



LOIKKAKOPLA: Turvallisuus parkour-harjoituksissa

Turvallisuus

Loikkakopla-tunneilla

- Sosiaalinen turvallisuus
- Ohjaaminen ja toiminta
- Tila tai ympäristö



Sosiaalinen turvallisuus

- Kaverit
- Ryhmähenki
 - tuttua asiaa edellisistä koulutuksen aiheista
 - syntyy pienistä asioista: nimet, tutut naamat, yhteiset tavoitteet
- Vapaus mokata, ei osaamisen pakkoa tai kilpailua
- Ohjaaja on mukava
- Liikkuminen on hauskaa: riittävän helppoa, riittävästi haasteita ja saa itse vaikuttaa, mitä tehdään
- Tutkimusten mukaan suurimmat syyt harrastuksen jatkumiselle ovat sosiaalisia: kaverit ja kiva ohjaaja



Turvallisuus ohjaamisessa

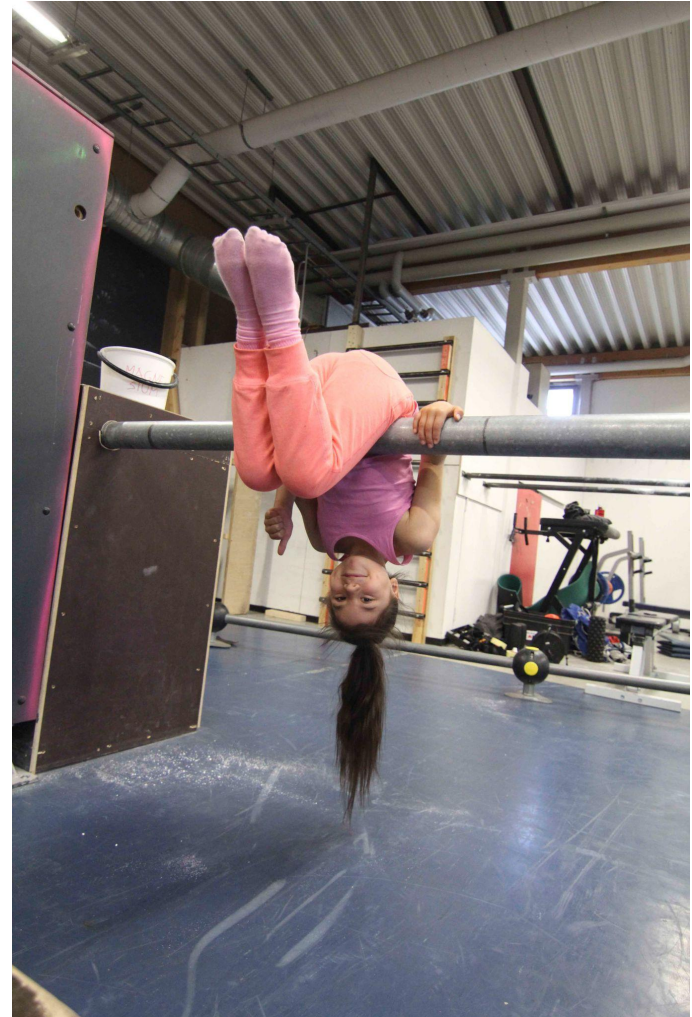
1. Ohjeistus
2. Keskusteleminen turvallisesta harjoittelusta
3. Ryhmänhallinta
4. Harjoituksen organisointi
5. Toimintokohtaiset riskit
6. Vaiheittainen harjoittelu
7. Skaalaaminen
8. Apuvälineet
9. Varmistaminen
10. Toiminta loukkaantumistilanteissa



1. Ohjeistus

Ohjeistus on turvallisesti tekemisen menetelmistä tärkein. Kerro koplalaisille, mitä tapahtuu, missä järjestyksessä, milloin on aika kuunnella ja milloin saa mennä. Oma puhe tiiviinä, videot ryhmänhallintaosiossa mainitulla tavalla.

Kiinnitä huomio turvallisuuden kannalta olennaisiin asioihin: "tämä on liukas, tässä voi kompastua". Älä kuitenkaan puhu vaarallisuudesta tai korosta riskejä.



2. Keskustele turvallisesta harjoittelusta

Parkourille tärkeä periaate on turvallinen harjoittelu niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikajänteellä.

Käytettävät esteet tarkistetaan ja pyritään hahmottamaan riskitekijät, jotta loukkaantumisilta vältytään. Pitkän aikajänteen turvallisuus tarkoittaa kehon vahvistamista eli oheisharjoittelua.

