



JUOSTAAN!

Opas näkövammaiselle juoksijalle sekä hänen opasjuoksijalleen

Lumila Hannah

Opinnäytetyö
Palveluuala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

2017

Palveluala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

| | | | |
|--------------------------------|--|-------|------|
| Tekijä | Hannah Lumila | Vuosi | 2017 |
| Ohjaaja | Tommi Haapakangas | | |
| Toimeksiantaja | Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry | | |
| Työn nimi | JUOSTAAN! Opas näkövammaiselle juoksijalle sekä hänen opasjuoksijalleen | | |
| Sivu- ja liitesivumäärä | 49 + 9 | | |

Tämän opinnäytetyön tilaajana toimi Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa tietoa näkövammaisjuoksusta. Aineistonkeruun avulla selvitettiin mitä asioita näkövammaisen täytyy ottaa huomioon juoksuharrastuksessa ja minkälaisia asioita opasjuoksijan tehtäviin kuuluu. Kartoituksen pohjalta oli tavoitteena luoda käytännönläheinen opas, josta on hyötyä näkövammaisjuoksusta kiinnostuneille. Tällaiselle oppaalle oli kysyntää, eikä tämänkaltaista opasta ollut ennestään. Tavoitteena on tuotoksen avulla lisätä tietoa näkövammaisjuoksusta ja sen kautta kannustaa näkövammaisia sekä näkeviä näkövammaisjuoksun pariin. VAU ry voi hyödyntää työn tuotosta toimintansa kehittämisessä esimerkiksi julkaisemalla opas heidän verkkosivuillaan.

Opinnäytetyön laadullinen aineisto kerättiin asiantuntijoiden haastatteluiden (N=16), observoinnin, tuotetestauksen, kyselyn sekä tutkimuspäiväkirjan avulla. Tietopohja koostuu suomalaisesta kirjallisuudesta sekä ulkomaisista tutkimuksista ja artikkeleista. Tuotetestauksen avulla oli tarkoituksena selvittää näkövammaisille soveltuvaa juokсутeknologiaa. Selvityksen pohjalta luotiin käytännönläheinen opas, joka sisältää oleellista tietoa näkövammaisjuoksusta näkövammaisille sekä heidän opasjuoksijoilleen.

Selvityksestä kävi ilmi, että opasjuoksuun ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa tai menetelmää. Opasjuokсутeknikka määräytyy opastettavan mieltymysten mukaan ja opastuksessa käytettävät apuvälineet voidaan luoda mistä tahansa, vain luovuus on rajana. Oppaassa painotetaan, että siinä mainitut ohjeet eivät ole ainoita oikeita, vaan opasjuoksu onnistuu myös monella muulla tavalla.

Avainsanat

näkövammaisuus, opasjuoksu, soveltava liikunta

School of Services
Degree Programme in Sports and
Leisure

| | | | |
|--------------------------|--|------|------|
| Author | Hannah Lumila | Year | 2017 |
| Supervisor | Tommi Haapakangas | | |
| Commissioned by | The Finnish Sports Association for Persons with Disabilities (VAU) | | |
| Subject of thesis | Let's run! A Guide for Visually Impaired Runners and Their Guide Runners | | |
| Number of pages | 49 + 9 | | |

The commissioner of this thesis was The Finnish Sports Association for Persons with Disabilities (VAU). The main purpose of this thesis was to map knowledge about visually impaired persons' running practice. The thesis examines what kind of things visually impaired runners should take into account concerning running practice and what the main tasks of the guide runners are. The aim of this work was to create a practical guide that contains information about running practice as a visually impaired person and about guide running. The guide is intended to be useful for visually impaired runners and for guide runners because such a guide does not already exist. Another aim of this work was to increase information about visually impaired persons' running. By increasing the knowledge, the aim is also to increase the number of visually impaired runners and guide runners in the future. The Finnish Sports Association for Persons with Disabilities (VAU) can use the guide to develop their operations for example by publishing the guide on their web sites.

The qualitative data of this thesis was collected by expert interviews (N=16), by observing, by testing and comparing products, by an enquiry and by keeping a research diary. The basic information consists of Finnish literature and of foreign researches and articles. The purpose of testing and comparing running technology products was to find out running technology that are suitable for visually impaired people. A practical guide was created based on the survey.

The survey revealed that there is no one correct way for guide running. The technique and the aid used in guide running are always based on what the guided person prefers. Aid used in guide running can be made of almost anything. The written instructions in the guide are not the only right ones. There are many other suitable ways for guide running.

Key words visual disability, guide running, adapted sports

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 7 |
| 2 | SOVELTAVA LIIKUNTA | 9 |
| 2.1 | Soveltavan liikunnan paradigma ja kehitys | 9 |
| 2.2 | Soveltava liikunta tänä päivänä | 10 |
| 3 | NÄKÖVAMMAISJUOKSU..... | 11 |
| 3.1 | Näkövammaisuus | 11 |
| 3.1.1 | Näköaisti ja näkövammojen luokittelu..... | 11 |
| 3.1.2 | Näkövammaisen muut aistit..... | 13 |
| 3.1.3 | Näkövammaisen itsenäinen sekä opastettu liikkuminen..... | 13 |
| 3.2 | Näkövammaisten liikunta | 14 |
| 3.2.1 | Näkövammaisten liikunta ja liikunnan vaikutukset | 14 |
| 3.2.2 | Näkövammaisten fyysisen kehittymisen ja liikkumisen haasteet | 15 |
| 3.2.3 | Näkövammaisurheilijoiden luokitus | 16 |
| 3.3 | Näkövammaisten opastaminen juostessa | 17 |
| 3.3.1 | Yleistä opasjuoksusta sekä opasjuoksijan palkkaus..... | 17 |
| 3.3.2 | Täysin sokean opastaminen juostessa | 18 |
| 3.3.3 | Heikkonäköisen opastaminen juostessa | 19 |
| 3.3.4 | Opastaminen pikajuoksussa | 19 |
| 3.3.5 | Opastaminen kestävyysjuoksussa | 20 |
| 4 | LIIKUNTATEKNOLOGIA JUOKSUHARRASTUKSESSA..... | 22 |
| 4.1 | Liikuntateknologia näkövammaisjuoksussa | 22 |
| 4.2 | Luukuulokkeet..... | 23 |
| 5 | AINEISTONKERUU | 25 |
| 5.1 | Tavoite sekä kohderyhmän kuvaus | 25 |
| 5.2 | Aineistonkeruumetodit | 25 |
| 5.2.1 | Haastattelut..... | 26 |
| 5.2.2 | Observointi ja tutkimuspäiväkirja | 28 |
| 5.2.3 | Kysely ja tuotetestaus | 29 |
| 6 | PROSESSIN TOTEUTUS..... | 30 |
| 6.1 | Oppaan tarve ja tavoite | 30 |
| 6.2 | Haastatteluiden sekä havaintojen tulokset..... | 31 |

| | | |
|-------|--|----|
| 6.2.1 | Näkövammaiset juoksijat | 31 |
| 6.2.2 | Opasjuoksijoiden haastattelutulokset..... | 33 |
| 6.3 | Liikuntateknologian testaaminen..... | 36 |
| 6.3.1 | Tuotetestauksen toteutus..... | 36 |
| 6.3.2 | Tuotetestauksen tulokset | 37 |
| 6.4 | Johtopäätökset..... | 38 |
| 6.5 | Oppaan tuotteistaminen..... | 40 |
| 7 | POHDINTA | 43 |
| 7.1 | Haastattelukysymykset ja haastattelut..... | 43 |
| 7.2 | Tuotoksen arviointi..... | 44 |
| 7.3 | Tuotoksen luotettavuustarkastelu | 45 |
| 7.4 | Kehittämissuositukset ja jatkotoimenpide-ehdotukset..... | 46 |
| 7.5 | Oman työskentelyn reflektointi..... | 47 |
| | LÄHTEET | 50 |
| | LIITTEET | 53 |

ALKUSANAT

Haluan kiittää kaikkia projektiin osallistuneita näkövammaisia sekä näkövammaisten opasjuoksijoina toimineita henkilöitä, jotka ilmoittautuivat vapaaehtoisesti haastateltaviksi. Haastatteluiden avulla sain vahvan katsauksen näkövammaisten juoksuharrastuksesta ja opasjuoksemisesta. Tästä työstä ei olisi tullut yhtä luotettavaa ilman heidän asiantuntevaa näkemystä.

Kiitän myös Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n pohjoisen alueen aluetoiminnan suunnittelijaa Jarno Saapunkia hienosta kokemuksesta saada toimia hänen opasjuoksijanaan ja hänen antamastaan suuresta tietomäärästä näkövammaisliikunnasta. Kiitos Kiiminki-maratonin järjestäjille, jotka antoivat opasjuoksijoiden osallistua tapahtumaan maksutta ja hyödyntää ruokahuolto-palvelua. Kiitos Suunnolle sekä Polarille Bluetooth-ominaisuuden sisältävien sykevöiden sponsoroimisesta opinnäytetyötäni varten. Kiitos Essi Alijoelle sekä Ville Lumilalle oppaan kuvien ottamisesta sekä Liisa Reinolalle mallina toimimisesta kuvissa.

1 JOHDANTO

Juostessani maratonia Tukholman maratonilla kohtasin ensimmäistä kertaa keltaliivisen parivaljakon ja vaikutuin. Siitä lähtien olen pohtinut kuinka paljon näkövammaiselta vaatii rohkeutta juosta toisen ihmisen varassa sekä millaista olisi toimia näkövammaisen opasjuoksijana. Halusin tehdä opinnäytetyön, joka edistää liikunnallisesti haastavammassa asemassa olevien henkilöiden liikuntamahdollisuuksia. Niinpä päätin tehdä opintojeni lopputyön näkövammaisjuoksusta. Alla on esitelty muutamia ajatuksia herätteleviä kommentteja liittyen näkövammaisten opastamiseen.

”Näkövammaisen opasjuoksijana toimiminen antaa vähintään yhtä paljon kuin mitä se ottaa!” – 42-vuotias opasjuoksijana toimiva nainen

”Koemme yhdessä opastettavani kanssa vahvoja onnistumisen kokemuksia, kun selviämme vaikeiden esteiden läpi. Kerran meidän piti ylittää pieni puro, astumalla pienten kivien päältä. Kovalla keskittymisellä se onnistui loistavasti!”
– 34-vuotias opasjuoksijana toimiva nainen

”Näkövammaisen avustajan tehtävä on ennemminkin olla mahdollisuuksien luoja, kuin pitää avustettava rajoittavien asioiden muotissa.”
– paralympialaisuimari

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa laadullisen aineistonkeruun avulla tietoa näkövammaisjuoksusta. Tarkoituksena oli selvittää, mitä asioita näkövammaisen tulee ottaa huomioon juoksuharrastusta aloittaessa ja sitä kehittäessä sekä mitä opasjuoksijan tehtäviin kuuluu. Laadullinen selvitys tehtiin haastattelemalla asiantuntijoita (N=16) puolistrukturoidulla menetelmällä puhelimitse ja kasvokkain. Lisäksi observoin toimimalla itse opasjuoksijana ja juoksemalla opasjuoksijan kanssa käyttäen erilaisia haittalaseja.

Kerätyn tiedon pohjalta laadin opinnäytetyön toiminnallisena osana suomenkielisen oppaan Word-tiedostona, joka sisältää tärkeimpiä tietoja näkövammaisille juoksuharrastuksen aloittamisesta ja sen kehittämisestä. Lisäksi opas sisältää

tietoa opasjuoksijoille yleisimmin opastukseen kuuluvista tehtävistä. Opas on jaettu kahteen osioon, joista ensimmäinen osio on suunnattu näkövammaisille juoksijoille ja toinen osio näkövammaisten juoksijoiden oppaille.

Opinnäytetyön tavoitteet olivat seuraavat:

1. ymmärtää opasjuoksuun liittyvät asiat juoksemalla itse opasjuoksijana ja opastettavana, haastattelemalla sekä pitämällä tutkimuspäiväkirjaa.
2. luoda selkeä ja käytännönläheinen opas Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:lle, joka sisältää tietoa näkövammaiselle juoksu-harrastuksen aloittamisesta ja sen kehittämistä sekä tietoa näkeville opasjuoksijan tehtävistä.
3. kehittää ammatillista osaamistani soveltavan liikunnan parissa.

Haluan tämän projektin avulla edesauttaa näkövammaisten fyysistä aktiivisuutta tarjoamalla selkeää ja käytännönläheistä tietoa näkövammaisjuoksusta. Opinnäytetyön tulevaisuuden tavoitteena on innostaa näkövammaisia aloittamaan juoksu-harrastus ja osallistumaan juoksutapahtumiin. Työn tulevaisuuden tavoitteena on myös madaltaa näkevien juoksijoiden kynnyksiä kokeilla opasjuoksua. Sähköisen oppaan koostaminen ja julkaiseminen mahdollistavat näiden tavoitteiden saavuttamista.

Työn tuotos kehittää Suomen näkövammaisten juoksu-harrastusta sekä opasjuoksijoiden toimintaa antamalla konkreettista tietoa ja vinkkejä näkövammaisjuoksusta molemmille osapuolille. Aihe ja tuotos on kohderyhmälle merkityksellinen, koska tällaista opasta ei vielä suomen kielellä ole. Toimeksiantaja ja toipinnäytetyön tilaaja on Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry, ja valmis tuotos tullaan julkaisemaan yhdistyksen nettisivuilla. Tuotos kehittää Suomen vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry:n toimintaa siten, että sen julkaiseminen heidän nettisivuillaan parantaa näkövammaisten juoksuun liittyvän informaation saatavuutta. Yleishyödyllisen oppaan julkaiseminen VAU ry:n verkkosivuilla helpottaa suuresti aluetoiminnan suunnittelijan Jarno Saapungin työtä, koska tällä hetkellä häneen otetaan yhteyttä kaikissa juoksu-harrastukseen liittyvissä asioissa.

2 SOVELTAVA LIIKUNTA

2.1 Soveltavan liikunnan paradigma ja kehitys

Soveltava liikunta tarkoittaa liikuntaa, jota on sovellettu erityisryhmille, kuten vammaisille, pitkäaikaissairaille, ikääntyneille ja erityistä tukea tarvitseville lapsille. Heille voi tuottaa hankaluuksia osallistua yleisiin tarjolla oleviin liikuntapalveluihin edellä mainittujen rajoittavien tekijöiden vuoksi. Synonyyminä soveltavalle liikunnalle on erityisliikunta, mutta tänä päivänä on siirrytty käyttämään yhä enemmän käsitettä soveltava liikunta. Käsitteen muuttumisen myötä on pyritty päästämään irti vammalähtöisyydestä ja lääketieteellisistä kuvauksista. Se kuvastaa hyvin ajan ja paradigman muutosta. (Mälkiä & Rintala 2002, 6–8; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 5 & 10.) Erityisliikunnan käsite korostaa liikkujan sairaus- tai vammaerusteista erityistarvetta ja se voidaan nähdä yksilön ja yhteiskunnan eristävänä tekijänä. Soveltavan liikunnan käsite puolestaan korostaa liikunnan avoimuutta ja sovellettavuutta kaikille. (Liikuntatieteellinen seura ry 2016.)

Soveltavan liikunnan kehittymiseen vaikutti monia tekijöitä, mutta tärkeimmät niistä olivat koululaitos, urheilutoiminnan kehittyminen, kuntoutustarve sekä tieto liikunnan positiivisista vaikutuksista terveyteen ja fyysiseen kuntoon. Keskustelu tasa-arvosta ja samalla soveltavan liikunnan, siihen aikaan erityisliikunnan, organisoinnista alkoi 1960- ja 1970-luvuilla Liikuntatieteellisen seuran johdolla. Pikkuhiljaa kehitys jatkui ja 1980-luvulla palkattiin ensimmäisiä erityisliikunnanohjaajia kuntiin.

