

Vammaisurheilulajien esteettömyyssiällöt – sisäliikuntatilat

Yhteistyössä: Suomen Vammaisurheilu ja
-liikunta VAU ry ja ESTE-hanke 2011

Sisältö

1 Johdanto	1
2 Liikuntatilojen yleinen esteettömyys	2
2.1 Ulkoalueiden esteettömyys	2
2.2 Sisätilojen esteettömyys	3
2.2.1 Esteetön liikkumisympäristö	3
2.2.2 Esteetön näkemisympäristö	4
2.2.3 Esteetön kuulemisympäristö	4
3 Ampumaurheilu	6
4 Boccia	8
5 Jousiammunta	11
6 Judo	13
7 Keilailu	15
8 Kelkkajääkiekko	18
9 Lentopallo	20
10 Maalipallo	22
11 Pyörätuolicurling	24
12 Pyörätuolikoripallo	26
13 Pyörätuolirugby	28
14 Pyörätuolitanssi	30
15 Pyörätuolitennis	32
16 Pöytätennis	33
17 Ratsastus	35
18 Sockopingis	37
19 Sulkapallo	39
20 Sähköpyörätuolialibandy	41
21 Taitoluistelu	43
22 Uinti	44
23 Yleisurheilu	47

1 Johdanto

Vammaisurheilulajien esteettömyyssiällötä koskevassa selvityksessä tarkastellaan Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n koordinoimia sisäliikuntatiloissa harrastettavien lajien esteettömyyssiällötä ja lajien harrastustiloja.

Tilojen osalta selvitys on rajattu koskemaan sisäänkäyntiä, suorituspaikkaa ja sille puku- ja pesutiloista, esteettömistä wc-tiloista ja varastosta johtavia kulkuväyliä.

Tarkasteltavat sisäliikuntatilat ovat

- liikuntasali ja -halli, monitoimihalli ja -tila
- tennis-, sulkapallo- ja muut palloiluhallit
- budosali
- keilahalli
- yleisurheiluhalli
- jäähalli
- ratsastusmaneesi
- uimahalli sekä sisäämpumarata.

Lajikohtainen esteettömyyssiällötä koostuu harrastajan toimintakyvystä ja -rajoitteista, lajin ominaispiirteistä sekä liikuntatilan teknisistä ja rakenteellisista tekijöistä. Tässä selvityksessä esteettömyyssiällöillä tarkoitetaan fyysisen ympäristön esteettömyyteen vaikuttavia tekijöitä, joita tarkastellaan liikkumisen, näkemisen, kuulemisen ja ymmärtämisen näkökulmasta. Näiden kaikkien tekijöiden huomioiminen fyysisessä toimintaympäristössä mahdollistaa kaikille turvallisen ja helposti saavutettavan liikuntapaikan.

Vammaisurheilulajien esteettömyyssiällötä koskevan selvityksen ovat laatineet Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan fysioterapian koulutusohjelman opiskelijat Ritva Kotinurmi ja Liisa Kouvonen osana opinnäytetyötään vuoden 2010 aikana. Selvitys on toteutettu Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n ja Kynnys ry:n toimeksiannosta liittyen ESTE-hankkeeseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema ESTE-hanke tutkii osallistumisen esteitä rakennetussa liikunta- ja urheiluympäristössä.

Saavutettavuussyistä tämä raportti on toteutettu sekä pdf-muodossa (teksti ja kuvat) että ilman kuvia word-dokumenttina. Molemmat versiot ovat ladattavissa vammaisurheilu.fi -verkkopalvelusta.

Helsingissä 16.2.2011

Ritva Kotinurmi ja Liisa Kouvonen

2 Liikuntatilojen yleinen esteettömyys

Esteetön ympäristö luo yhdenvertaisen osallistumismahdollisuuden yhteiskunnan toimintaan itsenäisesti omana itsenään. Esteettömyys on fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, kulttuurisen ja taloudellisen ympäristön toteutumista niin, että jokainen voi toimintakyvystään riippumatta toimia yhdenvertaisesti muiden kanssa.

Tähän osaan on koottu liikuntatilojen yleisiä teknisiä ja rakenteellisia tekijöitä, jotka mahdollistavat harrastajien, työntekijöiden ja yleisön esteettömän toimimisen tiloissa. Tilojen looginen järjestys yhdessä esteettömien liikkumis-, näkemis- ja kuulemisympäristöjen kanssa muodostavat yhdessä ymmärrettävän kokonaisuuden. Esteetön liikuntatila on kaikkien käyttäjien kannalta toimiva, turvallinen ja miellyttävä käyttää. Esteettömyyssiällöt käsitellään lajikohtaisesti.

2.1 Ulkoalueiden esteettömyys

Esteettömissä ulkoalueissa on huomioitu mm. seuraavat asiat:

- Ympäristön ja rakennuksen esteettömyydestä on kerrottu esitteissä ja tilojen internetsivuilla.
- Kulkureitit piha-alueella ja sisäänkäynnille ovat opastettuja, valaistuja, selkeitä, johdonmukaisia ja helposti hahmotettavissa. Kuluväylien pinnat ovat tasaisia, kovia ja luistamattomia. Tasoeroissa on sekä portaat että luiska.
- Sisäänkäynnin läheisyyteen on varattu riittävästi liikkumisesteisen autopaikkoja (LE-autopaikka). LE-autopaikat on varustettu tolppaan tai seinään kiinnitetyillä ISA-tunnuksilla. Autopaikat on merkitty pysyvästi myös autopaikan päällysteeseen. LE-autopaikat ovat kaikkina vuodenaikoina käytettäviä. Lämmityspistorasiat on sijoitettu esteettömästi.
- Sisäänkäynnin läheisyyteen on varattu liikennemerkein osoitettu saattoliikenteen pysähtymispaikka.
- Sisäänkäynti on opastettu, valaistu, helposti hahmotettavissa ja itsenäisesti käytettävissä.
- Sisäänkäynnin edusta on kova, tasainen ja luistamaton. Sisäänkäynnissä on riittävästi tilaa mm. pyörätuolin ja lastenvaunujen kanssa kulkemiseen.

2.2 Sisätilojen esteettömyys

2.2.1 Esteetön liikkumisympäristö

Esteetömmässä liikkumisympäristössä on huomioitu seuraavat asiat:

- Portaiden lisäksi tiloihin on järjestetty myös esteetön reitti (luiska tai hissi).
- Sisääntulon yhteydessä ja kulkuväylillä olevat ritilät ja matot eivät haittaa liikkumista. Pyörätuolin renkaille on varattu puhdistuspaikka sisääntulon läheisyyteen.
- Kulkuväylät on mitoitettu niin, että kaksi apuvälinettä käyttävää käyttäjää mahtuu kohtaamaan käytävällä.
- Hissin koko on suhteutettu liikuntatilan käyttäjien määrään, varusteisiin ja apuvälineisiin.
- Yksitasoinen liikuntapaikkarakennus on turvallisin hätätilanteen sattuessa.
- Asiakaspalvelupisteet ovat helposti hahmotettavissa ja sijaitsevat sisäänkäynnin läheisyydessä. Asiakaspalvelupisteissä on mahdollista asioida istuen tai seisten.
- Suorituspaikka, tuomaritilat, puku- ja pesuhuonetilat sekä mahdolliset kahvio- ja ruokailutilat ovat esteetömiä. Tiloissa ei käytetä irrallisia ritilöitä tai liikkumista haittaavia mattoja. Pukuhuoneissa on vaatekoukkuja ja kaappeja eri korkeudella sekä pystytukia penkkien läheisyydessä. Pukuhuoneiden kaappien lukitusjärjestelmä on helppokäyttöinen ja selkeä.
- Esteetömiä wc-tiloja on pukuhuonetilojen yhteydessä ja suorituspaikan läheisyydessä.
- Varastotilojen koko on suhteutettu liikuntatilassa harrastettavien lajien vaatimien varusteiden ja laitteiden määrän mukaan.
- Välineet ja äänentoistolaitteet on sijoitettu siten, että ne ovat myös apuvälineellä liikkuvan henkilön saavutettavissa.
- Katsomotiloissa on varattu tilaa katsomon eri osiin apuvälinettä käyttäville.
- Pistorasioita on sijoitettu tiloihin sähköisten apuvälineiden käyttöä ja lataamista varten.
- Tilassa on mahdollisuus apuvälineen renkaan täyttämiseen.
- Liikuntatilan käyttäjän avustajakoiralle on varattu rauhallinen tila.

2.2.2 Esteetön näkemisympäristö

Esteettömässä näkemisympäristössä on huomioitu seuraavat asiat:

- Valaistus on tasainen, epäsuora, säädettävä ja häikäisemätön. Valaistuksen tehoa lisäämällä ja kohdevalaisimilla voidaan ohjata kulkua, korostaa lähikatselukohteita, tärkeitä yksityiskohtia tai alueita ympäristössä.
- Valaistus on suunniteltu niin, etteivät pinnat häikäise ja tilojen pintamateriaalit eivät aiheuta kiiltokuvastumista.
- Ulkoa tulevaa häikäisevää valoa voidaan hallita (vastavalo).
- Rakenteet ja muodot erottuvat värikontrastin lisäksi myös tummuuskontrastina ympäristöstään. Tummuuskontrastin muodostuu värien välisestä erosta musta-valkoasteikolla. Yleensä riittävä kontrasti on keskiharmaan ja valkoisen tai keskiharmaan ja mustan ero. Eroa voidaan voimistaa valaistuksella.
- Lattia ja seinä erottuvat tummuuskontrastilla tilan hahmottamisen helpottamiseksi.
- Katsomon mahdollinen etuseinä tai kaide on rakennettu niin, että yleisö näkee esteettä pelialueen tapahtumat.
- Opastus on selkeä, helppolukuinen ja kattava kohteeseen saakka. Opasteissa käytetään myös ymmärrettäviä kuvasymboleja. Opastuksessa voidaan käyttää sormin tunnisteltavia kohomerkinäköjä (taktiilimerkinäkö) ja tuntoaistin avulla havaittavia ohjaavia materiaaleja sekä ääniopasteita.
- Hälytysjärjestelmän tekemä hälytys tapahtuu myös äänimerkillä.
- Opasteet ja ilmoitukset ovat selkeästi erotettu toisistaan.
- Liikuntatilan käyttäjän opaskoiralle on varattu rauhallinen tila.

2.2.3 Esteetön kuulemisympäristö

Esteettömässä kuulemisympäristössä on huomioitu seuraavat asiat:

- Akustisesti hyvin toimivassa liikuntatilassa on vähän koneiden, laitteiden tai liikenteen aiheuttamaa taustamelua. Tilan jälkikaiuntaa voidaan säätää käyttötarkoituksen mukaan esim. liikuteltavilla akustiikkaverhoilla tai -paneeleilla.
- Liikuntatilaa on täydennetty tarkoituksen mukaisilla äänentoistolaitteilla. Suorituspaikalla, katsomossa ja asiakaspalvelupisteissä on mahdollisuus kuulemisen apuvälineen käyttöön (esim. induktiosilmukka tms.)
- Hälytysjärjestelmän tekemä hälytys tapahtuu myös visuaalisesti.

- Puheen kuulemisen ja huulion seuraamisen helpottamiseksi asiakaspalvelupisteiden lasiseinä on avattavissa tai aukko on pystysuuntainen ja ettei vastavalo estä huulion näkemistä.
- Muista toiminnoista aiheutuvaa taustamelua on mahdollisuus hallita.
- Äänentoistolaitteilla välitetty informaatio on saatavana myös visuaalisesti.

LÄHTEET

Jokiniemi, J. 2007. Kaupunki kaikille aisteille, moniaistisuus ja saavutettavuus rakennetussa ympäristössä. Tekninen korkeakoulu, Arkkitehtiosasto. Väitöskirja. Espoo, Multiprint Oy.

Ruskovaara, A. 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus. Opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle. Invalidiliitto ry. Invalidiliiton julkaisuja O.38, 2009. Kirjapaino Öhrling Oy.

Rasa J. 2010. Esku Esteetön kuuntelu-ympäristö, kuuntelu-ympäristön kartoitus. Kuuloliitto ry. Luento 4.10.2010.

