

# Tarkastuslista laskettelijoiden ja lautailijoiden rinneturvallisuuden lisäämiseksi

- Hanki lajin vaatima peruskunto. Erityisesti reisilihasten tulee olla kunnossa rinteeseen mennessä.
- Lämmittele ja verryttele ennen rinteeseen menoa. Lämmittele uudelleen myös pitkän hiihtohissin odottamisen tai hississä olemisen jälkeen.
- Käytä kypärää ja rannesuojaa. Muista, että suojaimet eivät estä kaikkia vammoja! Erityisesti kovassa vauhdissa vakavia vammoja saattaa tulla suojaimien käytöstä huolimatta.
- Tarkistuta ammattilaisella, että varusteesi ovat asianmukaisessa kunnossa. Huomioi kauden alussa muutokset painossasi ja pituudessasi.
- Tarkista siteiden aukeavuus joka kerta rinteeseen mennessäsi.
- Osallistu hiihdonopettajan tunnille varsinkin, jos olet aloittelija.
- Älä laske taitoihisi nähden liian vaativia rinteitä.
- Vältä vaikeissa rinne- ja sääolosuhteissa laskemista erityisesti, jos olet aloittelija. Jäisessä rinteessä yläraajan ja pään vammariskit kohoavat. Vastaavasti pehmeässä ja märässä lumessa polven vammautumisiriski kohoaa.
- Lue rinteessä olevat ohjeet ja kyltit. Selvitä, mistä saat tapaturman sattua ensiapua.
- Muista, että takaa tuleva laskija väistää edellä meneviä.
- Älä tee tahallasi arvaamattomia pysähdyksiä.
- Älä pysähdy paikkaan, josta yläpuolelta tuleva laskija ei näe sinua.
- Ole varovainen erityisesti rinteiden risteys- ja liittymäkohdissa.
- Syöksylaske vain tätä varten osoitetuissa rinteissä.
- Hiljennä vauhtia ruuhkaisissa rinteiden kohdissa.
- Anna sauvan irrota kädestä kaatuessasi. Näin saatat estää peukalon tyven tai olkapään vamman.
- Tiedosta, että riski vammautumiselle moninkertaistuu kilpailutilanteessa.
- Hoida vanhat vammasi huolellisesti kuntoon. Vältä vamman jälkeen liian aikaista rinteeseen paluuta. 30 % urheiluvammoista on vanhojen vammojen uusiutumisia.
- Muista syödä ja juoda laskettelun lomassa, muutoin väsähdät, jolloin vammariskisi kohoaa.
- Älä mene rinteeseen sairaana tai alkoholin ym. toimintakykyyn vaikuttavien aineiden vaikutuksen alaisena.
- Älä lähde rinteeseen väsyneenä.

**Nämä asiat toteuttaessasi vammariskisi putoaa merkittävästi ja voit todennäköisemmin nauttia hyvästä harrastuksesta läpi kauden.**

