



Informationspaket om motion och idrott till kommunens beslutsfattare

Innehåll

Förord – till vad behövs motion och idrott?	4
Kommunens roll i motionen	8
Utveckling av idrottsanläggningar och motionsmiljöer	13
Främjande av motionsutövandet i kommunerna	16
Främjande av toppidrotten i kommunerna	18
Motionsaktörer	20
Kontaktuppgifter	25

Utgivare: Finlands olympiska kommitté

Redaktion: Finlands olympiska kommitté/samhällsrelationer

Layout: HannaR ky

Bilder: Finlands olympiska kommitté

ISBN 978-952-7464-07-6 (PDF)

Informationspaketet har sammanställts av Finlands olympiska kommitté i samarbete med nätverket Motionärens väg, regionala idrottsorganisationer och Kommunförbundet.



Till vad behövs motion och idrott?

Motionen spelar en allt viktigare roll i kommunerna. Till följd av samhälleliga utmaningar och strukturreformer får motionen en allt viktigare samhällelig innebörd. Dessutom ökar motionens relativa roll inom kommunens beslutsfattande till följd av social- och hälsovårdsreformen.

I detta informationspaket som har sammanställts av idrottsorganisationerna hittar du nyttig information om främjandet av motion i din kommun. Informationspaketet är avsett för alla kommunala beslutsfattare, särskilt för medlemmar i de nämnder som har ansvaret för motion, som stöd och inspiration för att utveckla motion och idrott.

Till vad behöver vi motion och idrott? Motion är en medicin för välbefinnande, men ändå rör sig en anseelig del av finländarna för lite med tanke på hälsan. Motionens positiva verkningar för det psykiska och psykiska välmåendet, förebyggande av hälsoproblem, främjande av inlärningsresultat, arbetsförmåga och integration samt förebyggande av utslagning är obestridliga.

Toppidrotten för å sin sida med sig upplevelser, inspiration, gemenskap och en positiv identitet. Finländarna är ett folk som förhåller sig positivt till idrott: tre av fyra är intresserade av att våra idrottare har internationella framgångar. Varje toppidrottskarriär har sin utgångspunkt i de lokala förutsättningarna.

Motionen spelar en viktig roll för kommuninvånarnas hälsa, men också för kommunens ekonomi. Det att vi motionerar för lite medför årligen upp till över tre miljarder euro i kostnader för samhället, vilket betyder cirka 550 euro per medborgare.

Denna kostnad är över femfaldig jämfört med exempelvis nettokostnaderna för kommunernas motionssektor. Utöver de hälsomässiga och ekonomiska fördelarna stöder lösningar som främjar fysisk aktivitet även exempelvis vår strävan att nå klimatmålen.

För att kunna ingripa vid för lite motion behövs det ett starkt strategiskt grepp och konkreta motionsåtgärder. Effektiva förändringar i kan åstadkommas i kommunerna till exempel genom att de olika förvaltningsområdena har gemensamma mål och åtgärder för hela livstiden. Därför har idrottsorganisationerna i det här informationspaketet samlat konkreta förslag på hur motionen kan främjas.

Motion och idrott är den största folkrörelsen i Finland. Nästan två miljoner finländare deltar i verksamhet organiserad av idrottsorganisationer och rentav en halv miljon finländare är med i frivilligarbete som anknyter till motion. Medborgarverksamheten kan därmed på goda grunder anses utgöra stenfoten för finländarnas motion och idrott.

De kommunala beslutsfattarna har tillgång till idrottsorganisationernas kompetens och sakkunskap och du kan alltså alltid vända dig till dem. Finlands olympiska kommitté och de lokala idrottsorganisationerna ger dig gärna tips för utveckling av motion och idrott och hoppas på ett nära samarbete med kommunens beslutsfattare.

Vi önskar dig en motionsrik fullmäktigeperiod!

Jan Vapaavuori

Ordförande för Finlands olympiska kommitté



Vet du hur stora orörlighetens kostnader är i din kommun?

En stor del av finländarna rör sig för lite med avseende på hälsan. Motion spelar en jättestor roll för individers, men även statens och kommunernas ekonomi. Kostnaderna för att vi motionerar för lite uppgår till hela 3,2–7,5 miljarder euro om året på samhällsnivå enligt [UKK-institutets utredning](#). Kostnaderna härstammar från bl.a. hälsovårdens kostnader, sjukfrånvaro, invalidpensioner, uteblivna skatteintäkter och utgifter för vård av äldre personer.

Använd [räknaren på olympiska kommitténs webbplats](#) för att se hur stora de årliga kostnaderna för bristen på motion är i din kommun!

Ta även del av THL:s webbtjänst [Teaviisari](#), där du hittar kommunspecifik information om motion.

Kostnaderna av otillräcklig motion belastar kommunens ekonomi



Värdet på frivilligarbetet
inom motion och idrott är
0,9-1,5 miljarder euro/år

Källa: Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018



VAD BÖR KOMMUNERNAS BESLUTFATTARE VETA OM MOTION?