Idraetsrumforalle 2010. Tanskalainen esteettömän urheilurakentamisen sivusto [Internet-sivusto]. [Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://www.idraetsrumforalle.dk/default.aspx>

Invalidiliitto ry 2010. Esteettömyyskeskus ESKE [Internet-sivusto]. [viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/

Näkövammaisten keskusliitto ry. 2011. Rakennetun ympäristön esteettömyys. [Internet-sivusto]. [viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/tietoa/ymparisto>

3 Ampumaurheilu

Ampumaurheilu sopii harrastus- ja kilpailulajiksi erilaisilla apuvälineillä sovellettuna lähes kaikille liikkumis- ja toimintaesteisille. Ampumaurheilu kehittää tarkkuutta ja keskittymiskykyä.

Liikuntavammaiset kilpailevat ampumaurheilussa kivääri- ja pistoolilajeissa. Kiväärillä ammutaan 10 metrin ilmakiväärilajit ja 50 metrin pienoiskiväärilajit. Kiväärillä ns. pystyammunta suoritetaan seisten tai istuen. Pistoolilla ammutaan 10 metrin ilmapistoolilajit, 25 metrin urheilupistooli ja 50 metrin vapaapistooli. Pistoolilla ammutaan seisten tai istuen. Lisäksi kiväärillä kilpaillaan makuuammunnassa ja ns. kolmiasentoammunnassa.

Kansallisissa kilpailuissa osallistumisoikeus on ampujalla, jolla tuki- ja liikuntaelinvamman invalideettiprosentti ilman aisti- ja sisäelinvammaa on vähintään 10 %.

Kansainvälisissä ammutakilpailuissa liikuntavammaiset kilpailijat luokitellaan vammatason ja toimintakyvyn mukaan: ilman tukea (SH1) ja tuen kanssa (SH2) ampuviin. Luokkia SH1 ja SH2 tarkennetaan vammaluokitusta kuvaavilla tunnuksilla; A, B ja C.

Apuvälineiden tarve riippuu ampumalajista, ampuma-asennosta ja vammaluokasta. Apuvälineitä ovat mm. pyörätuoliin rakennettu ampumapöytä, lataustuki, korkea tuoli, tukihihna sekä selkätuki. Pyörätuolia käyttävät ampujat ampuvat istuen omassa tuolissaan, jonka selkänöjan korkeus määräytyy vartalon toiminnan ja vamman perusteella. Yläraajojen lihasheikkouden tai käden puuttumiseen liittyvän vamman laajuuden mukaan SH2 luokan kivääriampujat käyttävät eri jäykkyyssasteisia jousitukia. SH1 luokan kivääriampujat käyttävät makuu- ja polviammunnassa hihnataukea.

Näkövammaiset ampuvat ilmakiväärillä makuu- ja pystyasennoista 10 m etäisyydellä olevaan ilmapistoolitauluun. Kilpailuissa näkövammaiset luokitellaan näöntarkkuuden ja näkökentän laajuuden mukaan luokkiin (B1–B3). Kansallisissa kilpailuissa on käytössä lisäksi avoin luokka (B4). Näkövammaiset ampujat tähtäävät elektronisen tähtäyslaitteen ja korvakuulokkeeseen tulevan äänisignaalin avulla.

Kilpailija voi käyttää avustajaa aseensa lataamiseen, pyörätuolin suuntaamiseen ja avustamaan taulun numeroinnissa ja valolaitteen sijoittamisessa ampumaradalle. Ammunnan aikana avustaja osoittaa ampujalle tarkasti laukausten sijaintipaikat, kertoo ajankulusta, taulujen määrästä ja seuraa, että sääntöjä ja turvallisuusmääräyksiä noudatetaan.

Paralympialaisissa ammunnan aselajeina ovat ilma- ja pienoiskivääri sekä ilma-, vapaa- ja urheilupistooli. Ammuntaetäisyydet ovat 10 m, 25 m ja 50 m.

Lajin esteettömyyssiältö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi urheiluammunnan harjoittelu- ja kilpailutoimintaan tarkoitettun sisäämpumaradan osalta edellytetään seuraavia asioita:

- Ampumaradalle johtavat (äänieristetyt ja tiivistetyt) ovet ovat itsenäisesti avattavissa.
- Ampumapaikan numeromerkintä on riittävän isolla kirjasinkoolla ja hahmottuu kontrastierolla ympäristöstään. Taulujen kehykset tai taululaitteet on merkitty ampumapaikkoja vastaavilla numeroilla.
- Eri ammunlalajien radat ja makuuammuntapaikat ovat merkitty opasteilla.
- Ampumapaikkojen rakenteet ja kalusteet erottuvat kontrastilla ympäristöstään.
- Ampumapaikan takana olevalla käytävällä on riittävästi tilaa pyörätuolilla liikkumiseen.
- Ampumalinja on merkitty selkeästi ympäristöstä erottuvalla merkinnällä ja tuntoon perustuvalla merkinnällä lattiassa.
- Ampumapaikoilla on korkeussäädettävät ampumapöydät, jotka sopivat sekä seisaaltaan että istualtaan ampujille. Ampumapöydän alla on polvitilaa vähintään 600 mm syvyysuunnassa, 800 mm leveysuunnassa ja 670 mm korkeussuunnassa. Pöydässä on pieni korotettu reuna estämässä pienten esineiden putoamista. Ampumapöydällä on tilaa elektroniselle taululaitteelle.
- Hyvin äänieristetty tila ja lyhyt jälkikaiunta-aika auttavat näkövammaisia suuntautumaan kuulon avulla oikein ampumatilanteessa.
- Kontrastierot ampumaradan taustan ja ampujan välissä olevalla alueella ovat vähäiset. Valaistus ei aiheuta varjoja ja heijastuksia pinnoilla.
- Tähtäyspaikan valaistuksen säätämiseksi pistooli- ja kivääriammuntapaikat on varustettu valokytkimillä.
- Ampumapaikalla on pistorasia.
- Ampumaradalla on kello, jonka kirjasinkoko on riittävä ja hahmottuu kontrastierolla ympäristöstä.
- Taulujen siirtojärjestelmä on selkeä ja itsenäisesti käytettävissä.
- Elektroniset ampumataulut helpottavat näkövammaisten toimintaa radalla.
- Ampumaradalla varoitusilmoitukset annetaan sekä varoitusvaloilla että äänimerkein.
- Ampumapaikkojen väliseinät ovat läpinäkyviä ja ylösnostettavissa. Väliseinät voidaan varustaa rulla- tai sädekaihtimilla.

Mälkiä E. ja Rintala P. 2002. Tarkkuuslajit, ammunta. s. 332–334. Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammer-paino, Tampere

Suomen Ampumaurheiluliitto. 2005. Ampumarataopas. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu nro 87. Rakennustieto Oy. Tammer-Paino Oy: Tampere 2005

Suomen Ampumaurheiluliitto. ISSF:n ampumalajien tekniset säännöt (TS) [Viitattu [31.10.2010] Saatavissa: http://www.ampumaurheiluliitto.fi/kilpailu/saannot/issf_n_ampumalajien_tekniset_saa/

Suomen Ampumaurheiluliitto. Vammaisampumaurheilun luokittelu. [Viitattu 31.10.2010]. Saatavissa: http://www.ampumaurheiluliitto.fi/lajit/vammaisampumaurheilu/vammaisampumaurheilun_luokittelu/

4 Boccia

Bocciassa tavoitteena on pelata omat pelipallonsa mahdollisimman lähelle maalipalloa. Bocciaa voi pelata palloa heittämällä, potkaisemalla, vierittämällä tai käyttämällä vierityskourua. Apuvälineenä voi olla myös tuoli, penkki tai pyörätuoli.

Boccia on erittäin suosittu ikääntyneiden, veteraanien ja invalidiyhdistysten keskuudessa. Boccia on hyvä illanvietto- tai ajanvietepeli pienen tilantarpeen, helppojen sääntöjen ja sovellettavuutensa vuoksi. Boccia vaatii harrastajalta lihaskontrollin lisäksi tarkkuutta, keskittymiskykyä, kilpailuhenkisyttä ja taktista osaamista.

Pelaajat luokitellaan toiminnallisesti neljään luokkaan. Kansainvälisellä tasolla bocciassa pelataan vain neljässä vaikeavammaisten sarjassa. Kilpailukelpoisia pelaajia ovat vammaiset henkilöt, joilla on vähintään kymmenen (10) prosentin haitta-aste ja jotka kuuluvat VAU:n alaiseen rekisteröityyn seuraan tai yhdistykseen.

Boccia-kentän koko on 6 x 10 m. Peliä varten kentän rajat ja kenttämerkinnät teipataan tilan lattiaan. Kentän ympärillä on hyvä olla pyörätuolin mentävä tila. Sisäpelissä puulattia soveltuu parhaiten pelialustaksi. Turnauksissa pelialueita on useita samassa tilassa.

Boccian pelivälineinä on sisäpeleissä 13 nahkaista tai synteettisestä nahkasta valmistettua palloa, joista kuusi on punaista ja kuusi sinistä, sekä valkoinen maalipallo. Pelivarusteena käytetään tarvittaessa vierityskourua ja otsatikkoa. Vaikeavammaisella ja näkövammaisella pelaajalla voi olla pelissä avustaja. Avustajan tehtävä on asentaa heittokouru pelaajan haluamaan asentoon ja laittaa tarvittaessa pallo kouruun, josta pelaaja laittaa pallon vierimään. Pelivälineitä ja varusteita voi vuokrata Soliasta.

Lajin esteettömyyssiälltö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi boccian pelaaminen liikunta- ja monitoimialissa edellyttää seuraavia asioita:

- Liikuntatilan yhteydessä tulee olla varastotilaa, jossa pelikourua voidaan säilyttää.
- Kentän merkitsemiseen käytetään lattianvalmistajan suosittelemaa teippiä, jotta vältytään lattian ja muiden merkintöjen vaurioitumiselta. Teipin väri valitaan niin, että teippi ja lattian väri muodostavat riittävän tummuuskontrastin havainnoinnin helpottamiseksi.
- Tilassa tulee olla riittävä, tasainen ja häikäisemätön valaistus. Boccia on tarkkuuspeli, jossa pelivälineiden keskinäisen sijainnin hahmottaminen ja pelialueen rajojen näkeminen on tärkeää.

- Näkövammaisen pelatessa bocciaa kuuntelu ympäristön esteettömyys on tärkeää. Pelaaja orientoituu ja tekee suorituksen avustajan antaman äänimerkin perusteella.

LÄHTEET

- Björklund, I. 2001. 28–30. Sovelletusti palloillen – pelejä liikuntavammaisille. Suomen Invalidien Urheiluliitto. I-print Oy, Helsinki
- Lindblom, H. 2010. Lajikoordinaattori. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 8.9.2010
- Mälkiä, E. Rintala P. 2002. 268–269. Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammer-paino, Tampere
- Suomen CP-liitto, 2008. Bocciaopas [verkkajulkaisu]. [viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: http://www.cp-liitto.fi/files/505/CP-liiton_Bocciaopas_2008.pdf

5 Jousiammunta

Jousiammunta on harraste- ja kilpaurheilulaji, joka sopii lähes kaikille liikuntavammaisille. Jousiammunta on tekniikka- ja tarkkuuslaji, joka kehittää keskittymiskykyä, hermojen hallintaa, tasapainoa ja koordinaatiokykyä.

Jousena käytetään joko tähtäin- tai taljajousta riippuen ampujan toimintakyvystä. Vammaiset ja vammattomat kilpailevat yhdessä. Kilpailijat luokitellaan IPC:n Archery Classification sääntöjen mukaisesti toimintakyvyn ja vamman laadun mukaan kolmeen luokkaan:

- ARW 1 ja 2 -luokat, joissa ammutaan pyörätuolista tai muusta tuolista käyttäen taljajousta ja laukaisulaitetta.
- ARST-luokka, jossa ammutaan seisten.

Kilpailijat (ARW 1) voivat käyttää avustajaa nuolen asettamisessa. Erilaisten apuvälineiden, kuten vartalotuen (ARW 2), laukaisulaitteen, laukaisukoukun tai ranne- ja kyynärtuen/lastan, käyttäminen on sallittua, joten laji soveltuu esim. tetraplegikoille, paraplegikoille, raaja-amputoiduille. Jousiammunta soveltuu myös näkövammaisille, kun suuntautumiseen käytetään esim. äänilähdettä.

Sisätiloissa rata-alue on suorakaiteen muotoinen ja sen leveys on 5 metriä. Sisäjousiammunnassa ampumaetäisyydet ovat 18 ja 25 metriä. Nuolet ammutaan taustaan, jossa on ammuntamatkasta riippuen erikokoiset taulut.

