**SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA – VUOSIKERTOMUS 2020**

Sisällys

[Muutakin kuin koronaa 2](#_Toc66968467)

[URHEILIJAN POLKU 3](#_Toc66968468)

[Valtti-ohjelmassa opittiin uusia toimintatapoja 3](#_Toc66968469)

[Junior Games muovautui etäkonseptiksi 4](#_Toc66968470)

[Nuori toimija -koulutus vietiin läpi hybridimallilla 4](#_Toc66968471)

[Nuorten paralympiaryhmä oli tiiviisti yhdessä etänä 5](#_Toc66968472)

[Special Olympicsin teemana urheilijoiden ääni ja osallisuus 6](#_Toc66968473)

[Elinsiirtourheilussa tiivistahtinen alkuvuosi 7](#_Toc66968474)

[KILPA- JA HUIPPU-URHEILU 8](#_Toc66968475)

[Pajulahdesta Paralympic Training Center 8](#_Toc66968476)

[Omissa lajeissa vahvistettiin valmennusosaamista 8](#_Toc66968477)

[Luokitteluhankkeessa mukana 15 lajia 9](#_Toc66968478)

[Kymmenen henkilöä uuteen Paraurheilun Kunniagalleriaan 10](#_Toc66968479)

[HARRASTELIIKUNTA 11](#_Toc66968480)

[Jäsenistöä liikutettiin Kuntokuu-kampanjan ja koulutusten avulla 11](#_Toc66968481)

[Luontoliikuntahankkeet vaikuttavasti päätökseen 12](#_Toc66968482)

[Hyvät muuvit -hankkeen pilotit osoittivat liikunnan merkityksen 13](#_Toc66968483)

[TUKITOIMET 13](#_Toc66968484)

[Avoimet ovet -hanke käynnistyi vauhdikkaasti 13](#_Toc66968485)

[Para School Day muuntautui etäversioksi 14](#_Toc66968486)

[Esteettömyyskonsultointia Palloliitolle ja pääkaupunkiseudun Palvelukartalle 15](#_Toc66968487)

[Verkkokoulutus teki läpimurron 15](#_Toc66968488)

[Liikuntabiologian vammaisurheiluopintokokonaisuus käynnistyi 16](#_Toc66968489)

[Yritysyhteistyö laajeni koko Paralympiakomitean toimintaan 17](#_Toc66968490)

[Vastuullisuusohjelma edistää, linjaa ja seuraa Paralympiakomitean vastuullisuutta 17](#_Toc66968491)

# Muutakin kuin koronaa

Vuoden 2020 oli määrä huipentua Tokion paralympialaisiin. Kisoille kävi koronan kourissa niin kuin monelle muullekin tapahtumalle. Kilpailut siirrettiin seuraavalle vuodelle.

Päätimme, että tästä vuosikertomuksesta ei tehdä koronavuosikertomusta, vaan nostamme esille kaiken sen, mitä teimme ja missä onnistuimme. Tämä vuosi opetti ainakin sen, että hyvistä suunnitelmista huolimatta voi tapahtua jotain sellaista, mihin ei ole osannut varautua. Sellaisessa tilanteessa voi jäädä paikalleen ja katsoa menneeseen tai todeta tilanne, tehdä uudet suunnitelmat ja mennä eteenpäin. Me päätimme mennä eteenpäin.

Vuosi 2020 jää historiaan uuden, entistä laaja-alaisemman Suomen Paralympiakomitean ensimmäisenä vuotena. Järjestöjen yhdistämisen siirtymävaihe päättyi ja marraskuussa valittiin uusi hallitus, jonka ensimmäisenä tehtävänä on strategian laatiminen.

Vuosi oli erilainen ja opettavainen ja se näytti, että suomalainen paraperhe, koko vammaisurheilun ja -liikunnan kenttä on yhdessä valmis muutoksiin.

Kiitokset kaikille mukana olleille!

**RIIKKA JUNTUNEN**

Pääsihteeri

# URHEILIJAN POLKU

## Valtti-ohjelmassa opittiin uusia toimintatapoja

Paralympiakomitean koordinoimassa Valtti-ohjelmassa etsitään liikuntaharrastusta vammaisille ja erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Haku ohjelmaan on auki keväällä, ja jokainen ohjelmaan valittu lapsi ja nuori saa itselleen henkilökohtaisen Valtin, joka suunnittelee ohjattavalleen pääasiassa syksyllä suoritettavan liikuntakokeilujakson. Valtit ovat lähinnä kuntoutus- ja liikunta-alan opiskelijoita ohjelman yhteistyöoppilaitoksista ympäri Suomea.

Pitkälti koronaviruspandemian vuoksi hakijamäärät ohjelmaan olivat selvästi edellisvuotta pienemmät (2019: 225 -> 2020: 155) ja liikuntakokeiluissa jouduttiin soveltamaan, muun muassa kehittelemään etätoteutustapoja ja ryhmässä liikkumisen sijaan painottuivat esimerkiksi yksilölajit ja luonnossa liikkuminen. Erikoisen vuoden ja epävarmuuteen reagoimisen voi nähdä myös jalostaneen hyvin toimivaa ohjelmaa entisestään. Jatkossa pystytään kertomaan jo etukäteen potentiaalisista erilaisista ohjelman toteutustavoista ja soveltamismahdollisuuksista.

Valtti-ohjelma käynnistyi vuonna 2016 osana Euroopan Unionin Erasmus+ Sport -ohjelman rahoittamaa Sport Empowers Disabled Youth (SEDY) -projektia (2015–2017). Vuonna 2020 käynnistyi projektin jatko-osa SEDY2, jossa Suomesta ovat mukana Paralympiakomitea ja Liikuntakeskus Pajulahti. Hankkeeseen liittyen valmistui PAPAI Handbook, joka on Valtti-ohjelman englanninkielinen käsikirja maille, jotka haluavat lähteä toteuttamaan vastaavanlaista ohjelmaa. SEDY2-hankkeen osalta toteutettiin myös ryhmähaastatteluja nuorille, vanhemmille ja ammattilaisille. Haastatteluissa selvitettiin, mitä inkluusiolla eri maissa tarkoitetaan ja miten se ymmärretään urheilun ja liikunnan kontekstissa.