- Inaktivitet orsakar ökande kostnader
- Motion erbjuder lösningar för att öka kommuninvånarnas välmående, hälsa och verksamhetsförmåga, att förebygga sjukdomar och utslagning samt för att förstärka delaktighet
- Största delen av den handledda motionen och idrotten anordnas av föreningar och organisationer. Frivilligverksamhetens ekonomiska och sociala värde är betydande
- Kommunerna hör till de viktigaste finansiärerna av motion vid sidan av hushållen
- Motionens och idrottens ekonomiska, näringsinriktade och attraktionsstödjande betydelse ökar



STATENS
MOTIONSBUDET
160
miljoner
euro.

KOMMUNERNA
OCH HUSHÅLLEN

är de största
finansiärerna
av motion



KOMMUNERNAS
MOTIONSVERKSAMHET
770
miljoner
euro.

Kommunens roll i motionen

Visste du att de finska kommunerna finansierar motion nästan fem gånger mer än staten?

KOMMUNENS UPPGIFT ÅR ATT SKAPA DE LOKALA FÖRUTSÄTTNINGARNA FÖR MOTION

Det är kommunernas uppgift att skapa allmänna förutsättningar för idrott på lokal nivå.

Enligt idrottslagen ska kommunen **skapa förutsättningar för kommuninvånarnas idrottsutövning genom att**

- 1) **ordna idrottstjänster samt motion som främjar hälsa och välbefinnande med tanke på olika målgrupper**
- 2) **stödja medborgarverksamhet**
- 3) **bygga och driva idrottsanläggningar.**

Kommunen ska **höra sina invånare i centrala beslut som gäller idrotten** inom ramen för sin uppgift att skapa förutsättningar för kommuninvånarna att delta i och påverka kommunens verksamhet.

Dessutom ska kommunen **utvärdera kommuninvånarnas idrottsaktivitet** inom ramen för sin uppgift att främja invånarnas hälsa och välbefinnande. Kommunerna ska även bereda en **välfärdsberättelse** som redskap för planering, bedömning och rapportering av välfärdspolitiken. Avsikten är att välfärdsberättelsen även inkluderar sådana saker som rör idrotten.

Det föreskrivs inte separat om de kommunala idrottstjänsternas innehåll och format, men målgruppen för tjänsterna anses omfatta alla kommuninvånare. Vid ordnandet av idrottstjänsterna för kommuninvånarna ska man separat beakta barn, unga och studerande, vuxna i arbetsför ålder samt äldre personer. Dessutom ska tjänster riktas till invandrare, personer

som behöver anpassad motion, personer i en socioekonomiskt utsatt ställning samt till barnfamiljer.

SAMARBETE OCH TVÄRADMINISTRATION BETONAS VID FRÄMJANDET AV MOTION

För att kunna skapa förutsättningarna för motionen måste de olika kommunala sektorerna samarbeta. Den sektor som har ansvaret för motion samarbetar i regel med social- och hälsoväsendet, undervisningsväsendet, ungdoms- och kulturväsendet samt med trafik-, miljö- och planläggningsväsendet.

Det sektorövergripande samarbetet stärker motionens ställning som en del av kommunernas välfärds- och hälsopolitik samt vid utvecklingen av livskraften. En mångsidig, resultatinriktad utveckling som kopplats till strategin är en viktig metod för att främja kommuninvånarnas idrottsaktivitet på ett hållbart sätt.

Idrottslagen uppmuntrar till att genomföra de idrottsrelaterade uppgifterna genom ett samarbete mellan olika sektorer samt genom att kommunerna **utvecklar det lokala samarbetet, samarbetet mellan kommunerna och det regionala samarbetet** och vid behov svarar för andra verksamhetsformer som lämpar sig för de lokala förhållandena och behoven. Det lönar sig även att bjuda in olika intressenter till samarbetet, till exempel klubbar och andra föreningsaktörer. Det är viktigt att bygga upp en fungerande modell för samarbetet, till exempel ett klubbparlament, som möjliggör en kontinuerlig och regelbunden dialog.



FINANSIERING AV IDROTTE OCH STATSANDELAR

Kommunernas driftsekonomi för idrottsväsendet uppgick år 2019 till 776,2 miljoner euro. I genomsnitt uppgick kommunernas nettokostnader för idrotten år 2019 till 113 euro per kommuninvånare, men de kommunvisa satsningarna varierar mycket.

Kommunerna får **statsandelar** för att ordna idrottstjänster. År 2020 var enhetspriset för idrotten 12 euro, vilket medförde utbetalning av en statsandel på 3,56 euro per invånare till kommunerna.

Utöver statsandelarna kan kommunerna få **separata statsbidrag** till exempel för främjande av en aktiv livsstil eller för barns och ungas hobbyverksamhet. Dessa specialbidrag beviljas av regionförvaltningsverken.

Statsandelarna och -bidragen utgör cirka 3,3 procent av den finansiering som kommunerna använder för idrott och motion i närmiljön.