Keskustelkaa koplalaisten kanssa näistä periaatteista ja siitä, mitä ne tarkoittavat heidän treeneissään.



3. Ryhmänhallinta

Hyvin hallinnassa olevassa ryhmässä syntyy vähemmän riskitilanteita. Katso erillinen osio ryhmänhallinnasta.

Loikkakoplan rakenne mahdollistaa ryhmän jakamisen ja tehtävistä löytyy vinkkejä esim. siihen, mitä tehdä jonotuksen aikana.



4. Harjoituksen organisointi

Harjoituksen organisointi tarkoittaa mm. sitä, miten toimintapisteet on järjestetty, mistä oppilaat kulkevat harjoittelun lomassa, missä ovat jonotusalueet ja miten ajanhallinta toimii. Tavoitteena on, että oppilaat eivät törmäile harjoituksen aikana ja harjoitus sujuu jouhevasti.

Loikkakopla tarjoaa mallit harjoitteiden organisointiin ja kestot harjoitteille, mutta koska harjoitustilat vaihtelevat, on esim. kulkuihin ja jonojen sijoitteluun ohjaajan kiinnitettävä huomiota.



5. Toimintokohtaiset riskit

Parkour-tekniikoihin liittyy kuhunkin tiettyjä liikekohtaisia riskejä, jotka pätevien parkour-ohjaajien täytyy tietää.

Nämä riskit on otettu Loikkakoplassa huomioon jo valmiiksi puolestasi.

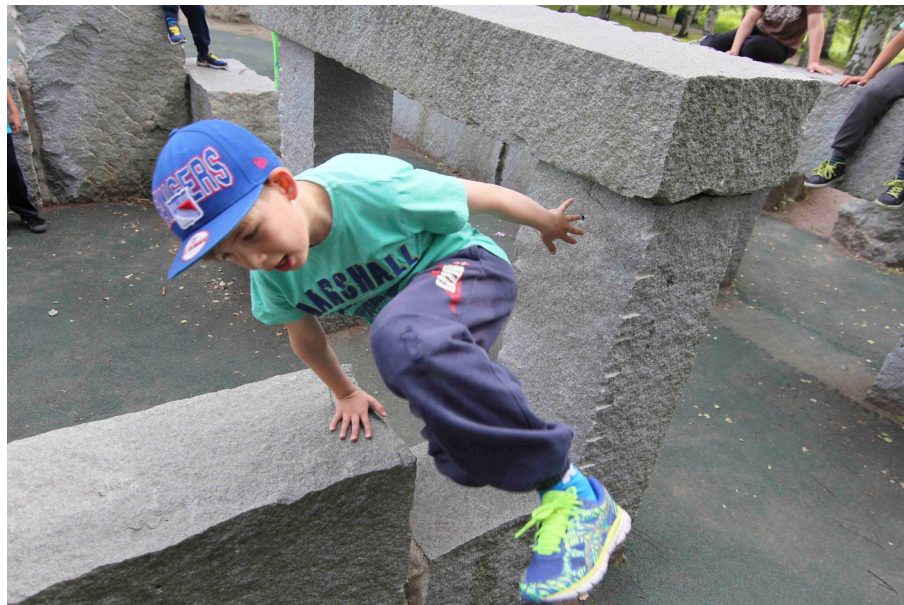
Esimerkkinä kissanloikka, josta kerromme Loikkakoplassa, että jalat tulevat seinälle laskeuduttaessa ensin ja laskeutumiskohdan alle on ohjeistettu asettamaan ohut patja.



6. Vaiheittainen harjoittelu

Turvallinen tapa harjoitella parkour-liikkeitä on niiden paloittelu pienempiin, helpommin lähestyttäviin osiin.

Tästä Loikkakopla-ohjaajat saavat yksityiskohtaisen ohjeistuksen aina kunkin harjoituksen tehtävänannossa. Treenit on suunniteltu niin, että asioita lähestytään turvallisesti vaiheittain ja jatketaan seuraavissa treeneissä siitä, mihin jäätiin.



7. Skaalaaminen

Parkour-liikkeiden turvallinen harjoittelu eri kokoisten ja -ikäisten koplalaisten kanssa vaatii liikkeiden skaalaamista eli tason helpottamista tai muuttamista haastavammaksi.

Skaalaamiseen on yksityiskohtaisia ohjeita Loikkakoplassa ja saatte lisää tietoa Loikkakopla-ohjaajakoulutuksen erillisessä osiossa.



