

# Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto



# SOVELTAVAN LIIKUNNAN JA PARAURHEILUN SANASTO

**Ordlista för anpassad motion och paraidrott**

**Glossary of Adapted Physical Activity  
and Parasports**

Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 23  
© Sanastokeskus ry ja Liikuntatieteellinen Seura, 2023  
Paino: Hansaprint, Turenki  
ISBN 978-952-5762-29-7  
ISSN 1798-2464

# Sisällysluettelo

Käsitekaavioluettelo.....	4
Esipuhe.....	5
Sanaston rakenne ja merkinnät.....	7
Käsitteet, määritelmät ja termit.....	7
Sanaston rakenne.....	7
Termitietueen rakenne.....	7
Käsitekaavioiden tulkinta.....	10
1 Toimintakyky.....	12
2 Liikunta ja urheilu.....	13
3 Henkilöt.....	21
Suomenkielinen hakemisto.....	28
Ruotsinkielinen hakemisto / Svenskt register.....	29
Englanninkielinen hakemisto / English index.....	30

# Käsitekaavioluettelo

Käsitekaavio 1. Liikunta ja urheilu.....	20
Käsitekaavio 2. Henkilöt.....	27

## Esipuhe

Soveltavan liikunnan termistö on muuttunut paljon aina 1980-luvulta lähtien, kun perinteisestä biolääketieteellisestä ajatusmallista on vähitellen siirrytty vammaisuuden sosiaaliseen ajatusmalliin. Viimeisen kymmenen vuoden aikana soveltava liikunta on terminä vakiintunut alan ammattilaisten käyttöön ja korvannut erityisliikunta-termin. Uudet termit eivät kuitenkaan vakiinnu yhtä nopeasti arkikieleen, ja vanhoihin termeihin törmää vielä usein. Käsitteiden nopeasta ja runsaasta vaihtuvuudesta huolimatta soveltavan liikunnan aihealueesta ei ole aiemmin tehty terminologista sanastoa.

Liikuntatieteellinen Seura ja Sanastokeskus käynnistivät marraskuussa 2021 soveltavan liikunnan ja paraurheilun käsitteitä koskevan sanastotyön. Soveltavan liikunnan kohderyhmät käyttävät usein monien eri tahojen palveluja. Toimintarajoitteisuuteen ja soveltavaan liikuntaan liittyvä termistö vaihtelee riippuen palveluntarjoajasta ja sektorista. Termien kirjo vaikeuttaa alan viestintää ja kehittämistä, kun eri tahoilla ei ole yhteistä kieltä. Yhteisen suomenkielisen käsitteistön puuttuminen tuottaa ongelmia myös tutkijoille ja kansainväliselle yhteistyölle. Sanastotyön tavoitteena onkin keskeisten käsitteiden määrittely, suositettavien termien valinta ja termien käytön selkeyttäminen.

Sanastotyön tavoitteena on tukea soveltavan liikunnan järjestämisen suunnittelua ja arviointia, opetusta ja tutkimusta. Sanasto on tarkoitettu esimerkiksi liikuntapalvelujen tarjoajille, kuten kunnille, liikunnanohjaajille ja -opettajille, alan tutkijoille ja kaikille heille, jotka tarvitsevat tietoa alalla suositeltavista termeistä ja niiden sisällöstä.

Sanasto sisältää 40 soveltavan liikunnan ja paraurheilun kannalta keskeistä käsitettä. Sanastossa ei siis mennä lajitasolle, koska erilaisia liikunta- ja urheilulajeja olisi valtavasti. Käsitteiden tiedot esitetään sanastossa termitietueina ja käsitekaavioina. Käsitteiden sisältö kuvataan määritelmien ja niitä täydentävien huomautusten avulla. Käsitteiden välisiä suhteita havainnollistetaan käsitekaavioiden avulla. Suomenkielisistä termeistä annetaan suositukset. Sanasto sisältää myös ruotsin- ja englanninkieliset vastineet.

Termien valinnassa on pyritty ottamaan huomioon toimintarajoitteisten henkilöiden itse käyttämä kieli. Lisäksi on pyritty huomioimaan, että perinteisten soveltavan liikunnan kohderyhmien rinnalle on noussut paljon muitakin ryhmiä, joiden liikunnan järjestäminen vaatii soveltamista. Näitä ovat muun muassa kieli-, sukupuoli-, seksuaali- ja etniset vähemmistöt. Neutraali ja syrjimätön kieli on tärkeä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämisen väline.

Työryhmä on myös tehnyt tietoisia valintoja joidenkin sanojen suhteen. Sanastossa on esimerkiksi päätetty käyttää vammaton-sanaa siksi, että se on suomen kielen mukainen ja yleensä käytössä yleiskielisissä teksteissä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ei-vammaisen-sanaa ei tulisi käyttää muissa konteksteissa, esimerkiksi akateemisissa teksteissä.

Sanastossa on määritelty joitain henkilökäsitteitä, kuten vammaisen henkilö ja paraurheilija. Henkilöistä tulisi puhua siten, että mainitaan henkilö, liikkuja tai urheilija, ei esimerkiksi pelkkää vammaisen-sanaa. Siis käytetään sellaisia ilmaisuja kuten toimintarajoitteinen henkilö, vammaisen liikkuja tai kuuro urheilija.

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanaston laatineeseen asiantuntijaryhmään ovat kuuluneet:

**Vilja Sipilä**, Liikuntatieteellinen Seura ry, työryhmän puheenjohtaja syyskuuhun 2022 asti  
**Riikka Roitto**, Liikuntatieteellinen Seura ry, työryhmän puheenjohtaja lokakuusta 2022 lähtien  
**Piritta Asunta**, Likes ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
**Lauri Jaakkola**, Suomen Paralympiakomitea ry  
**Lotta Nylund**, Finlands Svenska Idrott  
**Toni Piispanen**, Valtion liikuntaneuvosto  
**Aija Saari**, Suomen Paralympiakomitea ry  
**Jukka Vetoniemi**, Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri  
**Kati Helenius**, Sanastokeskus ry, terminologi  
**Sirpa Suhonen**, Sanastokeskus ry, terminologi.

Käsitteiden ruotsinkielisten vastineiden työstämiseen ovat osallistuneet:

**Anna Caldén**, SAMS – Samarbetsförbundet kring funktionshinder rf  
**Malin Grönros**, Folkhälsan  
**Thomas Jalas**, Finlands Paralympiska Kommité rf  
**Ira Jeglinsky-Kankainen**, Yrkeshögskolan Arcada  
**Lotta Nylund**, Finlands Svenska Idrott

Sanastoa laadittaessa on konsultoitu myös seuraavia henkilöitä ja tahoja:

Soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimustyöryhmä:

**Katja Borodulin**, Ikäinstituutti

**Erwin Borremans**, Ammattiopisto Live

**Hisayo Katsui**, Helsingin yliopisto

**Kaisu Mononen**, Huippu-urheilun instituutti KIHU

**Virpi Remahl**, Liikuntakeskus Pajulahti

**Pauli Rintala**, Jyväskylän yliopisto

**Tommi Yläkangas**, Nyyti ry

Apuvälineet:

**Susanna Tero**, Malike-toiminta, Kehitysvammaisten tukiliitto

Kuntoutus:

**Katariina Jauhiainen**, Suomen Paralympiakomitea ry

**Mikko Julin**, Laurea-ammattikorkeakoulu

**Sanna Sihvonen**, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kuurojen urheilu:

**Heli Romu**, Suomen Kuurojen Urheiluliitto ry

Vammaisuus:

**Matti Laitinen**, Helsingin yliopisto

**Reetta Mietola**, Helsingin yliopisto

Sanasto oli avoimella kommentointikierroksella elo–syyskuussa 2022, ja se viimeisteltiin saadun palautteen perusteella. Kiitämme sanastotyöryhmän jäseniä ja palautteen antajia heidän arvokkaasta työpanoksestaan.

Sanaston laatimiseen tarvittun terminologisen työn on rahoittanut Liikuntatieteellinen Seura ry.

## Sanaston rakenne ja merkinnät

### Käsitteet, määritelmät ja termit

Sanaston lähtökohtana on ollut luotettavien määritelmien, käsitejärjestelmien ja termisuositusten tuottaminen. Siksi sanasto on laadittu systemaattisesti, terminologisten periaatteiden ja menetelmien mukaisesti, jotka on määritelty ISO/TC 37:n (International Organization for Standardization/Technical Committee 37 Language and terminology) laatimissa kansainvälisissä standardeissa.

Terminologiselle sanastotyölle on ominaista käsitekeskeisyys. Siinä missä sanakirjat tarkastelevat sanoja ja niiden merkityksiä, terminologisten sanastojen lähtökohtana ovat käsitteet ja niiden väliset suhteet.

**Käsitteet** ovat ihmisen mielessään muodostamia ajatusmalleja, jotka vastaavat tiettyjä todellisuuden kohteita, niin sanottuja tarkoitteita. **Tarkoitteet** voivat olla konkreettisia (esim. *liikunnan apuväline*) tai abstrakteja (esim. *paraurheilun luokittelu*), ja niillä on erilaisia ominaisuuksia (esim. apuväline mahdollistaa *liikunnan* tai *urheilun* harrastamisen *toimintarajoitteisille henkilöille*). Näistä ominaisuuksista muodostettuja ajatusmalleja kutsutaan käsitepiirteiksi. Käsitteen sisältö muodostuu joukosta erilaisia käsitepiirteitä, joista olennaiset ja erottavat kuvataan **määritelmän** avulla. Terminologiset määritelmät on kirjoitettu sellaiseen muotoon, että niiden avulla voidaan tunnistaa kunkin käsitteen paikka käsitejärjestelmässä. **Termit** puolestaan ovat käsitteiden nimityksiä, joiden avulla voidaan lyhyesti viitata käsitteen koko sisältöön.