Taloudellinen taantuma ei onnistunut horjuttamaan erityisliikunnan asemaa 1990-luvulla liikuntakulttuurissa ja pian taantuman jälkeen erityisliikunta nähtiin jo vakiintuneesti osana suomalaista liikuntakulttuuria. Erityisliikunta oli aikoinaan piiloteltua toimintaa, mutta on muuttunut tänä päivänä avoimeksi toiminnaksi, jossa liikunta nähdään kaikille sovellettavaksi. (Rintala, ym. 2012, 11–12; Liikuntatieteellinen seura ry 2016.)

2.2 Soveltava liikunta tänä päivänä

Suomessa arviolta yli miljoona, eli noin yksi viidesosa, kuuluu soveltavan liikunnan piiriin. Se tarkoittaa sitä, että he ovat liikuntapalveluiden kohderyhmänä yhtä suuri joukko kuin lapset ja nuoret. Soveltavan liikunnan palvelut ovat siis erittäin tärkeässä roolissa tämän päivän yhteiskunnassa ja niiden merkitys tulee kasvamaan tulevaisuudessa väestön ikääntyessä. Kunnat, erityisryhmien liikuntajärjestöt, sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset sekä koulu järjestävät soveltavaa liikuntaa yhteistyössä muun muassa lajiliittojen ja urheiluseurojen kanssa. (Liikuntatieteellinen seura ry 2016; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Henkilöille, joilla on toimintakyvyn kanssa hankaluuksia, liikunta on erityisen tärkeää, koska se ylläpitää toimintakykyä liikkua itsenäisesti ja parantaa elämänlaatua. Sillä on myös tärkeä tehtävä ennaltaehkäistä sairauksia ja toimintakyvyn rajoittumista. Liikunnan merkitys on vammaisille ja soveltavan liikunnan piiriin kuuluville erityisen suuri, koska heille liikkuminen ei ole itsestään selvää. (Rintala 2012, 297; Rintala, ym. 2012, 38.) Suomessa toimiva valtakunnallinen liikuntajärjestö SoveLi ry edistää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten liikuntaa (Rintala, ym. 2012, 10).

3 NÄKÖVAMMAISJUOKSU

3.1 Näkövammaisuus

3.1.1 Näköaisti ja näkövammojen luokittelu

Näkö on hallitsevin liikkumiskykyyn vaikuttava aisti. Sen tarkoitus on antaa informaatiota ympäristöstä, jotta osataan suunnistautua oikein ja paikallistaa sijaintia. Näön avulla voidaan myös ottaa askeleita oikeaan suuntaan sekä tarttumaan kiinni erilaisiin asioihin. Noin 80 % liikkumiseen tarvittavasta informaatiosta saadaan näön avulla. Näöntarkkuus, näkökenttä, värinäkö, kontrastiherkkyys, häikäisyherkkyys, silmien sopeutuminen valoon ja hämärään, mukautumiskyky eri etäisyyksille, silmälihasten toiminta ja syvyysnäkö ovat silmien eri toimintamuotoja, jotka vaikuttavat näköön. (Törrönen & Onnela 1999, 20–21.)

Yleisimmin näkövamma on synnynnäinen, perinnöllinen, tapaturman aiheuttama tai muun sairauden myötä aiheutunut tila. Näkövammaisuuteen liittyy usein myös muita vammoja ja sairauksia, kuten diabetesta liikunta-, kuulo-, kehitys- ja CP-vammaisuutta. (Rintala, ym. 2012, 133.) Näkövammaisia ovat heikkonäköiset tai sokeat henkilöt. Ihmistä ei luokitella näkövammaiseksi, jos näkökyky on korjattavissa laseilla normaaliksi tai jos toisessa silmässä on normaali näkö. Kun näöntarkkuus paremmassa silmässä laseilla korjattuna on heikompi kuin 0,3, henkilö voidaan määritellä näkövammaiseksi. Henkilö luokitellaan sokeaksi, jos näöntarkkuus paremmassa silmässä laseilla korjattuna on alle 0,05 tai jos näkökenttä on halkaisijaltaan enintään 20 astetta. Täydellisesti sokeita on huomattavasti vähemmän kuin heikkonäköisiä. Sokea voi nähdä valon tai erottaa jopa hahmoja. (Ojamo 2015.)

Näkövammaisuuden virallisen määrittelyn tekee silmälääkäri. Suomen näkövammaisten määrästä ei ole tarkkaa lukumäärää. Arvion mukaan näkövammaisia on korkeintaan 60 000. Niistä lähes 50 000 on ikääntyneitä, alle 10 000 on työikäisiä sekä lapsia ja nuoria muutama tuhat henkilöä. (Ojamo 2015.) Näkövammaisten liitto ry on yksi merkittävimmästä näkövammaisyhdistyksestä Suomessa. He ovat näkemisen asiantuntijoita ja tekevät edistystyötä paran-

taakseen heikkonäköisten ja sokeiden oikeuksia. (Näkövammaisten liitto ry 2016.)

WHO (World Health Organization) on maailman terveysjärjestö, joka keskittyy ihmisten terveydentilan parantamiseen (World Health Organization 2017). WHO:n suositusten mukaan näkövammot voidaan jaetaan viiteen eri luokkaan näkökentän laajuuden mukaan (Taulukko 1). Heikkonäköisinä pidetään WHO:n luokituksen mukaan henkilöitä, jotka kuuluvat luokkiin 1 ja 2. Luokkiin 3, 4 ja 5 kuuluvia henkilöitä pidetään WHO:n luokituksen mukaan sokeina. (Ojamo 2015.)

Taulukko 1. Näkövammojen luokittelu (Ojamo 2015).

| Näkövammän vaikeusasteluokka | Näöntarkkuus eli visus (v) | Näkökentän halkaisija (o) | Toiminnallinen kuvaus |
|------------------------------------|----------------------------|---------------------------|--|
| 1. Heikkonäköinen | $0,3 > v > 0,1$ | | Lähes normaali näönvarainen toiminta mahdollista optisin apuvälinein. |
| 2. Vaikeasti heikkonäköinen | $0,1 > v > 0,05$ | | Näön käyttö sujuu vain erityisapuvälinein. Lukunopeus on hidastunut. |
| 3. Syvästi heikkonäköinen | $0,05 > v > 0,02$ | $O < 20$ astetta | Lukeminen onnistuu yleensä vain luku-TV:n avulla. Suuntausnäkö puuttuu. Liikkuminen tuottaa vaikeuksia. Muiden aistien apu on tarpeen. |
| 4. Lähes sokea | $0,02 > v > -1/$ | $O < 10$ astetta | Toimintapääasiassa muiden aistien, kuin näköastin varassa. |
| 5. Sokea | $V = 0$, ei valontajua | 0 astetta | Näöstä ei ole apua. Toiminta on muiden aistien (erityisesti kuulo- ja tuntoaistin) varassa. |

3.1.2 Näkövammaisen muut aistit

Näön heikentyessä tai hävitessä kokonaan, muut aistit korostuvat ja niihin on turvauduttava normaalia enemmän. Muiden aistien avulla näkövammaisen oppii hahmottamaan ympäristöä, suunnistautumaan oikein sekä valitsemaan sopivan liikkumistekniikan. Tärkeimmät aistit liikkumiseen ovat kaukoistit, eli näkö- ja kuuloistit. Niillä saadaan tietoa kauempaa ympäristöstä. Lisäksi liikkumisessa voidaan hyödyntää lähiaisteja, eli tunto- ja hajuaistia. (Törrönen & Onnela 1999, 21.) Suunnistautumiskyky ja esteentaju, jotka perustuvat pääosin kuuloaistiin, ovat tärkeitä näkövammaiselle ja vaikuttavat suuresti heidän liikkumiskykyyn. Näillä voidaan siis havaita esteitä ilman näköaistia. Havainnointi tehdään erilais- ten ääniaaltojen eli kaikujen avulla. Esteentaju kuitenkin heikkenee, mitä ko- vempi vauhti on. Suunnistautumiskyky auttaa määrittämään oman sijainnin ympäristössä. (Törrönen & Onnela 1999, 8 & 30–31; Rintala, ym. 2012, 136)

Yhdistelemällä eri aisteja voidaan saada tarkka kuva ympäristöstä ja toimia sii- nä hyvin vaikka näköaistia ei olekaan käytössä. Aisteja ja aivoja on tutkittu pal- jon ja tulokset kertovat, että esimerkiksi näköaistin menetettyään aivot saattavat korvata sen kasvattamalla kuuloaistin kapasiteettia. Tämä on esimerkki siitä, miten aivot pystyvät sopeutumaan muutostilanteisiin. (Törrönen & Onnela 1999, 35.)

3.1.3 Näkövammaisen itsenäinen sekä opastettu liikkuminen

Itsenäisen liikkumisen opettelu on näkövammaiselle tärkeää, koska oppaan saatavuus ei ole aina varmaa. Itsenäinen liikkuminen parantaa mahdollisuuksia, kun ei tarvitse olla toisesta ihmisestä riippuvainen. (Törrönen & Onnela 1999, 37.) Näkövammaisten yleisimmät liikkumiseen käytettävät apuvälineet ovat val- koinen keppi ja opaskoirat. Vain pieni osa näkövammaisista käyttää liikkumi- seen apunaan opaskoiraa, koska se on kalliimpi vaihtoehto ja koulutettujen koi- rien saatavuus voi olla huono. (Asad & Ikram 2012.) Näkövammaiset tarvitsevat joskus kuitenkin toista ihmistä oppaaksi selviytyäkseen tietyistä tilanteista. Lä- hes kuka vain soveltuu näkövammaisen oppaaksi. (Törrönen & Onnela 1999, 36.)

Näkövammaista opastaessa tavoitteena on luoda turvallisuutta ja mahdollisimman luonnollista liikkumista vaihtelevissa ympäristöissä. Kun oppaalla ja opastettavalla on hyvä yhteys ja heillä on yhteinen kehon merkkikieli, heidän viestiminen ympärillä tapahtuvista muutoksista on helpompaa. Opastuksessa voidaan hyödyntää siis sanallista opastusta tai kehonkieleen perustuvaa merkkikieltä. Rento ja luotettava opastussuhde on tärkeää, koska silloin opastettava uskaltautuu hyödyntämään myös muita liikkumisessa käytettäviä aisteja. Ympäristön kuvailu ei ole opastuksessa vaadittua, mutta monet näkövammaiset pitävät siitä. Ympäristön kuvailulla voidaan luoda opastettavalle miellyttävä kokemus ja sen lisäksi se parantaa opastettavan ympäristön hahmottamista. (Törrönen & Onnela 1999, 37, 47–48.)

3.2 Näkövammaisten liikunta

3.2.1 Näkövammaisten liikunta ja liikunnan vaikutukset

Näkövammaisten on mahdollista harrastaa samoja lajeja kuin näkevät. Harrastamisen toteuttamiseen tarvitaan toisinaan pientä soveltamista apuvälineitä ja avustajia hyödyntäen. (Mälkiä & Rintala 2002, 63; Rintala, ym. 2012, 135–137.) Näkövammaisten ohjauksessa ja liikuntaympäristön suunnittelussa ohjaajan on kiinnitettävä erityistä huomiota näkövammaisen aiheuttamiin rajoituksiin (Surakka 2012). On tutkittu, että näkövammaiset ovat viikoittain vähemmän fyysisesti aktiivisia kuin normaalisti näkevät (Haapala 2010, 48-50). Siihen vaikuttaa osittain se, että näkövammaisilla on tutkitusti monenlaisia univaikeuksia. Nukahtamisvaikeudet, katkonainen uni ja varhainen heräily ovat yleisiä ongelmia näkövammaisten keskuudessa. Nämä vaikuttavat suoraan näkövammaisten vireystilaan päivällä ja näin ollen myös fyysiseen aktiivisuuteen. (Summanen, Ståhl, Winel & Kannas 2002, 4447.) Näkövammaisella voi tyypillisesti ilmetä erilaisia liikkumiseen vaikuttavia ongelmia, kuten lihasjännittyneisyyttä, heikontunutta fyysistä suorituskykyä, ajan ja tilan hahmottamishäiriöitä, koordinaatio- ja tasapainohäiriöitä sekä kinesteettisten aistien kehittämättömyyttä (Rintala, ym. 2012, 135).

Liikunnalla on tutkittu olevan edullisia vaikutuksia sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Säännöllisesti harrastettu liikunta parantaa reaktiokykyä, rentoutumiskykyä, stressin sietoa, itseluottamusta ja itsetuntoa sekä vaikuttaa positiivisesti vireyteen. Lisäksi se vähentää jännitteisyyttä, ahdistuneisuutta ja masennusta. (Partonen 2005, 509; Vuori 2005, 23; Suni & Vasankari 2011, 35–36; Rintala, ym. 2012, 190). Liikunnalla on tutkittu olevan myös edullisia vaikutuksia unen laatuun sekä unen keston, kun se on ajoitettu oikein (Vuori 2005, 23; Kukkonen-Harjula & Härmä 2009, 71–74). Liikunnalla on positiivinen vaikutus näkövammaisten itsenäisen suunnistautumisen ja liikkumisen taitoihin ja sen vuoksi on tärkeää, että näkövammaiset liikkuvat säännöllisesti. Näkövammaiset kokevat vertaisryhmässä liikkumisen tärkeänä. (Surakka 2012.)

3.2.2 Näkövammaisten fyysisen kehittymisen ja liikkumisen haasteet

Näön antamien virikkeiden puutos on yksi suuri tekijä näkövammaisten fyysiseen kehitykseen. Liikkuminen on luonnollisesti vaikeampaa, kun selkeää kuvaa tai käsitystä ympärillä olevasta ympäristöstä ei ole. Fyysiseen kehitykseen ja liikuntataitoihin vaikuttaa suuresti vammautumisen ajankohta. On tutkittu, että yli 6-vuotiaana sokeutuneiden liikuntakyky on huomattavasti parempi kun alle 6-vuotiaana sokeutuneiden. Se on luonnollista, koska fyysiset perustaidot opitaan alle 6-vuotiaana. Vanhemmassa iässä sokaistuneiden liikkumisen edellytykset ovat paljon paremmat, koska he ovat kehittyneet fyysisesti normaalisti. Silloin kuitenkin psyykkiset tekijät saattavat vaikuttaa liikkumiseen. (Mälkiä & Rintala 2002, 59; Rintala, ym. 2012, 135–136.)

Näkövamman on tutkittu vaikuttavan negatiivisesti kykyyn pitää tasapainoa yllä toiminnallisissa aktiviteeteissa. Tutkimusten mukaan tasapainokyky oli keskiarvoa alempi verrattuna näkevään väestöön. (Rutkowska, Bednarczuk, Molik, Morgulec-Adamowicz, Marszalek, Kaz'mierska-kowalewska & Krzysztof 2015.) Puute esteettömistä liikuntapaikoista sekä näkövammaisille soveltuvista liikuntapalveluista ovat esimerkkejä liikunnan esteistä. Näkövammaiset ovat kokeneet, että oppaan puute, kuljetusvaikeudet sekä näkövamma ovat liikunnan harrastamisen rajoittavia tekijöitä. Myös pelko loukkaantumisesta rajoittaa liikunnan

harrastamista. (Alaranta, Miilunpalo, Oja & Lehtonen 1986, 201–202; Rintala, ym. 2012, 43.)

Muita liikkumisen haasteita voivat olla perheen puuttuva tuki sekä hyvän liikunnanohjaajan puute. Henkilökohtaisessa liikuntaneuvonnassa ohjaavan henkilön olisi tärkeää osata soveltaa liikuntaa yksilöille sopiviksi, jotta yksilö kokisi liikunnan mielekkääksi ja motivaatio säilyisi. Liikuntaneuvoja on hyödyllinen sellaisille henkilöille, joille on haasteellista liikkua itseohjautuvasti. Joillekin vammaisille syy olla osallistumatta yleisiin liikuntapalveluihin voi olla vammaisiin kohdistuvat kielteiset asenteet ja kiusatuksi tulemisen pelko. Tänä päivänä asenteet vammaisia kohtaan ovat kuitenkin kehittyneet valtavasti positiiviseen suuntaan. (Rintala, ym. 2012, 44–46.)

