

Kun lapsesi aloittaa maastohiihdon

Opas

Hanna Vilhunen

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja AMK

2024

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja AMK

Tekijä	Hanna Vilhunen	Vuosi	2024
Ohjaaja(t)	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Suomen Hiihtoliitto		
Työn nimi	Opas, Kun lapsesi aloittaa maastohiihdon		
Sivu- ja liitesivumäärä	31 + 2		

Työn tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle eli Suomen Hiihtoliitolle uusi tuote, sähköinen opas, joka auttaa täysin uusia hiihdon pariin innostuneita perheitä saamaan tietoa maastohiihdosta lajina ja mitä välineitä laji vaatii. Oppaasta on tarkoitus löytää kaikki oleellinen tieto uuteen lajiin tuleville mahdollisimman yksinkertaisesti ja lyhyesti.

Opas on tehty Suomen Hiihtoliiton tuoteperheeseen ja suunnattu nimenomaan uusille lajista ennestään tietämättömille hiihtoperheille. Opas on sähköinen, jotta sitä on helppo jakaa ja jatkojalostaa. Sen tarkoituksena on helpottaa tiedonhakuja ja jakaa tietoa perusasioista. Tarkoituksena on tarjota vastaus kysymyksiin "mitä?", "mistä?", "milloin?" ja "miten?"

Tämän päivän kiireinen elämänrytmi sanelee, että ei ole aikaa lukea pitkiä oppaita. Mitä nopeammin ja helpoimmin tieto löytyy, sen parempi. Jatkossa Suomen Hiihtoliitto, Suomen maastohiihtoseurat, seurojen ohjaajat, valmentajat ja seuratyöntekijät pääsevät näin halutessaan hyödyntämään opasta, joka toivotavasti helpottaa heidän työtään kysymystulvassa.

Maastohiihto ei ole uusi laji, mutta silti monelle hieman vieraampi tuttavuus. Ennakkoluuloja ja eri näkemyksiä löytyy laidasta laitaan lajia kohtaan. Teoreettisessa viitekehityksessä käytin monen aikakauden lähteitä. Työn taustaksi kartoitin oppaan tarvetta keskustelemalla useiden seurojen aktiivien ja seuratyöntekijöiden kanssa heidän kokemuksistaan. Lisäksi tein aiheeseen liittyvän kyselyn. Olen hyödyntänyt omaa kokemustani hiihdon parissa vuosien varrella. Tässä opinnäytetyön raportissa avataan sähköisen oppaan sisältö pääpiirteittäin. Sähköisessä oppaassa kerrotaan yksinkertaisesti ja lyhyesti juuri lajin pariin innostuneille mitä maastohiihto on, minkälaisia välineitä tarvitaan, mitä laji vaatii, mistä saa lisää tietoa, milloin ja miten sekä tuotoksena sähköinen opas kaikkien lajista innostuneiden käyttöön.

Avainsanat
Muita tietoja

maastohiihto, hiihto, hiihtovarusteet
Työhön kuuluu sähköinen opas

Sport and Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Author	Hanna Vilhunen	Year	2024
Supervisor	Petteri Pohja		
Commissioned by	Finnish Ski Association		
Subject of thesis	Guide, When your child starts cross-country skiing		
Number of pages	31 + 2		

The aim of the work was to produce for the client, the Finnish Ski Association, a new product in the form of an electronic guide to help new families starting skiing for the first time. The aim was to introduce cross-country skiing as a sport and the equipment the sport requires. The purpose of the guide is to give all the essential information in a simple and brief way, to those entering the new sport.

The guide has been created for the Finnish Ski Association's product family and is aimed specifically at new skiing families who are not yet familiar with the sport. The guide is electronic to make it easy to distribute and further refine. Its purpose is to facilitate information retrieval and share information on the basics. The purpose is to provide an answer to the questions what, where, when and how?

Today's hectic pace of life dictates that there is no time to read long guides. The faster and easier the information can be found, the better. In the future, the Finnish Ski Association, Finnish cross-country ski clubs, club instructors, coaches and club employees will be able to use the guide, which will hopefully make their work easier in the flood of questions.

Cross-country skiing is not a new sport, but it is still a slightly new sport for many. There are prejudices and different views on the sport. In the theoretical framework, sources from many eras were used. As a background to the work, the need for a guide was mapped out by discussing the experiences of active members and club employees of several clubs. In addition, a survey on the subject was conducted. In addition, the experience of the writer in skiing over the years, has been utilized. This thesis report outlines the contents of the electronic guide. The electronic guide explains simply and briefly what cross-country skiing is, what kind of equipment is needed, what the sport requires, where to find more information, when and how, and as a result, there is an electronic guide available for everyone interested in the sport.

Key words cross-country skiing, skiing, ski equipment
Special remarks The work includes an Electronic Guide

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MAASTOHIIHTO ELI HIIHTO	8
2.1	Tuttavallisesti hiihto	8
2.2	Kaksi tyyliä ja latua	8
2.3	Hiihdon harrastaminen.....	11
3	HIIHTOVÄLINEET	13
3.1	Mitä välineitä?.....	13
3.2	Hiihtovaatteilla mielekkyyttä harrastukseen	13
3.3	Sukset, monot ja sauvat	14
3.3.1	Hiihtokengät eli hiihtomonot lyhyesti monot.....	15
3.3.2	Monot kiinnittyvät suksiin siteillä	15
3.3.3	Maastohiihtosukset eli sukset.....	15
3.3.4	Hiihtämiseen tarvitaan myös hiihtosauvat	16
3.4	Suksien huolto ja voitelu	16
4	MUKAAN LUMILAJIT LIIKUTTAVAT PERHEESEEN	19
4.1	Lumilajit liikuttavat.....	19
4.2	Projektin toimeksiantaja.....	20
4.3	Tapahtumat ja kilpailut.....	20
5	TOIMINNALLINEN TYÖ	22
5.1	Taustaa.....	22
5.2	Vastauksia kysymyksiin	22
5.3	Opas toteutukseen	23
5.4	Työ maaliin	27
6	POHDINTA	28
6.1	Opinnäytetyön kuvaus	28
6.2	Oma ammatillinen osaaminen	28
6.3	Oman ammatillisen osaamisen arviointi	29
	LÄHTEET.....	31
	LIITTEET	32

ALKUSANAT

Haluan kiittää kaikkia työn eri vaiheissa mukana olleita ja teettämäni kyselyyn vastanneita. Lisäksi kiitän yhteistyöstä Suomen Hiihtoliittoa, etenkin seura- ja lajipalvelutiimiä sekä Suomen Latua. Olen iloinen, että sain tehdä opinnäytetyön hiihdon parissa. Toivon, että oppaasta on paljon iloa ja hyötyä sekä perheille että alan ammattilaisille.

1 JOHDANTO

Työn tavoitteena oli tehdä hyödyllinen, mahdollisimman yksinkertainen ja helpokäyttöinen tuote eli sähköinen opas muun muassa maastohiihtoseurojen käyttöön. Tuotteen on tarkoitus palvella jatkossa uusia hiihtoperheitä ja lajin pariin innostuneita. Lisäksi tarkoituksena on helpottaa hiihtoseurojen seuratyöntekijöiden työtä. Oppaan on tarkoitus jäädä Suomen Hiihtoliiton materiaalipankkiin ja näin ollen Suomen Hiihtoliiton käyttöön. Oppaan työnimeksi kehittyi heti alusta alkaen ”Kun lapsesi aloittaa maastohiihdon”.

Olen vuosia yrittänyt löytää tietoa vastaavista oppaista, mutta tuloksetta. Useat yksityiset tahot, hiihtovalmentajat sekä monet hiihtoseurat ovat tehneet omia oppaita, mutta periaate on ollut hieman erilainen. Suomen Hiihtoliitolla on itsellään ollut aikanaan monenlaisia oppaita, muun muassa 13 lehtistä sekä muutama video sekä dvd (Suomen Hiihtoliitto 2006). Ajat muuttuvat ja oppaidenkin pitää pysyä mukana kehityksessä. Tähän hetkeen ja ajan henkeen sopivaa selkeää, lyhyttä ja yksinkertaista sähköistä opasta on kaivattu jo pitkään.

