

Liikuntaa kaikille -maistiainen

Liikuttaa yhes 5.9.2025

Suomen Paralympiakomitea ry
Niko Halminen

Avoimet ovet -aluekoordinaattori
Kymenlaakso ja Päijät-Häme



Pieni tietopaketti työpajan tueksi

Materiaalit pohjaavat Paran Liikuntaa kaikille ja Meitä on moneksi työpajojen materiaaleihin, sekä Kaikille avoin ulkoilu -hankkeen materiaaleihin.



Suomen Paralympiakomitea

- Valtakunnallinen urheilu- ja liikuntajärjestö
 - Vammaisille sekä elinsiirron saaneille.
- Kehittää ja koordinoi suomalaista vammaisurheilua ja -liikuntaa
 - Harrastamisesta huippu-urheiluun.
- Edunvalvojana kilpaurheilussa ja harrasteliikunnassa
 - Olosuhteet ja yhdenvertaiset edellytykset.
- Omia lajeja ja integraatiota



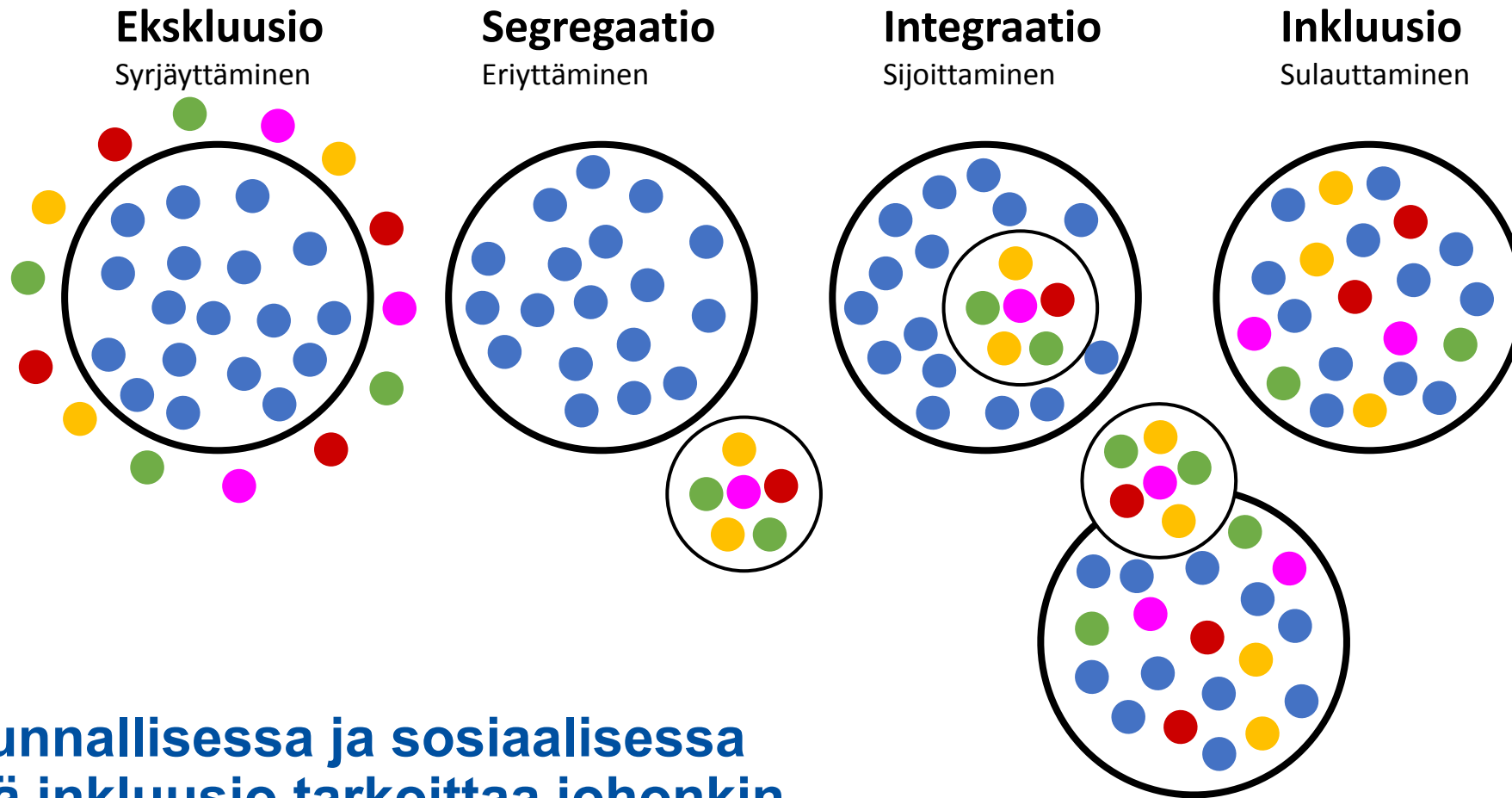


Mitä tarkoittaa inkluusio?

Inkluusio

- Inklusiivisessa toiminnassa kaikki liikkujat ovat yhdenvertaisia ja yhtä arvokkaita omassa lähiseurassa. Jokainen tuntee kuuluvansa joukkoon ja tuntee itsensä tervetulleeksi.
- Huomio suunnataan liikkumisen olosuhteisiin ja toimintatapoihin.
- Toiminnan suunnittelun lähtökohdaksi otetaan se, että jokainen pääsee tekemään ja onnistumaan.





Yhteiskunnallisessa ja sosiaalisessa mielessä inklusio tarkoittaa johonkin kuulumista.

Jäsenyyttä ja osallistumista yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti.

Omaehtoinen Segregaatio
Eriytyminen osana omaa toimijuutta

Inkluusio varhaiskasvatuksessa

- Inkluusio toteutuu ymmärtääkseni vielä hyvin varhaiskasvatuksessa.
- Laki turvaa lapsen oikeuden riittävään apuun
 - Apuvälineet, tuki, avustajat.
 - [Varhaiskasvatuslaki 3 a luku Oikeus annettavaan tukeen](#)
- Lapset oppivat toisiltaan erilaisuutta ja sen, että erilaisuus on normaalia.
- Inkluusio onnistuu soveltamalla jokaisen tarpeisiin, yhdessä!
- Inkluusio ei ole säästämistä, vaan tuen antamista tarpeen mukaan, siellä missä muutkin toimivat.