Sanaston käsitteet on analysoitu selvittämällä kunkin käsitteen olennainen sisältö, käsitteiden väliset suhteet ja näiden suhteiden perusteella muodostuvat käsitejärjestelmät. Analyysin tuloksia on hyödynnetty määritelmien laadinnassa ja termien valinnassa. Käsitejärjestelmät on kuvattu myös graafisina kaavioina.

### Sanaston rakenne

Käsitteet on järjestetty siten, että toisiinsa liittyvät käsitteet on pyritty sijoittamaan lähekkäin.

**Aakkoselliset hakemistot** löytyvät sanaston lopusta. Niissä käytetty numerointi viittaa käsitteen numeroon sanastossa. Hakemistoihin on poimittu suositettavien ja hylättävien termien lisäksi myös muita hakusanoja, jotka liittyvät läheisesti tiettyyn käsitteeseen. Muut hakusanat viittaavat siihen käsitteeseen ja sen numeroon, jonka yhteydessä termiä käsitellään.

### Termitietueen rakenne

Käsitteet on esitetty sekä numeroituina termitietueina että käsitejärjestelmiä kuvaavina kaavioina. Käsitekaaviot ja termitietueet on tarkoitettu toisiaan tukeviksi esitysmuodoiksi.

Termitietueessa käsitteille annetaan ensin **suomenkieliset termit** ja sen jälkeen **vastineet ruotsiksi ja englanniksi**. Näiden jälkeen seuraa **määritelmä** ja mahdolliset määritelmää täydentävät lisätiedot eli **huomautukset**. Käsitteet on numeroitu juoksevasti. Seuraavalla sivulla on esimerkkinä käsitettä *kaikille avoin liikunta* käsittelevä termitietue ja merkintöjen selitykset.



Termitietueen merkintä	Merkinnän selitys
9	käsitteen numero
<b>kaikille avoin liikunta; inklusiivinen liikunta</b>	suomenkieliset termit; suositettava termi ensimmäisenä ja sen jälkeen sallittavat synonyymit
mieluummin kuin: matalan kynnyksen liikunta	ei-suositettava termi; termin käyttöä ei suositeta esimerkiksi kielellisistä syistä (kuten vierasperäisyyden vuoksi)
sv inkluderande motion; motionsverksamhet öppen för alla	ruotsinkieliset vastineet
en sports for all; sport for all; inclusive sports; inclusive physical activity	englanninkieliset vastineet
<i>liikunta</i> , jonka järjestämisessä pyritään huomioimaan kaikkien osallistujien taustat ja tarpeet siten, että jokainen osallistuja pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti toisten kanssa	määritelmä; alkaa pienellä kirjaimella, ei pistettä lopussa; kursivointi viittaa sanastossa määritellyyn käsitteeseen
<p>Kaikille avoin liikunta pyritään järjestämään siten, että sitä voi harrastaa esimerkiksi sukupuolesta, seksuaalisesta identiteetistä, iästä, koulutuksesta, äidinkielestä, etnisestä taustasta, <i>toimintakyvystä</i> tai varallisuudesta riippumatta.</p> <p>Matalan kynnyksen liikunta -termiä ei suositella siksi, että matala kynnyks on subjektiivinen kokemus: yhdelle henkilölle matala kynnyks voi olla korkea toiselle. Matalan kynnyksen liikunta -termiä saatetaan käyttää silloin, kun halutaan korostaa liikunnan maksuttomuutta tai edullisuutta ja sitä, ettei liikuntaan välttämättä tarvitse ilmoittautua tai sitoutua.</p>	huomautus; normaali virke, erotettu määritelmästä sisennyksellä; antaa lisätietoa käsitteestä, esimerkkejä, tietoa termien käytöstä yms.
Käsitekaaviot: <a href="#">Liikunta ja urheilu</a>	viittaus käsitekaavioon, jossa käsite esiintyy

Kooste kaikista käsitteiden yhteydessä sanasto-osuudessa käytetyistä merkintätavoista:

Termitietueen merkintä	Merkinnän selitys
<b>lihavointi</b>	suomenkieliset termit; suositettava termi ensimmäisenä ja sen jälkeen sallittavat synonyymit
<i>kursivoitu linkki</i>	(määritelmässä tai huomautuksessa) kursivoitu termi viittaa sanastossa määriteltyyn käsitteeseen; termi toimii sähköisessä versiossa linkkinä
kursivoimaton linkki	(määritelmässä tai huomautuksessa) teksti toimii linkkinä sanaston ulkopuoliseen kohteeseen
(1)	(suluissa oleva numero termin perässä) homonyymi; sanastossa on useita kirjoitusasultaan samanlaisia termejä, joilla on eri merkitys, esim. paraurheilu (1) ja paraurheilu (2)
mielummin kuin: hellre än:	ei-suositettava termi; termin käyttöä ei suositeta esimerkiksi kielellisistä syistä (kuten vierasperäisyyden vuoksi)
ei: inte:	hylättävä termi; tarkoittaa eri asiaa kuin suositettava termi eikä sitä pitäisi käyttää tässä merkityksessä tai termi on kielenvastainen tai vanhentunut
(vanhentunut)	(teksti kaarisuluissa termin perässä) termi on vanhentunut
sv	ruotsinkieliset vastineet
en	englanninkieliset vastineet
n	ruotsin termi on ett-sukuinen
>	termi viittaa määriteltyä käsitettä suppeampaan käsitteeseen
/SE/	ruotsinruotsia
<paraurheilu>	(teksti kulmasuluissa käsitteen numeron alla) ala, jolle määritelmä on rajattu tai jonka näkökulmasta määritelmä on kirjoitettu
Käsitekaavio:	viittaus yhteen tai useampaan käsitekaavioon, jossa käsite esiintyy; käsitekaavion nimi toimii sähköisessä versiossa linkkinä

## Käsittekaavioiden tulkinta

Käsittekaaviot havainnollistavat käsitteiden välisiä suhteita ja auttavat hahmottamaan kokonaisuuksia. Sanastossa esiintyy terminologisia käsitesuhteita, joita on kuvattu UML:n (Unified Modeling Language) mukaisilla merkintätavoilla (ks. ISO 24156-1 Graphic notations for concept modelling in terminology work and its relationship with UML -- Part 1: Guidelines for using UML notation in terminology work). Seuraavan sivun kaaviossa on annettu esimerkkejä käsitesuhteiden kuvaamisesta.

### Käsitteen merkitseminen kaavioon

- sanasto-osuudesta käsitteen tiedoista on poimittu kaavioon käsitteen numero, mahdollinen homonyyminumero, ensimmäinen suositettava termi ja määritelmä
- lihavoimaton termi on kaaviossa helpottamassa kaavion tulkintaa, mutta sitä ei ole määritelty sanastossa

### Hierarkkinen suhde (kolmioon päättyvä viiva $\rightarrow$ )

- vallitsee laajemman yläkäsitteen (esim. *liikunta*) ja sitä suppeamman alakäsitteen (esim. *soveltava liikunta*) välillä
- alakäsite sisältää kaikki yläkäsitteen piirteet sekä vähintään yhden lisäpiirteen, mutta sitä vastaa suppeampi joukko tarkoitteita kuin yläkäsitettä
- alakäsite voidaan ajatella yläkäsitteen erikoistapaukseksi
- kolmion kärki osoittaa yläkäsitteeseen

### Koostumussuhde (vinoneliöön päättyvä viiva $\diamond$ )

- alakäsitteet ovat osia yläkäsitteenä olevasta kokonaisuudesta
- yläkäsitteen piirteet eivät sisälly alakäsitteeseen kuten hierarkkisessa käsitejärjestelmässä
- vinoneliö kiinnittyy yläkäsitteeseen
- tässä sanastossa ei ole koostumussuhteita

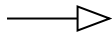
### Assosiatiiivinen suhde (viiva ilman symbolia)

- käsitesuhde, jota ei voida luokitella hierarkkiseksi tai koostumussuhteeksi (esimerkiksi ajalliset, paikalliset, toiminnalliset, välineelliset sekä alkuperään ja syntyyn liittyvät suhteet)
- assosiatiiivisen suhteen tyyppi käy yleensä ilmi määritelmän kielellisestä muodosta
- esimerkiksi *toimintakyvyn* ja *tuen tarpeen* välillä on assosiatiiivinen suhde: toimintakyky vaikuttaa tuen tarpeeseen

### Täydentävä tieto (katkoviiva - - -)

- katkoviivoilla merkitään käsitesuhteet, jotka eivät käy ilmi määritelmien sanamuodoista (esimerkiksi käsitteiden *paraurheilulaji* ja *sovellettu laji* välinen assosiatiiivinen suhde on merkitty katkoviivalla, koska paraurheilulajin määritelmässä ei viitata suoraan sovellettuun lajiin eikä päinvastoin)
- katkoviivoilla kuvatut käsitesuhteet täydentävät määritelmiä ja tukevat käsitteiden ymmärtämistä (sekä paraurheilulajit että sovelletut lajit on tarkoitettu toimintarajoitteisille henkilöille, vaikkei näiden lajien välinen assosiatiiivinen suhde näy käsitteiden määritelmässä)
- katkoviivalla voidaan merkitä niin hierarkkinen suhde, koostumussuhde kuin assosiatiiivinen suhdekin

**HIERARKKINEN SUHDE**



**5 liikunta**  
suunniteltu ja  
tarkoituksellinen  
fyysinen aktiivisuus, joka  
yleensä on toistuvaa ja  
jolla pyritään johonkin  
tavoitteeseen



**10 soveltava liikunta**  
järjestetty liikunta tai  
liikuntaa edistävä  
toiminta henkilöille,  
joiden on vamman,  
sairauden tai muun  
toimintakyvyn  
heikentymisen tai  
niiden sosiaalisiin  
tilanteisiin aiheuttaman  
vaikutuksen vuoksi  
vaikea osallistua  
yleisesti tarjolla  
olevaan liikuntaan

**ASSOSIATIIVINEN SUHDE**



**1 toimintakyky**  
henkilön kyky suoriutua  
hänelle itselleen  
merkityksellisistä ja  
välttämättömistä  
jokapäiväisen elämän  
toiminnoista ja  
osallistua niihin



**3 tuen tarve**  
henkilön  
toimintakyvystä,  
terveydentilasta tai  
elämäntilanteesta  
johtuva tarve, joka  
edellyttää hoidon,  
kuntoutuksen tai muun  
tuen saamista

**TÄYDENTÄVÄ SUHDETIETO**



**24 paraurheilulaji**  
urheilulaji, jossa on  
toimintarajoitteisille  
henkilöille tarkoitettut  
kansainväliset,  
lajikohtaiset  
kilpailusäännöt



**25 sovellettu laji**  
toimintarajoitteisille  
henkilöille sovellettu  
liikunta- tai urheilulaji,  
jossa ei ole  
kansainvälisiä,  
lajikohtaisia  
kilpailusääntöjä

# 1 Toimintakyky

1

## toimintakyky

sv funktionsförmåga

en functioning

määritelmä

henkilön kyky suoriutua hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista ja osallistua niihin

huomautus

Elämän jokapäiväiset toiminnot liittyvät työhön, opiskeluun, vapaa-aikaan ja harrastuksiin sekä itsestä ja toisista huolehtimiseen.

