä ovat työn tavoitteet. Tämän jälkeen heiltä kysyttiin, millaista opasta he voisivat itse kaivata ohjaajan työssä, sekä millainen sisältö kyseisessä oppaassa olisi ehdottomasti tärkeää. Tämän jälkeen heille esiteltiin suunniteltua sisältöä ja sisällysluetteloa, jota käytiin yhdessä läpi ja keskustelemalla selvitettiin tarpeita, korjausehdotuksia ja toiveita. Haastateltavat kertoivat aluksi myös itsestään ja omasta kokemuksestaan kiipeilyn alalla.

Haastatteluiden avulla hankittiin myös tietoa kiipeilyn kehittymisestä, harrastajamäärien ja seurojen kehittymisestä Suomessa. Näin saatiin tarkempaa tietoa lajin nykytilasta, mitä kirjalähteistä voisi saada.

4.5 Haastattelujen tulokset

Haastattelujen avulla saatiin selville tärkeitä tekijöitä, joita tarvittiin oppaan kokoamiseksi. Tarvittavaa tietoa oli saatava kiipeilyn lajissa työskenteleviltä itseltään. Haastateltavia oli lopulta viisi (5) mikä on valitettavan vähän. Toki haastateltavina oli Kiipeilyliiton toiminnanjohtaja, Kiipeilyliiton nuorisovaliokunnan vastaava, Kiipeilyurheilijat ry:n puheenjohtaja sekä juniori- ja ryhmätoiminnan vastaava, sekä kiipeilyn ohjaaja Tapanilan Erästä. Haastateltavilta saatu informaatio täydensi erinomaisesti tarvittavaa taustatietoa, sekä oppaan sisältöön saatiin erinomaisesti ehdotuksia ja toiveita. Työtä varten olisi ollut parempi

saada enemmän ohjaajia haastateltavaksi, mutta seuran ohjaajien kontaktointi ei valitettavasti onnistunut toivotulla tavalla. Vallitseva COVID-19 epidemia rajoitti omalta osaltaan osallistavaa havainnointia, sillä ohjaustuokioihin ei päässyt mukaan, ohjaajia ei kyetty tapaamaan ja aikataulujen yhteen synkronointi oli todella hankalaa.

Ensimmäisenä tärkeänä tuloksena saatiin selville oppaan todellinen tarve. Vastaavalle oppaalle on todella tarve, niin Kiipeilijäurheilijat ry:n seurassa, kuin muissakin seuroissa ja kiipeilytoiminnassa. Jo ensimmäisessä haastattelussa tarve ohjaajien oppaalle selvisi, kun selvitettiin millaista opinnäytetyötä seuralle, aloitettaisiin tekemään. Työksi tilattiin nimenomaan opas seuran ohjaajille. Ensimmäisessä haastattelussa, työn tilaaja Kauppala, Kiipeilyurheilijat ry:n juniori- ja ryhmätoiminnan vastaava kertoo ohjaajille suunnatun oppaan olevan tärkeä.

”Kiipeily on harrastustoimintana niin nuorta, eli kun se on vähän elämäntapalaji ollu aina. Kiipeily lajina ja harrastuksena on kehittynyt tällaiseksi seuratoiminnaksi vasta lähivuosina. Se harrastusmalli on tosi avoin vielä ett se mitä kannattaa tehdä ja miten tehdä ja mitkä on tärkeitä juttuja.”(Kauppala,6.5.2020)

”Tiiätkö toi on just semmonen mitä me ollaan toivottu, tollastahan ei tällä hetkellä oo. Tai on sellane Junnuohjaajan opas, mut se on niin laaja.” Viitikko 9.4.2021)

Sovittaessa haastatteluaikaa Suomen Kiipeilyliiton toiminnanjohtajan kanssa, selvisi, että liiton Nuorisovaltuusto päivittää kyseistä opasta ja tätä kautta oppaiden tekemisessä tehdään yhteistyötä. Tämä vahvistaa entisestään perusteita työn tekemisellä ja sen tarpeellisuudesta.

Tärkeäksi osoittautui haastateltavien näkökannat oppaan sisällöstä ja eritoten tärkeimmistä aiheista. Kaikkia haastateltavia yhdistävä tekijä, oli turvallisuuden korostaminen.

”Meidän treeneissä prioriteettina on se, että ensimmäisenä, sen pitää olla turvallista, toisena siinä pitää olla logiikka ja kolmantena siellä pitää olla kivaa. Tuossa järjestyksessä. Turvallisuus on se pyramidin kärki.” (Vidal 6.4.2021)

Kauppalan kertoman mukaan seuran ohjaajat eivät välttämättä ole saaneet sellaista koulutusta, jossa oppisi pedagogisia taitoja. Ohjaajat ovat samalla tavalla lajin harrastajia ja lajista kiinnostuneita. Ohjaamiseen opitaan ja ohjaajat löytävät oman ohjaajuutensa tekemisen myötä, mutta oppaan avulla mahdollistetaan, että tietyt asiat tehdään kaikki samalla tavalla ja kuten seura haluaa.

”Se on yks haaste siihen (ohjaamiseen), kun se lajin vaatii kauheesti luovuutta, sinnikkyyttä ja opettelu, mutta sitten lajin turvallisuustaidot vaatii ehdotonta tottelemista ja kuria. Eli siinä se tasapainottelu näiden kanssa on tosi haastavaa.” (Kauppala 26.3.2021)

Omaa luovuutta ja omaa ääntä ei haluta seurassa tukahduttaa, sillä kiipeily on luova laji, jossa käytetään omaa luovuutta, ongelmanratkaisukykyä ja omia taitoja. Sen vuoksi ohjaajienkin halutaan toimivan omalla tavallaan, mutta tietyt asiat tulee kaikkien tehdä samalla tavalla. Tämä liittyy turvallisuustoimiin. On tärkeää, että ohjaajat puhuvat samoilla termeillä, tai että kaikilla tunneilla on samat periaatteet. Esimerkiksi kuinka kasisolmu opetetaan, tunnin rakenne, samat turvallisuus säännöt, ettei köysistöjen läpi kävellä, ei mennä seinälle alkulämmittelyjen aikana, ei juosta ja riehuta boulderpatjalla ja niin edelleen.

”Meidän ohjaajat on verrattain vähän koulutettuja siihen ohjaamiseen. Eli kun heillä pitää olla ne kiipeilytaidot ja varmistustaidot, mutta sellaisia pedagogisia taitoja ei välttämättä ole eikä sellaisia ole koulutettu niin niitä olisi hyvä saada mukaan.” (Kauppala,6.5.2020)

Kiipeilyn lajille ominaisten turvallisuustaitojen ja turvallisuus ajattelun lisäksi ohjaajille kaivataan apua pedagogiselle ohjaamiselle. Ohjeistuksesta toivotaan saavan apuväline toiminnan suunnitteluun, sekä kehittämään ohjaajia ohjaamisessa entisestään. Loogisuus, tavoitteellisuus ja urheilijälähtöisyys tulee haastatteluissa esiin, kun puhutaan ohjaamisesta. Ohjaajan tulee pystyä perustelevaan aina toiminta, miksi mitään tehdään. Oli kyse turvallisuusasioista, lämmittelyleikeistä ja harjoituksista. Tällä tavalla harjoituksista saadaan aikaan mielekkäämpiä ja tavoitteellisempia.

Haastatellussa kaksi haastateltavaa tarttui myös oppaan osioon ”vuosisuunnitelma” ja ”tuntisuunnitelma”. Nämä koettiin tärkeinä ja hyödyllisinä työvälineinä. Vuosi- tai kausisuunnitelma koettiin hyväksi, sillä sen avulla on helpompaa luoda tuntisuunnitelmia ja se auttaa kauden rakenteen muodostumisessa. Suunnitelmien tekemiseen liittyy vahvasti asetetut tavoitteet. Kauppala painottaa, että seuran toiminta on hyvin urheilijälähtöistä. Ryhmissä on myös hyvin eritasoisia kiipeilijöitä, joten ryhmälle kollektiivista tavoitetta ei voi laatia. Ohjaaja voi luoda suurpiirteisen tavoitteen ryhmälle kaudeksi, mutta kiipeilijät itse muun muassa asettavat itselleen tavoitteet. Siksi ohjaajan on suunniteltava toiminta niin, että se tukee kaikkia ryhmäläisiä. Tähän oppaaseen kootaan haastattelujen perusteella apuvälineitä suunnitteluun.