Opasta on kysely myös Suomen Hiihtoliitosta. Moni hiihtoseura ja monet yksityiset tahot ovat koostaneet omille internetsivuilleen erilaisia ja -näköisiä ohjeituksia omaan käyttöönsä, mutta selkeää ja yleistä opasta ei ole, joka palvelisi uusia hiihtoperheitä lajin pariin. Maastohiihto halutaan tuoda tunnetuksi ja auttaa uusia lajin pariin tulijoita löytämään kaikki tarvittava ilman suuria ponnisteluja. Hiihdon on tarkoitus olla innostavaa, joten tällöin oppaankin pitää olla sellainen, että mielenkiinto herää ja into säilyy.

Oppaan ja teoreettisen opinnäytetyön eettisyys taattiin tekemällä kysely anonyymisti. Kyselyssä mainittiin tarkasti, mihin tuloksia tullaan käyttämään ja kyselystä ja oppaasta pyrin tekemään kaikille sopivan. Oppaassa ei mainosteta tarkoituksella voide-, suksi-, mono- tai vaatemerkkejä. Pyrin kunnioittamaan kyselyssä yksityisyyttä, mutta toivoin samalla vastaajilta avoimuutta. Tavoitteena oli saada oppaasta yksinkertaisen monipuolinen ja kaikkia palveleva kokonaisuus. Opas vastaa tarkoituksella lyhyesti yleisimmin esiin nousseisiin kysymyksiin.

Maastohiihto on saanut viime vuosina uutta innostusta taantumavuosien jälkeen ja näin ollen on tärkeää jatkaa lajin pariin innostamista. Tein tarkoituksella opin-
näytetyöstäni toiminnallisen. Tällaisessa työssä on mahdollisuus kehittää sekä
jatkokehittää jo olemassa olevaa tuotetta. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liit-
tyy teoreettinen osuus, jossa kuvataan kaikki työn vaiheet sekä tuodaan esille
tarkoitus ja perustellaan mahdolliset valinnat ja toimintatavat. (Lapin AMK
2022.)

Toiminnallisena tuotoksena tein sähköisen oppaan toimeksiantajalleni Suomen
Hiihtoliitolle, heidän käyttöönsä ja jatkojalostukseen. Ehdotin opasta liitolle, kos-
ka olen vuosia tehnyt yhteistyötä Suomen Hiihtoliiton kanssa. Olen ollut myös
yhteydessä työtä tehdessäni liiton seurapalvelutiimiin useamman kerran ja saa-
nut heidän näkemyksensä ja ajatuksensa oppaaseen liittyen. Olen myös ollut
yhteydessä Suomen Latuun ja saanut heiltä luvan laittaa oppaasta linkin heidän
sivuilleen. Sähköinen opas luovutetaan Suomen Hiihtoliiton käyttöön.

2 MAASTOHIIHTO ELI HIIHTO

2.1 Tuttavallisesti hiihto

Maastohiihto, murtomaahiihto eli tuttavallisesti vain hiihto. Hiihto on monipuolinen ja upea urheilu-, ulkoilu- ja kuntoilumuoto. Sen parissa voi nauttia maisemista, kuntoilla, harrastaa ja kilpailla. Maastoja on monia ja tapoja hiihtää on vielä enemmän. Hiihtää voi umpihangessa, pelloilla, metsässä, mäkisissä maastoissa, valmiilla laduilla, perinteisellä tai vapaalla hiihtotyylillä. Jo esisämme käyttivät lajia talvisissa askareissa liikkumiseen (Ojanen 2016, 8).

Myöhemmin hiihtoa käytettiin arkisissa askareissa helpottamaan liikkumista talvella lumella. Suksilla on helpompi liikkua kuin esimerkiksi kävellen. Sukset liukuvat eikä upota niin helposti. Laji on siis välineurheilulaji, jossa on selkeä rytmi sekä liikutaan ja liutaan suksilla, lumella. Sukset onkin kehitetty alun perin sitä varten, että emme uppoaisi lumeen ja helpottamaan liikkumista. Nykyisin maastohiihto on hieno talviurheilulaji sekä mitä parhain koko kehoa liikuttava liikuntamuoto. (Liikanen 2019, 34–39.)

Maastohiihdosta voisi kirjoittaa paksun oppaan lajista itsestään, hiihtotyyleistä ja välineistä voisi kirjoittaa myös ihan omat oppaansa. Tässä teoriaosuudessa kerrotaan vain olennaisimmat asiat. Oppaassa kerrotaan maanläheisesti ja nimenomaan aloittelijoille, hiihdon pariin innostuneille uusille hiihtoperheille perusasiat. Kun pääsee lajin pariin ensin pääasioiden kautta helposti, niin on helpompi myöhemmin syventyä laajemmin. Lähestytään hiihtoa samalla periaatteella kuin esimerkiksi talonrakennusta tai harjoittelua ylipäänsä, ”Ei talo pysy pystyssä, jos ei ole ensin tehty perustaa hyvin”. Eli ei kuormiteta liikaa ja säilytetä juuri lajin pariin innostuneita.

2.2 Kaksi tyyliä ja latua

Maastohiihdossa on kaksi hiihtotapaa, perinteinen ja luistelu eli vapaa hiihtotyyli. Molemmille hiihtotyyliä on kehitelty myös omanlaisensa ladut. Monesti edelleen mielletään, kun puhutaan hiihdosta, että perinteisen ura on vain latu ja vapaan latu ei ole hiihtolatu. Perinteisessä hiihtotyylissä hiihdetään perinteisen

uralla, jossa sukset liukuvat eteenpäin kahdella uralla (Kuva 1). Vapaassa hiihtotyylissä hiihdetään luisteluhiihtouralla, joka on huomattavasti leveämpi ja siinä mahtuu liu'uttamaan suksia hieman myös sivuttaissuunnassa eli luistella sukset jalassa eli luisteluhiihtää (Kuva 2).



Kuva 1. (Hanna Vilhunen 2024)



Kuva 2. (Hanna Vilhunen 2024)

Molemmissa hiihtotyyliissä mennään liukuvan suksen päälle ja liutaan suksella. Perinteisessä ja vapaassa hiihtotyylissä on myös paljon yhteistä ja molemmat tukevat toinen toisiaan. Sujuvaan hiihtoon vaikuttaa myös rytmitys ja ajoitus. Perinteinen mielletään monesti helpommaksi omaksua, koska se muistuttaa enemmän kävelyä. Molemmat tyyliä ovat monipuolisia ja koko kehoa liikuttavia. Hiihtotyylistä riippumatta laskutavat ja laskuasennot ovat samanlaisia (Kuva 3).



Kuva 3. (Hanna Vilhunen 2024)

Lyhyesti sanottuna perinteisen hiihtotekniikoita ovat tasatyöntö, vuorohiihto, haarakäynti ja yksipotkuinen tasatyöntö. Tasatyönnössä työnnetään koko ylävartalolla ja sauvat liikkuvat yhtä aikaa. Vuorohiihdossa suksia liuetaan vuoron perään eli aivan kuten käveltäisiin, mutta mukaan tulee liuku ja potku. Parhaiten vuorohiihto soveltuu ylämäkiin. Haarakäynti eli vuorohiihdon mäkimukailu tulee usein mukaan, jos mäki on liian jyrkkä vuorohiihdolle. Yksipotkuista tasatyöntöä käytetään tasaisella sekä loivaan ylämäkeen.

Luisteluhiihdossa eli vapaan hiihtotyyliissä sauvat iskeytyvät lumeen yhtä aikaa ja käsien liike muistuttaa tasatyöntöä. Vapaan tekniikoita on useita. Kuokka eli perusluistelu, joka soveltuu parhaiten ylämäkeen. Aloitteleva luistelutyylin hiihtäjä hiihtää monesti kuokkaa kaikkialla, ja kuokka soveltuukin hiihdettäväksi kaikkiin maaston kohtiin. Wassberg-hiihtotekniikassa työnnetään jokaiselle potkulle. Se soveltuu parhaiten loiviin ylämäkiin. Mogren on nautiskelua ja pitkää liukua. Mogren eli toispuoleinen tekniikka soveltuu parhaiten tasaiselle ja loivaan alamakeen. Lisäksi vapaan tekniikassa käytetään myös sauvoitta luistelua matalassa kyyryssä loiviin laskuihin. Kyseessä on luisteluhiihto ilman sauvoja. Sauvoitta hiihtoa käytetään myös hiihdon tekniikkaharjoittelussa.

