



Jaana Engblom - Rimma Joenperä - Riitta Lahtinen  
Laskettelussa  
käytettäviä sosiaalisia pikaviestejä

**Jaana Engblom - Rimma Joenperä - Riitta Lahtinen**

# **Laskettelussa käytettäviä sosiaalisia pikaviestejä**

Julkaisija: Suomen Kuurosokeat ry  
kuurosokeat@kuurosokeat.fi  
www.kuurosokeat.fi  
Kansien kuvat: Laura Lindvall  
Taitto: Kari Vainio  
Painopaikka: Oriveden kirjapaino  
ISBN 978-952-9713-58-5



Suomen Kuurosokeat ry  
Föreningen Finlands Dövsblinda rf

# Sisällys

Valokuvissa käytetyt merkinnät Jaana Engblom, Rimma Joenperä ja Riitta Lahtinen	4
1. Johdanto Jaana Engblom ja Rimma Joenperä	5
2. Soveltava alppiihito – mahdollisuus sinulle! Susanna Tero	8
3. Kosketus- ja liikeviestejä laskettelon aikana Riitta Lahtinen	11
4. Laskettelussa käytettävien sosiaalisten pikaviestien kielioppia Riitta Lahtinen	14
5. Hiihtokeskukseen orientoituminen kuvailun avulla Jaana Engblom ja Rimma Joenperä	16
6. Laskettelussa käytettäviä sosiaalisia pikaviestejä ja niiden kuvaselostukset Jaana Engblom ja Rimma Joenperä	19
7. Laskettelijan ja vanhempien kokemaa Minna-Maija Grönlund	31
8. Ohjaajien kokemaa Jaana Engblom ja Rimma Joenperä	33
Lähteet ja yhteystiedot	35
LIITE: Kuvayhteenveto laskettelussa käytettävistä sosiaalisista pikaviesteistä	

## Valokuvissa käytetyt merkinnät

**x3**

liike toistuu kolme kertaa  
samanlaisena



liikkeen / toiminnan suunta  
rauhallisesti



liikkeen / toiminnan suunta  
nopeasti



painallus säilyy tarvittavan  
ajan



edestakainen liike  
paikallaan



edestakaisen liikkeen  
suunta



edestakaisen liikkeen  
suunta

# 1 Johdanto

Jaana Engblom ja Rimma Joenperä

Laskettelu on ihana harrastus, jonka parissa myös kuurosokea tai kuulonäkövammaisen voi nauttia talvisesta luonnosta, vauhdista ja liikunnan tuomasta riemusta. Esiin saattaa kuitenkin nousta muutamia kommunikaatioon ja turvallisuuteen liittyviä haasteita. Miten esimerkiksi kuurosokea lasketteliija ja hänen opaslaskijansa voivat kommunikoida turvallisesti rinteessä, kun molempien kädet ovat kiinni avustus-sauvassa? Miten taktiiliviittomakieltä hallitsematon lasketteluavustaja tai hiihdonopettaja voi kommunikoida taktiilisti viittovan tai sokean kuulovammaisen laskettelijan kanssa? Eräs ratkaisu on käyttää sosiaalisia pikaviestejä, joita voi opetella, vaikka ei osaisikaan viittomakieltä.

Tämän opaskirjan tarkoituksena on kannustaa hiihdonopettajia ja opaslaskijoita ottamaan käyttöönsä sosiaaliset pikaviestit kommunikaation tueksi kuurosokeiden laskettelijoiden kanssa. Toivomme myös, että tämä kirja rohkaisee kuulonäkövammaisia kokeilemaan lasketteluharrastusta.

Kirja alkaa soveltavan alppihiihdon esittelyllä, jonka jälkeen Riitta Lahinen kuvaa kosketusviestien ja sosiaalisten pikaviestien teoriaa ja kieliooppia. Esimerkin avulla kerromme, miten ympäristön kuvailu ja keholle piirtämien auttavat kuurosokeaa henkilöä orientoitumaan paikkaan, tässä tapauksessa hiihtokeskukseen. Tämän jälkeen esittelemme lasketteluksessa käytettäviä sosiaalisia pikaviestejä kuvin ja kuvaselostein. Nämä kuvat ovat myös kirjan lopussa liitteenä. Liitteen voi irrottaa, vahvistaa kontaktimuovilla tai laminoimalla ja ottaa se mukaan vaikkapa opetustilanteeseen. Kirjassa on myös kuurosokean laskettelijan ja hänen vanhempiansa kokemuksia lasketteluharrastuksesta ja sosiaalisten pikaviestien käyttämisestä lasketteluutilanteissa. Myös me kirjoittajat kerromme omista kokemuksistamme ja sosiaalisten pikaviestien hyödyistä erityislaskijoiden kanssa. Käytämme tässä kirjassa rinnakkain käsitteitä *soveltava laskettelu* sekä *soveltava alppihiihto* ja tarkoitamme näillä samaa asiaa.

Kirja on syntynyt kolmen henkilön, **Jaana Engblomin, Rimma Jo-  
enperän ja Riitta Lahtisen** yhteistyönä. Jaana ja Rimma harrasta-  
vat lasketteluja ja tekevät vapaaehtoistyötä opaslaskijoina ja ohjaaji-  
na soveltavan alppihiihdon yhdistyksessä Iloski ry:ssä Turussa. Riit-  
ta Lahtinen toimii kommunikaatiopäällikkönä Suomen Kuurosokeat  
ry:ssä. Hän on tutkinut sosiaalishaptista kommunikaatiota ja on tehnyt  
aiheesta väitöstutkimuksen.

Iloski ry:n jäsenenä on kaksi kuurosokeaa lasketteluun harrastajaa. Ol-  
lessamme rinteessä heidän kanssaan, tulee useasti eteen tilanteita,  
joissa olisi tarve kommunikoida lasketteluun aikana, liittyen juuri sii-  
hen hetkeen ja tilanteen muutoksiin. Siksi aloimme miettiä laskette-  
lutilanteisiin soveltuvia sosiaalisia pikaviestejä, joiden avulla kommu-  
nikaatio voisi toimia silloinkin, kun kädestä käteen viittominen ei ole  
mahdollista.

