



Vantaa

Heittäydy harrastukseen

Perehdytysopas turvalliseksi aikuiseksi

Heittäydy harrastukseen -kehittämishanke 2025-2026



Sisällysluettelo

Tiivistelmä	4
1. Tervetuloa turvalliseksi aikuiseksi.....	5
Kaksi tapaa toteuttaa rooli	5
2. Tehtävät päivän kulun mukaan	6
Kielletyt asiat tunnin aikana	8
Kirjaukset ja seuranta	8
Mitä otan mukaan ja mitä palautan.....	8
3. Roolin ydin: turvallinen aikuinen.....	8
4. Lasten tukeminen arjessa	9
Siirtymän laajempi merkitys – näin perustelet sen	10
Liikennekasvatus siirtymissä	10
Joukkoliikennetaidot kasvavat ohjatuilla matkoilla	12
Siirtymien pelisäännöt lapsille.....	14
5. Haastavat tilanteet ja turvallisuus	14
Toimintaperiaatteet kaikissa tilanteissa.....	14
Kiusaaminen, häiriköinti ja epäasiallinen käytös	15
Jäähyt, sovittelu ja seuraamukset kasvatuksellisenä mahdollisuutena....	15
Toimintakortit: pikaohjeet haastaviin tilanteisiin	16
Tapaturmat.....	21
Poissaolot ja sijaisjärjestelyt.....	21
6. Osaamisen reflektointi ja vaikuttavuus	22
Itsereflektiokysymykset osa-alueittain.....	22
Havainnointinäkökulmat.....	23
Kokoavat kysymykset.....	23

7. Muistilista ja yhteystahot.....	24
Muistilista	24
Yhteystahot	24

Julkaisija
Vantaan kaupunki, liikuntapalvelut
7/2026
Heittäydy harrastukseen -hanke

Tämä kooste on Heittäydy harrastukseen -hankkeen loppuraportin liite. Raportti ja muut liitteet: <https://www.vantaa.fi/fi/hankkeet/hanke/heittaydy-harrastukseen-hanke>

Tiivistelmä

Tämä opas antaa kokonaiskuvan turvallisen aikuisen roolista Liikuntailtapäivässä: mitä rooli tarkoittaa, mitä tehtäviä siihen kuuluu päivän aikana, miten toimitaan haastavissa tilanteissa ja miten omaa osaamista voi reflektoida. Opas on kausiriippumaton – kauden aikataulut, liikuntapaikkojen tiedot, käytettävät järjestelmät, ovikoodit ja muut ajankohtaiset yksityiskohdat annetaan aina erikseen kauden perehdytyksessä.

Sisältö

1. Tervetuloa turvalliseksi aikuiseksi
2. Tehtävät päivän kulun mukaan
3. Roolin ydin: turvallinen aikuinen
4. Lasten tukeminen arjessa
5. Haastavat tilanteet ja turvallisuus
6. Osaamisen reflektointi ja vaikuttavuus
7. Muistilista ja yhteystahot

1. Tervetuloa turvalliseksi aikuiseksi

Turvallinen aikuinen on Liikuntailtapäivän ryhmän vastuuhjaaja: hän kulkee lasten mukana koululta harrastuspaikalle, on apuna harrastuksen aikana, huolehtii turvallisesta paluumatkasta ja toimii yhteyshenkilönä lasten huoltajille. Liikuntaseurojen ohjaajat vastaavat tuntien sisällöstä – turvallinen aikuinen vastaa siitä, että lapset pääsevät turvallisesti paikalle, kokevat olonsa tervetulleiksi ja saavat tarvitsemansa tuen.

Rooli on merkittävämpi kuin miltä se arjessa ehkä näyttää. Ohjatut siirtymät ovat toiminnan yhdenvertaisuuden ydin: ne poistavat matkoihin liittyvät esteet ja tekevät osallistumisesta mahdollista jokaiselle lapselle riippumatta perheen voimavaroista. Kokemus on osoittanut, että uuden harrastuksen ensimmäiset kaksi kuukautta ovat ratkaisevia harrastamisen jatkumisen kannalta – juuri silloin lapsi tarvitsee eniten aikuisen tukea, kannustusta ja onnistumisen kokemuksia.

Turvallisena aikuisena toimit ammattilaisen statuksella, vaikka olisit nuori tai toimisit ensimmäistä kertaa tällaisessa tehtävässä. Sinun ei tarvitse olla valmis: rooli kasvaa tekemällä, ja lapset kasvavat kanssasi. Hyödynnä omaa persoonaasi – erilaiset lapset tarvitsevat erilaisia aikuisia.

Toiminnan tavoitteena on tukea lasten kasvua harrastajiksi ja rakentaa polkua kohti pitkäkestoista harrastamista.

Kaksi tapaa toteuttaa rooli

Turvallisen aikuisen rooli voidaan toteuttaa kahdella tavalla:

- **Erillinen turvallinen aikuinen:** saattamisesta ja tuntien aikaisesta tuesta vastaa oma turvallinen aikuinen, ja liikuntaryhmän ohjaaja vastaa tunnin sisällöstä.
- **Liikuntaryhmän ohjaaja turvallisena aikuisena:** ohjaaja hoitaa myös turvallisen aikuisen roolin eli hakee lapset koululta ja palauttaa heidät tunnin jälkeen koululle. Saattajan rooli sisältyy tällöin ohjaamisen työrooliin, ja yhden ryhmänohjauksen ajallinen kesto muuttuu vastaavasti: meno- ja paluumatkaan varataan työaika 15–45 minuuttia suuntaansa saatettavan matkan pituudesta riippuen.

Tämä opas koskee molempia toteutustapoja: turvallisen aikuisen tehtävät ja vastuut ovat samat riippumatta siitä, hoitaako roolia erillinen henkilö vai liikuntaryhmän ohjaaja.

2. Tehtävät päivän kulun mukaan

Turvallisen aikuisen tehtävät alkavat koulun pihasta ja etenevät joka kerta samassa järjestyksessä. Seitsemän vaihetta muodostavat päivän rungon. Kauden koulut, harrastuspaikat, aikataulut ja kuljetusjärjestelyt kerrotaan kauden perehdytyksessä ja ajantasaisista kausimateriaaleista.