2.3 Hiihdon harrastaminen

Hiihtoa voi harrastaa ympäri vuoden ja eikä hiihtäjäksi tulla pelkästään vain hiihtämällä. Tästä syystä tämä monipuolinen laji voi viedä mukanaan. Kesällä voi hiihtää lumella hiihtotunneleissa sekä -putkissa, asfaltilla ja kivituhkalla rullasukilla. Hiihtoharjoitteita ja oheisharjoittelua voi tehdä erilaisilla ja monipuolisilla lajiharjoitteilla ja ottaa muita lajeja rohkeasti mukaan.

Hiihto on monipuolinen kestävyyslaji, jossa haastetaan koko kehoa. Hiihto aktivoi ja tekee hyvää kehollemme. Se parantaa ja kehittää kokonaisvaltaista toimintakykyä, tasapainoa, voimaa sekä sydän- ja hengityselimistöä. Hiihto on monipuolista liikuntaa koko keholle ja mikä parasta, hiihtää voi myös monella tasolla ja tavalla. Ei ole yhtä oikeaa tekniikkaa tai tyyliä. Hiihto parantaa ja kehittää muun muassa tasapainoa ja koordinaatiokykyä sekä virkistää mieltä. Hiihto on tarkoitettu kaikille ja tekee hyvää mielelle ja keholle kokonaisuudessaan. (Liikanen 2019, 26–31.)

Hiihtoa voi harrastaa hiihtoseuroissa. Esimerkiksi Hiihtoliiton Tähtiseurajat tarjoavat laadukasta ja monipuolista seuratoimintaa. Tähtiseurajien tunnistaa Olympiakomitean Tähtiseurajien tunnuksesta. (Suomen Hiihtoliitto 2024.) Kaiken tasoisista hiihtoseuroista suurin osa pitää tahoillaan hiihtokouluja, hiihtotreenejä eri ryhmissä ja tahoilla sekä muita hiihdon opastuksia. Osa seuroista on todella aktiivisia ja toiset seurajat toimivat vaatimattomammin resurssein ja ovat vähemmän aktiivisia.

Lisäksi Suomessa on monia yksityisiä hiihtokouluja, hiihtovalmentajia sekä Suomen Ladulta löytyy Suomen Hiihtoliiton lisäksi paljon lajituntemusta. Eli hiihdon saloihin pääsee montaa reittiä ja hiihtää voi myös vain omaksi iloksi, vaikka vain omalla takapihalla, itse tehdyillä laduilla. Hiihtoharrastusta voi toteuttaa monella tasolla ja tavalla. Pääasia lajin harrastamisessa on, että tekee sitä millä tasolla tahansa ja missä tahansa olisi, että laji innostaa ja että on mielekästä ja hauskaa. Mitä nuorempana saa hiihtoinnostuksen sitä todennäköisemmin hiihtointo kantaa myöhemmälle iälle.

Suomen Hiihtoliitto tukee hiihtoseurojen toimintaa monipuolisesti tarjoten seuroille mahdollisuuksia seurojen kehittämistyöhön erilaisten kohtaamisten ja tapahtumien kautta. Seuratoiminnan avulla hiihtäjä pääsee kehittymään, kokemaan sekä tekemään yhdessä muiden kanssa. Hiihtoharrastus eri hiihtoseuroissa on eri hintaista. Hinta koostuu muun muassa seuran jäsenmaksusta, mahdollisesta toiminta- ja valmennusmaksusta sekä skipassi- tai hiihtolisenssistä. Hiihtoharrastus on edullinen ja monipuolinen harrastus, joka tukee myös muiden lajien harrastamista. Hiihtää voi myös omaksi iloksi ilman seuraan liittymistä.

3 HIIHTOVÄLINEET

3.1 Mitä välineitä?

Hiihtoon tarvitaan kaksi suksea, kaksi sauvaa sekä suksiin siteet ja hiihtokengät eli hiihtomonot. Molemmille hiihtotyyleille on vielä omanlaisensa sukset sekä siteet, sauvat sekä monot. Jos haluaa hiihdosta mielekästä, niin on hyvä pukeutua hengittäviin hiihtoon soveltuviin vaatteisiin. Hiihtovälineet ja varusteet kehittyvät koko ajan. On tärkeää asioida aina alan liikkeessä, jos haluaa saada sopivat välineet. Hyvillä välineillä hiihtoharrastus on aina mielekkäämpää.

Kun lähtee hankkimaan välineitä, on hyvä miettiä etukäteen, mihin tarkoitukseen välineet hankitaan. Aikooko hiihtää perinteistä vai vapaata vai kenties molempia tyylejä. On hyvä huomioida kokemus eli onko jo aiemmin hiihtänyt, onko harrastaja, kilpailija vai vasta-alkaja. Hankintaan vaikuttaa myös budjetti sekä suksiin liittyen myös voiteluinto. Kun lähtee sukasia hankkimaan, on hyvä tietää etukäteen myös oma tai sukasia käyttävän paino sekä pituus, niin on helpompi löytää toimivat sukset.

Hyviä välineitä saa myös käytettyinä. Välineiden hintatasot vaihtelevat vuosittain ja tuotekehittelyä tehdään koko ajan lisää. Sähköisessä oppaassa ei ole uusien välineiden hintoja näkyvillä, koska hintatasot vaihtelevat kausittain. Kun hiihtoinnostus vie mukanaan, voi hankkia myös muita välineitä kuten esimerkiksi suksiin pidikkeet, juomapulloverin, suksipussin sekä mononsuojat.

3.2 Hiihtovaatteilla mielekkyyttä harrastukseen

Vaatemerkkejä on monia samoin kuin valmistajakin. Tärkeää on, että hiihtovaatteet ovat hengittävät ja on hyvä suosia kerrospukeutumista. Hiihdossa on hyvä aloittaa ihan alusvaatteista. Kannattaa suosia hengittäviä aluskerrastoja ja sään mukaan välikerrastoja. Päälimmäiseksi kerrokseksi on hyvä valita hengittävät ja tuulen kestävätkä vaatteet. Lapsille sopivat esimerkiksi välikausivaatteet, tuulenpitävä ulkoiluasu tai ihan hiihtoon suunniteltu hiihtoasu. Kilpahiihdossa on

hyvä kilpailusuorituksen aikana käyttää kilpailutrikoita. Trikoiden alle saa myös puettua lämpökerraston/aluskerraston. (Taulukko 1)

Hiihdossa voi päässä pitää sään mukaan sopivaa päähinettä eli pantaa tai pi-poa. Kaula on myös hyvä suojata. Tähän tarkoitukseen on kypärämyssyjä sekä tuubihuiveja. Tuubihuivit ovat käytännöllisiä muutenkin kerrospukeutumisessa. Sukat on hyvä myös valita hengittäviksi sekä sään mukaan. Kylmällä ilmalla voi olla kahdetkin erilaiset sukat. Pukeutuminen riippuu pitkälti hiihtäjän vauhdista sekä hiihtohetken teemasta. Pukeutumiseen vaikuttaa ja on hyvä ottaa huomioon, lähteekö esimerkiksi hiihtoretelle vai vauhdikkaammalle hiihtolenkille. Vaatemerkkejä ja valmistajia on monia sekä hintahaitari on näin ollen hyvinkin laaja.

Taulukko 1.

1. Vältä ylipukeutumista	2. Pukeudu kerroksittain	3. Unohtaa puuvilla
Yleisin virhe on pukeutua liikaa. Aktiivisessa liikunnassa pärjää kylmälläkin ilmalla yllättävän vähällä. Lähtiessä liikenteeseen saa tuntua hieman kylmältä jolloin todennäköisesti olet pukeutunut juuri sopivasti aktiivisempaa liikuntasuoritusta varten. Hyvä hiihtoasu pitää tuulen, mutta kykenee haihduttamaan hiihtäjän tuottaman lämmön.	Kerrospukeutumisen ideana on kosteuden siirtyminen iholta kohti ulompia vaatekerroksia ja sen poistuminen niiden kautta. Alusasun tehtävänä on pitää iho mahdollisimman kuivana. Välikerrosten avulla säädellään lämpöä. Ohut kuorikerros suojaa tuulelta mutta hengittää.	Se sitoo kosteutta ja on kosteudessaan epämukavan tuntuinen päällä. Kylmä ilma ja märkä vaate johtavat helposti myös vilustumiseen. Tekokuidut eivät sido samalla tavalla kosteutta, vaan siirtävät sen ulompiin kerroksiin ja pitävät ihon kuivempana. Luonnonmateriaaleista villa on toimiva, sillä se lämmittää myös kosteana.

