

Suosituksset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn



PERHEET JA NUORET ● OPETTAJAT JA KOULUT ●
VALMENTAJAT JA URHEILUSEURAT ● 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

Kehittävä harjoittelu perustuu terveelliseen ja turvalliseen valmennukseen



1 Vammojen ehkäisy osaksi säännöllistä harjoittelua

- ympäri vuoden
- 2–3 kertaa viikossa
- 15 minuuttia kerrallaan
- monipuolisesti kehohallintaa, ketteryyttä, voimaa ja tasapainoa

2 Suojavarusteet kuntoon

3 Tilat ja ympäristö urheilulle turvalliseksi

4 Sääntömuutoksilla lisää turvallisuutta

- suojaruuvit
- fyysisten kontaktien rajoittaminen
- valmentajien koulutus

5 Kuormitus ja lepo urheilijan kasvun ja kehityksen mukaan

6 Huolellinen kuntoutus vamman jälkeen

Liikunnan turvallisuuteen voidaan vaikuttaa kouluissa



1

Aktivoiva alkulämmittely osaksi liikuntatuntia jo alakoulussa

- viikoittain
- 15 min kerrallaan
- monipuolisesti kehonhallintaa, ketteryyttä, voimaa ja tasapainoa

2

Liikunnan turvallisuus osaksi opetussuunnitelmia viimeistään yläkoulussa

- säännöt
- varusteet
- käyttäytyminen



Monipuolinen ja riittävä liikkuminen auttaa välttämään liikuntavammoja

- Liiku riittävästi
- Muista monipuolisuus
- Lämmittele huolella
- Käytä suojavaarusteita
- Innostu maltilla
- Kuntouta vammat
- Turvaa koulu- ja harrastusmatkat