Jos toimit liikuntaryhmän ohjaajana ja hoidat myös turvallisen aikuisen roolin, sovelta ohjaajayhteistyötä koskevat kohdat (esim. esittäytyminen ja roolista sopiminen) oman kaksoisroolisi mukaisesti – muut vaiheet koskevat sinua sellaisenaan.

1. Kokoon tuleminen koulun pihalla

- Osallistujat kokoontuvat luoksesi sovittuun paikkaan. Tarkista läsnäolot osallistujalistasta.
- Pue heijastinliivi ja jaa tarvittavat liivit – liivi on työasu, jota käytetään ainakin siirtymissä. Sen avulla lapset, kuljettajat, koulun henkilökunta ja huoltajat tunnistavat sinut, ja samalla ”puet roolin päällesi”.

2. Siirtyminen harrastuspaikalle

- Ryhmä saatetaan harrastuspaikalle kävellen, pyörällä, julkisilla kulkuneuvoilla tai tilausajolla kauden ohjeistuksen mukaan.
- Kertaa lasten kanssa siirtymien pelisäännöt aina kun siihen on tarvetta (ks. luku 4).
- Koska siirtymäaika on pitkä, siirtymiin koululta harrastuspaikalle ja takaisin voi tarvittaessa kuulua myös välipalojen syönti (tarjottu tai omat eväät) ja juomapullojen täyttö. Varaa näille aikaa, sovi käytännöt kauden ohjeiden mukaan ja huolehdi, että roskat päätyvät roskakoriin.
- Matkalippujen käytännöt, reitit ja pysäkit käydään läpi kauden perehdytyksessä.

3. Ryhmän kokoaminen harrastuspaikalla

- Merkitse läsnäolot sovittuun seurantajärjestelmään ja valmistelee ryhmä harjoitukseen.
- Sovi tuntia ohjaavan ohjaajan kanssa, kumpi kirjaa kävijät, jos käytössä on erillinen kävijäseuranta.

4. Harjoitukseen valmistautuminen

- Huolehdi pukeutumisesta, tavaroista, siisteydestä ja varusteista liikuntapaikan käytäntöjen mukaan.
- Valvo lasten toimintaa myös pukuhuone- ja aulatiloissa – valvonta on tärkeää kaikissa tiloissa, ei vain salissa.

5. Avustaminen harrastuksen aikana

- Esittäydy sinulle uusille ohjaajille: kerro nimesi ja miltä koululta tuot lapsia.
- Kysy, mistä löytyvät ensiaputarvikkeet (kylmäpussit, laastarit), jos niitä tarvitaan kesken tunnin.
- Sovi ohjaajan kanssa roolistasi: toimitko apuohjaajana vai seuraatko tuntia sivusta. Kysy rohkeasti täsmällisiä neuvoja, jos tarvitset niitä.
- Passiivisempikin läsnäolo on lapsille tärkeää – olennaista on, että olet aina valmiudessa puuttumaan tilanteisiin ja auttamaan esimerkiksi wc-käynneissä tai pulmatilanteissa.

6. Paluu koululle tai lähelle kotia

- Lapset saatetaan takaisin sovitusti koululle tai huoltajan ohjeistuksen mukaan.
- Lasta ei jätetä yksin ilman huoltajan lupaa. Omatoimisesti saa kulkea vain lapsi, jolla on siihen huoltajan antama lupa – ja hänkin lähtee vasta luvallasi.
- Tarkista ennen lähtöä, että kaikki ryhmäsi lapset ovat mukana. Jos joku puuttuu, älä poistu ennen kuin tilanne on selvitetty: tarkista tilat yhdessä ohjaajien kanssa ja ota tarvittaessa yhteys projekti-koordinaattoriin ja huoltajaan.

7. Yhteydenpito koteihin

- Erityisesti kauden alkuvaiheessa yhteydenpito huoltajiin on tärkeää ja vaatii joustavuutta.
- Toimit huoltajien suuntaan yhteyshenkilönä oman ryhmäsi asioissa.

Kielletyt asiat tunnin aikana

Liikuntapaikka on työpaikkasi koko tunnin ajan. Kiellettyä on omalla puhelimella oleilu, turvallisten aikuisten keskinäinen vetäytyminen omiin oloihin sekä liikuntapaikalta poistuminen kesken tunnin.

Kirjaukset ja seuranta

Osallistumisia ja siirtymätapoja seurataan, koska tieto ohjaa toiminnan kehittämistä ja tutkimusta: kirjaa sovittuun järjestelmään, osallistuiko lapsi, sekä tarvittaessa meno- ja paluutapa (omatoimisesti vai kanssasi, kulkuväline, hakiko huoltaja). Käytettävät järjestelmät, tunnukset ja kirjauskäytännöt annetaan kauden perehdytyksessä.

Mitä otan mukaan ja mitä palautan

- Heijastinliivi (palautetaan sovitusti päivän päätteeksi).
- Ryhmän matkustamiseen tarvittavat liput tai kortit kauden ohjeistuksen mukaan (palautus sovitusti).
- Tarvittavat yhteystiedot: sovi koulun vastuuhenkilön kanssa yhteystietojen vaihtamisesta varmuuden vuoksi.
- Puhelin ladattuna – yhteydenpitoa ja poikkeustilanteita varten (ei viihdekäyttöön tunnilla).

3. Roolin ydin: turvallinen aikuinen

Turvallisuus on muutakin kuin fyysistä turvallisuutta siirtymissä ja liikenteessä. Turvallinen aikuinen rakentaa myös **psykologista turvallisuutta**: ryhmän jaettua tunnetta siitä, että ryhmässä on turvallista ottaa sosiaalisia riskejä – ilmaista mielipiteitä, myöntää virheitä, kysyä

apua ja olla oma itsensä ilman tarvetta muuttua. Kun lapsi kokee olonsa turvallisesti ja hyväksytyksi, hän uskaltaa yrittää vaikeitakin asioita, ja tämä vahvistaa myönteistä minäkuvaa ja itsetuntoa.