Kansainvälisellä tasolla kilpaillaan paralympialaisissa, MM- ja EM-kilpailuissa. Vammaiset ampujat voivat osallistua tasavertaisesti vammattomien kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin FITA:n sääntöjen mukaan.

Lajin esteettömyyssiälltö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi jousiammunnan harjoittelu- ja kilpailutilan osalta edellytetään seuraavia asioita:

- Kulkureitti jousiampumapaikalle ja maalitaulualueelle on esteetön.
- Ampuma-alueen ja radan merkinnät ovat väritykseltään ja kontrastiltaan sellaiset että ne erottuvat ympäristöstä ja auttavat suuntautumisessa.
- Rata-alueen laidoilla on vapaata ja esteetöntä tilaa pyörätuolilla liikkumiseen.
- Valaistus on säädettävissä.
- Kilpailussa ammuntakäskyjen ilmoittaminen tapahtuu sekä valoilla että äänimerkillä.

- Kilpailuissa ammunta-aikaa ilmoittavan kellon näytön kirjasinkoko on vähintään 200 mm.
- Kilpailualueella ratanumerointi on riittävän isolla kirjasinkoolla ja kontrastilla erotettavissa taustastaan.
- Kilpailuissa tulokset ilmoitetaan kuulutusten lisäksi kirjallisessa muodossa.

LÄHTEET

Lindblom, H. Jousiammunta. Haastattelu 10.9.2010. Lajikoordinaattori. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.

Mälkiä, E. ja Rintala, P. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellutuksia erityisryhmille. Jousiammunta, s.335–336. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammer-Paino Oy: Tampere 2002

Virta, V. ja Vikström, P. 2005. Jousiampujan ABC, välineitä, tekniikkaa, testausta, harjoittelua. Painoykkönen Ky; Oulainen 2009.

Verhe, I. 1997. Esteettömät liikuntatilat. Invalidiliitto/Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu VYP, Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU. Rakennustieto Oy. Kirjapaino Tammer-paino Oy; Tampere 1997.

International Paralympic Committee (IPC). IPC ARCHERY RULES & REGULATIONS. 2007 / 2008. [viitattu 31.10.2010] Saatavissa: http://www.para-archery.org/Rules/IPC_Archery_Rulebook__2007-2008__Final.pdf

6 Judo

Judo on kontakti- ja tekniikkalaji. Judotekniikat voidaan jakaa karkeasti kahteen: pysty- ja mattojudoon. Pystyjudo koostuu eri heittotekniikoista, kun taas mattojudo sisältää sidontoja, kuristuksia ja käsilukkoja. Vyöarvo kertoo judossa harrastajan tason. Judo kehittää liikenopeutta ja ketteryyttä, keskikehon ja raajojen liikkeiden hallintaa sekä hienomotoriikkaa, tunto- ja asentoaistia, koordinaatiota sekä sosiaalisia taitoja.

Sovellettu judo on suunnattu henkilöille, joilla on erityistä tuen tarvetta esimerkiksi liikkumisessa, ymmärtämisessä, puheen tuottamisessa, aistien toiminnassa, suureen ryhmään sopeutumisessa tai asioiden oppimisessa. Sovelletun judon kilpailuihin voivat osallistua kaikki judokat, joilla on jotain erityistä tuen tarvetta. Otteluaika on kolme minuuttia. Sovelletussa judossa järjestetään SM-kisat ja sen lisäksi 2–3 muuta kilpailua vuodessa. Sovelletun judon kilpailut käydään Special Olympics (SO) -säännöillä. Sovelletun judon kilpailuissa luokitellaan kilpailijat sukupuolen, painon ja iän lisäksi liikkumiskyvyn mukaan.

Näkövammaiset urheilijat voivat harjoitella ja kilpailla yhdessä näkevien urheilijoiden kanssa. Näkövammaiset luokitellaan judossa näkökyvyn mukaan luokkiin B1–B3. Judokilpailussa kaikki näkövammaiset ottelevat painoluokkansa mukaisessa sarjassa. Tuomaryöskentelyn ja kommunikoinnin helpottamiseksi näkövammaisen ottelijan judogissa on molempien hihojen ulkosyrjässä punaiset 7 cm läpimitaltaan olevat ympyrät noin 15 cm etäisyydellä olkapäästä. Kuurosokean ottelijan judogin selässä on 7 cm läpimitaltaan oleva sininen ympyrä. Näkövammaisten otteluissa noudatetaan kansainvälisiä judosääntöjä vain pienin muutoksin: kilpailija ohjataan tatamille ja aloitusasentoon. Näkövammaisille tuomari ilmoittaa suorituspisteet sanomalla selkeästi suorituksen ja vyön värin. Kuurosokealle tuomiot näytetään käteen.

Paralympialuokituksen mukaisiin judokilpailuihin on osallistumisoikeus näkövammaisilla ja kuulo-näkövammaisilla judokoilla. Paralympialaisissa judossa kaikki näkövammaiset kilpailevat yhteisessä avoimessa luokassa (B1–B3).

Lajin esteettömyyssiälltö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi budosalilta edellytetään seuraavia asioita:

- Judoa harjoitellaan siihen tarkoitettulla tatamilla. Tatamille ei saa tulla ulkovarusteissa tai -kengillä.
- Pesutilassa on jalkojen pesua varten suihku tai matalalle sijoitettu pesuallas, jossa on käsisuihku.

- Pyörätuolilla liikkuville on mahdollisuus pyörätuolin pyörien puhdistamiseen ennen judosaliin menoa.
- Pyörätuolilla liikkuvalla on esteetön pääsy tatamialueelle.
- Tatamialueella ei ole pilareita. Patterit yms. terävät rakenteet ovat suojattuja ja ne erottuvat riittävällä kontrastilla ympäristöstään.
- Tatamialueen ympärillä on vähintään 3 m suoja-alue. Kahden vierekkäisen tatamialueen suoja-alue on 4 m.
- Tatamialueella ei ole rakoja tai kompastumisen vaaraa aiheuttavia tasoeroja.
- Judosalin minimihuonekorkeus on 2,5 m.
- Kilpailuissa on 2–3 tulostaulua yhtä tatamia kohden. Yksi taulu on sijoitettu tuomaripöydän ja tatamin väliin ja kaksi yleisön suuntaan.
- Salissa on erillinen katsomotila.

LÄHTEET

- HH-JUDOTATAMIN© Rakennusohjeet. [Viitattu 31.10.2010] Saatavissa: <http://judoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/3379ab100e816671b97582c7ecbbe8a3/1287914149/application/pdf/335412/Joustotatamin%20rakennusohjeet.pdf>
- Kokkonen, M. 1994. SOSIAALISTA KEHITYSTÄ TUKEVA JUDO. Tutkimus kehitysvammaisista judokoista. Seminaarityö. Sisälähetyseuran diakonia- ja kasvattajaopisto. Saatavissa: http://www.jigotai.fi/judo/marita_kokkonen/kansi.htm#omena
- Pohja, P. 2002. Judon taidollisten osa-alueiden oppimisen ja opettamisen perusteet. Opinnäytetyö. Rovaniemen ammattioppilaitos. Saatavissa: http://www.psjudo.fi/aluesivusto/uploads///dokumentit/judon_taitoperusteet.pdf
- Sovellettu judo-opas. ERITYISJUDO, JUDO FOR ALL, SPECIAL NEEDS JUDO. Suomen Judoliitto. Saatavissa: http://judoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/7347c8baa01813570dc771aa32f00905/1287922916/application/pdf/866746/sovellettu_judo%5b1%5d
- Näkövammaisjudo. 2008. [Internetsivusto]. [Viitattu 11.1.2011] Saatavissa: http://nvjudo.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=29&Itemid=23

7 Keilailu

Keilailu on tarkkuutta vaativa laji, joka onnistuu lähes kaikilta apuvälineiden avulla. Keilailu kehittää keskittymiskykyä, tarkkuutta ja koordinaatiokykyä.

Keilailussa ideana on yrittää kaataa painavalla pallolla noin 18 metrin päässä olevan patterin kaikki 10 keilaa. Jokaisesta heitosta saa pisteitä yhtä paljon kuin on kaadettuja keiloja. Miehet käyttävät yleensä 6–7 kg:n ja naiset 4–6 kg:n palloa. Keilailussa käytetään erikoisvalmisteisia kenkiä.

Keilailun SM-kilpailuissa on näkövammaisille, kehitysvammaisille, elinsiirron saaneille ja dialyysipotilaille omat sarjat sukupuolen mukaan. Keilacupin kilpailuissa luokitus määräytyy keilaajan tulosten keskiarvon mukaan.

Keilaaja voi käyttää joko henkilökohtaista tai järjestäjien hankkimaa avustajaa. Avustajan käyttö on sallittu kaikissa luokissa. Avustaminen on sallittu orientoitumisessa, paikan hahmottamisessa ja heittosuunnan selvittämisessä sekä pystyyn jääneiden keilojen ja pistetilanteen kertomisessa.

Näkövammaiset voivat käyttää vauhdinottoradalla heittosuunnan apuvälineinä suuntakaidetta tai mattoa. Henkilö, jonka käsi tai suuri osa siitä on amputoitu, saa käyttää erikoisvälinettä palloon tarttumiseksi ja heittämiseksi, edellyttäen, että erikoisväline toimii heittäjän käden sijasta.

Lisäksi keilaajat, jotka eivät kykene käsillä heittämään palloa, voivat käyttää vierityskourua (Bowling Ball Ramps) keilapallon vierittämiseen.

Keilailussa kilpaillaan sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Kansallisissa vammaisten keilailukilpailuissa noudatetaan Keilailuliiton sääntöjä, joita on täydennetty Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n Keilajaoston toimesta.

Kansainvälisellä tasolla kilpaillaan EM- ja MM-kilpailuissa sekä kehitysvammaiset keilaajat Special Olympics -kilpailuissa.

Keilailun apuvälineiden avulla heikkovoimaiset ja yläraaja-amputoidut voivat harrastaa keilailua. Kahvallinen keilapallo mahdollistaa keilailun pienemmällä puristusvoimalla ja sormien aktivaatiolla. Jos yläraajan toimintakyky ei salli keilapallon heittoa, mahdollistaa työntöväline keilapallon vierittämisen.

Lajin esteettömyyssiältö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi keilahallin tiloissa edellytetään seuraavia asioita:

- Sisäänkäynnin yhteydessä on voitava pestä pyörätuolien pyörät. Hyvä ratkaisu on vesipisteellä varustettu pesuteinen tai pyörien pesulaite.
- Keilapallojen ja varusteiden säilyttämiseen käytettävien kaappien luokse on oltava esteetön kulkureitti.
- Radan päässä oleva keilailijoiden alue tulee mitoittaa niin, että se mahdollistaa pyörätuolilla liikkumisen ja kääntymisen.
- Keilailualueen kalusteet ovat irtonaisia ja väritykseltään sellaisia, että ne erottuvat ympäristöstään.
- Keilaradalla on tähtäystä ja pallon kulun lukemista helpottavat merkit ja rajarikkoviiva, joko kontrastieroilla tai opastavalla kohomateriaalilla.
- Ratanumero on riittävän suurella kirjasinkoolla ja kontrastierolla hahmotettavissa ympäristöstä.
- Keilaradan rännit ja rata erottuvat tummuuskontrastilla.
- Keilapallojen palautuskone on väritykseltään sellainen, että se hahmottuu ympäristöstään. Keilapallon palautuskoneen kohta on valaistu, jotta pelaaja löytää pallonsa.
- Pelaajien pallojen kuljetuslaukuille on asianmukainen säilytyspaikka, jolloin ne eivät aiheuta kompastumisvaaraa keilailun odotusalueella.
- Keilapatterin tulee erottua selkeästi maskista.
- Keilaajien odotusalueen ja keilailuradan välisen tasoeron hahmottamiseksi on lattiamateriaaleissa tummuuskontrasti.
- Tuloslaskinjärjestelmän kuvaruutu on sijoitettu radoilla katselukorkeudelle.
- Tuloslaskinjärjestelmä laskee pisteet ja näyttää pystyyn jääneet keilat riittävän pitkä ajan.
- Keilailualue ja oheistilat ovat erotettu omiksi kuunteluympäristöikseen.
- Äänentoistojärjestelmään on liitetty induktiosilmukkatoiminto.