Haastatteluissa keskusteltiin paljon oppaan sisällöstä, pedagogisista toiminnoista, psykologisesta valmentamisesta ja muista tekijöistä. Lähestulkoon kaikessa palattiin aina turvallisuuteen, oli kyseessä sitten fyysinen tai henkinen turvallisuus. Tähän oppaassa myös

tartutaan ja pidetään huolta, että toiminnassa lähtökohtana olisi aina turvallisuus. Ohjaajan on tehtävä kaikkensa, jotta toiminnassa vältytään onnettomuuksilta, tai jos niin käy, että niihin on varauduttu.

"Sellainen on jo hyvä treeni, että kaikki kävelee sieltä elossa pois. Mutta se ei pelkästään riitä, sen on oltava myös kivaa. Muuten niissä ei halua käydä."
(Vidal 6.5.2021)

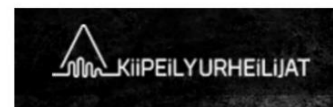
Henkisellä turvallisuudella tarkoitetaan, sitä että ryhmissä on hyvä, ystävällinen ja kannustava ilmapiiri. Jokainen saa toteuttaa itseään kiipeilijänä, epäonnistua ja oppia. Junioritoiminnassa Kauppalan mukaan lapset ja nuoret eivät niinkään pelkää putoamista, korkeita paikkoja tai muuten fyysistä vaaraa, vaan rajoittavana tekijänä toimii epäonnistumisen pelko ja itsekritiikki. Kauppala painottikin haastattelussa ryhmäytymisen tärkeyttä.

"Tässä ohjaaja on tärkeässä roolissa, että ohjaajan on pystyttävä luomaan semmoinen ympäristö ja mentaalinen kehys sille ryhmälle, että uskalletaan tehdä ja uskalletaan epäonnistua." (Kauppala 26.3.2021)

5 Työn tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Kiipeilyurheilijat ry:lle Opas kiipeilyn ohjaajille. Kyseistä versiota oppaasta kierrätetään alan toimijoilla ja kiipeilyn ohjaajilla ja kerätään palautetta. Palautteen pohjalta opasta kehitetään paremmaksi ja enemmän tarvetta vastaavaksi. Opas on kokonaisuudessaan liitteenä 2.

Kiipeilyohjaajan opas



Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ryhmät, säännöt ja tehtävät	2
2.1	Yhteiset pelisäännöt	2
2.2	Superjunnut	3
2.3	Varmistavat Superjunnut	3
2.4	Junnut 17	4
2.5	Junnut 19	4
3	Ohjaamisen pedagogiikka	5
4	Leikkejä ja treenejä	7
4.1	Lämmittely	7
4.2	Treenejä	7
4.3	Loppuverryttely ja venyttely	8
4.4	Psykologinen valmentaminen ja harjoitteet	8
5	Riskianalyysi ja turvallisuussuunnitelma	10
5.1	Riskianalyysi	11
5.2	Turvallisuussuunnitelma	12
6	Toiminnan suunnittelu	12
6.1	Ryhmien tavoitteet	13
6.2	Kausisuunnitelma	14
6.3	Tuntisuunnitelma	15

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota Kiipeilyurheilijat ry:lle ohjaajien opas. Oppaan tarkoituksena on toimia työkaluna ja apuna ryhmien, erityisesti junioriryhmien ohjaamisessa. Oppaaseen sisällytettiin haastattelujen ja kirjallisten pohjalta tärkeitä havaittuja elementtejä. Tärkeimmäksi tekijäksi osoittautui turvallisuus. Haastatteluissa eri toimijat toivat turvallisuuden tärkeyden esiin toistuvasti. Kiipeily on extremeurheilulaji jossa virheet ja tapaturmat voivat olla erityisen vakavia. Sen vuoksi ohjaamisessa painotetaan erittäin tarkkaan turvallisuustoimia. Kiipeilytoiminnan ohjaaminen perustuu turvallisuuteen ja oppaan täytyy tukea tätä.

Opinnäytetyötä tehdessä, turvallisuus oli elementti, mikä kyseenalaistamatta oli koko ajan mielessä. Mutta haastattelujen pohjalta havahduttiin siihen, kuinka kokonaisvaltaisesti turvallisuus vaikuttaa kaikkeen lajissa ja harrastustoiminnassa. Sitä ajatellaan aina ensimmäisenä, varisinkin kun kyseessä on junioritoiminta.

Opinnäytetyön aito tarpeellisuus toimi motivoivana tekijänä. Vastaavia oppaita kiipeilyn ohjaamiseen ei juurikaan vielä ole. Kiipeilyliitolla on junioriohjaajan opas, joka päivitetään vastaamaan nykyisiä tarpeita. Opinnäytetyössä ja liiton oppaan päivityksessä oltiin yhteydessä ja tuettiin omilta osiltamme kumpaakin projektia. Opinnäytetyö on merkittävä niin niin seurassa, kuin kiipeilyn kentällä yleisesti. Kiipeilyn seuratoiminta on vielä tosi nuorta ja hyviä käytänteitä kehitetään. Vaikka ensimmäinen kiipeilyseura on ollut olemassa vuodesta 1962, kiipeily on kasvanut lajina Suomessa vasta 2000-luvun puolella ja etenkin lähivuosina. Lajin kattojärjestö Kiipeilyliitto on perustettu vasta 1994. Etenkin nyt kun lajin harrastajamäärät kasvavat kovaa vauhtia, on seurojen ja seuratoiminnan kehityttävä sen myötä. Seurat ja niiden tarjoama toiminta vastaa harrastajien tarpeeseen. Sen vuoksi ohjeistuksen tekeminen ja yhteisten mallien löytäminen on merkittävää.

Koska vastaavanlaista opasta ei varsinaisesti vielä ole kiipeilystä tehty, oli ensiarvoisen tärkeää päästä saamaan tietoa ja materiaalia niiltä, jotka ohjaavat kiipeilyä työkseen ja ovat olleet seuratoiminnassa pitkään. Ylipäätään kirjallista materiaalia Suomalaisen kiipeilyn historiasta tai kiipeilystä on hyvin vähän. Kirjallisuus keskittyy pääsääntöisesti kiipeilyn harjoitteluun ja siinä kehittymiseen.

Teemahaastattelu osoittautui toimivaksi tutkimusmenetelmäksi, sillä haastatteluihin tavoitettiin kiipeilyn parissa, eri tahoilla, työskenteleviä ihmisiä. Haastateltavaksi olisi kaivattu kuitenkin enemmän kiipeilyä ohjaavia työntekijöitä. Mutta haastateltavissa henkilöissä oli kaksi, jotka ohjaavat aktiivisesti ryhmiä ja tulosta parantaa, että ohjaavat henkilöt ovat eri

seuroista. Näin havaittiin eri seurojen erilaisia toimintatapoja ja oppaan tarpeellisuus vahvistui.

Työtä varten lähdemateriaalia olisi voinut etsiä muiden urheilulajien ja seurojen kautta. Eri lajeilla on onnistunutta junioritoimintaa ja mahdollisesti löytynyt jo oppaita tai vastaavia ohjeistuksia junioritoiminnan ohjaamiseen, joista olisi hyvin voinut saada tukea ja tietoa. Eri-laisia oppaita ja ohjeistuksia vastaavanlaisilta seuroilta tai toimijoilta olisi voinut tutkia rakenteen ja sisältöjen puolesta.

Kiipeilyohjaajan opas ei myöskään valmistunut täysin valmiiksi, vaan on opinnäytetyötä jättäessä testivaiheessa, jossa opasta käytetään ohjaajilla, testataan ja tehdään vielä korjauksia. Opasta jatkokehitetään saatujen tietojen ja korjausehdotusten perusteella, mutta tähän opinnäytetyöhön tiedot eivät valitettavasti ehdi.

Tärkeää on se, että oppaasta tulee tilaajalle aidosti hyödyttävä työväline. Kyseinen opas on kiipeilyn lajin kannalta niin ainutlaatuinen, että se on järkevä jalostaa niin pitkälle kuin mahdollista ja se voi hyödyttää koko ammattikenttää.