Henkilön suoriutumiseen vaikuttavat myös ympäristötekijät, kuten esteettömyys, asenteet, käytössä olevat apuvälineet ja toisen henkilön apu. Tietoa toimintakyvystä tarvitaan esimerkiksi silloin, kun arvioidaan henkilön työkykyä tai avun, hoidon tai kuntoutuksen tarvetta.

Toimintakyky voi olla sekä fyysistä, psyykkistä, kognitiivista että sosiaalista.

Toimintakykyä on tarkasteltu Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisessä luokituksessa (International Classification of Functioning, Disability and Health, [THL - ICF Toimintakykykäsitteiden luokitus](#), vuonna 2018 päivitetty versio). ICF-luokitus kuvaa toimintakykyä kokonaisvaltaisesta biopsykososiaalisesta näkökulmasta.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

2

## toimintarajoite

mieluummin kuin: toiminnanvajavuus; toimintaeste

sv funktionsnedsättning

inte: funktionsbegränsning

en disability; functional difficulty

määritelmä

[toimintakyvyn](#) rajoite, jonka henkilö kokee osallisuudessa jokapäiväisen elämän toimintoihin ja suhteessa ympäristöön

huomautus

Toimintarajoite voi koskea esimerkiksi näkemistä, kuulemista, liikkumista, muistia, keskittymiskykyä, oppimista, työntekoa, oman käytöksen kontrollointia tai ahdistuneisuuden kokemista.

Jos toimintarajoite koskee liikkumista, voidaan puhua liikuntarajoitteesta.

Käsittekaaviot: [Liikunta ja urheilu](#) ja [Henkilöt](#)

3

## tuen tarve

sv behov *n* av stöd; stödbehov *n*

en special need

määritelmä

henkilön [toimintakyvystä](#), terveydentilasta tai elämäntilanteesta johtuva tarve, joka edellyttää hoidon, kuntoutuksen tai muun tuen saamista

huomautus

Tuen tarve voi liittyä joko henkilön omaan tai esimerkiksi hänen läheisensä toimintakykyyn, terveydentilaan tai elämäntilanteeseen.

[Liikunnassa](#) ja [urheilussa](#) tuen tarve liittyy esimerkiksi avustajan, apuvälineiden tai tulkkauksen tarpeeseen, toimintaympäristön muokkaamiseen tai ohjaamisen soveltamiseen. Opetuksessa on käytössä kolmiportainen tuen malli: tuki voi olla yleistä, tehostettua tai erityistä. Sosiaalihuollossa tuen tarve voi liittyä esimerkiksi vammaispalveluihin, kuten henkilökohtaiseen apuun, henkilökohtaisiin apuvälineisiin ja kuljetuspalveluihin.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

## 2 Liikunta ja urheilu

4

### fyysinen aktiivisuus

sv fysisk aktivitet

en physical activity (1)

määritelmä

lihasten tahdonalainen, energiankulutusta lisäävä ja yleensä liikkeeseen johtava toiminta

huomautus

Esimerkiksi käveleminen, puutarhan hoito, kotitöiden tekeminen, muu hyötyliikunta ja *liikunta* ovat fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus voi olla satunnaista toimintaa. Se ei välttämättä ole suunniteltua tai tavoitteellista. Myös käsien vai vaikkapa vain sormen liikuttaminen on fyysistä aktiivisuutta.

Fyysisen aktiivisuuden synonyyminä voidaan joissain yhteyksissä käyttää liikkuminen-termiä.

Fyysistä aktiivisuutta ryhmitellään intensiteetin mukaan: kevyt fyysinen aktiivisuus (engl. light intensity physical activity, LPA), reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus (engl. moderate to vigorous intensity physical activity, MVPA), rasittava fyysinen aktiivisuus (engl. vigorous intensity physical activity, VPA).

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

5

### liikunta

sv motion

en exercise; physical activity (2)

määritelmä

suunniteltu ja tarkoituksellinen *fyysinen aktiivisuus*, joka yleensä on toistuvaa ja jolla pyritään johonkin tavoitteeseen

huomautus

Liikunnan avulla pyritään usein ylläpitämään tai parantamaan fyysistä kuntoa tai sen osatekijöitä, kuten tasapainoa, voimaa tai kehon liikkuvuutta. Liikunta, esimerkiksi jalkapallo tai voimistelu, on usein harrastus. Liikunta voi olla organisoitua ja tapahtua ryhmissä.

Liikunta tähtää usein ennalta harkittuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

6

### hyvinvointia ja terveyttä edistävä liikunta; terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta; terveyttä edistävä liikunta; terveysliikunta

mieluummin kuin: ennalta ehkäisevä liikunta

sv motion som främjar hälsa och välbefinnande; hälsofrämjande motion; hälsomotion; hälsofrämjande fysisk aktivitet

en health enhancing physical activity; health-enhancing physical activity; HEPA

määritelmä

*fyysinen aktiivisuus*, jolla on terveyttä tai hyvinvointia edistäviä tai ylläpitäviä vaikutuksia

huomautus

Hyvinvointia ja terveyttä edistävän liikunnan tunnusmerkkejä ovat säännöllisyys, monipuolisuus ja kohtalainen kuormittavuus. Myös kevyt liikkuminen tai liikuskelu voi edistää ja ylläpitää terveyttä.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

7

### liikunnallinen kuntoutus

ei: kuntoutusliikunta

sv fysisk rehabilitering; fysisk habilitering

en exercise rehabilitation

määritelmä

terveydenhuollon ammattihenkilön ohjauksessa tai ohjeiden mukaan toteutettu kuntoutus, jolla pyritään yhteistyössä asiakkaan kanssa palauttamaan, ylläpitämään ja edistämään tämän [toimintakykyä liikunnan](#) avulla

huomautus

Kuntoutuksella pyritään ylläpitämään, kohentamaan tai palauttamaan työ- tai [toimintakykyä](#).

Liikunnallinen kuntoutus on tarpeen silloin, kun harjoittelu edellyttää sairauden takia kuormitusrajojen tarkkaa tuntemista ja fysioterapeutin ohjausta tai kun asiakas pelkää liikkua. Asiakkaalle voidaan esimerkiksi järjestää liikuntakokeiluja, joissa hän voi kokeilla eri liikuntalajeja.

Kuntoutuksen tavoitteet määritellään kullekin asiakkaalle yksilöllisesti.

Liikunnallista kuntoutusta järjestetään esimerkiksi [toimintarajoitteisille henkilöille](#), sairauksista toipuville sekä erilaisille vertaisryhmille, kuten diabeetikoille ja selkäsairauksia ja sydän- ja verisuonitauteja sairastaville henkilöille.

Liikunnallisen kuntoutuksen jälkeen tai sen rinnalla osa asiakkaista voi harjoittaa [kuntouttavaa liikuntaa](#).

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

8

### kuntouttava liikunta

sv rehabiliterande motion; habiliterande motion

en rehabilitating exercise

määritelmä

liikunta-alan koulutuksen saaneen henkilön tai terveydenhuollon ammattihenkilön ohjauksessa tai ohjeiden mukaan tietyn ajanjaksona toteutettu [liikunta](#), jolla pyritään yhteistyössä asiakkaan kanssa pienentämään tai poistamaan tämän [toimintakyvyn](#) haasteita

huomautus

Kuntouttavaa liikuntaa järjestetään esimerkiksi [toimintarajoitteisille henkilöille](#), sairauksista toipuville sekä erilaisille vertaisryhmille, kuten diabeetikoille ja sydän- ja verisuonitauteja sairastaville henkilöille.

Kuntouttavaan liikuntaan voidaan ohjata myös ilman lähetettä ja tutkimuksia esimerkiksi [liikuntaneuvonnan](#) kautta.

Kuntouttavan liikuntajakson jälkeen tai sen rinnalla osa asiakkaista voi harjoittaa [soveltavaa liikuntaa](#) tai liikkua itsenäisesti.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

9

### kaikille avoin liikunta; inklusiivinen liikunta

mieluummin kuin: matalan kynnyksen liikunta

sv inkluderande motion; motionsverksamhet öppen för alla

en sports for all; sport for all; inclusive sports; inclusive physical activity

määritelmä

[liikunta](#), jonka järjestämisessä pyritään huomioimaan kaikkien osallistujien taustat ja tarpeet siten, että jokainen osallistuja pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti toisten kanssa

huomautus

Kaikille avoin liikunta pyritään järjestämään siten, että sitä voi harrastaa esimerkiksi sukupuolesta, seksuaalisesta identiteetistä, iästä, koulutuksesta, äidinkielestä, etnisestä taustasta, [toimintakyvystä](#) tai varallisuudesta riippumatta.