(Suomen Latu 2024)

3.3 Sukset, monot ja sauvat

Perinteiselle- ja vapaalle hiihtotyylille on omat välineensä. Hiihtämiseen tarvitaan hiihtokengät eli hiihtomonot. Kunnolla hiihtoharrastukseen innostuneille ei suositella kenkiin laitettavia ”remmisuksia”, joita on lapsille tarjolla. Toki alkuinnostukseen sekä esimerkiksi kouluille minisuksetkin riittävät, että saa alkuinnostukseen hiihtoon ja lumella liikkumiseen. Hiihtovälineitä voi hankkia myös käytettyinä ja ainakin alkuun kannattaakin suosia kierrätystä. Käytetyt välineetkin voivat olla hyviä.

3.3.1 Hiihtokengät eli hiihtomonot lyhyesti monot

Perinteisen hiihtomonot ovat hieman matalavartisemmat ja pohjasta löysemmät. Vapaan hiihtotyylin monoissa on tukevampi ja hieman korkeampi varsi. Lisäksi on vielä näiden monojen välimalli, jota kutsutaan combi-monoksi. Niillä pystyy hiihtämään vapaata ja perinteistä, mutta ne eivät ole ominaisuuksiltaan kumpaankaan täydelliset. Koot vaihtelevat merkin ja valmistajan hieman. Eli sovitus aina suotavaa, ennen hankintaa. Monojen tulee istua jalkaan hyvin. Hintataso uutena ostettuna liikkuu aloittelijan/lapsen noin 50 euron monoista kilpamonoihin noin 900 euron välillä.

3.3.2 Monot kiinnittyvät suksiin siteillä

Hiihtosukset eli sukset yhdistyvät monoihin sopivilla siteillä. Side on sukseen kiinnitettävä osa, jolla mono saadaan sukseen kiinni. Siteitä on erilaisia, niin kuin mononkin pohjia. (Liikanen 2019, 95) Tällä hetkellä markkinoilla on pääsääntöisesti enää NNN-siteitä, mutta jos hankkii käytettynä, on liikkeellä vielä muun muassa SNS siteitä, sekä vielä vanhempiakin sidemalleja. Tuotekehitystä tehdään koko ajan, joten markkinoille on lanseerattu jo testiin taas uudenlaisia siteitä. Siteissä on vielä erilaisia kiinnitysmekanismeja ja levyjä. Joissakin malleissa sidettä voi myös siirtää kelin ja maaston mukaan. Sidettä voi myös korottaa kiilalla. Siteillä voi siis muokata myös suksen toimivuutta. (Anttila 2024, 53–55.)

3.3.3 Maastohiihtosukset eli sukset

Suksien maailma on ihan oma maailmansa. Suksen valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa hiihtotapa, hiihtäjän taso, vauhti, paino ja pituus sekä tarve eli onko aloittelija, harrastaja, retkeilijä, kilpailija ja lopulta budjetti sekä voitelu. Vapaan sukset ovat noin 5–15 cm hiihtäjää pidemmät ja perinteisen sukset 10–20 cm hiihtäjää pidemmät. Ihan pienillä lapsilla sukset voivat olla lyhyemmät kuin hiihtäjä. Suksissa on erilaisia pohjamateriaaleja. Perinteisen tyylin suksissa ovat hyvin suosittuja skinsukset eli karvapohjasukset. Nämä ovat taas

aivan erilaiset kuin lasten suomupohjasukset. Suksia hankittaessa on siis hyvä miettiä etukäteen tarkoitus. Toimivuuden kannalta suurempi merkitys on hiihtäjän painolla kuin pituudella, jotta sukset toimivat hiihtäjällä. Tämä koskee kaikenlaisia suksia. Hintataso uusina ostettuna suksissa vaihtelee aloittelijan noin 100 euron suksista kilpailijan noin 700 euron suksiin.

3.3.4 Hiihtämiseen tarvitaan myös hiihtosauvat

Maastohiihtoon tarvitaan myös sauvat, jotka ovat erimittaiset molemmille hiihtotyyleille. Perinteisen sauvan mitta yksinkertaisesti ilman laskukaavoja on seis- tessä hiihtäjän kainaloon ja vapaan sauvan hartian korkeudelle. Lapsilla sauvat voivat olla lyhyemmät. Sauvojen materiaaleissa on eroja, sekä on erilaisia som- pia sekä hihnoja. Taas hyvä muistaa perusasiat hankittaessa eli muun muassa tarve ja taso. Hintataso sauvoissa liikkuu aloittelijan noin 10 euron sauvoista kilpailijan noin 400 euron välillä. Sauvojakin voi löytää käytettyinä. (Taulukko 2)

Taulukko 2. Hiihtovälineiden mittataulukko

Perinteisen sukset: Hiihtäjän pituus+15–25 cm
Luisteluskukset: Hiihtäjän pituus+10–15 cm
Perinteisen sauvat: 0.83 x hiihtäjän pituus
Luistelusauvat: 0,88–0,91 x hiihtäjän pituus
Sauvarinnesauvat: 0,76–0,79 x hiihtäjän pituus

(Lähde Suomen Latu; Lähde Ojanen; Lähde Vilhunen)

3.4 Suksien huolto ja voitelu

Suksen huollosta on tehty paljon oppaita ja monet eri tahot pitävät eri tasoisia voitelu- ja huoltokoulutuksia. Erilaisille suksille on omat hoito-ohjeensa. Uusia suksia hankittaessa on hyvä kysyä huoltovinkit myyjältä. Jos intoa riittää, on hyvä osallistua huoltokoulutuksiin. Huoltokoulutuksia pitävät muun muassa Suomen Hiihtoliitto, Suomen Latu, monet yksityiset tahot sekä aktiiviset maas- tohiihtoseurat. Aloittelijalle ja kuntoilijalle riittää, että sukset käyttää ammattilai- sella huollossa muutaman kerran kaudessa.

Suomessa lumelle on useita nimityksiä. Lumen rakenne vaikuttaa huoltoon, voitteluun ja toimivuuteen. Perinteisen suksissa on luisto- ja pitoalue. Luistelusukissa on vain luistoalue. Kaikki kelit ovat hyviä, jos osaa voidella sukset oikein. Lyhyesti, uusi lumi on yleensä tuoretta, juuri satanutta. Uusi lumi on aina hitaampaa kuin vanha lumi. Liippalatu on kiiltävä ja tiivistyy hiihtäjien toimesta. Karkea lumi on yleensä tykki- tai säilölunta, ja lumen rakenne on hivenen jäisen oloista. Vitikelistä puhutaan, kun on oikein pakkaskeli ja voi kuulla lumesta nariina. Hienojakoinen lumi on hienoa pölyävää pakkaslunta. Vesikelistä puhutaan, kun lumi muuttuu märäksi ja kosteaksi. Ongelmakelistä yleensä puhutaan, kun lämpötila ja ilma eivät kohtaa. Esimerkiksi lämpötila on lähellä nolaa ja sataa uutta lunta. Jäkelistä puhutaan, kun lämpötilan vaihtelun takia latu alkaa kiiltämään ja jäätymään. (Ojanen 2016, 56.)

Skini eli perinteisentyylin karvasuksia tulee huoltaa niille tarkoitetuilla hoitotuotteilla. Näitä hoitotuotteita myydään yksittäin sekä valmiissa huoltopaketeissa. Paketit sisältävät yleensä ohjeet, kuituliinan, skinisuksien puhdistusaineen sekä skinisuksien hoitoaineen. Skinien puhdistusaine ei ole sama kuin voiteenpoistoaaine. Pikaluistojen mukana tulee myös usein käyttöohjeet. Vaikka käyttäisi vain pikaluistoja, on silti hyvä itse voidella huoltovoitelu tai käyttää sukset säännöllisesti huollossa ja kunnan perusvoitelussa. Maastohiihtosukset on hyvä laittaa ”kesäteloille” eli vähintään putsata pohjat. Näin syksyllä on taas mukava ottaa sukset säilöstä käyttöön, ja suksien toimivuus on huomattavasti parempi.