PERSONAL

Av personalen inom kommunernas idrottssektor var över hälften drift- och underhållspersonal vid idrottsanläggningar. Jämfört med tidigare har framför allt idrottsinstruktörerna blivit färre. Detta kan ses som en oroväckande utveckling, eftersom den allt äldre befolkningen ökar behovet av att arrangera idrotts-tjänster för specialgrupper.

Det finns även behov av idrottskompetens inom kommunens övriga sektorer. Till exempel spelar idrottskompetens hos personalen inom småbarnsfostran en stor roll för att främja motionen hos småbarn. Kommunen bör beakta dessa kompetensbehov när den främjar idrotten.

Suomen Liikunnan Ammattilaiset har utrett var idrottsanläggningsskötarna är placerade i de kommunala organisationerna. Små kommuner väljer ofta det tekniska väsendet eller lägger ut funktionen. Stora kommuner tyr sig till ett idrottsväsende.



MOTIONSRÅDGIVNING

Motionsrådgivning är individuellt stöd som erbjuds av ett proffs för att få personer som inte rör sig tillräckligt att ha en aktiv vardag och en motionerande livsstil. Det rör sig om en process som förverkligas genom samarbete i en tväradministrativ servicekedja. Kedjan består av att nå och identifiera kunden, ta motion till tals, hänvisa personen till idrottsrådgivning och organiserad lågröskelverksamhet eller självständig idrottsaktivitet.

Rådgivningstjänsten kan produceras av exempelvis kommunen eller sjukvårdsdistriktet/social- och hälsocentralen samt organisationer och lokala föreningar, läroinrättningar eller företag. Oftast svarar kommunens fritids- eller idrottsväsende för motionsrådgivningen i samarbete med social- och hälsovårdsväsendet och lokala föreningar. När ordnandet av social- och hälsovårdstjänster överförs till välfärdsområdena, ska servicekedjorna för motionsrådgivningen organiseras på så sätt att samarbetet mellan social- och hälsocentralen och kommunens idrottstjänster sker smidigt.

Källor:

[Kommunförbundet](#)

[Idrottslagen](#)

[Olympiska kommitténs informationssidor om motion i kommunerna](#)

Det viktiga i en fungerande servicekedja är ett systematiskt samarbete med leverantörerna av idrottstjänster i kommunen så att alla aktörers tjänster kan hittas enkelt. Serviceleverantören kan vid sidan av kommunens egna idrottstjänster vara en klubb, en folkhälsoorganisations lokalförening med kamratstödsverksamhet, någon annan aktör inom tredje sektorn eller en privat serviceleverantör.

Källor och mer information om motionsrådgivning:

[Programmet Liikkuva aikuinen](#)

[Se helpompi tapa lähteä liikkeelle - Liikuntaneuvonta](#)

[Bakgrundsmaterial för kommunvalet 2021 som Liikkujan polku-nätverket har tagit fram i samarbete med Liikuntaneuvontas expertforum, som koordineras av programmet Liikkuva aikuinen: Laadukas liikuntaneuvonnan palveluketju ja sujuva yhteistyö seurojen ja yhdistysten kanssa](#)

[Liikuntaneuvonnan suositukset](#)





Det tväradministrativt främjandet av motion kan förbättras

MÄTARNA HAR VISAT ATT ...

54% av kommunerna har beskrivit förverkligandet av motionsrådgivningen i kommunens välmåendeberättelse eller motsvarande

41% av kommunerna har utarbetat ett tväradministrativt motionsprogram

43% av kommunerna deltar tjänsteinnehavaren inom motion i förhandsbedömningen av nämndbeslutens verkningar (EVA)

36% av kommunerna har en tjänsteinnehavare inom motion som deltar i utarbetandet av generalplanen eller delgeneralplanen



Källa: TEAvisart

...DET FINNS UTRYMME FÖR FÖRBÄTTRING

SÅ HÄR FRÄMJAR DU MOTIONENS STÄLLNING I KOMMUNEN

Konkreta förslag:

- **Målet att öka på motion** ska införas i de **dokument** som styr alla sektorer (kommunens strategi, välfärdsplan och välfärdsberättelse)
- **Bedömning** av motionens effekter som en del av allt beslutsfattande i kommunen
- **Tväradministrativt motionsprogram** för att utveckla motionsförhållanden
- **Motionsrådgivning** för personer som rör sig för lite i enlighet med nationella rekommendationer i samarbete med de organisationer som producerar social- och hälsotjänster, motionstjänster och motion
- **Motionsutbudet** synligt i kommunens **elektroniska tjänster** så att det är tillgängligt för alla
- **Främjande av en aktiv livsstil hos barn och unga i småbarnsfostran**, skola och studieliv genom att verkställa nationella program (Småbarnspedagogiken i rörelse, Skolan i rörelse, Studier i rörelse)



Utveckling av idrottsanläggningar och motionsmiljöer

Visste du att det i Finland finns cirka 40 000 idrottsanläggningar, varav över 60 % är byggda och drivs av kommunerna?