Käytännössä turvallisena aikuisena toimiminen rakentuu seitsemästä osa-alueesta:

- 1. Luo turvallisen ilmapiirin** – Jokainen lapsi tuntee olonsa tervetulleeksi. Kiusaamista, syrjintää tai epäasiallista käytöstä ei hyväksytä – asioihin puututaan keskustellen, ei vain kieltämällä.
- 2. On helposti lähestyttävä** – Käyttäytyy ystävällisesti ja avoimesti. Lapsi uskaltaa kertoa huolistaan ja kysyä apua; aikuinen pysähtyy kuuntelemaan ja laskeutuu lapsen tasolle.
- 3. Toimii vastuullisesti ja tuntee roolinsa** – Noudattaa sääntöjä, turvallisuusohjeita ja ilmoitusvelvollisuutta – ei jätä lasta yksin. Pyytää tarvittaessa apua ja kehittää osaamistaan.
- 4. Kunnioittaa yksityisyyttä ja rajoja** – Ei koske ilman lupaa (pois lukien turvallisuutta vaarantavat erikoistilanteet). Kommunikoii ystävällisesti eikä pakota ketään jakamaan asioitaan; säilyttää luottamuksen.
- 5. Tunnistaa ja reagoi huolenaiheisiin** – Huomaa, jos lapsi vaikuttaa poikkeavalta tai vetäytyneeltä, ja uskaltaa reagoida. Osaa toimia, jos lapsi kertoo huolestuttavasta asiasta.
- 6. On yhteistyökykyinen** – Tekee yhteistyötä huoltajien, ohjaajien ja tarvittaessa viranomaisten kanssa. Jakaa tietoa vastuullisesti ja rakentavasti.
- 7. Rohkaisee ja tukee** – Kannustaa kaikkia osallistumaan omalla tasollaan, näkee lapsen vahvuudet ja antaa positiivista palautetta.

Roolin teoreettinen tausta ja koulutussisällöt on kuvattu tarkemmin erillisessä koulutuskoonnissa (Turvallinen aikuinen harrastustoiminnassa).

4. Lasten tukeminen arjessa

Harrastamisen taidot ovat arjen taitoja. Lapsi voi todella haluta harrastaa, mutta arjen pienet esteet – hävinnyt bussikortti, unohtuneet treenivaatteet, nälkä, väsymys, sade tai ajatus ”entä jos olen ihan huono?”

– voivat kaataa osallistumisen, jos itsesäätelytaidot eivät vielä riitä niiden yli. Heikommissa asemassa olevat lapset saavat usein muita vähemmän tukea itsesäätelyn kehittymiseen. Turvallisen aikuisen tehtävä on madaltaa näitä esteitä: huomata, kannustaa, auttaa käytännön pulmissa ja pitää yllä uskoa siihen, että ensi kerralla voi onnistua.

Siirtymän laajempi merkitys – näin perustelet sen

Lapset tai huoltajat saattavat ajoittain kokea siirtymät työläinä ja kysyä, miksi matkaa ei hoideta autokyydillä tai valmiilla kuljetuksella. Silloin auttaa, että osaat sanoittaa siirtymän tarkoituksen – omin voimin kuljettu siirtymä ei ole harrastuksesta irrallinen välivaihe, vaan osa sitä:

- **Luonteva tauko ja orientoituminen:** siirtymä toimii taukona koulutyön ja harrastamisen välillä. Matkalla ajatukset ehtivät siirtyä koulupäivästä harjoitukseen, ja paluumatka rauhoittaa ennen kotiin menoa.
- **Alkulämmittely:** kävely tai pyöräily harrastuspaikalle lämmittää kehoa ja valmistaa harjoitukseen – ja toimii paluumatkalla kevyenä palautteluna.
- **Päivittäisliikkumisen luonteva lisä:** 7–17-vuotiaiden liikkumissuositus on *vähintään* 60 minuuttia monipuolista liikkumista päivässä (OKM 2021; WHO 2020). Omin voimin kuljetut siirtymät kerryttävät tätä huomaamatta – autokyydillä sama hyöty jää saamatta.
- **Itsenäisen liikkumisen harjoittelua:** reitit, aikataulut ja kulkuvälineet tulevat tutuiksi, mikä kasvattaa lapsen valmiuksia liikkua myöhemmin omatoimisesti (ks. myös Joukkoliikennetaidot alla).

Väsynyt tai vastahakoinen lapsi ei tarvitse luentoa vaan kannustusta – mutta kun tarkoitus tulee arjessa sanoitetuksi, siirtymä alkaa näyttäytyä lapsillekin osana harrastusta eikä pelkkänä matkana.

Liikennekasvatus siirtymissä

Siirtymät ovat jatkuvia oppimistilanteita: kävely ja pyöräily lisäävät arkiaktiivisuutta, ja matkalla lapset oppivat ajanhallintaa, liikennesääntöjä ja reittien suunnittelua. Julkisissa kulkuvälineissä lapset oppivat sinulta

oikeat toimintamallit – myös sen, miten toimitaan, kun jokin muuttuu, esimerkiksi bussin myöhästyessä.

Vastuunjako siirtymissä

- Turvalliset aikuiset saavat koulutusta liikennekasvatukseen (perehdytysvideo alla).
- Huoltajille on painotettu, että lapsi saa kulkea siirtymät omatoimisesti vain, jos hänellä on siihen riittävät valmiudet ja huoltaja on tämän itse todennut.
- Viime kädessä vastuu siirtymistä on huoltajalla – erityisesti silloin, jos lapsi ei kuuntele turvallista aikuista, ei noudata pelisääntöjä tai toimii muuten omin päin.
- Vastuu ei silti ole yksin vanhemmilla: siirtymät ajatellaan jatkuviksi oppimistilanteiksi, joissa aikuinen opettaa omalla esimerkillään ja lapsen valmiudet kasvavat vähitellen.

