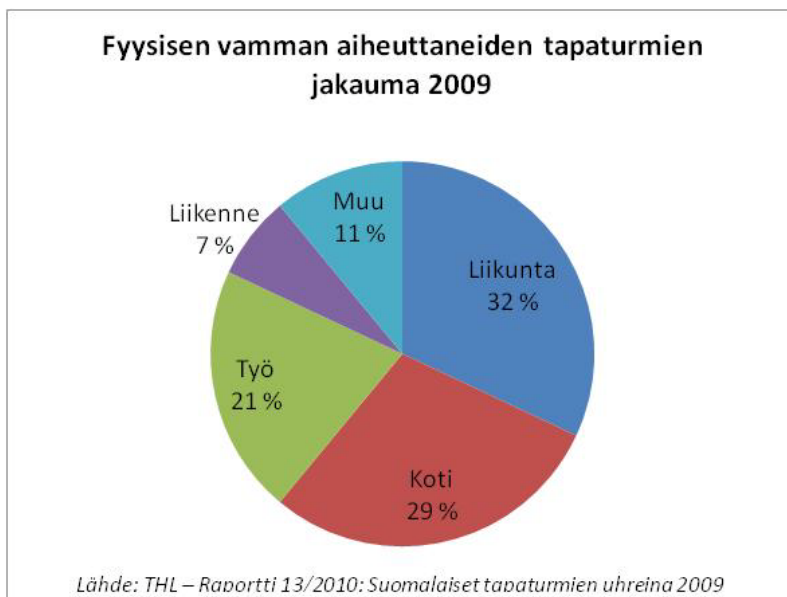




Liikunnassa sattuu eniten tapaturmia

Perjantaina 13. toukokuuta järjestettävä Tapaturmapäivä nostaa esille liikuntatapaturmat teemalla ”Liikunnan iloa vai päätöntä menoa?”.

Liikuntatapaturmat aiheuttavat kaikista tapaturmista eniten vammoja Suomessa. Vuosittain sattuu noin 350 000 liikuntatapaturmaa, jotka johtavat vuosittain yli 70 000 sairauslomaan.



Liikuntatapaturmista kaksi kolmesta sattuu miehille. Eniten vakavia vammoja syntyy joukkuepeleissä kuten jalkapallossa, salibandyssä ja jääkiekossa. Turvallisimpia lajeja ovat uinti, kävely, soutu ja pyöräily.

”Liikunta lisää merkittävästi terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. Liikunnan turvallisuuteen on kuitenkin kiinnitettävä entistä enemmän huomiota tapaturmien välttämiseksi. Kyseessä on vakava kansanterveydellinen ongelma, joka vaatii yhteistyötä eri tahojen kesken”, sanoo tapaturmayhteistyöryhmän puheenjohtaja **Merja Söderholm** sosiaali- ja terveysministeriöstä.

”On tärkeää, että liikunta on mukavaa, mutta samalla kannattaa panostaa liikunnan turvallisuuteen asianmukaisilla varusteilla, erityisesti suojavarusteilla. Alkulämmittelyyn kannattaa käyttää aikaa ja vireystilasta tulee huolehtia ravinnolla, levolla ja riittäväällä juomisella. Jos sattuu tapaturma, on tärkeää hoitaa vamma kuntoon”, neuvoo UKK-instituutin ylilääkäri **Jari Parkkari**.

Työkykyä ja hyvinvointia liikunnalla

Työpaikat voivat edistää henkilöstönsä hyvinvointia ja terveyttä työpaikkaliikunnalla. Työnantajat voivat tarjota mahdollisuuden kokeilla ohjatusti erilaisia lajeja tutussa ryhmässä esimerkiksi liikuntapäivän yhteydessä.

”Jos työpaikalla järjestetään liikuntatapahtuma, olisi suotavaa, että lajin asiantuntija opastaisi lajiin ja sen oikeaan ja turvalliseen suoritukseen. Työnantaja voi myös tehdä kannattavan investoinnin hankkimalla työntekijöille suojavälineet, esimerkiksi pyöräilykypärät”, ehdottaa Jari Parkkari.



Tommi Evilän ja Sanni Leinosen vinkit

Yleisurheilija **Tommi Evilä** kehottaa kaikkia nauttimaan kevään myötä paranevista keleistä: "Kannattaa ihan rohkeasti hankkia raitisilmamyrkytys. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Mitä parempi fyysinen kunto on, sitä paremmin kestää työmaailman tuomat paineet."

Alppihiihtäjä **Sanni Leinonen** antaa kolme ohjetta tapaturmien välttämiseksi: "Ensinnäkin kunnollinen verryttely ja venyttely, toiseksi asiaankuuluvat ja kunnossa olevat varusteet ja kolmanneksi omien rajojen tiedostaminen ja järjen käyttö."

Tommi Evilän ja Sanni Leinosen vinkkejä voi kuulla paikallisradioissa tai katsoa Tapaturmapäivän verkkosivustolta.

Päätapah tapahtuma Tampereella

Tapaturmapäivän valtakunnallinen päätapah tapahtuma pidetään perjantaina 13. toukokuuta Tampereella. UKK-instituutissa järjestetään asiantuntijaseminaari. Tampereen ala-asteen kouluissa tapahtuu aamupäivällä klo 9-12, kun Varalan urheiluopiston opiskelijat järjestävät välitunti- ja liikuntatuntiohjelmia. Iltapäivällä klo 14-17 opiskelijat jalkautuvat kaupungille esittelemään ensiapua ja liikuntavammojen ehkäisyä eri toimintapisteissä.

Tapaturmapäiviä vuodesta 1995

Tapaturmapäivää on vietetty vuodesta 1995, aina vuoden jonain perjantaina 13. päivä. Päivän tavoitteena on kiinnittää huomio keinoihin, joilla jokapäiväisiä vaaratilanteita voi välttää.

Tapaturmapäivää ovat järjestämässä sosiaali- ja terveysministeriö, sisäasiainministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö, Tapaturmavakuutuslaitosten Liitto, Finanssialan Keskusliitto, Työturvallisuuskeskus, Liikenneturva, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Tukes, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, Työterveyslaitos, Puolustusvoimat, Poliisihallitus, Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö, Onnettomuustutkintakeskus ja Suomen Kuntaliitto.

Tänä vuonna yhteistyökumppaneina ovat lisäksi UKK-instituutti, Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma LiVE, Tampereen kaupungin liikuntatoimi, Varalan Urheiluopisto sekä Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.

Lisätietoja www.tapaturmapaiva.fi

Sivustolla on runsaasti tietoa mm. liikuntavammoista ja niiden ehkäisystä, ensiavusta ja työterveydestä

Liikuntatapaturmista:
ylilääkäri Jari Parkkari, UKK-instituutti, puh. (03) 2829 335
www.terveiliikkuja.fi

Tapaturmista yleisemmin:
tapaturmayhteistyöryhmän puheenjohtaja, neuvotteleva virkamies Merja Söderholm,
sosiaali- ja terveysministeriö, puh. (09) 160 74028

Tapaturmapäivän toteutuksesta:
viestintäryhmän puheenjohtaja, tiedottaja Kaisa Hara, Liikenneturva, puh. 0207 282 317

Tampereen tapahtumasta:
kehittämispäällikkö Anne-Mari Jussila, Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma,
LiVE, UKK-instituutti, puh. (03) 282 9111