Förhållandena är en grundförutsättning för motion och idrott. Kommunerna har en viktig roll för att utveckla mångsidiga förhållanden för motion och idrott och detta förutsätts även i idrottslagen. Förhållandena för motion utgörs av byggda idrottsanläggningar men även av rekreations- och utflyktsområden, lätttrafiker, simstränder och parker.

Vikten av tväradministration betonas i utvecklingen av motionsmiljöer. Ansvaret för förhållandena ligger inte endast hos idrottsväsendet, utan det rör sig om ett samarbete mellan exempelvis planläggning, lokaltjänster, undervisningsväsende och idrottstjänster.

Kommunerna främjar en aktiv livsstil med en omgivning som uppmuntrar till vardagsmotion och samhällsplanering som beaktar fysisk aktivitet. Kommunerna behöver så kallade traditionella idrottsanläggningar, det vill säga idrotts-hallar och -planer för olika grenars behov, men även natur- och rekreationsmiljöer som stöder motion i fri form. I samhällsplaneringen är det viktigt att beakta

samarbetet över kommungränserna när man utvecklar natur- och rekreationsområden, till exempel genom att främja rutter och lätt trafik mellan kommunerna.

BIDRAG FÖR IDROTTSANLÄGGNINGAR

Kommunen kan få bidrag från undervisnings- och kulturministeriet och regionförvaltningsverken för att bygga och renovera idrottsanläggningar. Merparten av statsbidragen riktas till projekt som betjänar stora användargrupper, såsom byggande, sanering eller renovering av sim-, idrotts- och ishallar samt näridrottsplatser.

Undervisnings- och kulturministeriet är statsbidragsmyndighet när kostnadsuppskattningen för idrottsanläggningsprojektet överskrider 700 000 euro. För projekt med en budget på under 700 000 euro är statsbidragsmyndigheten det regionförvaltningsverk inom vars verksamhetsområden kommunen är belägen.



Undervisnings- och kulturministeriet utser de projekt som ska få bidrag i sin finansieringsplan för idrottsanläggningar som gäller de fyra följande åren. Planen är riktgivande och den revideras årligen.

Undervisnings- och kulturministeriet och Bygginformationsstiftelsen har publicerat flera guider för byggande av idrottsanläggningar. I dessa behandlas planering och byggande av olika hallar och planer samt tillgänglighet på idrottsanläggningar. Utöver guiderna ingår olika instruktionskort för idrottsanläggningsbyggande i serien.

FÖRENINGARNA SOM ANVÄNDARE AV IDROTTSANLÄGGNINGARNA

Föreningarna är en av de viktigaste användargrupperna för idrottsanläggningarna. Därför är det viktigt med ett smidigt samarbete mellan föreningarna och kommunen när idrottsanläggningarna planeras och används. Bilden visar rekommendationer för att höra föreningarna.

De flesta föreningar är i regel verksamma i kommunens lokaler medan endast hälften av föreningarna bara är beroende av kommunens lokaler. Var fjärde förening äger eller förvaltar de idrottslokaler de använder och var tionde förening är helt och hållet verksam utanför de kommunala idrottslokalerna.

Källor och mer information om byggande av idrottsanläggningar:

[Kommunförbundet](#)

[UKM byggande av idrottsanläggningar](#)

[UKM idrottsanläggningspublikationer](#)

[Liikuntakaavoitus.fi](#)

[Lähiliikuntaolosuhteet.fi](#)

[Stegen för att ta ett språng gällande förhållandena: Idéguide för att utarbeta en utvecklingsplan för motionsförhållandena i kommunen](#)

[Ta idrottslokalerna i skolorna till 2020-talet](#)

[Utredningen Idrottens förhållanden](#)

[Tidningen Liikunnan ammattilainen](#)

Varje nationellt specialidrottsförbund kan ge stöd för frågor som rör förhållandena för grenen i fråga. Här är några specialidrottsförbunds förhållandematerial:

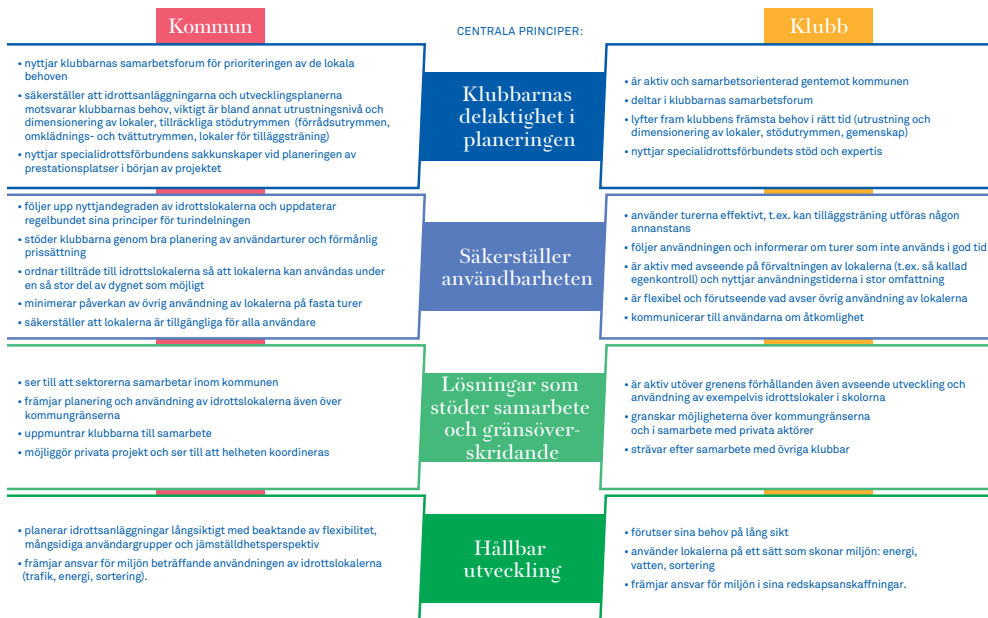
[Bollförbundets webbplats för förhållandeutveckling](#)