Matalan kynnyksen liikunta -termiä ei suositella siksi, että matala kynnyks on subjektiivinen kokemus: yhdelle henkilölle matala kynnyks voi olla korkea toiselle. Matalan kynnyksen liikunta -termiä saatetaan käyttää silloin, kun halutaan korostaa liikunnan maksuttomuutta tai edullisuutta ja sitä, ettei liikuntaan välttämättä tarvitse ilmoittautua tai sitoutua.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

10

### soveltava liikunta

mieluummin kuin: sovellettu liikunta; erityisliikunta

ei: erityisryhmien liikunta (vanhentunut); vammaisliikunta (vanhentunut)

sv anpassad motion; anpassad fysisk aktivitet

inte: specialmotion; motion för specialgrupper; specialgruppsmotion; handikappmotion

en adapted physical activity; applied physical activity; APA; physical activity for persons with disabilities; physical activity for people with disabilities

määritelmä

järjestetty *liikunta* tai liikuntaa edistävä toiminta henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun *toimintakyvyn* heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan

huomautus

Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti *toimintarajoitteiset*, pitkäaikaissairaat sekä ne ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt. Liikuntaa sovellettaessa ja järjestettäessä otetaan huomioon osallistujan toimintakyky.

Soveltava liikunta on alalla vakiintunut termi, jolla on pyritty kuvaamaan sitä, että liikuntaa sovelletaan sitä mukaa, kun tulee uusia tarpeita. Sovelletun liikunnan on mielletty viittaamaan siihen, että liikunta on valmiiksi sovellettua. Joissain yhteyksissä käytetään edelleen erityisliikunta- ja erityisryhmien liikunta -termejä, esimerkiksi kunnissa on erityisliikunnanohjaajia ja erityisliikuntaryhmiä ja liikuntaryhmiä erityisryhmille.

Vammaisliikunnalla voidaan viitata *vammaisten henkilöiden* yleensä vammaisryhmissä harrastamaan *liikuntaan*, esimerkiksi kehitysvammaisten uintiryhmään. Jos kyse on *urheilusta* tai harjoittelusta sitä varten, tulisi puhua *paraurheilusta (1)* eikä vammaisliikunnasta.

Soveltava liikunta on myös tieteenala. Ks. esimerkiksi ICSSPE:n julkaisu *Directory of Sport Science, 6th Edition* (2013), luku Adapted Physical Activity Science.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

11

### liikuntaneuvonta

sv motionsrådgivning

en physical activity counselling; exercise counselling; exercise guidance

määritelmä

liikunta-alan koulutuksen saaneen henkilön tai terveydenhuollon ammattihenkilön asiakkaalle antama neuvonta tälle sopivasta *liikunnasta* terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi

huomautus

Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta, jossa huomioidaan myös muut elintavat, kuten ravitsemus ja uni. Liikuntaneuvonnan yleisenä tavoitteena on asiakkaan ohjaaminen liikunnalliseen elämäntapaan. Yksittäisiä tavoitteita voivat olla esimerkiksi asiakkaan verenpaineen alentaminen, painon pudottaminen tai selkävaikeuksien lievittäminen.

Liikuntaneuvoja ja asiakas voivat yhdessä miettiä asiakkaalle sopivia liikuntamuotoja tai urheilulajeja tämän *toimintakyky* ja elämäntilanne huomioiden.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

12

### inklusiivinen liikuntakasvatus; osallistava liikuntakasvatus; > inklusiivinen liikunnanopetus

sv inkluderande fysisk fostran; inkluderande idrottsundervisning; inkluderande motionsundervisning

en inclusive physical education; inclusive PE

määritelmä

liikuntakasvatus, jossa pyritään huomioimaan oppijoiden taustat ja tarpeet siten, että jokainen pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti toisten kanssa

huomautus

Inklusiivinen liikuntakasvatus hyödyttää kaikkia, ei vain *tuen tarpeessa* olevia henkilöitä.

Inklusiivisista liikunnanopetusta annetaan oppilaitoksissa.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)



13

### liikunnan apuväline

ei: liikkumisen apuväline

sv hjälpmedel *n* för motion; hjälpmedel *n* för idrott; fritidshjälpmedel *n*; hjälpmedel *n* för fritid

en disabled sports equipment; disability sports equipment

määritelmä

apuväline, joka mahdollistaa *toimintarajoitteiselle henkilölle liikunnan* tai *urheilun* harrastamisen

huomautus

Liikunnan apuvälineet voivat olla esimerkiksi erityispyöriä, maastorattaita, hiihto- ja luistelukelkkoja ja eri lajien pelipyörätuoleja.

Kilpaurheilussa lajin kansainväliset säännöt määrittelevät sallittujen apuvälineiden rakenteet, mitat ja materiaalit.

Toimintaväline on liikunnan apuväline, jota käytetään pääsääntöisesti avustettuna ja joka on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joiden itsenäinen liikkumiskyky on vähäinen.

Liikkumisen apuvälineet on tarkoitettu avustamaan henkilön liikkumista yleensä. Näitä ovat esimerkiksi kyynärsauvat, valkoinen keppi ja pyörätuoli.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

14

### urheilu

sv idrott; sport

en sports

määritelmä

organisoitu, tavoitteellinen *fyysinen aktiivisuus*, jossa kilpaillaan tiettyjen sääntöjen mukaan ja jossa pyritään parantamaan suoritusta valmentautumalla

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

15

### kuurojen urheilu

sv dövidrott

en deaf sports

määritelmä

*kuulovammaisten henkilöiden* harjoittama *urheilu*

huomautus

Voidakseen osallistua kansainvälisiin kisoihin kilpailijoilla tulee olla vähintään 55 dB:n kuulonalenema paremmassa korvassa. Kuuloteknisten apuvälineiden, kuten kuulokojeen tai sisäkorvaistutteen, käyttö ei ole sallittua kilpailusuoritusten aikana kuurojen urheilussa. Jos *kuuro urheilija* urheilee kuulevien kanssa samoissa kilpailuissa, apuvälineiden käyttö on sallittua, mutta tulokset eivät ole ennätyskelpoisia kuurojen urheiluun.

Deaflympics on kansainvälinen urheiluliike. Deaflympics-kisat järjestetään normaalisti kahden vuoden välein vuorotellen kesäisin ja talvisin, joka neljäs vuosi kesä- ja joka neljäs vuosi talvikisat. Kuurojen urheilussa järjestetään myös maailmanmestaruus-, Euroopan mestaruus-, Pohjoismaiden ja Baltian mestaruus- sekä Suomen mestaruuskisoja.

Deaflympics-kisoja kutsutaan joskus epävirallisesti kuurojen olympialaisiksi, mutta ilmausta ei suositella.

Ks. myös *kuuro urheilija*.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

16

### elinsiirtourheilu

sv idrott för personer som genomgått transplantation

en transplant sports

määritelmä

*urheilu*, jota harjoittavat elinsiirron saaneet tai dialyysihoidossa olevat henkilöt

huomautus

Ks. myös *elinsiirtourheilija*.

World Transplant Games Federation on kansainvälinen elinsiirtourheilun kattojärjestö.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

17

**para-**

sv para-

en para-

huomautus

Sanan para katsotaan tulevan kreikan kielen sanasta "para" ("vieressä") ja siitä johdetusta englannin sanasta "parallel" ("rinnakkainen").

Para-sanaa käytetään yleensä yhdyssanan määriteosana. Sanan merkityssisältö liittyy *urheilun* yhteydessä *toimintarajoitteisten henkilöiden* harrastamaan urheiluun. Yleensä vasta koko yhdyssanalla (määriteosan ja perusosan yhdistelmällä) voidaan ajatella olevan oma merkityksensä, vrt. *paraurheilu (1)*, parayleisurheilu ja pararatsastus.

18

**paraurheilu (1); vammaisurheilu**

sv paraidrott; anpassad idrott; parasport /SE/  
inte: handikappidrott; handikappsport; funktionshinderidrott

en parasports (1); para-athletics; sports for persons with disabilities; sports for people with disabilities; adapted sports (1); adaptive sports  
not: disability sports (1); disabled sports

määritelmä

*vammaisten henkilöiden* harjoittama *urheilu*

huomautus

Paraurheilussa (1) kilpaillaan pääasiallisesti samoissa lajeissa kuin vammattomien henkilöiden urheilussa. Lajeja on sovellettu niin, että eri tavoin vammautuneet urheilijat voivat osallistua niihin. On olemassa myös pelkästään vammaisille henkilöille suunnattuja lajeja, kuten boccia ja maalipallo. Ks. myös *paraurheilulaji*.

Paraurheilua (1) varten on kehitetty erilaisia *liikunnan apuvälineitä*, ja joissain lajeissa voi vamman laadusta riippuen olla mukana *opasurheilija* tai henkilökohtainen avustaja.

Suomessa myös elinsiirron saaneet henkilöt voivat harjoittaa paraurheilua (1) joissain urheilulajeissa, ks. *elinsiirtourheilu*.