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*“Pääsin toteuttamaan Valtti-videoita osana Sport Empowers Disabled Youth 2 -hanketta (SEDY2) ja tätä kautta kehittämään Valtti-ohjelmaa. Neljä Valtti-videota, yksi kullekin kohderyhmälle: perheille, Valteiksi haluaville opiskelijoille, opettajille ja urheiluseuroille, toimivat Suomessa ohjelman markkinoinnissa, mutta myös kansainvälisesti auttamalla muiden maiden toimijoita ymmärtämään, mistä ohjelmassa on kyse. Prosessi oli todella antoisa, sillä pääsin kokemaan ja jakamaan merkityksellisiä ilon ja onnistumisen hetkiä.”*

***Kaisa Kiri****, lasten ja nuorten liikunnan suunnittelija*

**NUMERONOSTO**: 155 hakijaa Valtti-ohjelmaan keväällä 2020

## Junior Games muovautui etäkonseptiksi

Paralympiakomitea järjestää vammaisille ja erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille suunnatut Junior Games -kisat kahdesti vuodessa, keväisin Kuortaneella yhteistyössä urheiluopiston opiskelijoiden kanssa ja syksyisin Jyväskylän Hipposhallissa yhteistyössä yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ja alueen muiden oppilaitosten opiskelijoiden kanssa.

Koronaviruspandemia perui Junior Games -kevätkisat, mutta syksyn kokonaisuus päädyttiin toteuttamaan etäkonseptilla. Erityiskoulut ja -luokat sekä yksittäiset osallistujat pystyivät osallistumaan Etä-JG:hen tekemällä vammaisurheilu- ja -liikunta-aiheisia videoita, joita esiteltiin netin kautta lähetetyssä Live-show’ssa, jonka tuotannosta vastasivat Jyväskylän yliopiston opiskelijat. Etä-JG sai myös positiivista palautetta niin osallistujilta kuin opiskelijoilta. Syksyllä julkaistiin myös Junior Gamesin ja erityiskoulujen välisten kisojen historiikki.

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Siitä alkaa olla jo 20 vuotta, kun pikkupoikana pääsin kilpailemaan Junior Games -kisoihin ensimmäistä kertaa. Siitä asti Junior Games on ollut eri tavoin osa elämääni, ensin kisaajana, sitten urheilijavieraana ja nyt viime vuodet työntekijänä. Viime syksyn kisat olivat uhattuna koronapandemian takia, mutta luovuutta käyttämällä saimme kisat järjestettyä virtuaalisesti. Osallistujia oli 81 ympäri Suomen ja kaikki saivat mitalit!”*

***Henry Manni****, lasten ja nuorten liikunnan suunnittelija*

**NUMERONOSTO**: 81 osallistujaa Etä-JG:ssä

## Nuori toimija -koulutus vietiin läpi hybridimallilla

Paralympiakomitean Nuori toimija -koulutus on suunnattu liikunnan ja urheilun parissa toimimisesta kiinnostuneille toimintarajoitteisille nuorille. Normaalioloissa Nuto-koulutus koostuu kahdesta Liikuntakeskus Pajulahdessa järjestettävästä lähijaksoviikonlopusta, joiden välissä tehdään välitehtävä. Poikkeusvuonna ensimmäinen lähijakso saatiin järjestettyä alkusyksystä koronapandemian suvantovaiheen aikaan ja koulutus vietiin loppuun vuoden 2021 alussa etäyhteyden turvin. Nuto-vuosikurssilta valmistui kymmenen nuorta.

¨

**NUMERONOSTO:** 30 000 euroa on yhteissumma Tukilinja-säätiön ja Paralympiakomitean vuosittain jakamista Startti-stipendeistä harrastuksessaan alkuvaiheessa oleville yksilöhakijoille ja toimintaa aloitteleville yhteisöhakijoille.

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Kokosimme yhteistyössä Suomen Urheiluliiton kanssa työryhmän – allekirjoittanut, Tuomas Törrönen, Mikko Peltonen ja Mikko Nieminen – jonka tehtävänä oli saattaa parayleisurheilun Suomen ennätykset ajan tasalle. Ennätysten metsästäminen vuosia ja vuosikymmeniä taaksepäin osoittautui erittäin työlääksi projektiksi, se vaati pitkiä päiviä arkistoissa ja lukuisia yhteydenottoja entisille ja nykyisille urheilijoille. Mutta hyvä, että se tuli tehtyä, onhan kyseessä yksi suomalaisen paraurheilun kruununjalokivilajeista.”*

***Lauri Jaakkola****, viestintäpäällikkö*

## Nuorten paralympiaryhmä oli tiiviisti yhdessä etänä

Nuorten paralympiaryhmään valittiin 20 urheilijaa kahdeksasta lajista vuodelle 2020. Ryhmä kokoontui helmi-, elo- ja marraskuussa leirille Liikuntakeskus Pajulahteen. Huhtikuun leiri peruuntui koronaviruksen vuoksi. Ryhmän vastuuvalmentajana toimi Paralympiakomitean kehittämispäällikkö, entinen paralympiaurheilija Katja Saarinen. Nuoret kokoontuivat lisäksi kuukausittain psyykkisen valmennuksen etätapaamisiin sekä yhteisiin pilatestreeneihin kerran viikossa.

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Minulla oli lopulta hyvä ja onnistunut vuosi, vaikka välillä joutui jännittämään menevätkö treenipaikat kiinni. Oheislajini koripallon treenejä ei pystytty pitkään aikaan pitämään, joten harrastamisen sosiaalinen puoli jäi vähemmälle. Yleisurheilun kisakausi alkoi tavallista myöhemmin ja ulkomaan kisoja ei ollut lainkaan, mutta kotimaan kisoja oli sitten jopa enemmän kuin aiemmin. Nuorten paralympiaryhmän kanssa pidettiin kevään peruuntuneen leirin sijaan etänä pilatessessioita ja psyykkistä valmennusta.”*

***Sini Paukkeri****, ratakelaaja, nuorten paralympiaryhmän jäsen*

**NUMERONOSTO**: 20 urheilijaa Nuorten paralympiaryhmässä

## Special Olympicsin teemana urheilijoiden ääni ja osallisuus

Kehitysvammaisten urheilun Special Olympics Invitational Games -talvikisat käytiin helmikuun alussa Ruotsin Åressa ja Östersundissa. Suomesta kisoihin osallistui 14 urheilijaa, jotka kilpailivat taitoluistelussa, alppihiihdossa, lumilautailussa ja salibandyssa. Suomalaisurheilijat toivat kotiin seitsemän mitalia (1 kulta, 3 hopeaa, 5 pronssia).