[Förhållandeguide för gymnastiken](#)

[Exempel: Tavastby idrottshall i Vanda](#)

[Diskussionspapper om betydelsen av inomhuslagsporternas kommunala förhållanden för att förstärka ungdomsidrotten och toppidrotten](#)

Bättre motionsförhållanden genom samarbete mellan kommunen och föreningarna



SÅ HÄR FRÄMJAR DU MOTIONSFÖRHÅLLANDENA

Konkreta förslag:

- Fler **förmånliga turer i lokalerna**, lokalerna erbjuds kostnadsfritt för aktiviteter som berör barn under 18 år
- **Nyttjandegraden av kommunens idrottslokaler ökas** (t.ex. skolornas gymnastiksalar)
- **Lättanvända elektroniska reservationssystem** för att hyra idrottslokalerna
- Nuläget och målsättningar införs i den tväradministrativa **förhållandeplanen för idrott och motion**
- Kommunen utarbetar en **utredning av nätverket av idrottstjänster och ett program för dimensionering av underhållet av idrottsanläggningarna**
- Åtkomligheten till idrottsanläggningarna ökas genom att lyfta fram möjligheterna i **kommunens kommunikation**
- **Gång- och cykeltrafik främjas** till exempel genom att bygga vägar och skyltar samt förbättra möjligheterna att förvara cyklar
- Säkerställ att **den närliggande naturen och rekreationsområdena** är åtkomliga och beakta möjligheterna till självständig motion i kommunens planläggning

Liikunnan harrastamisen edistäminen kunnissa

Visste du att fler än var tredje finländare deltar i idrottsklubbars verksamhet?

Motion och idrott är den **största folk-rörelsen i Finland**. Nästan två miljoner finländare deltar i klubbverksamhet och rentav en halv miljon finländare deltar även i klubbarnas frivilligarbete.

Ett starkt klubbhjärta pulserar i alla kommuner. **Största delen av den handledda motionen och idrotten anordnas av klubb- och föreningar**. Frivilligarbetets värde är betydande både för kommunen, klubben och individen. Klubbverksamheten har en enorm samhällelig betydelse; den används för att skapa livskraftiga gemenskaper och en lokal identitet. Klubbarna syns och hörs i lokala medier och de stärker kommunens varumärke.

Kommunens stöd i olika former möjliggör mångsidiga motionshobbyer. Bidrag som delas ut till klubbar och andra organisationer är en av stödformerna. Dessutom kan kommunerna erbjuda **lokaler och redskap** till föreningarna. Det finns olika typer av bidrag: kommunerna kan till exempel bevilja allmänna bidrag för årlig verksamhet, evenemangsbidrag eller specialbidrag för projekt eller utvecklingsarbete.

Det är viktigt att de i varje kommun skulle finnas en **verksamhetsmodell för att stärka fältet av motionsaktörer och samarbetet i kommunen**. I var tredje kommun finns det ett expertorgan (t.ex. klubbparlament), som består av klubbar och föreningar samt kommunen och som sammanträder regelbundet. I tre av fyra kommuner finns det ett gemensamt

möte (t.ex. motionsforum) som kommunen sammankallar med klubbar och föreningar. Gemensamma, viktiga ärenden i samarbetet kan vara exempelvis ökad motion i vardagen samt nyttjande av den kompetens och expertis som de olika aktörerna besitter.

Mycket kan nås genom ett nära samarbete mellan kommunerna och klubbarna. Kommunerna och klubbarna kan stöda varandra när kommunerna anskaffar professionella och högkvalitativa idrottstjänster av klubbarna för kommuninvånarna. Alla vinner när kommunen aktivt informerar invånarna om de möjligheter som klubbarna erbjuder.

Finlandsmodellen för hobbyverksamhet har som mål att möjliggöra en trevlig och kostnadsfri hobby för alla barn och unga i anslutning till skoldagen. Hobbyverksamheten organiseras utifrån barnens och de ungas önskemål. År 2021 har Finlandsmodellen för hobbyverksamheten startats med pilotförsök i 117 kommuner med finansiering från undervisnings- och kulturministeriet. Ministeriet har som mål att etablera modellen för hobbyverksamhet som bestående verksamhet i kommunerna.