Kerrattavat perusasiat lasten kanssa

- **Jalankulkijana:** tie ylitetään aina suojatietä pitkin – pysähdy, katso joka suuntaan, älä juokse tielle. Punaisella ei mennä, vaikka autoja ei näkyisi. Katso ja kuuntele liikennettä, älä tuijota puhelinta. Jos jalkakäytävää ei ole, kuljetaan tien vasenta laitaa. Pimeällä käytetään heijastinta – ja muistetaan, ettei heijastin itse ole valo.
- **Joukkoliikenteessä:** pysäkillä heilautetaan kättä ja astutaan askel taaksepäin, jotta bussi pääsee lähelle kiveystä. Matkan aikana istutaan tai pidetään kiinni, huomioidaan muut matkustajat ja painetaan stop-nappia ajoissa. Ulos astuttaessa katsotaan aina molempiin suuntiin – pysäkki voi olla pyöräväylän varrella.
- **Pyöräillen: vaikka pyöräilijät siirtyvät omatoimisesti, kypärä on heillä pakollinen – tarkkaile kypärän käyttöä lasten keskuudessa ja puutu puutteisiin.** Pyörä talutetaan tien yli suojatietä pitkin, pimeällä käytetään valoja (kirkas eteen, punainen taakse), pyörä pidetään kunossa ja lukitaan. Muista myös: alle 15-vuotias ei saa kuljettaa sähköpotkulautaa, eikä sähköpotkulaudalla saa kyyditä matkustajaa.

- **Autot ja olosuhteet:** auto ei pysähdy heti – jarrutusmatka pitenee liukkaalla, ja sähköauto voi liikkua lähes äänettömästi. Ennen tien ylitystä varmistetaan, että kuljettaja on huomannut.

Reitin vaaranpaikkojen tunnistaminen: kartoita oman reittisi vaaranpaikat etukäteen ja käy ne läpi lasten kanssa – esimerkiksi näkemäesteet, ajoesteet, kaksikaistaiset ylitykset ilman liikennevaloja ja päällystevauriot. Kauden materiaaleissa on alueellinen vaaranpaikkakartoitus. Havainnointiin voi käyttää liikenneturvallisuuskävelyn tarkistuslistaa, ja perheiltä kerätään havaintoja reittien vaaranpaikoista huoltajakyselyllä koulun ja kaupungin liikenneturvallisuustyön tueksi – kannusta perheitä vastaamaan.

Joukkoliikennetaidot kasvavat ohjatuilla matkoilla

Myönteinen suhde joukkoliikenteeseen syntyy tuttuudesta ja hallinnan tunteesta – ja ne kehittyvät vain omien kokemusten kautta. Ohjatut siirtymät ovat lapselle juuri tällaisia harjoituskertoja: kun reitti tulee tutuksi aikuisen kanssa, itsenäinen matka ei enää jännitä samalla tavalla. Muutamakin myönteinen kokemus voi riittää muutokseen, ja lapsena opitut liikkumistottumukset kantavat aikuisuuteen asti. Turvallisen aikuisen työ on siis myös itsenäisen liikkumisen ja kestävän arkiliikkumisen kasvatusta, joka laajentaa lapsen elinpiiriä.

Huomioi nämä tutkimuksessa esiin nousseet asiat matkoilla:

- **Ensimmäiset itsenäiset matkat jännittävät eniten:** oikean linjan löytäminen, reitin muistaminen ja oman pysäkin tunnistaminen pimeällä. Sanoita matkaa ääneen (”seuraavaksi käännytään, meidän pysäkki on kolmas”) – näin reitti jää lasten mieleen ja valmius omatoimisiin matkoihin kasvaa.
- **Lasten pelot perustuvat usein muilta kuultuihin tai somessa nähtyihin tarinoihin,** eivät omiin kokemuksiin – omakohtaiset kokemukset ovat pääosin myönteisiä. Ota lapsen huoli vakavasti mutta rauhallisesti, ja tarjoa onnistumisen kokemuksia.

- **Todelliset epä mukavuudet ovat arkisia:** melu, tungos ja matkapa-hoinvointi; metroon voi liittyä omia jännityksiä. Huomioi nämä lapsi-kohtaisesti, esimerkiksi istumapaikan valinnassa.
- **Aikuisten asenteet kaikuva lasten puheissa** – puhu joukkoliiken-teestä myönteisesti. Myös vertais esimerkki kannattelee: yhden lapsen rohkaistuminen rohkaisee muita.
- **Käytännön taidot opitaan mallista:** pidä kiinni, jos et pääse istumaan; huomioi muut matkustajat; muistuta, että omilla matkoilla puheli-messa kannattaa olla akkua.

Keskustelunavauksia matkalle. Kysele lapsilta matkan aikana – kysymykset pitävät huomion ympäristössä ja kasvattavat hallinnan tunnetta:

- Mikä on seuraava pysäkki? Mistä tiedät, milloin painetaan stop-nap-pia – entä tarvitseeko sitä painaa junassa tai metrossa?
- Mistä tunnistaisit oman pysäkkisi pimeällä? Mitä tekisit, jos jäisit vahin-gossa väärälle pysäkillä tai bussi ajaisi pysäkin ohi?
- Missä kulkuvälineissä pyörän tai potkulaudan saa ottaa mukaan? Entä missä lemmikkikoira matkustaa?
- Miten muut matkustajat huomioidaan ruuhkaisessa bussissa?
- Mitä liikennemerkkejä matkalla näkyy ja mitä ne tarkoittavat? Missä kohdin reittiä pitää olla erityisen tarkkana – ja miksi?

Perehdytysvideo liikennekasvatukseen

Perehdytys lasten liikennekasvatukseen (video, n. 39 min) – katso osana perehdytystäsi:

<https://www.youtube.com/watch?v=VENoNcd-zuA>

Liikennekasvatussisällöt pohjautuvat hankkeen yhteydessä tehtyyn opinnäytetyöhön Liikennevalistuksen rooli ja liikenneturvallisuus koulun ja harrastuspaikkojen välisillä siirtymillä – Vantaan liikuntailtapäiväpilotti (Nieminen 2026, HAMK; theseus.fi) ja siihen liittyvään alakoululaisten liikennevalistusmateriaaliin (yhteistyössä Vantaan kaupunki, Pyöräilykuntien verkosto ry, HSL ja Liikkuva koulu -ohjelma) sekä HSL:n kokeiluhankkeen loppuraporttiin Lasten itsenäisen liikkumisen ja joukkoliikenteen käytön edistämisen kokeilu (HSL 2026).