Kotimaan kilpailutoiminnassa uutuutena oli talvilajien Special Olympics National Games, joka oli ohjelmassa tammikuussa Pajulahti Gamesin yhteydessä. Lumenpuutteen vuoksi lopulta vain alppihiihtokisat saatiin käytyä suunnitellusti. Hiihtokilpailut peruuntuivat ja lumikenkäily siirtyi myöhempään ajankohtaan Espoon Oittaalle. Yhteensä kilpailijoita oli kuitenkin mukavat 37.

Vuoden isona teemana oli urheilijoiden, valmentajien ja vanhempien osallistaminen, jonka ensiaskeleet oli otettu jo syksyn 2019 Urheilijafoorumissa Tampereella. Keväällä urheilijat tekivät sosiaaliseen mediaan jumppavideoita ja Facebook-livejumppasessioita. Special Olympics -urheilija Sami Korhonen valittiin Paralympiakomitean Urheilijavaliokuntaan. Uudessa, kahdesti vuodessa ilmestyvässä Special Olympics -lehdessä kiinnitettiin erityishuomiota siihen, että urheilijat saavat äänensä kuuluviin. Valmentajat kokoontuivat etätapaamisiin, ja talvilajien valmentajille saatiin EU:n Erasmus+ -rahoituksen ansiosta lokakuussa järjestettyä myös valmentajaseminaari Rukalla. Urheilijoiden vanhemmille järjestettiin keskustelutilaisuudet elo- ja lokakuun lajileireillä.

Yhteistyökumppanirintamalla Special Olympics Finland otti isoja edistysaskeleita, kun vuoden aikana solmittiin kaikkiaan viisi yhteistyökumppanuutta: eXerium, Matka-Agentit, Catmandoo, Maskiksi.fi ja Toyota Finland.

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Special Olympics -talvilajien valmentajien seminaari lokakuussa Rukalla oli huippujuttu. Yhdessä uudistettiin Special Olympics -maailmankisaprosessia avoimemmaksi ja tutustuttiin kaikkiin lajeihin käytännössä. Urheilijoiden sijaan valmentajat ohjasivatkin toisiaan – kaikki omissa aidoissa lajiympäristöissään. Tuli konkreettisesti esille eri lajien piirteet ja haasteet sekä valmentajien ihailtava taito ohjata ja eriyttää - etäohjauksella ja livenä. Tätä huippuosaamista, sen jakamista ja iloa oli sykähdyttävää päästä itse ohjattavan roolissa kokemaan. Tiesin, että valmentajat ovat hyviä, mutta he ovat itse asiassa TODELLA hyviä. Aina olen valmentajilta vaatimassa jotakin kutsua, tilastoa, lippua ja lappua, mutta nyt oli ilo vastavuoroisesti tarjota heille jotain erityistä!”*

***Elina Ahtiainen****, lajipäällikkö*

**NUMERONOSTO**: 1812 henkilöä osallistui Special Olympics -toimintaan Suomessa vuoden 2020 aikana.

**NUMERONOSTO**: 37 osallistujaa ensimmäisissä talvilajien Special Olympics National Gameseissa

**NUMERONOSTO**: 300 – kehitysvammainen keilaaja Ukko Törmänen heitti Jyväskylän Keilacupin kilpailussa marraskuun alussa täydellisen sarjan. Hän on ensimmäinen Keilacupissa 300 sarjan heittänyt keilaaja.

## Elinsiirtourheilussa tiivistahtinen alkuvuosi

Elinsiirron saaneiden talvilajien MM-kilpailut käytiin helmikuussa Kanadan Banffissa. Suomen kahden miehen – Veijo Uotinen ja Jarmo Leväinen – joukkue keräsi kuusi mitalia (4 hopeaa, 2 pronssia) hiihdosta, ampumahiihdosta, lumikenkäilystä ja lumilautailusta. Tammikuisissa parayleisurheilun SM-hallikisoissa Pajulahdessa elinsiirron saaneiden osalta nähtiin osallistujaennätys: 20 urheilijaa.

Elinsiirtourheilun leiritysten osalta siirryttiin enemmän lajileirimalliin (yleisurheilu, lentopallo, keilailu, petankki). Yleisleirit ovat vastedes enemmän uusille urheilijoille suunnattuja. Yhteistyö Munuais- ja maksaliiton nuorisopuolen kanssa tiivistyi.

**NUMERONOSTO**: 20 elinsiirron saanutta urheilijaa parayleisurheilun SM-hallikisoissa

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*“1.1.2020 käynnistyi Suomen Paralympiakomitean taloushallinnossa uusi aika. Uusin tililuettelon sekä laskentakohteiden numeroinnin yhdistymisen yhteydessä. Vanha järjestelmä jäi vanhaan vuoteen ja uudet järjestelmät tuotiin uuteen. Kahdesta yhdistyksestä tuli yksi. Vanhoista prosesseista ja järjestelmistä ei jäänyt jäljelle mitään. Yhdistyminen onnistui yhteistyössä eri edustajien, Olympiakomitean sekä konsultin avulla loistavasti, joskin pieniä virheitä korjataan vieläkin. Työmäärä oli valtava, mutta muutos tarpeellinen. Valtavan kauniit kiitokset kaikille prosessissa mukana olleille. Annan itselleni arvosanan ”hienosti vedetty” joskin osaamiseen on vielä matkaa…”*

***Anu Boman****, taloussihteeri*

# KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

## Pajulahdesta Paralympic Training Center

Paraurheilun kansainvälinen Pajulahti Games -kilpailutapahtuma järjestettiin tammikuussa kymmenettä kertaa Liikuntakeskus Pajulahdessa Lahden Nastolassa. Pyöreiden vuosien kunniaksi tapahtumassa tehtiin uusi osallistujaennätys, 558 urheilijaa, valmentajaa ja muuta joukkueenjäsentä. Syksyllä 2020 Urheiluopistosäätiö ja Paralympiakomitea sopivat nelivuotisesta yhteistyöstä, jonka myötä Pajulahdesta tuli ensimmäinen virallinen paralympiaurheiluun keskittyvä valmennuskeskus Paralympic Training Center.