Suksien pohjat kuluvat käytössä ja niihin voi tulla naarmuja. Pitkittäissuunnassa olevat naarmut eivät välttämättä hidasta luistoa, mutta suksia on hyvä käyttää hionnassa tarpeen tullen. Suksen pohjan hionta toteutetaan hiontakivellä, johon ajetaan timantilla se kuvio, joka suksen pohjaan halutaan. Hiontakivestä kuivio ajetaan sukseen. Hionta on yksi osa suksien huoltoa ja oikeanlaisella hionnalla saadaan suksesta muun muassa naarmut pois. (Ojanen 2016, 54.) Hionnan jälkeen parhaiten suksen pohjan saa pidettyä kunnossa kuumavoitelulla (Anttila 2025, 55).

Perusvoiteluun tarvitaan voitelupöytä, voitelurauta, sikli, nailonharja, kuituliina tai muu vastaava liina. Pitovoitelun tasoitukseen tarvitaan myös korkki, hieoma-

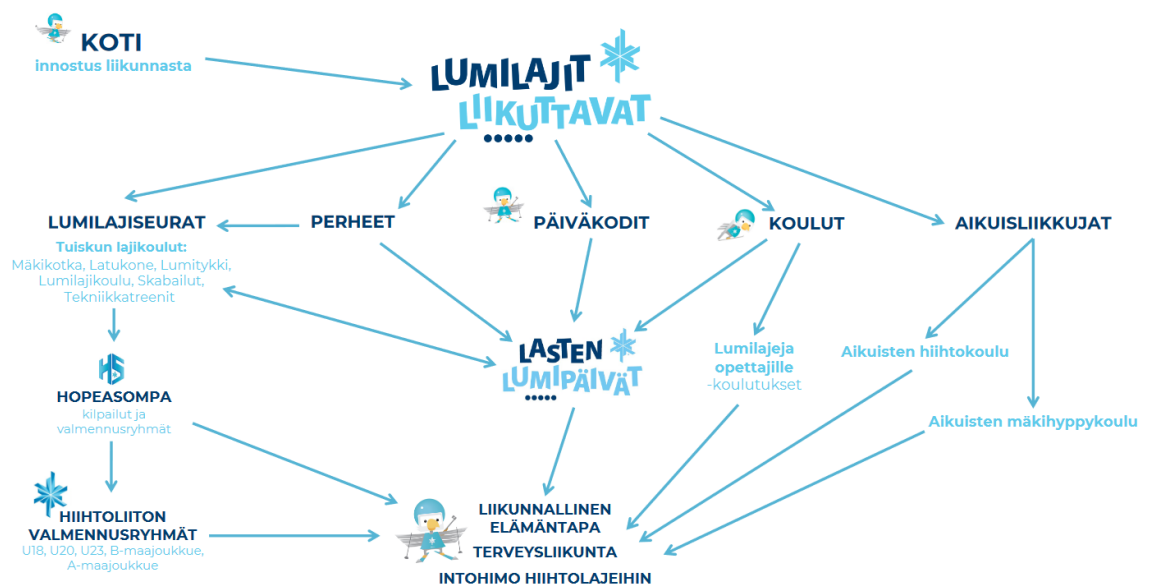
paperia pitoalueen karhennukseen sekä purkki voiteenpoistoainetta suksien puhdistukseen. Hyvä on olla myös perusvoiteita. Alkuun riittää kaksi erityyppistä luistovoidetta nollakelille ja pakkaskelille. Voideltaviin perinteisen suksiin on hyvä olla muutama eri pitovoide eli nollakeliin sekä yleispakkaskeliin. Lisäksi on hyvä olla yleisliisteri märkiin olosuhteisiin yleensä väriltään kirkas tai hopea. Hyviä perusvoiteluvinkkejä löytyy myös Suomen Ladun sivuilla.

4 MUKAAN LUMILAJIT LIIKUTTAVAT PERHEESEEN

4.1 Lumilajit liikuttavat

Suomen hiihtoliiton Lumilajit liikuttavat -konseptin tarkoituksena on tehdä lumella liikkumisesta hauskaa. Alun alkaenkin ideologina ja tavoitteena on tuoda esille ajatusta ”innostavasti lumella” eli mitä kaikkea sukset jalassa voikaan tehdä ja miten hauskaa lumella liikkuminen sukset jalassa voikaan olla. Tarkoituksena on siis tuoda esille iloa ja innostusta, joka parhaimmillaan johtaa intohimoon ja terveellisiin elämäntapoihin. Hiihto ja lumilajit ovat kilpaurheilua, mutta ne voi olla myös paljon muuta. Tavoitteena on harrastaa ja liikkua sekä liikuttaa kaikenikäisiä ja taseisia innostavasti lumella. (Suomen Hiihtoliitto 2024.) (Kuva 4)

Kuva 4.



(Lähde Suomen Hiihtoliitto 2024; Lähde Lumilajit liikuttavat 2024)

4.2 Projektin toimeksiantaja

Työn toimeksiantajana toimii Suomen Hiihtoliitto, joka on hiihtolajien Suomen kattojärjestö ja Kansainvälisen Hiihtoliiton eli FIS:n (International Ski Federation) jäsenjärjestö. Suomen Hiihtoliiton tarkoituksena on toimia hiihtourheilun alalla Suomessa toimivien, yhdistysrekisteriin merkittyjen yhdistysten aatteellisena ja toiminnallisena yhdyssiteenä ja keskuselimenä sekä edistää hiihtourheilua Suomen kansan keskuudessa. Hiihtourheiluksi luetaan maastohiihto, mäkihyppy, yhdistetty ja alppilajit sekä muut lumella tapahtuvat hiihtourheilulajit ja niiden kesämuodot. (Suomen Hiihtoliitto 2024)

Suomen Hiihtoliiton strategiana on saada kansa riemastumaan lumesta, ”Celebrate Snow!” ja sen mahdollisuuksista sekä vaalia lumilajien paikkaa suomalaisten sydämissä. Hiihtoliiton tavoitteena on luoda yhteisöllisiä kokemuksia hiihtolajien parissa, niin seuroissa, tapahtumissa kuin kotikatsomoissa. Hiihtoliiton strageniana on tehdä töitä sellaisten olosuhteiden eteen, että myös tulevilla sukupolvilla on mahdollisuus nauttia lumilajeista, niin tavoitteellisessa huippu-urheilussa kuin harrastajina. (Suomen Hiihtoliitto 2024)

4.3 Tapahtumat ja kilpailut

Hiihdon parissa pääsee kokemaan elämyksiä. Suomen hiihtoliitto sekä monet hiihtoseurat, yhdistykset ja yksityiset tahot järjestävät muiden tahojen kanssa yhteistyössä erilaisia tapahtumia ja kilpailuja. Hiihdon parissa pääsee kokemaan ja kisaamaan monella tasolla. Matalan kynnyksen kilpailut ovat niitä, joihin voi osallistua kuka vaan esimerkiksi seurojen omat kilpailut ja yksityisten tahojen kaikille avoimet kilpailut. Kansallisista kilpailuista puhutaan, kun kilpailut löytyvät Suomen Hiihtoliiton hiihtokalenterista ja näihin tarvitaan kilpailulisenssi. SM-kilpailuja on nuorille eli 17–23 sarjoille, yleisensarjan hiihtäjille ja veteraaneille, joissa sarjat 35–90 vuotiaisiin. 12–16-vuotiaille järjestetään Hopeasompa-kilpailut, joissa 16-sarjoissa on myös SM-arvo. Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, nuorten olympiafestivaalit, Scandinavia cup, maailmancup, maailmanmestaruushiihdot sekä olympialaiset edellyttävät osallistumista karsintoihin ja valintakriteerien täyttymistä.

Suomen Hiihtoliiton Lasten Lumipäivät sekä koko Lumilajit liikuttavat - tuoteperhe on tarkoitettu matalan kynnyksen hiihdon harrastamiseen ja hiihtoinnostuksen nostatukseen sekä seurojen tueksi. Suomessa on myös paljon muita toimijoita, jotka järjestävät erilaisia hiihtotapahtumia kaiken ikäisille lumiliikkujille. Esimerkiksi Suomen Hiihtoliitto ja Suomen Latu sekä monet yksityiset tahot tekevät myös paljon yhteistyötä tapahtumien järjestämisessä.