Yhdenvertaisuudesta ja esteettömyydestä



SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA

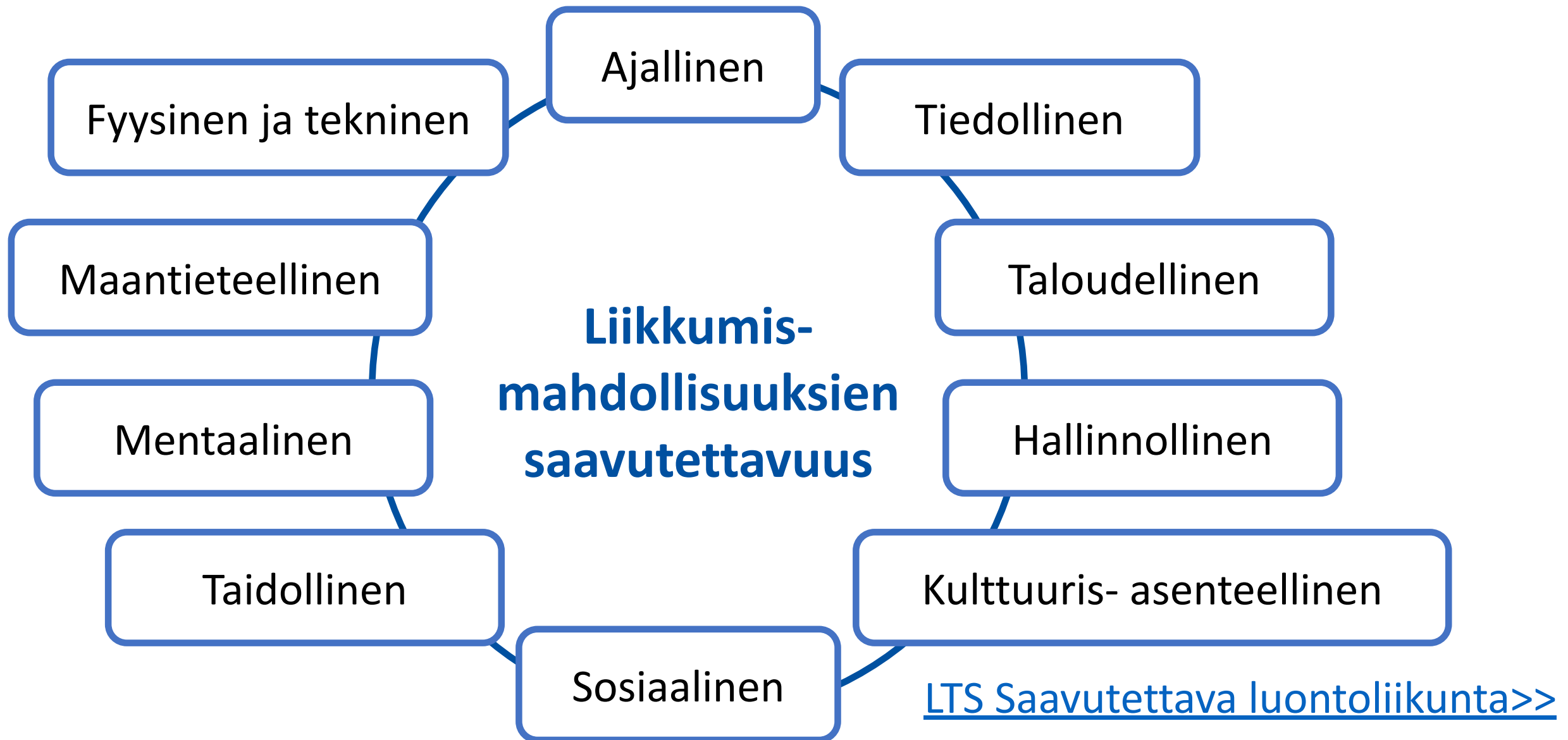


Yhdenvertaisuus – saavutettavuus ja esteettömyys

- Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan sitä, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta mm. heidän sukupuolestaan, iästään, kielestään, uskonnostaan, mielipiteestään, vammastaan.
- Esteettömyydessä on kyse ihmisten erilaisten toimintakykyjen huomioon ottamisesta rakennetun ympäristön suunnittelussa, toteuttamisessa ja kunnossapidossa.
- Saavutettavuudella viitataan usein digitaalisiin ympäristöihin, mutta yhä enemmän kattokäsite.
- Viestintä ensiarvoisen tärkeää. Onko esteettömyystieto kaikkien saatavilla ja esimerkiksi mainittu kohteen nettisivuilla?
- Lait ja säädökset: Rakennuslaki, YK:n vammaissopimus, Yhdenvertaisuuslaki



Liikunnan saavutettavuuden ulottuvuudet



Esteettömyys

Ei pelkkää pyörätuoliesteettömyyttä!