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Vuoden aikana oli aikaa pitää parempaa huolta omasta kropasta, kun ei ollut turnauksia ja leirejä joka viikonloppu. Piti myös kehittää kotona tehtäviä harjoitteita, kun koko ajan ei päässyt salillekaan, paljon kehon painolla, kahvakuulilla ja kuminauhavastuksella tehtäviä treenejä. Maajoukkueen leiritoiminta pyöri ihan korona-ajan alun jälkeen lähes normaalisti. Tiedän, että joissain maissa maajoukkuetoiminta on ollut kokonaan jäissäkin, vaikka eivät pelaajat tietenkään sielläkään ole pelkästään lonkkaa vetäneet. Elän urheilijana kisoista ja niihin valmistautumisesta, joten tämä on ollut henkisesti raskasta aikaa, mutta toisaalta kun pelaamaan taas pääsee, tulee intoa olemaan valtavasti.”*

***Erkki Miinala****, miesten maalipallomaajoukkueen pelaaja*

**NUMERONOSTO**: 558 on uusi Pajulahti Gamesin osallistujaennätys

**NUMERONOSTO**: 1 – Pystylaskijoiden pujottelucupin voittaneesta Santeri Kiiveristä tuli ensimmäinen suomalaisurheilija, joka on voittanut para-alppihiihdon maailmancupin kokonaiskilpailun.

## Omissa lajeissa vahvistettiin valmennusosaamista

Paralympiakomitean alaisissa lajeissa – maalipallossa, bocciassa, pyörätuolirugbyssa, parajääkiekossa, sokkopingiksessä, voimanostossa, sähköpyörätuolisalibandyssa, näkövammaisten ampumaurheilussa, näkövammaisten shakissa ja CP-jalkapallossa – arvokisojen osalta kyseessä oli koronan pakottama välivuosi, mutta monessa lajissa erikoinen ajanjakso käytettiin olosuhteisiin nähden tehokkaasti hyväksi.

Parajääkiekossa entinen liigapelaaja ja -valmentaja Jari Härkälä oli ottanut maajoukkueen valmennettavakseen jo ennen vuodenvaihdetta ja vuoden 2020 aikana valmennusryhmää täydennettiin toisella ex-liigavalmentajalla, maalivahtivalmentajaksi tulleella Jami Kaupilla sekä fysiikkavalmentaja Jannika Välimaalla. Apuvalmentaja Teemu Kurki lähtee suorittamaan Valmentajan ammattitutkintoa (VAT). Leirityksiä saatiin järjestettyä kuukausittain lähes läpi vuoden. Testileireillä pelaajia oli parhaimmillaan kolmisenkymmentä. Säännöllistä toimintaa on Jyväskylässä, Riihimäellä, Turussa ja Oulussa. Seuraavaksi tavoitteena on vakiinnuttaa toiminta Tampereelle.

Näkövammaisten ilma-aseammunnassa valmentaja Mikko Taussi on kehittänyt lajin valmennus- ja leiritoimintaa. Systemaattinen valmennustoiminta on kehittänyt leirityksessä mukana olevia ampujia ja mukaan on saatu innostettua myös uusia ampujia. Tietoisuuden lisäämisessä ja uusien harrastajien löytämisessä auttaa myös tuore näkövammaisammunnan esittelyvideo.

Sähköpyörätuolisalibandyn EM-kotikilpailut siirtyivät ensin kesältä 2020 kesään 2021 ja peruuntuivat lopulta kokonaan koronaviruspandemian vuoksi. Suomen maajoukkueen kannalta se oli sääli jo siksikin, että joukkue ehti osoittaa kuuluvansa jopa turnauksen voittajakandidaatteihin sijoituttuaan helmikuussa toiseksi kovatasoisessa neljän maan turnauksessa Italiassa.

CP-jalkapallon integroitui Suomen Palloliiton alaisuuteen vuoden 2021 alusta lähtien. Jo aiemmin CP-jalkapalloilijat ovat pelanneet Palloliiton alaista erityisryhmien SM-sarjaa. Nyt myös maajoukkuetoiminta siirtyy Paralympiakomiteasta Palloliiton alle.

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Oma onnistuminen menee valmennuksen laadun parantumiseen. Sain rekrytoitua hyvät sitoutuneet valmentajat ja muut lajitoimijat, ja sitä kautta pääsimme kehittämään toimintaa kokonaisvaltaisesti. Suunnitelmallisuus, urheilijoiden sitouttaminen ja monipuolisuus harjoittelussa ovat parantuneet selkeästi. Hyvä tekemisen meininki, joka heijastuu ulospäin.”*

***Petri Räbinä****, lajipäällikkö*

**NUMERONOSTO**: 1117 osallistujaa eri lajien SM-kilpailuissa (Paralympiakomitean omat + integraatiolajit). Useassa sarjamuotoisesti pelattavassa lajissa SM-mitalit jäivät tosin jakamatta, kun koronaviruspandemia keskeytti toiminnan.

## Luokitteluhankkeessa mukana 15 lajia

Lajien luokittelutoimintaan keskittyvä kaksivuotinen Luokitteluhanke (2020–2021) vei 15 lajin luokitteluprosessia eteenpäin. Paralympiakomitean alaisista lajeista mukana oli viisi lajia: pyörätuolirugby, voimanosto, boccia, parajääkiekko ja maalipallo. Integraatiolajien lajiliitoista mukana olivat ampumaurheilu, ratsastus, pyöräily, yleisurheilu, uinti, taekwondo, triathlon, judo sekä soutu ja melonta.