Siirtymien pelisäännöt lapsille

Nämä pelisäännöt on käyty läpi lasten kanssa. Kertaa niitä aina kun siihen on tarvetta:

1. Kuuntelen turvallista aikuista ja noudatan ohjeita koko siirtymän ajan.
2. Jos saan liikkua omatoimisesti, lähden vasta kun saan siihen aikuiselta luvan.
3. Laitan roskat (esim. välipaloista) aina roskakoriin.
4. Kävelen siirtymissä enintään kaksi vierekkäin (parijonossa).
5. Kevyen liikenteen väylällä kävelen aina tien oikeassa reunassa.
6. Julkisissa kulkuneuvoissa huomioin muut matkustajat.
7. En häiriköi muita ja pidän ääneni hiljaisena.
8. En käytä teknisiä laitteita (puhelimet, kuulokkeet, musiikin kuuntelu).
9. Havainnoin ympäristöä ja liikennettä siirtymien aikana.
10. Kun poistun kulkuneuvosta tai liikuntapaikalta, tarkistan että kaikki omat tavarani ovat mukana.

5. Haastavat tilanteet ja turvallisuus

Toimintaperiaatteet kaikissa tilanteissa

Seuraavat periaatteet pätevät jokaisessa haastavassa tilanteessa:

- Aikuinen puuttuu aina ja heti.
- Turvallisuus ensin – myös oma turvallisuutesi.
- Voimakeinoja ei käytetä.
- Väkivallalle ja kiusaamiselle on nollatoleranssi.
- Kirjaa tilanne ylös (mitä, milloin, ketkä, miten toimittiin) ja viesti huoltajille.
- Seuraamuksista sovitaan yhdessä huoltajien ja projektikoordinaattorin kanssa – yksittäinen aikuinen ei päätä niistä yksin.

Kiusaaminen, häiriköinti ja epäasiallinen käytös

Jos siirtymissä tai tunneilla ilmenee epäasiallista tai loukkaavaa käytöstä, toimi näin:

- 1. Puutu tilanteeseen välittömästi.**
- 2. Keskustele tilanteen jälkeen lasten kanssa yksitellen.** Tavoitteena on ymmärtää mitä tapahtui ja miksi – ei vain ojentaa.
- 3. Ilmoita tilanteesta projektikoordinaattorille:** mitä tapahtui ja ketkä lapset olivat osallisina (nimeltä, jos mahdollista). Kerro myös, oliko tilanne lasten välinen vai kohdistuiko se turvalliseen aikuiseen tai ohjaajaan. Lievemmissä tilanteissa riittää viesti tai ääniviesti; jos tilanne on vakava ja vaatii välitöntä yhteyttä kotiin, soita – ja laita viesti perään, jos et saa vastausta. Tarvittaessa ole itse yhteydessä kotiin.
- 4. Jatkotoimet sovitaan yhdessä:** huoltajien kanssa keskustellaan, ja sen pohjalta päätetään, riittääkö puhuttelu kotona vai tarvitaanko muita seuraamuksia toiminnan toistuessa.
- 5. Seuraa tilannetta:** keskustele seuraavien parin viikon aikana kiusaamisen kohteena olleen lapsen kanssa ja kysy, onko loukkaava käytös jatkunut.

Muista, että lapset harjoittelevat vasta taitojaan: tilanteisiin puututaan johdonmukaisesti, mutta lapsi saa aina mahdollisuuden korjata toimintansa ja tulla takaisin ryhmään.

Jäähyt, sovittelu ja seuraamukset kasvatuksellisenä mahdollisuutena

Jäähyt tai muu seuraamus ei ole vain rangaistus, vaan lapselle mahdollisuus sovittaa tekemänsä vääräys ja palata toimintaan. Jäähyn tarkoituksena on rajojen selkeyttäminen ja lapsen tukeminen toimintaan palaamisessa – ei ulossulkeminen.

Näkemyksensä saa tukea tutkimuksesta: restoratiivisia käytäntöjä koskevan vertaisarvioitun kirjallisuuskatsauksen mukaan rakentavin tapa vastata lapsen ei-toivottuun käytökseen yhdistää selkeän rajan ja mahdollisuuden hyvittää aiheutettu haitta sekä palata yhteisöön – pelkän

rankaisevan ulossulkemisen sijaan. Tällaiset käytännöt voivat parantaa ryhmän ilmapiiriä, ehkäistä poissulkemista ja kiusaamista sekä tukea myönteisiä suhteita ja prososiaalisia taitoja.

Käytännössä tämä tarkoittaa turvalliselle aikuiselle kolmea asiaa:

- **Raja on selkeä:** epäasialliseen käytökseen puututaan aina, ja lyhyt jäähy (esim. 5 minuuttia) on käypä keino rauhoittaa tilanne.
- **Sovittaminen kuuluu prosessiin:** lapsen kanssa keskustellaan, mitä tapahtui, ja hänelle annetaan mahdollisuus hyvittää tilanne – esimerkiksi pyytää anteeksi tai korjata aiheuttamansa haitta.
- **Paluu on aina mahdollinen:** myös lapsi, jonka toimintakerta jouduttiin keskeyttämään, toivotetaan tervetulleeksi seuraavalla kerralla. Mahdollisista jäähykerroista päätetään yhdessä huoltajien ja projektikoordinaattorin kanssa vasta, jos ei-toivottu toiminta toistuu.

Tutkimuslähde: Lodi, E., Perrella, L., Lepri, G. L., Scarpa, M. L. & Patrizi, P. (2022). Use of Restorative Justice and Restorative Practices at School: A Systematic Literature Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(1), 96.