LÄHTEET

Pöysti, H.2010. Vammaisurheilulajit / Näkövammaisten keilailu. Toimialapäällikkö, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry. Haastattelu 8.9.2010

Suomen Keilailuliitto. Keilailun ABC. [Viitattu 31.10.2010] Saatavissa:
<http://www.keilailu.fi/keilailunabc.php>

Suomen Keilailuliitto. Keilapallon tekniset määräykset. [Viitattu 31.10.2010] Saatavissa:
<http://www.keilailu.fi/keilapallonmaaraykset.php>

Special Olympics. 2004. Special Olympics Bowling Coaches Quick Start Guide. [Viitattu 31.10.2010]
Saatavissa: <http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Bowling+Quick+Start+Guide.pdf>

Special Olympics, Inc. 2010. Special Olympics Summer Sports Rules. Bowling. [Viitattu 31.10.2010]
Saatavissa: <http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Bowling-Rules-2010.pdf>

8 Kelkkajääkiekko

Kelkkajääkiekko on liikuntavammaisten joukkuepeli. Kelkkajääkiekossa joukkueen tavoitteena on saada kiekko jäätä pitkin ampumalla vastustajan maaliin ja puolustamalla omaa pelialuetta estää vastapuolen joukkuetta tekemästä maalia. Kelkkajääkiekossa on käytössä jääkiekon pelisäännöt muutamien poikkeuksin.

Kelkkajääkiekko on nopeatempoinen ja erittäin fyysinen laji, joten se soveltuu liikuntavammaisille pelaajille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky. Laji soveltuu sellaisille jääkiekkoilijoille, jotka eivät esimerkiksi polvi- tai muiden urheiluvammojensa vuoksi voi harrastaa jääkiekkoa. Lisäksi laji soveltuu heikkonäköisille ja kuulovammaisille sovellettuna ja apuvälineillä.

Kelkkajääkiekossa pelaajat luokitellaan Kansainvälisen Paralympiakomitean määrittelemällä luokituksella, joka perustuu vamman asteeseen. Urheilijalla on oltava selkeästi havaittava, pysyvä, vartalon alaosan minimivamma, joka tekee normaalin jääkiekon pelaamisen ja luistelun mahdottomaksi. Lajia voi Suomessa pelata myös vammaton pelaaja.

Kelkkajääkiekossa kentällä on yhtä aikaa kuusi pelaajaa, joista yksi toimii maalivahtina. Joukkueessa saa olla korkeintaan 15 pelaajaa, joista 13 on kenttäpelaajia ja kaksi maalivahtia. Kelkkajääkiekkopelaajilla on oltava jääkiekkovarusteet. Kelkassa on istuin ja jalat tuetaan kiinni kelkkaan. Alumiinisen tai teräksisen kelkan keskimääräinen pituus on 1200 mm ja leveys 600 mm. Kelkan istuimen säädöt ja kelkan pituus määräytyvät pelaajan toimintakyvyn mukaan. Pelaajilla on kaksi metrin pituista, puusta, muovista tai titaanista valmistettua mailaa, joita käytetään kiekon lyömiseen, vauhdin ottamiseen ja kelkan ohjailuun. Jos pelaajalla on heikko käsiote mailasta, voidaan maila sitoa hanskaan hihnoilla. Kelkkajääkiekkoa pelataan normaalissa jääkiekkokaukalossa ja peliaika on 3 x 15 minuuttia. Maalit ovat samankokoiset kuin jääkiekossa.

Kelkkajääkiekossa kilpaillaan kansainvälisellä tasolla paralympialaisissa, MM- ja EM-kilpailuissa sekä erilaisissa turnauksissa. Kelkkajääkiekko on ollut paralympialajina vuodesta 1994 lähtien.

Lajin esteettömyyssiältö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi kelkkajääkiekon pelaaminen jäähallissa edellyttää seuraavia asioita:

- Pelaaja-aitiot sekä jäähyaitiot sijaitsevat kentän tasolla, jolloin pelaajat voivat liukua jäälle itsenäisesti.

- Aitioiden alueella alusta on sellainen, että se kestää kelkkojen terien kulutuksen, eikä vaurioita kelkkojen teriä.
- Kaukalo on varustettu kaksilehtisellä pelaaja/huoltoportilla, jonka oviaukon leveys 1500 mm. Tällöin kaksi kelkkaa voi kohdata portilla.
- Kelkkajääkiekkopelaajien vaihtoitiossa on kalusteita ja säilytystilaa joukkueiden pelaajien pyörätuoleille ja kelkoille sekä tilaa pyörätuolilla liikkumiseen.
- Jäähyaitiossa istuvalla on näköyhteys kaukaloon pelaaja- ja toimitsija-aitoista. Kaukalon reuna voidaan tehdä aition leveydeltä läpinäkyvästä muovista.
- Kulkuväylillä olevat joustavat kumimatot on asennettu kiinteästi niin, että kompastumisvaaraa ei synny.

LÄHTEET

Mäkiä, E. ja Rintala, P. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellutuksia erityisryhmille. Jääpelit/ Kelkkajääkiekko, s. 330–331. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammer-Paino Oy: Tampere 2002

International Paralympic Committee (IPC). 2010. ICE SLEDGE HOCKEY REGULATIONS, IPC Ice Sledge Hockey Rulebook for the 2009/2010. Version 1.4 – February 2010. [Viitattu 31.10.2010]
Saatavissa: http://ipc-icesledgehockey.org/export/sites/ipc_sports_ice_sledge_hockey/Rules/IPC_Ice_Sledge_Hockey_Rulebook_v1.5_revised.pdf

Wall, J. 2009. Maalivahdin jääkiekkokelkka soveltavan liikunnan apuvälinevuokraamoon, tuotekehitysprojekti. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12705/mvkelkka.pdf?sequence=1>

9 Lentopallo

Lentopallo on yksi suosituimmista ja perinteisimmistä harraste- ja kilpaurheilulajeista Suomessa. Lentopallo soveltuu yleensä kaikille ilman mainittavia sääntömuutoksia. Lentopallo on paralympialaji. Kehitysvammaiset pelaajat kilpailevat Special Olympics - kisoissa. Elinsiirron saaneet pelaajat kilpailevat omissa kansainvälisissä maailmankisoissaan.

Istumalentopalloa pelataan istuen kuuden hengen joukkuein. Se on kehitetty erityisesti henkilöille, joille pystylentopallon peluu on ongelmallista. Istumalentopallo sopii henkilöille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta, istumatasapaino ja käsien toimintakyky. Kotimaassa peliä voivat pelata vammattomat ja vammaiset yhdessä myös SM-tasolla.

Istumalentopallossa kilpaillaan kansainvälisellä tasolla paralympialaisissa, MM- ja EM-kilpailuissa sekä seurajoukkueille tarkoitetuissa Euro Cup ja Maailman Cup -turnauksissa. Kansallisella tasolla kilpailuja järjestetään miesten ja naisten SM-sarjoissa, 1-sarjassa ja beach volleyssa. Vuosittain pelataan myös Suomen Cup-, Kotka-turnaus ja veteraanien SM-turnaukset.

Istumalentopallossa pelaajat luokitellaan toimintakyvyn mukaan kahteen eri luokkaan: vammaiseksi (D) tai minimivammaiseksi (MD) pelaajaksi. Kansainvälisellä tasolla joukkueessa saa olla korkeintaan kaksi minimivammaista, joista yksi saa olla kerrallaan kentällä.

Teknisesti peliä pelataan aivan kuin lentopalloa. Istumalentopalloverkon korkeus on miehillä 1150 mm ja naisilla 1050 mm. Pallokosketuksessa pelaajan täytyy koskettaa kenttää jollain kehonosalla, ts. pakaroiden ja olkapäiden välisellä alueella. Vartalon nostaminen, seisomaan nousu ja askeleiden ottaminen on kiellettyä istumalentopallossa. Istumalentopalloa pelataan lentopallokenttää pienemmällä kentällä. Istumalentopalloverkko kiinnitetään lentopallotolppiin. Peliä pelataan tavallisessa liikuntasalissa samoilla alustoilla kuin lentopalloa.

Lajin esteettömyyssiälltö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi lentopallon pelaaminen palloiluhallissa edellyttää seuraavia asioita:

- Kentän rajat on teipattu lattiavalmistajan suosittelemalla teipillä, jotta vältetään lattian ja muiden merkintöjen vaurioitumiselta.
- Istumalentopalloa voidaan pelata soveltaen sulkapallokentän rajoja.

LÄHTEET

Aho, S. 2010. Lajikoordinaattori. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 8.9.2010

Björklund, I. 2001, 18. Sovelletusti palloillen – pelejä liikuntavammaisille. Suomen Invalidien Urheiluliitto .I-print Oy, Helsinki

Mälkiä, E., Rintala P. 2002, 259–262. Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammer-paino, Tampere

Verhe, I. 1997, 79–83. Esteettömät liikuntatilat. Invalidiliitto / Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu VYP, Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU. Tammer-paino Oy, Tampere.

Istumalentopallo.info 2010. Istumalentopallon [Internetsivusto],[viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: www.istumalentopallo.info

10 Maalipallo

Maalipallo on näkövammaisten joukkuepeli, jossa pelaajat ovat sokeita tai heikkonäköisiä pelaajia. Pelin aikana yleisö ja pelaajat ovat hiljaa, koska laji perustuu kuuloaistin käyttöön. Pelaajat seuraavat pallon kulkua sen äänen perusteella.

Vauhdikas peli vaatii pelaajalta hyvää hahmotuskykyä kuulon avulla, vartalon hallintaa, raajojen toimintakykyä ja kovan kuntopohjan. Hyvä keskittymiskyky, pitkäjänteisyys, peliäly ja pallon käsittelytaito auttavat menestymään lajissa.

Joukkue muodostuu kuudesta pelaajasta, josta kolme on yhtä aikaa kentällä. Joukkueet voivat olla mies- tai naisjoukkueita. Kansallisen tason sarjoissa sallitaan myös sekajoukkueet ja vammattomat pelaajat.

Näkökyvyn yhdenvertaistamiseksi pelaajat käyttävät läpinäkymättömiä silmäsuojia. Virallisissa otteluissa pelaajien silmät lisäksi teipataan silmälapuilla, jotta pelaajat eivät näe silmäsuojien siirtyessä pelin aikana. Yleisimmät varusteet ovat lonkkia suojaavat maalipallohousut, polvi- ja kyynärsuojat sekä naisilla rintapanssari ja miehillä alasuojat. Kenkinä käytetään normaaleja sisäpelikenkiä tai painikenkiä.

Maalipalloa pelataan kulkusia sisältävällä 1250 g painavalla pallolla. Maalipallokenttä on lentopallokentän suuruinen. Kenttämerkinnät teipataan teipillä, jonka sisällä on 3 mm paksu naru. Teipatun narun avulla pelaajat tietävät sijaintinsa kentällä. Turnauksissa ja peleissä käytettävät maalit ovat 1,3 m korkeita rakenteeltaan jäykkiä maaleja. Pelaajat käyttävät maalia orientoitumiseen heiton alkaessa. Harjoituksissa ja harrastustoiminnassa maaleina käytetään rajalinjaa ja keiloja.

Lajin kokeilua varten Soliasta on vuokrattavissa demokassi, josta löytyvät tarvittavat varusteet joukkueelle.

Lajin esteettömyyssiälltö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi maalipallon pelaaminen liikuntasalissa edellyttää seuraavia asioita:

- Kaikki kenttämerkinnät ovat käsin tunnusteltavissa, mikä mahdollistaa pelaajien orientoitumisen pelialueella. Teippinä käytetään lattiamateriaalitoimittajan suosittelemaa teippiä, jotta vältetään lattian ja muiden merkintöjen vaurioitumiselta. Teipin väri on valittu niin, että teippi ja lattian väri muodostavat riittävän tummuuskontrastin havainnoinnin helpottamiseksi.

- Yhdenvertaisen pelitilanteen aikaansaamiseksi suorituspaikan akustiikka on symmetrinen ja äänentoistolaitteiden toistoalue on laaja ja tasainen. Tilan ulkopuolelta kantautuvat äänet ovat hallittavissa.
- Tilan seinät ja lattia erottuvat tummuuskontrastilla. Selkeät, helppolukuiset opasteet ja opasteiden taktiilimerkinnot helpottavat pelaajien liikkumista suorituspaikalla ja oheistiloissa. Suorituspaikan ja oheistilojen opastuksessa on käytetty ohjaavia materiaaleja, joissa on tummuuskontrastin lisäksi myös tuntokonstrasti.
- Tilassa on riittävä epäsuora valaistus ja häikäsemättömät pinnat, jotka auttavat tuomarin ja valmentajan työskentelyä ja yleisön pelin seuraamista.