Hankkeesta vastaava Kati Kauhanen tapasi säännöllisesti lajeja ja kansallisen luokittelukäsikirjan mukaisesti vei yhdessä lajiliiton kanssa seitsemää eri osa-aluetta eteenpäin. Luokitteluprosessit ottivat isoja edistysaskelia ja lajiliitot ottivat enemmän vastuuta luokittelun kehittämisestä. Luokittelun rinnalla muutkin integraatioon liittyvät teemat edistyvät.

Kaksipäiväinen luokittelijatapaaminen järjestettiin syyskuussa Nuuksiossa. Joulukuun luokitteluwebinaariin osallistui 40 osallistujaa. Luokitteluun valmistui useita materiaaleja, kuten opinnäytetyönä tehty Luokittelu pähkinänkuoressa, luokittelun koronaohjeistukset sekä toimintamalli luokitteluun valmistautuvalle urheilijalle. Lisäksi luokittelun tietosuojajärjestelmä SDMS (Sport Data Management System) otettiin käyttöön.

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Huikea vuosi; 15 lajia mukana luokitteluhankkeessa, kaikki lajit ovat kehittäneet omaa luokittelutoimintaansa, me Paralympiakomiteassa olemme kehittäneet luokittelun konkreettisia toimenpiteitä ja materiaaleja ja mikä parasta: yhdessä lajien kanssa on kehitetty uusia toimintamalleja ja -tapoja.”*

***Kati Kauhanen****, luokitteluhankkeen koordinaattori*

## Kymmenen henkilöä uuteen Paraurheilun Kunniagalleriaan

Paralympiakomitea julkisti Paraurheilun Kunniagallerian, johon nimettiin kansainvälisenä vammaisten päivänä 3.12. kymmenen ensimmäistä henkilöä: sotainvalidien urheilun edistäjä Alvar Sandström, suomalaisen näkövammaisurheilun isä Arvo Karvinen, kehitysvammaisten urheilun ja liikunnan kehittäjä Eija Kangas-Virtanen, elinsiirron saaneiden urheilun ja liikunnan edistäjä Ilkka Vass, Valtion liikuntaneuvoston pitkäaikainen jäsen ja 5-kertainen jääratakelkkailun paralympiavoittaja Veikko Puputti, 7-kertainen maastohiihdon paralympiavoittaja Pertti Sankilampi, menestynen näkövammainen suomalaisurheilija paralympialaisissa Pekka Kujala, menestynein näkövammainen suomalaisnainen paralympialaisissa Kirsti Pennanen, menestynein suomalainen paralympiaurheilija, 12-kertainen paralympiavoittaja Jouko Grip ja menestynein suomalainen naisurheilija paralympialaisissa, 12-kertainen paralympiavoittaja Tanja Kari. Seuraavan kerran Kunniagalleriaa täydennetään vuonna 2022.

**NUMERONOSTO**: 44 paralympiakultamitalia yhteenlaskettuna Kunniagalleriaan valituilla urheilijoilla

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Paraurheilun kunniagalleria on ollut monta vuotta puheissa ja suunnitelmissa. Tänä vuonna, uuden Paralympiakomitean ensimmäisenä toimintavuotena, tuotettiin omin voimin arvokas tapahtuma, joka oli monelle henkilölle ja monella tavalla tärkeä. Ja tämä oli vasta onnistunut alku hienon kiitos- ja respect-kulttuurin rakentamiselle.”*

***Leena Kummu****, viestintäpäällikkö*

# HARRASTELIIKUNTA

## Jäsenistöä liikutettiin Kuntokuu-kampanjan ja koulutusten avulla

Paralympiakomitea liikuttaa jäsenistöään muun muassa Kuntokuu-harrasteliikuntakampanjan. Kuntokuu on kahdesti vuodessa: helmi- ja syyskuussa. Osallistujat täyttävät kuntokorttia – joko paperista tai sähköistä – merkiten siihen omat liikuntasuorituksensa kuukauden aikana. Osallistujien kesken arvotaan tuotepalkintoja. Helmikuussa osallistujia oli 211, joka on täysin linjassa edellisvuosien määrän kanssa. Syyskuussa koronan vaikutukset näkyivät osallistujamäärän notkahduksena (153).

Toinen tapa liikuttaa Paralympiakomitean alaisten paikallisyhdistysten jäseniä on kouluttaa jäsenistöä liikuttajiksi. Paralympiakomitean Iloliikuttaja-vertaisohjaajakoulutus, joka koostuu kahdesta Liikuntakeskus Pajulahdessa järjestettävästä viikonlopun mittaisesta lähijaksosta. Koronasta huolimatta koulutus saatiin suoritettua ja siihen osallistui kymmenen henkilöä. Koulutukseen osallistui ensimmäistä kertaa myös Aspa-kotien asiakkaita Hyvät muuvit -hankkeen kautta.

**NUMERONOSTO**: 364 Kuntokuu-osallistujaa

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Digiloikan otin ja itseni voitin – onnistuin siis! Lisäksi verkossa olevat mahdollisuudet avasivat uusia ajatuksia tulevaan. Aikaisemmin aina pähkäiltiin päivämääriä, miten ihmiset saadaan kasvokkain kokouksiin. Kokouksia oli vuoden aikana muutamia ja ne venyivät joskus luvattoman pitkiksi. Kasvokkain tapaamisia tarvitaan ehdottomasti, mutta kokousten välissä voi pitää lyhyitä verkkotapaamisia. Tällöin kaikki pysyvät tapahtumista ajan tasalla ja kasvokkain kokoukset ovat kohtuullisia myös ajan sekä tiedon määrän osalta. Tämä on niin aika- kuin kustannustehokastakin sekä maantieteellisesti yhdenvertaista.”*