Esteettömyyden nelikenttä:

- Liikkuminen
- Näkeminen
- Kuuleminen
- Ymmärtäminen

Viestinnän saavutettavuus -erityisen tärkeää jo ennakkoon

Sanalla sanoen monikanavaista:

[Vinkit on tuotettu Paralympiakomitean ja Suomen Ladun yhteistyönä Kaikille avoin ulkoilu -hankkeessa.](#)

Kuule

- Ruudunlukijalla, äänitiedostosta, videon ääniraidasta

Lue

- Teksti aina myös tekstinä, (ei kuva) kestää suurennotta, toimii ruudunlukijalla

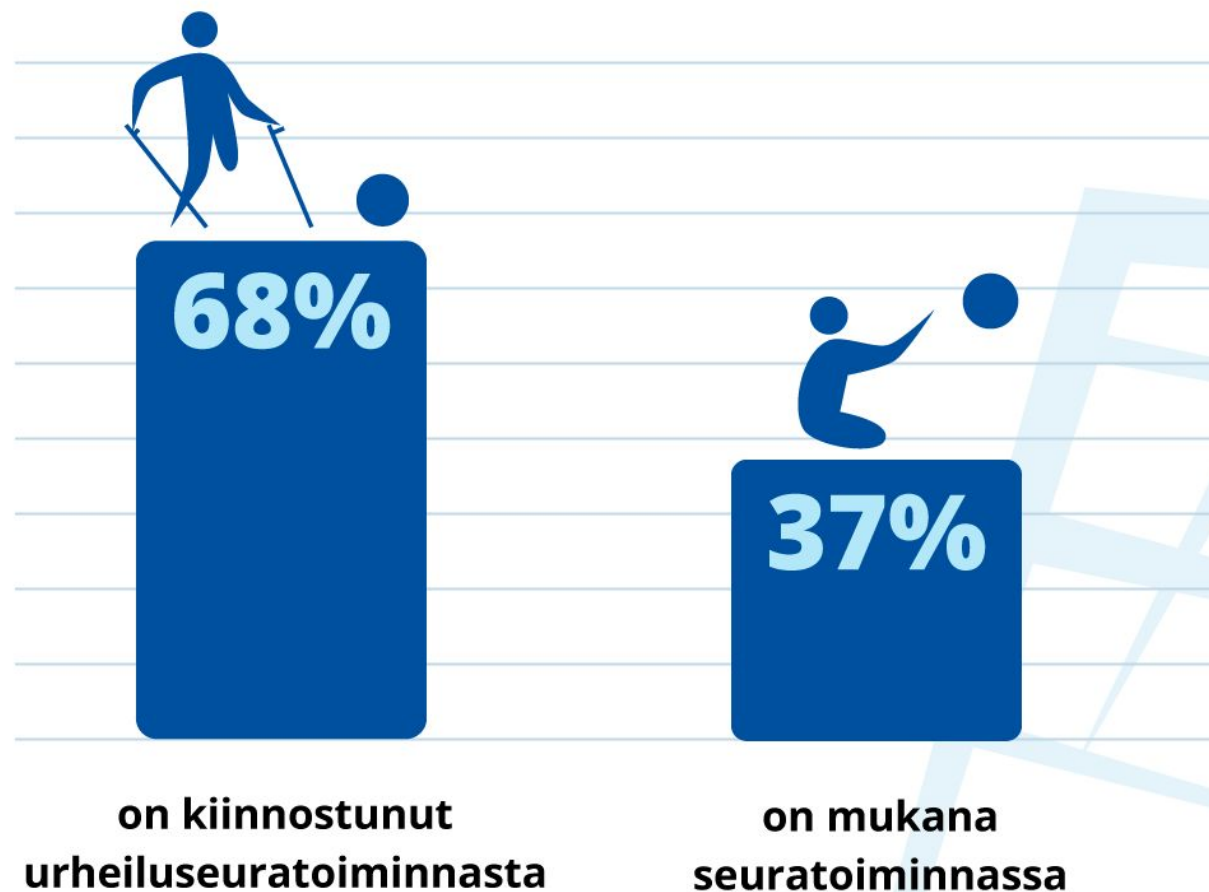
Näe

- Videot, kartat, kuvitus, symbolit

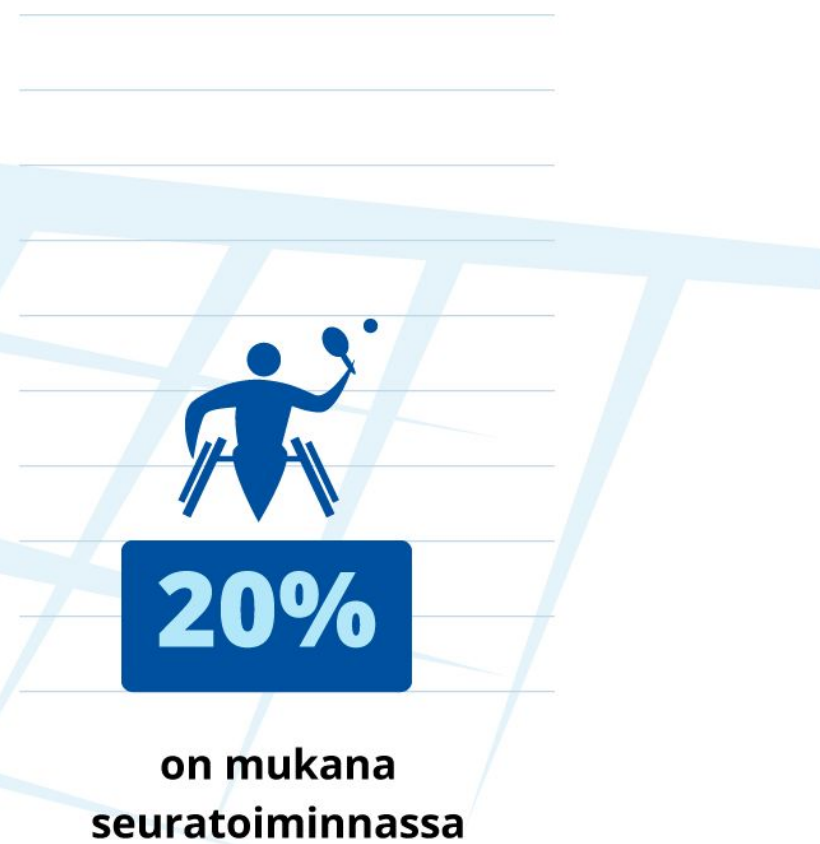
Ymmärrä, omaksu

- Lyhyitä lauseita ja yleiskieltä
- Monikanavaisuus itsessään

Toimintarajoitteisista nuorista



Kaikista toimintarajoitteisista



Termeistä -vammainen ei ole ruma sana

toimintarajoitteinen henkilö

sv person med funktionsnedsättning (1); person med funktionsvariation (1) inte: person med funktionsbegränsning en person with functional difficulty; person with disability (1)

määritelmä henkilö, jolla on todettu toimintarajoite. Toimintarajoitteet voivat olla pysyviä tai tilapäisiä ja ne voivat olla fyysisiä, kognitiivisia, psyykkisiä tai sosiaalisia. Jos halutaan korostaa