LÄHTEET

Mälkiä, E., Rintala, P. 2002, 266–247. Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammer-paino, Tampere

Verhe, I. 1997, 79–87. Esteettömät liikuntatilat. Invalidiliitto / Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu VYP, Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU. Tammer-paino Oy, Tampere

Pelkonen, T. 2010. Aluetoiminnan suunnittelija. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 8.9.2010

Maalipallosivut 2010. Maalipallo.net [Internet-sivusto]. [viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://www.maalipallo.net/>

11 Pyörätuolicurling

Pyörätuolicurling on jäällä pelattava joukkuepeli. Joukkueissa on 3–4 pelaajaa, joista on oltava aina kentällä vähintään 3 pelaajaa. Joukkueessa tulee olla mies- ja naispelaajia. Pyörätuolicurlingissa päämääränä on saada jäämään enemmän omia kiviä radan päässä olevan pesän keskipistettä lähelle kuin vastustaja. Jokainen pelaaja heittää kaksi kiveä päätä (erää) kohti, ja pelin pituus on kahdeksan päätä.

Pyörätuolicurling on hidastempoinen laji, joka vaatii pelaajalta keskittymiskykyä, pitkäjänteisyyttä, taktista osaamista ja taitoa. Pyörätuolicurling soveltuu henkilöille, joilla on toimivat yläraajat ja jotka tarvitsevat pyörätuolia päivittäiseen liikkumiseen.

Pyörätuolicurlingin säännöt on integroitu tavallisen curlingin sääntöihin. Pyörätuolicurlingin eroa normaalista curlingista heittämisen ja harjaamisen osalta; pyörätuolicurlingissa kiviä ei harjata ja heittäminen tapahtuu heittopaikalta. Kivi heitetään kädellä tai työntövartta apuna käyttäen.

Sovellettuna apuvälinein pyörätuolicurling sopii ikäihmisille, tasapaino- ja selkäongelmallisille sekä myös näkövammaisille. Heittosuunnan ja pelitilanteen hahmottamiseksi voidaan käyttää apuvälineinä kohokuvioista taktiikkataulua ja äänilähdettä ja/tai suuntauskaidetta.

Pyörätuolicurlingia harrastetaan jäähallissa, jossa radat on sijoitettu joko kaukaloon tai erilliselle curlingradalle. Pyörätuolicurlingia pelataan normaalimittaisella curlingradalla ja pelissä käytetään curlingin graniittikiviä. Curlingjään tulee olla täysin tasainen nyppyläpintainen peblijää, jolloin kivet liukuvat ja kiertävät parhaiten jään pinnalla.

Lajin esteettömyyssiälltö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi pyörätuolicurlingin pelaaminen jäähallissa edellyttää seuraavia asioita:

- Pyörätuolilla pääsee curlingjälle esim. luiskaa pitkin.
- Curlingradan läheisyydessä on mahdollisuus pyörätuolin renkaiden puhdistamiseen esim. paineilman avulla.
- Lähellä curlingrataa on sähköpistorasioita sähköpyörätuolin akun lataamiseen.
- Curlingkivien varasto on sijoitettu lähelle suorituspaikkaa ja sinne on esteetön pääsy pyörätuolilla.

- Kun curlingrata sijaitsee samassa tilassa esim. jääkiekkokaukalon kanssa, on toiminnot osastoitu äänieristetyillä väliseinillä. Väliseinärakenteet ovat ylösnostettavissa, jolloin vältetään lattiaan sijoitetuilta kompastumisvaaraa aiheuttavilta kiskoilta.
- Kulkuväylien mahdolliset kumimatot on asennettu kiinteästi niin, ettei kompastumisvaaraa synny.

LÄHTEET

Pöysti, H. 2010. Pyörätuolicurling. Toimialapäällikkö, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 8.9.2010

Curling jäähallissa. Käännös WCF:n teoksesta Curling Ice Explained. Kääntäjä: Timo Patrikka. Laadittu 2.7.2009. [Viitattu 25.10.2010] Saatavissa: <http://www.curling.fi/fi/harrastajille/wiki/4734>

Suomen Curlingliitto. Pyörätuolicurling. [Internetsivusto] [Viitattu 25.10.2010] Saatavissa: <http://www.curling.fi/fi/laji/pyoratuolicurling>

12 Pyörätuolikoripallo

Vammaisurheilussa pyörätuolikoripallo on yksi suosituimmista joukkuepeleistä. Pyörätuolikoripallo on vauhdikas taitolaji, jossa pelaaja hallitsee pallon ja pelituolin samanaikaisesti. Joukkuepelinä se vaatii pelaajalta yhteistyökykyä ja kommunikointitaitoja. Pyörätuolikoripallon säännöt ja pelialuetta koskevat määräykset ovat lähes samat kuin pystykoripallossa.

Pyörätuolikoripalloa voivat pelata kaikki, joiden yläraajojen toimintakyky on normaali tai toimintakyvyssä on vain vähäisiä rajoituksia. Pyörätuolikoripalloa voivat harrastaa myös ne henkilöt, jotka eivät käytä jokapäiväisessä elämässään pyörätuolia.

Pyörätuolikoripallossa pelaajat pisteytetään toimintakyvyn mukaan 1,0–4,5 pisteeseen. Kentällä olevan viisikon yhteispistemäärä ei saa ylittää 14 pistettä. Kansallisissa kilpailuissa joukkueessa voi olla kaksi vammaatonta pelaajaa, joista yksi voi olla kentällä.

Lajin esteettömyyssiälltö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi pyörätuolikoripallon pelaaminen palloilusalissa edellyttää seuraavia asioita:

- Pyörätuolikoripallossa on 3–5 m turvaväli korien takana pelialueen päädyissä, jotta pelaaja voi ”ajaa” korin alle pelkäämättä seinään törmäystä. Sivurajojen ulkopuolella on hyvä olla 3–4 m vapaa kulkualue.
- Tilojen väljyys suorituspaikoilla ja erityisesti oheistiloissa helpottaa joukkueen liikkumista ja toimimista.
- Eri tasoissa sijaitsevissa tiloissa on hissien ja luiskien suunnittelussa otettu huomioon useiden apuvälineitä käyttävien yhtäaikainen liikkuminen.
- Pelaajilla on käytössään pelituoli, johon siirrytään ennen peliä. Oheistiloissa on varattu tilaa pyörätuolien säilytykselle, jotta yleiset turvallisuusmääräykset täyttyvät.

LÄHTEET

Björklund, I. 2001, 8-10. Sovelletusti palloillen – pelejä liikuntavammaisille. Suomen Invalidien Urheiluliitto. I-print Oy, Helsinki

Kuutamo, O., Hölsömäki, H. 2005, 47–48. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Edita Prima Oy, Helsingin 2005.

Lindblom, H, 2010. Lajikoordinaattori. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 8.9.2010

Verhe, I. 1997, 79–87. Esteettömät liikuntatilat. Invalidiliitto / Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu VYP, Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU. Tammer-paino Oy, Tampere

Suomen Koripalloliitto. 2009. Koris.net [Internetsivusto]. [viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://www.koris.net.x.optinet.fi/koripalloliitto/>

Suomen paralympiakomitea. 2009. Pyörätuolikoripallo [Internetsivu]. [viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://www.paralympia.fi/paralympialajit/kesaelajit/pyoeraetuolikoripallo/>

13 Pyörätuolirugby

Pyörätuolirugby (pt-rugby) on vauhdikas ja fyysinen harraste- ja kilpaurheilulaji. Peli on saanut vaikutteita amerikkalaisesta jalkapallosta, rugbysta, pyörätuolikoripallosta, lentopallosta ja jääkiekosta. Pyörätuolirugby on tarkoitettu joukkuepeliksi pyörätuolinkäyttäjälle, jolla on neliraajahalvaus tai vastaava liikuntavamma, mikä vaikuttaa myös yläraajojen toimintakykyyn.

Joukkueen muodostaa 12 pelaajaa, joista 4 on samanaikaisesti kentällä. Pelaaja luokitellaan toimintakyvyn mukaan 0,5–3,5 pisteen pelaajaksi. Mitä alhaisempi pistemäärä on, sitä vähemmän pelaajalla on ylävartalossa toimivia lihasryhmiä. Kentällä olevien neljän pelaajan pistemäärä ei saa ylittää 8 pistettä.

Otteluissa pelataan neljä kahdeksan minuutin jaksoa. Pelin tavoitteena on tehdä maali kuljettamalla pallo vastapuolen päädyssä olevan maalilinjan ylitse. Puolustavan joukkueen päämääränä on estää hyökkäävän joukkueen eteneminen ja saada pallo oman joukkueen haltuun. Pelin luonteeseen kuuluu tiivis puolustus.

Pyörätuolirugbya pelataan koripallokentällä, jonka päädyissä on 8 x 1,75 m levyiset maalialueet. Maalilinja merkitään kartioilla. Virallinen pyörätuolirugbykenttä on 15 m leveä ja 28 m pitkä. Kentän ympärillä on 1 m turva-alue ennen vaihtopenkkejä, rangaistusaitioita ja toimitsijoiden pöytiä.

Pelaajat käyttävät hansikkaita kelauksen ja pallon käsittelyn helpottamiseksi. Pallona käytetään pyörätuolirugbypalloa, joka on pinnaltaan tahmea käsittelyn helpottamiseksi.

Pyörätuolirugbyssa käytetään lajiin erikseen suunniteltuja, pelaajille henkilökohtaisesti valmistettuja pelituoleja, jotka ovat erilaisia peliroolista riippuen. Turvallisuuden vuoksi peliä ei voi pelata ilman pelituolia. Kokeilua varten pelituoleja voi vuokrata Soliasta.

Pyörätuolirugbyssa kilpaillaan kansainvälisellä tasolla paralympialaisissa sekä MM- ja EM-kilpailuissa.

Lajin esteettömyyssiältö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi pyörätuolirugbyn pelaaminen liikuntahallissa edellyttää seuraavia asioita:

- Maalin takan olevan turva-alueen on 5 m seinään törmäämisen välttämiseksi.
- Kentän rajat on teipattu lattiavalmistajan suosittelemalla teipillä, jotta vältetään lattian ja muiden merkintöjen vaurioitumiselta.
- Vaihtopelaajille ja rangaistusaitiolle on varattu tila.
- Pelaajilla on käytössään pelituoli, joka on tavallista pyörätuolia huomattavasti leveämpi. Leveän pelituolin käyttäminen edellyttää tavallista leveämpiä oviaukkoja ja kulkuväyliä.
- Oheistiloissa on hyvä varata tilaa joukkueiden pyörätuolien säilytykselle.
- Eri tasoissa sijaitsevissa tiloissa on hissien, luiskien ja kulkuväylien suunnittelussa otettu huomioon useiden apuvälineitä käyttävien yhtäaikaisten liikkuminen.

LÄHTEET

Aho, S. 2010. Lajikoordinaattori. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 8.9.2010

Björklund, I. 2001, 15–16. Sovelletusti palloillen – pelejä liikuntavammaisille. Suomen Invalidien Urheiluliitto. I-print Oy, Helsinki

Mälkiä, E., Rintala P. 2002, 277–278. Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammer-paino, Tampere

Kuutamo, O., Hölsömäki, H. 2005, 51–53. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Edita Prima Oy, Helsingin 2005.

Parviainen, J. 2010. Apuvälineneuvoja, Solia. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 14.9.2010.

Verhe, I. 1997, 79–83. Esteettömät liikuntatilat. Invalidiliitto / Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu VYP, Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU. Tammer-paino Oy, Tampere.

Pyörätuolirugby.com. 2010. Pyörätuolirugby [internetsivusto].[viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://www.pyoratuolirugby.com>

14 Pyörätuolitanssi

Pyörätuolitanssi voi olla tanssijalle kilpaurheilulaji, vapaa-ajan harrastus tai osa kuntoutusta. Pyörätuolitanssia voivat harrastaa kaikki, joiden toimintakyky rajoittaa pystyssä tanssimista. Tanssijan motoriset taidot, henkinen toimintakyky ja motivaatio määrittävät, millä tasolla henkilö harrastaa tai kilpailee.

Pyörätuolitanssi on harrastus- ja kilpailutoiminnan mukaisesti jakautunut paritanssiin ja vapaaseen tanssiin eli ns. freestyle-tanssiin.