3.2.3 Näkövammaisurheilijoiden luokitus

Jos näkövammaisen harrastaa kilpaurheilua, hänet luokitellaan sopivaan kilpasarjaan näöntarkkuuden mukaan. Luokitus tehdään, jotta kilpailijoilla on varmuus siitä, että he kilpailevat toisia kilpailijoita vastaan tasapuolisesti (British Blind Sport 2016). Näkövammaisurheilijat voidaan luokitella seuraaviin luokkiin:

- B1: Täysin sokeat tai sellaiset, joiden näöntarkkuus on heikompi kuin LogMAR 2.60 (eli visus-arvo on heikompi kuin 0.002).
- B2: Näöntarkkuus on LogMAR 1.50–2.60 (eli visus-arvot 0.002–0.03) ja/tai näkökentän halkaisija on alle 10 astetta.
- B3: Näöntarkkuus on LogMAR 1.40–1.00 (eli visus-arvot 0.04–0.1) ja/tai näkökentän laajuus on alle 40 astetta.
- B4: Lievästi heikkonäköiset, joiden näöntarkkuus on 0.1–0.3 ja/tai näkö on muulla tavalla heikompi, kuin normaalisti näkevien. Heikentyneeseen näköön voi liittyä esimerkiksi hämäräsokeutta, kaksoiskuvia tai puutoksia näkökentässä. Tämä luokka on käytössä kansallisissa kilpailuissa.

(Rintala, ym. 2012, 133; Kannisto 2015, 17; Näkövammaistenliitto ry 2016.)

3.3 Näkövammaisten opastaminen juostessa

3.3.1 Yleistä opasjuoksusta sekä opasjuoksijan palkkaus

Näkövammaisen opastamistyyli juostessa riippuu täysin opastettavan näkövammaisuuden vaikeusasteesta. Opastamistyylin valintaan vaikuttaa opastettavan näöntarkkuuden lisäksi myös juoksuympäristö sekä tuntemus siitä, mikä opastettavasta tuntuu miellyttävältä. Heikkonäköisen opastaminen juostessa on erilaista kuin sokean opastaminen. Moni asia pätee kuitenkin molemmissa opastustilanteissa. (Törrönen & Onnela 1999, 47–48; American Foundation for the Blind 2016.)

Ennen lenkille lähtöä on hyödyllistä, että opas ja näkövammaisen käyvät yhdessä tutustumassa maastoon ja tarkistavat välineiden kunnon. Opasjuoksijan on selostettava juostessa tarkkaan, minne suuntaan ollaan liikkumassa. Heikkonäköistä ja sokeaa juoksijaa opastettaessa kerrotaan tarkasti maaston muutoksista, kuten ”kohta käännytään loivasti vasemmalle” tai ”seuraavaksi tulee jyrkkä ylämäki”. (Törrönen & Onnela 1999, 47–48; American Foundation for the Blind 2016.) Antamalla näkövammaiselle tarkkaa tietoa ympärillä olevasta, luottamussuhde kasvaa ja pysyy yllä (Lieberman & Cowart 1996, 140–141). Ympäristön tarkka kuvailu auttaa näkövammaista myös hahmottamaan ympäristöä ja suunnistautumaan paremmin (Rintala, ym. 2012, 138).

Opasjuoksijan on oltava tietoinen turvallisuudesta juoksun aikana ja hänen on ymmärrettävä, miten erilaisista esteistä selvitään turvallisesti. Jos vauhdilla on merkitystä juoksemisessa, on löydettävä itseään nopeampi ja parempikuntoisempi opasjuoksija. Opasjuoksijan on oltava paremmassa kunnossa, koska heidän on voitava juosta ja puhua samaan aikaan sekä tarkkailla jatkuvasti ympäristöä. Opasjuoksijaa valitessa kannattaa valita sellainen henkilö, josta pitää. Hänen kanssaan tulee nimittäin vietettyä paljon aikaa yhdessä. (American Foundation for the Blind 2016.) Virallisissa kilpailuissa on muistettava, että opastettavan on ylitettävä maaliviiva ennen opasjuoksijaa. Pyörien tai muiden mekaanisten kuljetusvälineiden käyttäminen on virallisissa kilpailuissa kielletty. (The United States Association of Blind Athletes 2016.)

Näkövammaiset voivat hakea vammaispalvelulain mukaista henkilökohtaista apua juoksu-harrastukseensa oman kotikuntansa sosiaalitoimesta. Henkilökohtaisen avun saanti riippuu näkövammaisen vaikeusasteesta. Tällöin opasjuoksijan nimike on virallisesti henkilökohtainen avustaja. Palkanmaksajana toimii kaupunki, mutta työnantajana toimii opastettava näkövammaisen. (Kokko 2016; Saapunki 2016.) Opasjuoksijatoiminta voi perustua myös kaveripohjalle, jolloin opasjuoksijalle ei makseta palkkaa (Kokko 2016). Henkilökohtaisen avustajan palvelut ja muut tukitoimet tulee vammaispalvelulain (380/1987 3 §) mukaan olla tasavertaisesti saatavilla asuinpaikkakunnasta riippumatta. Tämänkaltaiset palvelut edistävät soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien henkilöiden liikuntaa. (Rintala 2012, 45.)

3.3.2 Täysin sokean opastaminen juostessa

Hölkätessä tai juostessa pitkää matkaa sokeat tarvitsevat aina oppaan. Liikuntatilanteissa, kuten juostessa, voidaan näkövammaisia opastaessa käyttää apuna opasnarua, josta kumpikin osapuoli pitää kiinni. Apuväline mahdollistaa vapaamman liikkumisen ja helpottaa näin juoksua. (Törrönen & Onnela 1999, 48.) Opasnaru kiinnitetään yleensä juoksijan ja oppaan ranteisiin tai pujotetaan sormien väliin. Opasnarun suositellaan olevan joustamatonta materiaalia ja se säädetään niin, että etäisyys juoksijan ja oppaan välillä on maksimissaan 50 cm. (Pieralisi, Petrini, Di Mattia, Manfredi, De Leo, Scalise, Russo & Cerri 2015.) On suositeltavaa opetella juoksemaan ensin lyhyemmällä opasnarulla. Kun itsevarmuus kehittyy, voidaan pikkuhiljaa kasvattaa opasnarun pituutta. Pidempi opasnaru mahdollistaa juostessa luonnollisemman käden heijauksen. (The United States Association of Blind Athletes 2016.)

Opasnarun on oltava tarpeeksi jännittynyt, jotta toisen liikkeet ovat helposti aistittavissa. Liiallinen opasnarun vetäminen ei ole hyväksi, koska se kuluttaa nopeasti käsivarsien voimia. Opasnarun kanssa opastaminen helpottaa suuresti näkövammaista havaitsemaan mutkia ja muita pieniä suunnanmuutoksia tiellä. Hätätilanteissa opasjuoksija nykäisee narusta tai ohjaa opastettavaa käsillä, jotta opastettava tietää välittömästi mihin suuntautua. Opasjuoksija antaa fyysi-

sen opastamisen lisäksi sanallisia ohjeita. Opasnaruna kannattaa käyttää sel-laista välinettä, joka on helposti pestävissä ja mistä on helppo pitää kiinni. Opasnaruksi soveltuu lähes mikä vain, mutta sen kannattaa olla mahdollisimman kevyt. Opasnarun voi tehdä esimerkiksi muovipussista, kengännauhasta, pyyhkeestä tai t-paidasta. (American Foundation for the Blind 2016.)

3.3.3 Heikkonäköisen opastaminen juostessa

Heikkonäköiset pystyvät liikkumaan itsenäisesti, mutta saattavat tietyissä tilanteissa, esimerkiksi hämärässä liikkeessä, tarvita opasta. (Mälkiä 1993, 109.) Jos opastettava juoksija on heikkonäköinen, opasjuoksijan suositellaan käyttävän värikästä liiviä tai takkia. Tällöin opasnaru ei myöskään ole välttämätön, vaan opastus tehdään pääosin suullisesti ja riittää, että opasjuoksija ja opastettava juoksevat lähekkäin. Opas kertoo tällöin jatkuvasti tietoa juoksualustasta. (Törrönen & Onnela 1999, 49; The United States Association of Blind Athletes 2016) Heikkonäköisen opastamisessa ratkaisevinta on sanallinen opastaminen. Opasjuoksijan on oltava valmis antamaan jatkuvasti ohjeita kohteliaalla puhe-tyylillä ja opastettavan on oltava halukas tottelemaan ohjeita. (American Foundation for the Blind 2016.)

Heikkonäköisiä opastaessa liikunnan parissa on hyvä muistaa muutamia asioita. Ennen ensimmäistä opastustilannetta kannattaa selvittää, millainen näkökyky heikkonäköisellä on sekä millainen näkövamma luonne on. On hyvä selvittää onko näkövamma esimerkiksi etenevä näkövamma vai jatkuvasti muuttuva. Jos opas ei ole varma heikkonäköisen näkökyvystä, siitä kannattaa kysellä näkövammaiselta hienotunteisesti. Erilaiset ympäristöt ja valaistusolosuhteet voivat vaikuttaa heikkonäköisen näkökykyyn ja siitä syystä heikkonäköisten jäljellä olevaa näkökykyä helpottaa yleensä hyvä valaistus. (Rintala ym. 2012, 141.)

3.3.4 Opastaminen pikajuoksussa

Pikajuoksussa opastus voidaan toteuttaa äänen avulla megafonin, taputuksen, vihellyksen, summerin tai soittokellon avulla. Kilpailutilanteessa juoksusuoritukset toteutetaan riippuen juoksijoiden näkövammasta. Jos kilpailijat ovat heikkonäköisiä, riittää, että ratojen väliviivat merkitään selkeästi tai että kilpailijoiden

väliin jätetään yksi tyhjä rata. Näin voidaan varmistaa juoksijoiden pysymien omalla radallaan. Sokeilla juoksusuoritukset voidaan toteuttaa niin, että vain yksi sokea juoksee kerrallaan ja juoksu tapahtuu keskimmaisella radalla. (Mälkiä 1993, 108–109.)

Itsenäisissä juoksuharjoituksissa voidaan käyttää opasta maaliviivalla huutamaan ohjeita juoksusuunnasta. Kun kyseessä on 50 metrin juoksu, yksi opas riittää, mutta sadan metrin juoksussa tarvitaan kaksi opasta. Toinen opas jää tällöin 40 metrin tai 50 metrin kohdalle. Lähdön jälkeen opas huutaa juoksijan radan numeroa (esimerkiksi ”neljä, neljä, neljä”) ja jos juoksija meinaa ajautua viereiselle radalle, opas huutaa viereisen radan numeroa (esimerkiksi ”viisi, viisi, viisi”), kunnes juoksija palaa oikealle juoksuradalle. Juoksijan lähestyessä maaliviivaa opas väistää tarpeeksi ajoissa, ettei juoksijan tarvitse pelätä törmäävänsä oppaaseen. Maaliin tullessa opas huutaa ”maalissa”, jolloin juoksija tietää olevansa maalissa. Tämä opastustyyli ei ole sallittua virallisissa kilpailuissa, mutta sitä voidaan hyödyntää harjoituksissa. (The United States Association of Blind Athletes 2016.)

Toinen tapa opastaa pikajuoksulla on juosta rinnakkain opastettavan kanssa. Tällöin yhtä parivaljakkoa kohden varataan yleensä kaksi rataa ja lähtötelineistä lähtöä harjoitellaan paljon hyvän suorituksen takaamiseksi. (The United States Association of Blind Athletes 2016.)

3.3.5 Opastaminen kestävyysjuoksussa

Kestävyysjuoksussa näkövammaiset juoksevat usein opasjuoksijan kanssa. Sokean kanssa juostessa opasjuoksija juoksee hiukan edellä ja opasjuoksija pitää kädessään tai opasnarua, joka yhdistää hänet opastettavaan. Kestävyysjuoksussa opasjuoksija kertoo maaston vaihtelevuuksista ja muutoksista, matkan edistymisestä sekä pitää huolen, että juoksurytmi säilyy. Opasjuoksija voi tarvittaessa korjata opastettavan juokсутekniikkaa. (Mälkiä 1993, 109.) Jos opastettava on heikkonäköinen ja hänellä on jonkin verran näkökenttää, opasjuoksijalla on oltava värikästä vaatetta päällään. Opasjuoksija asettuu joko opastettavan rinnalle tai hieman opastettavan taakse. Jos opastettavalla on nä-

kökykyä, kannattaa juosta lähellä jalkakäytävän reunoja. Jalkakäytävän ja ruohon reunojen visuaalinen seuraaminen voi helpottaa näkövammaisen suunnistautumista. (The United States of Blind Athletes 2016.)

Oppaan kanssa juokseminen kannattaa aloittaa kävellen. Kun kävely luonnistuu hyvin, voidaan aloittaa juoksuharjoittelu ja pikkuhiljaa kasvattaa vauhtia. Oppaan on suositeltavaa antaa neuvoa juostessa mahdollisimman minimaalisesti ja ytimekkäästi. (The United States of Blind Athletes 2016.) Pitkillä juoksumatkoilla, esimerkiksi maratoneilla, opasjuoksija voi vaihtua kerran tai useamminkin (Pieralisi, ym. 2015).

4 LIIKUNTATEKNOLOGIA JUOKSUHARRASTUKSESSA

Liikuntateknologia on laaja käsite. Se yhdistetään muun muassa erilaisissa liikuntaharrastuksissa käytettävien välineiden teknologiaan, testaukseen ja valmistukseen. Kapeasti katsottuna liikuntateknologialla tarkoitetaan erilaisia informaatioteknologian sovelluksia, joilla voidaan mitata, tallentaa ja analysoida liikuntasuorituksia. Informaatioteknologiaa ovat esimerkiksi laitteet, ohjelmistot ja palvelut. Konkreettisempia esimerkkejä näistä ovat syke- ja aktiivisuusmittarit, mobiilisovellukset, tietokoneohjelmistot sekä verkossa toimivat palvelut. (Moilanen 2014.)

Teknologian käyttöä voidaan jakaa kahteen motiiviin. Osa ihmisistä käyttää teknologiaa, koska uskovat siitä olevan konkreettista hyötyä. Osa taas käyttää teknologiaa hovin ja nautinnon vuoksi. (Van der Heijden 2004.) Viimeisten viiden vuoden aikana älypuhelimille ladattavien hyvinvointiin liittyvien sovellusten käyttö on kasvanut merkittävästi. Yksin Apple App Store tarjoaa jo yli 13 tuhatta hyvinvointiin liittyvää sovellusta. (Lupton 2013, 394.)

Liikuntateknologian käyttöön liittyviä tekijöitä voidaan jakaa edistäviin ja estäviin tekijöihin. Käyttöä estäviä tekijöitä voi olla esimerkiksi epävarmuus laitteen käytölogiikasta, laitteen häiriöt kesken suorituksen aikana, epäloogisuudet, tai laitteen tuottaman tiedon vaikeaselkoisuus. Esimerkiksi joskus satelliittien löytyminen GPS-toiminnon avulla ei onnistu, ja se saattaa turhauttaa juoksulenkille aikovia. Edistäviä tekijöitä ovat puolestaan onnistuneet kokemukset teknologian toimivuudesta, laitteen tekninen luotettavuus sekä laitteen ominaisuuksien monipuolisuus. Laitteen antaman tiedon tarkkuus ja hyödyllisyys edisti liikuntateknologian käyttöä. (Moilanen 2014.)