Paraurheilu-termiä on aiemmin käytetty pääasiassa vain paralympialajien urheilusta, mutta nykyisin para- ja vammaisurheilu ovat synonyymejä. Useimmissa paraurheilulajeissa käytetään etuliitettä *para-*, kuten pararatsastus ja parayleisurheilu.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

19

**parahuippu-urheilu; vammaishuippu-urheilu**

sv paratoppidrott  
inte: handikapptoppidrott; handikappelitdrott

en elite parasports  
not: disability elite sports

määritelmä

kansainväliseen menestykseen tähtäävä *paraurheilu (1)*

huomautus

Parahuippu-urheilu voi olla esimerkiksi *paralympiaurheilua*.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

20

**paralympiaurheilu**

ei: paraurheilu (2)

sv paralympisk idrott; paralympisk sport /SE/

en Paralympic sports; Paralympic athletics

määritelmä

[parahuippu-urheilu](#) paralympialaisissa

huomautus

Paralympialaiset järjestetään normaalisti kahden vuoden välein vuorotellen kesäisin ja talvisin olympialaisten jälkeen, joka neljäs vuosi kesä- ja joka neljäs vuosi talviparalympialaiset. Paralympialajeissa on samoja lajeja kuin olympialaisissa [paraurheilijoille](#) sovellettuina, mutta myös omia lajeja, kuten boccia.

Paralympialaisissa kilpailevat liikunta- ja näkövammaiset urheilijat sekä rajatulla lajivalikoimalla [kehitysvammaiset urheilijat](#).

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

21

**paraurheilun luokittelu; vammaisurheilun luokittelu**

sv klassificering inom paraidrott; klassificering inom parasport /SE/

en parasports classification

not: disability sports classification

määritelmä

[paraurheilijoiden](#) luokittelu, jolla [paraurheilun \(1\)](#) kilpailutoiminnassa pyritään takaamaan osallistujille tasapuoliset lähtökohdat

huomautus

[Paraurheilijat](#) luokitellaan kolmessa eri vamma ryhmässä: näkövammaiset, liikuntavammaiset ja [kehitysvammaiset urheilijat](#).

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

22

**paralympiaurheilun luokittelu**

sv klassificering inom paralympisk idrott

en Paralympic classification

määritelmä

[paraurheilun luokittelu](#), joka perustuu urheilijan lajikohtaisen [toimintakyvyn](#) arviointiin ja jonka tekevät luokittelijoiksi koulutetut terveydenhuollon ammattilaiset ja lajiasiantuntijat

huomautus

Paralympialajeissa paraurheilijoiden luokittelu tapahtuu kunkin lajin oman luokittelujärjestelmän mukaisesti. Tätä luokittelua tehdään myös paralympialajeiksi tavoittelevissa urheilulajeissa.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

23

<paraurheilu>

**tasoluokittelu**

sv nivåklassificering; klassificering av nivå; divisionering /SE/

en divisioning

määritelmä

[paraurheilun luokittelu](#), jolla luokitellaan [kehitysvammaiset urheilijat](#) ennen Special Olympics -kisoja

huomautus

Useimmissa lajeissa tasoluokittelu tehdään luokittelukilpailuissa. Joissain lajeissa, kuten judossa, tasoluokittelu tehdään harjoittelutilanteissa, ei kilpailuissa. Tasoluokittelun perusteella kehitysvammaiset urheilijat tai urheilujoukkueet jaetaan divisiooniin eli luokkiin iän, sukupuolen ja tulostason perusteella.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

24

**paraurheilulaji; paralaji; vammaisurheilulaji**

sv paraidrottsgren; parasportgren /SE/  
inte: handikappidrottsgren

en parasport (2); para sport  
not: disability sport (2)

määritelmä

urheilulaji, jossa on [toimintarajoitteisille henkilöille](#) tarkoitettut kansainväliset, lajikohtaiset kilpailusäännöt

huomautus

Paraurheilulajeja on kahdenlaisia: osa lajeista on suunniteltu toimintarajoitteisille henkilöille ja osa on yleisesti harjoitettuja urheilulajeja, joiden sääntöjä on muokattu toimintarajoitteisille henkilöille soveltuviksi. Esimerkiksi maalipallo ja pyörätuolikoripallo ovat erityisesti toimintarajoitteisille henkilöille suunniteltuja paraurheilulajeja. Vastaavasti jousiammunta ja uinti ovat esimerkkejä lajeista, joissa myös toimintarajoitteiset henkilöt voivat olla mukana [paraurheiluun \(1\)](#) luokiteltuina kilpaurheilijoina.

Vrt. [sovellettu laji](#).

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

25

**sovellettu laji**

mieluummin kuin: soveltava laji

sv anpassad gren

en adapted sport (2)

määritelmä

[toimintarajoitteisille henkilöille](#) sovellettu liikunta- tai urheilulaji, jossa ei ole kansainvälisiä, lajikohtaisia kilpailusääntöjä

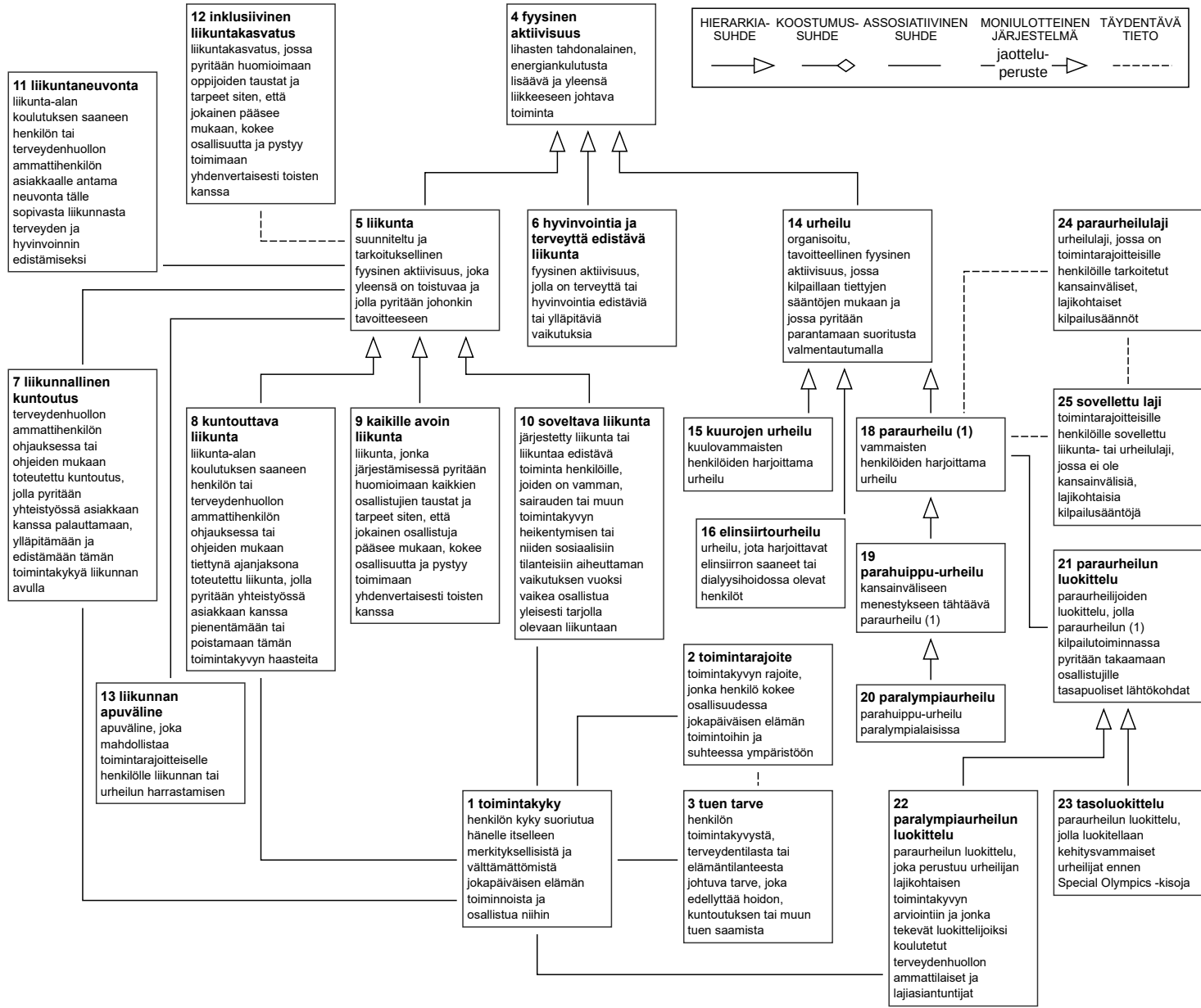
huomautus

Sovellettuja lajeja ovat esimerkiksi sisäcurling ja sovellettu pesäpallo.

Vrt. [paraurheilulaji](#).

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

**Käsittekaavio 1. Liikunta ja urheilu.**



### 3 Henkilöt

26

#### pitkäaikaissairas henkilö; kroonisesti sairas henkilö

mieluummin kuin: kroonikko

sv person med långtidssjukdom; person med kronisk sjukdom  
hellre än: långtidssjuk; kroniker

en person with a chronic illness; chronically ill person; long-term sick person  
rather than: chronically ill

määritelmä

henkilö, jolla on todettu yksi tai useampi pitkäaikaissairaus

huomautus

Pitkäaikaissairaat henkilöt eivät aina ole *toimintarajoitteisia henkilöitä*. Esimerkiksi henkilö, jolla on hyvässä hoitotasapainossa oleva diabetes, astma, mielenterveyshäiriö tai muu pitkäaikais-sairaus, ei välttämättä koe itseään toimintarajoitteiseksi.

27

<liikunta>

#### erityisryhmään kuuluva henkilö; erityisryhmiin kuuluva henkilö

sv person med särskilda behov

en person belonging to a special group

määritelmä

henkilö, jolla on vaikeuksia osallistua tavalliseen *liikuntaan* ja joka voi hyötyä kohdennetuista liikuntapalveluista

huomautus

Erytisryhmään kuuluvia henkilöitä voivat olla esimerkiksi *toimintarajoitteiset henkilöt*, työttömät, maahanmuuttajat, raskaana olevat ja mielenterveyskuntoutujat.