***Tiina Siivonen****, verkostokoordinaattori*

## Luontoliikuntahankkeet vaikuttavasti päätökseen

Luonto kaikille -hankkeen (2018–2020) toteuttivat yhteistyössä LAB-ammattikorkeakoulu, Suomen Paralympiakomitea sekä Metsähallituksen luontopalvelut. Hanke sijoittui Kanta- ja Päijät-Hämeeseen, mutta sen puitteissa edistettiin yhdenvertaista luontoliikuntaa valtakunnallisesti sekä luotiin teeman ympärille aktiivinen verkosto. Maaliskuussa järjestettiin yhteistyössä CP-liiton ja Invalidiliiton Harvinaiset-yksikön kanssa talvipilotti, johon osallistui viisi luontoalan yrittäjää. Hankkeen puitteissa julkaistiin Esteettömien ja saavutettavien luontomatkailupalveluiden suunnitteluopas sekä kahdeksan tuotekorttia eri kohderyhmien teemaretkistä. Maaliskuun webinaaria seurasi yli 400 henkilöä. Yrittäjäverkostolle järjestettiin Palvelut näkyviksi -koulutusohjelma, jossa kokemusasiantuntijana oli Sanna Kalmari. Hankkeen loppuwebinaari järjestettiin lokakuun lopussa ja katsojia oli noin 200.

Luonto kaikille -verkkosivuille kerättiin tarpeellinen tieto hankkeen tuloksista. Liesjärven kansallispuiston noin neljän kilometrin esteetön reitti valmistui ja sai paljon huomiota. Hankkeen projektipäällikkö Petri Rissanen kartoitti kuntien ja Metsähallituksen luontoreittejä sekä kävi opettamassa erä- ja luonto-oppaita. Toisen Paralympiakomitean luontoliikunta-aiheisen hankkeen, Esteettömän eräpolun raportti valmistui keväällä 2020.

**NUMERONOSTO**: 34 378 – Luonto kaikille -hankkeeseen liittyvä postaus Paralympiakomitean Facebook-sivuilla (25.9.) keräsi ennätyksellisen määrän tavoitettuja henkilöitä. Kuvassa henkilö kulkee kyynärsauvoilla metsässä pitkospuiden vierellä ja tekstisaatteessa lukee: ”Aina ei tarvita massiivisia muutostöitä, jotta mahdollisimman moni pääsisi nauttimaan luonnosta. Esimerkiksi kyynärsauvoilla pystyy kulkemaan, jos pitkospuita on kolme rinnakkain kahden sijaan.”

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Etävuoden aikana toimintaa siirrettiin kovasti webinaarimuotoon ja siihen liittyi uusien teknisten ratkaisujen etsimistä. Webinaarien on oltava sisällöltään kiinnostavia ja teknisesti toimivia, jolloin osaamista on oltava niin kameran edessä kuin takanakin. Alkuvuoden opettelu tuotti hedelmää ja joulukuussa järjestetty Kunniagalleria-lähetys onnistui hyvin ilman suurempia ongelmia. Ensimmäisinä Kunniagalleriaan valitut henkilöt saivat arvoisensa avauksen pandemiasta huolimatta.”*

***Teemu Lakkasuo****, markkinointipäällikkö*

## Hyvät muuvit -hankkeen pilotit osoittivat liikunnan merkityksen

Heinäkuussa 2019 alkaneessa Hyvät muuvit -hankkeessa edistetään asumispalveluiden ja tukitoiminnan piirissä olevien aikuisten aktiivisuutta, liikkumista, liikuntaa ja harrastamista. Pilotit käynnistyivät keväällä 2020 Liljalaaksossa (Turku) ja Sillanpäässä (Salo), syksyllä vastaavasti Hyvän mielen talossa (Rauma) ja Kunnarissa (Lempäälä). Pilotit osoittivat, että valitun palvelumuotoilumallin prosessi on toimiva ja sitouttaa hankeväen viemään liikuntaa kuntoutujien arkeen. Asiakkaiden hyvinvointi lisääntyi ja työntekijät saivat työkaluja liikunnan lisäämiseen asiakkaiden arjessa. Joulukuussa hankkeen tuloksia ja prosessia käytiin läpi webinaarissa. Syksyllä alettiin käynnistää lapsille suunnatusta Valtti-ohjelmasta aikuisille sopivaa toimintatapaa. Itse toiminta käynnistyy vuonna 2021. Hankkeelle valmistui opinnäytetyö, jossa selvitettiin Satakunnassa asuvien päihde- ja mielenterveyskuntoutujien liikuntatottumuksia.

**NUMERONOSTO**: 80% Hyvät muuvit -hankkeen piirissä olevista asiakkaista kokee liikunnan ja liikkumisen tärkeäksi

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”On ollut todella antoisaa päästä tekemään kehittävää ja merkityksellistä työtä ihmisten kanssa, jotka avoimesti ja rohkeasti kertovat omista kokemuksistaan ja tarpeistaan. Olen kokenut voivani omalla toiminnallani kannustaa asiakkaita osallistumaan omana itsenään, sekä tukenut työntekijöitä huomaamaan oman osaamisensa aktiivisuuden ja liikkumisen mahdollistajana.”*

***Katariina Jauhiainen****, Hyvät muuvit -hankekoordinaattori*

# TUKITOIMET

## Avoimet ovet -hanke käynnistyi vauhdikkaasti

Kesällä 2020 käynnistyneessä Paralympiakomitean Avoimet ovet -hankkeessa tuetaan urheiluseuroja vammaisten ja toimintarajoitteisten harrastajien mukaan ottamisessa. Hanke toteutetaan yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen ja lajiliittojen kanssa. Hankkeen koordinaattorina toimii Paralympiakomitean Nina Peltonen.

Hankkeen ensimmäiset kuukaudet ovat osoittaneet, että tämänkaltaiselle työlle on tilausta. Tavoitteena oli saada mukaan alkuvaiheessa 30 pilottiseuraa eri puolilta Suomea, mutta vuodenvaihteessa seuroja olikin jo 55. Toimintarajoitteisille henkilöille suunnattuun Liikkujakyselyyn tavoiteltiin 400 vastausta, mutta vastauksia tulikin yli kolminkertainen määrä, 1213. Avoimet ovet -infopankki urheiluseuroille avattiin syksyllä osoitteessa paralympia.fi/avoimet-ovet.