Toimintakortit: pikaohjeet haastaviin tilanteisiin

Seuraavat pikaohjeet on sovellettu turvallisen aikuisen rooliin Heittäydy harrastukseen –toiminnan seuroille laadituista toimintakorteista.

Jokaisessa kortissa on tilanne, välitön toiminta, ratkaisupolku sekä raja, jolloin asia viedään eteenpäin tai hälytetään apua. Tavoite on, ettei toimintamallia tarvitse keksiä tilanteen keskellä. Luvun alun toimintaperiaatteet pätevät jokaisen kortin kohdalla.

KORTTI 1 · Uhkaava tai väkivaltainen tilanne

Tilanne: Lapsi lyö, tönii, potkii tai uhkaa toista lasta tai aikuista, ja tilanne vaarantaa turvallisuuden.

Toimi heti: Pysäytä toiminta ja erota osapuolet. Varmista muiden turvallisuus ja pidä ryhmä koossa. Pysy rauhallisena, älä käytä voimakeinoja.

Ratkaisupolku:

1. Rauhoita tilanne. Anna tarvittaessa lyhyt jäähy (esim. 5 min).

2. Jos lapsi rauhoittuu, toimintaa voi jatkaa. Jos ei, hänen toimintakertansa päättyy – lapsi ei kuitenkaan poistu yksin, vaan odottaa valvotusti paluuseen asti tai kunnes huoltajan kanssa on sovittu muuta. Hänet toivotetaan tervetulleeksi seuraavalla kerralla.
3. Ota yhteys huoltajaan heti ja selvitä tilanne yhdessä.
4. Kirjaa tapahtunut ylös ja ilmoita projektikoordinaattorille.
5. Jatkotoimista ja mahdollisista seuraamuksista sovitaan yhdessä huoltajien ja projektikoordinaattorin kanssa.

Milloin viet asian eteenpäin: Jos uhka on vakava tai toistuva tai turvallisuus vaarantuu, soita 112. Jos herää huoli lapsen hyvinvoinnista, ota yhteys lastensuojeluun.

KORTTI 2 • Kiusaaminen ja henkinen väkivalta

Tilanne: Ryhmässä tai verkossa esiintyy toistuvaa nimittelyä, ulossulkemista, syrjintää tai painostusta. Sama lapsi jää toistuvasti ulkopuolelle tai vetäytyy, tai ilmapiiri on kireä tai pelokas.

Toimi heti: Puutu heti ja tee näkyväksi, ettei kiusaamista sallita. Älä selvitä osapuolia yhdessä, vaan kuule heitä erikseen.

Ratkaisupolku:

1. Varmista ensin kiusatun henkinen turvallisuus.
2. Kuule osapuolia erikseen ja kirjaa havainnot.
3. Ilmoita projektikoordinaattorille, joka tukee tilanteen käsittelyä huoltajien kanssa.
4. Sovituista toimista pidetään kiinni – pelkkä seuraamuksilla uhkailu on tehotonta, toimien vieminen käytäntöön tehokasta.
5. Seuraa tilannetta pidempään: kysy kiusatulta useana viikkona peräkkäin, onko kiusaaminen loppunut.

Milloin viet asian eteenpäin: Jos kiusaaminen jatkuu tai on vakavaa, asia viedään projektikoordinaattorin kautta eteenpäin; seuratoimintaan liittyvissä

tilanteissa myös seuran häirintäyhdyshenkilö voi tukea käsittelyä. Jos herää huoli lapsen hyvinvoinnista, ota yhteys lastensuojeluun.

KORTTI 3 · Huoltajan tai katsojan epäasiallinen käytös

Tilanne: Aikuinen huutaa, arvostelee tai painostaa lapsia, ohjaajaa tai sinua, ja tilanne häiritsee toimintaa.

Toimi heti: Pysy rauhallisena ja anna aikaa ensireaktiolle. Muista: epäasiallista kohtelua ei tarvitse sietää.

Ratkaisupolku:

1. Vetoa turvallisemman tilan periaatteisiin ja yhteisiin pelisääntöihin.
2. Jos käytös jatkuu, keskeytä keskustelu ja ehdota, että asia käsitellään myöhemmin rauhassa.
3. Käy lapsen tilanne läpi huoltajan kanssa erikseen ja rakentavasti.
4. Kirjaa tilanne ja ilmoita projektikoordinaattorille.

Milloin viet asian eteenpäin: Jos henkilö ei poistu pyydettyäessä tai käyttäytyy uhkaavasti, viime kädessä soitetaan poliisille (112).

KORTTI 4 · Ulkopuolisen henkilön häiriö tilassa

Tilanne: Tilassa on toimintaan kuulumattomia henkilöitä, jotka eivät poistu pyydettyäessä ja aiheuttavat häiriötä tai turvallisuusriskin.

Toimi heti: Arvioi turvallisuus ja pidä oma ryhmä koossa. Älä aseta itseäsi vaaraan äläkä käytä voimakeinoja.

Ratkaisupolku:

1. Pyydä henkilöä poistumaan tilan järjestyssääntöjen nojalla.
2. Jos henkilö ei poistu, ota yhteys tilan vartijaan tai kiinteistön vastuuhenkilöön – liikuntapaikan ohjaajat tietävät yhteystiedot.
3. Uhkaavassa tilanteessa tai rikosepäilyssä soita poliisille (112).
4. Ilmoita häiriöistä projektikoordinaattorille, jotta tilaturvallisuutta voidaan kehittää.

Milloin viet asian eteenpäin: Jos tilanteeseen liittyy uhka tai rikos, ota yhteys poliisiin heti.

KORTTI 5 • Lastensuojeluhuoli

Tilanne: Herää huoli lapsen turvallisuudesta, hyvinvoinnista tai kotiololoista, ja olet epävarma, milloin ilmoitus on perusteltu.

Toimi heti: Muista: huoli riittää. Ilmoitusta ei tarvitse perustella yksityiskohtaisesti, eikä sinun tarvitse olla varma. Toimi hienovaraisesti äläkä lupaa lapselle salata asiaa.