Samanaikaisesti opinnäytetyön kanssa Kiipeilyliiton Nuorisovaltuuston tekemää Junioriohjaajan opasta päivitetään ja teemme asian tiimoilta yhteistyötä. Kiipeilyliiton puheenjohtaja kertoi haastattelukutsun yhteydessä, että samanaikaisesti Nuorisovaltuustolla on käynnissä samankaltainen projekti ja kannattaisi tehdä yhteistyötä. Nuorisovaltuustolta saatiin hyvää materiaalia seuran opasta varten, kun taas omaa osaamista ja tietotaitoa jaettiin heille. Kiipeilyliiton Nuorisovaltuuston oppaassa on hyvin paljon samoja elementtejä kuin opinnäytetyössä tehdyssä oppaassa, mutta siinä on lisäksi ohjeistusta seuroille, kuinka järjestää junioritoimintaa. Opinnäytetyössä tehdyssä oppaassa keskitytään ohjaamiseen, turvallisuutteen ja hyviin käytänteisiin ryhmien harjoituksissa.

Kiipeilyssä ryhmien ja junioriryhmien ohjaaminen tuo omat haasteensa ohjaajalle. Kaiken lähtökohdaksi on turvallisen toiminnan toteuttaminen ja seurata jatkuvasti toimintaa ja välttää vaarallisia tapahtumia.

Tämän lisäksi ohjaajan on osattava koordinoita ryhmää, mutta samalla toimia yksilövalmentajana. Kiipeily on luova laji ja kiipeilyreiteissä ratkaisut eivät ole samanlaisia kaikille. Se mikä toimii toisella ei toimi välttämättä toisella, ja näin tulee löytää itselle sopiva tapa selvittää reitti. Ohjaajia on monenlaisia, on niitä ketkä neuvovat reiteillä hyvinkin tarkasti ja on heitä, jotka hyödyntävät ohjaamisessa oivaltavan oppimisen metodeja.

”Motivaatio on oivaltavassa oppimisessa hyvin keskeistä. Nykyään motivaatiota tarkastellaan ihmisen itsensä luomien tavoitteiden ja suunnitelmien arvioinnin kautta. Ihminen luo itselleen tavoitteita vertaamalla omia motiivejaan ja halujaan ulkomaailman tarjoamiin vaihtoehtoihin. Samoin kuin oppiminen yleensä myös motivaatio rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ihminen myös kehittää itse uusia keinoja ja strategioita saavuttaakseen asettamansa tavoitteet. Omien saavutusten arviointi herättää hänessä erilaisia tunteita, jotka puolestaan ohjaavat tulevaisuuden tavoitteita.” (Lonka, 2020, 171.)

Kuten lainauksessa, kirjasta ”Oivaltava oppiminen”, oppimisessa on keskeistä motivaatio. Lapset ja nuoret peilaavat omaa toimintaansa muiden suorittamiseen ja ovat myös hyvin itsekriittisiä. Sen vuoksi ohjaajan täytyy luoda ympäristö, jossa epäonnistuminen ja oppiminen on sallittua, sekä luoda ilmapiiri, jossa omaa suoritusta ei tarkastella toisen suorituksen perusteella. Lasten ja nuorten kehitys on hyvin yksilöllistä ja ryhmissä erot kiipeilijöiden välillä on voi olla suuret. Sen vuoksi ryhmäytyminen on ensiarvoisen tärkeää toiminnassa. Seura on onnistunut tässä jo loistavasti, ryhmissä lapset, nuoret ja ohjaajat kannustavat kaikkia ja innostuvat kaiken tasoisista onnistumisista yhtä lailla.

Kiipeily lajina on kokenut suurta kasvua 2000-luvulla. Tähän on vaikuttanut etenkin kaupallisten hallien yleistyminen. Esimerkiksi pääkaupunkiseudulla pelkästään on yli kymmenen kaupallista hallia, sekä seurojen omia seiniä eri tiloissa. Lajin harrastaminen on muuttunut helpommaksi. Etenkin boulderoimisen aloittaminen on helppoa, sillä se ei vaadi harrastajalta köysivarmistamisen taitoja, vaan välineenä riittää pelkät kiipeilykengät. Laji on monipuolinen liikunnanmuoto ja sen lisäksi vielä hauska ja jännittävä, joten se on muodostunut harrastukseksi monelle. (Koski 26.3.2021.)

Samalla kun lajin harrastajamäärät ovat kasvaneet, lajin luonne on myös muuttunut sen alkuperäisestä mallista. Alun perin kiipeilyä Suomessa harrastettiin harjoitteluna vuorikiipeilyä varten. Sitten ajan myötä vapaakiipeily tuli omaksi lajikseen, mutta kiipeily tapahtui edelleen pääsääntöisesti ulkona kallioilla ja kivillä. Kiipeily on mielletty aiemmin nimenomaan ulkolajiksi ja sisäkiipeilyä harrastetaan aikana, kun ulkona ei voida kiivetä. Kaupalan haastattelussa ilmenee, että tässä on tapahtunut sukupolven muutos, ainakin seuran sisällä. Etenkin junnut mieltävät lajin sisälajina, eivätkä välttämättä ole koskaan käyneet ulkona kiipeilemässä. (Kauppala 6.5.2020.)

Tätä laji on varmasti myös monille harrastajille nykyään. Kaupalliset hallit ovat erittäin helpposti saavutettavissa, etenkin pääkaupunkiseudulla, reittejä rakennetaan ja uusitaan usein, joten tarvetta ulkokalliolle menemiseen ei ole enää yhtä paljon. Kiipeilyliiton puheenjohtaja Koski mainitsi haastattelussa, että vaikka harrastajien määrät ovat nousseet

tasaisesti, ulkokiipeilijöiden määrä ei ole kasvanut niinkään, vaan pysynyt kutakuinkin samana. Mutta COVID-19 epidemian aikana, kiipeilyhalleja on suljettu, mikä on keväällä innoistanut lajin harrastajia enemmän jälleen ulkokiipeilyn pariin.

Oman havainnoinnin perusteella lajin nopealla kasvulla ja etenkin COVID-19 epidemian takia hallien sulkemisten vuoksi, on ilmaantunut myös negatiivisia puolia. Ulkokiipeilypaikoilla on hallien sulkemisen myötä enemmän harrastajia, ja tämä voi aiheuttaa ongelmia maanomistajien kanssa. Suomen Kiipeilyliitto ry. tekee aktiivisesti töitä maanomistajien kanssa, että harrastajat pääsevät kiipeilemään suorituspaikoille, mutta erilaisten toimintojen, kuten autojen väärin parkkeeraamisen, väärin alueiden läpi kulkemisten, roskaamisten tai muiden häiritsevien tekijöiden takia monet kiipeilypaikat ovat vaarassa tulla kielletyiksi. Toinen huolestuttava tekijä on turvaosaamisen puute. Opinnäytetyötä tehdessäni olen työskennellyt urheilutarvikeliikkeessä, joka myy kiipeilyvälineitä. Valitettavan usein vastaan tulee asiakkaita, kysymään ja ostamaan tarvikkeita kiipeilyyn, mutta selkeästi niitä ei osata oikeaoppisesti käyttää. Tämä saattaa näkyä tilastoissa vammojen ja onnettomuuksien kasvulla, mutta tämän saa selville vasta myöhemmin.

Opinnäytetyö, COVID-19 epidemia, lomautukset ja uudelleentyöllistyminen asetti työn valmistumiselle ja etenemiselle paljon haasteita. Työ, joka aloitettiin jo keväällä 2020, lähti vasta kunnolla etenemään keväällä 2021. Voisi sanoa, että työ aloitettiin varsinaisesti vasta 2021. Aikataulujen sovittaminen yhteen työn ja koulun kanssa osoittautui haasteelliseksi. Aikataulutus oli ongelma myös opinnäytetyön haastattelujen hankkimisessa.

