



# TURVALLINEN LIIKKUMINEN

”Kotoa kaupalle”

# Lähes joka kolmas suomalainen on liukastunut tai kaatunut vuoden aikana

- Pysy pystyssä - meidän kaikkien ”ongelma”
- Kaatuneista tai liukastuneista miltei kolmasosa loukkasi itsensä
  - Terveystenhoito
  - Sairaspoissaolot
  - Oma hyvinvointi
- Syynä olosuhteet ????
- Oman toiminnan vaikutus ???

# Toimi oikein – oman toiminnan vaikutus

- Kiire
  - Keliin tai kävelyyn sopimattomat kengät
  - Tarkkaamattomuus
  - Alkoholi
- Olosuhteisiin ei juurikaan voi vaikuttaa, mutta omaan varustautumiseen ja toimintaan voi

# PYSY PYSTYSSÄ

## 1. Valitse kengät kelin mukaan

- ❖ Pito kengän ja alustan välillä
  - ❖ Huomiota kantaan, pohjamateriaaliin ja pohjan kuviointiin
  - ❖ Hyvissä liukkaan kelin kengissä on matala ja leveä sekä kuvioitu kanta
  - ❖ Pohjamateriaali on taipuisa ja valmistettu pehmeästä ja huokoisesta materiaalista
  - ❖ Pohjakuvioinnin urien tulisi olla avoimia kenkien sivuista ja syvyydeltään viidestä kahdeksaan millimetriä
- 
- Unohda piikkikorot ja sileät pohjat
  - Sisäkengät ??



## 2. Varaa aikaa – kiire pois

- ❖ Etukäteissuunnittelu kannattaa
  - ✓ Millainen jalankulkusää
  - ✓ Turvallinen reitti
  - ✓ Tien tai kävelyväylän kunto

- ❖ Muista – oma kotipiha yleensä se vaarallisin

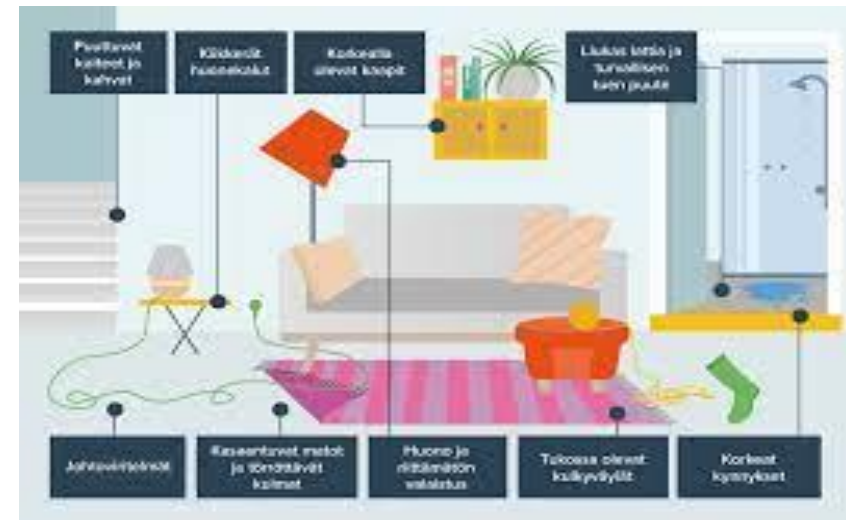
- ❖ Kiire vaikeuttaa ennakointia, varautumista ja etukäteissuunnittelua



### 3. Kotiympäristön turvallisuus

- ❖ Valaistus
- ❖ Sisällä huonekalut ja niiden sijoittelu, lattiapintojen liukkaus
- ❖ Jatkojohdot ja muut piuhat

#### ➤ Kulkuväylät kuntoon sisälläkin



## 4. Palautetta ajoväylien ja yleisten pihojen kunnossapidosta

- ❖ Pihojen ja katujen lumien auraus, hiekoitus sekä valaistus ovat keskeisiä turvallisuustekijöitä talvikeleillä
- ❖ Taloyhtiön pihan hiekoitus ja muu kunnossapito on taloyhtiön vastuulla
- ❖ Omakotitalossa, vastaat itse pihasi ja katuosuutesi turvallisuudesta ja kunnosta
- ❖ Esteettömyys ympäri vuoden tärkeää

➤ Lisätietoa kunnan kotisivuilta – mihin ja minne yhteydenotot

## 5. Huolehdi kunnostasi ja vireystilastasi

- ❖ Hyvä yleiskunto, lihasvoima ja tasapaino auttavat pystyssä pysymiseen kaiken ikäisillä
- ❖ Luuston heikko kunto lisää kaatumisista johtuvien vakavien vammojen riskiä
- ❖ Tehokkain yksittäinen kaatumisia ehkäisevä toimenpide on liikunta
  - ✓ parantaa liikkumis- ja toimintakykyä
  - ✓ Tasapainon harjoittaminen vähentää kaatumistapaturmia
- ❖ Kohtuus riittää
  - ✓ Reipas liikunta (kävely) 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
  - ✓ ”Hiki” liikunta (hiihto, pyöräily) 1 tunti 15 minuuttia viikossa
  - ✓ Lihaskunto ja tasapainoharjoitteet 2 tuntia viikossa



➤ **Omalla toiminnalla voit estää liukastumisia ja kaatumisesta aiheutuvia tapaturmia**



# YHTEENVETONA

- Olosuhteisiin ei juurikaan voi vaikuttaa, mutta omaan varustautumiseen ja toimintaan voi
- Siispä ....
  - ✓ Kiire pois
  - ✓ Varaudu oikeilla välineillä
  - ✓ Oma aktiivisuus ja toiminta
  - ✓ ”Tarkkana kuin porkkana” - keskity