Freestyle-tanssia voidaan tanssia yksin, pareittain tai ryhmässä. Freestyle-tanssi pitää sisällään mm. disco- ja showtanssin, jazztanssin, baletin, modernin tanssin, luovan tanssin ja rytmiantssit.

Paritansseja ovat kymppitanssit eli kilpatanssit (vakio- ja latinaistanssit) ja lavatanssit eli seuratanssit. Paritanssissa kaksi pyörätuolitanssijaa muodostaa duo-parin ja pyörätuolitanssija ja pystytanssija muodostavat combi-parin.

Lavatansseihin kuuluvat kaikki tanssit, joita tanssitaan pareittain tanssilavoilla ja ravintoloissa.

Kilpatanssissa tanssijat luokitellaan kahteen luokkaan toimintakyvyn mukaan. 1-luokassa tanssivat henkilöt, joiden ylävartalon toiminta on heikentynyt. 2-luokassa ylävartalon toiminta on normaali tai lähes normaali. Luokittelu uusitaan toimintakyvyn muututtua tai vähintään 4 vuoden välein. Kilpatanssissa pätevät Kansainvälisen Tanssiurheiluliiton (International Dance Sport Federation, IDSF) säännöt, jotka on sovellettu Kansainvälisen Paralympiakomitean (International Paralympic Committee, IPC) mukaan.

Lajin esteettömyssisältö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi pyörätuolitanssin harrastaminen liikuntasalissa edellyttää seuraavia asioita:

- Esteettömiä wc-tiloja on tanssilattian läheisyydessä ja helposti saavutettavissa. Kilpailuissa tanssikierrosten väli voi olla ajallisesti lyhyt, jolloin esteettömien wc-tilojen riittävyys voi muodostua ongelmaksi.
- Pyörätuolitanssissa käytetään aktiivituolia tai erityistä tanssituolia. Tanssituolilla tanssittaessa käyttötuolille on löydettävä sijoituspaikka harjoitusten tai kilpailun ajaksi.
- Tanssisalin lisäksi on riittävästi esteettömiä puku- ja pesuhuonetiloja vaatteiden vaihtoa varten.

- Kuuntelu ympäristön esteettömyys on tärkeä asia, jotta musiikki kuuluu tasaisesti koko tanssialueella. Epäsymmetrinen akustiikka tai epätasainen äänentoistolaitteiden toistoalue vaikeuttavat rytmin ja musiikin hahmottamista.
- Häikäisemätön ja epäsuora yleisvalaistus helpottaa tanssiparin ja tuomarin työskentelyä ja auttaa yleisöä seuraamaan suoritusta.

LÄHTEET

Lindblom, H. 2010. Lajikoordinaattori. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 8.9.2010

Mälkiä, E., Rintala, P. 2002, 244–246. Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammer-paino, Tampere

Kuutamo, O., Hölsömäki, H. 2005, 47–48. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Edita Prima Oy, Helsinki 2005.

Verhe, I. 1997, 79–85. Esteettömät liikuntatilat. Invalidiliitto / Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu VYP, Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU. Tammer-paino Oy, Tampere.

Suomen pyörätuolitanssiliitto ry 2010. Suomen pyörätuolitanssi ry [internetsivusto]. [viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: http://personal.inet.fi/yhdistys/suomenpyoratuolitanssiseura/mita_on_pyoratuolitanssi.html

15 Pyörätuolitennis

Pyörätuolitennis on maailmalla erittäin suosittu vammaisurheilulaji.

Pyörätuolitennispelaajat käyttävät kevytrakenteista ja helposti kääntyvää erikoispyörätuolia, jossa on kolme tai neljä pyörää. Tennistä pelataan lajin virallisilla säännöillä. Ainoa ero on, että pyörätuolitenniksessä pallo saa koskettaa kenttään kahdesti, ennen kuin se on palautettava vastustajan puolelle.

Pyörätuolitenniksen pelaajat luokitellaan toimintakyvyn mukaan yleiseen luokkaan ja quad-luokkaan. Yleisessä luokassa pelaajalla tulee olla toimintakyvyn rajoituksia toisessa tai molemmissa alaraajoissa. Quad-luokan pelaajalla toimintakyvyn rajoituksia tulee olla vähintään kolmessa raajassa.

Pyörätuolitenniksessä liikuntavammaiset pelaajat kilpailevat kansainvälisellä tasolla kaksin- ja nelinpelissä paralympialaisissa sekä nelinpelissä MM-kilpailuissa. Lajissa järjestetään kerran vuodessa pyörätuolitenniksen SM-kilpailut sekä joitakin haasteotteluita.

Lajin esteettömyyssiältö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi pyörätuolitenniksen pelaaminen tennishallissa edellyttää seuraavia asioita:

- Pelaajilla on käytössään pelituoli, johon siirrytään ennen peliä. Oheistiloissa on tilaa pyörätuolien säilytykselle, jotta yleiset turvallisuusmääräykset täyttyvät.

LÄHTEET

Aho, S.2010. Lajikoordinaattori. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 8.9.2010

Björklund, I. 2001, 25. Sovelletusti palloillen – pelejä liikuntavammaisille. Suomen Invalidien Urheiluliitto. I-print Oy, Helsinki

Mälkiä, E., Rintala, P. 2002, 276. Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammer-paino, Tampere

Kuutammo, O., Hölsömäki, H. 2005, 49–50. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Edita Prima Oy, Helsingin 2005. International Tennis Federation 2011. Kansainvälinen Tennisliitto [internet-sivusto].[Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: www.itftennis.com/

16 Pöytätennis

Pöytätennis on lähes kaikille sopiva harraste- ja kilpaurheilulaji. Pöytätennistä voi pelata kaksin- tai nelinpelinä. Sitä voidaan pelata seisoen tai istuen pyörätuolista. Pelivälineet ovat kevyitä ja soveltuvat sen vuoksi myös harrastajille, joilla on heikko yläraajojen toimintakyky. Lajiin saatavat apuvälineet mahdollistavat yhä useamman pelaamisen.

Apuvälineistä ja pelimuunnelmista huolimatta perusidea pysyy samana. Pelaaja pyrkii palauttamaan pallon vastapuolelle siten, että vastustaja ei enää pysty palauttamaan palloa hyväksytysti takaisin. Nopeatempoinen pöytätennis kehittää pelaajan reaktionopeutta, silmä- ja käsikoordinaatiota ja tasapainoa.

Pöytätenniksessä pelaajat luokitellaan toimintakyvyn mukaan 10 eri luokkaan. Mitä pienempi luokka pelaajalla on, sitä enemmän hänellä on rajoituksia toimintakyvyssä. Pystypelaajat pelaavat luokissa 6-10 ja pyörätuolipelaajat luokissa 1-5.

Pöytätenniksessä järjestetään kerran vuodessa kaikille vammaisryhmille avoimet SM-kilpailut. Liikuntavammaiset kilpailevat kansainvälisellä tasolla paralympialaisissa, MM- ja EM-kilpailuissa sekä monissa rankingturnauksissa. Kehitysvammaiset pelaavat pöytätennistä Special Olympics -kisoissa ja omissa kansainvälisissä kisoissaan. Elinsiirron saaneille urheilijoille pöytätenniksessä järjestetään omat maailmankisat.

Pöytätennispöytä on suorakaiteen muotoinen 2,74 m leveä ja 1,525 m pitkä. Pöytätenniksen pelialue on kansainvälisissä kisoissa, SM- ja mestis-sarjoissa 5 m x 11 m ja pelitilan vapaa korkeus 4 m. Sovellettuna peliä voidaan pelata pienemmässäkin tilassa. Turnaukset ja leirit järjestetään isommissa liikuntatiloissa, joihin saadaan monta pelipöytää vierekkäin. Pelitilan ympärillä on 0,75 m korkeat tummat aitaukset. Pelivälineinä käytetään virallisia pöytätennispalloja ja -mailloja.

Lajin esteettömyyssiältö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi pöytätenniksen pelaaminen liikunta- ja monitoimialissa edellyttää seuraavia asioita:

- Pyörätuolipelaajan pelatessa on huomioitava, että pöydän jalkarakenne ei estä pelaajan pelaamista.
- Turnauksissa ja leireillä, missä useampi peli on käynnissä yhtä aikaa, lyhyt jälkikaiunta aika, symmetrinen akustiikka ja tasainen äänentoisto mahdollistavat kommunikoinnin ja häiriöttömän pelaamisen kaikille pelaajille.
- Suuri tila voidaan jakaa ylösnostettavilla väliseinillä kuuntelu ympäristön parantamiseksi.

- Pelialueen aitauksia tulee olla riittävästi suurissa saleissa. Tämä helpottaa pallojen keräämistä.

LÄHTEET

Aho, S. 2010. Lajikoordinaattori. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 22.9.2010

Björklund, I. 2001, 23–24. Sovelletusti palloillen – pelejä liikuntavammaisille. Suomen Invalidien Urheiluliitto. I-print Oy, Helsinki

Mälkiä, E., Rintala, P. 2002, 271–273. Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammer-paino, Tampere

Verhe, I. 1997, 79–83. Esteettömät liikuntatilat. Invalidiliitto / Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu VYP, Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU. Tammer-paino Oy, Tampere.

Para Table Tennis 2011. Kansainvälinen vammaispöytätennisliitto [internet-sivusto]. [Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: www.ip TTC.org

Suomen Pöytätennisliitto ry 2006. Suomen pöytätennisliitto [internet-sivusto]. [viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://www.sptl.fi/kv/uusi/index.asp>

17 Ratsastus

Ratsastus on avointa kaikille. Ratsastus kehittää muun muassa fyysistä kuntoa, tasapainoa, oman kehon hallintaa, rytmittäjää sekä koordinaatiokykyä. Laji opettaa vuorovaikutustaitoja ja vastuuntuntoa sekä vaatii yhteistyötä hevosen kanssa.

Vammaiset ratsastajat voivat ratsastaa joko omana ryhmänään, yksityistunneilla tai integroituneena muiden ratsastajien ryhmään. He saavat käyttää apuvälineitä, esimerkiksi vamman tarpeen mukaisesti valmistettuja erikoisohjia ja -satuloita. Muita teknisiä apuvälineitä ovat äänimajakat ja radiot. Näkövammaisat voivat käyttää lisäksi avustajina ”huutajia”. Kuulovammaiset käyttävät tulkkeja tai ääntä vahvistavia laitteita. Henkilöt, joilla on ongelmia muistamisessa tai ovat kehitysvammaisia, voivat kilpailuissa käyttää ohjelman lukijaa.

Vammaiset ratsastajat kilpailevat kouluratsastuksessa. Kilpailu-ura alkaa seurojen omilla kilpailuissa, sen jälkeen on vuorossa aluekilpailut, kansalliset kilpailut ja taitojen kasvaessa on mahdollisuus myös osallistua kansainvälisiin kilpailuihin. Vammaiset ratsastajat voivat kilpailla omilla luokissaan ja/tai kaikille avoimissa luokissa. Vammaisratsastusluokissa apuvälineiden käyttäminen on sallittu, mutta osallistuessaan avoimien luokkien kilpailuun, heidän täytyy anoa lupa apuvälineiden käyttöön Suomen Ratsastajainliitosta.

Vammaiset ratsastajat luokitetaan toimintakyvyn mukaan viiteen eri ryhmään. Ia- ja Ib-ryhmissä kilpailevat ratsastajat, joilla on suurin toiminnallinen haitta ja IV-ryhmän ratsastajalla haitta on vähäisin. Joka ryhmällä on omat ohjelmansa, Ia-ryhmän käyntiohjelmasta IV-ryhmän vaativampaan laukkaluokkaan.

Suomen Ratsastajainliitto ry vastaa kotimaan koulutus-, valmennus- ja kilpailutoiminnan kehittämisestä ja koordinoi vammaisratsastuksen kansainvälistä kilpailutoimintaa. Suomen Ratsastajainliitto ry on laatinut lajin kilpailusäännöt.

Lajin esteettömyssisältö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi vammaisratsastuksen harrastaminen ratsastustallin tiloissa edellyttää seuraavia asioita:

- Kulkureitit tiloissa ja eri toimintojen välillä ovat turvallisia ja esteettömiä.
- Tallin tilat ovat selkeät, avarat ja valoisat.
- Liukuovet karsinoissa helpottavat liikkumista käytävällä, jolloin käytävälle jää kulkutilaa, eivätkä avoimena olevat ovet aiheuta törmäysvaaraa.