Opinnäytetyötä tehdessä opin enemmän seuran toiminnasta ja enemmän kiipeilyn ohjaajan toiminnasta. Aikaisemmin olen toiminut kiipeilyohjaajana Torniossa pienessä seurassa, ja toiminta Suomen suurimmassa kiipeilyseurassa eroaa huomattavasti. Kiipeilyyhteisön yhtenäisyys ei varsinaisesti tullut yllätyksenä, mutta silti lajin liittotason toimijoiden tai seuran puheenjohtajan kontaktointi ja haastattelu oli helppoa ja vaivatonta. Sekä yhteistyöhalukkuus seurojen välillä. Koska kyseessä on vielä varsin nuori ja kehittyvä laji, toimijat lajin sisällä puhaltavat yhteen hiileen, mikä on ihailtavaa.

Opinnäytetyössä nousi esiin myös samoja haasteita mitä edellisessä opinnäytetyössä, jotka liittyvät itseäni opiskelijana. Keskittyminen työn tekemiseen ja aikatauluttaminen on edelleen heikkous. Tässä kyseisessä opinnäytetyössä helpotti onneksi se, että yhden opinnäytetyön on jo tehnyt.

Opinnäytetyö prosessi alusta saakka vahvisti omaa ajatusta omasta tavoiteammattista. Lasten ja nuorten kanssa työskentely on ollut aina lähellä sydäntä ja Liikunnan- ja vapaa-

ajanohjaajan tutkinnon myötä on tullut selvemmäksi, että seura- ja järjestötoiminta on ammattikenttä mitä tavoitella. Eritoten kiipeilyn ja lumilautailun parissa. Oma osaaminen ohjaajana on vahvistunut suunnattomasti ja ohjaajana tunnen olevani jo erittäin pätevä. Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin käyttäväni myös hyödyksi palvelumuotoiluprosessia ja muita opinnoissa opittuja asioita, joka vahvisti omaa kuvaa pätevydestäni.

Lähteet

Lonka, K. 2020. Oivaltava oppiminen. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Eskola, Jari & Suoranta, 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Neljäs painos. Jyväskylä: Vastapaino.

Hirsijärvi, S & Hurme, H 2006. Tutkimushaastattelu, Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Neljäs painos. Helsinki: Yliopistopaino kustannus.

Kalliola, T, Kurki, A, Salmi, M & Tamminen-Vesterbacka, T, 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.

Olli J, Käyhkö J & Kiesiläinen S. 2017. Kiipeilyn harjoittelu. Suomen Kiipeilyliitto ry.

Korosuo S. 2017. Suomalainen Kiipeilyopas. Kustannusosakeyhtiö Aula & Co.

Suomen Kiipeilyliitto ry. 2012. Köysitoiminnanohjaajakoulutuksen kurssimoniste. Suomen Kiipeilyliitto ry.

Härkönen, K. 2007. Junioriohjaajan opas kiipeiluseuroille. Suomen Kiipeilyliitto ry.

Kauppala, K. 26.3.2021. Ryhmä- ja junioritoiminnan vastaava, Kiipeilyurheilijat ry. Haastattelu, Helsinki.

Kauppala, K. 6.5.2020. Ryhmä- ja junioritoiminnan vastaava, Kiipeilyurheilijat ry. Haastattelu, Helsinki.

Vidal, S. 6.4.2021. Puheenjohtaja, Kiipeilyurheilijat ry. Haastattelu, Kuusamo.

Koski, J. 26.3.2021. Toiminnanjohtaja, Suomen Kiipeilyliitto ry. Haastattelu, Helsinki.

Viitikko, J. 9.4.2021. Ohjaaja, Tapanilan Erä. Haastattelu, Kuusamo.

Liitteet

Liite 1.

Haastattelurunko:

Opinnäytetyön esittely ja tavoitteiden esittely.

Haastateltavan taustan kartoitus.

Oppaan sisällön läpikäyminen ja sisällöstä keskusteleminen.

- Haastateltavien mielipiteet, korjausehdotukset ja muut ehdotukset

Muut esille tulevat asiat

Liite 2.

Kiipeilyohjaajan opas



Sisällys

1 Johdanto	28
2 Ryhmät, säännöt ja tehtävät.....	28
2.1 Yhteiset pelisäännöt	29
2.2 Superjunnut	29
2.3 Varmistavat Superjunnut	30
2.4 Junnut 17	30
2.5 Junnut 19	31
3 Ohjaamisen pedagogiikka	31
4 Leikkejä ja treenejä	33
4.1 Lämmittely	33
4.2 Treenejä	34
4.3 Loppuverryttely ja venyttely	35
4.4 Psykologinen valmentaminen ja harjoitteet	35
5 Riskianalyysi ja turvallisuussuunnitelma.....	37
5.1 Riskianalyysi.....	37
5.2 Turvallisuussuunnitelma	38
6 Toiminnan suunnittelu	39
6.1 Ryhmien tavoitteet.....	39
6.2 Kausisuunnitelma	40
6.3 Tuntisuunnitelma	41

1 Johdanto

Tämä opas on koottu apu- ja työvälineeksi kiipeilyn ohjaajille. Oppaaseen on koottu toimintatapoja ja yhteisiä sääntöjä, joita noudatetaan Kiipeilyurheilijat ry:n ryhmätoiminnan ohjaamisessa, sekä hyväksi todettuja käytänteitä. Tietyt asiat ovat turvallisuuden kannalta tärkeää tehdä jokaisen ohjaajan samalla tavalla. Muuten sinulla on tilaa kasvaa ja kehittyä ohjaajana, sekä käyttää luovuuttasi.

Ole aina valmiina vastaamaan kysymykseen ”miksi?” Oli kyseessä lämmittely, kielletty jonkun tekemisen tai harjoitus. Ohjatessa on tärkeää voida perustella tietty tekeminen, etenkin kun puhutaan turvallisuudesta.

Käytä apuna oivaltaa oppimista ja reflektointia. Esimerkiksi kun opetat ”Ei juosta kiipeilijän alle boulderhallissa,” mikä on mieleenpainuvampi tapa.

- a. Sanot ”ei juosta kiipeilijän alle boulderhallissa!”
- b. Sanot ”ei juosta kiipeilijän alle boulderhallissa! Seinällä oleva kiipeilijä voi pudota päällesi.”
- c. Sanot ”ei juosta kiipeilijän alle boulderhallissa! Osaatteko ryhmäläiset kertoa miksi?” Johon Nelli Näsäviisas vastaa: ”Koska kiipeilijä voi pudota päällesi ja voi sattua haaveri!”

Ohjaajana sinun vastuullasi on, että toiminta on turvallista. Niin fyysisesti kuin henkisesti. Pidä aina huolta siitä, että varusteet ja ympäristö on kunnossa, noudata yhteisiä pelisääntöjä ja katso, että niitä noudatetaan ja pidä huolta, että kaikilla on kivaa. Pidä huolta, että ryhmässä on turvallinen ja kannustava ilmapiiri, jossa saa kiivetä, oppia ja kehittyä sellaisena kiipeilijänä kuin kukin on.

2 Ryhmät, säännöt ja tehtävät

Aina treeneihin tullessa:

- Kenkäkaapit auki (illalla viimeisenä kenkäkaappi kiinni)
- Tarkista tilalappu ovesta (vaihda tarvittaessa oikea lappu)
- Tarkista varusteet
- Tarkista ympäristö (onko jotain poikkeavaa tai toimintaa vaarantavaa)

2.1 Yhteiset pelisäännöt

- Ei kiroilua ○ GriGrit aina lupista suoraan varustelenkkiin, ja siitä suoraan köyteen. GriGrillä ei leikitä, jätetä köysiin roikkumaan, ei jätetä lattialle tai patjalle.
- Ei seinälle ennen lämmittelyä ○ Köysistöjen läpi ei kävellä ○ Hallissa ei juosta ○ Köysissä ei roikuta ○ Kun ollaan kiinni köysissä, ei enää pelleillä vaan opetellaan tarkkaa ja vastuullista reitille lähtöä
- Aina ristiintarkistus köysissä ○ Kaverille puhutaan aina kannustavasti, ei motkoteta tai dumata millään tasolla.

Kiusaamiselle on nollatoleranssi. ○ Varusteita kohdellaan hyvin ja ne palautetaan siististi kaappiin (lainavaljaat kokonaan auki ja laatikkoon.)

