



Shirokawan puheenjohtaja Timo Lepistö näyttää, kuinka kannattaa kaatua.

VARTTI 1-UUSIMAA

Kaatuminen on taitolaji 9.1. 2013

Vedä päätä rintaan, pyöristä selkä ja pyllähdi kaarevasti. Näin judoseura Shirokawan puheenjohtaja **Timo Lepistö** neuvoo menemään nurin. Oikeaoppinen kaatuminen ei toki suju ilman harjoittelua, mutta kun tarpeeksi monta kertaa kierähtää kumoon sisätiloissa turvallisesti, oikea reaktio tulee tosi tilanteessa selkärangasta.

Shirokawa yhdessä Porvoon Invalidit ry:n kanssa järjestää perjantaina ensimmäistä kertaa tasapainotuokion, jossa opetellaan liukkailla liikkumista sekä kaatumista.

Porvoon Invalidien sihteeri **Tuula Räikkönen** kertoo 60 prosenttia kaikista työmatkatapaturmista olevan liukastumisia.

-Yhden kaatumistapa-

Turvallinen kaatumistapa

- » Jos tasapaino ehtii pettää, voit vaikuttaa kaatumisen lopputulokseen harjoittelemalla turvallisempaa kaatumistapaa. Koko jutun juju on se, että kädet eivät jää kropan alle tai pää ei kolahta tien pintaan.
- » Lisää joustoa polviin. Jännittyneenä kaatuessa vammoja saa helpommin kuin rentona.
- » Selkä pyöreäksi. Paina leuka kohti rintaa ja pyöristä yläselkää eteenpäin.
- » Kädet kiinni kehoon. Taakse kaatuessa kädet ja pää hakeutuvat helposti taakse. Koeta kellahtaa kädet vartalon etupuolella kevyessä koukussa, ja taivuta pää kohti rintaa.
- » Harjoittele. Kuivaharjoittele turvallisempaa kaatumistapaa, jotta se palautuu mieleen nopeassa kaatumistilanteessa.
- » (Lähde: www.liukastumis.info)

kustannus on arviolta 11 000 euroa. Jos tällaisella ennalta ehkäisevällä yhteistoiminnalla pystytään yksikin kaatuminen välttämään, niin se on iso asia.

Perjantainen tunti jaetaan

- Toinen osa on kaatumisen. Perussääntö on se, että ei saa ottaa käsillä vastaan. Jos kaadutaan taaksepäin, niin ei mennä niin, että pää tömähtää maahan, sillä pää on kaikkein kallisarvoisin.

- Pää rintaan, jalat ylös ja selkä köyryyn. Jos pystyy pyöristämään ja kierimään sen sijaan että töksähtää, tai että pistää jotain eteen, niin se jo auttaa.



MIA SMOLANDER
mia.smolander@sanomafi

Tasapainotuokio järjestetään perjantaina 11.1. kello 15 Shirokawan harjoitussalilla osoitteessa Pajatie 5, Porvoo. Ilmoittautumiset Tuula Räikköselle puhelimitse 050 360 5813 tai sähköpostilla poinva@gmail.com.

- Ensimmäinen osa on se, miten ylipäätään liikutaan järkevästi liukkaalla. Ei ole esimerkiksi järkevää pitää painopistettä kantapäillä. Tunnilla tehdään erilaisia tasapainoharjoitteita, Lepistö kertoo.