- Varusteet säilytetään niille varatussa tiloissa. Varusteille on varattu säilytyspaikkoja eri sijoituskorkeuksille. Varusteiden säilytyspaikat on merkitty selkeästi ja loogisesti noudattaen karsinajärjestystä.
- Ratsaille nousua varten on ramppi, joka on sijoitettu maneesiin tai maneesin lähelle rauhalliselle, tasaiselle ja kovapintaiselle alueelle. Suositeltavaa olisi, että ramppeja olisi erikorkuisia ja niitä olisi mahdollista lähestyä molemmista suunnista. Rampin pinta on luistamaton ja suojareunoissa on tummuuskontrasti. Ulkona oleva ramppi puhdistetaan säännöllisesti.
- Vammaisratsastajan käyttämälle apuvälineelle on suojaisa sijoituspaikka ratsastuksen ajaksi.
- Maneesin akustiikka mahdollistaa avustajan, ohjelmanlukija ja huutajan äänen kuulumisen ratsastajalle.
- Maneesissa peilit on sijoitettu niin, että ulkoa tuleva valo ei aiheuta häikäisyä niiden kautta.
- Maneesin ja kilpailualueen äänentoistolaitteistoon on mahdollista yhdistää induktiosilmukkatoiminto kuulovammaisia varten.
- Kulkureitit kilpailupaikoilla on erotettu selkeästi. Ratsukot ja hevoset taluttajineen kulkevat eri reittejä kuin jalankulkijat.
- Kilpailuissa merkitään selvästi katsojille sallitut alueet.
- Kilpailualueelle, -kansliaan ja maneesin tuomaritiloihin on mahdollista päästä myös apuvälineillä.
- Kilpailuissa kuulutusten lisäksi informaatio on saatavana myös kirjallisesti. Jos maneesissa ja kilpailuissa käytetään taustamusiikkia, musiikki kytketään pois kuulutusten ajaksi.

LÄHTEET

Alasjärvi, M. 2004. Vammaisratsastusopas. Suomen Ratsastajainliiton vammaisratsastusjaosto. Helsinki 2004

Suomen Ratsastajain liitto. Vammaisratsastus. [internet-sivusto].[Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa:
<http://www.ratsastus.fi/lajit/vammaisratsastus>

Suomen Ratsastajain liitto. Vammaisratsastuksen säännöt. [internet-sivusto].[Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa:
http://www.ratsastus.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ratsastajainliitto/embeds/ratsastajainliittowwwstructure/28353_o4d7q.pdf

18 Sökkopingis

Sökkopingis on vauhdikas mailapeli, jota pelataan suorakaiteen muotoisella ja laidoilla varustetulla pelipöydällä. Pelin tarkoituksena on lyödä pallo keskiseinän alitse vastustajan ohi maalisyvennykseen. Pelissä sekä aloittelijat että kokeneemmat pelaajat kokevat hienoja pelihetkiä.

Sökkopingiksessä näkövammaiset ja näkevät pystyvät pelaamaan täysin tasavertaisesti, sillä pelaajat käyttävät läpinäkymättömiä silmäsuojia. Pelipallo sisältää hauleja. Palloa lyötäessä haulit aiheuttava ääntä ja sen mukaan pelaajat seuraavat pallon liikettä. Koska peli perustuu kuuloaistiin, katsojien ja pelaajien tulee olla hiljaa pelin aikana. Pelivälineinä käytetään suorakaiteen muotoisia varrellisia mailoja. Pelatessa käytetään pelihansikkaita tai rystyssuojia.

Kansallisissa kilpailuissa pelataan tasoluokissa A ja B. Luokkiin voivat osallistua sekä näkövammaiset että näkevät mies- ja naispelaajat. Luokka A on lähinnä kilpapelaaajille ja luokka B on uusille pelaajille ja harrastajille.

Erikoisvalmisteiset pöydät tehdään tilaustyönä. Suomessa pelipöytiä on näkövammaisten alueyhdistysten tiloissa.

Lajin esteettömyyssiältö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi sökkopingiksen pelaaminen monitoimisaleissa edellyttää seuraavia asioita:

- Pelialue on 6 x 12 m.
- Yhdenvertaisen pelitilanteen aikaansaamiseksi suorituspaikan akustiikka on symmetrinen ja äänentoistolaitteiden toistoalue on laaja ja tasainen. Tilan ulkopuolelta kantautuvat äänet ovat hallittavissa.
- Tilan seinät ja lattia on erotettu tummuuskontrastilla. Selkeät, helppolukuiset opasteet ja opasteiden taktiilimerkinntät helpottavat pelaajien liikkumista suorituspaikalla ja oheistiloissa. Suorituspaikan ja oheistilojen opastuksessa on käytetty ohjaavia materiaaleja, joissa on tummuuskontrastin lisäksi myös tuntokonstrasti.
- Tilassa on riittävä epäsuora valaistus ja häikäisemättömät pinnat, jotka auttavat tuomarin ja valmentajan työskentelyä ja yleisön pelin seuraamista.

LÄHTEET

Mälkiä, E., Rintala, P. 2002, 272–274. Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammer-paino, Tampere

Pöysti, H. 2010. Aluetoiminnan suunnittelija. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 8.9.2010

Verhe, I. 1997, 79–87. Esteettömät liikuntatilat. Invalidiliitto / Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu VYP, Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU. Tammer-paino Oy, Tampere

Sokkopingis.net 2009. [internet-sivusto].[Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://www.sokkopingis.net/index.html>

19 Sulkapallo

Sulkapallo on suosittu harrastepeli. Sulkapalloa voidaan pelata kaksinpelinä ja nelinpelinä seisoen, istuen pyörätuolissa tai lattialla. Pyörätuolisulkapalloa pelataan samoilla säännöillä kuin pystysulkapalloa. Istumasulkapallosäännöt ovat valmistumassa. Istumalentopallon suomenkieliset säännöt on nähtävissä Sulkapalloliiton ja Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n sivuilla niiden valmistuttua.

Pyörätuolisulkapallossa ja istumasulkapallossa kentän mitat ja verkon korkeus poikkeavat pystysulkapallon mitoista. Mailana käytetään sulkapallomailaa, joka voidaan sitoa käteen otteen parantamiseksi. Yläraaja-amputoidun on mahdollista käyttää syöttöproteesia.

Kotimaassa vammaissulkapallokisoja on pelattu vuosittain Mikkelissä pyörätuoli- ja lattialla istuvan -sarjoissa. Vammaissulkapalloa pelataan kaikkialla maailmassa. Kansainvälisen sulkapalloliiton tavoitteena on saada vammaissulkapallo paralympialajiksi.

Elinsiirtoväellä sulkapallo on virallinen SM-laji ja säännöt ovat Sulkapalloliiton säännöt.

Lajin esteettömyyssiälltö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi sulkapallon pelaaminen palloilusalissa edellyttää seuraavia asioita:

- Pyörätuolipelaaja tarvitsee apua pelikentän rakentamisessa. Verkkotelineiden siirtäminen varastosta pelialueelle ei onnistu pyörätuolista käsin.
- Vammaissulkapallokentän rajat on teipattu lattiavalmistajan suosittelemalla teipillä, jotta vältetään lattian ja muiden merkintöjen vaurioitumiselta.
- Oheistiloissa on hyvä varata tilaa pyörätuolien säilytykselle, jotta yleiset turvallisuusmääräykset täyttyvät. Pelaajalla voi olla käytössään pelituoli, johon siirrytään ennen peliä.

LÄHTEET

Björklund, I. 2001, 21–22. Sovelletusti palloillen – pelejä liikuntavammaisille. Suomen Invalidien Urheiluliitto. I-print Oy, Helsinki

Lindblom, H. 2010. Lajikoordinaattori. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 8.9.2010

Mälkiä, E., Rintala, P. 2002, 276–277. Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammer-paino, Tampere

Verhe, I. 1997, 79–83. Esteettömät liikuntatilat. Invalidiliitto / Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu VYP, Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU. Tammer-paino Oy, Tampere.

Badminton World Federation 2011. Parabadminton [internet-sivusto]. [Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://www.bwfbadminton.org/page.aspx?id=15437>

Suomen Sulkapalloliitto 2011. Suomen Sulkapalloliitto [internet-sivusto]. [Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/sp?open&cid=etusivu&contentnavinf=2010\Navi\etusivu&contentnavinfa=0>

20 Sähköpyörätuolisalibandy

Sähköpyörätuolisalibandy (spt-salibandy) on joukkuepeli, joka kehittynyt maahockeyn, jalkapallon ja salibandyn sääntöjen pohjalta omaksi vammaisurheilulajikseen. Spt-salibandy on yksi harvoista joukkueurheilulajeista, joka soveltuu sähköpyörätuolin käyttäjille. Joukkueesta on kentällä samaan aikaan neljä kenttäpelaajaa ja maalivahti. Maalivahdin ja vähintään yhden kenttäpelaajan on käytettävä ns. t-stick-mailaa.

Kotimaan sarjoissa spt-salibandynssa ei ole varsinaisia erillisiä luokittelusääntöjä, vaan kilpailukelpoisuus määritellään Suomen Salibandyliiton sähköpyörätuolisalibandyn kilpailumääräyksissä. SM- ja Finlandia-sarjoissa lajia saavat harrastaa arkielämässään vammansa vuoksi sähköpyörätuolia tai sähkömopoa käyttävien lisäksi ne henkilöt, jotka eivät voi harrastaa vastaavan tyyppistä joukkueurheilulajia ilman sähköpyörätuolia.

Spt-salibandyn kenttä on pienempi ja maalit ovat pienempiä kuin salibandynssa. Pelikentässä on laidat. Pelialustan tulee olla puuta tai synteettistä materiaalia.

Pelivälineenä on salibandymaila, jota voidaan keventää sääntöjen sallimissa rajoissa. Maila voidaan sitoa pelaajan käteen. Pelaaja voi käyttää myös pelituoliin kiinnitettävää t-stick-mailaa, jos käsien toimintakyvyn puutteen vuoksi tavallisen salibandymailan käyttö ei onnistu. Pelipallo on salibandypallo.

Pelituoliin voi olla tuoliin rakennettu moottorisuojat, säädettävä kaatumaste ja jalkalautaan jalkasuojat. Useat seurat voivat järjestää pelituolin kokeilua varten. Käytettyjä pelituoleja on myynnissä spt-salibandysivustoilla.

Lajin esteettömyyssiälltö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi spt-salibandyn pelaaminen liikuntasalissa edellyttää seuraavia asioita:

- Pelialueen teippaukset tehdään pelialueen rakentamisen yhteydessä. Teippinä käytetään lattiavalmistajan suosittelemaa teippiä lattian vaurioitumisen estämiseksi.
- Ovet, kulkuväylät ja luiskat on mitoitettu niin, että sähköpyörätuolia käyttävät mahtuvat niistä kulkemaan ja ohittamaan toisensa esteettä.
- Hissit on mitoitettu niin, että sähköpyörätuolin käyttäjä apuvälineineen (esim. hengityskone) voivat niitä käyttää.
- Liikuntatilan läheisyydessä on varastotilaa, jossa maalit ja kentän laidat säilytetään.

- Kentän reunalla tulee olla vapaata tilaa vähintään 2,5 m, jotta pelaajat voivat seurata pelejä kentän laidalla.
- Hallissa on riittävästi esteettömiä wc-tiloja.
- Pukuhuoneisiin tulee mahtua pelaajia, avustajia, sähköpyörätuoleja ja muita mahdollisia apuvälineitä.
- Oheistiloihin on varattu tilaa joukkueiden sähköpyörätuoleille pelituolin käytön ajaksi.
- Hallissa ja pukuhuoneissa tulee olla riittävästi pistorasioita sähköpyörätuolien ja hengityskoneiden lataamista varten.

LÄHTEET

Lindblom, H. 2010. Lajikoordinaattori. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 8.9.2010

Björklund, I. 2001, 11–12. Sovelletusti palloillen – pelejä liikuntavammaisille. Suomen Invalidien Urheiluliitto. I-print Oy, Helsinki

Verhe, I. 1997, 79–87. Esteettömät liikuntatilat. Invalidiliitto / Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu VYP, Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU. Tammer-paino Oy, Tampere

Suomen Salibandyliitto ry 2011. Sähköpyörätuolisalibandy [internet-artikkeli]. [Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://salibandy.net/artikkeli/sahkopyoratuolisalibandy-spt>

Suomen SPT-salibandy 2011. SPT-salibandy Suomessa [internet-sivusto]. [Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: http://www.sptsalibandy.net/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1

21 Taitoluistelu

Taitoluistelu on fyysistä suorituskyyä, monipuolista taitoa, luovaa ja eleganttia liikekieltä. Luistelu on dynaamista ja staattista tasapainoa vaativa laji, joka edellyttää hyvää vartalon hallintaa. Taitoluistelu kehittää koordinaatitaitoja, kuten reaktiokyyä, suuntautumiskyyä, rytmittymiskyyä, tasapainokyyä, erottelukyyä, yhdistelykyyä ja sopeutumiskyyä.