28

#### toimintarajoitteinen henkilö

sv person med funktionsnedsättning (1); person med funktionsvariation (1)  
inte: person med funktionsbegränsning

en person with functional difficulty; person with disability (1)

määritelmä

henkilö, jolla on todettu *toimintarajoite*

huomautus

Toimintarajoitteet voivat olla pysyviä tai tilapäisiä ja ne voivat olla fyysisiä, kognitiivisia, psyykkisiä tai sosiaalisia.

Jos halutaan korostaa henkilöä, voidaan käyttää ilmausta ”henkilö, jolla on toimintarajoite”.

Rakennetun ympäristön kontekstissa käytetään usein termiä liikkumis- ja toimimisesteinen henkilö. Rakennusten esteettömyydestä annetussa valtioneuvoston asetuksessa (241/2017) säädetään siitä, miten esteettömyys ja käytettävyys otetaan huomioon esimerkiksi rakennuksen eri tiloissa liikkumis- ja toimimisesteisten henkilöiden kannalta.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

29

#### vammainen henkilö

sv person med funktionsnedsättning (2); person med funktionsvariation (2)

en person with a disability; person with disability (2); disabled person  
not: disabled; handicapped person; handicapped

määritelmä

*toimintarajoitteinen henkilö*, jolla on vamman tai sairauden johdosta pitkäaikaisia vaikeuksia suoritua tavanomaisista elämän toiminnoista

huomautus

Vamma tai sairaus yhdessä henkilön ympäristön ja yksilöllisen tilanteen kanssa estää tai vaikeuttaa henkilön osallistumista ja suoritumista tavanomaisessa elämässä.

Vammaisuus käsitteenä on aina sidoksissa yhteisöön ja siihen ympäristöön, jossa sitä käytetään. Vammaisuus on yhteiskunnan ja yhteisöjen normien, historiallisten tilanteiden ja asenteiden määrittämää.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

30

**liikuntavammainen henkilö**

mieluummin kuin: liikkumisesteinen henkilö

sv person med rörelsenedsättning; person med nedsatt rörelseförmåga;  
person med fysisk funktionsnedsättning; person med fysisk funktionsvariation  
inte: rörelsenedsatt; rörelsehindrad

en person with a physical disability; person with a physical impairment; physically disabled person;  
physically disabled; person with a mobility disability; person with a mobility impairment

määritelmä

*toimintarajoitteinen henkilö*, jolla on liikkumiseen vaikuttava sairaus tai vamma

huomautus

Liikuntavamma voi olla synnynnäinen tai seurausta sairaudesta tai tapaturmasta.

Liikuntavammoja on eriasteisia. Joillakin henkilöillä sairaus tai vamma ei haittaa liikkumista kovin paljon, kun taas jotkut eivät pysty liikkumaan itsenäisesti ilman apuvälineitä ja avustajia.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

31

**kehitysvammainen henkilö**

sv person med intellektuell funktionsnedsättning; person med intellektuell funktionsvariation;  
person med kognitiv funktionsnedsättning; person med kognitiv funktionsvariation  
inte: person med utvecklingsstörning; utvecklingsstörd; psykiskt funktionshindrad; psykiskt handikappad;  
utvecklingshämrad

en person with an intellectual disability; person with an intellectual impairment;  
person with a learning disability; learning disabled person; intellectually disabled person  
not: mentally disabled person; mentally disabled; mentally handicapped person; mentally handicapped

määritelmä

*toimintarajoitteinen henkilö*, jonka kyky ymmärtää ja oppia on rajoittunut synnynnäisen tai kehitysiässä ilmenneen aivojen toimintahäiriön vuoksi ja jolla on tästä johtuen pitkäaikaisia vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista

huomautus

Kehitysvammaisuus tarkoittaa *toimintakyvyn* rajoitetta, joka liittyy älyllisten ja adaptiivisten taitojen sekä ympäristön vaatimusten väliseen vuorovaikutukseen. Kehitysvamman aste vaihtelee lievästä vaikeaan.

Ks. myös *Special Olympics -urheilija*.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

32

### kuulovammainen henkilö

sv person med hörselnedsättning; person med hörselskada; döv person  
inte: hörselskaded

en person with a hearing disability; person with a hearing impairment; person with hearing loss;  
hard-of-hearing person  
not: hearing impaired

määritelmä

*toimintarajoitteinen henkilö*, jolla on jonkinasteinen tai -laatuinen kuulonalenema

huomautus

Kuulonalenema voi vaihdella lievistä huonokuuloisuudesta täydelliseen kuurouteen.

Kuulovammat voivat olla lieviä, keskivaikeita, vaikeita tai erittäin vaikeita. Kuulovamma voi olla synnynnäinen, etenevä tai kuulo on voinut vaurioitua myöhemmässä vaiheessa. Kuulo voi olla tasaisesti alentunut, tai kuulovammainen henkilö voi kuulla hyvin matalia ääniä ja huonosti korkeita tai toisin päin. Kuulovamma voi olla myös toispuolinen, jolloin kuulovamma on vain toisessa korvassa ja toinen korva kuulee normaalisti.

Kuulovammaisista henkilöistä jotkut käyttävät apuvälineitä, toiset eivät. Kuulovammaiset voivat kommunikoida puheella, viittomakielellä tai molemmilla.

Kuuroutunut on henkilö, joka on menettänyt kuulonsa kokonaan puheen oppimisen jälkeen ja joka useimmiten kommunikoi puheella tukimenetelmien, kuten kirjoitustulkkauksen tai viitotun puheen, avulla. Kuuroutunut ei saa pelkästään kuulon kautta selvää puheesta kuulokojeenkaan avulla.

Kuuro henkilö on syntynyt ilman kuulokykyä tai on menettänyt kuulonsa viimeistään varhaislapsuudessaan eikä saa puheesta selvää kuulokojeenkaan avulla. Kuuro kommunikoi pääasiassa viittomakielellä, joka on hänen ensikielensä, mutta kuurot henkilöt voivat olla myös hyviä huuilta lukijoita ja kommunikoida puheella.

Kuulovammaisella henkilöllä on oikeus käyttää Kelan vammaisten henkilöiden tulkkauspalvelua vähintään 180 tuntia vuodessa. Tulkkauspalvelua voi käyttää esimerkiksi *liikunnan* harrastamiseen.

Ks. myös *kuuro urheilija* ja *kuurojen urheilu*.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

33

### näkövammainen henkilö

sv person med synnedsättning; person med synskada  
inte: synskadad person; synskadad

en person with a visual impairment; person with a vision impairment; person with a visual disability;  
person with a vision disability  
rather than: visually disabled person  
not: visually disabled; visually handicapped

määritelmä

*toimintarajoitteinen henkilö*, jolla on kommunikointia, tiedonsaantia ja liikkumista sekä arkielämässä selviytymistä vaikeuttava näkövamma ja jonka näkökykyä ei pystytä korjaamaan silmälasilla

huomautus

Näkövammaiseksi määritellään henkilö, jonka paremman silmän lasilla korjattu näöntarkkuus on heikompi kuin 0.3, ja sokeaksi henkilö, jonka paremman silmän lasilla korjattu näöntarkkuus on alle 0.05 tai näkökenttä supistunut halkaisijaltaan alle 20 asteeseen, tai jos toiminnallinen näkö on jostain muusta syystä vastaavalla tavalla heikentynyt.

Täydellinen sokeus on harvinaista. Toiminnallisesti sokea ei voi näkönsä heikkouden vuoksi liikkua ilman apuvälinettä tai avustajaa kuin tutussa ympäristössä.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)



34

**paraurheilija; vammaisurheilija**

sv paraidrottare

en para athlete; para-athlete; athlete with disability

määritelmä

urheilija, jolla on sellainen vamman tai sairauden aiheuttama pysyvä *toimintarajoite*, jonka perusteella hänellä on oikeus kilpailla *paraurheilulajeissa*

huomautus

Paraurheilija voi harjoitella ja kilpailla myös jossain *sovelletussa lajissa* tai yleisessä lajissa.

Paraurheilija saattaa tarvita *liikunnan apuvälineitä*, *opasurheilijaa* tai avustajaa voidakseen urheilla.

Paraurheilija-termiä on aiemmin käytetty pääasiassa vain paralympialajien urheilijoista, mutta nykyisin para- ja vammaisurheilija ovat synonyymejä.

Ks. myös *paraurheilu (1)*.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

35

**kehitysvammainen urheilija**

sv idrottare med intellektuell funktionsnedsättning; idrottare med intellektuell funktionsvariation;

idrottare med kognitiv funktionsnedsättning; idrottare med kognitiv funktionsvariation

inte: idrottare med utvecklingsstörning

en athlete with an intellectual disability; athlete with a learning disability

määritelmä

*paraurheilija*, jolla on kehitysvamma

huomautus

Kehitysvammaiset urheilijat voivat urheilla tietyissä lajeissa paralympialaisissa, mutta Special Olympics -kisat ovat kehitysvammaisten urheilijoiden suurin kilpailutapahtuma.

Esimerkiksi Down-urheilijat ja *Special Olympics -urheilijat* ovat kehitysvammaisia urheilijoita.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

36

**Special Olympics -urheilija**

sv Special Olympics-idrottare

en Special Olympics athlete

määritelmä

*kehitysvammainen urheilija*, joka osallistuu tai on osallistunut Special Olympics -kisoihin

huomautus

Special Olympics -toimintaan voivat osallistua henkilöt, joilla on kehitysvamma, kognitiivinen viive tai viiveestä johtuva laaja-alainen oppimisvaikeus.

Special Olympics -toiminnassa on mukana *partneriurheilijoita*.

Ks. myös *kehitysvammainen henkilö*.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

37

**paralympiaurheilija**

sv paralympisk idrottare

en paralympic athlete; paralympian

määritelmä

**paraurheilija**, joka osallistuu tai on osallistunut paralympialaisiin

huomautus

Paralympiaurheilijat luokitellaan kolmeen eri vamma ryhmään: näkövammaiset, liikunta-  
vammaiset ja *kehitysvammaiset urheilijat*. Lisäksi jokaisella lajilla on omat luokitus-  
järjestelmänsä.