5 TOIMINNALLINEN TYÖ

5.1 Taustaa

Toiminnallisen työn eli sähköisen oppaan idea on syntynyt pikkuhiljaa vuosien saatossa vetäessäni hiihtokouluja ja valmennusryhmiä. Olen toistanut ja vastaanuttanut moniin samoihin kysymyksiin vuodesta toiseen. Lisäksi lisäpotkua oppaan tekemiseen toivat talven 2022 innostuneet uudet hiihtäjänalut, lajin pariin löytäneet uudet perheet sekä Etelä-Suomen Hiihdon piirin lasten hiihtokoulun ohjaajakurssin pitäminen joulukuussa 2021. Koulutusillan aikana moni välitti kauttani kysymyksen Etelä-Suomen Hiihdon piirille sekä Suomen Hiihtoliitolle, ”Olisiko mahdollista saada opas, josta löytyisi kaikki tarpeellinen samoista kansista”. Opasta oli jo aiemmin kyselty liitolta sekä Etelä-Suomen hiihtopiiriltä. Näin ollen lähdin innolla kehittämään opasta.

5.2 Vastauksia kysymyksiin

Hiihdon pariin tulevilla perheillä on mielessään monia kysymyksiä, jotka askarruttavat. Kiireiseen elämäntapaan soveltuvaa, lyhyttä ja yksinkertaista sähköistä opasta on hiihtopiireissä kaivattu jo pitkään. Moni hiihtoseura ja erilaiset tahot ovat koostaneet omille internetsivuilleen ohjeistuksia omaan käyttöönsä, mutta selkeää ja yleistä opasta ei ole ollut tarjolla. Tarkoitin opasta, joka pysyisi ajassa mukana, olisi lyhyt sekä muokattavissa. Useat yksityiset hiihtovalmentajat ovat tehneet omia oppaitaan sekä kirjoja, mutta ne eivät vastanneet sitä, mitä haettiin. Oli siis selkeä tarve, johon opas pyrkii vastaamaan. Vapaasti käytettävän sähköisen oppaan avulla on tarkoitus auttaa uusia lajin pariin tulijoita löytämään kaikki tarvittava tieto ilman suuria ponnisteluja.

Ideoin ja keskustelin oppaan tekemisestä Etelä-Suomen Hiihdon sekä Suomen Hiihtoliiton väen kanssa. Oppaan valmistelussa halusin huomioida eettiset näkökohdat. Totesin, että siinä ei voi mainostaa voide-, suksi-, mono- tai vaate-merkkejä. Oppaan käyttäjille annetaan neutraalia tietoa. Merkkivalinnat jokainen saa ratkaista itse, ilman suositteluja. Välinevalmistajia ja -merkkejä on monia, niin myös suosittelijoita ja alan liikkeitä. Ei ole mitään yhtä tiettyä merkkiä, val-

mistajaa tai yhtä oikeaa alan hiihtovälineliikettä. Yhtenä tutkimusmetodina tietoa kerättiin maastohiihtoseuroilta kyselytutkimuksella. Sen eettisyys taattiin teke­mällä kysely anonyymisti. Kyselyssä mainittiin tarkasti, mihin tuloksia tullaan käyttämään. Näin vastaajien yksityisyyttä kunnioitettiin, mutta heiltä toivottiin avoimuutta.

Teetin kyselyn usean vaihtoehdon joukosta Google Forms - kyselylomaketyökalulla. Google Forms on kyselylomakkeiden hallintaohjelmisto, joka on osa Googlen tarjoamaa ilmaista verkkopohjaista Google Docs Editors - sarjaa (Google). Kyselypohja oli helppo rakentaa ja se sopi hyvin kyselytutki­muksen tekemiseen ja aineiston analysointiin. Sen avulla voi helposti toteuttaa kyselyjä, ja se on maksuton. Koska Suomen Hiihtoliitolla on kaikkien maasto­hiihtoseurojen yhteystiedot, oli näin ollen luonnollista, että Hiihtoliitto välitti kyse­lyä seuroille. Kysely lähti myös jakeluun muun muassa Etelä-Suomen Hiihdon jakelun kautta.

Opas sekä itse raportti valmistui pääosin vapaapäivien, palkattomien vapaiden ja lomapäivien aikana. Varsinaisia kuluja oppaan tekemisestä ei muodostunut. Oppaan tekemisestä ei myöskään koitunut tuloja. Valitsin tekotavaksi nimen­omaan sähköisessä muodossa olevan pikaoppaan, jotta sitä on helppo myö­hemmin muokata. Se oli myös tekovaiheessa edullinen vaihtoehto ja on tätä päivää. Oppaan käyttö ja käyttäjäkokemukset eivät enää kuulu opinnäytetyöhö­ni.

5.3 Opas toteutukseen

Oppaan työstäminen alkoi selvittämällä, mitä aineistoa loppujen lopuksi itse op­paaseen tulee, että se pysyy yksinkertaisena. Sen määrittämisessä päätin käyt­tä kyselytutkimusta, keskusteluja sekä tukeutua myös omaan pitkään koke­mukseeni lajin parissa.

Koko prosessi alkoi jo kaksi vuotta sitten, jolloin keskustelin aiheesta Etelä-Suomen Hiihdon hallituksen edustajan kanssa. Huomasimme että oppaalle on tarvetta, joten olin seuraavaksi yhteydessä Suomen Hiihtoliittoon. Kun olin esi-

tellyt suunnitelman, teimme yhteistyösopimuksen. Teetin kyselyn 2022 syksyllä. Kysely lähetettiin jakoon Suomen Hiihtoliiton tiedotuskanavissa sekä myös suoraan sähköpostilla maastohiitoseuroille. Etelä-Suomen Hiihto välitti kyselyä omissa tiedotuskanavissaan useampaankin kertaan ja myös suoraan omille jäsenseuroilleen. Otin oppaan tekemisen esille pitäessäni valmennuskoulutuksia, joten sain hyviä pohdintoja ja keskusteluja aikaan.

Lisäksi olen käyttänyt työssä omaa laajaa kokemustani monelta kantilta, niin itse entisenä kilpahiihtäjänä, nykyisin äitinä, valmentajana, ohjaajana, kouluttajana, seura- ja piirityöntekijänä. Esiin on nostettu yleisimpiä kysymyksiä, joita hiihtoa aloittavat perheet ovat kysyneet yleisemmin vuosien saatossa.

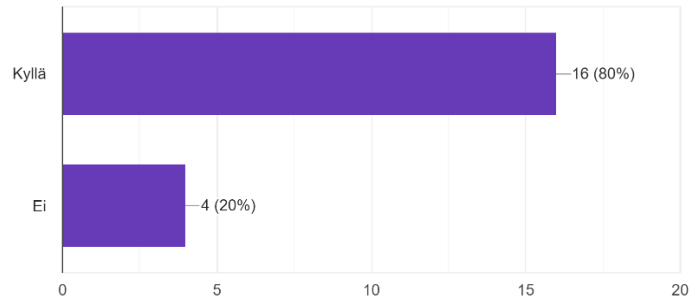
Google Forms -kysely oli tarkoituksella lyhyt, jotta vastaamiskynnys olisi matala. Kyselyyn tuli loppujen lopuksi 21 vastausta. Odotin vastauksia hieman enemmän, jotta olisi saatu hieman kattavampi näkemys ympäri Suomen. Jostain syystä seurat eivät ilmeisesti ohjanneet kysymyksiä eteenpäin seuratyöntekijöilleen tai kysely meni muuten ohi hektisessä ajassa. Vaikka nimenomaan opasta oli toivottu ja kyselty.

Kyselyssä kysyttiin, millaisia kysymyksiä seurat ovat saaneet uusilta aloittavilta hiihtoperheiltä, mitä ydinasioita seurat haluaisivat oppaassa olevan, mihin kysymyksiin seurassa toimijat ovat itse kaivanneet vastauksia, missä muodossa opasta toivotaan. Lisäksi pyydettiin kertomaan muita toiveita. Kyselyssä kävi ilmi, että tiedontarve ja kysymykset ovat melko samansuuntaisia kaikkialla. Niin kuin jo keskustelujen pohjaltakin oli tullut ilmi vuosien saatossa. Kyselyn vastauksissa ei ilmennyt yllätyksiä. Kysely tuki ja vahvisti näkemystä asiasta. Kaavioissa on kuvattu Google Forms -kyselyn tuloksia kaavioina, syksy 2022. (Kaavio 1 ja 2)

Kaavio 1.

Vastaatteko seurassanne vuodesta toiseen samoihin kysymyksiin? Esim. Minkälaiset suksien tulisi olla, minkä pituiset sauvojen tulisi olla? Mistä voin... kenties miettinyt mistä saisit nämä tiedot helposti?