henkilöä, voidaan käyttää ilmausta ”henkilö, jolla on toimintarajoite”. Rakennetun ympäristön kontekstissa käytetään usein termiä liikkumis- ja toimimisesteinen henkilö. Rakennusten esteettömyydestä annetussa valtioneuvoston asetuksessa (241/2017) säädetään siitä, miten esteettömyys ja käytettävyys otetaan huomioon esimerkiksi rakennuksen eri tiloissa liikkumis- ja toimimisesteisten henkilöiden kannalta.

vammainen henkilö

sv person med funktionsnedsättning (2); person med funktionsvariation (2) en person with a disability; person with disability (2); disabled person not: disabled; handicapped person; handicapped

määritelmä: toimintarajoitteinen henkilö, jolla on vamman tai sairauden johdosta pitkäaikaisia vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. Huomautus: Vamma tai sairaus yhdessä henkilön ympäristön ja yksilöllisen tilanteen kanssa estää tai vaikeuttaa henkilön osallistumista ja suoriutumista tavanomaisessa elämässä. Vammaisuus käsitteenä on aina sidoksissa yhteisöön ja siihen ympäristöön, jossa sitä käytetään. Vammaisuus on yhteiskunnan ja yhteisöjen normien, historiallisten tilanteiden ja asenteiden määrittämää.