2.2 Superjunnut

Maanantai 16.30

Keskiviikko 16.30

Lauantai xx.xx

- Eivät varmista
- Ohjaaja tarkistaa valjaat

6.1.1 • Vajereilla: **eivät saa käyttää yksin**

- Boulderoidessa aina tippumisharjoitus ○ Jousto jaloilla ○ Pyörähdys taaksepäin ○ Ei käsillä vastaan
- Patjassa olevan harmaan viivan takana odotetaan reitille
- Ohjaaja valvoo koko ajan, ettei kiipeilijät mene toistensa alle/päälle

- Jos kiivetään tai boulderoidaan, patjalla ei saa riehua tai juosta
- Omaa vuoroa odotetaan reunalla istuen (ei vaijerien alla)
- Vain toinen ohjaaja voi olla köydessä kiinni kerrallaan, jos halutaan varmistaa köysireiteillä. Vähintään yhden ohjaajan on pystyttävä reagoimaan välittömästi tilanteisiin.

2.3 Varmistavat Superjunnut

Tiistai 16.00

Torstai 16.00

- Ohjaaja tarkistaa valjaat
- Grigrit aina luupista suoraan varustelenkkiin, ja siitä suoraan köyteen. Grigreillä ei leikitä, ei jätetä köysiin roikkumaan, ei jätetä patjalle tai lattialle
- Kysyvät luvat aina lähtöön (jolloin ohjaaja vielä tarkistaa ristiintarkistuksen)
- Kysyvät aina luvan laskemiseen (jolloin ohjaaja varmistaa, että kiipeilijä on köyden varassa ja kädet irti seinästä) Ohjaajan on oltava valmis yllättäviin tilanteisiin, koska ryhmässä on nuoria ja kokemattomia lapsia.
- Köysistöjen läpi ei kävellä
- Hallissa ei juosta
- Köysissä ei roikuta
- Kun ollaan köysissä kiinni ei enää pelleillä, vaan opetellaan tarkkaa ja vastuullista reitille lähtöä

2.4 Junnut 17

Tiistai 17.00

Torstai 17.00

- Valjaat tarkistetaan
- Grigrit aina luupista suoraan varustelenkkiin, ja siitä suoraan köyteen. Grigreillä ei leikitä, ei jätetä köysiin roikkumaan, ei jätetä patjalle tai lattialle • Eivät liidaa, elleivät ole siirtymässä seuraavaan tasoryhmään
- Värikoodatut narut valjaissa: o Punainen harjoittelee yläköysivarmistamista (kysyy luvan ohjaajalta) Silmät siis varmistajassa ja korjataan jos mahdollista yksi virhe kerrallaan o Keltainen (edelleen harjoittelee, mutta) saa lähteä ja laskea ilman ohjaajan lupaa.

Silti on hyvä tsekkailla, ettei tule vääriä tottumuksia varmistamiseen

- Boulderoidessa tippumisharjoituksia, EI KÄSILLÄ VASTAAN

2.5 Junnut 19

Tiistai 19.00

Torstai 19.00

- Yleinen turvallisuus
- Värikoodatut narut valjaissa: o Punainen harjoittelee yläköysivarmistamista (kysyy luvan ohjaajalta) Silmät siis varmistajassa ja korjataan jos mahdollista yksi virhe kerrallaan o Keltainen (edelleen harjoittelee, mutta) saa lähteä ja laskea ilman ohjaajan lupaa.
Silti on hyvä tsekkailla, ettei tule vääriä tottumuksia varmistamiseen o
Vihreä, harjoittelee liidivarmistamista ja saa lähteä reitille ilman lupaa
- Köydet kaappiin ovesta vasemmalle koukkuihin

3 Ohjaamisen pedagogiikka

Ohjaamisen määrittää ympäristö ja ohjattava ryhmä tai yksilö. Ohjaaminen on monimuotoista, sisältäen erilaisia tavoitteita ja sisältöjä. Se on vuorovaikutuksellista toimintaa, jossa olennaisena asiana ohjaajuuden kokonaisuudessa on ohjattava. Ohjattava voi tarkoittaa yksittäistä ohjattavaa henkilöä tai useammasta henkilöstä koostuvaa ryhmää. Näitä ohjaamistilanteita kutsutaan yksilöohjaamiseksi ja ryhmäohjaamiseksi.

Ohjaajia on erilaisia ja jokainen ohjaaja luo itselleen omat tapansa ja tyylinsä ohjata. Siihen vaikuttaa ympäristön, koulutuksen ja kokeumuksen lisäksi ohjaajan oma persoona. Oma ohjaajuus rakentuu ajan myötä. Ohjaajaksi ei ryhdytä noin vain, vaan siihen koulutaudutaan ja kasvetaan.

Jotta ohjattava toiminta on turvallista, ohjaajan tulee tuntee itsensä ja rajansa hyvin, sekä pitää huolta tärkeimmästä työvälisestä eli itsestään. Ohjaajan omat taidot ja jaksaminen täytyy aina olla sillä tasolla, jotta toiminta on turvallista muuttuvissa tilanteissa. Ohjaaja ei voi viedä ohjattavaansa tilanteeseen, joka on omien rajojen tuntumassa tai yli.

Turvallisen ja mielekkään ohjaamistilanteen saavuttamiseksi, ohjaajan on hyvä suunnitella toiminta huolella. Toimintojen suunnittelussa käytetään usein apuna vuosikelloa, kuukausi- ja tuntisuunnitelmia, riskianalyysijä ja turvallisuussuunnitelmia.

Kun puhutaan lasten ja nuorten harrastetoiminnan ohjaamisesta, on tärkeää, että ohjaajalla on tärkeää olla aito kiinnostus lasten ohjaamiseen ja oman ohjaamistaidon kehittämiseen. Lapset ovat toiminnan keskipisteenä. Ohjaajan henkilökohtaiset tavoitteet ja toiveet ovat toissijaisia.

Liikunta ja urheilu toimii loistavana kasvun ja kasvattamisen pelikenttänä. Hyvin ohjatussa toiminnassa lapset oppivat sosiaalisia taitoja ja luomaan kontakteja. Urheilu ja liikunta tuo lapsen elämään tullessaan toisten huomioon ottamista, pelisääntöjä, voittamista ja häviämistä, kannustamista, oppimista ja kehittymistä. Ohjaajan tehtävänä onkin olla apuna ja tuomaan lapsille kyseisiä tilanteita. Seuratoiminnassa ohjaaja on lapsen kehityksessä ja kasvussa koulun ja kodin ohella hyvinkin suuressa roolissa.

Hyvä seuran lasten ja nuorten ohjaaja on:

- Innostava, mutta myös vaativa
- vastuuntuntoinen
- riittävän kunnianhimoinen
- yhteistyöhenkinen
- saa tuloksia aikaan
- keskittyy nykyhetkeen ja tulevaisuuteen
- toimii lapsikeskeisesti

Ohjaajan tärkeimpiä vahvuuksia on hyväksyvä asenne, kannustava ohjausote, sekä kyky luoda innostava ilmapiiri harjoituksiin. (Härkönen, 2007, 8–9.)

Kiipeilyn ohjaaminen ja valmentaminen on hyvin yksilökeskeistä, vaikka toiminta tapahtuu usein ryhmissä. Kiipeilyn lajiin olennaisena kuuluu urheilijan oma kehitys ja toiminnan

turvallinen kehitys. Lajille ominaista on myös ehdottomasti urheilijan toiminnan itsenäistyminen ja parityöskentely. Tämä vaikuttaa vahvasti ohjaajan rooliin toiminnassa.

Kiipeilyn ensitaipaleilla keskitytään vahvasti ja lähes pelkästään oikeaoppiseen ja turvalliseen kiipeilijän varmistamiseen ja kiipeilyyn. Varmistaminen opetetaan tarkasti ja sitä valvotaan ja kehitetään ohjaajan valvonnassa. Alkuun ohjaaminen onkin hyvin ohjaajakeskeistä ja ohjaajavetoista.

Kun kiipeilijä osoittaa riittävät varmistamis- ja kiipeilytaidot, hän voi siirtyä kiipeämään itsenäisemmin ja vähemmän valvotusti. Tämä on suuri luottamuksenosoitus ohjaajalta ja ohjaus siirtyy näin enemmän oppijakeskeiseksi. Ohjaaja ei lopeta ohjaamista tai valvomista, mutta antaa kiipeilijälle tilaa kehittyä itse.