**NUMERONOSTO**: 55 pilottiseuraa mukaan Avoimet ovet -hankkeeseen ensimmäisen puolen vuoden aikana

**NUMERONOSTO**: 465 urheiluseuraa ja muuta toimijaa Paralympiakomitean Löydä oma seura -palvelussa, josta vammaiset ja erityistä tukea tarvitsevat henkilöt voivat etsiä itselleen soveltuvaa harrastuspaikkaa.

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Paralympiakomitean lajiliittovastuulajiseura Aisti Sport sai Olympiakomitean ja lajiliiton yhdessä myöntämän aikuisliikunnan laatumerkin, Tähtiseura-tunnuksen maalipallosta. Aisti Sport on ensimmäinen paraurheilun erikoisseura Tähtiseurana. Huikea heittäytyminen Tähtiseura-polulle ja siitä syntynyt valtava into lähteä entisestään kehittämään seuran toimintaa on vienyt seuraa huimaa vauhtia eteenpäin. On ollut kiva olla kehittämässä seuran toimintaa uudelle tasolle.”*

***Nina Peltonen****, seurakehittäjä, Avoimet ovet -hankekoordinaattori*

## Para School Day muuntautui etäversioksi

Para School Day on tietoisuuden lisäämiseen keskittyvä Paralympiakomitean koulukiertue, jossa oppilaat pääsevät kokeilemaan eri paraurheilulajeja ja tapaamaan urheilijavieraita. Vuoden 2020 aikana Para School Day -konseptista kehitettiin etäversio. Syksyllä Etä-PSD:tä kokeiltiin Vantaan ja Espoon kunnissa. Etä-PSD:ssä aamunavaus järjestetään etäyhteydellä, johon myös urheilijavieras osallistuu. Lajipisteet toteutetaan ohjevideoiden avulla. Toyota oli kiertueen pääyhteistyökumppani kolmatta vuotta ja kiertue näkyi myös Toyotan viestintäkanavissa.

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*“Para School Day muokattiin täysin etänä järjestettävään versioon. Vuosia PSD:tä järjestäneenä kieltämättä jännitti, saavatko koulut päivistä irti mitään, kun emme ole siellä kädestä pitäen alusta asti ohjaamassa. Olikin mahtavaa saada positiivista palautetta samoista asioista kuin ennenkin: erilaiset lajit innostivat, urheilijavieraan (virtuaalinen) aamunavaus innosti ja käsite yhdenvertaisuudesta avautui päivän aikana.”*

***Reeta Lindeman****, yhteyspäällikkö*

## Esteettömyyskonsultointia Palloliitolle ja pääkaupunkiseudun Palvelukartalle

Paralympiakomitea on liikuntapaikkojen esteettömyyden johtava asiantuntija Suomessa. Paralympiakomitea tekee liikuntapaikkojen esteettömyyskartoituksia ja erilaajuisia konsultointeja esteettömyysasiantuntija Jukka Parviaisen johdolla.

Paralympiakomitea oli mukana laatimassa pääkaupunkiseudun Palvelukartta-malliin (palvelukartta.hel.fi) esteettömyyskysymyksiä liikuntapaikkojen osalta. Palvelukartta on pääkaupunkiseudun kuntien yhteinen palvelu, josta löytyvät alueen julkiset palvelut, toimipisteet ja osoitteet. Muissa kohteissa on jo aiemmin ollut esteettömyyshuomiot mukana, mutta nyt niitä on myös liikuntapaikoissa. Paralympiakomitea auttoi laatimaan liikuntapaikkaspesifit esteettömyyskysymykset, joiden pohjalta toimijat voivat täyttää palveluun omat esteettömyyshuomionsa. Palvelukartta-malli on laajentunut pääkaupunkiseudun lisäksi Turkuun.

Paralympiakomitea oli tekemässä Suomen Elektronisen Urheilun Liiton (SEUL) Esteettömyys e-urheilun tapahtumissa -opasta. Jukka Parviainen esiintyi Suomen Palloliiton turvaseminaarissa katsomoiden esteettömyyteen liittyen, muun muassa siitä, miten katsomoihin tarvitaan pyörätuolipaikkojen lisäksi myös ns. helppo liikkua -paikkoja. Parviaisen esteettömyyskonsultointi Palloliitolle liittyy laajempaan kuvioon Euroopan jalkapallojärjestön UEFA:n kanssa. Tavoitteena on luoda paremmat mahdollisuudet järjestää isoja kansainvälisiä otteluja ja tapahtumia Suomessa.

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA sai ACME-säätiöltä 22 500 € lahjoituksen lasten ja nuorten välineiden hankintaan. Summalla hankittiin uusia lasten mitoilla olevia jääkiekkokelkkoja ja koripallotuoleja. Jääkiekkokelkkahankinnoilla saadaan tuettua kasvavan lajin nuorisotoimintaa. Lajiin uutena mukaan tulevien nuorien ei tarvitse heti lähteä hankkimaan omaa kelkkaa, vaan he voivat ensimmäisen vuoden käyttää lainakelkkaa. Koripallotuolit menevät koulujen käyttöön. SOLIAlla ei ole ollut tähän mennessä lasten kokoisia koripallotuoleja.”*

***Jukka Parviainen****, apuvälineneuvoja*

## Verkkokoulutus teki läpimurron

Koronaviruspandemian vuoksi fyysisiä koulutustilaisuuksia ei juuri pystytty järjestämään, mutta Paralympiakomitealla ja Liikuntakeskus Pajulahdella oli sopivasti viime vuosikymmenen lopulla valmistunut vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan verkkokoulutus hyödynnettävissään. Moni oppilaitos, joka tuskaili etäopintojen järjestämisen kanssa, otti maksuttoman verkkokoulutuksen käyttöönsä. Syksyllä 2020 verkkokoulutuksella oli kaikkiaan 880 kirjautujaa, mikä oli yli tuplasti enemmän kuin vuotta aikaisemmin. Verkkokoulutusta myös kehitettiin entisestään vuoden aikana. Mukaan tuli videotenttejä, interaktiivisia tehtäviä ja enemmän visuaalista sisältöä. Palaute verkkokoulutuksesta oli kiittävää.