Mer information:

[Seuratietokanta](#)

[Finlandsmodellen för hobbyverksamhet](#)

[Seurafoorumi](#)

SÅ HÄR FRÄMJAR DU MÅNGSIDIG HOBBYVERKSAMHET OCH EN LIVSKRAFTIG KLUBBVERKSAMHET

Konkreta förslag:

- Att bevara **understöden för klubbar och föreningar** som anordnar motion åtminstone på nuvarande nivå
- Att **stärka** olika aktörers och kommunens samarbete, och utnyttja kunnande (föreningsparlamentet, klubb- och organisationsforum)
- Att ge alla barn och unga en **möjlighet till avgiftsfri hobbyverksamhet i anslutning till skoldagen** med hjälp av den statsfinansierade **Finlandsmodellen för hobbyverksamhet**
- Att **utse en instans som samordnar samarbetet med organisationerna** (viktig t.ex. vid förverkligandet av modellen för hobbyverksamhet)

Kommunens stöd och samarbete ger bättre möjligheter till hobbyverksamhet

MÄTARNA HAR VISAT ATT...

Barnens och ungas
TRÄNINGSTURER
ÄR AVGIFTSFRIA



65 %
I KOMMUNERNAS
GYMNASTIKSALAR



83 %
PÅ KOMMUNERNAS
BOLLPLANER



33 %
ETT KLUBBPÄRLEMENT MELLAN
KLUBBAR OCH KOMMUN
är verksamt i var tredje kommun



73 %
Kommunerna har godkänt
FÖRDELNINGSPRINCIPERNA
FÖR IDROTTSANLÄGGNINGARNA

... DET FINNS UTRYMME FÖR FÖRBÄTTRING

Källa: TEAvisori

Främjande av toppidrotten i kommunerna

Visste du att tre av fyra finländare anser att det är viktigt med internationella framgångar för våra idrottsutövare?

Finländarna värdesätter och vill se idrottsframgångar – idrotten förenar och inspirerar oss. Toppidrotten är en sysselsättning som utgör en oskiljbar del av samhället och som ger såväl samhället som individer glädje och nytta. Förebilderna inom idrotten inspirerar många till motion.

Att satsa på idrottens förutsättningar skapar karaktär och dragkraft för kommunerna. **Toppidrottsevenemang** är en viktig attraktionsfaktor för många kommuner. Att skapa förutsättningar för evenemang samt nyttja ett regionalt samarbete med proffs är viktiga sätt för att främja idrotten på lokal nivå.

Varje toppidrottskarriär får fart från de lokala förutsättningarna. Idrottarna bör ha en internationellt konkurrenskraftig träning och verksamhetsmiljö. Lösningar för att underlätta sammanfogandet av idrotten och skolgången är viktiga stöd för unga som idrottar målmedvetet – denna möjliggörande plattform erbjuds av idrottsakademier. En **idrottsakademi** är ett regionalt nätverk som omfattar exempelvis läroinrättningar (högstadiet, andra stadiet och högstadiet), klubbar och expertorganisationer.

Dubbla karriärer är en värdering inom finsk idrott. Den finska idrotten omfattar en stark strävan efter att idrottaren på ett balanserat sätt ska kunna förena målriktad idrott och studier, idrott och annan karriär eller idrotta som proffs under toppskedet. Detta synsätt kallas dubbla karriärer. Dubbla karriärer i Finland inleds

i årskurserna 7–9 och fortsätter till karriärövergången efter avslutad elitidrottskarriär.

Under ledning av Europeiska kommissionen har man börjat fästa mer uppmärksamhet vid dubbla karriärsprogram och initiativ för att europeiska idrottares rätt till studier ska kunna realiseras och för att staterna ska se till idrottarnas välbefinnande och framtid såväl under idrottskarriären som efter den. Europeiska kommissionen betonar att ett systematiskt förfarande behövs för att främja dubbla karriärer. För att lyckas med dubbla karriärer och ha framgång behövs det ofta att nyckelpersoner i organisationer eller institutioner visar välvilja, så det är viktigt att verksamheten i framtiden är bestående och utgör en del av strukturerna.

Ett konkret sätt att främja de ungas möjligheter att på ett balanserat sätt förena studier och idrott i vardagen samt skapa förutsättningar för att eftersträva en toppidrottskarriär är att möjliggöra och utveckla **idrottshögstadiesamverksamhet** i kommunen. Grunden för att sammanfoga idrott och studier under andra stadiet utgörs av idrottsgymnasier, idrottsyrkesskolor och idrottsbetonade läroinrättningar. Målet med idrottshögstadiesamverksamheten är att genom ett systematiskt samarbete mellan läroinrättningar, klubbar och idrottsakademi möjliggöra totalt cirka 20 timmar motion, träning och idrott per vecka. Det finns ett aktivt, nationellt nätverk för idrottshögstadiesamverksamheten.