Kiipeily on luova laji, jossa toisten tekemät ratkaisut, eivät aina toimi muilla. Anna ohjaajana tilaa kiipeilijälle itselleen tehdä ratkaisuja ja oppia. Käytä oivaltavan oppimisen metodeja apuna. Älä kerro heti ratkaisua pulmaan vaan reflektoinnin avulla anna kiipeilijän itse keksiä miten ratkaista ongelma. Hyvänä ohjaajana osaat ohjata ajatusta oikeaan suuntaan ja auttaa kiipeilijää itse miettimään ongelmaa.

4 Leikkejä ja treenejä

4.1 Lämmittely

Lämmittelyn tarkoituksena on valmistaa keho harjoitukseen. Lämmittely on hyvä aloittaa yleisellä, koko kehoon vaikuttavalla lämmittelyllä. Tämä voi olla mitä tahansa aerobista liikuntaa, missä hengästyy ja tulee lämmin ja hiki. Yleisen lämmittelyn on tarkoitus tehostaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, ohjata verenkierto tuki- ja liikuntaelimestön käyttöön ja nostaa kehon lämpötilaa.

Yleisen lämmittelyn jälkeen kannattaa tehdä lajikohtainen lämmittely. Kiipeilyssä sormet, käsivarret, olkapäät ja yläselkä. (Olli, Käyhkö & Kiesiläinen 2017, 140)

Hyvä tapa saada sormet lämpimiksi on esim. tuiki tuiki tähtönen laululeikki ja rikkinäinen levysoitin. Levysoitin saattaakin mennä vahingossa tuplatemmolle tai rokkimoodiin. Kaiken lisäksi levy jää soittamaan "tuiki tuiki" kohtaa uudestaan ja uudestaan. Heittäytyvä ohjaaja saa tällä aikaan lämpimät sormet ja hyvät naurut. 😊

Hyviä lämmittelyleikkejä / harjoitteita:

Polttopallo: Rajaa alue (boulderpatja), jäänyt yrittää osua pehmeällä pallolla muihin. Kaulasta alaspäin osumasta polttaja vaihtuu. (Hyviä variaatioita esim. palamisen jälkeen täytyy tehdä punnerruksia tai kyykkyjä)

Pylypallo: Sama periaate kuin polttopallossa, mutta liikkuminen tapahtuu ”rapukävelyllä”. Torjua saa jaloilla, eli polttoalue on kaulasta polviin.

Viestit: Kaksi jonoa ja reittiä. Jokainen suorittaa reitin osoitetulla kulkemistavalla. Esimerkiksi karhukävely, mittarimato, apinakävely jne.

4.2 Treenejä

Aseta tuntisuunnitelmaan (kts. 6.3) treenien tavoitteet ja suunnittele harjoitteet niiden mukaan. Erilaisten harjoitteiden avulla kehitetään kiipeilytekniikkaa, kestävyyttä, voimaa, räjähtävyyttä jne. Vanhemmille harjoitteet voi osoittaa sellaisenaan, mutta muista aina kertoa mitä mikäkin harjoite tekee ja mitä se kehittää. Nuoremmille harjoitteita kannattaa teettää erilaisten leikkien ja haasteiden avulla. Näin tekniikka kehittyy huomaamatta ja hauskan kautta. Muista myös nuoremmille kertoa mitä harjoituksen tarkoitus on. Reflektoida myös treenin päätteeksi mitä opittiin.

Hiljainen kiipeily: Kaikkien on kiivettävä seinällä mahdollisimman hiljaa. Kenkä asetettava otteelle varovasti, että ei kuulu kopinaa. Joutuu kiipeämään rauhallisesti ja asettamaan jalat hallitusti otteille, voi ehkäistä joillakin pomppivaa ja huolimattontaa jalkojen käyttöä.

Eläimellistä kiipeilyä: Ohjaaja sanoo vuorotellen eläimen ja kuvailee miten se kiipeää. Kiipeilijät koittavat kiivetä kuin kyseinen eläin, voit myös pyytää kiipeilijöitä ehdottamaan eläimiä ja selittämään miten ne liikkuvat. Esim. apina=pitkät kädet, lyhyet jalat → jalat ei saa olla koskaan suorana vaan mahdollisimman lähellä kehoa koukussa, kädet saa kurotella pitkälle.

Mätsää kaikki: Kiipeilijä valitsee 1-3 reittiä ja kiipeää jokaisen ainakin kerran niin, että mätsää kädet jokaiselle käsiotteelle, jota käyttää. (Opettaa hyödyntämään mätsäämistä, jotkin reitit/asennot vaativat tätä, jotta liikkeen tekeminen olisi sulavaa tai ylipäättään voi tehdä liikkeen). Tässä voi vielä näyttää esimerkkiä, miten joillekin otteille voi joutua mätsäämään kädet ristiin yms.

Putkikäsi: Kiivetään negatiivisella seinällä niin, että kädet ovat koko ajan suorana. Pakottaa käyttämään lantiota, yläselkää ja backstepiä, että pääsee eteenpäin seinällä.

4.3 Loppuverryttely ja venyttely

Liikkuvuus on kiipeilyssä tärkeä osa-alue. Tätä kehitetään venyttelyillä. Venyttely kannattaa treenimielessä pitää omana osa-alueenaan, mutta harjoitteen jälkeen venyttelyllä palautetaan lihakset alkuperäiseen pituuteensa. Tällä estetään lihasjumeja ja ehkäistään vammoja. Harjoitusten jälkeen venytykset tulee pitää lyhyinä, noin 15-20 sekunnin sarjoina. Liian pitkillä venytyksillä voi pahimmillaan aiheuttaa kudonvaurioita ja revähdyksiä.

Treenien jälkeen kannattaa venytellä (*Tähän kuvat venytyksistä*)

- Sormien koukistajat
- Sormien ojentajat
- Haislihas
- Iso rintalihas
- Olkalihas
- Leveä selkälihas

4.4 Psykologinen valmentaminen ja harjoitteet

Kiipeily vaatii fyysisen kunnan lisäksi psyykkistä kuntoa. Kiipeily vaatii luovuutta ja ongelmanratkaisutaitoja. Sen lisäksi lajille ominaiseen tapaan jännitys ja pelko on myös läsnä. Pelon tunnetta ei tarvitse vältellä tai hävetä, se kuuluu vahvasti lajiin. Miten tunnetiloja käsittelee vaikuttaa kiipeilyyn ja sitä voi harjoitella.

Treeneissä ohjaaja voi käyttää yhden osan ajasta psyykkiseen harjoitteluun. Ryhmän kanssa voi esimerkiksi käydä keskustelua, mikä kiipeilyssä jännittää tai pelottaa ja keskustelun avulla yhdessä miettiä tapoja ja ratkaisuja aiheeseen.

Tärkeää on hyvin ryhmäytetty ryhmä ja ryhmähenki. Sen eteen ohjaajan on tehtävä töitä. Seuran ryhmissä saa ja pitääkin pudota ja epäonnistua. Tämä kuuluu lajiin. Ryhmän tulee olla toisiaan kannustava ja ryhmässä tulee olla turvallinen ilmapiiri. Ohjaaja ja ryhmä iloitsi jokaisesta onnistuneesta suorituksesta, oli kyseessä 4a tai 8b reitti.

Nuorilla voi esiintyä useinkin negatiivista itsepuhelua: *En mä osaa, ei onnistu ikinä, mahdoton*. Jos reitti ei mene ykkösellä läpi nuori voi ajatella sen heti epäonnistumisena. Tämä on normaalia nuoren kasvuun kuuluvaa, mutta ohjaajan tulee buustata kohti positiivista ajattelutapaa. Puhutaan lasten ja nuorten kanssa *Ei vielä osata, tänään ei onnistuttu, ens*

*kerralla sitten, ei mahdoton vaan **projekti**.* Jos golfmailalla täytyy lyödä palloon 10 000 kertaa ennen kuin voi sanoa että hallitsee lyönnin, kiipeilyssä on pudottava 10 000 kertaa. Hyvä ohjaaja tarttuu aina negatiiviseen itsekritiikkiin ja kääntää sitä yhdessä nuoren kanssa rakentavaksi.