4.1 Liikuntateknologia näkövammaisjuoksussa

Näkövammaiset käyttävät samankaltaista liikuntateknologiaa ja haluavat luonnollisesti hyödyntää tämän päivän teknologian mahdollisuuksia yhtäläillä kuin näkevätkin. Juostessa sykemittarin tai juoksusovelluksen avulla pystyy esimerkiksi seuraamaan sykemittarin tai puhelimen näytöstä vauhtia, juostua matkaa,

juoksuun kulunutta aikaa sekä sykkeitietoja. Tämänkaltaisen teknologian avulla pystytään seuraamaan juoksuharjoittelussa kehittymistä esimerkiksi matkaan kuluneen ajan, sykkeen madaltumisen tai tuntemusten perusteella. (Saapunki 2016.)

Ongelma teknologian tiedonsaannissa näkövammaisille on siinä, että kaikki näkövammaiset eivät pysty näkemään sykemittarin tai puhelimen näytön antamaa tietoa. Sokeat voivat hyödyntää opasjuoksijaa tietojen kertomisessa, mutta itsenäisesti juoksevilla tämä ei ole mahdollista. Sokeat eivät myöskään pysty saamaan juoksutietoja juostessaan yksin esimerkiksi juoksumatolla. Tähän olisi hyvä löytää jonkinlainen ratkaisu. Näkövammaiset kaipaavat sellaista laitetta tai sovellusta, josta saa suomenkielisenä äänipalautteena tietoa juoksun vauhdista, ajasta, matkasta sekä omasta sykkeestä. (Saapunki 2016.)

Syketietojen saamiseksi täytyy olla käytössä sykeanturi, joka kiinnitetään rintakehän korkeudelle tekstiiliseen kiinnitysvyöhön. Tätä vyötä kutsutaan sykevyökksi. (Suunto Oy 2015.) Juoksuovelluksia tai sykemittareita käyttävien maantieteellinen sijainti voidaan tunnistaa ja kirjata laitteessa olevan GPS-järjestelmän avulla. (Lupton 2013, 394). GPS, eli Global Positioning System, on yhdysvaltalainen paikannusjärjestelmä, joka toimii avaruudessa sijaitsevien satelliittien avulla (GPS.gov 2016).

4.2 Luukuulokkeet

Moni näkövammaisen käyttää esimerkiksi musiikin kuunteluun luukuulokkeita. Niillä on samanlainen käyttötarkoitus kuin normaaleillakin kuulokkeilla, mutta ne asetetaan korvien etupuolelle leikaluiden kohdalle, ei korvien päälle. (AfterShokz 2016; Kokko 2015.) Niiden tarkoitus on jättää korvat vapaiksi, jolloin ne eivät peitä muita ympäristöstä kuuluvia ääniä. Ne johtavat äänen värähtelyn avulla luiden kautta korvan kuuloelimiin (AfterShokz 2016, 72; Aviris 2016). Luukuulokkeet ovat myös yhteensopivat monien näkövammaisten käytössä olevien DAISY-kuuntelulaitteiden kanssa (Aviris 2016).

Näön heikentyessä muut aistit, kuten kuuloaisti ja tuntoaisti korostuvat liikkues-
sa, ja niiden avulla näkövammaisen saa tietoa ympäristöstä ja liikenteestä. Tä-
stä syystä näkövammaiselle on erittäin tärkeää ja olennaista, että kuulokkeet
eivät peitä korvia. Luukuulokkeet mahdollistavat ympäristön havainnoinnin kuu-
loaistin avulla, vaikka käyttäisikin kuulokkeita. (Kokko 2016.)

5 AINEISTONKERUU

5.1 Tavoite sekä kohderyhmän kuvaus

Aineistonkeruun tavoitteena oli selvittää, mitä asioita näkövammaisen täytyy ottaa huomioon juoksu-harrastusta aloittaessa, mitä opasjuoksijan tehtäviin kuuluu sekä miten näkövammaiset juoksijat saavat syketietonsa äänipalautteena juoksun aikana. Jälkimmäinen selvitys juoksuteknologiasta tuli toimeksiantajan pyynnöstä. Näiden selvitysten pohjalta luotiin opinnäytetyön toiminnallisena osana opas näkövammaisjuoksuun.

Opinnäytetyön laadullisen aineistonkeruun kohteena olivat kaksi ryhmää. Yksi kohderyhmä olivat näkövammaiset juoksijat, jotka tarvitsevat juoksuopasta. Päätin rajata opinnäytetyön kohderyhmää sokeisiin ja vaikeasti heikkonäköisiin. En siis keskittynyt tuottamaan tietoa lievästi heikkonäköisten näkökulmasta. Päädyin tähän, koska lievästi heikkonäköiset pystyvät harrastamaan kestävyysjuoksua ilman opasta ja halusin tutkia aihetta opasta tarvitsevien näkövammaisten näkökulmasta. Opas sisältää kuitenkin hyödyllistä tietoa myös lievästi heikkonäköisille.

Toisena kohderyhmänä olivat itse opasjuoksijat, jotka toimivat näkövammaisten juoksijoiden oppaina. Valitsin kaksi kohderyhmää sen takia, koska kirjallisen oppaan sisältö koskettaa vahvasti molempia kohderyhmiä. Nämä kohderyhmät liittyvät loogisesti toisiinsa, koska opasjuoksijat eivät voi opastaa ilman opastettavaa, eivätkä kaikki näkövammaiset pysty juoksemaan ilman opasjuoksijaa. Tiedonkeruussa ja oppaan tuottamisessa hyödynsin jatkuvasti molempien osapuolten näkökulmia, koska huomasin, että molempien osapuolten näkemykset vaikuttivat suuresti toisiinsa.

5.2 Aineistonkeruumetodit

Päätin lähestyä aineistonkeruuta monimetodista lähestymistapaa hyödyntäen. Valitsin aineistonkeruumetodeiksi haastattelun, observoinnin, tuotetestauksen, yleisen kyselyn sekä tutkimuspäiväkirjan, jotka sopivat parhaiten tutkittavan ongelman ratkaisemiseksi. Nämä menetelmät soveltuvat hyvin laadullisen aineis-

ton keräämiseksi. Yhdistelin kaikista menettelytavoista saatuja tuloksia lisäten näin selvityksen luotettavuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 38–40.)

Koska opasjuoksu on konkreettinen tapahtuma, koin tärkeäksi selvittää asiaa toimimalla itse näkövammaisen opasjuoksijana ja tekemällä havaintoja kokemuksesta. Tärkein menettelyvalintani oli kuitenkin haastattelu. Suulliset haastattelut mahdollistivat sen, että haastateltavat pystyivät tuomaan aiheeseen liittyviä asioita esille mahdollisimman vapaasti. Minulle se puolestaan antoi mahdollisuuden selventää vastauksia sekä kysyä ennalta suunnittelemattomia lisäkysymyksiä. Haastattelin aihealueen asiantuntijoita eli näkövammaisia juoksijoita (N=9) sekä oppaina toimineita näkeviä opasjuoksijoita (N=7).

5.2.1 Haastattelut

Suunnittelin haastatteluja varten kaksi eri kyselylomaketta, joista toinen oli suunnattu näkövammaisille juoksijoille (Liite 1) ja toinen opasjuoksijoille (Liite 2). Laadin kysymykset huolellisesti tekemieni aiheeseen liittyvien tiedonhakujen pohjalta. Tein tiedonhakujen pohjalta johtopäätöksiä tärkeimmistä opasjuoksuun liittyvistä asioista, joiden ympärille muodostin kysymykset. Jaoin kysymykset teemoittain johdonmukaiseen järjestykseen. Näkövammaisten kysymysten pääteemoiksi muokkautui harjoittelu, juoksuvarusteet, opasjuoksija sekä muut, kuten kehitysideat. Opasjuoksijoiden kysymysten pääteemoiksi muodostui harjoittelu, juoksuvarusteet, opasjuoksijana oleminen, tapahtumapäivä sekä muut, kuten onnistumisen kokemukset. Molempien kyselylomakkeissa ensimmäinen osio koski haastateltavan perustietoja.

Kun kyselylomakkeet olivat valmiit, tarkistutin kysymykset toimeksiantajallani, joka on itse näkövammaisen ja harrastaa juoksua yksin sekä opasjuoksijan kanssa. Hän antoi muutamia hyviä vinkkejä kysymysten tarkentamiseksi. Hän ehdotti myös lisääväni näkövammaisten haastattelukysymyksiin kysymyksen mahdollisesti sattuneista ikävistä tilanteista sekä miten tällaiset tilanteet olisi voitu välttää.

Tein kyselylomakkeisiin viimeiset muokkaukset ja aloitin sitten haastateltavien rekrytoinnin. Kohdehenkilöitä selvitykseen haettiin näkövammaisten juoksijoiden ja opasjuoksijoiden käyttämiltä kahdelta eri foorumilta. Molemmille foorumeille julkaistiin samanlainen ilmoitus, jossa kerrottiin tekemästani selvityksestä ja haettiin vapaaehtoisia aiheen asiantuntijoita haastateltaviksi (Liite 3). Haastateltavat olivat kaikki henkilökohtaisesti ilmoittautuneet haluavansa osallistua selvitykseen. Tavoite, joka oli saada kymmenen asiantuntijaa haastateltavaksi, täyttyi kahdessa päivässä ja loppujen lopuksi haastateltavia ilmoittautui 16 henkilöä. Selvitykseen osallistuvien halukkaiden määrä oli suurempi kuin odotettiin. Tämä kertoo siitä, että selvityksen kohderyhmä koki aiheen hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. Tutkimukseen osallistuvien soveltuvuutta ei tarvinnut selvittää, koska ilmoitus sisälsi tarkan kuvauksen tutkimuksen tarkoituksesta ja se julkaistiin tutkimukseen soveltuvan kohderyhmän käyttämillä sivustoilla.

Aloin soittamaan haastateltaville, mutta huomasin pian, että moni ei vastannut tai satuin soittamaan huonoon aikaan. Tästä syystä päätin lähettää jokaiselle haastateltavalle sähköpostiviestin, jossa pyysin ehdottamaan heille sopivaa haastatteluajankohtaa. Tämä osoittautui huomattavasti toimivammaksi menetelmäksi. Pyrin sopimaan yhdelle viikolle keskimäärin 3–4 haastattelua, jotta ehtisin litteroimaan ne saman viikon aikana ja jotta työkuormitus pysyisi mahdollisimman tasaisena. Tällä menetelmällä onnistuin myös pysymään tavoitteessani toteuttaa kaikki haastattelut kuukauden sisään.

Haastattelut toteutettiin puhelimitse tai kasvokkain, ja haastatteluiden pituus vaihteli 20 minuutista 50 minuuttiin. Haastattelut toteutettiin ennalta laadittujen kyselylomakkeiden pohjalta. Haastateltavat saivat vastata omin sanoin, eikä vastauksia ollut sidottu vastausvaihtoehtoihin. Saatoin haastatteluiden aikana vaihdella kysymysten järjestystä sen mukaan, mihin keskustelut luonnollisesti johtivat. Tämä on ominaista puolistrukturoidussa haastattelussa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47.) Haastatteluiden alussa kysyin lupaa haastattelun nauhoittamiseen sekä haastateltavien nimien käyttöoikeuteen opinnäytetyössä. Päätin työn edetessä kuitenkin jättää haastateltavien nimet pois työstä, koska se tuntui selkeämmältä, enkä kokenut nimien pois jättämisestä olevan haittaa.

Haastattelin Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry:n aluetoiminnan suunnittelijaa sekä Näkövammaisten liiton järjestöjohtajaa myös erikseen saadakseni lisää tietoa näkövammaisille soveltuvasta liikuntateknologiasta. Haastattelin lisäksi Näkövammaisten liiton järjestöjohtajaa selvittääkseni miten opasjuoksijan palkkaus lainsäädännön mukaan menee.

5.2.2 Observointi ja tutkimuspäiväkirja

Käytin yhtenä tutkimusmetodinä observointia juoksemalla itse opasjuoksijana näkövammaiselle juoksijalle Kiiminki-maratonilla. Rovaniemen kaupunki maksoi minulle tästä palkkion. Tutkimuksen toisen kohderyhmän, eli näkövammaisten, asemaan perehtyäkseni ja heitä ymmärtääkseni kokeilin itse juosta sokeana silmät sidottuna opasjuoksijan kanssa. Lisäksi selvitin toimeksiantajani pyynnöstä, mitkä juoksuovellukset antavat sykkeen tiedot äänipalautteena ja minäkalaiset sykevyöt niihin vaaditaan. Teknologia-laitteiden testaaminen ja arviointi on myös observointia.

Käyttämääni observointimenetelmää voidaan kutsua osallistuvaksi havainnoinniksi, koska olin itse toimijan roolissa. Se on yleinen menetelmä toimintatutkimuksissa. Tällöin havainnoijan on syytä olla perehtynyt tutkimuksen kohteeseen hyvin, jotta on mahdollista tarkastella kohderyhmää sen kulttuurin lähtökohdista pohjautuen. (Metsämuuronen 2001, 15 & 43–45.) Pyrin perehtymään myös, millaista on juosta näkövammaisena testaamalla juoksun aikana neljää erilaista haittalasia. Haittalasit kuvaavat erityyppisiä näkövammoja. Näitä testatessa ympäristön turvallisuus oli tärkeää, joten toteutin testaukset urheilukentän juoksuradoilla yhdessä opasjuoksijan kanssa.

Pidin observointia varten tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjasin mahdollisimman tarkasti tekemäni havainnot. Kirjoitin päiväkirjaa jokaisen opasjuoksukokemuksen jälkeen. Pyrin kirjoittamaan havaintoni ylös mahdollisimman nopeasti kokemuksen jälkeen, jolloin havainnot olivat vielä kirkkaana muistissani. Näiden omakohtaisten havaintojen avulla pystyin peilaamaan sujuvasti haastattelussa esille tulleita asioita omiin kokemuksiini. Omat kokemukseni vahvistivat monia haastatteluissa esille tulleita asioita, ja lisäsivät näin tutkimuksen luotettavuutta.

Käytin observointia pääosin vahvistamaan haastatteluissa esille tulleita asioita ja siitä syystä olen liittänyt omat havaintoni opasjuoksemisesta haastattelutuloksien sekaan.

5.2.3 Kysely ja tuotetestaus

Esitin juoksuaiheisella juoksufoorumilla kyselyn siitä, onko kenelläkään kokemusta liikuntateknologiasta, kuten sovelluksista tai laitteista, joiden avulla saisi syketiedot äänipalautteena. Kyselyyn vastasi neljä henkilöä ja vastaukset olivat laadukkaita ja hyödyllisiä. Kysely juoksuaiheisella Internet-sivustolla oli kätevä ja nopea tapa saada vastauksia. Lähestyin yhtä kyselyyn vastannutta jälkeensä sähköpostitse kysymysten tarkentamiseksi.

Testasin erilaisia juoksuteknologiaan liittyviä tuotteita ja vertailin niiden käyttöominaisuuksia. Testattavat tuotteet olivat sykevöitä ja niihin soveltuvia juoksu-sovelluksia. Tämän tuotetestauksen tarkoituksena oli löytää näkövammaisille parhaiten soveltuvia juoksu-sovelluksia ja laitteita, joiden avulla näkövammaisten mahdollista saada syketiedot äänipalautteena.

6 PROSESSIN TOTEUTUS

6.1 Oppaan tarve ja tavoite

Oppaan tavoite on tarjota näkövammaisille juoksusta kiinnostuneille henkilöille tietoa ja vinkkejä harrastuksen aloittamiseen. Lisäksi oppaan tavoite on tarjota opasjuoksijoiksi ryhtyville henkilöille konkreettista tietoa opasjuoksijan tehtävistä sekä antaa vinkkejä opastuksessa käytettävään sanastoon. Tällä hetkellä suomenkielistä opasta ei ole, eikä opasjuoksusta löydy helposti tietoa. Haastateltaviksi ilmoittautuneiden suuri määrä sekä kiitolliset ja kannustavat kommentit opinnäytetyönaiheen valinnasta olivat osoitus oppaan tarpeellisuudesta.