Kansainvälisen paralympiakomitean mukaan vain paralympialaisiin parhaillaan osallistuvat tai  
aiemmin osallistuneet urheilijat saavat kutsua itseään paralympiaurheilijoiksi.

Paralympialaisiin osallistuu myös *opasurheilijoita* ja bocciaassa urheiluavustajia, ja hekin voivat  
saada paralympiamitalin.

Ks. myös *paralympiaurheilu*.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

38

**elinsiirtourheilija**

sv idrottare som genomgått transplantation

en transplant athlete

määritelmä

urheilija, joka on saanut elinsiirron tai joka on dialyysihoidossa

huomautus

Suomessa elinsiirtourheilijat voivat olla saaneet sydän-, maksa-, munuais-, sydän-keuhko-,  
haima- tai suolensiirron tai haiman saarekesolujen siirron. Kansainvälisissä kilpailuissa mukana  
voi olla myös luuydinsiirron saaneita urheilijoita.

Elinsiirtourheilijat urheilevat ikäluokittain. Heillä on omat maailmanmestaruus- ja maanosien  
mestaruuskilpailunsa.

Ks. myös *elinsiirtourheilu*.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

39

**kuuro urheilija; kuulovammainen urheilija**

sv döv idrottare; idrottare med hörselnedsättning; idrottare med hörselskada

en deaf athlete

määritelmä

urheilija, jolla on tietynasteinen tai -laatuinen kuulonalenema

huomautus

Kuuro urheilija -termiä voidaan käyttää, vaikka urheilija ei olisi täysin kuuro. Kuuro urheilija voi  
käyttää puhuttua tai viittomakieltä.

Kuuro urheilija ei saa kansainvälisissä *kuurojen urheilun* kilpailuissa käyttää kuuloteknistä  
apuvälinettä, kuten kuulolaitetta.

Ks. myös *kuulovammainen henkilö*.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

40

**opasurheilija; opas; > pilotti**

sv idrottsledsagare; guide; > pilot

en guide; > pilot

määritelmä

urheilija, joka avustaa näkövammaista *paraurheilijaa* tämän harjoittamassa urheilulajissa harjoittelun ja kilpailun aikana

huomautus

Tandempyöräilyssä opasurheilijaa kutsutaan pilotiksi.

Muodostettaessa yhdyssanoja opas-sanaa käytetään usein alkuosana ja loppuosa kertoo urheilulajista, kuten opasjuoksija tai opashihtäjä.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

41

**partneriurheilija; unified-partneri; partneri**

sv unified partner

en unified partner

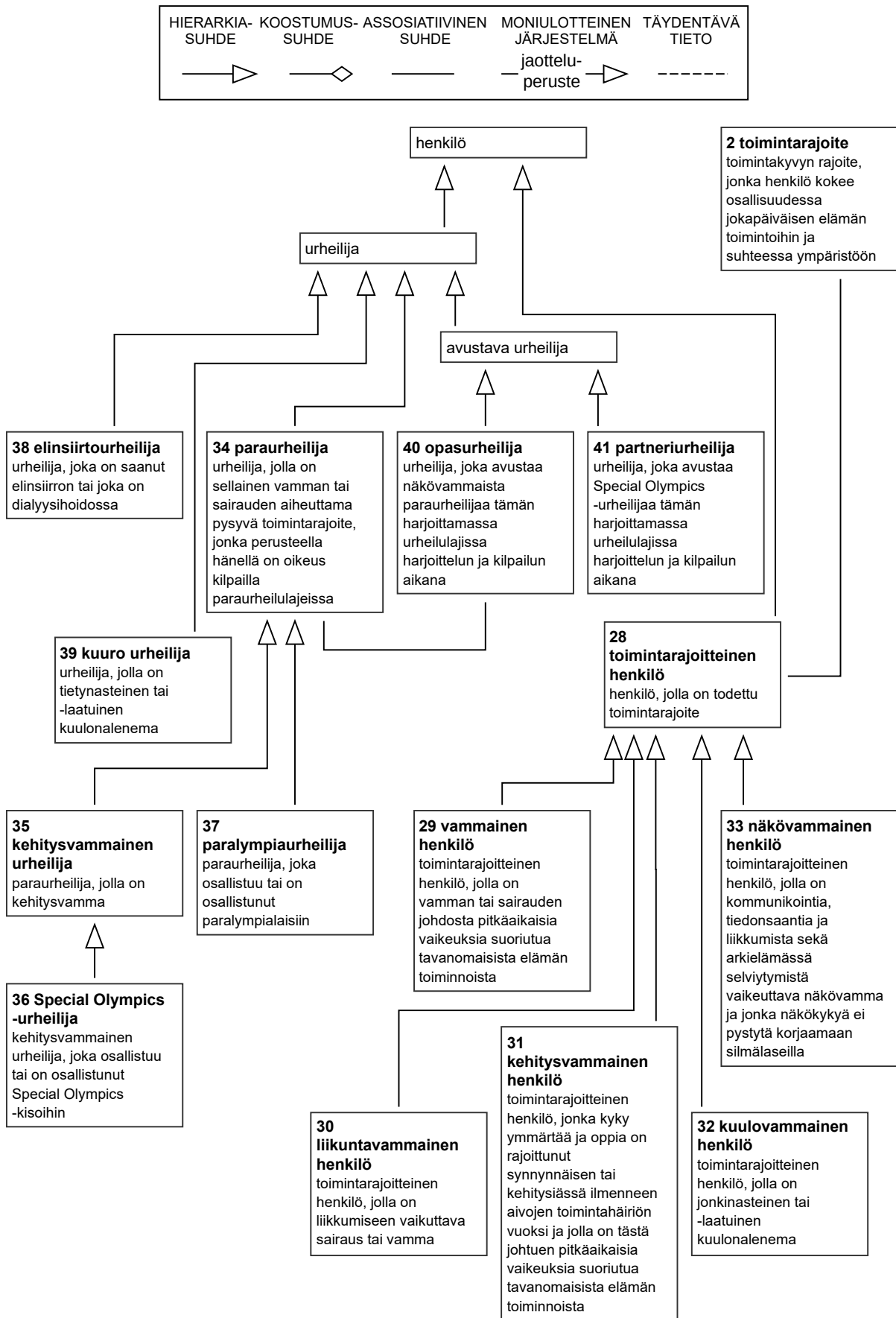
määritelmä

urheilija, joka avustaa *Special Olympics -urheilijaa* tämän harjoittamassa urheilulajissa harjoittelun ja kilpailun aikana

huomautus

Partneriurheilija on yleensä vammauton urheilija. Partneriurheilija voi olla myös vammaisen urheilija muttei kuitenkaan toinen *kehitysvammaisen urheilija*.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)



Käsittekaavio 2. Henkilöt.

# Suomenkielinen hakemisto

Hakemiston numerot viittaavat termitietuenumeroihin.

Deaflympics; ks. kuurojen urheilu.....	15	osallistava liikuntakasvatus .....	12
divisiona; ks. tasoluokittelu.....	23	para- .....	17
elinsiirtourheilija .....	38	parahuippu-urheilu .....	19
elinsiirtourheilu .....	16	paralaji .....	24
ennalta ehkäisevä liikunta .....	6	paralympiaurheilija .....	37
erityisliikunta .....	10	paralympiaurheilu .....	20
erityisryhmien liikunta .....	10	paralympiaurheilun luokittelu .....	22
erityisryhmiin kuuluva henkilö .....	27	paraurheilija .....	34
erityisryhmään kuuluva henkilö .....	27	paraurheilu (1) .....	18
fyysinen aktiivisuus .....	4	paraurheilu (2) .....	20
henkilö, jolla on toimintarajoite; ks. toimintarajoitteinen henkilö.....	28	paraurheilulaji .....	24
huonokuuloinen; ks. kuulovammainen henkilö.....	32	paraurheilun luokittelu .....	21
hyvinvointia ja terveyttä edistävä liikunta .....	6	partneri .....	41
inklusiivinen liikunnanopetus .....	12	partneriurheilija .....	41
inklusiivinen liikunta .....	9	pilotti .....	40
inklusiivinen liikuntakasvatus .....	12	pitkäaikaissairas henkilö .....	26
kaikille avoin liikunta .....	9	SO-urheilija; ks. Special Olympics -urheilija.....	36
kehitysvammainen henkilö .....	31	sokea; ks. näkövammainen henkilö.....	33
kehitysvammainen urheilija .....	35	sovellettu laji .....	25
kroonikko .....	26	sovellettu liikunta .....	10
kroonisesti sairas henkilö .....	26	soveltava laji .....	25
kuntouttava liikunta .....	8	soveltava liikunta .....	10
kuntoutusliikunta .....	7	Special Olympics -urheilija .....	36
kuulovammainen henkilö .....	32	tasoluokittelu .....	23
kuulovammainen urheilija .....	39	terveysliikunta .....	6
kuuro urheilija .....	39	terveyttä edistävä liikunta .....	6
kuuro; ks. kuulovammainen henkilö.....	32	terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta .....	6
kuurojen olympialaiset; ks. kuurojen urheilu.....	15	toiminnanrajoite; ks. toimintarajoite.....	2
kuurojen urheilu .....	15	toiminnanvajavuus .....	2
kuuroutunut; ks. kuulovammainen henkilö.....	32	toimintaeste .....	2
liikkuminen; ks. fyysinen aktiivisuus.....	4	toimintakyky .....	1
liikkumis- ja toimimisesteinen henkilö; ks. toimintarajoitteinen henkilö.....	28	toimintakyvyltään heikentyneiden liikunta; ks. soveltava liikunta.....	10
liikkumisen apuväline .....	13	toimintarajoite .....	2
liikkumisesteinen henkilö .....	30	toimintarajoitteinen henkilö .....	28
liikunnallinen kuntoutus .....	7	toimintaväline; ks. liikunnan apuväline.....	13
liikunnan apuväline .....	13	tuen tarve .....	3
liikunta .....	5	unified-partneri .....	41
liikuntakokeilu; ks. liikunnallinen kuntoutus.....	7	urheilu .....	14
liikuntaneuvonta .....	11	urheilun apuväline; ks. liikunnan apuväline.....	13
liikuntarajoite; ks. toimintarajoite.....	2	vammainen henkilö .....	29
liikuntavammainen henkilö .....	30	vammaishuippu-urheilu .....	19
luokittelukilpailu; ks. tasoluokittelu.....	23	vammaisliikunta .....	10
matalan kynnyksen liikunta .....	9	vammaisurheilija .....	34
näkövammainen henkilö .....	33	vammaisurheilu .....	18
opas .....	40	vammaisurheilulaji .....	24
opasurheilija .....	40	vammaisurheilun luokittelu .....	21
		viittomakielinen; ks. kuulovammainen henkilö.....	32