8. Apuvälineet

Turvallisuuteen liittyviä apuvälineitä ovat esim. patjat, pehmusteet ja erilaiset liukuesteet. Loikkakopla ohjeistaa sinut käyttämään näitä välineitä.

Loikkakoplan treeneissä patjoja käytetään helpottamaan monien liikkeiden alkuvaiheita, mutta myös hauskanpitoon.

Patjat voivat toisaalta luoda harhaanjohtavan turvallisuudentunteen, joka saattaa johtaa holtittomaan harjoitteluun. Myös patjalle laskeutuessa voi loukkaantua.

Erilaiset pitoa lisäävät välineet, kuten liukuesteverkot lisäävät olennaisesti turvallisuutta. Niitä tosin on valitettavan harvoin saatavilla kouluilla.



9. Varmistaminen

Turvallisuuteen liittyvällä varmistamisella (spottaaminen) tarkoitetaan esim. sitä, että ohjaaja pyrkii estämään harrastajan putoamisen tietystä tekniikasta tai sijoittumalla oikein voi estää esim. vahingollisen kaatumisen. Tämä edellyttää onnistuakseen hyvää pohjatietoa tekniikasta. Siksi Loikkakoplassa harjoiteltavat asiat eivät edellytä varmistamista.



10. Toiminta loukkaantumistilanteissa

Turvallisuuden takaamiseksi tulee tehdä riittävästi asioita (ei liikaa tai liian vähän). Tästä huolimatta, kun kyseessä on liikkuminen, silloin tällöin loukkaantumisia sattuu. Se ei ole ohjaajan vika eikä siitä kannata musertua.

Seuraavat asiat on hyvä ottaa huomioon loukkaantumistapauksissa:

- pysäytä treeni tarvittaessa → estä lisäloukkaantumiset
- jos tarpeen ja mahdollista, eristä loukkaantunut ryhmästä (rauhoita tilanne)
- soita hätänumeroon (tiedä osoite)
- anna ensiapua (EA-välineet)
- käsittele asia ryhmän kanssa jälkeenpäin, jos tarpeen
- ilmoita esimiehellesi/vastuulliselle/vanhemmille selvitä protokolla etukäteen



Tila ja välineet 1

Loikkakopla-harjoitukset tapahtuvat pääsääntöisesti koulujen liikuntasaleissa. Niissä välineisiin liittyy tiettyjä asioita, jotka kannattaa ottaa huomioon:

- varmista, että välineet eivät liu'u
 - liukuesteverkot, kumilätkät, joogamatot tms. auttavat
 - tue välineet esim. seinää tai puolapuita vasten
 - patjat ja pehmeät hyppyarkut voivat liukua hyvin herkästi
- päällekkäiset rakennelmat voivat olla huteria
- köydet ja renkaat ovat ns. pakotettua liikettä, voi johtaa törmäyksiin
- pidä irtotavarat pois tieltä: juomapullot, tuolit, reput, verhot yms.



Tila ja välineet 2

Voimistelupenkki:

- paljon käytössä, ylösalaisin, päällekkäin
- voi olla huterä päällekkäin kasattaessa
- tue tarvittaessa seinään tai puolapuihin
- kaltevasti puolapuita vasten, varmista ettei liu'u tai pääse putoamaan
- Jos voimistelupenkit ovat päällekkäin varmista etteivät ne liu'u (usein penkeissä on omat liukuestenappulat jaloissa. Jos ei, käytä esim. kumilätkiä)

Ponnistuslauta

- käytetään usein nojallaan seinää tai puolapuita vasten (kissanloikat, seinäponnistukset ym.)
- varmista, ettei liu'u alta

Hyppyarkut

- varmista, ettei pääse kaatumaan tai liu'u

Laskeutumispatjat ja matalat esineet joiden päälle hypätään

- varmista, ettei liu'u alta



Ulkospotti eli ollaan pihalla

Ulkospotilla huomioitavia asioita:

- rakenteiden kestävyys ja soveltuvuus harjoitukseen - **tarkista etukäteen**
 - sää- ja muut olosuhteet
 - liukkaus kosteudesta
 - irtohiekka tms.
 - lämpötila
 - valo
 - roskat, lasinsirut yms.
 - ryhmän organisointi ja ankkurointi (törmäykset, siirtymät)
- harrastajien varustus (esim. epäsopivat kengät tai liukkaat hanskat)
 - ryhmän koko
 - valitun alueen koko (valvonta)
 - sivulliset ja liikenne
 - muut ympäristön ärsykkeet