**NUMERONOSTO**: 880 kirjautujaa soveltavan liikunnan verkkokoulutukseen vuoden 2020 päätteeksi

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*"Yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen jokapäiväisessä työssämme otti askeleita eteenpäin, kun toteutin osana palvelumuotoilun oppisopimuskoulutustani osaamisohjelman meille näistä teemoista. Ohjelma rakentui yhteiskehittämisen hengessä palvelemaan juuri meidän tarpeitamme. Osaamisohjelma pilotoidaan tänä vuonna ja osaamisen lisäämisen kautta pystymme toteuttamaan tehtäviämme entistäkin vahvemmin tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta edistäen!"*

***Piia Korpi****, koulutuskoordinaattori*

## Liikuntabiologian vammaisurheiluopintokokonaisuus käynnistyi

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan liikuntabiologian opinto-ohjelmassa käynnistyi vammaisurheilun opintokokonaisuus, jota Paralympiakomitea oli vahvasti suunnittelemassa ja toteuttamassa. Jyväskylän liikuntatieteellisen tiedekunnan kautta kulkee iso osa Suomen liikunta-alan ammattilaisista ja siinä missä muilla laitoksilla vammaisurheilulla ja soveltavalla liikunnalla oli jo entuudestaan kohtuullisen vahva jalansija, oli liikuntabiologia aiemmin jäänyt pienemmälle huomiolle. Vuonna 2020 ensimmäistä kertaa järjestetyn ja pitkälti käytännön demoihin pohjautuneen Vammaisurheiluvalmennus ja -testaus -osion (2 opintopistettä) suoritti 18 opiskelijaa.

**NUMERONOSTO**: 18 Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian opiskelijaa suoritti Vammaisurheiluvalmennus ja -testaus -opinto-osion

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Saatiin kesäksi urheiluarkistoinnin ammattilainen Mikko Mäkinen järjestämään vammaisurheilun historiaa. Vanhaa Paraa, VAU:ta ja myös aikaisempien järjestöjen dokumentteja löytyy nyt hyllymetreittäin siististi luetteloituna Suomen Urheilumuseolta. Kuka tahansa voi mennä niitä tarkastelemaan. Historia auttaa meitä ymmärtämään sitä, kuinka mennyt vaikuttaa nykyisyydessä.”*

***Aija Saari****, tutkimuspäällikkö*

## Yritysyhteistyö laajeni koko Paralympiakomitean toimintaan

Vuonna 2020 yrityskumppaneiden kanssa keskityttiin luomaan uusia tapoja tuoda yhteisiä arvoja ja laajempaa Paralympiakomitean toimintamuotoa esille. Kumppanit kutsuttiin yhteisiin tapaamisiin neljä kertaa vuodessa, lisäksi jokaista yritystä tavattiin erikseen useita kertoja vuodessa. Paralympiakomitea kutsui Urheilugaalaan ison joukon kumppaneita, järjesti maalis- ja lokakuussa kumppaniwebinaarit, ja kumppanit seurasivat joulukuussa etäyhteydellä toteutettua Kunniagalleria-lähetystä.

Paralympiakomitea oli mukana Spring Housen kanssa Sopivaa työtä kaikille -kampanjassa. JYSKin myymälöissä toteutettiin tyynykampanjoita, jotka varmistivat Tokion urheilijoille ensimmäistä kertaa puolipäivärahat. Uusista kumppaneista WellO2:n kanssa tehtiin yhteistyötä erityisesti Valtti-ohjelman kanssa. CHS-groupista tuli paralympiajoukkueen rahtikumppani.

**NUMERONOSTO**: 12 000 JYSKin myymää kampanjatyynyä, joiden ansiosta Tokion paralympiajoukkueelle saadaan ensimmäistä kertaa puolipäivärahat

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*“Yhteistyökumppanit ovat tärkeä osa Paralympiakomitean toimintaa nyt ja tulevina vuosina. Yhdistymisen myötä uuden Paralympiakomitean laajaa toimintaa pystyttiin tuomaan entistä vahvemmin yrityksiin, ja yritysten toimintaa puolestaan pystyttiin tuomaan entistä paremmin tutuksi Paran verkostolle. Kaikki yhteistyökumppanit pysyivät haastavasta vuodesta huolimatta paraurheilun tukena, ja erityisenä ilonaiheena kehitysvammaisten Special Olympics -toimintaa lähti tukemaan viisi yhteistyökumppania.”*

***Timo Mäkynen****, kumppanuuspäällikkö*

## Vastuullisuusohjelma edistää, linjaa ja seuraa Paralympiakomitean vastuullisuutta

Vuoden 2020 lopulla valmistunut Paralympiakomitean vastuullisuusohjelma kokoaa yhteen järjestön toiminnan kannalta keskeiset vastuullisuusteemat. Sen tavoitteena on edistää ja seurata toiminnan vastuullisuutta niin ympäristön, turvallisen toimintaympäristön kuin avoimen hallinnon näkökulmista. Vastuullisuusohjelma on tehty Paralympiakomitean jäsenille, kumppaneille, sidosryhmille ja urheilijoille.

Vastuullisuusohjelma on voimassa vuoteen 2025 asti ja siitä raportoidaan joka toinen vuosi alkaen vuodesta 2021. Vastuullisuusohjelman perustana on kolme keskeistä asiakirjaa: Urheilun yhteinen vastuullisuusohjelma, Kestävän kehityksen 2030 tavoitteet ja YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista.

HENKILÖKOHTAINEN NOSTO

*”Ensimmäinen kiitokseni menee hallitukselle. Olen kiitollinen siitä sitoutumisesta ja osaamisesta, jolla hallitus veti koko yhdistymisprosessin. Uusi hallitus valittiin yksimielisesti marraskuussa ja se saa lähteä liikkeelle hyvästä tilanteesta. Toinen kiitos menee henkilöstölle, joka aloitti vuoden alussa uutena organisaationa. Vuoden aikana opeteltiin uutta, autettiin työkavereita, ratkottiin haasteita ja vietiin uutta Paraa eteenpäin monella rintamalla.”*

***Riikka Juntunen****, pääsihteeri*