

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA RISKIKARTOITUS

Suur-Savon Hiihdon lasten ja nuorten hiihtokoulut/harjoitusryhmät.

Fyysinen turvallisuus

Riski	Mahdolliset seuraukset	Riskin todennäköisyys (1-3)	Riski vakuus (1-3)	Ennalta ehkäisevät toimenpiteet	Ennalta ehkäisevät toimenpiteet	Vastuuhenkilöt
Rullasuksilla kaatuminen	Pintanaarmut, raajan murtuminen, pelko uudelleen kaatumisesta -> ei uskalleta enää laskea tai hiihtää ollenkaan rullasuksilla	2	2-3	Riittävä harjoittelu ensin tasamaalla ja sen jälkeen vasta siirtyminen alamäkiin ja liikenteen sekaan, kunnolliset suojavausteet, liikennesääntöjen tunteminen	Ensiapu (ensiapupakkaus), haavojen puhdistus, avun hälytys puhelimella	Valmentaja, urheilija, huoltajat
Paleltuminen	Vaikeudet liikkua, tärinä, raajojen verenkierron loppuminen, paleltumat	1	3	Pukeudutaan lämpimästi, vältetään turhaa seisoskelua ja pidetään liikettä yllä. Pakkasraja harjoituksissa	Harjoituksen keskeyttäminen ja kotiinlähtö. Jos pakkasen nousee treenin aikana liikaa, harjoitukset keskeytetään aiemmin.	Urheilija itse, huoltajat
Nestehukka	Pahoinvointi, pyörtyminen	1	2	Juomapullo aina mukana harjoituksissa, juomataukojen pitäminen säännöllisesti	Harjoituksen keskeyttäminen, nesteytys, lepo	Valmentaja, urheilija

Tasoero	Ei pysty olemaan jokaisen vauhdissa mukana samanaikaisesti, urheilijat joutuvat liikkumaan yksin, tapaturmien sattuminen, vaaratilanteet liikenteessä	3	3	Harjoitusryhmät jaetaan taitotason mukaan, taitokorttien/ tasojen laatiminen	Ryhmien uudelleen jakaminen	Valmentaja, seura
Sairaskohtaukset	Kaatuminen, pään lyöminen maahan, hengenahdistus	1	3	Valmentajilla tieto mahdollisista sairauksista urheilijalla, ensiaputaidot, puhelimen mukana pitäminen aina harjoituksissa. Ensiapupakkaus oltava aina mukana jokaisessa harjoituksessa	Avun hälytys puheli-mella, vanhemmille ilmoitus	Seuran johto, valmentaja, huoltajat
Sauvan osuminen silmään	Silmävamma	2	3	Suojalasien vaatiminen urheilijoilta kun hiihdetään ryhmässä	Silmän suojaaminen, lähtö ensiapuun/avun hälytys	Valmentaja, urheilijat

Henkinen turvallisuus

Riski	Mahdolliset seuraukset	Riskin Todennäköisyys (1-3)	Riski vakaavuus (1-3)	Ennalta ehkäisevät toimenpiteet	Toimenpiteet riskin toteutuessa	Vastuhenkilöt
-------	------------------------	-----------------------------	-----------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------

Kiusatuksi tuleminen	Mielenterveysongelmat, ryhmästä syrjäytyminen, poissaolot, harrastuksen lopettaminen	2	3	Pelisääntöjen laatiminen, ketään ei jätetä yksin. Pidetään säännöllisesti kehityskeskusteluita ja kysellään kuulumisia	Asian esille tuominen ryhmäläisten sekä aikuisten kanssa	Valmentaja
Ulkonäköpainneet (erityisesti murrosikäisillä)	Syömishäiriö, itsensä vertaileminen toisiin, laihduttaminen	2	2	Ravinnon tärkeyden korostaminen, ravitsemussuunnitelman laatiminen. Somesta ja kuvien muokkaamisesta puhuminen	Keskustelu urheilijan kanssa ja suunnitelman jatkosta, mahdollinen ammattiauttaja	Valmentaja, Ravitsemusterapeutti (tarvittaessa konsultointi)
Liian iso ryhmäkoko	Huomiotta jääminen, mielenkiinnon lopahtaminen, itsetunto-ongelmat	3	3	Tarpeeksi ohjaajia ryhmäkokoon nähden. Valmentaja huomioi jokaisen urheilijan henkilökohtaisesti jokaisessa harjoituksessa	Keskustelut urheilijan kanssa, seuran johtoon ilmoitus ja enemmän valmentajia harjoituksiin	Urheiluseuran johto, valmentaja
Varusteiden erilaisuus	Kiusatuksi tuleminen, eriarvoisuus, urheilija voi tuntea itsensä mitättömäksi	2-3	3	Seuran yhteinen materiaalipankki, vältetään tuomasta liikaa esille esimerkiksi suksien voitelun merkitystä tai välineiden tärkeyttä	Pelisääntöjen kertaaminen, kiusaajien ja kiusaajien vanhempien kanssa keskustelu	Valmentaja
Valmentajan epäsoviva palaute (vain onnistuneiden suoritusten huomiointi)	Itsetunto-ongelmat, mielenkiinnon lopahtaminen. Urheilijan kehitys lakkaa	2	3	Valmentajien ohjeistaminen/kouluttaminen. Valmentajan itsereflektio	Käytöksen huomiointi, itsereflektio ja toiminnan korjaaminen. Palautteen kerääminen urheilijoilta.	Seuran johto, Päävalmentaja, valmentajat, ohjaajat