Opiskelemme Keskuspuiston Ammattiopistossa Arlan toimipisteessä,  
jossa suoritamme näkövammaistaitojen ohjaajan erikoisammattitut-  
kintoa. Koska meillä molemmilla on toisena pääaineena sosiaalishap-  
tinen kommunikaatio ja kuvailu, päätimme tehdä osana näyttötutkin-  
toamme opaskirjan laskettelussa käytettävistä sosiaalisista pikavies-  
teistä opettajamme Riitta Lahtisen kannustamana. Yhdistimme näin  
opiskelun ja vapaaehtoistyössä kohtaamamme tarpeet. Sosiaalisia pi-  
kaviestejä tarvitsemme myös työssämme: Rimma Turun Yliopistollisen  
Keskussairaalan näkövammaisten ja kuulonäkövammaisten kun-  
toutusohjaajana, Jaana Näkövammaisten Keskusliiton lasten aluesih-  
teerinä Tyks-piirissä.

Kiitämme **Santeri Grönlundia** ja hänen vanhempiaan **Minna-Maijaa  
ja Jyrkiä** yhteistyöstä, jotta tämä kirja on valmistunut. On ollut ilo saa-  
da olla perheenne kanssa laskettelemassa. Kiitämme opettajaamme,  
kommunikaatiopäällikköä, KT **Riitta Lahtista**, joka on ollut kannusta-  
jamme tässä työssä. Kiitokset **Susanna Terolle** yhteistyöstä, **Laura  
Lindvallille** valokuvauksesta, **Kari Vainiolle** kuvien käsittelystä, **Rai-  
li Karisaarelle** kielen tarkastuksesta sekä Suomen Kuurosokeat ry:lle  
taloudellisesta tuesta.

Tämän opaskirjan teksti ja kuvat löytyvät PDF-versiona  
Suomen Kuurosokeat ry:n kotisivuilta  
[www.kuurosokeat.fi/kommunikaatiopalvelut](http://www.kuurosokeat.fi/kommunikaatiopalvelut),  
ISBN 978-952-9713-58-5.

Turussa 17. päivänä lokakuuta 2013

Jaana Engblom ja Rimma Joenperä



## **2 Soveltava alppihiihto – mahdollisuus sinulle!**

Susanna Tero

Malike-toiminnan esimies

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

Tiesitkö, että laskettelua voi harrastaa, vaikka sinulla tai perheenjäsenelläsi on jokin vamma tai muu erityistarve? Laskettelu sopii lähes kaikille.

Soveltavalla alppihiihdolla tarkoitetaan opetuksen soveltamista kullekin oppilaalle yksilöllisten tarpeiden mukaan. Soveltaminen voi olla esimerkiksi puheen ja käytetyn kielen yksinkertaistamista, henkilökohtaisen tulkin tai avustajan mukana oloa opetuksessa tai apuvälineiden hyödyntämistä.

### **Välineet ja opastus laskijan mukaan**

Pysty- ja kelkkalasketteluun sekä lumilautailuun on erityisryhmiä varten kehitetty monia erilaisia apuvälineitä. Apuvälineet eivät ole itse tarkoitus, mutta niiden avulla erityislasketteliija voi saada laskettelusta turvallisen ja onnistuneen kokemuksen.

Erilaiset laskijat tarvitsevat apua ja tukea eri tavalla. Osalle laskijoista riittää manuaalinen ohjaus ja neuvot, osa laskijoista tarvitsee aina apuvälineen. Esimerkiksi heikkonäköiset ja sokeat laskijat tarvitsevat rinteessä opaslaskijan ja lisäksi näkövammasta kertovan huomioliivin sekä laskijalle että oppaalle. Myös kypäräpuhelimet sekä laskijalla että oppaalla helpottavat opastusta puheella. Näin oppaan ohjeet eivät katoa tuulen ja muiden laskijoiden suksien suhinaan. Kypäräpuhelimet ovat turvallisuustekijä ja säästävät huomattavasti oppaan ääntä. Mikäli näkövammaisella laskijalla on myös liikuntavamma, laskettelu onnistuu avustajan kanssa laskettelukelkalla. Kuurosokeat laskijat hyötyvät apuvälineestä, joilla laskijan ja avustajan välillä säilyy jatkuva fyysinen kontakti, esimerkiksi avustussauva. Se mahdollistaa myös laskijan ja avustajan keskinäisen kommunikoinnin.

## Opetus ja välineet hiihtokeskuksesta

Valveutuneet hiihtokeskukset ja hiihtokoulut haluavat palvella kaikkia asiakkaita tasavertaisesti. Osa hiihtokeskuksista tai hiihtokouluista on jo hankkinut muun muassa laskettelukelkkoja vuokrattavaksi. Hiihdonopettajat voivat opiskella Suomen hiihdonopettajat ry:n järjestämällä moduulilla soveltavan alppihiihdon ohjaajiksi. Koulutuksen käyneillä opettajilla on taitoa soveltaa opetusta ja hyödyntää apuvälineitä opetuksessa sekä ohjata välineiden hankinnassa.

### Miten pääset alkuun?

Vammaisjärjestöt järjestävät yhteistyökumppaneineen matalan kynnyksen soveltavan alppihiihdon kokeilupäiviä eri laskettelukeskuksissa ympäri Suomea. Tapahtumiin voi varata ajan yksilölliseen lajikokeiluun, jossa opetetaan erityistä tukea tarvitsevaa henkilöä laskettelemaan ja hänen lähi-ihmistään avustajaksi rinteeseen. Lumilauantai-tapahtumista ilmoitetaan vammaisjärjestöjen internet-sivuilla ja vammaisjärjestöjen lehdissä.

Voit ottaa myös rohkeasti yhteyttä hiihtokouluun siinä laskettelukeskuksessa, jonne olet suunnitellut meneväsi. Tilaa opetus mahdollisimman ajoissa. Näin varmistat, että sinua on opettamassa soveltavaan alppihiihtoon perehtynyt opettaja ja tarvittavien välineiden hankkimiselle on riittävästi aikaa.

Kerro toiveistasi ja erityistarpeistasi hiihdonopettajalle, jolloin voitte yhdessä suunnitella sinun tarpeitasi vastaavaa opetusta. Kysy opettajalta hiihtokeskuksen välinetilanteesta ja selvittääkää, mistä sopivan apuvälineen voi tunnille saada, jos hiihtokoululla ei sellaista ole tarjota. Sopikaa, kuka vastaa välineen hankkimisesta tunnille. Kattavan tiedon vuokrattavista välineistä löydät helposti ja nopeasti [valineet.fi](http://www.valineet.fi) linkistä: <http://www.valineet.fi/toimijatahot/soveltava-alppihiihto/>

## Yhdessä mäkeen

On tärkeää, että myös perheenjäsenet, kaverit, henkilökohtainen avustaja tai opas saavat opetusta, kuinka rinteessä liikutaan erityistä tukea tarvitsevan henkilön kanssa. Näin laskettelusta voi tulla yhteinen harrastus.

Näkövammaisesta henkilöstä laskettelu voi kuulostaa aluksi pelottavalta, mutta houkuttelu kokeilemaan lajia kannattaa. Riittävän loiva rinne, turvallisuuden tunne, oikeat välineet ja kannustava opettaja voivat avata erityislaskijalle tien uuteen maailmaan. Hyvän harrastuksen parissa energiaa purkautuu positiiviseen tekemiseen, sivutuotteena tulevat kuntouttavat elementit kuten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvä olo. Erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä on paljon taitoja ja kapasiteettia, joita vanhempien tai ammattilaisten on joskus etukäteen vaikea arvioida. Voimavarat ja taidot nousevat yllättävästi esiin, kun tekeminen on mielekästä ja hauskaa. Uuden taidon oppiminen ja positiiviset kokemukset kantavat monesti myös arkipäivään. Mieluisa harrastus voimaannuttaa ja innostaa arkaakin henkilöä kokeilemaan uusia asioita jokapäiväisessä elämässä.

### **3 Kosketus- ja liikeviestejä laskettelun aikana**

Riitta Lahtinen, KT, liikkumistaidon ja näönkäytön ohjaaja  
kommunikaatiopäällikkö  
Suomen Kuurosokeat ry

#### **Kosketus- ja liikeviestien taustaa**

Pienille lapsille kosketus- ja ihokontakti on luonnollista. Pukiessa ja hoitotilanteissa olemme kokeneet erilaisia kosketuksia, kosketusviestejä ja liikeratoja. Usein näitä tehdään luonnostaan miettimättä tarkemmin sitä, että kehitämme koko ajan lapsen kosketus- ja liikeviestien vastaanottokanavaa ja merkityksien havaitsemista. Lasten näkökulmasta nämä kaikki ovat vahvasti edustettuina jo varhaisissa kasvun ja kehityksen vaiheissa.

Kosketusviesteistä on apua monille henkilöille yhteisen toiminnan aikana ja liikkeessä, jos puhe tai viittominen ei onnistu jostain syystä. Laskettelijoilla voivat kuulon, näön ja kielen hahmottamisen vaikeusasteet vaihdella, samoin eri kommunikaatiomenetelmät. Erityisesti aistivammat tuovat harrastusten kokemiseen erilaisia visuaalisen tiedon siirtämisen menetelmiä. Yksi näistä on sosiaaliset pikaviestit laskettelun aikana oppaan ja laskettelijan välillä.

Kosketusviestien tietoinen käyttö erilaisissa toiminnoissa, harrastuksissa ja yhdessä liikkeessä on viime vuosikymmenen aikana laajentunut eri-ikäisten näkövammaisten, kuulonäkövammaisten ja kuurosokeiden kanssa toimiessa. Myös muut kosketusviestien käyttäjärühmät kuten kehitysvammaiset, kieliongelmaiset ja muistihäiriöiset jakavat tietoisesti näitä samankaltaisia ohjeistuksia ja tiedon jakamista kosketuksella. Yksi esimerkki on aikuisten kuulonäkövammaisten ja kuurosokeiden kanssa sauvakävelyn aikana käytetty haptinen ohjausvyö. Vyön avulla sauvakävelijän takana oleva opas välittää opastusohjeistuksia suoraan kuurosokean keholle luettavaksi vyön avulla. Tällöin sauvojen kanssa kävelijä voi keskittyä kävelemiseen turvallisesti molempien käsien suorittaessa liikettä. Myös laskettelussa kuurosokeat ovat käyttäneet valjaita ohjausvyönä. Valjailla voi ilmaista

laskettelun suunnan ja sovituilla nykäisyviesteillä voi ilmaista, milloin tulee hidastaa tai pysähtyä. Erilaisten ohjausvöiden käyttö liikuntatilanteissa voi olla yksi tapa pitää suoraa kontaktia liikkujien välillä (lisää [www.youtube.com/watch?v=IFBohaAUhuU](http://www.youtube.com/watch?v=IFBohaAUhuU)).

Keholle annettuja kosketusviestejä näkee tehtävän esimerkiksi tapuksena olkapäähän. Tämä voi olla kannustavaa tai rauhoittavaa riipuen siitä, millaisella painovoimalla ja nopeudella viesti annetaan. Nopea ja raskas käden laskeminen keholle luetaan yleensä käskynä lopettaa toiminta nopeasti. Edellä mainitut kosketus- ja liikeviestit ovat ns. haptiiseja. Haptiisi-käsite pohjautuu haptiikan viitekehykseen. Sen mukaan toiminnassamme ovat mukana sekä tunto- että liikeaistit, kehomme orientaatio tilassa sekä haju- ja makuaistit. (Gibson & Gibson 1991; Lahtinen 2008.) Näistä viesteistä löytyy myös niiden tuottamiseen ja vastaanottamiseen liittyvä kielioppi.

Tässä kirjassa on keskitytty pohtimaan ja kokeilemaan rinteessä lasketteluun liittyviä haptiiseja, joita tässä kutsutaan myös sosiaalisiksi pikaviesteiksi. Sosiaaliset pikaviestit ovat siis tilanteisiin liittyviä haptiiseja, jotka antavat ja vahvistavat ympäristöön ja siinä esiintyviin muutoksiin liittyvää tietoa, joita ei näkemisen tai kuulemisen kautta saa tai jotka jäävät vaillinaisiksi. Nämä muodostavat laajemman sosiaalishaptisen kommunikaation alueen. Haptiisien tuottajat ja vastaanottajat voivat käyttää puhetta tai viittomakieltä. Tällöin sosiaalishaptinen kommunikaatio on osa kokonaisvaltaista kommunikaatiota. Yleensä haptiisien merkitys korostuu tilanteissa, joissa ei kuulla puhetta tai ei nähdä viittomakieltä tai ei pystytä viittomaan kädestä käteen. Syyinä tällaisiin tilanteisiin voivat olla paksut talvivaatteet; pipo ja hanskat sekä toimintaan liittyvä liikkuminen, jolloin kädet ovat varatut muuhun toimintaan kuten hiihtäessä sauvojen pitämiseen. (Lahtinen 2008.)

Laskettelussa sosiaaliset pikaviestit mahdollistavat toiminnan palautteen ja antavat tietoa ennakkoon tulevista tapahtumista ja toiminnallisen paikan muutoksista kuten rinteiden jyrkkyydestä tai suunnan vaihtumisesta. Tavallisimmat ja yleisimmin ymmärrettävät haptiisit ovat kehon luonnollisia liikkeitä. Käännökset oikealle ja vasemmalle ilmaistaan vartalon painonsiirrolla haluttuun suuntaan. Muita rinteessä käytettyjä ja sovituita viestejä ovat portin ilmaiseminen, hissistä poistuminen jne.

Reaaliaikaisesti toimintaan liittyen sosiaalisia pikaviestejä ovat myös toiminnan jatkumiseen liittyvät palautteet. Nämä ovat muodostuneet luonnollisista laskettelijan kehon liikkeistä ja niiden seuraamisesta. Kuurosokeilla lasketteliijoilla opastuksen lukeminen keholta on kehittyntä, koska he käyttävät usein opastusta ja suoraa kontaktia oppaaseen kodin ulkopuolisissa tilanteissa. Myös lapset pystyvät orientoitumaan oppaan kanssa lasketteluun vastaanottamalla harjaantuneen oppaan tuottamia sosiaalisia pikaviestejä.

## **Kuvailu osana kommunikaatiota**

Lasketteluun liittyvien tekniikoiden harjoittelun lisäksi myös tutustuminen laskettelurinteeseen on osa turvallista toimintaa. Kuulonäkövammaisten henkilöiden kanssa tämä tapahtuu osittain myös kuvailun avulla. Kuvailun aikana välitetään järjestelmällistä tietoa henkilölle, joka yhdistää tietoa suhteessa omaan toimintaansa. Kokonaisuuden hahmottaminen tukee asiayhteyksien yhdistämistä, antaa mahdollisuuden tilanteiden ennakointiin ja reagointiin.

Kuurosokea lasketteliija hahmottaa ympäristönsä omakohtaisella ns. haptisella tutkimisella, kohokarttoja lukemalla, muistinsa avulla ja oppaan näköhavaintoihin pohjautuvien vihjeiden kautta. Rinteessä opastamiseen liittyy siis ympäristön ja toiminnan kuvailu sekä kielellisesti että kehon kautta, kuten selkään piirtämisellä. Kun laskettelurinne on tuttu, pienetkin keholliset vihjeet auttavat lasketteluun aikaista orientaatia ja tasapainon säilyttämistä. Kun kommunikaatio lasketteluun aikana on toimivaa ja turvallista, lasketteluun tuoma vauhti ja liikkeet ovat nautittavia. (mm. Lahtinen 2003; Lahtinen, Palmer & Lahtinen 2009.)

## **4 Laskettelussa käytettävien sosiaalisten pikaviestien kielioppia**

Riitta Lahtinen

KT, liikkumistaidon ja näönkäytön ohjaaja, kommunikaatiopäällikkö  
Suomen Kuurosokeat ry

Suunnan ja toiminnan hahmottaminen kosketuksen avulla on yksi sosiaalishaptisen kommunikaation osa-alue (Lahtinen 2005; 2008). Sosiaalishaptinen kommunikaatio on kahden henkilön välistä viestintää, jossa kosketuksella ja liikkeellä jaetaan reaaliaikaista tietoa eri puolille kehoa. Näillä viesteillä on oma kielioppinsa, jossa mm. kosketuksen voimakkuudella (painovoima), liikkeellä (suunta, suunnan muutos), vauhdilla, kestolla ja rytmityksellä laajennetaan viestin merkityksiä. Jotta sosiaalisia pikaviestejä pystytään lukemaan rinteessä talvi-vaatteiden läpi ja avustussauvan kautta, tulee niiden oltava riittävän laajoja, painovoimaltaan sopivia ja rauhallisesti tehtyjä.

Lasketellessa oppaan ja opastettavan kehoasento on pystyasento. Samoin molempien kehosuunta on avustussauvaa käytettäessä sama. Yleensä laskettelu tapahtuu rinnakkain. Jos asennoissa, asentotasoissa ja kehojen orientaatioissa tulee muutoksia, voidaan laskettelu sosiaalisia pikaviestejä käyttää myös takaapäin, edestäpäin ja eri korkeuksilta. Laskettelussa paikka ja tilanteet muuttuvat kävelyvauhtia nopeammin.

### **Opastus osa yhteistä toimintaa**

Opastamista voi tehdä paikallaan ollessa tai paikasta toiseen liikkuesssa. Opastaminen voi olla fyysistä tai ei-fyysistä. Fyysisessä opastuksessa kontakti saadaan opastusotteella tai muulla sovitulla tavalla esimerkiksi välineen kautta. Kävellessä opastettava lukee opastusotteessa oppaan kehon liikkeitä, kulkemisen vauhtia, kapeita kohtia sekä ylös- ja alaspäin menemistä. (Törrönen & Onnela 1999.) Ei-fyysinen opastus toimii esimerkiksi puheella tai opas kulkee opastettavan edellä.

Laskettelussa kontakti luodaan avustussauvan avulla. Oppaalta tämä vaatii lasketteluun valmistautumista ja ympäröivän tilan työstämistä. Ennen yhteisen tilanteen alkua kannattaa sekä oppaan että opastettavan varata aikaa rinteeseen tutustumiseen sekä erilaisten sosiaalisten pikaviestien vastaanottamisen harjoitteluun. Rinteessä, ennen liikkeelle lähtöä, heidän tulee sopia etukäteen, miten lasketteluun liittyvät liikkeet tehdään, miten opas antaa avustussauvalla tiedon muutoksista ja miten opastettavan odotetaan toimivan viestin saatuaan.

## **Avustussauvalla jaetut viestit**

Rinteessä liikkussa opas ja opastettava sopivat etukäteen, miten lasketteluun liittyvät pikaviestit tehdään ja niitä harjoitellaan etukäteen. Avustussauvalla tuotetut sosiaaliset pikaviestit luetaan avustussauvan liikkeistä. Oppaan ja opastettavan kokoero tulee huomioida liikkeitä harjoiteltaessa. Avustussauvasta luetaan tietoa mm.

- lasketteluun suunnasta (eteenpäin, oikealle, vasemmalle)
- lasketteluun vauhdista, nopeudesta ja hidastamisesta
- lasketteluun liittyvästä toiminnasta (hissistä poistuminen)
- laskettelussa painonsiirrosta eteen, oikealle ja vasemmalle
- toiminnan jatkumisesta
- rinteeseen kaventumisesta, nousuista, laskuista ja tasoeroista
- kyllä ja ei –palautteista
- lasketteluun aloittamisesta, odottamisesta ja pysähtymisestä
- kohteista (portti).



# **5 Hiihtokeskukseen orientoituminen kuvailun avulla**

Jaana Engblom ja Rimma Joenperä

## **Kuvailu orientaation apuna**

Kuvailussa jaetaan tietoa visuaalisesta tai auditiivisesta ympäristöstä tai kohteesta toiselle henkilölle. Kuvailu täydentää aistihavaintoja antaen vahvistusta näköhavainnoille ja kosketushavainnoille. Kuvailussa pyritään antamaan kokonaisvaikutelma kohteesta ja vastaamaan kysymyksiin millainen, missä tai mitä tekee. Kuvailussa visuaalinen, auditiivinen tai muu aistitieto jaetaan kielellisesti (puhe- tai viittomakieli) tai muussa sovitussa muodossa, esimerkiksi keholle piirtämällä. (Lahtinen, Palmer & Lahtinen 2009, 10-15.)

## **Hirvensalon hiihtokeskuksen kuvailu kuurosokealle viittomakieliselle nuorelle**

Olemme kuvailleet hiihtokeskuksen kuurosokealle laskettelijalle käyttämällä vuorotellen kahta kommunikaatiomenetelmää: viittomalla taktiilisti ja piirtämällä keholle. Kuvailu tapahtui sisätiloissa välinevuokraamossa, jolloin taktiiliviittominen ja selkään piirtäminen voitiin tehdä ilman talvihanskoja ja takkia. Koska kuurosokea ei voi saada visuaalista tietoa hiihtokeskuksen alueesta eikä kykene tutkimaan sitä suuren pinta-alan vuoksi taktiilisti, on kuvailu hyvä keino mahdollisimman kokonaisvaltaisen käsityksen muodostamisessa. Kuvailun vastaanottaja voi näin luoda oman mielikuvakartan alueesta. Kuvailu helpottaa ympäristöön orientoitumista, siellä toimimista ja lisää mahdollisuutta valintojen tekemiseen (Lahtinen, Palmer & Lahtinen 2009, 61-63).

Keholle piirtämiseen olemme käyttäneet laskettelijan selkää sen laajan pinta-alan vuoksi. Tällöin alueesta muodostuu kartta, jossa alueen eri osat paikantuvat toisiinsa nähden oikein. Piirtämisvälineinä toimivat molempien käsien etusormet. Hirvensalon hiihtokeskuksen kuvailussa oli kuvailusuunta oikealta vasemmalle, koska kyseinen

laskettelija käyttää tällä hetkellä ainoastaan hihtokeskuksen oikeanpuoleista aluetta. Kuvailussa edettiin ylhäältä alas (kauempaa itseensä edessäpäin), koska tämä suunta tukee toimintaa rinteiden huippujen ollessa edessäpäin. Rinteet ja hissit piirrettiin viivan muotoisina, huomioiden niiden pituus, muoto ja kulkusuunta. Koska viittomakieli on itsessään kuvailevaa, voitiin rinteiden jyrkkyys kuvata viittomilla. Sen sijaan kohteiden sijainti alueella voitiin tarkentaa piirtämällä alueen kartta keholle.



Valokuva 1. Hirvensalon hihtokeskus

Seuraavana on esimerkki hihtokeskuksen kuvailusta, jossa vuorottelevat taktiiliviittominen ja selkään piirtäminen. Keholle piirrettävä kuvailu on merkitty suluilla.

*Hirvensalon hihtokeskus on suorakaiteen muotoinen alue (piirretään alue selkään ja toinen sormi jää sisääntuloalueen kohdalle). Rinteitä on kaikkiaan viisi (piirretään rinteet oikean pituisina ja muotoisina ylhäältä alaspäin). Välinevuokraamo sijaitsee alueen oikeassa reunassa, kahvio sen vasemmalla puolella, huoltorakennus vasemmassa reunassa sekä parkkipaikka rinteiden alapuolella (piirretään rakennukset ja parkkipaikka).*

*Oikealla on pitkä pulkkamäki (piirretään rinne ja sormi jää paikalleen hetkeksi). Seuraavana vasemmalle on lyhyt ja loiva lasten rinne (piirretään rinne). Seuraavana on rinne 3, eli perherinne (piirretään rinne, huomaa rinteän kaareva muoto). Perherinne on pitkä ja loiva, vaativuusluokka on helppo eli sininen. Sitten on rinne 2, eli päärinne. Päärinne on pitkä ja suora (piirretään rinne), vaativuusluokaltaan keski-vaikea eli punainen. Viimeisenä vasemmalla on rinne 1, eli kilparinne, joka on pitkä ja jyrkkä (piirretään rinne, huomaa viisto suunta). Sen vaativuusluokka on musta eli vaikea.*

*Lasten rinteän vasemmassa reunassa on naruhissi (piirtäminen alhaalta ylöspäin ja pysähdys), josta voi poistua vain oikealle (poistumissuunnan osoittaminen). Kolmos- ja kakkosrinteiden välissä on ankkurihissi (piirtäminen ja pysähdys), josta voi poistua oikealle ja vasemmalle (poistumissuuntien osoittaminen). Toinen ankkurihissi on kakkos- ja ykkösrinteiden välissä (piirtäminen ja pysähdys). Siitä voi poistua oikealle ja vasemmalle (poistumissuuntien osoittaminen).*

## **Kuurosokean nuoren kokemus kuvailusta**

Kuvailun vastaanottanut nuori kuurosokea koki kuvailun hyvänä ja informatiivisena. Hänen oli helppo rakentaa kokonaiskuva hiihtokeskuksesta, sillä hänellä on paljon aikaisempaa kokemusta keholle kuvailun vastaanottamisesta. Kuvailun jälkeen hän halusi vielä tarkentaa hiihtokeskuksen rakennusten sijainnit ja keskinäiset suhteet sekä mitä toimintoja kahvilarakennuksessa on. Oli helppo piirtää alueen kartta uudestaan selkään ja antaa täydentävää tietoa häntä kiinnostavista asioista.

## 6 Laskettelussa käytettäviä sosiaalisia pikaviestejä ja niiden kuvaselostukset

Jaana Engblom ja Rimma Joenperä

Seuraavaan on koottu laskettelussa käytettäviä sosiaalisia pikaviestejä. Kuvissa on lyhyet selosteet, miten sosiaalinen pikaviesti muodostetaan ja mihin se tehdään.

### **Sosiaaliset pikaviestit ovat seuraavat:**

- odota
- toiminta jatkuu / kyllä
- portti
- hissistä poistumisen ennakointi
- hissistä postumisen suunta
- yllättävä poistuminen hissistä
- painonsiirto eteen
- painonsiirto oikealle tai vasemmalle
- hidastamisen ennakointi
- pysähtymisen ennakointi
- rinne kapenee
- rinne jyrkkenee
- ei
- kyllä

## ODOTA

Painallus olkapäähän rauhallisesti, kun odotetaan esim. hissijonossa omaa vuoroa. Painallus säilyy odotusajan.



## TOIMINTA JATKUU / KYLLÄ

Toiminnan jatkuminen ilmaistaan kyllä-viestillä muutamalla taputuksella olkapäähän. Samaa viestiä voidaan käyttää muissakin tilanteissa, joissa toimintaa saa jatkaa.



## PORTTI

Käden liike kuvaa portin avautumista edestakaisella liikkeellä. Vertaa portti -viittoma.



## HISSISTÄ POISTUMISEN ENNAKOINTI

Napautetaan sovitusti kolme kertaa selkään ennen varsinaista poistumisviestiä.



## HISSISTÄ POISTUMISEN SUUNTA

Hissistä poistumisen hetkellä näytetään kädellä poistumissuunta.



## YLLÄTTÄVÄ POISTUMINEN HISSISTÄ

Tätä käytetään, kun joudutaan poistumaan hissistä yllättäen kesken nousun. Suuntatieto osoitetaan selkään nopeasti.





## PAINONSIIRTO ETEEN

Napakka kosketus reiden takaosaan.



## PAINONSIIRTO OIKEALLE TAI VASEMMALLE

Avustussauvaa vedetään / työnnetään tarvittavaan suuntaan niin kauan kuin liike jatkuu.



## HIDASTAMISEN ENNAKOINTI

Avustussauvaa vedetään hitaasti lähelle vartaloa.

## PYSÄHTYMISEN ENNAKOINTI

Avustussauvaa vedetään nopeasti lähelle vartaloa.



## RINNE KAPENEE

Avustajan käsi liikuu avustussauvaa pitkin kiinni laskettelijan käteen.



## RINNE JYRKKENEE

Avustussauvaa viedään hitaasti alaspäin. Lasketteluasento säilyy kuitenkin muuttumattomana.



**EI**

Avustussauvalla tehdään pieni edestakainen, sivuttainen liike.



## KYLLÄ

Kädellä kaksi taputusta avustussauvaan.



## 7 Laskettelijan ja vanhempien kokemaa

Minna-Maija Grönlund  
Laskettelijan äiti

Santeri on 13-vuotias syntymästään asti kuurosokea poika, joka kommunikoi taktiilisti viittomakielellä. Hän on aina ollut vilkas ja kiinnostunut eri urheilulajeista. Mitä vauhdikkaampi laji, sitä mukavampaa se on Santerin mielestä. Me vanhemmat emme ole juurikaan lasketelleet kuin nuoruusvuosinamme muutamia kertoja, mutta ajattelimme, että se saattaisi olla laji, josta koko perhe voisi nauttia yhdessä.

Lasketteluharjoittelun aloitimme, kun Santeri oli noin 7-vuotias. Ensimmäisellä kerralla meillä oli lasketteluopettaja ja tulkki mukana rinteessä. Santerilla oli suksissaan kärkisiteet ja avustavalla vanhemmalla siteistä lähtevät valjaat. Santeri oli tutustunut välineisiin etukäteen, mutta jännitti harjoittelua kovasti. Lajin hahmottamista helpotti, kun opettaja vei Santerin rinteeseen laskettelukelkan kyydissä. Sillä tavoin suurempien rinteiden mittakaava ja laskettelukelkan vauhti motivoivat häntä harjoittelemaan. Alkuvuosina osallistuimme myös Maliken järjestämälle kahden päivän kurssille Himoksella, ja saimme lisää oppia ja itsevarmuutta erityisesti hississä kulkemiseen. Se on edelleen haastavimpia osuuksia, sillä Santeri haluaa viittoa myös hississä. Lisäksi sujuva hissistä pois opastaminen nopealla tahdilla, törmäämättä muihin laskettelijoihin, on vaikeaa.

Myöhemmin olemme lasketelleet paljon Vuokatissa, jossa rinteet ovat olleet sopivia ja ovat toistaiseksi riittäneet sekä Santerille että meille vanhemmille. Tosin aluksi lastenrinteen melko loiva profiili, lyhyt laskettelumatka ja hidas vauhti olivat viedä harjoitteluinnon, varsinkin kun kärkisiteet aukesivat monta kertaa. Myös Vuokatissa otimme yksityistunteja, jolloin opettajan avustuksella rohkaistuimme suurempien rinteiden vietäviksi. Siinä vaiheessa, kun auraaminen onnistui jo ilman kärkisiteitä, kehitimme vyötärölle kiinnitettävät valjaat. Niistä voi antaa suunnan ja sovituilla nykäisymerkeillä myös viestittää, milloin



tulee hidastaa tai pysähtyä. Nykyään, jos rinteessä on hyvin tilaa, valjaat voidaan pitää melko lailla ”vapaalla”, jolloin Santeri pystyy laskettelemaan itsenäisemmin.

Kommunikaatio on laskettelen yksi haastavimmista puolista, varsinkin jos kesken jyrkän rinteeseen Santeri kaatuu tai muuten tulee tarve viittoa. Pysähtyminen viittomaan keskelle jyrkkää rinnettä on vaikeaa ja myös vaarallista. Suurin riski on se, että muut törmäävät valjailla laskevaan viittovaan kaksikkoon. Olemme käyttäneet mm. hississä omia ”pikaviestejä” kertomaan, että pian täytyy poistua tai nyt ei voi viittoa. Kirjassa esitetyjä uusia pikaviestejä emme ole ehtineet käytännössä testata, ja koska käytämme laskettelen apuna enimmäkseen valjaita, osaa niistä emme myöskään voi käytännössä soveltaa.

Santerin omat ajatukset laskettelusta ovat seuraavat: ”Alussa jännitin kovasti laskettelemista, mutta nyt olen jo taitava lasketteliija. Tykkään laskea Vuokatin eturinteessä, koska se on nopea ja pitkä rinne. Aloitin Turussa lasketteluseurassa harjoitukset vuosi sitten ja tulevaisuudessa haluaisin myös kilpailla. Apuvälineistä valjaat tuntuvat helpoilta, mutta laskettelusauvan kanssa on vaikea laskea”.

Vaikka laskettelu tuntui alussa vaikealta ja vaikka se edelleen on kuurossokealle ja avustajalle vaativa laji, Santeri on nauttinut siitä paljon. Nykyään voimme olla rinteessä jo lähes koko päivän ja saamme hyvää ulkoilua ja kuntoilua koko perheelle. Haaveemme on, että jonain päivänä lähdemme valloittamaan uusia laskettelukeskuksia – ehkäpä ulkomaita myöten.

## 8 Ohjaajien kokemaa

Jaana Engblom ja Rimma Joenperä

Ohjatessa ja avustaessa kuulonäkövammaisia laskettelijoita olemme pohtineet kommunikaation sujuvuuden tärkeyttä laskettelon aikana. Joskus kuulonäkövammaisella laskettelijalla voi olla rinteessä mukana hiihdonopettaja, avustaja ja viittomakielen tulkki. Tällöin kommunikaatio toki mahdollistuu, mutta voi olla hidasta ja vie laskettelutunnista paljon aikaa. Taktiiliviittominen talvihanskat kädessä tuo myös omat haasteensa. Viittomakieltä taitamattomat hiihdonopettajat ja -ohjaajat ovat joskus toivoneet menetelmää, jolla he voisivat kommunikoida suoraan kuulonäkövammaisen laskijan kanssa laskettelon aikana. Näistä tarpeista ja toiveista syntyi ajatus kehittää laskettelussa käytettäviä sosiaalisia pikaviestejä.

Osa laskettelussa käytettävistä pikaviesteistä syntyi luonnollisesti laskettelon aikana. Esimerkiksi hissistä poistumisen ennakointia olemme käyttäneet kuulonäkövammaisten ja näkövammaisten kanssa jo aiemminkin tämän viestin tapaisesti. Osa pikaviesteistä on pohdittu pidempään yhdessä kuurosokean laskettelijan perheen ja Suomen Kuurosokeat ry:n kommunikaatiopäällikkö Riitta Lahtisen kanssa. Laskettelussa käytettäviä pikaviestejä aloimme tätä kirjaa varten koota hiihtokaudella 2012 - 2013. Niitä ei ole siis vielä voitu testata kovin kauaa. Toiveemme on, että pikaviestit tulevat mahdollisimman laajalti käyttöön ja jatkossa voimme palautteen perusteella tehdä niihin tarvittavia muutoksia.

Sosiaaliset pikaviestit laskettelon aikana soveltuvat kokemuksemme perusteella kuulonäkövammaisten lisäksi kaiken ikäisille näkövammaisille ja myös kehitysvammaisille. Keholle annetut viestit ovat kokemuksemme mukaan helpottaneet käsitteiden ymmärtämistä. Käytännöstä riippumatta pikaviestit tulee käydä läpi ennen lasketteluun, ja niiden käytöstä tulee sopia kunkin laskettelijan kanssa erikseen.

Laskettelussa käytettävien sosiaalisten pikaviestien tarkoitus on siis helpottaa kommunikaatiota laskettelon aikana. Sosiaalisia pikaviestejä

voi käyttää lyhyiden, selkeiden asioiden ja tilanteiden ilmaisemiseen kesken laskettelun. Myös viittomakieltä taitamattoman on helppo oppia lyhyet ja selkeät pikaviestit. Laskun jälkeen voi rinteen alapuolella, turvallisella tasamaalla, jatkaa kommunikointia kunkin käyttäjän omalla äidinkielellä.

# Lähteet ja yhteystiedot

## Lähteet

Gibson, E. J. & Gibson, J.J. 1991. The senses as information-seeking system. In Gibson, E.J. An odyssey in learning and perception. Massachusetts Institute of Technology, USA, 503-510.

Lahtinen, R. 2003. Kuvailuvartti. Tuntosarvi 2/2003, 17.

Lahtinen, R. 2005. Sosiaaliset pikaviestit. Suomen Kuurosokeat ry. Julkaisuja A4. Cityoffset Oy, Tampere tai [www.kuurosokeat.fi/kommunikaatiopalvelut/tietopiste/](http://www.kuurosokeat.fi/kommunikaatiopalvelut/tietopiste/)

Lahtinen, R. 2008. Haptiisit ja hapteemit. Tapaustutkimus kuurosokean henkilön kosketukseen perustuvan kommunikaation kehityksestä. Väitöskirja, Helsingin yliopisto, soveltavan kasvatustieteen laitos. Cityoffset Oy, Tampere.

Lahtinen, R., Palmer, R. & Lahtinen, M. 2009. Aisti kuvailu. Art-Print Oy, Helsinki.

Törrönen, S. & Onnela, J. 1999. Vapaus tulla, vapaus mennä! Sokean ja heikkonäköisen liikkumistaito ja sen kehittäminen. Arlainstituutin julkaisuja 2. Gummerus Kirjapaino Oy, Gummerus.

## Sähköiset lähteet

Kuva 1. Hirvensalon Hiihtokeskus. Viitattu 25.10.2013  
<http://www.hirvensalo.fi/www/ibank.php>

Haptinen ohjausvyö sauvakävelyn aikana. Viitattu 5.10.2013  
[www.youtube.com/watch?v=IFBohaAUhuU](http://www.youtube.com/watch?v=IFBohaAUhuU)

Soveltava alppihiihto. Viitattu 27.9.2013  
<http://www.valineet.fi/toimijatahot/soveltava-alppihiihto/>

## **Painamattomat lähteet**

Lahtinen, R.

Selkään piirtämisen kurssi kuurosokeille aikuisille, 1.3.2013, Tampere.

Näkövammaistaitojen ohjaajan erikoisammattitutkinto.

Keskuspuiston ammattiopisto.

## **Yhteystiedot**

Jaana Engblom, p. +358 50 591 8167,

jaana.engblom@nkl.fi

www. nkl.fi

Rimma Joenperä, p. +358 41 5053 616,

rimma.joenpera@gmail.com

Riitta Lahtinen, p. +358 40 522 4201,

riitta.lahtinen@kuurosokeat.fi

www.kuurosokeat.fi / kommunikaatiopalvelut

Susanna Tero, p.0207 718 305,

susanna.tero@kvtl.fi

www.malike.fi

Iloski ry (soveltavan alppihiihdon yhdistys),

info.iloski@gmail.com

www.facebook.com/Iloski

# Laskettelussa käytettäviä sosiaalisia pikaviestejä

**ODOTA**



**TOIMINTA JATKUU / KYLLÄ**



**PORTTI**



**HISSISTÄ POISTUMISEN  
ENNAKOINTI**



**HISSISTÄ POISTUMISEN  
SUUNTA**



**YLLÄTTÄVÄ POISTUMINEN  
HISSISTÄ**



**PAINONSIIRTO ETEEN**



**PAINONSIIRTO OIKEALLE  
TAI VASEMMALLE**



**HIDASTAMISEN ENNAKOINTI**

**PYSÄHTYMISEN ENNAKOINTI**



**RINNE KAPENEE**



**RINNE JYRKKENEE**



**EI**



**KYLLÄ**





Laskettelu on harrastus joka sopii lähes kaikille, myös kuurosokeille. Mutta miten kommunikoida kuurosokean kanssa rinteessä lasketteluun aikana, etenkin taktiiliviittomia käyttäen? -Tällöin on mahdollista käyttää sosiaalisia pikaviestejä joko keholle piirtäen tai avustussauvalla tehden.

Riitta Lahtinen on luonut sosiaalishaptisen kommunikointimenetelmän, jossa tietoa jaetaan kosketuksen kautta. Sosiaaliset pikaviestit ovat osa tätä sosiaalishaptista kommunikaatiota. Tähän opaskirjaan on koottu laskettelussa käytettäviä sosiaalisia pikaviestejä, joita kuurosokea ja hänen opaslaskijansa voivat käyttää turvallisen kommunikaation mahdollistamiseksi. Lisäksi kirjassa on esimerkki ympäristön kuvailusta kuurosokealle viittoen ja keholle piirtäen.

Kirja on tarkoitettu erityisesti kuurosokeiden perheille, lasketteluavustajille ja hiihdonopettajille. Se soveltuu myös kaikkien erityislas-kettelijoiden kanssa toimiville henkilöille, sillä sosiaalisista pikaviesteistä hyötyvät myös muut erityisryhmät.

Kommunikaatiopäällikkö Riitta Lahtinen työskentelee Suomen Kuurosokeat ry:ssä ja hän on tutkinut laajasti sosiaalishaptista kommunikaatiota. Jaana Engblom ja Rimma Joenperä opiskelevat sosiaalishaptista kommunikaatiota ja toimivat vapaaehtoistyöntekijöinä soveltavan alppihihdon parissa.