Teettämissäni haastatteluissa opasjuoksijana toimineet nostivat esille, että he eivät löytäneet opasjuoksijoiksi ryhtyessään minkäänlaista tietoa opasjuoksijana toimivan tehtävistä. He olisivat kokeneet kyseisen tiedon hyödylliseksi, jotta olisivat voineet valmistautua ensimmäiseen opastuskokemukseensa paremmin ja olla itsevarmempia tehtävässään. Tämä vahvisti, että tarve kyseiselle oppaalle oli olemassa.

Näkövammaisten juoksijoiden haastatteluissa nousi puolestaan esille, että heistä olisi mielenkiintoista lukea toisten näkövammaisten juoksijoiden onnistumisen kokemuksia. Näkövammaisista olisi mielenkiintoista tietää, mitä apuvälineitä ja opastustekniikoita muut ovat kokeneet hyväksi. Tästä syystä päätin kirjoittaa oppaaseen mahdollisimman paljon hyväksi koettuja käytäntöjä sekä erilaisia kokemuksia. Lisäksi nostettiin esille, että näkövammaisten nuorten liikunnallinen aktiivisuus on alhainen, mikä saattaa johtua muun muassa rohkeuden puutteesta. Sähköisen oppaan tarve on tärkeä myös tämänkaltaisille henkilöille, jotta he voisivat rohkaistua lähtemään liikkeelle oppaan sisältämien konkreettisten vinkkien myötä.

6.2 Haastatteluiden sekä havaintojen tulokset

6.2.1 Näkövammaiset juoksijat

Haastattelin yhteensä yhdeksän näkövammaista juoksijaa ympäri Suomen. Heistä suurin osa juoksee aina opasjuoksijan kanssa, mutta osa heikkonäköisistä pystyy juoksemaan myös itsenäisesti. Itsenäisesti lenkkeillessä heikkonäköiset kertoivat joutuvansa kiinnittämään huomiota kontrasteihin, valaistukseen, sääoloihin, maltilliseen vauhtiin sekä juoksureitin valintaan turvallisuuden takaamiseksi. Ympäristön kontrastien ollessa vahvat juokseminen on helpompaa. Esimerkiksi talvella kontrastit häviävät, jolloin juokseminen itsenäisesti on hankalampaa. Valaistus helpottaa ympäristön kontrastien hahmottamista, minkä takia monet heikkonäköiset juoksevat itsenäisesti vain päiväsaikaan. Yksin juostessa haastatellut kertoivat juoksevansa turvallisuuden takia vain rauhallisia lenkkejä ja valitsevansa aina tutun reitin.

Kyselyn vastauksista ilmeni, että noin puolet (55%) näkövammaisista juoksijoista käyttää SportsTracker-sovellusta juoksun aikana. Haastatellut olivat suhteellisen yksimielisiä siitä, että se on paras juoksuun soveltuva sovellus sen äänipalautteen ja helppokäyttöisyyden ansiosta. Sportstracker-sovelluksessa voidaan säätää asetuksista, että äänipalautte kertoo esimerkiksi minuutin välein sykkeen ja muut juoksutiedot. Testatessani SportsTracker-sovellusta huomasin, että sykkeen saa äänipalautteena vain, jos siihen lataa neljä euroa kuukaudessa maksavan Premium-ominaisuuden.

Selvityksessä kävi ilmi, että näkövammaisten juoksu-harrastukseen liittyy myös ongelmia ja haasteita. Ongelmiksi 45% haastatelluista mainitsivat oppaan saamiseen vaikeuden. Se voi heidän mukaansa olla hankalaa pienemmillä paikkakunnilla asuville tai aloittelevilla juoksijoilla, koska he eivät tiedä, mistä opasjuoksijoita kannattaa hakea. Osa (33%) haastatelluista piti aikataulullisia ongelmia eli juoksutapaamisten sopimista opasjuoksijan kanssa haastavana. Haastatelluista kävi ilmi, että näkövammaiset juoksijat ovat löytäneet opasjuoksijoita hyvinkin erilaisista paikoista. Jotkut kertoivat löytäneensä opasjuoksijan juoksu-

aiheisten nettisivustojen kautta, osa tuttavapiiristään tai työpaikaltaan sekä osa urheiluseurojen kautta.

Monet haastatelluista kaipasivat lisää tietoa samanlaisista asioista joita voisi kuvitella näkevienkin juoksijoiden kaipaavan, kuten treenivinkkejä, ideoita kunnon kehittämiseen, tietoa palautumiseen ja ravintoon, ohjausta juoksutekniikan parantamiseen sekä riittävän maltillisen ja optimaalisen juoksu-harrastuksen aloittamiseen. Lisäksi haastatteluista ilmeni, että näkövammaisille soveltuvasta juoksu-tekniikasta, kuten sykemittareista ja sovelluksista, kaivataan lisää tietoa. Haastatellut kertoivat kaipaavansa myös tekemääni opasta, joka sisältää tietoa näkövammaisten juoksijoiden hyviksi koetuista menetelmistä ja kokemuksista.

Haastatelluista noin puolet (55%) käyttävät opasjuoksijan kanssa juostessa opasnarua. Mitä heikompi näkö haastatellulla oli, sen todennäköisemmin hän käytti juoksussa apuvälineenä opasnarua. Haastatteluista kävi ilmi, että opasnaruna voidaan käyttää lähes mitä vain ja mielikuvitusta opaslenkin tekemisessä kannattaa hyödyntää. Haastatellut kertoivat käyttävänsä opasnaruna narua, froteista hikipantaa tai kuminauhaa, jonka molemmissa päissä on käteen pujotettavat lenkit. Muutama pitää opasnarusta kiinni käsin ja yksi haastateltavista pitää miellyttävämpänä, kun opasnaru kiinnitetään olkavarteeseen kiinni. Hän kertoi, että tällöin jää enemmän tilaa käsille ja niitä pystyy juostessa käyttämään vapaammin.

Muita hyväksi koettuja varusteita ja välineitä juoksun helpottamiseksi mainittiin lippalakki ja aurinkolasit, otsalamppu, opasliivit, heijastimet sekä luukuulokkeet. Heikkonäköiset juoksijat kertoivat lippiksen ja aurinkolasien vähentävän aurin-gon säteilystä koituvaa häikäisyä, joka häiritsee jäljellä olevaa näköä ja otsa-lampun puolestaan valaisevan pimeinä vuodenaikoina parantamaan näkyvyyttä. Toimiessani opasjuoksijana sateisena päivänä, opastettavani kertoi esimerkiksi märän asfaltin häiritsevän näköä, koska se tummentaa asfaltin värin ja heikentää näin kontrastia asfaltin ja hiekkaisen pientareen välillä. Haastatellut kertoivat huomioliivien auttavan muita ihmisiä ymmärtämään mistä on kyse ja väistämään keltaliivistä parivaljakkoa tarvittaessa.

Haastatellut olivat yksimielisiä siitä, että opasjuoksijan tehtävä on toimia opastettavan silminä, eli kertoa kaikki oleellinen ympäristöstä. Haastatellut kokivat tärkeäksi, että opas noudattaa yhteisiä pelisääntöjä sekä käyttää opastettavalle sopivaa merkkikieltä opastaessa. Ylimääräisiksi tehtäviksi, jotka eivät näkövammaisten haastateltujen mielestä olleet välttämättömiä, mainittiin maisemien kuvailu sekä kannustaminen. Tärkein asia, jonka haastatellut mainitsivat haluavansa tietää ennen opasjuoksijan valintaa, oli juoksuvauhti. Se oli myös ensimmäinen asia, jonka toimeksiantajani minulta kysyi, kun ehdotin rupeavani hänelle opasjuoksijaksi. Opasjuoksijalla täytyy heidän mukaansa olla parempi kunto, koska opasjuoksijan pitää pystyä puhumaan sekä tarkkailemaan ympäristöä jatkuvasti juoksuvauhdin ylläpitämisen lisäksi.

Heikkonäköisten mieltymykset opasjuoksijan sijoittumisesta vaihtelivat riippuen näkökentästä. Opasjuoksijan sijoittuminen juostessa voi olla hieman taaempaan, rinnalla tai hieman edellä. Sokeat taas pitivät parhaana, kun opasjuoksija juoksee rinnalla. Se mahdollistaa myös luonnollisemman käden heijauksen, kun käytössä on opasnaru.

Kaikki haastatellut pitivät tekemääni opasta hyödyllisenä, koska yhtään tämänkaltaista juoksuopasta ei ole. Näkövammaiset kokivat, että opas olisi hyödyllinen varsinkin aloitteleville tai juoksusta kiinnostuneille näkövammaisille juoksu-harrastuksen alkuun pääsemiseen. He toivoivat sen sisältävän tietoa juoksuun liittyvistä hyviksi koetuista menetelmistä, kertomuksia muiden näkövammaisten onnistumisen kokemuksista sekä tietoa toimiviksi koetuista sovelluksista ja teknologiasta.

6.2.2 Opasjuoksijoiden haastattelutulokset

Haastattelin yhteensä seitsemää opasjuoksijana toiminutta henkilöä. Merkittävää oli, että opasjuoksijoista kaikki paitsi yksi olivat löytäneet opastettavansa Facebook-ryhmästä nimeltä ”Kestävyyttä pintakaasulla 24/7”. Tämä vahvistaa hyvin edellä mainittua näkövammaisten haastateltujen vastauksia siitä, että opasjuoksijoita löytää parhaiten juoksuaiheisten nettisivustojen kautta. Suurin

osa haastateltavista suosittelisivat opasjuoksijana toimimista kenelle tahansa. Opasjuoksijoiden mielestä sosiaalisesta luonteesta ja lenkkeilyn harrastamisesta on hyötyä oppaana toimiessa. Hyvä tilannetaju ja keskittymistaito ovat mielestäni eduksi opasjuoksijana toimiessa. Opasjuoksijan tehtävässä täytyy olla tarkkana jatkuvasti ja huomata pieniäkin asioita, joihin ei välttämättä normaalisti näkevänä kiinnitä huomiota.

Haastatellut asiantuntijat olivat yksimielisiä siitä, että juostessa täytyy toimia opastettavan ehdoilla. Tällä he tarkoittivat sitä, että opasjuoksijan ja opastettavan kannattaa keskustella siitä, mistä asioista opastettava haluaa tietoja ja mitkä asiat voi jättää kertomatta sekä suosiiko opastettava hiljaisuutta vai keskustelua. Huomasin itsekin opastehtävääni helpottavan, kun kyselin epävarmoista menettelytavoista opastettavaltani. Haastatellut olivat myös yksimielisiä siitä, että opasjuoksijan tärkein tehtävä on turvallisuuden varmistaminen juostessa. Se onnistuu, kun opasjuoksija kertoo juoksun kannalta oleelliset tekijät ympäristöstä ennakoivasti.

Ennakoivaan opastukseen havaitsin muutaman opastuskerran jälkeen erittäin toimivan käytännön. Kun näin edessä esteen, mainitsin siitä ensimmäisen kerran noin 50 metriä aikaisemmin. Seuraavan kerran mainitsin esteestä, kun siihen oli vielä 20 metriä. Kun este lähestyi, laskin rytmissä ”kolme, kaksi, yksi, nyt!”. Kun opastettavani huomasi minun alkaneen käyttämään tätä menettelytapaa, hän antoi hyvää palautetta ja kertoi sen lisäävän hänen turvallisuuden tunnettaan sekä lisäävän varmuutta hänen juoksemiseensa. Muutama haastatelluista mainitsi kuvailevansa näkövammaiselle myös maisemia, koska ovat huomanneet näkövammaisen pitävän siitä ja saavan siitä elämyksiä.

Varsinkin juoksutapahtumissa opasjuoksijan tehtäviin kuuluu haastatelluiden mukaan kertoa väliaikatietoja juoksun vauhdista sekä juostun matkan pituudesta, jotta näkövammaisen on mahdollista pysyä aikatavoitteessaan. Juoksutapahtumissa opasjuoksijan tehtäviin kuuluu haastatelluiden mukaan pitää huolta reitillä pysymisestä sekä tarjota juomapisteillä juomat näkövammaiselle. Minä ja opastettavani menettelimme juomapisteillä niin, että kiihdytin vauhtia noin 200 metriä ennen juomapistettä, jotta ehdin itse juoda ennen kuin opastettavani ehti

paikalle ja annoin hänelle juotavaa. Tämä menettelytapa ei kuitenkaan ole mahdollista, jos opastettava ei näe juosta yksin.

Yksi vastaajista mainitsi kertovansa juoksutapahtumissa, mistä musiikki kuuluu, onko tuttuja kannustajia tai onko lapsia antamassa läpsyjä. Tapahtumapäivänä opasjuoksijat kertoivat auttavansa ja olevansa mukana usein alkujärjestelyissä, kuten tavaroiden säilytykseen viemisessä, numerolappujen haussa, alkuverryttelyssä sekä oikealle lähtöalueelle sijoittumisessa. Olin itsekin opastettavan apuna tapahtuma-aamuna ja liikuimme turvallisesti paikasta toiseen niin, että opastettava piti minua olkavarresta kiinni. Kaikki haastatellut opasjuoksijat ovat saaneet osallistua juoksutapahtumiin näkövammaisen oppaana ilmaiseksi.

Haastatteluista selvisi, että sokeiden opastamiseen käytettäväksi opasnaruksi soveltuu lähes mikä tahansa lenkkimäinen asia, niin kuin tekemistäni tiedonhauistakin kävi ilmi. Opasnaruna saatetaan käyttää joustamatonta narua, vahvaa kuminauhaa tai koiran talutushihnasta tehtyä opaslenkkiä. Suurin osa vastaajista kertoivat käyttävänsä vahvaa kuminauhaa opasnaruna. Yksi haastatteluista kertoi käyttäneensä opastettavansa kanssa joustamatonta opasnarua, johon oli kiinnitetty kulkusia. Kulkuset selkeyttävät sokealle juoksurytmiä ja mahdollistavat tarvittaessa, että opastettava pystyy juoksemaan suorita välimatkoja pelkän äänen perusteella ilman, että hän pitää opaslenkistä kiinni.

Opasnarua käyttivät vain sellaiset henkilöt, joiden opastettava oli sokea. Heikkonäköisiä opastaessa hyödylliseksi koettuja varusteita mainittiin kirkas vaate sekä heijastimet, koska heikkonäköinen näkee kirkkaat värit paremmin. Vaate tai reppu, jossa on heijastimia on kätevä, kun juostaan pimeällä ja opas juoksee heikkonäköisen edellä. Kokeilin itse juosta heikkonäköisen laseilla niin, että laitoin otsalampun päähän ja oppaani juoksi edelläni heijastin selässä. Näin heijastimen erittäin selkeästi ja sitä oli helppo seurata, vaikka näkö oli muuten sumea.

Sekä heikkonäköisten että sokeiden opastuksessa haastatellut pitivät huomio-/opasliivien käyttämisen tärkeänä, koska niiden avulla ohikulkijat tunnistavat sokean ja opasjuoksijan ja ymmärtävät, mistä on kyse. Opastukseen käytettäviä

liivejä myydään esimerkiksi Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n verkkosivuilla. Huomio/opasliivit ovat väriltään neonkeltaiset. Näkövammaisen liivissä on näkövammais-merkki sekä edessä että takana. Oppaan liivissä lukee ”Opas – Guide”. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2017.) Lisäksi opastamisessa hyödylliseksi varusteeksi mainittiin sykemittari, jonka avulla opas voi kertoa näkövammaiselle juoksun vauhdin, ajan ja muut lenkin kannalta olennaiset tiedot.