Harjoituksia:

Moni tekee mielikuvaharjoituksia tietämättään. Ennen nukkumaanmenoa jokin reitti saattaa pyöriä mielessä. Tätä voi kannustaa tekemään myös täysin tietoisesti.

1) Piirrä reitti ja moovit:

Jaa ryhmälle paperia ja kyniä. Jokainen miettii reitin jota ei ole onnistunut vielä kiipeämään tai haavereitti minkä haluaisi kiivetä. Tämän jälkeen kiipeilijät piirtävät reitin paperille. Taidolla ei väliä, otteet voivat olla vain pisteitä ja viivoja. Reitille piirretään tai kirjoitetaan tai merkataan symboleilla moovit, klipit, käsien ja jalkojen paikat, mitä ikinä keksii.

Tämä auttaa ajatustyöskentelyä reitistä ja reitin hahmottamisesta ja on mielikuva-harjoittelun helppo muoto.

2) Ulkoinen tarkkailija:

Tämä voi olla osana treenejä tai kotiläksynä. Voit vetää treeneissä esimerkiksi ”rentoutumisharjoitus” tyyliin selostajan roolissa.

Tarkoituksena on saada kiipeilijä miettimään reittiä elokuvana. Kiipeilijä käy mielessään reitin ja suorituksen läpi, kuin katsoisi elokuvaa. Kameran kuvakulma voi muuttua lähemmäs, kauemmas, eri kohtiin.

Tällä tavalla saadaan mieli ajattelemaan reittiä ja olemaan kiipeilyssä mukana kun varsinaisesti kiipeillään.

3) Sisäinen tarkkailija:

Tarkoituksena kuvitella reitin elokuva myös, mutta omasta näkökulmasta. Voi kuvitella että otsaan on kiinnitetty GoPro kamera ja katsovansa elokuvaa first person kuvakulmasta. Näin reitti aukeaa eri tavalla ajatuksissa ja osataan ottaa reitti eri tavalla huomioon.

Mielikuvaharjoittelu ei ole helppoa ja sitäkin on hyvä harjoitella. Kun siinä kehittyy, sitä voi tehdä bussissa silmä auki musiikin pauhatessa korvissa. Mutta ennen sitä se vaatii treeniä ja keskittymistä. Kehota ryhmää tekemään vaikkapa läksynä treenejä tai vedä yhtenä osiona mielikuvatreeni ja ota psyykkinen valmennus osaksi harjoittelua. Tärkeää mielikuvaharjoittelussa on myös tuoda esiin **tunteet** mitä voi tuntea kiivetessä. Esimerkiksi reitin

pelottavaan kruksikohtaan voi valmistautua etukäteen mielikuvaharjoittelulla, valmistautua sen tuomaan tunteeseen ja onnistua! Mielikuvaharjoittelussa voi käydä läpi skenaariot, miltä tuntuu kun jostain kohtaa putoaa, jonka jälkeen miltä tuntuu kun siinä onnistuu.

5 Riskianalyysi ja turvallisuussuunnitelma

Kiipeily on laji, jossa virheillä voi olla vakavia seuraamuksia. Ohjaajana voit ennaltaehkäistä tapaturmia ja tapaturman sattuessa, estää lisävahingot miettimällä etukäteen mahdollisia tapahtumia. Kun olet miettinyt etukäteen mitä on mahdollista tapahtua, osaat tarvittaessa toimia tarvittavalla tavalla, etkä jäädy.

5.1 Riskianalyysi

Tiedostamalla mahdolliset riskit voi mahdolliset vaaratilanteet välttää tai niiden tapahtuessa toimia oikein, kun siihen on osattu varautua. Tee kauden alussa riskianalyysi ja turvallisuussuunnitelma ohjattavasta toiminnasta. Näin mikäli jotain sattuu, siihen on jo osattu varautua ja toimia tilanteen mukaan.

6.1.2 Riskianalyysitaulukko ja kertoimet

Vakavuus/Todennäköisyys	Mittä- tön 1	Vähäi- nen 2	Vai- kut- tava 3	Va- kava 4	Erittäin vakava 5
1. Hyvin epätodennäköinen	1	2	3	4	5
2. Epätodennäköinen	2	4	6	6	10
3. Mahdollinen	3	6	9	12	15
4. Todennäköinen	4	8	12	16	20
5. Erittäin todennäköinen	5	10	15	20	25

Kertoimet:

Laske riskianalyysissä todennäköisyys x vakavuus. Tämän tuloksena saat lukuna tapahtuman riskikertoimen. Kun toiminta tapahtuu lähinnä riskikertoimien 1-10 välissä, voidaan toimintaa pitää kohtuullisen turvallisena. Mikäli taas toiminnassa ilmenee paljon riskikertoimien 12-25 toimintoja, on hyvä miettiä onko toiminta riskien arvoista?

Alhaisessa riskikertoimessa 1-2 tapahtuma on hyvin epätodennäköinen ja sen vaikutukset vähäiset eikä välttämättä vaadi toimia.

3-4 kertoimella täytyy tarkastella tapahtuman vakavuutta. Tapahtuma voi olla todennäköinen, mutta vakavuudeltaan mitätön tai vähäinen. Esimerkiksi polven kolahtaminen otteeseen.

Toisaalta se voi olla vaikutukseltaan vakava, vaatien jo ehkä jo ensiapua, mutta epätodennäköinen. Esimerkiksi suurempi haava tai murtuma.

Riskikertoimilla 5-10 tapahtuma on mahdollinen tai todennäköinen. Etenkin tämän alueen toiminnot tapaturmien varalta on syytä tarkastella ja suunnitella huolella.

Mikäli toimintaa tapahtuu paljon riskikertoimien 12-25 alueella, on syytä tarkastella toimintaa, onko se riskien arvoista? Riskikertoimella 25 puhutaan erittäin ääritilanteesta, mihin ei pitäisi edes joutua.

5.2 Turvallisuussuunnitelma

Turvallisuussuunnitelmassa luetellaan toiminnassa mahdollisia tapahtumia, arvioidaan niiden riskikertoimet ja luodaan suunnitelma toimille mikäli tapahtuma tulee toiminnassa vastaan. Näin tilanteeseen on varauduttu ja on helpompi toimia.

6.1.3 Esimerkki

Tapahtuma	Todennäköisyys	Vakavuus	Riskikerroin	Ennaltaehkäisy	Toimenpide
Kiipeilijä kolauttaa polvensa otteeseen	4	1	4	Neuvotaan olemaan tarkkana jalkoja asettaessa	Tarkastetaan onko vamma vakavampi, huilitauko, ehkä kylmäpussi polveen.

Nilkan nyrjähdys	3	2	6	Opetetaan huolella boulderissa alastulo ja kerrotaan miksi	Kylmä, koho, kompressio. Tarkistetaan ettei muuta vahinkoa ole tapahtunut
11 v opettaa kaverilleen yläköysikiipeilyä/varmistusta lähikalliolla					

6 Toiminnan suunnittelu

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Tekemällä hieman työtä etukäteen, helpotat omaa työtäsi treeneissä ja takaat laadukkaat treenit aina. Kausi- ja tuntisuunnitelman pohjan löydät oppaan lopusta liitteistä.