Ratkaisupolku:

1. Ota yhteys lastensuojeluun: lapsiperheiden ja lastensuojelun päivystys ma–pe klo 8–15, p. 09 4191 5500.
2. Virka-ajan ulkopuolella: sosiaali- ja kriisipäivystys, p. 09 4191 5800.
3. Kirjaa oma huolesi ja havaintosi lyhyesti ylös.
4. Informoi projektikoordinaattoria, jollei se vaaranna lapsen etua.

Milloin viet asian eteenpäin: Jos lapsi on välittömässä vaarassa, soita 112.

KORTTI 6 • Fyysinen loukkaantuminen tai tapaturma

Tilanne: Lapsi loukkaantuu siirtymässä tai harrastuksen aikana: kaatuminen, törmäys, kipu, verenvuoto tai vakava oire kuten tajuttomuus.

Toimi heti: Keskeytä toiminta ja arvioi tilanne. Anna ensiapua osaamisesi mukaan, älä liikuta vakavasti loukkaantunutta tarpeettomasti.

Ratkaisupolku:

1. Arvioi vamman vakavuus. Häätätilanteessa soita 112.
2. Anna ensiapu ja rauhoita sekä loukkaantunutta että muuta ryhmää – liikuntapaikan ensiaputarvikkeiden sijainti kannattaa selvittää etukäteen.
3. Ota yhteys huoltajaan heti ja ilmoita projektikoordinaattorille.
4. Toimi tapaturmatilanteiden ohjeen mukaan (ks. kohta Tapaturmat): huoltaja vastaa hoitoonohjauksesta ja kaupunki vakuutusilmoituksesta.

5. Kirjaa tapahtuma ylös: mitä tapahtui, milloin ja miten toimittiin.

Milloin viet asian eteenpäin: Tajuttomuus, hengitysvaikeus tai vakava vamma: soita 112 välittömästi ja aloita ensiapu.

KORTTI 7 · Sovittelu ja pitkittynyt ristiriita

Tilanne: Lasten, perheiden tai aikuisten välillä on pitkittynyt riita tai erimielisyys, joka ei ratkea tavanomaisin keinoin, tai herää epäily epäasiallisesta toiminnasta.

Toimi heti: Pyri ratkaisemaan asia ensisijaisesti keskustellen ja osapuolia kuullen.

Ratkaisupolku:

- 1.** Kuule osapuolia erikseen ja rauhassa; hyödynnä sovittlevaa otetta – tavoitteena on hyvittäminen ja yhteisöön palaaminen, ei syyllisen etsiminen.
- 2.** Dokumentoi vaiheet ja sovitut asiat.
- 3.** Vie asia projektikoordinaattorille, joka arvioi jatkokäsittelyn ja tuo tarvittaessa mukaan muut tahot.
- 4.** Seuratoimintaan liittyvät eettiset rikkomukset käsitellään ensin seuran omassa polussa; vakavissa tapauksissa asian voi ohjata SUEK:n (Suomen urheilun eettinen keskus) käsittelyyn.
- 5.** Viesti osapuolille käsittelyn etenemisestä.

Milloin viet asian eteenpäin: Rikosepäilyssä ota yhteys poliisiin. Jos herää huoli lapsen turvallisuudesta, ota yhteys lastensuojeluun.

Kortit pohjautuvat Heittäydy harrastukseen -toiminnan Toimintakortit seuroille -asiakirjaan, jossa on myös seurojen omaan käyttöön tarkoitetut muokattavat versiot yhteystietokenttineen. Toimintakortteihin liittyvien taustatietojen koonnissa ovat auttaneet seuratoiminnan asiantuntija Henni Aro (Etelä-Suomen Liikunta ESLU; kuntayhteistyö ja vastuullisuusteemat) sekä projektikoordinaattori Panu Syrjämäki (Vantaan kaupunki, Nuorten aikuisten palvelut, Katutyö). Tukipalveluita: Et ole yksin -palvelu (etoleyksin.fi) häirintä- ja kiusaamistilanteisiin.

Tapaturmat

- **Kiireellistä hoitoa vaativa vakava vahinko:** soita 112.
- Ei-kiireellisissä tilanteissa anna ensiapu, ota yhteys huoltajaan ja ilmoita tapahtuneesta projektikoordinaattorille. Huoltaja vastaa lapsen hoitoonohjauksesta, ja kaupungin edustaja huolehtii vakuutusilmoituksesta.
- Toiminta ja siirtymät koulusta harrastuspaikalle ja harrastuspaikalta kotiin ovat kaupungin vakuutuksen piirissä. Välittömällä matkalla tarkoitetaan suorinta reittiä – poikkeamat esimerkiksi kauppaan tai kaverille eivät kuulu vakuutuksen piiriin. Muistuta tästä tarvittaessa myös lapsia.
- Vakuutuksen yksityiskohdat, ilmoituskanavat ja terveysneuvontapalvelun yhteystiedot annetaan kauden perehdytyksessä.

Poissaolot ja sijaisjärjestelyt

- **Sairastuminen:** ilmoita välittömästi sekä työnantajallesi että projektikoordinaattorille – mieluiten heti kun tiedät, vaikka jo viikonloppuna. Työnantajalle mieluiten soitto, projektikoordinaattorille riittää pikaviesti.
- **Muut tiedossa olevat poissaolot:** ilmoita heti kun saat tietää. Mitä enemmän sijaisen etsimiseen on aikaa, sitä varmemmin lapset pääsevät osallistumaan.
- Kun poissaolo on tiedossa, työnantaja etsii sijaisen ja projektikoordinaattori laatii sijaiselle ohjeistukset sekä tiedottaa tarvittaessa koulua. Jos sijaista ei saada, huoltajille ja koululle ilmoitetaan, ettei saattajaa ole – ajoissa saatu tieto antaa perheille mahdollisuuden järjestää lapsen kulku itse.
- Työnantajasi määrittää tarkemmin työsuhteeseen ja poissaoloihin liittyvät ehdot.

