

Tapaturmapäivänä, perjantaina 13.1.2006 ehkäistään talviliikkumisen onnettomuuksia

KANSALAINEN, LIIKU TURVALLISESTI

Liikunta on iloinen asia ja myös välttämätöntä terveyden ylläpitämiseksi. Liikkumiseen liittyvät tapaturmat ovat valitettavasti myös suurin vammoja aiheuttava tapaturmaluokka. Suomessa sattuu vuosittain yli 330 000 liikuntatapaturmaa ja suunta on kasvava. Valtakunnallisena tapaturmapäivänä, perjantaina 13.1.2006 jaetaan yhteisvoimin tietoa siitä, miten talvisaikaan liikutaan turvallisesti.



Eri liikuntalajien vammariskeissä on selkeitä eroja. Suuri loukkaantumisvaara on esimerkiksi squashissa, judossa ja salibandyssä. Talvisin harrastettavissa lajeissa suhteellisesti vähemmän riskejä on murtomaahiihdossa, sauvakävelyssä, luistelussa, kuntosaliharjoittelussa ja uinnissa. Liikuntavammariskit ovat suurimmat 15 – 34 -vuotiaiden keskuudessa, jolloin liikunta on intensiivisimmillään.

Seuraavat kolme asiaa on fiksua ottaa huomioon, harrastaapa sitten työmatkaliikuntaa taikka vauhdikkaita lajeja:

- Sopiva liikkumismuoto – valitsemalla omaan taitoon, kuntoon ja ikään sopivan lajin vähentää riskejä
- Sääntöjen noudattaminen – sääntöjen noudattaminen ja reilu peli niin kilpaillessa kuin liikenteessä tekevät liikkumisesta mielekäästä ja turvallista
- Välineet – sopivat suojaimet ehkäisevät tehokkaasti vammoja

Taustatiedot netistä, tarkistuslistoja erilaisille kohderyhmille

Tapaturmapäivä saavuttaa yleisönsä paikallisissa tapahtumissa, joita monenlaiset toimijat toivottavasti tulevan tammikuun 13. päivänäkin järjestävät. Jotta Tapaturmapäivän tilaisuuksien järjestelyt sujuisivat heti joulunpyhien jälkeen mallikkaasti, on tulevaakin kampanjapäivää varten odotettavissa monipuolinen materiaalipaketti. Aineistopaketti postitetaan yhteistyötahoille marras-joulukuun vaihteessa. Laajemmat taustamateriaalit ja lisätiedot löytyvät netistä osoitteesta www.tapaturmapaiva.fi. Päivä näkyy myös lehdissä ja televisiossa pitkin Tapaturmapäivää edeltävää viikkoa. Tapaturmapäivän jälkeen julistemme on nähtävillä vaalipaikoilla.

Valtakunnallista päätapahtumaa vietetään Hyvinkäällä. Muista tapahtumista voi lähettää tiedot sähköpostitse osoitteeseen juha.hassila@spek.fi. Tiedot lisätään kampanjan nettisivuille.

Tapaturmapäivää ovat järjestämässä sosiaali- ja terveysministeriö, sisäasiainministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö, Kuluttajavirasto, Kansanterveyslaitos, Työterveyslaitos, Työturvallisuuskeskus, Työtapaturmaohjelma, Turvatekniikan keskus, Terveyden edistämisen keskus, Liikenneturva, Puolustusvoimat, Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö, Suomen Vakuutusyhtiöiden Keskusliitto, Tapaturmavakuutuslaitosten Liitto, Suomen Kuntaliitto ja UKK-instituutti.