Suurimmalla osalla haastatelluista auttamisen halu on innostanut opasjuoksijaksi ryhtymistä. Muutama haastatelluista kertoi kokevansa tärkeäksi, että he pystyvät mahdollistamaan juoksuharrastuksen ja sen aikaan saamat hyvät tuntemukset sellaisille, joille se ei ole yksin mahdollista. ”Vamma ei saa olla liikkuamisen esteenä”, yksi haastateltavista kiteytti.

Haastatteluista selvisi, että kaikilla opasjuoksijoilla ja opastettavilla oli tuttavallinen tai kaverillinen suhde. Opasjuoksijat kertoivat, että tuttavallinen suhde opastettavan ja oppaan välillä on yksi tärkeimmistä yhteistä juoksua helpottavista asioista. Näkövammaisten haastatteluista selvisi, että he olivat asiasta täysin samaa mieltä. Se, että opas ja opastettava ovat suurin piirtein samanpituisia ja heillä on mahdollisimman samanlainen askellus, helpottavat muutaman haastatelluiden mukaan yhteistä juoksua. 67 % haastatelluista toivoi, että tietoa opasjuoksemisesta ja näkövammaisten juoksuharrastuksesta olisi paremmin saatavilla. Se helpottaisi haastatelluiden mukaan valmistautumista opasjuoksijan tehtävään etukäteen. Lisäksi toivottiin kanavia ja linkkejä, joiden kautta olisi mahdollista löytää opasjuoksijoita tai opastettavia.

6.3 Liikuntateknologian testaaminen

6.3.1 Tuotetestauksen toteutus

Tämän testauksen tavoitteena oli löytää näkövammaisille soveltuvia laitteita ja sovelluksia, joiden avulla he saavat lenkin aikana tietoa harjoituksestaan suomenkielisen äänipalautteen avulla. Lähdin liikkeelle listaamalla haastatteluissa mainittuja laitteita sekä sovelluksia. Lisäsin myös itselläni käytössä olleita sovel-

luksia ja laitteita ylös. Tein lisäksi ”Kestävyyttä Pintakaasulla 24/7” Facebook-ryhmään kyselyn kyseisestä aiheesta.

Koska minulla itselläni ei ollut tiettyihin sovelluksiin tarvittavia sykesensoreita, päätin lähettää Garminille, Suunnolle ja Polarille sähköpostiviestit. Viesteissä pyysin yhteistyötä opinnäytetyölleni sponsoroimalla minulle kyseiset sykeanturit. Kerroin, että minä voisin mainostaa heidän tuotettaan tekemässäni oppaassa, jos ne toimivat niin kuin oletin. Suunto ja Polar kiinnostuivat asiasta ja lähettivät minulle omat sykeanturinsa. Näiden avulla pääsin testaamaan sovelluksia käytännössä. Garmin ei vastannut viestiini, mutta sain tekemäni kyselyn ja sähköpostiviestien avulla selvityksen laitteen toiminnasta.

6.3.2 Tuotetestauksen tulokset

Suunto Smart Sensor -sykeanturi toimi SportsTracker-sovelluksen kanssa. Smart Sensor -sykesensorissa on Bluetooth-ominaisuus, jonka avulla tieto välittyy puhelimen sovellukseen. Polarin H7-sykesensori toimi myös SportsTracker-sovelluksen kanssa, koska siinä on samankaltainen Bluetooth-ominaisuus. SportsTracker-sovellus on ilmainen ja antaa juoksun aikana äänipalautteena tiedon juoksun pituudesta, ajasta, senhetkisestä vauhdista sekä keskivauhdista.

Sovellus ei anna syketietoja äänipalautteena, kun käytössä on ilmaisversio. Jos sovellukseen lataa maksullisen Premium-ominaisuuden, syketiedot saa halutessaan äänipalautteena myös harjoituksen aikana. Tällöin voi itse määrittää, kuinka usein äänipalautteena kertoo sykkeen tiedot. Sykkeen tiedot saa vähintään 30 sekunnin tai 100 metrin välein, eli syketietoja saa todella tiheästi. Premium-ominaisuus maksaa 3,99 euroa kuukaudessa. Juostun matkan ja vauhdin määrittämiseksi sovellus vaatii, että laitteen GPS-toiminto on kytkettynä päälle. Suunnon sykesensori käy yhteen myös Suunnon Movescount-sovelluksen kanssa, jonka avulla voi saada syketietoja ja muita juoksutietoja, mutta ei äänipalautteena.

Polar Beat on terveyst- ja kuntoilusovellus, jonka avulla voi saada syketietoja reaaliajassa esimerkiksi juoksuharjoittelun aikana äänipalautteena. Polar Beat -

sovellus on yhteensopiva Polarin H6 ja H7 Bluetooth Smart -sykeantureiden kanssa. Sovellus käyttää Bluetooth Smart -yhteyttä, joten se käy yhteen myös muiden valmistajien sykevoihin, joissa on tämä ominaisuus. (Polar Electro Oy 2016a.) Syketiedot on mahdollista saada vähintään sadan metrin tai yhden minuutin välein (Polar Electro 2016b). Myös tämän sovelluksen käyttö vaatii, että laitteen GPS-toiminto on päällä, jotta se voi määrittää juostun matkan ja vauhdin. Tämä sovellus on ilmainen ja syketiedot saa äänipalautteena maksutta.

Endomondo-sovellus on kuntoilusovellus, jota voidaan hyödyntää juoksuharrastuksessa. Sillä on mahdollista saada syketietoja äänipalautteena, kun siihen ostaa 4,99 eurolla kolme Premium-ominaisuutta. Nämä ominaisuudet ovat käytettävissä oston jälkeen sovelluksessa pysyvästi. Suunnon Smart Sensor sekä Polarin H6 ja H7 -sykeanturit toimivat Endomondo-sovelluksen kanssa.

Garmin Connect Mobile -sovellus kertoo juoksuharjoittelun aikana syketiedot äänipalautteena matka-, aika- ja vauhtitietojen lisäksi. Sovellus käy yhteen Garminin sykevyön kanssa ja vaatii toimiakseen myös Garminin sykemittarin. Sovellus ei siis toimi pelkän sykevyön kanssa. Syketiedot saa minimissään minuutin välein tai vaihtoehtoisesti määritetyn kierroksen välein. (Mikola 2016.)

Polarin ja Suunnon sykevyöt yhdistyivät helposti puhelimen juoksusovelluksiin ja yhteys pysyi yllä koko harjoituksen ajan. Syketietoja pystyi tarkkailemaan hyvin yksityiskohtaisesti ja sovellukset antoivat tarkkaa tietoa harjoituksen sykealueista. Tuotetestauksen tulokset kertovat, että syketietojen saaminen äänipalautteena suomeksi on mahdollista ja yksinkertaista.

6.4 Johtopäätökset

Ensinnäkin, oli hienoa huomata, miten kiinnostuneita näkövammaiset, opasjuoksijat sekä toimeksiantajani olivat opinnäytetyön aiheesta. Tästä voidaan päätellä, että selvityksen kohderyhmät pitävät aiheita hyvin tärkeänä ja tarpeellisenä. Polarin ja Suunnon halukkuus sponsoroida sykeanturinsa työn selvitystä varten kertoi siitä, että he kokevat näkövammaisjuoksun kehittämisen ja näkövammaisten liikunta-aktiivisuuden tukemisen tärkeänä asiana.

Selvityksestä kävi ilmi, että ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa tai menetelmää opasjuoksuun. Osa heikkonäköisistä piti siitä, että opasjuoksija juoksee hieman edellä ja toinen taas ei missään nimessä pitänyt miellyttävänä, jos opas juoksee edellä. Opasjuokсутekniikoita on siis monenlaisia. Haastatteluista ja tiedonhaun tuloksena selvisi, että opastuksessa käytettävä opasnaru voi olla mikä tahansa kengännauhasta froteiseen hikipantaan. Päättelin tästä, että nimenomaan opasjuoksuun tarkoitettavia opasnaruja ei välttämättä ole edes markkinoilla. Tätä päätelmää vahvisti myös yksi haastateltavista, joka oli teetättänyt mieleisen opasnarunsa suutarilla.

Haastatteluvastauksista löytyi myös paljon opasjuoksuun liittyviä yhteneväisyyksiä. Kaikki vastaajat olivat samaa mieltä siitä, että opasjuoksussa toimitaan näkövammaisen ehdoilla. Tästä syystä päätin painottaa, että oppaassa esitetyt ohjeet ovat tarkoitettu ideoiksi ja ehdotuksiksi. Oppaassa painotetaan, että siinä mainitut ohjeet eivät ole ainoita oikeita, vaan opasjuoksu onnistuu myös monella muulla tavalla.

Useampi haastatelluista opasjuoksijoista kertoi luulleensa aiemmin, että opasjuoksijana toimiminen vaatii jonkinlaisen koulutuksen. Osa vastaajista eivät olleet ikinä ajatelleetkaan, että opasjuoksijoille olisi tarvetta, ennen kuin olivat törmänneet ilmoitukseen, jossa näkövammaisen haki itselleen opasjuoksijaa. Näistä asioista voidaan päätellä, että näkövammaisjuoksu on monelle tuntematon aihe. Useampi näkövammaisen juoksija kertoi opasjuoksijan puutteen vaikeuttavan toisinaan heidän juoksuharrastustaan. Tämä kertoo mielestäni siitä, että opasjuoksua ei mainosteta kovin paljoa, eikä siitä kerrota näkeville juoksijoille tarpeeksi. Näkövammaisjuoksusta tulisi puhua enemmän, jotta se tulisi yhä useammalle tietoisuuteen. Linkkejä ja yhteystietoja, joiden avulla opasjuoksusta kiinnostunut näkevä voisi saada lisää tietoa aiheesta, tulisi jakaa enemmän ongelman korjaamiseksi.

Oli positiivista todeta, kuinka monessa juoksusovelluksessa oli mahdollista saada syketietoja äänipalautteena. Vaikka suurin osa sovelluksista ovat maksullisia, hinnat ovat kohtuullisia. Muutama näkövammaisen toivoi markkinoille sy-

kemittaria, josta saisi äänipalautteena syke- ja muut juoksutiedot. Soitin yhdelle sykemittarivalmistajalle kysyäkseni tämänkaltaisen tuotteen olemassaolosta. He kertoivat, että tällaista tuotetta ei ole toistaiseksi markkinoilla. Tästä voidaan päätellä, että kohderyhmä kyseiselle tuotteelle ei ole tarpeeksi suuri, jotta sellaista lähdettäisiin kehittämään. Toisaalta voi olla, että valmistajat eivät koe kyseisen tuotteen olevan tarpeellinen, koska tänä päivänä monella on käytössä älypuhelimet, joiden avulla äänipalautteen saaminen juoksuharjoituksen aikana on mahdollista.

6.5 Oppaan tuotteistaminen

Opas tehtiin Word-tiedostoon, koska se on ainut muoto, jonka näkövammaiset pystyvät lukemaan tietokoneella puhesyntetisaattorin avulla. Lisäksi oppaasta tehtiin myös PDF-tiedosto, koska se on näkeville mielekkäämpi lukea. Helpottaakseni näkevien lukemista lisäsin oppaaseen kuvia. Huomioin näkövammaiset kirjoittamalla jokaisen kuvan alle hyvin kuvailevat kuvatekstit. Näkövammaisia huomioiden, fonttikooksi ja riviväliksi muodostui normaalia hieman isompi. Fonttikooksi valitsin 14 ja riviväliksi 1,15. Käyttämieni kuvien alle lisäsin hyvin kuvailevat kuvatekstit, jotta näkövammaisetkin hyötyisivät niistä. Oppaan sisältö on tuotettu suurimmaksi osaksi asiantuntijoiden haastattelujen, observoinnin ja tuotetestauksen pohjalta. Peilasin näistä menetelmistä saamaani aineistoa muualta jo ennalta löytyvään tietoon, jota on tässä raportissa avattu teoriaosuudessa.

Purin aineiston ensin litteroimalla haastattelut tekstiksi tietokoneelle. Litteroin kaikki haastattelut viikon sisään haastattelun toteutuksesta, jotta haastattelu olisi vielä kirkkaasti mielessäni. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja nauhoitusten avulla vastausten läpikäyminen jälkeenkäin ja kirjoittaminen puhtaaksi koneelle oli kätevää. Litteroinnin jälkeen lähetin puhtaaksikirjoitetut haastattelut haastateltaville sähköpostitse, jossa pyysin heitä tarkistamaan vastaukset ja tekemään vastauksiin mahdollisesti muokkauksia, jos olin ymmärtänyt jonkin asian väärin. Kaikki haastateltavat vastasivat sähköpostiini hyväksymällä litteroimani haastattelut, ja näin tiesin heidän tarkistaneen haastatteluvastauksensa. Tällä metodilla varmistin haastatteluvastausten luotettavuuden.

Kun haastattelut oli litteroitu ja hyväksytty haastateltavilla, aloitin aineiston analyysin purkamalla haastatteluvastaukset ja yhdistelemällä samojen kysymysten vastaukset. Yhdistin kaikkien näkövammaisten juoksijoiden samojen kysymysten vastaukset yhdelle sivulle, jolloin vastausten vertailu oli sujuvampaa. Samoin tein myös opasjuoksijoiden vastauksille. Etsin vastauksista samankaltaisuudet ja eroavaisuudet. Tämän jälkeen tein aineistosta päätelmiä ja koodasin vastauksia teemoittain. Näistä teemoista muodostui kirjallisen oppaan sisältö ja pääaiheet.

Oppaan sisällönvalintaan vaikuttivat myös tekemäni henkilökohtaiset havainnot näkövammaisen opastamisesta. Oppaan sisällön kirjoittaminen sujui helposti, koska aiheesta oli siihen mennessä kertynyt paljon tietoa. Sisältöä kirjoittaessa tekstiä tuli hyvin paljon ja jouduin lopuksi tiivistämään tekstiä, jotta opas pysyi selkeänä ja ytimekkäänä.

Oppaassa on neljä kuvaa. Kannen kuva on otettu Kiiminki-maratonilla, jossa toimin itse opasjuoksijana. Toinen kuva on luukuulokkeista Aviriksen verkkosivuilta. Aviris on näkemisen apuvälineiden erikoismyymälä. Sain heiltä oikeudet kuvan käyttöön. Kahdessa viimeisessä kuvassa on demonstroitu kaksi eri opastustekniikkaa, joita käytetään yleisimmin sokeita opastaessa. Ajattelin ensin ottaa kuvat ulkona parivaljakon juostessa, mutta päädyin kuitenkin ottamaan kuvat sisätilassa, koska se mahdollaisi opastustekniikoiden näkemisen lähempää. Kuvat otettiin valkoista seinää vasten ja rajattiin niin, että kuvassa näkyy vain oleellinen. Näin kuvista tuli mahdollisimman selkeät. Suunnitteluvaiheessa lähetin valmiin oppaan vertaisarvioitavaksi. Vertaisarvioijalta saadun palautteen pohjalta tein oppaaseen lopuksi vielä lisäyksiä ja muutoksia.

Oppaan valmistuessa olin yhteydessä Näkövammaisten liittoon ja selvitin, miten opas voidaan muuntaa äänikirjaksi. Opas muunnetaan ensin Näkövammaisten liiton toimesta Luetus-muotoon, joka toimii tietokoneella ja mobiililaitteella. Luetus-muodosta opas voidaan muuntaa automaattisilla työkaluilla DAISY-julkaisuksi, eli äänikirjaksi. DAISY-julkaisu voi olla koneäänisesti tai ihmisäänellä tuotettu julkaisu. (Jylhä 2016.) DAISY-kirjat ovat muun muassa näkövammai-

sille suunnattuja digitaalisia äänikirjoja (Suomen DAISY-kortosio). Jotta kirjallinen opas pystytään muuntamaan kätevästi Luetus-muotoon, oppaassa ei saa olla taulukoita. (Jylhä 2016.) Tästä syystä yksinkertaistin WHO:n tekemän taulukon näkövammojen luokitusta kirjoittamalla ainoastaan näkövamman vaikeusasteluokan sekä siihen liittyvän toiminnallisen kuvauksen oppaaseen. Jätin taulukosta pois näkökentän sekä näöntarkkuuden ja jätin esille toiminnallisen kuvauksen, koska se on opasjuoksun kannalta olennaisin tieto.