Det finska tävlings- och toppidrottssystemet har som mål att alla idrottare avlägger examen på andra stadiet. Det är viktigt att alla har möjlighet att skapa sin egen studieväg med beaktande av behov, utgångspunkter och mål. Ett viktigt mål är att stärka den utbildningsmässiga jämlikheten och likvärdigheten. Idrottare som studerar vid idrottsinstitut eftersträvar internationella framgångar och att vara proffs i sin gren och de har förbundit sig till en stor tränings- och tävlingsmängd, som behövs för att man ska nå den internationella toppen. En del av idrottarna vid idrottsinstitut på andra stadiet tävlar redan i proffsserier. Det är viktigt att de får försöka nå sina drömmar och mål inom idrotten och förena den resultatenriktade träningen med studier på andra stadiet vid idrottsgymnasium eller ett yrkesinriktat idrottsinstitut.

Möjliggörande och utveckling av idrottsakademiernas och idrottsinstitutens (högstadiet, läroinrättningar på andra stadiet) verksamhet förutsätter resurser för idrottsakademierna och läroinrättningar som tar sikte på dubbla karriärer.

Mer information:

[Idrottsakademiprogrammet](#)

[Idrottshögstadiesverksamhet](#)

DET ÄR VÄRT ATT STÖDJA TOPPIDROTTEN EFTERSOM

- Det ger kunskaper i god tävlan och andra livsfärdigheter.
- Det visar att det omöjliga inte är omöjligt trots allt.
- Det bygger gemenskap.
- Det stärker den nationella identiteten.
- Det ger samhället mer än det tar.

SÅ HÄR FRÄMJAR DU FRAMGÅNGSRIK IDROTT

Konkreta förslag:

- Utveckla verksamhetsförutsättningarna för idrottsakademier som ser till idrottares dubbla karriärer och träning.
- Möjliggör resultatenriktad idrott genom att utveckla och allokera resurser till verksamhet med idrottshögstadium och motsvarande läroinrättningar på andra stadiet - idrotts- och träningsförhållandena kan användas av idrottsakademier och läroinrättningar
- tillräckliga resurser allokeras för samordning av verksamheten och idrottarnas träning
- Kommunen bör stöda idrottarna och de idrottsproffs som är verksamma i kommunen
- Kommunen är med och stöder uppbyggandet av ett regionalt kompetenscentrum
- Förutsättningar skapas för att ordna idrottsevenemang

Motionsaktörer



FINLANDS
OLYMPISKA KOMMITTÉ

Finlands olympiska kommitté och dess medlemsorganisationer

Visste du att olympiska kommittén är takorganisationen för finsk motion och idrott?

Finlands olympiska kommitté är en nationell motions- och idrottsorganisation som arbetar för att finländarna ska motionera mer och nå framgångar inom toppidrotten. Tillsammans med medlemsorganisationerna och våra samarbetspartner skapar olympiska kommittén livskraft i Finland genom motion och idrott.

Olympiska kommittén har 88 medlemsorganisationer, 30 partnermedlemmar och fyra personmedlemmar. Olympiska

kommitténs medlemsorganisationer är nationella föreningar vars verksamhet i huvudsak syftar till att främja motion, toppidrott eller annan idrott. Endast ett specialidrottsförbund kan representera varje idrottsgren i organisationen. Utöver den nationella verksamheten har vissa specialidrottsförbund även regional verksamhet.

Mer information: [Olympiska kommittén och Olympiska kommitténs medlemsorganisationer](#)

Klubbar

Visste du att klubbverksamheten är den största folkrörelsen i Finland?

En tredjedel av alla finländare är med i klubbverksamhet – genom att ha en hobby, tävla, utföra frivilligarbete eller annars delta i klubbverksamheten. Hela 1,8 miljoner människor deltar i klubbverksamheten i olika roller. Det är den största folkrörelsen i Finland och dess inverkan på människor och hela samhället är obestridlig.

Klubbarna erbjuder verksamhet till kommuninvånare i olika ålder: barn och unga, familjer, personer i arbetsför ålder och äldre personer. De kan komplettera kommunens eget motionsutbud till exempel genom att ordna grupper som lämpar sig för nybörjare, klubbverksamhet för skolbarn, hobbyverksamhet för vuxna samt annan handledd motion. Klubbarna kan även ingå i motionsrådgivningens servicekedja. I flera kommuner finns det redan ett expertorgan, t.ex. klubbparlament, som består av motions- och idrottsklubbar och föreningar samt kommunen och som sammanträder regelbundet.



IDROTTSFÖRBUND
BARN OCH UNGA
TOPPIDROTT
ELITIDROTT

Tähtiseura-programmet är olympiska kommitténs, specialidrottsförbundens och de regionala organisationernas gemensamma kvalitetsprogram. De klubbar som uppfyller Tähtiseura-programmets kvalitetsfaktorer känns igen på stjärnmärket. Stjärnmärket är en garant för kvalitet. En förening som mottagit stjärnmärket agerar ansvarsfullt, lyhört och uppmuntrande, reagerar på förändringar i omgivningen, agerar modernt och påverkar verksamhetsmiljön.