6.1 Ryhmien tavoitteet

Ryhmä	Turvallisuus	Kiipeily
Lauantain Superjunnut	<ul style="list-style-type: none"> Osaa kiivetä ja laskeutua vaijerilla ohjaajan neuvojen mukaisesti 	<ul style="list-style-type: none"> On kiivennyt toppiin On boulderoinut ja harjoitellut putoamista
Keskiviikon Superjunnut	<ul style="list-style-type: none"> Osaa kiivetä ja laskeutua vaijerilla ohjaajan neuvojen mukaisesti Harjoittelee pukemaan valjaat itse Harjoittelee vaijerin itsenäistä käyttöä 	<ul style="list-style-type: none"> On kiivennyt toppiin On boulderoinut ja harjoitellut putoamista On kiivennyt yläköydellä ohjaajan varmistaessa
Tiistain ja torstain 16.00	<ul style="list-style-type: none"> Osaa varmistaa turvallisesti yläköydellä Osaa tehdä kasisolmun Osaa pukea valjaat 	<ul style="list-style-type: none"> Kiipeää 4-5 greidejä Boulderoi ja osaa tippua hallitusti

Ma, ti, ke, to 17.30	<ul style="list-style-type: none"> • Osaa varmistaa turvallisesti yläköydellä • Osaa tehdä kasisolmun • Osaa pukea valjaat • Ymmärtää varmistamiseen liittyvät asiat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kiipeää 4-5 greidejä • Boulderoi ja osaa tippua <p>hallitusti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osaa termit: • Frogi • diagonaali • suora • hänkki • släbi • kahva • krimppi • sloupperi • pinchi
Ma, ti, ke, to 19.00	<ul style="list-style-type: none"> • Osaa varmistaa ja kiivetä turvallisesti leadia • Osaa ja uskaltaa tippua 	<ul style="list-style-type: none"> • Yläköysi 6 greidit • Leadit 5-6 greidit • Osaa ja uskaltaa tippua lead ja boulder • Osaa termit: • Kneedrop • Heelhook • toehook <ul style="list-style-type: none"> • Tunnistaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa kiipeilijänä • Asettaa omat tavoitteet kaudelle

6.2 Kausisuunnitelma

Tekemällä kausisuunnitelman, pystyt helposti asettamaan ryhmälle tavoitteet kaudelle ja seuraamaan missä mennään. Kausisuunnitelma helpottaa tuntisuunnitelmien tekemistä.

Kausisuunnitelmaa tehdessä, ota huomioon ryhmän tavoitteet, sekä kiipeilijöiden itselleen asettamat tavoitteet. Hyvin tehdyn kausisuunnitelman avulla pidät toiminnan motivoivana ja voit seurata ryhmän ja kiipeilijöiden kehittymistä. Kausisuunnitelma toimii myös reflektointityökaluna, jonka avulla voidaan osoittaa mitä kauden aikana on opittu ja missä on kehitytty.

Ohjaaja Mauno Mallijäba	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Superjunnut LA	Tutustutaan kiipeilyyn maailmaan ja opitaan turvalliseen kiipeilyyn								Opetellaan uutta ja kerrataan vanhaa, Uskalletaan kokeilla jotain jo vähän jännempää												
Tavoitteet	Opetellaan turvallinen käyttäytyminen hallilla				Ekat yläköysi kiipeilyt ohjaajan varmistuksella				Kaikki osaa ja uskaltaa pudota boulderissa ja vaijerilla												
Superjunnut KE	Tutustutaan kiipeilyyn maailmaan ja opitaan turvalliseen kiipeilyyn								Opetellaan uutta ja kerrataan vanhaa, Uskalletaan kokeilla jotain jo vähän jännempää												
Tavoitteet	Opetellaan turvallinen käyttäytyminen hallilla				Osataan pukea itse valjaat oikein, Opetellaan kasisolmua				Kaikki osaa pudota oikein, pukea valjaat ja solmia kasisolmun. On kiivennyt yläriä												
TI&TO 16	Perusharjoittelukausi:		Kohotetaan peruskestävyyttä ja -voimaa, opetellaan kiipeilyn tekniikoita											"Voimaharjoittelukausi"		Kokeillaan jo vaikeampia reittejä, käytetään voimaa, ei tulla köyteen					
Tavoitteet	Varmistamisen harjoittelu, kasisolmu, boulder turvallinen putoaminen				Ensimmäisiä punaisia naruja jaetaan valjaisiin																
17.30	Perusharjoittelukausi:		Peruskestävyys, Perusvoima		Harjoitteet:		Boulderissa 20-50sec reitit, välissä lyhyet tauot, Köysillä 20min seinällä, välissä 5min palautus					Voimaharjoittelukausi		Boulder ja köydet, vaikeammat reitit ja projektit							
Tavoitteet	Varmistamisen harjoittelu, kasisolmu, boulder turvallinen putoaminen				Ensimmäisiä keltaisia naruja jaetaan valjaisiin																
19.00	Perusharjoittelukausi:		Peruskestävyys, Perusvoima		Harjoitteet:		Boulderissa 20-50sec reitit, välissä lyhyet tauot, Köysillä 20min seinällä, välissä 5min palautus					Voimaharjoittelukausi		Boulder ja köydet, vaikeammat reitit ja projektit							
Tavoitteet	Liidaamisen peruselementit						Kaikki osaa ja uskaltaa pudota				Kiipeilijä saavuttanut henk.koht tavoitteet, itsensä ylittäminen										

6.3 Tuntisuunnitelma

Tee tuntisuunnitelma aina huolella etukäteen tulevan viikon treeneihin. Tuntisuunnitelmaa laatiessa hyvänä periaatteena on pitää, että tuntisuunnitelman on oltava niin hyvä, että voit antaa sen sijaiselle ja hän onnistuu ohjaamaan treenit täydellisesti.

Kiipeilyurheilijoiden treenien rakenne:

Aloitus:

- Aina ohjaaja ja koko ryhmä yhdessä! Ohjaaja tervehtii ryhmää ja kertoo ytimekkäästi päivän / illan suunnitelman ja tavoitteet
- Alkulämpö, ryhmätasoisesti 10-15 minuuttia
 - Painotus aerobisessa sykkeenkohotuksessa, liikkuvuudessa ja dynaamisissa / toiminnallisissa venytyksissä

Kiipeily:

- Sanoittakaa junnuille mitä tehdään ja miksi o Esim. kestävyys, maksimivoima, sormivoima, lukotusvoima, staattinen-dynaaminen kiipeily, tippuminen o Tarkistakaa että junnu valitsee sopivan greidin aiheeseen nähden o Joka tunnilla tsekataan kaikkien varmistustaitoja samalla kun annetaan tekniikkavinkkejä ja ohjeita. Varmistamisen korjaaminen saa olla jatkuva prosessi, eli junnujen ei tarvitse olla valmiita, meidän täytyy olla kärsivällisiä korjaamaan aina uudestaan ja uudestaan.

Loppuvoimat ja venyttely:

- 10-15 minuuttia
- Suhteuta siihen mitä on alussa ja kiipeilyssä tehty
- Erotta myös voimissa kestävyyskausi, perusvoima ja maksimi/nopeusvoima
- Pääosin kerran viikossa lihasvoimaa tekevä lapsi on kehittämässä kestävyys tai perusvoimaa, ei maksimia. Eli määrät ja tekniikka kuriin
- Saa kannustaa tekemään myös kotona.
- Kovan treenin jälkeen staattisia venyttelyjä ei suositella samalle päivälle. Suosikaa avaavia, palauttavia venytyksiä sen sijaan.

Esimerkki tuntisuunnitelma:

Ohjaaja: MR. Crimpmaster

Ryhmä: Junnut 17.30

Aika: 6.6.2066

Treenien aihe: Yläköysikiipeily

Treenien tavoitteet:

Kaikki ryhmässä näyttävät osaavansa kasisolmun oikein

Kaikki ryhmässä pääsee reitin toppiin tulematta köyteen

Jalkatyöskentely

Aika	Toiminta	Tavoite	Menetelmä
2-3min	Aloitus, nimenhuuto, päivän aihe	Ketä on paikalla, kaikille päivän tavoite selville	Firman pädi
8-13min	Alkulämmittely	Lihasten lämmittäminen, valmistautuminen treeneihin	Polttopallo Venyttelyrinki
5min	Kasisolmu näyttö	Kaikki näyttävät osavansa kasisolmun	Ohjaajat kiertävät tarkastamassa kun kiipeilijät solmivat kasisolmun
1520min	Peruskiipeilyä	Haetaan tuntuma kiipeilyyn ja kerrataan varmistamista	Ohjaajat antavat luvan ristiintarkituksen jälkeen, seuraavat varmistamista, korjaa virheet
1520min		Opetellaan jalkojen asettelu otteille ja tätä kautta jalkatekniikkaa	Hiljainen kiipeily/Ninjakiipeily, Jaloista ei saa kuulua kopinaa seinällä
15min	Hiljainen kiipeily / Ninjakiipeily	Just for fun	
	Peruskiipeily		
10min	Loppuvenyttely	Venytellään ja ehkäistään lihasjumit	“Kauppareissu” venyttelyleikki
5min	Reflektointi, varusteiden palautus	Missä onnistuttiin ja missä on parannettavaa	Kaikki kertoo mikä meni hyvin ja mikä ei niin hyvin ja missä onnistuu ensi kerralla