Taitoluistelu on kehitysvammaisten henkilöiden kilpailulaji Special Olympics -kilpailuissa, joissa kilpaillaan yksilö- ja parisarjassa sekä jäätanssissa. Pariluistelussa ja jäätanssissa on unified-sarja, jossa toinen luistelijä on kehitysvammainen ja toinen vammaton. Kehitysvammaisten taitoluistelussa noudatetaan kansainvälisen Special Olympics -järjestön laatimia sääntöjä.

Sovellettuna taitoluistelua voivat harrastaa näkö, kehitys- ja liikuntavammaiset henkilöt, jotka pystyvät kävelemään tuettuina tai apuvälineen kanssa. Luistelussa voidaan käyttää apuvälineenä tukikehikkoa, joka antaa lisätukea, mutta mahdollistaa itsenäisen luistelun. Näkövammaisen luistelussa käytetään sanallista ja manuaalista ohjausta.

Lajin esteettömyyssiälltö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi taitoluistelun harrastaminen edellyttää seuraavia asioita:

- Kulkuväylillä olevat joustavat kumimatot on asennettu kiinteästi niin, että kompastumisen vaaraa ei synny.
- Liikuntatilassa on tarkoituksen mukaiset äänentoistolaitteet äänensiirto- ja kuuntelujärjestelmin.
- Äänentoistolaitteiston säätö- ja käyttömahdollisuudet on sijoitettu niin, että ne ovat esteettömästi käytettävissä.

LÄHTEET

Suomen taitoluisteluliitto. Taitoluistelu [internet-sivusto]. [Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://www.stll.fi/>

Special Olympics. 2010. Special Olympics Winter Sports Rules. [Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Figure%20Skating-Rules-2010_.pdf

22 Uinti

Uinti on yksi suosituimpia ja osallistujamäärältään suurimpia harraste- ja kilpaurheilulajeja. Uinti sopii erinomaisesti kaikille, sillä vaikeatkaan liikuntavammat tai toimintakykyrajoitteet eivät yleensä ole uimisen esteenä. Uinti kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä, lihaskuntoa, liikkuvuutta ja koordinaatiota.

Lajeina uinnissa ovat vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuinti sekä kaikista edellä mainituista uintilajeista muodostuva sekauinti. Uinnissa kilpaillaan henkilökohtaisilla matkoilla ja viestissä. Uintimatkojen pituudet vaihtelevat toiminnallisen luokittelun mukaan 50 – 400 metriin.

Liikunta-, näkö- ja kehitysvammaiset kilpauimarit luokitellaan IPC:n (International Paralympic Committee) luokittelujärjestelmään, jossa uimareiden luokitus perustuu uimarin liikunnalliseen toimintakykyyn vedessä. Liikunta-, kehitys- ja näkövammaisten sekä elinsiirron saaneiden uimareiden uinnin säännöt noudattavat uinnin IPC:n kansainvälisiä sääntöjä.

Kansallisella tasolla kilpaillaan kahdesti vuodessa yhteisissä Uimaliiton järjestämissä lyhyen radan (25 m) ja pitkän radan (50 m) SM-kilpailuissa. Uinnissa liikunta- ja näkövammaiset kilpailevat kansainvälisellä tasolla paralympialaisissa sekä MM-, EM- ja PM-kilpailuissa. Kehitysvammaiset kilpaileva Special Olympics -maailmankisoissa ja omissa kansainvälisissä kilpailuissa. Myös elinsiirron saaneilla uimareilla on omat MM-kilpailut.

Lajin esteettömyssisältö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi uimahallin tiloissa edellytetään seuraavia asioita:

- Sisäänkäynnin yhteydessä on voitava pestä pyörätuolien pyörät. Hyvä ratkaisu on vesipisteellä varustettu pesuteinen tai pyörien pesulaite.
- Asiakaspalvelupisteissä on induktiosilmukkatoiminto.
- Uimahallissa on käytettävissä suihkupyörätuoli.
- Pukuhuoneet ovat kaikille käyttäjäryhmille esteettömiä. Uimahallissa on varattavissa erillinen puku- ja pesutila perheille tai eri sukupuolta olevan avustajan kanssa liikkuvalla.
- Pukuhuoneiden kaappien lukitusjärjestelmä on helppokäyttöinen ja ohjeistus on selkeä.
- Pesutilat ovat väljästi mitoitettut ja suihkupaikat ovat itsenäisesti käytettävissä.

- Sauna on suunniteltu siten, että saunassa on tilaa useammallekin pyörätuolille. Lauteet on sijoitettu ja mitoitettu niin, että niitä voidaan käyttää omatoimisesti ja turvallisesti. Kiuas ja lauteet ovat sijoitettu siten, että lämpö jakautuu tilassa tasaisesti.
- Toiminnoiltaan erilaiset tilat allasosastolla ja pesuhuoneissa on erotettu pinnaltaan ja väreiltään erilaisilla pintamateriaaleilla hahmottamisen helpottamiseksi.
- Kulkuväylillä on käytetty tunto- ja tummuuskontrasteiltaan erilaisia materiaaleja ohjaamaan liikkumista.
- Tasoerot ja portaat ovat hahmotettavissa ympäristöstä tummuus- ja tuntokonstrastien avulla.
- Veden pintakiilto on estetty vedenalaisella valaistuksella.
- Uima-altaaseen siirtymistä varten on käytettävissä loivat portaat ja allashissi tai -nostin.
- Allashissi tai -nostin on uimarin käytettävissä itsenäisesti. Allashissi tai allasnostin on sijoitettu allashuoneeseen varsinaisen uintialueen ulkopuolelle siten, että sen ympärillä on riittävästi tilaa.
- Altaan reunalla on paikka, josta on turvallista siirtyä altaaseen. Korotettu altaan reuna ja tasot veteen siirtymiseksi helpottavat pyörätuolista altaaseen siirtymistä.
- Apuvälineille on varattu paikka uima-altaan läheisyydestä.
- Allasosastolla on istuimia levähtämistä varten.
- Lähtötelineet ovat hahmotettavissa ympäristöstä tummuus- ja tuntokonstrastieroilla. Lähtötelineiden pintamateriaali ei ole liukas.
- Altaassa on riittävä määrä käsijohteita altaan käyttäjien ja käyttötarkoituksen mukaan.
- Altaan pohjassa on tummuuskontrastilla erottuva pitkittäissuuntainen laattarivi osoittamassa uintisuuntaa. Altaassa käytetään rataköysiä uintialueiden erottamiseksi.
- Altaassa olevat vesihieronta- ja vastavirtalaitteet on merkitty ympäristöstä erottuvalla kontrastilla ja opasteilla.

LÄHTEET

Airola, J.2002. Uimahallien peruskorjaus erityisliikunnan näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro Gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/9770>

Esteetön uimahalliympäristö – opas suunnittelijoille ja henkilökunnalle, HELSINKI KAIKILLE 2009. Saatavissa: http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/kirjasto/Opas_esteeton_uimahalliymparisto.pdf

Invalidiliitto ry/ ESKE Esteettömyyskeskus. 2010. Esteettömät liikuntatilat. [internet-sivusto]. [Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/julkiset_rakennukset/liikuntatilat/

Paralympic Committee ICP.2010. Swimming Rules and Regulations 2010. February 2010. [Viitattu 8.1.2011] Saatavissa: http://www.ipc-swimming.org/export/sites/ipc_sports_swimming/Rules_Regulations/26_02_2010_IPC_Swimming_Rules_and_Regulations_2010.pdf

Uimahalli- ja kylpylätekninen yhdistys ry. 2010. Uimahallien ja kylpylöiden rakennuttaminen. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 97. Rakennustieto Oy. 2. uudistettu painos. Tammerprint Oy: Tampere 2010.

23 Yleisurheilu

Yleisurheilu jaetaan kenttä- ja ratalajeihin. Vammaisyleisurheilun kenttälajeja ovat kuulantyyöntö, kiekonheitto, keihäänheitto, pallonheitto, pituushyppy, kolmiloikka ja korkeushyppy eli kaikki muut yleisurheilun kenttälajit ja pallonheitto, paitsi moukarinheitto ja seiväshyppy. Lisäksi kansainvälisinä lajeina on joissakin pyörätuoliluokissa keilanheitto ja kansallisena lajina on näkövammaisten linkopallo. Rata- eli juoksulajeissa ovat mukana kaikki olympiamatkat lukuun ottamatta aita- ja estejuoksua. Lisäksi mukana ovat viestimatkat ja kävely. Pyörätuoliurheilijoilla on juoksua vastaavat kelausmatkat.

Yleisurheilussa noudatetaan Kansainvälisen Yleisurheiluliiton (IAAF) sääntöjä muutamien poikkeuksin.

Yleisurheilussa kilpailijat luokitellaan vamma-ryhmittäin. Lisäksi liikuntavammaiset luokitellaan toimintakyvyn ja näkövammaiset näkökyvyn mukaan. Luokittelutunnuksen T on ratalajien luokitus ja F on kenttälajien luokitus. Näkövammaisen voi käyttää kilpailuissa avustajaa.

Yleisurheilussa kilpaillaan kansainvälisellä tasolla liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten osalta paralympialaisissa sekä MM- ja EM-kilpailuissa. Lisäksi kullakin vamma-ryhmällä on omia kansainvälisten järjestöjen järjestämiä arvokilpailuja. Elinsiirron saaneet kilpailevat EM- ja MM-kilpailuissa. Dialyysipotilaat kilpailevat omissa EM-kilpailuissa. Kansallisella tasolla lajissa järjestetään vuosittain vammaisyleisurheilun SM-kilpailut sekä SM-hallikilpailut. Lisäksi monet urheilijat osallistuvat Suomen Urheiluliiton alaisiin kansallisiin kilpailuihin.

Kelauksessa käytettävät ratapyörätuolit, heittolajien heittotuolit ja tukirakenteet sekä erikoisvalmisteiset proteesit räätälöidään jokaiselle urheilijalle henkilökohtaisesti.

Lajin esteettömyyssiältö

Liikuntatilojen yleisen esteettömyyden lisäksi vammaisyleisurheilu harrastaminen edellyttää seuraavia asioita:

- Valaistus on säädettävissä.
- Kuulutuksia ja taustamusiikkia vähennetään näkövammaisten kenttälajien aikana.
- Näkövammaisten pituus- ja kolmiloikkahyppypaikka on riittävän leveä. Ponnistusalue (1 x 1,22 m) erottuu tummuus- ja tuntokonstrastina.
- Pituushyppypaikan hiekka-alue erottuu tummuuskonstrastina ympäristöstä.

- Juoksuradan nostettavat kaarteet on merkitty niin, ettei niistä aiheudu törmäys- ja putoamisvaaraa.
- Ratojen pinnoite sopii kelaukseen.
- Juoksun ja kelauksen kannalta optimaalinen kelausradan kaarre on tasaisella kulmalla kaartuva.
- Heittolajien suorituspaikalla on heittotuolin ankkurointimahdollisuus tai riittävä määrä levypainoja tuolin tukemiseen.
- Korkeushypyn vauhdinottoalue ja patja erottuvat toisistaan ja ympäristöstä tummuuskontrastilla.
- Suorituspaikat ja kulkureitit ovat väljä ja turvallisia. Kulkureitit on merkitty tummuus- ja tuntokonstrastein. Opastus on helppolukuista, ymmärrettävää ja kattavaa.

LÄHTEET

Holopainen, E. 2010. Lajikoordinaattori. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Haastattelu 13.10.2010

Idraetsrumforalle 2010. Tanskalainen esteettömän urheilurakentamisen sivusto, Yleisurheilu [internetsivu]. [Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: (<http://www.idraetsrumforalle.dk/atletikanlaeg.aspx>)

International Paralympic Committee 2011. Kansainvälinen Paralympiakomitea [Internet-sivusto]. [Viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://www.paralympic.org/index.html>

Suomen paralympiakomitea 2009. Yleisurheilu [Internetsivu]. [viitattu 8.1.2011]. Saatavissa: <http://www.paralympia.fi/paralympialajit/luokittelu/yleisurheilu/>