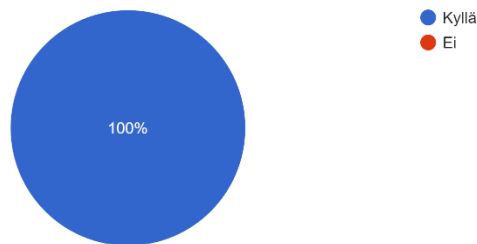
20 responses



Kaavio 2.

Meinaatteko mahdollisesti ottaa oppaan käyttöön seurassanne?

18 responses



Avoimissa vastauksissa sekä keskusteluissa seurat kokivat, että usein vastauksien antaminen perheiden kysymyksiin on haastavaa, koska kyseessä on ulkoilulaji, jolloin sääolosuhteet muuttuvat jatkuvasti. Välineet, vaatteet ja voiteet kehittyvät koko ajan. Kysymyksiä nousee varmasti jatkossakin, mutta toteutuneen oppaan tarkoituksena on vastata yleisimpiin kysymyksiin helposti ja yksinkertaisesti. Vaikka säät, ajat ja välineet muuttuvat, peruseriaate on kuitenkin jo vuosia pysynyt samana sekä varmasti pysyy myös jatkossa. Jatkossa sähköistä opasta on myös helppo muokata ajan hengessä.

Tietolähteinä opasta koostettaessa on käytetty myös Suomen Hiihtoliiton henkilökunnan ja muiden hiihdon parissa toimijoiden keskusteluja sekä kirjallista materiaalia. Olin myös työstövaiheessa yhteydessä Suomen Latuun. Suomen Latu

on ulkoilmajärjestö, jonka tehtävä on ihmisten liikuttaminen ja ulkoilijoiden edunvalvonta (Suomen Latu, 2024). Heidän sivuilleen on kerätty pääpiirteittäin perusasiat selkeästi. Joten miksi kirjoittaa moneen kertaan, kun voi linkittää sähköisesti tietoa ja tehdä yhteistyötä.

Olen hyödyntänyt opasprojektin joka vaiheessa kokemustani, tietoa ja näkemystäni, joita olen kartuttanut vuosien varrella. Olen itse entinen kilpahiihtäjä SM-tasolla, 18 vuotta liikunta- ja hyvinvointialalla toiminut yrittäjä. Pohjakoulutukseltani olen liikuntaneuvoja, käynyt Suomen Hiihtoliiton kaikki valmentajakoulutukset sekä muutenkin liikunta-alalla monipuolisesti laidasta laitaan koulutuksia.

Nykyisin olen kahden hiihtäjän äiti. Olen vetänyt vuosien ajan nuorten maastohiihtoleirejä, muun muassa yhteistyössä Suomen Hiihtoliiton ja Urheiluopistojen kanssa. Olen vetänyt hiihtokouluja monessa eri seurassa ja yhteistyössä eritahtojen kanssa sekä itsenäisesti. Lisäksi olen vuosia valmentanut valmennusryhmiä, yksittäisiä urheilijoita, toiminut kahdessa seurassa päävalmentajana sekä seurakehittäjänä. Olen pitänyt Suomen Hiihtoliiton valmentajakoulutuksia, toiminut ja tehnyt monien seurojen kanssa yhteistyötä muun muassa Lasten Lumipäivien kiertuekoordinaattorina sekä nykyisin kuulun myös Etelä-Suomen Hiihdon hallitukseen. Olen todennut, että itselläni on myös paljon sellaista tietoa vuosien varrelta mitä ei kirjoista ja oppaista löydy. Koen että on ammattitaitoa tuoda kokemus esille ja käyttää sitä. Opas sekä raportti on tietoisesti maanläheinen, yksinkertainen sekä lyhyt. Tarkoitus ei ollut kirjoittaa kirjaa, vaan tähän hetkeen sopiva opas.

Olen pitänyt yhteyttä Suomen Hiihtoliiton seura- ja lajipalvelutiimin väen kanssa jo heti alusta alkaen. Aluksi viestiteltiin ja pidettiin verkkotapaamisia. Olen pitänyt heidät ajan tasalla koko ajan. Loppuviimeistelyissä vaihdoimme useampankin kertaa sähköpostiviestejä. Opas on viimeistelty niin, että se sopii Suomen Hiihtoliiton brändiin ja siihen on lisätty tämänhetkiset ajantasaiset linkit. Oppaan kuvat ovat hiihtoliiton kuvapankista ja tässä raportissa pääsääntöisesti omasta kuvapankistani.

5.4 Työ maaliin

Tuote pääsi loppusuoralle 2024 ja maaliin huhtikuussa loppuviimeistelyjen tuloksena. Käyttöönotto tapahtuu huhti-toukokuun vaihteessa 2024. Tuote on 6-sivuinen sähköinen opas maastohiihdon pariin innostuneille uusille hiihtoperheille. Sen avulla perheet pystyvät hahmottamaan, mitä maasto hiihto on lajina, missä lajia voi harrastaa, mitä välineitä ja varusteita hiihdossa tarvitaan.

Oppaasta löytyy myös linkkien takaa lisätietoja harrastuksesta ja välineistä sekä mitä mahdollisuuksia se tarjoaa. Oppaan käyttö ja käyttäjäkokemukset eivät kuulu tähän opinnäytetyöhön. Tässä raportin liitteenä on myös kuvina opas nähtävillä, muuten opas on täysin irrallisena tuotteenaan.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön kuvaus

Oppaan tekeminen tuntui kaksi vuotta sitten loistavalta idealta. Suunnitelma, aikataulut ja kyselyn toteutus valmistuivat jo syksyllä 2022. Valitettavasti en päässyt heti arjen haasteiden vuoksi jatkamaan työtä. Paneutuminen täyspäiväisen työn, valmennusten ja perhe-elämän lisäksi tuntui todella haastavalta. Sain kuitenkin nyt kolmannella aikataulutuksella ja suunnitelmalla työn vihdoinkin maaliin.

Kun lapsesi aloittaa maastohiihdon -oppaan avulla uudet hiihdon pariin innostuneet hiihtoperheet saavat lyhyesti, yksinkertaisesti ja nopeasti avun alkutaipaleen kysymyksiin ja lajin saloihin. Tein oppaan tarkoituksella sähköiseen muotoon, että sitä on helppo muokata ja jatkojalostaa. Lajin tuotekehittely ja laji itsessään elää ja kehittyy jatkuvasti.

Jatkokehityksenä työtä voisi jalostaa paneutumalla johonkin tiettyyn osa-alueeseen. Esimerkiksi välineitä voi esitellä laajemmin. Tähän työhön kuului tehdä vain yksinkertainen opas uusille hiihtoperheille.

6.2 Oma ammatillinen osaaminen

Oma ammatillinen osaaminen hiihdon saralla ei työtä tehdessä juuri kehittynyt, mutta pystyin hyödyntämään omaa osaamistani työssäni. Olen itse vastannut monien uusien hiihtoperheiden kysymyksiin. Olen ollut hiihdon kanssa tekemisissä koko ikäni. Osaan myös valmentaa ja ohjata asettua vanhempien rooliin helpommin, koska olen itse äiti.

Useita vuosia alalla toimineena ja alan tuntevana koin ajoittain turhauttavana opinnäytetyön kirjallisen osuuden tietoperustan lähteiden merkitsemisen. Itseläni tuttu asia piti etsiä kirjoista jonkun muun sanomana. Monesti kun etsin tietoa, huomasin, että itselläni on jopa enemmän kokemusta kuin kirjoissa. Olen enemmän toiminnan ihminen, enkä ole koskaan mieltänyt itseäni kirjoittajaksi.

Opinnäytetyöprosessin aikana kehityin ja kertosin kirjoittamista ylipäänsä. Jo lapsena todettu lukihäiriöni ei ainakaan helpottanut prosessia. Mutta en ole antanut häiriön vaikuttaa aiemminkaan elämäni, enkä myöskään nyt. Näin, kun en opiskele enää "päätyöksi", vaan olen opiskellut muun elämän ohessa, kirjoittaminen on ollut tämän koko prosessin haaste. Kun tietotekniikkakin on kehittynyt aiemmilta opiskeluvuosilta ja kehittyy koko ajan, on tekniikan perässä pysyminen myös haaste.