Oppaan muuntaminen Luetus-muotoon ja äänikirjaksi tehdään vasta, kun opas on lopullisessa muodossa ja se tehdään vasta opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Äänikirjan valmistuminen ja julkaiseminen menee loppukevään puolelle. Työn toimeksiantaja VAU ry lupautui kustantamaan kulut, jotka oppaan muuntamisesta äänikirjaksi aiheutuvat.

7 POHDINTA

7.1 Haastattelukysymykset ja haastattelut

Mielestäni haastattelumetodi sopi tämän työn aineistonkeruumenetelmäksi parhaiten. Haastatteluiden avulla sain helposti ajankohtaista tietoa aiheesta asian parhaiten tuntevilta henkilöiltä ja minulla oli mahdollisuus tehdä tarkentavia kysymyksiä tarpeen vaatiessa. Olin tyytyväinen laatimiini kysymyksiin, ja niiden järjestäminen johdonmukaisesti teemoittain selkeytti haastattelun rakennetta. Muutaman ensimmäisen haastattelun jälkeen huomasin, että kaksi kysymystä olivat hyvin samankaltaisia, joten yhdistin ne yhdeksi. Tein niin, koska huomasin haastateltavien vastaavan samalla lailla kuin edeltävään samankaltaiseen kysymykseen.

Lisäsin myös molempien kohderyhmien haastattelukysymyksiin kysymyksen onnistumisen kokemuksesta, koska yksi näkövammaisista haastateltavista toivoi pääsevänsä lukemaan oppaasta myös muiden onnistumisen kokemuksia. Oppaiden haastatteluihin lisäsin vain yhden tarkentavan kysymyksen alkuperäiseen kysymyslistaan, joka koski opasjuoksijoiden sijoittumista opastuksen aikana. Lisäsin kysymyksen, koska minusta oli mielenkiintoista kuulla eri mieltymyksiä. Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen luomaani alkuperäiseen kysymyslistaan, jonka laadin tekemieni tiedonhakujen pohjalta, koska suuria muutoksia ei tarvinnut tehdä.

Olin arvioinut, että haastattelu vie noin 15-30 minuuttia. Arvio pohjautui toimeksiantajalleni teetättämälleni haastattelulle, joka kesti noin 20 minuuttia. Tässä huomasin suunnitelmieni pettävän hieman. Haastattelut kestivät 25-50 minuuttia. Uskon haastattelu-aikaan vaikuttaneen, että toimeksiantajani oli nähnyt kysymykset etukäteen ja että hän oli ennalta pystynyt miettimään vastauksia. Toinen syy asettamalleni haastattelun pituuden tavoitteelle oli se, että uskoin haastateltavien mielenkiinnon pysyvän yllä paremmin, jos haastattelu olisi maksimissaan 30 minuuttia. Tässä arvioni osoittautui kuitenkin täysin vääräksi, koska pidempien haastatteluiden syynä oli nimenomaan haastateltavien into ja palo kertoa kokemuksiaan laajemmin.

Koska litteroitavia haastatteluita oli yhteensä 16 kappaletta, joista yksi kesti 25–50 minuuttia, työmäärä oli suuri. Yhden haastattelun litterointiin meni noin 1,5 tuntia. En kuitenkaan kokenut tutkimuksen tekoa raskaaksi, koska olin asiasta hyvin motivoitunut. Päinvastoin, pidin haastatteluiden toteuttamista ja koko projektia hyvin mielekkäänä ja tuntui, että mitä enemmän haastatteluita oli takana, sitä enemmän innostuin työstä. Se johtui osin varmasti siitä, että sain haastatteluiden lopuksi usein positiivista ja kiitollista palautetta, joka sai työni tuntumaan merkitykselliseltä.

Minulle jäi hyvä tunne haastatteluiden toteutuksista, ja haastatteluiden toteuttaminen oli hyvin avartava kokemus. Sain kerättyä kaiken mahdollisen tiedon, mitä ajattelin opasjuoksuun liittyvän ja sen lisäksi paljon lisää yksityiskohtaista tietoa, mitä en ollut tiennyt opasjuoksemiseen tai näkövammaisten juoksemiseen liittyvän.

Oppaan tuottaminen sujui mutkattomasti, koska tietoa aiheesta oli kertynyt siihen mennessä paljon. Oppaan tiivistäminen vaati puolestaan paljon ajatustyötä ja välillä oli hankala pohtia, mikä asia on oleellista ja mikä turhaa. Tällaisissa tilanteissa peilasin asiaa haastatteluvastauksiin, aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen sekä omiin kokemuksiini. Halusin oppaan sisällön pysyvän ytimekkäänä ja poistamaan mahdolliset turhat tiedot. Lopputulos oli mielestäni erittäin hyvä, ja olen tyytyväinen oppaan jokaiseen osioon. Sain lopullisesta oppaasta hyvää palautetta, ja sitä pidettiin ytimekkäänä. VAU ry on halukas kustantamaan oppaan äänikirja-muotoon mikä kertoo heidän tyytyväisyydestään oppaan lopputuloksesta.

7.2 Tuotoksen arviointi

Tein tuotoksen sellaiseen muotoon, joka soveltuu näkövammaisten käyttöön mahdollisimman hyvin. Word-tiedosto oli siitä paras vaihtoehto, koska se on ainoa formaatti, jonka näkövammaiset pystyvät kuuntelemaan tietokoneessa olevan puhesyntetisaattorin avulla. Opas tehtiin myös PDF-tiedostoksi, koska se on näkeville mielekkäämpi lukea. Tuotoksen visuaalisuuteen ei pyritty sen

kummemmin vaikuttamaan, koska en kokenut sen olevan kohderyhmälle tarpeellista. Tuotokselle oli asetettu tavoitteeksi, että siitä tulisi käytännönläheinen ja selkeä. Nämä tavoitteet tuli mielestäni saavutettua ja myös vertaisarvioijat anoivat positiivista palautetta oppaan selkeydestä. Vertaisarvioijat pitivät opasta ”napakkana” ja ymmärrettävänä. Oppaan loppuun kootut onnistumisen kokemukset, olivat varsinkin vertaisarvioijan mieleen.

Päädyimme toimeksiantajan kanssa siihen, että opasta ei toistaiseksi tuoteta pistekirjoitettuun muotoon, koska tänä päivänä sähköinen muoto on käytetympi. Pistekirjoitettuja versioita ollaan kuitenkin valmiita tuottamaan tulevaisuudessa kysynnän mukaan. Oppaan tuottaminen DAISY-formaattiin on vielä työn alla ja se valmistuu näillä näkymin vuoden 2017 loppukeväästä.

7.3 Tuotoksen luotettavuustarkastelu

Pyrin tarkastelemaan työn luotettavuutta prosessin jokaisessa vaiheessa ja lisäämään sitä monin eri keinoin. Tarkistutin jokaisen litteroimani haastattelun antaneella, jotta vastauksiin ei jäänyt minkäänlaista väärinymmärrystä tai muuta virhettä. Työn tuotos voidaan pitää luotettavana, koska aineistonkeruussa hyödynnettiin monia eri menetelmiä ja tietoperustan kirjoittamiseen käytettiin ensisijaisia lähteitä. Peilasin omia havaintojani sekä tutkimuspäiväkirjassani mainittuja asioita haastatteluvastauksiin ja huomasin pystyväni vahvistamaan monia haastatteluissa esille tulleita asioita.

Tuotoksen luotettavuutta lisäsi myös se, että haastatteluiden lähestyessä loppua uusia elementtejä haastatteluista ei enää noussut esille. Laadullisen aineiston keruussa tarvitaan sen verran tietoa, että asetetun selvitetävän tehtävän kannalta tietoa on tarpeeksi. Haastatteluiden vastauksissa tapahtui kylläntyminen, joka tarkoittaa, että haastatteluvastaukset alkoivat ikään kuin toistaa itseään. (Eskola & Suoranta 1998, 62–63.) Se kertoo haastateltujen riittävästä määrästä sekä lisää aineiston luotettavuutta.

Kun ensimmäinen versio oppaasta oli valmis, luetutin sen asiantuntijalla vertaisarvioitavana. Vertaisarvioija ehdotti, että oppaassa käytetty sana opastusliivi

vaihdettaisiin opas-/huomioliiviksi, koska tällä termillä liiveistä kerrotaan myös VAU ry:n verkkosivuilla. Hän ehdotti myös, että kotikunnan erityisliikunnasta vastaava työntekijä lisättäisiin listaukseen, jossa on esitelty vaihtoehtoja opasjuoksijan löytymiseen. Vertaisarvioijalta saatujen palautteiden ja kehitysideoiden pohjalta tein oppaaseen vielä muutoksia. Asiantuntijan vertaisarviointi oli yksi keino lisätä oppaan luotettavuutta.

Pyrin kunnioittamaan tuotoksessani haastateltavien toiveita ja yksityisyyttä kysymällä lupaa haastatteluiden nauhoittamiseen sekä heidän nimiensä käyttämiseen opinnäytetyössäni. En mainitse opinnäytetyössäni haastateltavien nimiä, koska pieni osa heistä ei halunnut nimiensä näkyvän työssäni. Suurin osa antoi luvan nimiensä käyttämiseen, mutta päädyin lopulta jättämään kaikkien nimet pois työstäni, koska en kokenut nimien pois jättämisestä olevan haittaa. Työn valmistuttua hävitin haastateltavien nimet tiedostoistani, jottei heidän tietojaan vahingossakaan joutuisi väärin käsiin. Tämä lisää selvityksen eettisyyttä. Eettisyyttä lisäsi selvityksessäni myös se, että annoin haastateltaville mahdollisuuden esittää kysymyksiä minulle, ennen haastattelun aloittamista sekä haastattelun jälkeen. Tällä halusin varmistaa, että haastateltavat ovat selvillä, mistä selvityksessä on kysymys.

7.4 Kehittämisehdotukset ja jatkotoimenpide-ehdotukset

Haastatteluiden ja lukuisten aiheeseen liittyvien keskusteluiden kautta nousi esille monia kehitysideoita ja jatkotoimenpide-ehdotuksia. Moni haastateltavista toivoi nettisivuston kehittämistä, joka toimisi näkövammaisten juoksijoiden sekä opasjuoksijoiden linkkinä maanlaajuisesti. Sivustolle voisi rekisteröityä sekä näkövammaiset juoksijat että opasjuoksijana toimivat. Rekisteröityneet voisivat luoda itselleen profiilit, joissa lukee juoksuharrastuksen kannalta olennaisimmat tiedot, kuten keskimääräinen juoksuharjoitusmäärä viikossa, juoksuharjoitusten pituudet, keskimääräinen juoksuvauhti, asuinpaikka sekä mahdollinen juoksutaivoite. Näkövammaiset voisivat lyhyesti kuvata, millainen näkövamma heillä on. Näiden profiilien avulla sekä opasjuoksijoiden että näkövammaisten olisi kätevää löytää itselleen juoksupareja.

Tämän opinnäytetyön jatkotoimenpiteeksi ehdottaisin näkövammaisten juoksu-harrastukseen liittyvien tapahtumien, kuten viikonloppuseminaarien, järjestämistä. Tapahtumissa voitaisiin esitellä tekemääni opasta juoksu-harrastusta aloittaville tai harrastusta kehittäville näkövammaisille sekä kertoa opasjuoksutoiminnasta.

Näkövammaiset toivoivat, että tapahtumissa tarkasteltaisiin henkilökohtaisesti halukkaiden juokсутekniikkaa. Epätaloudellisen juoksuasennon ja -tekniikan huomaaminen voi olla näkövammaisille hankalampaa, koska he eivät välttämättä itse näe näitä virheitä. Juoksuasennon korjaamiseen ei myöskään aina riitä pelkkä sanallinen palaute, koska hahmottaminen voi olla näkövammaiselle vaikeaa. Tällöin fyysinen ohjaaminen saattaa olla tehokkaampaa. Lisäksi tapahtumissa voitaisiin jakaa vinkkejä opasjuoksusta, jakaa hyviä kokemuksia ja käytäntöjä juoksu-harrastuksesta näkövammaisena sekä tiedottaa parhaimmiksi koetuista sovelluksista ja teknologiasta, jotka soveltuvat näkövammaisille.

Haastateltavat nostivat esille myös toiveen näkövammaisjuoksuun liittyvän opasvideon julkaisemisesta nettiin. He toivoivat, että videolla kerrotaisiin samoja asioita kuin tekemässäni oppaassakin. Lisäksi videolla voitaisiin näyttää konkreettisesti eri menetelmiä, miten esimerkiksi opastus voidaan tehdä. Tämä voisi olla visuaalisille ihmisille hyvä keino sisäistää näkövammaisjuoksuun liittyvää tietoa.

7.5 Oman työskentelyn reflektointi

Alun perin tavoitteenani oli saada työ valmiiksi huhtikuun aikana vuonna 2017. Huomasin, että korkean motivaationi ansiosta tein työtä jatkuvasti syksyn aikana ja tästä syystä työ edistyi odotettua nopeammin. Työn valmistumiseen ajallaan vaikutti myös se, että asiat hoituivat todella sujuvasti ja haastattelu-aikojen sopiminen haastateltavien kanssa sujui mutkattomasti. Olin työskentelyssäni hyvin suunnitelmallinen ja kirjoitin jokaiselle kuukaudelle omat tavoitteet ja tehtävät, jotka olisivat aikataulussa pysymisen kannalta hyvä saavuttaa. Joillekin tehtäville kirjoitin päivämääriä, mihin mennessä ne tulisi suorittaa.

Pidin koko opinnäytetyön prosessin ajan tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjoitin muun muassa edellä mainittuja tavoitteita ja tehtäviä, kysymyksiä ohjaavalle opettajalleni, toimeksiantajalleni ja kielentarkastajalle, sekä muita prosessin aikana heränneitä ideoita. Tutkimuspäiväkirja oli mukana kaikissa opinnäytetyöhön liittyvissä tapaamisissa, ja kirjoitin sinne ylös hyödyllisiä kommentteja sekä rakentavia palautteita, mitä esimerkiksi ohjaava opettajani tai toimeksiantajani antoivat. Hoidan asiat mieluummin etukäteen kuin liian myöhään, joka saattoi vaikuttaa työn ennenaikaiseen valmistumiseen. Kaikki asettamani välitavoitteet tuli saavutettua.

Projektin alussa asettamani tavoitteet työlle tuli saavutettua. Loin yleishyödyllisen oppaan, joka julkaistaan Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n verkkosivuille. Osaamiseni ja tietämykseni opasjuoksuun liittyvistä asioista on projektin aikana kasvanut laajaksi, ja käytin tietoa oppaan sisällön kirjoittamisessa. Loin oppaan, joka sisältää tietoa näkövammaisen juoksuharrastuksen aloittamisesta ja sen kehittämisestä sekä opasjuoksijan tehtävistä. Osaamiseni soveltavan liikunnan parissa on kehittynyt projektin myötä, ja ymmärrän nyt paremmin, mitä asioita näkövammaisten kanssa liikkeessä täytyy ottaa huomioon. Sain opastettavaltani hyvää palautetta toiminnastani opasjuoksijana. Toimin hänen mielestään kiitettävästi näkövammaisen ohjaajana liikuntatilanteessa.