# Ruotsinkielinen hakemisto / Svenskt register

Numren i registret anger termpostnumren.

anpassad fysisk aktivitet .....	10	motion för specialgrupper .....	10
anpassad gren .....	25	motion som främjar hälsa och välbefinnande .....	6
anpassad idrott .....	18	motionsrådgivning .....	11
anpassad motion .....	10	motionsverksamhet öppen för alla .....	9
behov av stöd .....	3	nivåklassificering .....	23
blind person; se person med synnedsättning .....	33	para- .....	17
divisionering .....	23	paraidrott .....	18
döv idrottare .....	39	paraidrottare .....	34
döv person .....	32	paraidrottsgren .....	24
dövidrott .....	15	paralympisk idrott .....	20
fritidshjälpmedel .....	13	paralympisk idrottare .....	37
funktionsbegränsning .....	2	paralympisk sport .....	20
funktionsförmåga .....	1	parasport .....	18
funktionshinderidrott .....	18	parasportgren .....	24
funktionsnedsättning .....	2	paratoppidrott .....	19
fysisk aktivitet .....	4	partneridrottare; se unified partner .....	41
fysisk habilitering .....	7	person med funktionsbegränsning .....	28
fysisk rehabilitering .....	7	person med funktionsnedsättning (1) .....	28
guide .....	40	person med funktionsnedsättning (2) .....	29
habiliterande motion .....	8	person med funktionsvariation (1) .....	28
handikappelitidrott .....	19	person med funktionsvariation (2) .....	29
handikappidrott .....	18	person med fysisk funktionsnedsättning .....	30
handikappidrottsgren .....	24	person med fysisk funktionsvariation .....	30
handikappmotion .....	10	person med hörselnedsättning .....	32
handikappsport .....	18	person med hörselskada .....	32
handikapptoppidrott .....	19	person med intellektuell funktionsnedsättning .....	31
hjelpmedel för fritid .....	13	person med intellektuell funktionsvariation .....	31
hjelpmedel för idrott .....	13	person med kognitiv funktionsnedsättning .....	31
hjelpmedel för motion .....	13	person med kognitiv funktionsvariation .....	31
hälsofrämjande fysisk aktivitet .....	6	person med kronisk sjukdom .....	26
hälsofrämjande motion .....	6	person med långtidssjukdom .....	26
hälsomotion .....	6	person med nedsatt rörelseförmåga .....	30
hörselskadad .....	32	person med rörelsenedsättning .....	30
idrott .....	14	person med synnedsättning .....	33
idrott för personer som genomgått transplantation .....	16	person med synskada .....	33
idrottare med hörselnedsättning .....	39	person med särskilda behov .....	27
idrottare med hörselskada .....	39	person med utvecklingsstörning .....	31
idrottare med intellektuell funktionsnedsättning .....	35	pilot .....	40
idrottare med intellektuell funktionsvariation .....	35	psykiskt funktionshindrad .....	31
idrottare med kognitiv funktionsnedsättning .....	35	psykiskt handikappad .....	31
idrottare med kognitiv funktionsvariation .....	35	rehabiliterande motion .....	8
idrottare med utvecklingsstörning .....	35	rörelsehindrad .....	30
idrottare som genomgått transplantation .....	38	rörelsenedsatt .....	30
idrottsledsagare .....	40	SO-idrottare; se Special Olympics-idrottare .....	36
inkluderande fysisk fostran .....	12	Special Olympics-idrottare .....	36
inkluderande idrottsundervisning .....	12	specialgruppsmotion .....	10
inkluderande motion .....	9	specialmotion .....	10
inkluderande motionsundervisning .....	12	sport .....	14
klassificering av nivå .....	23	stödbehov .....	3
klassificering inom paraidrott .....	21	synskadad .....	33
klassificering inom paralympisk idrott .....	22	synskadad person .....	33
klassificering inom parasport .....	21	unified partner .....	41
kroniker .....	26	utvecklingshämmad .....	31
långtidssjuk .....	26	utvecklingsstörd .....	31
motion .....	5	öppen motion för alla; se inkluderande motion .....	9

# Englanninkielinen hakemisto / English index

Numbers in the index refer to the term record numbers.

adapted physical activity .....	10	para-athlete .....	34
adapted sport (2) .....	25	para-athletics .....	18
adapted sports (1) .....	18	paralympian .....	37
adaptive sports .....	18	paralympic athlete .....	37
APA .....	10	Paralympic athletics .....	20
applied physical activity .....	10	Paralympic classification .....	22
athlete with a learning disability .....	35	Paralympic sports .....	20
athlete with an intellectual disability .....	35	parasport (2) .....	24
athlete with disability .....	34	parasports (1) .....	18
blind person; see person with a visual impairment. ....	33	parasports classification .....	21
chronically ill .....	26	person belonging to a special group .....	27
chronically ill person .....	26	person with a chronic illness .....	26
deaf athlete .....	39	person with a disability .....	29
deaf person; see person with a hearing disability. ....	32	person with a hearing disability .....	32
deaf sports .....	15	person with a hearing impairment .....	32
disability .....	2	person with a learning disability .....	31
disability elite sports .....	19	person with a mobility disability .....	30
disability sport (2) .....	24	person with a mobility impairment .....	30
disability sports (1) .....	18	person with a physical disability .....	30
disability sports classification .....	21	person with a physical impairment .....	30
disability sports equipment .....	13	person with a vision disability .....	33
disabled .....	29	person with a vision impairment .....	33
disabled person .....	29	person with a visual disability .....	33
disabled sports .....	18	person with a visual impairment .....	33
disabled sports equipment .....	13	person with an intellectual disability .....	31
divisioning .....	23	person with an intellectual impairment .....	31
elite parasports .....	19	person with disability (1) .....	28
exercise .....	5	person with disability (2) .....	29
exercise counselling .....	11	person with functional difficulty .....	28
exercise guidance .....	11	person with hearing loss .....	32
exercise rehabilitation .....	7	physical activity (1) .....	4
functional difficulty .....	2	physical activity (2) .....	5
functioning .....	1	physical activity counselling .....	11
guide .....	40	physical activity for people with disabilities .....	10
handicapped .....	29	physical activity for persons with disabilities .....	10
handicapped person .....	29	physically disabled .....	30
hard-of-hearing person .....	32	physically disabled person .....	30
health enhancing physical activity .....	6	pilot .....	40
health-enhancing physical activity .....	6	PWD; see person with a disability.....	29
hearing impaired .....	32	rehabilitating exercise .....	8
HEPA .....	6	SO athlete; see Special Olympics athlete.....	36
inclusive PE .....	12	special need .....	3
inclusive physical activity .....	9	Special Olympics athlete .....	36
inclusive physical education .....	12	sport for all .....	9
inclusive sports .....	9	sports .....	14
intellectually disabled person .....	31	sports for all .....	9
learning disabled person .....	31	sports for people with disabilities .....	18
long-term sick person .....	26	sports for persons with disabilities .....	18
mentally disabled .....	31	transplant athlete .....	38
mentally disabled person .....	31	transplant sports .....	16
mentally handicapped .....	31	unified partner .....	41
mentally handicapped person .....	31	visually disabled .....	33
para athlete .....	34	visually disabled person .....	33
para sport .....	24	visually handicapped .....	33
para- .....	17		

Numbers in the index refer to the term record numbers.

# Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto

**Ordlista för anpassad motion och paraidrott**

**Glossary of Adapted Physical Activity and Parasports**

Liikuntatieteellinen Seura ja Sanastokeskus käynnistivät loppuvuonna 2021 sanastotyön, jonka tavoitteena oli soveltavaan liikuntaan ja paraurheiluun liittyvien käsitteiden määrittely, suositettavien termien valinta ja termien käytön selkeyttäminen.

Sanasto esittelee soveltavaan liikuntaan ja paraurheiluun liittyvien keskeisten käsitteiden sisällöt ja antaa tarvittavat suositukset suomenkielisestä termistöstä sekä antaa vastineet suomen termeille ruotsiksi ja englanniksi. Käsitteet on pyritty määrittelemään niin, että niitä voidaan käyttää yhdenmukaisesti.

Sanasto on tarkoitettu työvälineeksi soveltavan liikunnan ja paraurheilun parissa työskenteleville. Siitä on hyötyä kaikille näitä aiheita koskevia termejä ja määritelmiä tarvitseville. Sanasto on julkaistu saavutettavana PDF-tiedostona, painettuna versiona sekä Sanastokeskuksen ylläpitämässä TEPA-termipankissa ([termipankki.fi/tepa/fi](http://termipankki.fi/tepa/fi)).

Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 23

ISBN 978-952-5762-29-7  
ISSN 1798-2464



 **LTS**  
Liikuntatieteellinen Seura  
Finnish Society of Sport Sciences

 **Sanastokeskus**