[Suorat lainaukset: Soveltavan liikunnan ja urheilun sanastosta \(LTS 2023\)](#)

Jokainen on yksilö, vammainen ja vammaton

- Kysy ensin
- Kuuntele
- Ole kärsivällinen
- Ole joustava
- Keskity iloon, harjoitteluun, yhdessäoloon ja kehittymiseen



Kohtaamisen vinkit

Vinkit on tuotettu Paralympiakomitean ja Suomen Ladun yhteistyönä Kaikille avoin ulkoilu -hankkeessa.

- Kysy lupa ennen kuin ryhdyt auttamaan
- Apuväline on käyttäjänsä kehon jatke, eikä siihen tule koskea ilman lupaa
- Kohdista puheesi suoraan henkilölle itselleen, vaikka hänellä olisikin avustaja, opas tai tulkki
- Kysymyksellä täytyy olla tarve, muuten se voi olla tungettelevaa
- Posin kautta, mitä voidaan tehdä, miten tämä tehtäisiin
- Ulkopuolisen oletus toimintakyvystä ei usein vastaa todellisuutta

Huomioitavaa

- Pelot ja ennakkoluulot, puolin ja toisin.
- Urheilu kuin urheilu. Jätetään vammaisuus ulkopuolelle.
- Opettaja osaa lajit. Liikkuja tietää toimintakykynsä, mutta lapsi tarvitsee kannustusta. Positiivinen pakko!
- Utelias ja kunnioittava lähestymistapa.
- Jätä pois:
 - Tämä voi olla vaikeaa sinulle.
- Kysy mieluummin toiminnasta:
 - Kuinka taakse voit viedä kätesi?



Soveltaminen



SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA



Luo kokeileva kulttuuri

Uskallus soveltaa ja kokeilla on usein tärkeämpää kuin välineet ja erikoisosaaminen. Yhdessä kokeilemalla syntyvät parhaat ratkaisut!

[Vinkit on tuotettu Paralympiakomitean ja Suomen Ladun yhteistyönä Kaikille avoin ulkoilu -hankkeessa.](#)

- Ei ole epäonnistumisia, vaan oppimiskokemuksia
- Kohderyhmältä saa parhaat soveltamisen ideat
- Kerro heti alkuun, että ollaan valmiita testaamaan yhdessä
- Moninaisuus lisää resilienssiä kaikenlaisissa yhteisöissä

Soveltamisen abc

Toimintakyvyn haasteet

- Näkeminen, kuuleminen, liikkuminen, ymmärtäminen
- Tärkeää on se mikä toimii, ei se, mikä ei toimi!
- Osallistujan vahvuudet - toimintakyky
- Tekemisen tavoite
 - Oppiminen, höntsäily, ilo, tiimi / yksilötyöskentely
- Et voi tietää kaikkea – kysy!
 - Säännöllinen ryhmä – etukäteiskysely
 - Palastelu – ei kaikkea kerralla
 - Ole rohkea!
 - Onnistu & epäonnistu
 - Turvallisuus
- Suunnitelma
 - Suunniteltua on helpompi soveltaa kuin suunnitelematonta
- Miten helpotan, miten vaikeutan?

Lajityypillisesti soveltaminen

Erilaisiin toimintakykyihin toimintaa sovellettaessa on erittäin tärkeää tiedostaa mitä toimintaa ollaan soveltamassa.

- Jos tarkoitus on harrastaa melontaa, ei lähdetä tarjoamaan korvaavana toimintana pihapelejä rannalla.
- Lajityypillisen soveltamisen tapoja kyllä löytyy, viimeistään seuraavalla kerralla. Ole siis valmis opettelemaan ja tutkimaan mahdollisuuksia yhdessä harrastajan kanssa.