Työn laajuus pysyi juuri sopivan kokoisena, mutta oli lähellä ettei se mennyt liian laajaksi. Haastatteluiden litteroinnissa ja tulosten kirjaamisessa meni arvioitua enemmän aikaa. Toimeksiantajani oli jo työn alkuvaiheessa toivonut minun selvittävän, onko olemassa näkövammaisille soveltuvaa liikuntateknologiaa, jolla saisi lenkin aikana tietoa juoksusta äänipalautteena. Haastatteluprosesseissa sekä oppaan tuottamisessa oli paljon tekemistä, mutta halusin myös toteuttaa toimeksiantajan toivomuksen. Tästä syystä päätin myös perehtyä liikuntateknologiaan ja sen soveltuvuuteen näkövammaisille.

Olen tyytyväinen, että tein myös selvityksen näkövammaisille soveltuvasta liikuntateknologiasta. Selvityksen tulos oli palkitsevaa, koska löysin ratkaisun siihen, miten näkövammaiset pystyvät saamaan juoksuun liittyvän tiedon sekä syketiedot äänipalautteena. Sain myös kannustavan vastaanoton Suunnolta ja

Polarilta. He halusivat tukea näkövammaisten liikunta-aktiivisuutta antamalla tuotteensa kyseistä selvitystä varten.

Toimin opinnäytetyönprosessin ajan itsenäisesti ja määrätietoisesti. Opin verkostoitumistaitoja olemalla yhteyksissä erilaisiin yrityksiin ja muihin aiheen asiantuntijoihin. Sain arvokasta kokemusta laadullisen aineistonkeruun toteuttamisesta. Opinnäytetyöprojekti oli kaiken kaikkiaan mielekäs, motivoiva ja erittäin opettavainen kokemus. Olen tyytyväinen omaan panostukseeni sekä työn lopputulokseen.

LÄHTEET

AfterShokz. 2016. Miten Luukuulokkeet vievät äänen korvaan? Tieteen kuvalehti 14/2016, 72.

Aviris. 2016. Näkemisen apuvälineiden erikoismyymälä. Viitattu 25.11.2016.
<https://www.aviris.fi/fi/etusivu/ajankohtaista/tuoteuutiset/23307>

American Foundation for the Blind. 2016. Tips for Runners with Visual Impairments. Viitattu 20.4.2016.
<http://www.afb.org/info/living-with-vision-loss/recreation/running-2805/235>

Asad, M. & Ikram, W. 2012. Smartphone guidance for visually impaired person. Conference paper. Viitattu 3.9.2016.
DOI: 10.1109/IPTA.2012.6469553

Alaranta H, Miilunpalo, S., Oja, P. & Lehtonen, V. 1986. Näkövammaisten liikuntaharrastus, sen motiivit ja rajoitukset. Liikunta ja Tiede 23/1986, 201-202.

British Blind Sport. 2016. Classification. Viitattu 20.11.2016.
<http://www.britishblindsport.org.uk/classification/>

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

GPS.gov. 2016. What is GPS? Viitattu 18.1.2017.
<http://www.gps.gov/systems/gps/>

Haapala, E. 2010. Onko näkövammaisuus terveystriski? Näkövammaisten elintavat ja terveys. Itä-Suomen yliopisto. Lääketieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimus ja haastattelu. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Jylhä, V. 2016. Saavutettavan julkaisun tuottaminen. Sähköposti 3.1.2017. Tuostettu 18.1.2017.

Kannisto, H. 2015. Tiesitkö että... Vammaisurheilu & liikunta. 1/2015, 17.

Kukkonen-Harjula, K. & Härmä, M. 2009. Kohentaako liikunta unta? Työterveyslääkäri 4/2009, 71-74.

Kokko, S. 2016. Näkövammaisten liitto ry. Järjestöjohtajan haastattelu. 25.11.2016.

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. 3.4.1987/380.

Lieberman, L. J., Cowart, J. F., & Cowart, J. 1996. Games for people with sensory impairments: Strategies for including individuals of all ages. Champaign. Human Kinetics.

Liikuntatieteellinen seura ry. 2016. Soveltava liikunta. Viitattu 12.9.2016.
<http://www.lts.fi/soveltava-liikunta>

Lupton, D. 2013. Quantifying the body: monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies. *Critical Public Health* 4/2013, 393-403. Viitattu 24.11.2016.
<http://dx.doi.org/10.1080/09581596.2013.794931>

Mikola, J. 2016. Garmin Connect Mobile -sovellus. Sähköposti 8.12.2014. Tu-
lostettu 18.1.2017

Moilanen, P. 2014. Kannustin, koriste vai kuntoilijan kaveri? – Liikuntateknologia on yhä useamman arkea. *Liikunta & Tiede* 51. 5/2014. Viitattu 29.10.2016.
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_5-14_12-17_lowres.pdf

Rintala, P. 2012. Vammaisuus ja urheilu. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. *Urheilupsykologian perusteet*. Tampere: Tammerprint Oy, 297.

Metsämuuronen, J. 2001. *Laadullisen tutkimuksen perusteet 2. tark. painos*. Helsinki: International Methelp.

Mälkiä, E. 1993. *Erytisliikunta. 1, Soveltavan liikunnan perusteet*. Jyväskylä: Valmennuskolmio.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. *Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille*. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Näkövammaisten liitto ry. 2016. Viitattu 1.4.2016.
<http://www.nkl.fi/fi/etusivu>

Ojamo, M. 2015. *Näkövammarekisterin vuosikirja 2014*. Helsinki: Trio-Offset.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. *Erytisliikunta*. Viitattu 20.8.2016
<http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/erytisliikunta/?lang=fi>

Partonen, T. 2005. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori, I., Taimela, T. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 509.

Pieralisi, M., Petrini, V., Di Mattia, G., Manfredi, G., De Leo, A., Scalise, L., Russo, P. & Cerri, G. 2015. Design and Realization of an Electromagnetic Guiding System for Blind Running Athletes. *Sensors*, 7/2015, 16466-16483. Viitattu 30.4.2016.
DOI: 10.3390/s150716466

Polar Electro Oy. 2016a. Polar Beat – ilmainen fitness- ja harjoitussovellus. Viitattu 5.12.2016. https://www.polar.com/fi/tuotteet/polar_beat#inapp

Polar Electro Oy. 2016b. Kysymys Polar Beat –sovelluksesta. Sähköposti 20.12.2016. Tulostettu 18.1.2017.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Tampere: Tammerprint Oy.

Rutkowska, I., Bednarczuk, G., Molik, B., Morgulec-Adamowicz, N., Marszalek, J., Kazmierska-kowalewska, K. & Krzysztof K. 2015. Balance Functional Assessment in People with Visual Impairment. Journal of human Kinetics 1/2015, 99-109. Viitattu 20.7.2016.
DOI: 10.1515/hukin-2015-0096

Saapunki, J. 2016. Suomen vammaisurheilu ja –liikunta VAU ry. Alue toiminnan suunnittelijan haastattelu 30.4.2016.

Summanen, A-M., Ståhl, T., Winel, K. & Kannas, L. 2002. Miten näkövammaiset voivat? Sairauksien ja koettujen oireiden yleisyys. Suomen Lääkärilehti 44/2002 vsk 57, 4447.

Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Liikuntaelimistön kunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Vasankari, T. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 35-36.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. 2017. Myytävät tuotteet. Viitattu 25.1.2017.
<http://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/materiaalit/myytavat-tuotteet>

Surakka, A. 2012. Näkö- ja kuulovammaisten aikuisten motivointi säännöllisen liikunnan harrastamiseen. Itä-suomen yliopisto. Liikuntalääketiede. Kandidaatin-tutkielma.

Suunto Oy. 2015. Suunto Smart Sensor 1.1. Käyttöohje. Viitattu 8.12. 2016.
http://ns.suunto.com/Manuals/Smart_Sensor/Userguides/Suunto_SmartSensor_UserGuide_FI.pdf

Törrönen, S. & Törrönen, S. 1999. Vapaus tulla, vapaus mennä! Sokean ja heikkonäköisen liikkumistaito ja sen kehittäminen. Saarijärvi: Arla instituutti.

United States Association of Blind Athletes. 2016. Sports Adaptions. Viitattu 10.4.2016.
<http://usaba.org/index.php/sports/sports-adaptations/#Athletics>

Van der Heijden, H. 2004. User Acceptance of Hedonic information Systems. MISQuarterly, 4/2004, 695-704. Viitattu 20.10.2016.
<http://www.jstor.org/stable/25148660>

Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 23.

World Health Organization. 2017. About WHO. Viitattu 25.1.2017.
<http://www.who.int/about/en/>

LIITTEET

- Liite 1. Haastattelukysymykset näkövammaiselle juoksijalle
- Liite 2. Haastattelukysymykset opasjuoksijalle
- Liite 3. Saatekirje haastateltaville

Liite 1. Haastattelukysymykset näkövammaiselle juoksijalle

Haastattelukysymykset näkövammaiselle juoksijalle

Lupakysymykset

Saako nauhoittaa puhelun?

Saako nimeäsi käyttää opinnäytetyössä mahdollisesti?

Haastateltu:

Perustiedot

1. Nimi ja ikä
2. Asuinpaikka
3. Millainen näkövamma sinulla on? Kuvaile lyhyesti.
4. Minkä ikäisenä olet vammautunut?
5. Jos urheilet, mihin vammaluokkaan kuulut?

Harjoittelu

1. Kuinka kauan olet harrastanut juoksua?
2. Kuinka monesti lenkkeilet keskimäärin viikossa?
3. Lenkkeiletkö yksin vai jonkun kanssa?
4. Jos juokset yksin, mitä asioita sinun on otettava huomioon?
5. Onko sinulle sattunut vaaratilanteita tai haavereita juostessasi ja miten niistä selvitettiin? Miten ne olisi voitu välttää?
6. Käytätkö sovelluksia puhelimesta juoksun aikana? Jos niin, mitä? Kertooko sykkeen?
7. Mihin asioihin kaipaisit lisää tietoa/opastusta juoksuharrastukseesi liittyen?
8. Miten ohjeistaisit juoksusta kiinnostunutta näkövammaista aloittamaan harrastuksen?

Juoksuvarusteet

1. Millaisia juoksukenkiä käytät ja mitä asioita sinun täytyy ottaa huomioon kenkiä valitessasi?
2. Käytätkö opasjuoksijan kanssa juostessasi narua, joka yhdistää teidät tai jotain muuta apuvälinettä?
3. Oletteko huomanneet jotain hyviä varusteita/välineitä, jotka helpottavat juoksua?

Opasjuoksija

1. Mitä kautta olet löytänyt opasjuoksijan?
2. Mitä asioita haluat tietää opasjuoksijaltasi häntä valitessasi?
3. Mitkä asiat tekevät opasjuoksijan kanssa juoksemisesta vaikeaa?
4. Miten kuvaillet hyvää opasjuoksijaa?
5. Miten usein juokset opasjuoksijan kanssa ja millaisissa tilanteissa?

6. Juoksetko saman oppaan kanssa vai vaihteletko?
7. Mitä opasjuoksijan tehtäviin mielestäsi kuuluu?
8. Kuinka pitkä väli teillä on oppaan kanssa, kummalla puolella suosit oppaan juoksevan ja mihin haluat hänen sijoittuvan?

Muut

1. Tuleeko mieleesi ongelmia liittyen juoksu-harrastukseesi tai opastukseesi?
2. Onko sinulla toiveita tai kehitysideoita liittyen juoksu-harrastukseesi?
3. Pitäisikö kirjallista opasta hyödyllisenä ja mitä toivoisit sen sisältävän?
4. Onko sinulla kehitysideoita näkövammaisten ja opasjuoksijoiden linkkinä toimivalle foorumille, joka on tällä hetkellä Facebookissa?

Haastattelukysymykset näkövammaisen opasjuoksijalle

Lupakysymykset

Saako nauhoittaa puhelun?

Saako nimeäsi käyttää opinnäytetyössä mahdollisesti?

Haastateltu:

Perustiedot

6. Nimi ja ikä
7. Asuinpaikka
8. Koulutus
9. Liikuntaharrastuneisuus

Harjoittelu

9. Kuinka kauan olet harrastanut juoksua?
10. Kuinka monesti juokset keskimäärin viikossa?
11. Harjoitteletko juoksemista näkövammaisen kanssa ennen tapahtumaa tai muuten säännöllisesti? Kuinka usein?

Juoksuvarusteet

4. Käytätkö näkövammaisen kanssa juostessasi narua, joka yhdistää teidät tai jotain muuta apuvälinettä?
5. Oletteko huomanneet jotain hyviä varusteita/välineitä, jotka helpottavat näkövammaisen juoksijan opastamista?

Opasjuoksijana oleminen

1. Miten päädyit kokeilemaan juoksuoppaana olemista ja mitä kautta olet löytänyt opastettavia?
2. Mitä opasjuoksijan tehtäviin mielestäsi kuuluu?
3. Kuinka usein olet ollut opasjuoksijana ja missä tapahtumissa?
4. Onko sinulla kriteereitä opastettavaa etsiessäsi?
5. Mitkä asiat helpottavat yhteistä juoksuanne?
6. Mitkä asiat vaikeuttavat yhteistä juoksuanne?
7. Onko sinulla ollut ikäviä tilanteita opasjuoksijana toimiessasi?
8. Mikä saa sinut innostumaan opasjuoksijana toimimisesta?
9. Keille suosittelet opasjuoksijana toimimista?

10. Mitä opasjuoksijan on hyvä tietää?

Tapahtumapäivä

1. Millainen aikataulullinen rakenne ja sisältö tapahtumapäivällä yleensä on?
2. Miten valmistaudutte lähtöön? Valmistaudutteko yhdessä?
3. Miten valmistaudutte henkisesti tapahtumapäivään?
4. Millainen suhde sinulla on yleensä opastettavaan?

Muut

1. Mitkä asiat ovat helpottaneet oppaaksi ryhtymistä?
2. Onko sinulla toiveita tai kehitysideoita liittyen oppaana toimimiseen tai oppaaksi ryhtymiseen?
3. Ilmoittaisitko itsesi juoksuoppaaksi ”löydä opas”-sivustolle, jos sellainen sivusto perustettaisiin? Mitä haluaisit sen sisältävän?
4. Pidätkö tällaista kirjallista opasta hyödyllisenä ja mitä toivoisit sen sisältävän?

Liite 1. Saatekirje haastateltaville

”Hei!

Olen Lapin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajan opiskelija. Teen opinnäytetyönä oppaan, joka sisältää tietoa näkövammaisen juoksijan avustajalle (opasjuoksijoille) sekä ideoita ja tietoa näkövammaiselle juoksuharrastuksen aloittamiseen tai kehittämiseen. Oppaan tilaajana toimii Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Jotta oppaan sisältö olisi mahdollisimman käytännönläheistä ja ajankohtaista, haluan haastatella aiheen asiantuntijoita, eli suomessa juoksua harrastavia näkövammaisia ja heidän opasjuoksijoitaan. Mitä enemmän saan haastatteluja, sen parempi oppaan tietopohjasta tulee. Haastattelut tullaan toteuttamaan syyskuun (2016) aikana puhelimitse tai kasvokkain.

Olisin äärimmäisen kiitollinen, jos saisin kysellä sinulta muutamia juoksuharrastukseesi liittyviä kysymyksiä. Jos olet näkövammaisen ja harrastat juoksemista tai olet toiminut opasjuoksijana näkövammaiselle, otathan yhteyttä minuun sähköpostitse tai puhelimitse halukkuudestasi osallistua haastateltavaksi 16.9.2016 mennessä. Jokaiselta löytyy varmasti jotain hyviä pointteja muille jaettavaksi!

Aktiivisin terveisin,
Hannah Lumila
hannah.lumila@edu.lapinamk.fi
Puh. 045 3268420”