Mer information:

[Klubbverksamheten på olympiska kommitténs webbplats](#)

Regionala idrottsorganisationer

Visste du att det i Finland finns 15 regionala idrottsorganisationer med 2600 organisationer som medlemmar i hela landet?

Via nätverk erbjuder de regionala organisationerna kommunerna vid sidan av sin egen verksamhet även ett riksomfattande organisationsfält, bland annat olympiska kommitténs och specialidrottsförbundens expertis och kompetens. De regionala organisationerna viktigaste samarbetspartner i landskapen är regionförvaltningsverken (RFV), landskapsförbunden samt kommunerna.

De regionala organisationerna är:

- regionala "nätverksklok"
- service- och utvecklingsenheter
- objektiva experter på motion och idrott

De regionala organisationer verkar:

- över kommungränserna
- över grenarnas gränser
- över sektorgränserna

De regionala organisationerna erbjuder:

- expertnätverk
- utbildningar och kompetens
- deltagande i projekt samt sparringhjälp t.ex. för projektansökningar
- samarbetsprojekt med kommuner/klubbar

DE REGIONALA ORGANISATIONERNAS KONKRETA FÖRSLAG TILL KOMMUNERNA:

Tjänsteinnehavare och förtroendevalda

- nätverk
- projekt
- utbildningar
- samarbete över kommungränserna
- utveckling av idrottskulturen över sektorgränserna i kommunen

Genomförande av programhelheten i rörelse:

- Småbarnspedagogik: verkstäder, nulägesbedömningar och nätverk
- Skola och studier i rörelse: webinarier, projektsparring samt nätverk
- Personer i arbetsför ålder: motionsrådgivning, motion i arbetsgemenskapen samt nätverk

Livskraftig, ansvarsfull klubbverksamhet och värdesättning

- utbildning
- Finlandsmodellen för hobbyverksamhet
- klubbparlament
- samarbete kommun/klubb samt samarbete mellan klubbarna

FRÄMJANDE AV VÄLBEFINNADET MED HJÄLP AV MOTION FÖR HJÄRTATS BÄSTA



REGIONALA IDROTTSORGANISATIONER
Påverkan, nätverkande, ökar kompetensen och den dagliga motionen.
Vi främjar ett lokalt genomförande av I rörelse-programmen.

K	L	U	B	B	V	E	R	K	S	A	M	H	E	T
SMÅBARNSPEDAGOGIK	LÄGSTADIER	HÖGSTADIER	GYMNASIER ANDRA STADIET	HÖGSKOLOR PERSONER I ARBETSFÖRÅLDER	ÄLDRE									

Mer information:

Social- och hälsovårdsbranschens föreningar som motionsaktörer

Visste du att nästan en miljon finländare har en skada eller sjukdom som försvårar motionering?

Utöver kommunerna och idrottsklubbar-
na är de **lokala föreningsaktörerna** viktiga för att sätta människorna i rörelse. Föreningarnas motionsverksamhet riktar sig till de personer som många andra motionstjänster inte når. I vanliga fall har de personer som deltar i föreningarnas motionsverksamhet någon faktor som påverkar funktionsförmågan och som gör att det är svårt för dem att delta i sådan motionsverksamhet som erbjuds till allmänheten.

Cirka 15 % av befolkningen, det vill säga nästan en miljon finländare, hör till den grupp av personer som på grund av skada, sjukdom, funktionsnedsättning eller social situation har svårt att delta i sådan motion som erbjuds till allmänheten. Personerna i denna grupp gynnas i förhållande mest av de hälsofördelar som motion medför. Dessutom främjar motionsverksamhet det sociala och psykiska välbefinnandet genom att erbjuda en möjlighet till kamrattstöd och rekreation.

Kommunen kan främja föreningarnas motionsverksamhet bland annat genom

att tillhandahålla motionslokaler och stödja föreningarna ekonomiskt. Dessutom möjliggör kommunen föreningarnas motionsverksamhet genom att se till att **idrottsanläggningarna är tillgängliga**. En idrottsanläggning är tillgänglig när den är behaglig, säker och funktionell för alla användare. Detta betyder utöver konstruktionslösningar som möjliggör tillgänglighet även bland annat hälsosam inomhusluft, bra underhåll och tydliga skyltar.

Genom att stödja motionsverksamheten stöder kommunerna samtidigt likvärdiga möjligheter för kommuninvånarna att delta och leva ett fullgott liv. Med hjälp av motion kan man också stöda kommuninvånarnas funktionsförmåga och därigenom minska eller skjuta upp behovet av vård och omsorg.

Mer information:

[SoveLi](#)



Kontaktuppgifter

[Olympiska kommittén](#)

[Olympiska kommitténs medlemsorganisationer](#)

[Regionala idrottsorganisationer](#)

[Nätverket Motionärens väg är en öppen mötesplats för alla som vill motionera mera](#)





Regionala och lokala synpunkter



Regionala och lokala synpunkter