6. Osaamisen reflektointi ja vaikuttavuus

Turvallisen aikuisen roolin vaikuttavuus syntyy arjen kohtaamisissa, ja sitä on tutkittu ja havainnoitu myös osana toiminnan kehittämistä. Samoja välineitä voit käyttää oman osaamisesi reflektointiin: alla olevat kysymykset seuraavat samaa seitsemän osa-alueen jakoa kuin luku 3. Käy kysymyksiä läpi kauden aikana – esimerkiksi muutaman toimintakerran jälkeen ja uudelleen kauden lopussa – ja huomaa, miten vastauksesi kehittyvät.

Itse reflektiokysymykset osa-alueittain

1. Ilmapiiri ja vastaanotto

- Miten pyrin luomaan tervetulleen ja turvallisen ilmapiirin lapsille?
- Miten reagoin tilanteisiin, joissa ilmapiiri ei tunnu turvalliselta (esim. kiusaaminen, syrjintä)?

2. Lähestyttävyyden ja vuorovaikutuksen

- Miten varmistan, että lapset uskaltavat lähestyä minua?
- Onko minulle tullut tilanteita, joissa lapsi on kertonut huolistaan? Miten toimin?

3. Vastuullisuus ja turvallisuus

- Miten pidän huolta lasten turvallisuudesta toiminnan aikana?
- Miten toimin, jos en itse pysty ratkaisemaan tilannetta?

4. Yksityisyyden ja rajojen kunnioitus

- Miten huomioin lasten henkilökohtaiset rajat?
- Onko minulla käytäntöjä fyysisen kontaktin tai puhutavan suhteen?

5. Huolenaiheiden tunnistaminen

- Miten tunnistan, jos lapsi vaikuttaa poikkeavalta tai vetäytyneeltä?
- Miten toimin, jos herää huoli lapsen hyvinvoinnista?

6. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

- Miten teen yhteistyötä muiden ohjaajien, huoltajien tai viranomaisten kanssa?

- Miten jaan tietoa tilanteista, joissa lapsi tarvitsee erityistä huomiota?

7. Kannustaminen ja palaute

- Miten rohkaisen lapsia osallistumaan omalla tasollaan?
- Miten annan positiivista palautetta ja huomioin lasten vahvuuksia?

Havainnointinäkökulmat

Samoja osa-alueita voi tarkastella myös havainnoimalla – joko omaa ryhmää tai vertaisena toisen turvallisen aikuisen toimintaa. Havainnointia ohjaavat kysymykset:

- **Ilmapiiri ja vastaanotto:** Tuntevatko lapset olonsa tervetulleiksi? Onko ilmapiiri turvallinen ja kiusaamista ehkäisevä?
- **Lähestyttävyys ja vuorovaikutus:** Ovatko aikuiset helposti lähestyttäviä? Rohkaisevatko lapsia puhumaan ja kysymään?
- **Vastuullisuus ja turvallisuus:** Noudattavatko aikuiset sääntöjä ja ohjeita? Huolehtivatko lasten turvallisuudesta jatkuvasti?
- **Yksityisyyden ja rajojen kunnioitus:** Kunnioitetaanko lasten fyysisiä ja henkisiä rajoja? Onko kommunikointi asiallista ja kunnioittavaa?
- **Huolenaiheiden tunnistaminen:** Huomaavatko aikuiset poikkeavaa käytöstä? Osaavatko aikuiset toimia, jos lapsi kertoo huolestaan?
- **Yhteistyö muiden kanssa:** Tehdäänkö yhteistyötä huoltajien ja ohjaajien kanssa? Jaetaanko tietoa vastuullisesti?
- **Kannustaminen ja palaute:** Rohkaistaanko kaikkia osallistumaan? Annetaanko positiivista ja yksilöllistä palautetta?

Alkuperäiset reflektointi- ja havainnointisisällöt on kehittänyt ja koonnut lehtori Säte Siljamo (Laurea-ammattikorkeakoulu, NuoRTO-hanke). Nämä näkökulmat pohjautuvat Laurean tutkimusta varten suunniteltuun havainnointilomakkeeseen ja teemahaastattelupohjaan.

Kokoavat kysymykset

- Mikä minulle on tärkeintä turvallisen aikuisen roolissa?
- Mitä haluaisin kehittää tai muuttaa tulevaisuuden toimintakerroissa?

7. Muistilista ja yhteyshotot

Muistilista

Ennen toimintakertaa: tarkista kauden aikataulu ja mahdolliset poikkeukset · ota mukaan heijastinliivi, matkaliput ja tarvittavat yhteystiedot · varmista puhelimen lataus.

Toimintakerran aikana: läsnäolot koululla ja liikuntapaikalla · pelisääntöjen kertaus tarvittaessa · esittäytyminen uusille ohjaajille · jatkuva valmius auttaa ja puuttua · kirjaukset sovittuun järjestelmään.

Toimintakerran jälkeen: varmista jokaisen lapsen turvallinen paluu · palauta liivi ja liput sovitusti · ilmoita mahdollisista tilanteista projektikoordinaattorille.

Yhteyshotot

- **Projektikoordinaattori** – toiminnan koordinointi, tilanneilmoitukset, yhteys koteihin ja kouluihin.
- **Työnantajan yhteyshenkilö** – työsuhdeasiat, poissaolot ja sijaisjärjestelyt.
- **Koulun vastuuhenkilö** – koulun käytännöt, lasten kouluun liittyvät asiat.
- **Liikuntapaikan ohjaajat** – tuntien sisältö, tilojen käytännöt, ensiaputarvikkeet.
- **Hätänumero 112** – kiireellistä hoitoa vaativat vakavat tilanteet.

Ajantasaiset yhteystiedot annetaan kauden perehdytyksessä.

Opas perustuu Liikuntailtapäivän palvelukuvaukseen, perehdytysmateriaaleihin, Turvallinen aikuinen harrastustoiminnassa -koulutukseen, liikennekasvatusmateriaaleihin sekä toiminnassa käytettyihin havainnointi- ja haastattelupohjiin.



**Vantaa
Vanda**

Julkaisija
Vantaan kaupunki
7/2026

Heittäydy harrastukseen -hanke