

# Polkuja elinsiirtourheiluun

## A. Sisääntuloväylät ja tietoisuus

Terveyskeskus  
Sairaalat  
Lastenkliniikka  
Siirtokoordinaattorit  
Kelan kuntoutus ja  
Sope-kurssit  
Muut (koulut, paikallisyhd.)

**Elinsiirron  
saanut**

**Liikunnan aloittaminen**  
Liikunta osana kuntoutusta  
Omien mahdollisuuksien toteaminen  
Toiminta- ja liikuntakyvyn paraneminen

**Aktiivinen elämäntapa**  
Liikunnan hyödyt toimintakyvylle  
Liikunnan terveysvaikutukset

**Kuntoilija  
Harrastaja**

## B. Harrasteliikunta

Lähiympäristö  
Koulujen liikunta- ja  
iltapäiväkerhot  
Urheiluseurat  
Kunnan liikuntaryhmät  
Paikallisyhdistykset  
Elinsiirron saaneiden  
tapahtumat

## C. Kilpaurheilu

Urheiluseurat  
Valmennus  
VAU:n tapahtumat  
Elinsiirtoväen arvokisat  
(SM, EM, MM)  
Lääkärit  
Viestintäverkosto  
Sponsorit  
ADT

**Kilpa-  
urheilija**

Tavoitteellisuus  
Määrätietoisuus  
Sitoutuminen

**Huippu-  
urheilija**

## E. Yhdistys- ja järjestötoiminta

Yhdistys- tai järjestöaktiivi  
(luottamustoimet)  
Toimitsija  
Tuomari  
Ohjaaja  
Valmentaja  
Huoltaja  
Joukkueenjohtaja  
Kouluttaja

**Toimija**

Mukaan  
yhdistystoimintaan

## D. Huippu-urheilu

Valmennusrinki  
VAU:n valmennusryhmä  
Lajiliitot  
Lääkärit (elins. erityiskys.)  
ADT  
Urheilija-apurahat  
Yhteistyökumppanit  
Kouulutus