Epäonnistumisen pelko	Itsetunto-ongelmat, mielenkiinnon lopahtaminen. Pelko voi johtaa korkeampaan riskiin epäonnistua	3	1	Ryhmähengen vahvistaminen (esim. yhteisellä retkellä). Monipuolinen harjoittelu, jotta jokainen urheilija saa kokea onnistumisia	Nuoren tukeminen ja kannustaminen. Pelisääntöjen kertaaminen	Valmentaja
Kuvien julkaisu seuran nettisivuilla/somessa.	Kiusatuksi tuleminen, itsetunto-ongelmat, kuvien joutuminen väriin käsiin ja kuvien väärinkäyttö ja niissä esiintyvät epäasialliset kommentit.	2	3	Asiallisten kuvien ottaminen, varmistus urheilijalta, vanhemmilta sekä seuran tiedoista saako kuvia julkaista	Kuvan poistaminen välittömästi. Pelisääntöjen kertaaminen. Kiusaajien/kiusaajien vanhempien kanssa keskustelu	Seuran tiedottaja, valmentaja
Pakottaminen harjoituksiin	Häiriökäyttäytyminen, toisten suoritusten sabotoiminen, kiinnostuksen loppuminen kaikkeen liikuntaan ja elämäntapojen heikkeneminen	1	3	Ketään ei pakoteta tekemään mitään urheilusuoritusta. Jos huomataan ettei lasta kiinnosta harjoituksissa oleminen tai kuullaan kommentteja, että vanhemmat pakottivat tulemaan harjoituksiin, silloin keskustellaan vanhempien kanssa.	Urheilijan kuuleminen, kuinka mahdollisesti hänen viihtyisi harjoituksissa paremmin. Harrastuksen vaihtaminen	Vanhemmat, huoltajat

Riski	Sosiaalinen turvallisuus Mahdolliset seuraukset	Riskin todennäköisyys (1-3)	Riski vakaavuus (1-3)	Ennalta ehkäisevät toimenpiteet	Toimenpiteet riskin toteutuessa	Vastuuhenkilöt
Ulkopuoliseksi jääminen	Itsetunto-ongelmat, poissaolot, harrastuksen lopettaminen	3	3	Yhdessä tekeminen, toisiin tutustuminen	Keskustelut urheilijoiden, kiusatun sekä vanhempien kanssa	Valmentaja, urheilijat
Luonnollinen ryhmäytyminen	Epätasa-arvoiset mahdollisuudet tekemiseen ja näyttämiseen. Vahvemmat persoonat vie mahdollisuudet heikommilta.	2	2	Joukkueet muodostetaan ohjaajan johdolla. Ryhmänjohtajan vaihtaminen. Lapset saavat vuoron perään olla peleissä ja leikeissä "johtajan" roolissa.	Ohjaajan puuttuminen. Toiminta ennaltaehkäisyn mukaisesti	Valmentaja
Valmentajan auktoriteetin murentuminen	Tottelemattomuus, pelisääntöjen rikkominen	1	2	Epäasialliseen käytökseen ja pelisääntöjen rikkomiseen heti puuttuminen	Sääntöjen läpikäyminen, valmentajan velvollisuus pyytää apuja	Valmentaja, seuran johto
Sisäisten ryhmien ulkopuoliseksi jääminen sosiaalisissa kanavissa	Itsetunto-ongelmat, syrjäytyminen, urheilija ja vanhemmat eivät ole tietoisia tärkeistä asioista	2	3	Yhteinen keskustelu asian tärkeydestä, Yhteisen ryhmähengen kohottaminen, vanhempainillat	Somessa käyttäytymisen pelisääntöjen läpikäyminen.	Valmentaja, huoltajat
Pelisääntöjen rikkominen	Ryhmähengen heikentyminen, urheilijoiden innostus ja toiveet harrastusta kohtaan horjuu	2	2	Valmentajan seuraaminen ja jatkuva kehittäminen, kuulumisten ja mielipiteiden kysyminen urheilijoilta	Keskustelut urheilijoiden sekä vanhempien kanssa, kehitysideoiden vastaanottaminen	Valmentaja
Urheilijoiden puhelimen käyttö harjoituksissa	Ohjeita ei välttämättä kuunnella, keskitytään väärin asioihin. Lasten "liittoutuminen" ryhmiin, toisten jäädessä ulkopuoliseksi. Toiset voivat luulla, että heille nauretaan. Huomion hakeminen puhelimen	1	2	Sovitaan, että puhelimia ei käytetä harjoituksissa, ainut tilanne on silloin, jos täytyy soittaa kotiin vanhemmille.	Henkilökohtainen keskustelu lapsen kanssa, joka on puhelinta käyttänyt. Kysytään miksi hän toimi vasten sääntöjä.	Valmentaja, harjoitusten ohjaaja

	käytöllä. Kännykkä/peliriippuvuus.				vanhemmille ilmoitus asiasta.	
Halventava puhe toisen sukupuolesta	Masennus, ahdistus, itsetunto-ongelmat, syyllisyys, stressi, vaikeudet urheilussa	2	3	Kannusta kertomaan asiasta luotettavalle aikuiselle. Harjoit- uksissa ryhmät jaetaan ilman sukupuolijaka- antumisia. Valmentajan rikostaustojen selvitys.	Keskusteleminen urheilijoiden kanssa. Jos valmentaja on syyllinen asiaan, valmentajan vaihdos ja hänen saattaminen vastuuseen.	Valmentaja, huoltajat, vanhemmat
Urheilijan luvatta koskeminen	Ahdistus, häpeä, perättömien syytösten levittäminen valmentajasta	1	2	Sovitaan toimintatavat koskemisen suhteen. Kysytään saako esimerkiksi halata tai saako koskettaa opetustilanteen aikana	Keskustelu vanhempien kanssa tilanteesta. Selvitetään onko kyseessä väärinymmärrys. Tehdään selvitys seuran johdolle tapahtuneesta.	Valmentaja

