

Suosituksset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn



PERHEET JA NUORET

Monipuolinen ja riittävä liikkuminen auttaa välttämään liikuntavammoja

- Liiku riittävästi
- Muista monipuolisuus
- Lämmittele huolella
- Käytä suojavarusteita
- Aloita maltilla
- Kuntouta vammat
- Turvaa koulu- ja harrastusmatkat



VALMENTAJAT JA URHEILUSEURAT

Kehittävä harjoittelu perustuu terveelliseen ja turvalliseen valmennukseen



- 1** Vammojen ehkäisy osaksi säännöllistä harjoittelua
 - ympäri vuoden
 - 2–3 kertaa viikossa
 - 15 minuuttia kerrallaan
 - monipuolisesti keuhonhallintaa, ketteryyttä, voimaa ja tasapainoa
- 2** Suojavarusteet kuntoon
- 3** Tilat ja ympäristö urheilulle turvalliseksi
- 4** Sääntömuutoksilla lisää turvallisuutta
 - suojavarusteet
 - fyysisten kontaktien rajoittaminen
 - valmentajien koulutus
- 5** Kuormitus ja lepo urheilijan kasvun ja kehityksen mukaan
- 6** Huolellinen kuntoutus vamman jälkeen

OPETTAJAT JA KOULUT

Liikunnan turvallisuuteen voidaan vaikuttaa kouluissa

- 1** Aktivoiva alkulämmittely osaksi liikuntatuntia jo alakoulussa
 - viikoittain
 - 15 min kerrallaan
 - monipuolisesti keuhonhallintaa, ketteryyttä, voimaa ja tasapainoa
- 2** Liikunnan turvallisuus osaksi opetussuunnitelmia viimeistään yläkoulussa
 - säännöt
 - varusteet
 - vammoja ehkäisevät toimet



PÄÄTTÄJÄT

Liikuntavammojen ja niistä aiheutuvien kustannusten vähentäminen vaatii toimia päättäjiltä



- 1** Kattava, valtakunnallinen liikuntavammojen rekisteröinti
- 2** Liikuntalajien integrointi ICD-11-luokitukseen
- 3** Riittävä resurssointi liikuntavammojen ennaltaehkäisyyn