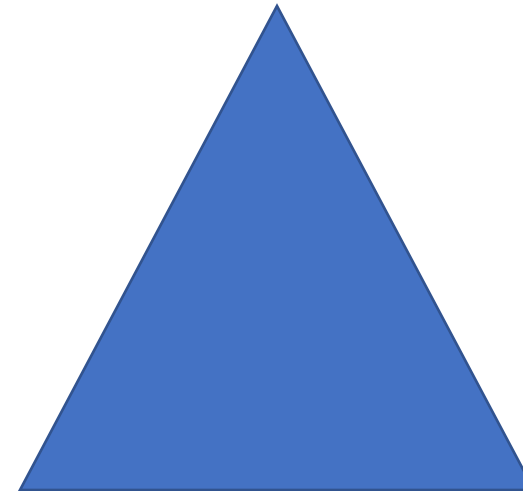
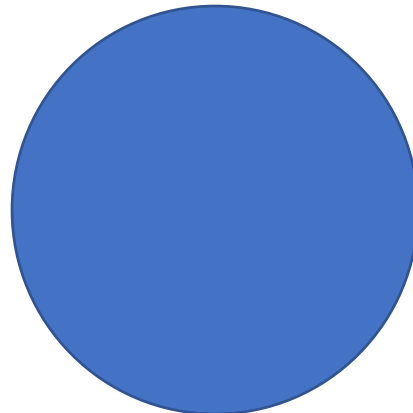
Klassiset soveltavan liikunnan muistisäännöt

- STEP
 - Space (tila) selkeästi jäsennelty, nuolet, värit, kuvat
 - Task (tehtävä) sama tehtävä eri variaatiot
 - Equipment (välineet)
 - Players (pelaajat) osallistujien eri roolit ja ryhmäjaot
- OSAT (TREE)
 - Opetustyyli (Teaching or instructional style)
 - Säännöt ja ohjeet (rules and regulations)
 - Asianmukaiset välineet (Equipments)
 - Tila ja ympäristö (Environments)



Tila

- Pelaajien määrä
- Tilan koko
- Kentän rajojen soveltaminen (iso, pieni, muoto, lohkot/alueet)
- Välimatkat – heittäminen, liikkuminen ym.
- Taso (lattia, pöytä, korkea, matala, keskitaso)



KOWA -muistisääntö ulkoilun soveltamisen tapoihin

Vinkit on tuotettu Paralympiakomitean ja Suomen Ladun yhteistyönä Kaikille avoin ulkoilu -hankkeessa.

K uormitus

-Matka, kesto ja intensiteetti

O losuhteet

-Ympäristö ja keli

V iestintä

-Monikanavaisuus ja digitaalinen saavutettavuus

V älineet

-Lajityypilliset välineet, apuvälineet ja sovelletut välineet

A pu

-Avustaminen, ohjaaminen ja tuki

Väline

- Liikkuminen ja pelaaminen on mukavaa, kun väline tai apuvälineet ovat sopivia
- Välineitä voi ostaa ja tuunata osallistujille sopiviksi
- Itsetehdyt välineet voivat olla hyvinkin edullisia ja hauskoja
- Mielikuvitus on rajana välineiden käytössä
- Eri pelien välineitä voi käyttää monenlaisiin tehtäviin
- Välineen ominaisuuksilla on väliä
 - Hidas, nopea, painava, kevyt, liukuva, liukumaton, helppo tarttua...
- Pelin ja leikin luonne muuttuu välinettä vaihtamalla



