

KELKKA- LASKETTELU

Laskettelu on kaikille sopiva liikuntamuoto. Paljon tukea tarvitsevien ihmisten kohdalla kyse on usein kelkkalaskettelusta.

Kuusipisteturvavöillä varustettu Biski-kelkka sopii hyvin aikuisille ja antaa laskijalle hyvän, tukevan asennon. Tarvittaessa voidaan kelkassa käyttää vielä lisävöitä sekä niskatukea parhaan asennon saavuttamiseksi.

Laskettelu on yhteistyötä

Kelkkalaskettelussa laskija voi olla aktiivinen, vaikka vartalonhallinta ei olisikaan hyvää. Biski-kelkka on rakennettu niin, että ohjaamiseen voi osallistua jo pienillä vartalon liikkeillä tai päätäkääntämällä. Kelkkalasket-

telussa ohjaaja sekä laskija tekevät yhteistyötä. Yleensä lasketaan niin, että kelkkaa ohjaava hiihtokoulunopettaja laskee koko ajan kelkan perässä.

Ideana kuitenkin on, että myös laskija on aktiivinen ja tekee mahdollisimman paljon itse. Myös elämyslaski-

**Lisää, lisää!
on yleinen
kommentti**

jat, jotka eivät itse pysty paljoa osallistumaan liikkeen tuottamiseen tai ohjaami-

seen, nauttivat usein vauhdin hurmasta.

– En ole vielä tavannut henkilöä, joka kelkan kyytiin rohjettuaan ei olisi laskemisesta nauttinut. Lisää, lisää! on yleinen kommentti, vammaislasketteluun erikoistunut alppihiihdonopettaja Susanna Tero sanoo.

Laskettelukeskusten hiihtokouluissa on jo muutamia Biski-kelkkoja. Jos kelkkaa ei ole, mutta opettaja osaa sen käytön, kelkkoja vuokraa esimerkiksi Malike.

Erlaisissa teematapahtumissa, kuten valtakunnallisena vammaislaskettelupäivänä, rinteissä on yleensä mahdollisuus kokeilla erilaisia välineitä, jotka mahdollistavat laskettelu jokaiselle.

Kuva: Auvo Mäkinen



Hannes Sonkki ja Susanna Tero kurvaavat mäessä.

13