Haasteet ovat haastaneet ja olen oppinut uutta ja kerrannut vanhaa vuosien takaa. Työnteko on ottanut, mutta on myös antanut sekä opettanut. Olen kamppailut itse tämän työn kanssa samoista asioista kuin uudet hiihtoperheet uuden lajin kanssa. Olen tyytyväinen, että sain tehtyä tämän oppaan ja koko projektin.

6.3 Oman ammatillisen osaamisen arviointi

Työn ja valmennusten ohella työ tuntui haastavalta. Olen kuitenkin saanut kaikesta oleellisen koottua sähköiseen oppaaseen, ja olen siihen tyytyväinen. Opas on tarkoituksella lyhyt ja vain oleelliset asiat sisältävä kokonaisuus. Halusin tehdä yksinkertaisen ja maanläheisen oppaan uusille hiihtoperheille. Perheille, joilla ei ole tietoa siitä, mitä maastohiihtoharrastus vaatii. Tarkoitus ei ollut tehdä kirjaa tai pitkää opasta, jossa kerrotaan kaikki mahdollinen. Keskityin nimenomaan vain oleelliseen. Näillä tiedoilla pääsee hyvin hiihtoharrastuksen alkuun.

Laajempi Google Forms -kysely olisi saattanut antaa monipuolisemman kuvan hiihtoseurojen tiedontarpeista. Huolena kuitenkin oli, että lähetettyä pidempi kysely olisi mahdollisesti koettu liian työläänä, eikä vastauksia olisi saatu yhtään enempää.

Tarvetta ja tilausta oppaalle on ollut. Voin taata, että oppaasta löytyy vastaus perusasioihin. Uskon, että oppaasta on apua uusille harrastajille sekä seuroille, jotka vastaavat aloittelevien perheiden kysymystulvaan. Otan itsekin oppaan käyttöön ja jaan jatkossa tietoa uusille hiihtoperheille sen avulla. Toivon, että uudet hiihtoperheet saavat ensimmäisiin kysymyksiinsä vastaukset helposti

sähköisestä oppaasta. Toivottavasti maastohiihto säilyy koko Suomessa muuttuvista olosuhteista huolimatta. Ja nimenomaan lumella hiihtäminen. Lumi on se elementti, josta koko laji on saanut alkunsa.

Minulla oli jo ennestään hyvät verkostot hiihtomaailmassa, joita pääsin nyt työtä tehdessäni hyödyntämään. Näin ollen työn tekeminen tuntui luontevalta ja mukavalta. Hiihtoliiton ja muiden tahojen kanssa yhteistyö tuntui mutkattomalta. Työtä tehdessä oli kiva muistella menneitä vuosia ja muistoja maastohiihdon parissa. Aina voi oppia uutta.

LÄHTEET

Anttila, S. & Roponen, T. 2009. Kaikki hiihdosta. Jyväskylä: WSOY pro Oy – Docendo-tuotteet.

Kananen, J. 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto.

Kantaneva, M. 2010. Liiku ympäri vuoden. Jyväskylä: WSOYpro Oy – Docendo-tuotteet.

Liikanen, L. 2019. Innostu Hiihdosta! Helsinki: Karttakeskus.

Ojanen, S. 2014. Kehity hiihtäjänä. EU: Docendo Oy.

Ojanen, S. 2016. Helposti ladulle. EU: Fitra Oy.

Suomen Hiihtoliitto. 1996. Maastohiihto tekniikat ja välineet. Suomen Hiihtoliitto.

Suomen Hiihtoliitto. 2006. Opettajan hiihto-opas. Suomen Hiihtoliitto.

Anttila, S. 2023. Miksi voidellaan? Hiihto 1/2023, 54–57.

Anttila, S. 2024. Löydä hyvä luistelusuksi. Hiihto 1/2024, 53–61.

Google. 2022. <https://www.google.com/forms>

Lapin AMK. 2022. Opinnäytetyön toteuttaminen.
<http://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/opinnäytetyöhje/opinnäytetyon-toteuttaminen>.

Suomen Hiihtoliitto. 2024 a. <http://www.suomenhiihtoliitto.fi/hiihtoliitto/>

Suomen Hiihtoliitto. 2024 b. <http://suomenhiihtoliitto.fi/kilpailutoiminta/>

Suomen Hiihtoliitto. 2024 c. <http://suomenhiihtoliitto.fi/lumilajitliikuttavat/>

Suomen Hiihtoliitto. 2024 d. <http://suomenhiihtoliitto.fi/seuratoiminta/>

Suomen Latu. 2024. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoilu/hiihto.html>

Vilhunen. H. 2024. Henkilökohtainen kuva-arkisto.

Kalajainen, S. 2022. Etelä-Suomen Piirin hallituksen ja tiedotuksen edustaja. Haastattelu ja yhteistyö syksy 2022.

Kiljunen, T. 2024. sähköposti, 29.2.2024

Rajamäki, T. 2024. sähköposti, 1.3.2024

Siren, S. 2024. sähköposti, 11.3.2024

LIITTEET

Liite 1. Google Forms -kysely

Liite 2. Kun lapsesi aloittaa maastohiihdon -opas

Liite 1

Kysely, kaikkien seurojen hyödyksi - Opas, Kun lapsesi aloittaa maastohiihdon

Tämä lyhyt kysely on tehty kaikkien maastohiihtoseurojen hyödyksi. Kysely on yksi osa sähköisen oppaan, "Kun lapsesi aloittaa maastohiihdon" prosessia. Oppaan tarkoitus on jatkossa helpottaa seuratyöntekijöiden arkea sekä ennen kaikkea tarkoitus on helpottaa uusia hiihtoperheitä lajin pariin, helpommin ja nopeammin.

Sähköiseen oppaaseen olisi tarkoitus saada kaikki oleellinen tieto lyhkäisesti ja kattavasti. Eii mikä, mitä, missä, milloin, mistä, miten jne. Opas tulee kaikkien hiihtoseurojen sekä SHL:n vapaaseen käyttöön ja hyödyksi.

Kyselyyn on aikaa vastailla 31.10.2022 asti!

[Kirjaudu Googleen, jotta voit tallentaa edistymisesi. Lue lisää](#)

Vastaatko seurassanne vuodesta toiseen samoihin kysymyksiin? Esim. Minkälaiset suksien tulisi olla, minkä pituiset sauvojen tulisi olla? Mistä voin ostaa oikeanlaisia tuotteita? Minkälaiset on hyvät hiihtovaatteet? Mitä minun tulee tietää/ostaa/? ym. Tai oletko itse kenties miettinyt mistä saisit nämä tiedot helposti?

Kyllä
 Ei

Minkälaisia kysymyksiä olette saaneet uusilta hiihtoperheiltiltä, jotka eivät entuudestaan tiedä juuri lajista? (Saa luetella useampia)
Tai onko sinulla jotain kysymyksiä mihin haluaisit saada vastauksen?

Oma vastauksesi

Mitä oppaassa tulisi ehdottomasti olla, että se palvelisi sinua/seuraanne? Onko sinulle tullut mieleen, mitä neuvoja ja vinkkejä oppaassa ehdottomasti pitäisi olla?

Oma vastauksesi

Meinaatko mahdollisesti ottaa oppaan käyttöön seurassanne?

Kyllä
 Ei

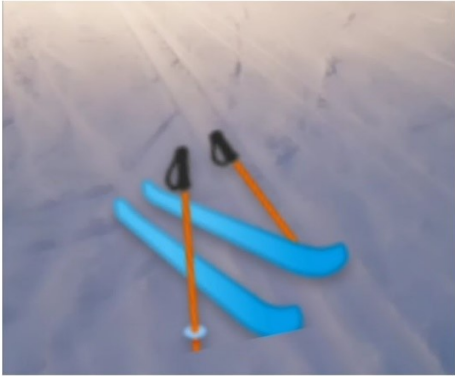
Kiitos ajastanne!

Toivottavasti oppaasta on seurassanne hyötyä tulevaisuudessa.

Loppuun saa laittaa vapaata palautetta.

Ihanaa syksyä!

Talvea odotellen,
Hanna Vilhunen
Liikuntaneuvoja, seuratoimija, valmentaja, SHL:n kouluttaja sekä tulevan oppaan tekijä, opiskelija Lapin AMK Lumilijajvalmentaja linjalta



Oma vastauksesi

[Lähetä](#) Tyhjennä lomake

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.
Tämä lomake luotiin verkkotunnuksessa Lapin ammattikorkeakoulu. [Ilmoita väärinkäytöstä](#)

Google Forms