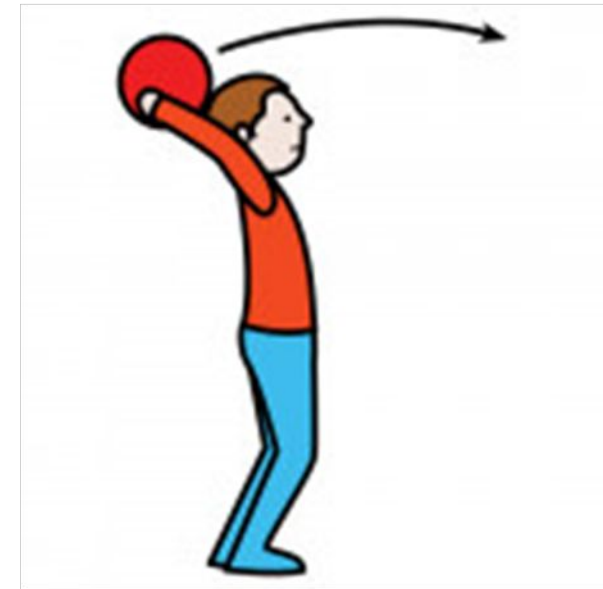
“Apuopettajat” Papunet



Lentopallo



Boccia



Heittää

Valtti-toiminta

Valtti-ohjelmassa autetaan vammaisia ja erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria liikuntaharrastuksen pariin Valttien avustuksella.

- **Valtti** = Henkilökohtainen ohjaaja
- Pääasiassa soveltuvan alan opiskelijoita, mutta muutkin voivat hakeutua.
- Miika on saanut Super-Valtti –statuksen!
- Haku 1.3.-30.4. vuosittain, sekä nuorille että Valteiksi haluaville.

[Valtti –sivusto>>](#)



Kaisa Kiri
Lasten ja nuorten
liikunnansuunnittelija
puh. 050 436 7612
kaisa.kiri@paralympia.fi



Hyödyllisiä linkkejä

[Suomen Paralympiakomitean www-sivut>>](#)

- Avoimet Ovet –infopankki, Luontoliikuntaa kaikille, tapahtumia, koulutuksia ja materiaaleja.

[Tevella>>](#)

- välineitä, tarvikkeita ja materiaaleja myyvä taho

[Välineet.fi>>](#)

- toimintavälineitä ja soveltavan liikunnan sekä paraurheilun apuvälineitä vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu

[The Inclusion Club>>](#)

- käytännön toimintamalleja kaikille avoimesta toiminnasta

10 vinkkiä Lasten Liike -ryhmän ohjaajalle, [Linkki videoihin>>](#)

Vinkkejä opettajille, ohjaajille ja valmentajille energisten lasten ohjaukseen [Linkki videoihin>>](#)



Apuohjaajia eli kuvia ohjaamisen tueksi

- [Voimisteluliiton kuvakortit](#)
- [Papunet kuvapankki](#)
- [Paralympiakomitean ALA -hankkeen kuvakommunikaatio](#)
- [Suomen Ladun Metsämörri -kuvakommunikaatio](#)

Bonusena tukea viestintään:

[Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto](#)

#WeThe15



- WeThe15 on Kansainvälisen Paralympiakomitean IPC:n koordinoima maailmanlaajuinen kampanja, jonka tarkoituksena on – urheilun välityksellä – tuoda esiin vammaisten henkilöiden yhteiskunnalliseen asemaan liittyviä kysymyksiä, puheenaiheita ja epäkohtia, tavoitteena tehdä maailmasta entistä yhdenvertaisempi ja inklusiivisempi paikka elää.
- Luku 15 viittaa laskennalliseen prosenttiosuuteen maailman väestöstä, jolla on jokin vamma. Se on noin 1,2 miljardia ihmistä, joka seitsemäs meistä.
- [#WeThe15-videot](#)

15% =

1,2 miljardia ihmistä,
joka seitsemäs meistä

**SE ON PALJON
SIVUUTETTAVAKSI**



#WeThe15

Parasta koulutusta

[Tutustu Paran koulutustarjontaan.](#)

Kymenlaakson alueelle tulossa 3 tuntinen Liikuntaa kaikille -työpaja.

Lisätietoja KYMLIn Avoimet ovet -verkostosta ja Jarno Kiintolalta.



Nyt vaan soveltamaan – kiitos osallistumisestasi!



Niko Halminen
Avoimet ovet
-aluekoordinaattori
Apuvälineteknikko AMK
040 531 3631
nhalminen@gmail.com