LAUREA HYVINKÄÄ

Ehkäise liikunta-tapaturmia

Tiesitkö, että…

- liikuntatapaturmat ovat yleisin tapaturmatyyppi
- liikuntatapaturmia tapahtuu eniten nuorille ja määrä on kasvussa
- joka kolmas sattuneista liikuntatapaturmista olisi ollut ennaltaehkäistävissä
- liikuntavammat voivat olla akuutteja tai kroonisia

NOPS 2010-2012 -hanke, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistossa.

Hankkeen päävastuullinen toteuttaja
Laurea-ammattikorkeakoulu, Hyvinkää

Hankkeen yhteistyökumppanit
HYRIA koulutus Oy
Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä, KEUDA
Opiskeluterveydenhuollot: Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi

Rahoittaja
Sosiaali- ja terveysministeriö ja Laurea ammattikorkeakoulu

Yhteystiedot
Projektipäällikkö Pirkko Rimpilä-Vanninen, email pirkko.rimpila-vanninen@laurea.fi

Tekijät
sairaanhoitajaopiskelija Pauliina Hietanen
terveydenhoitajaopiskelijat Mari Jusslin ja Iina Taipale

LAUREA HYVINKÄÄ
Simulating Health, Business and Wellbeing

Ennaltaehkäisyn avaimet

Elintavat

Liikunnan monipuolisuus

- *Yksipuolinen liikunta rasittaa vain tiettyjä lihasryhmiä, jonka vuoksi rasitusvammoja syntyy*

Ravinto

- *Monipuolinen ruoka ja riittävä nesteytys pitävät kehon hyvässä kunnossa, ilman näitä ei elimistö kehity*

Uni ja lepo

- *Liikkujan täytyy muistaa pitää myös lepopäiviä*
- *liikuntatapaturmariski kasvaa väsyneenä*

Liikuntasuoritus

Lämmittely

- *Lämmittely valmistaa kehon liikuntasuoritukseen*
- *Suorituskyky on heikompi, jos lämmittelyä ei tee*

Palautuminen

- *Venyttely on tärkeää liikunnan jälkeen*
- *ilman riittävää palautumista lihakset eivät kehity*

Oikea tekniikka

- *Pätevä liikunnanohjaaja osaa neuvoa oikeat tekniikat*
- *Vääränlainen tekniikka voi aiheuttaa vammoja ja rasittaa elimistöä*

Varusteet

- *Lajikohtaiset varusteet tulee huomioida liikuntaa harrastaessa*
- *Vääränlaiset välineet ja varusteet lisäävät liikunnan tapaturmariskiä*

Ympäristötekijät

Ympäristö

- *Liikuntaa tulisi harrastaa niille tarkoitetuissa asianmukaisissa tiloissa/ympäristöissä, jotta liikuntatapaturma ehkäistään*

LAUREA HYVINKÄÄ
Simulating Health, Business and Wellbeing

NOPS 2010-2012 -hanke, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistossa