

Para-ammunta

Jaana Feldt, kivääri



Esittely

- Päätoiminen para-ampuja, seura KAS, valmentaja Juha Hirvi.
- Kilpailen ilmakiväärin makuuammunnan Y- ja Y50-sarjoissa (R5).
- Työkyvyttömyyseläkkeellä palvelusuunnittelijan ja varhaiskasvatuksen opettajan hommista.
- Päädyin ampujaksi sattumalta, Kelan laitostuntoutusjakson lajikokeilun ansiosta.
- Ensimmäinen harjoituskerta oli Kotkan Ampumaseuran ilma-aseradalla 15.2.2023.
- Ensimmäinen kilpailu Maakunnan mestaruuskisat 23.3.2023 (tulos 403.7 😊).
- Siitä saakka arki on melkolailla pyörinyt ammunnan ehdoilla.
- Ammunta muutti mun elämän.
- Sain takaisin ison osan itseäni, eli sen kaiken, jonka harvinainen lihassairaus oli minulta vienyt.
- Arjessa on taas urheilua, yhteisöllisyyttä, itsensä haastamista, tavoitteita, uuden oppimista...
- Nautin eniten hyvästä perustreenistä, itseni voittamisesta ja uusien asioiden oivaltamisesta.
- Ammunta mahdollistaa sen, että voin sairaudestani huolimatta elää tulevaisuuteen katsovaa ja antoisaa oman näköistä elämää!

Vammaisuudesta

“Termi ”vammainen” tarkoittaa henkilöä, jolla on jokin vamma tai sairaus, joka aiheuttaa pitkäaikaista erityistä haittaa tavanomaisten elämäntoimintojen suorittamisessa. Vammaisuus voi ilmetä monin eri tavoin, kuten liikunta-, aisti-, kommunikaatio- tai kehitysvammaisuutena (AI-tekstikooste).”

- Vammainen on ihan ok-sana.
- Kaikki vammat ja haasteet eivät näy ulospäin.
- Vammaisuus ei edellytä tiettyä diagnoosia.
- Enemmän apuvälineitä ei tarkoita, että henkilö on enemmän / “pahemmin” vammainen.
- Ilman apuvälineitä toimiva vammainen ei ole “vähemmän” vammainen tai tarvitse automaattisesti vähemmän apua tai mukautuksia.
- Jos vammainen käyttää apuvälineenä **henkilökohtaista avustajaa**, puhutaan lähtökohtaisesti vammaiselle (ellei nimenomaan perehdytetä avustajaa / lataajaa tehtävänsä). Ei puhuta vammaiselle vammaisen yli / ohi...
- Vammainen ohjaa itse avustajan työtä radalla ja antaa hänelle työtehtävät (vrt. avustajakoira). Jos avustaja rikkoo rata- tai ampumasääntöjä, siihen on hyvä puuttua. Para-ampuja ei välttämättä tunne kaikkia sääntöjä, eikä siksi osaa perehdyttää oikein.
- Vammaisen avustaja on radalla työajalla palkallisessa työtehtävässä. Vammainen on avustajan pomo.
- Kun toimit vammaisen kanssa, kannattaa suoraan kysyä vammaiselta hänen toiveistaan, tarpeistaan ja toimintakyvystään, ei vain olettaa asioita.

Kysymys

Vastaa kommentti-/keskusteluosiossa:

1. Kerron sun nimi, seura ja lajit, joita valmennat.
2. Oletko työskennellyt vammaisten / para-ampujien kanssa?
3. Kun ajattelet para-ampujan valmentamista, minkä koet haastavimpana asiana / jos olet joskus valmentanut para-ampujaa, mikä oli haastavinta?

Vastaa kolmoseen kaunistelematta ja rohkeasti!

Luokittelu

Ampumaurheilun paralympialuokissa kilpaillaan kolmessa eri vammaluokassa. Vammaluokat riippuvat kilpailumuodosta eli kilpailevatko urheilijat pistooli- vai kiväärikilpailuissa.

- **SH1** (pistooli & kivääri) : Vammaluokassa SH1 kilpailevat pistooli- ja kivääriampujat, jotka eivät tarvitse ampumiseen tukea. Jotkut ampujat kilpailevat istuma-asennossa kun taas toiset kilpailevat pystyasennossa. Urheilijoilla voi esimerkiksi olla jalkojen amputaatioita tai selkäydinvamma.
- **SH2** (kivääri): Vammaluokassa SH2 kilpailevat kivääriampujat, jotka tarvitsevat ampumiseen tukea. Suurin osa vammaluokan SH2 (kivääri) urheilijoista kilpailee istuma-asennossa. Urheilijoilla voi esimerkiksi olla amputaatioita tai nelirajahalvaus.
- **Näkövammaiset** kilpailijat ampuvat yhdessä luokassa (B1-B3), kansainvälisen luokituksen mukaan.

(Lähde: <https://www.paurheilu.fi/fi/198/ampumaurheilu/saannot-ja-luokittelu>)

Jaanan vinkit

Jotta lajikokeilusta siirrytään harrastamiseen, tarvitaan **onnistumisen kokemus**. Onnistuminen ruokkii innostusta, motivaatiota ja tunnetta kehopystyvyydestä.

Vammainen ampuja tarvitsee onnistuakseen rinnalleen valmentajan. Yhteinen valmennusmatka on seikkailu, jossa valmiita vastauksia ei yleensä ole. **Positiivinen ja kiinnostunut valmennusasenne riittää**. Jotta mm. para-ampujalle sopiva omanlainen ampuma-asento ja tarvittavat varusteet löytyvät, on tärkeää etsiä ratkaisuja yhdessä keskustellen. Alla toimintakyvyn tsekkauslista pohjaksi yhteisiin keskusteluihin (kiväärinäkökulma).

- **Näkökyky**

- Heikko näkö ➡ Näkövammaisat ampuvat Paralympian alaisuudessa. Sinne siis yhteys, jos radalle on tulossa näkövammainen ampuja.

- **Kuulo**

- Heikko kuulo ➡ pohditaan yhdessä miten mm. rataturvallisuusasiat ratkaistaan.

JATKUU...

....JATKUU

- **Liikeratojen / (hieno)motoriikan haasteet** (soveltuva laji, sarja, luokitus yms. todella yksilöllistä)
 - Seisoma-asento ei onnistu ➡ ratkaisuna pyörätuoli, rumpalin jakkara, korkea jakkara tms.
 - Sorminäppäryys heikko / latausnopeus hidasta tai lataaminen hankalaa ➡ käytetään avustajaa/lataajaa.
 - Ampuma-asento on henkilön vamma huomioiden epäergonominen / aikaa myöten ylikuormittava ➡ aseiden osien muokkaaminen, ampumapöydän, -tuolin yms. varusteiden säätöjen muokkaaminen ja/tai varusteiden vaihtaminen sopivampiin ➡ erilaisen ampuma-asennon etsiminen.
- **Lihaskeskeisyys** (jos yläkeho heikko, kts. kivääri SH2 / jos ok, kts. SH1 kivääri ja pistooli ym.)
 - Heikot jalat ➡ ammutaan istuen (pt, rumpujakkara, korkea jakkara tms.).
 - Heikot kädet ➡ käytetään avustajaa/lataajaa ➡ käytetään tuolia, ampumapöytää ja jousitukea
 - Käsivoimat ok, mutta ampuu istuen ➡ kiväärissä hihna-ampuja + ampumapöytä tai pistooliampuja istuen.
- **Lihaskeskeisyys** (jos yläkeho heikko, kts. kivääri SH2 / jos ok, kts. SH1 kivääri ja pistooli ym.)
 - Lihakset eivät kestä pitkäkestoista kuormitusta ➡ käytetään avustajaa/lataajaa ➡ käytetään tuolia, ampumapöytää ja jousitukea ➡ tauotetaan suoritusta ➡ erityinen huomio syntyykö ylikuormitusta ja palautuuko riittävästi harjoitusten välillä.

JATKUU...

....JATKU

- **Kuormittumisherkkyys** (huom. fatisiikki ja väsymys ovat aivan eri asioita, selvitä kummasta kyse)
 - Energiaa on vähän ➡ käytetään aina avustajaa/lataajaa ➡ suoritusta pitää tauottaa ja tarvittaessa tankata lisäenergiaa harjoituksen aikana.
 - Kognitiivinen fatisiikki, eli aivosumu ➡ huomio valmennustilanteessa puheen kuormittava vaikutus, eli selitä selkeästi, napakasti ➡ tauota ➡ pienet harjoitusmäärät ➡ jos kunto ei jollain kerralla salli radalle tulemistä, niin sitten ei ammuta ja se on ok (se ei ole laiskuutta).
- **Kipuherkkyys / vaihteleva toimintakyky**
 - Toimintakyky vaihtelee ➡ aina treenin alussa tilannetsekkauksekse ja harjoitussuunnitelman muokkaus vastaamaan päivän voimavaroja ➡ lisätään harjoituspäiväkirjaan kohta, jossa arvioidaan lähtötilanteen ja/tai treenin jälkeinen toimintakyky/vointi esim. asteikolla 1-10.

Vammaisen saa hyvinvointialueelta mittavan hakuprosessin jälkeen lähtökohtaisesti lakisääteiset 18 yhdensuuntaista taksikyytiä/kk ja 30 avustajatuntia/kk. Kaikki tämän määrän ylittävät avun tarpeet ja apuvälineet ovat kiven alla. Kun para-ampuja saapuu radalle, se on usein iso resurssi-investointi: matkat ja avustajatunnit ovat pois kaikesta muusta osallistumisesta, joskus jopa välttämättömistä arjen avun tarpeista. Siksi para-ampujat toivovat valmentajan apua ja ohjausta harjoituksiin.

Lisäinfoa

- WSPS säännöt: <https://www.paralympic.org/shooting/rules>
- WSPS luokittelu: <https://www.paralympic.org/shooting/classification>
- SAL para-ampumaurheilu: <https://www.ampumaurheiluliitto.fi/liitto/harrastaja/>
- SAL luokittelu: <https://www.ampumaurheiluliitto.fi/liitto/harrastaja/vammaluokittelu-ja-apuvalineet/>
- SAL kilpailutoiminta: <https://www.ampumaurheiluliitto.fi/liitto/harrastaja/kansalliset-lajit/>
- SAL esteettömyys radoilla: <https://www.ampumaurheiluliitto.fi/liitto/harrastaja/esteettomyys-ampumaradoilla/>
- Paraurheilu.fi: <https://www.paurheilu.fi/fi/89/ampumaurheilu>
- Facebook: **Para-ampujat Suomi**: suljettu “vertaistukiryhmä” ampujille ja valmentajille keskustelualustaksi, tiedon jakamiseen ja yhteisöllisyyden tueksi. Täältä löytyy mm. (Jaanan) ampumapöydän piirustukset ja keskustelua jousituesta...

MINUT TAVOITTAAN INSTAN JA FACEN KAUTTA, AUTAN MIELELLÄNI, JOS SUINKIN OSAAN...



KIITOS

