

Tilaa liikkeelle!

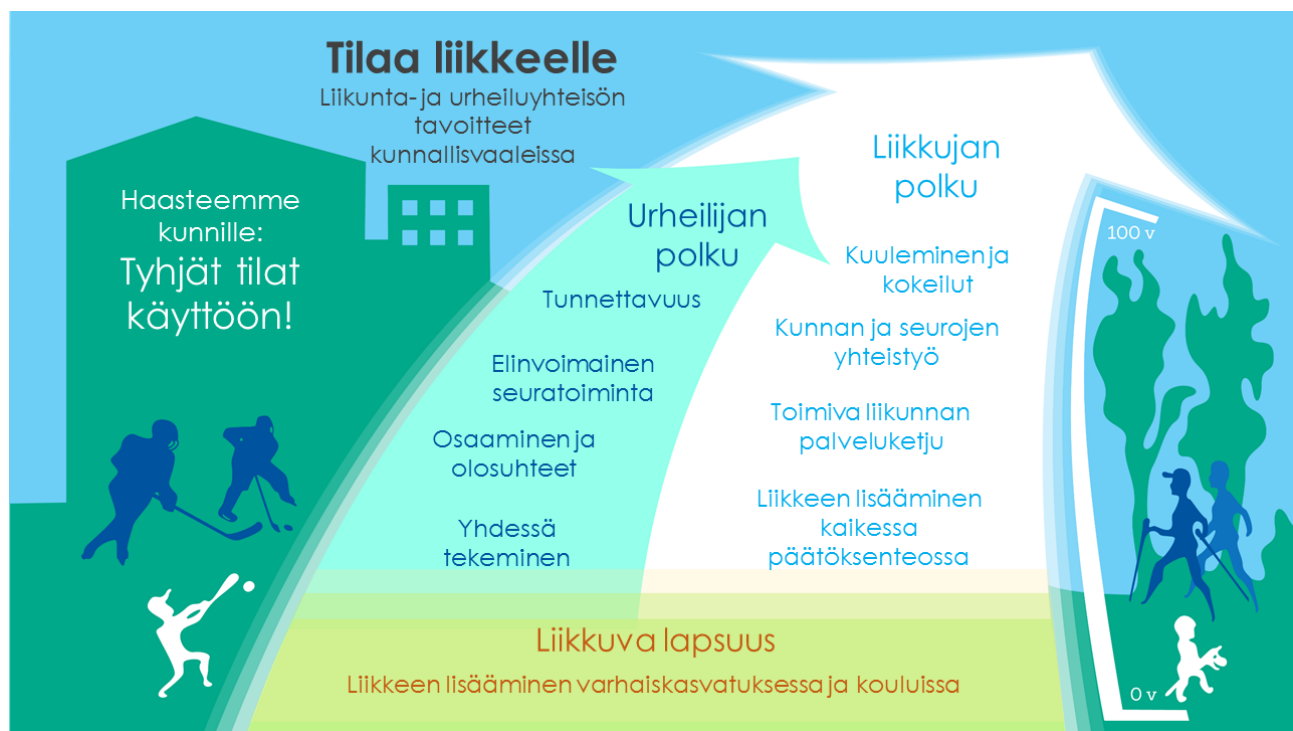
Liikunnan ja urheilun taustamuistio kuntavaaleihin 2017



Sisällys

Johdanto.....	3
Tiivistelmät	6
1 Liikkuva lapsuus	9
1.1 Miksi lasten pitäisi voida liikkua enemmän?	9
1.2 Miten lasten liikettä voidaan edistää?	11
2 Liikkujan polku: nuorten ja aikuisten liikkeen lisääminen	14
2.1 Miksi nuorten ja aikuisten liikettä tulee lisätä	21
2.2 Miten liikettä voidaan lisätä kunnissa?	26
3 Urheilijan polku: menestyvä huippu-urheilu	32
3.1 Miksi urheilua on syytä edistää?	32
3.2 Miten huippu-urheilua voidaan edistää?	33

Johdanto



Kuva: Liikunta- ja urheiluyhteisön vaalitavoitteet.

Liikunta ja urheilu ovat tärkeitä kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Huippu-urheilu tuo elämyksiä ja kokemuksia, inspiraatiota, yhteisöllisyyttä ja myönteistä identiteettiä.

Tämän muistion tarkoituksena on toimia apuna ja innoituksena puolueille ja ehdokkaille sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kuntalaisten hyvinvoinnin lisäämisestä, liikunnan ja urheilun keinoin. Tavoitteita on koottu eri järjestöiltä ja toimijoilta. Yhtenä keskeisenä tahona materiaalin tuotannossa on ollut liikuntaa edistävien toimijoiden *Liikkujan polku – verkosto*.

Muistio on tehty käyttöä varten! Se on tarkoitettu vaaliviestinnän ja valtuustotyön tueksi. Voit käyttää mieluusti mitä vain kuvia, tekstejä, osioita muistiosta ja muokata materiaalia tarpeesi mukaisesti.

Mainitsethan lähteet silloin, jos ne on muistiossa mainittu.

Tähän muistioon ei kuitenkaan tarvitse viitata lähteenä.

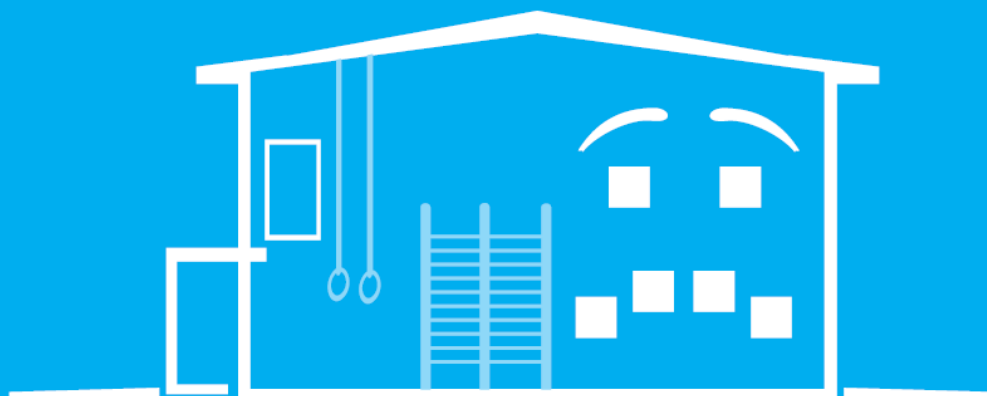
Hyviä hashtageja someen ovat esim. #tilaaliikelle #lisääliikettä #sitäonliikkeellä #liikunta #tuntipäivässä

Lisää tietoa löytyy linkeistä, jotka erottuvat tekstissä *sinisinä ja kursivoituina*.

Läpileikkaavana teemana on tilaa liikkeelle. Tämä tarkoittaa kolmenlaista tilaa: paikoissa, mielissä ja kunnan strategioissa.

1) **Paikoissa**: kunnan tulee järjestää riittävät, hyväkuntoiset tilat liikunnalle lähiliikuntapaikoista urheilupaleihin.

Yksi konkreettinen keino on kartoittaa, mitkä ovat kunnan tilojen käyttöasteet: voidaanko koulujen liikuntasalit esimerkiksi avata kevyellä tavalla vähäisen käytön aikoihin kuntalaisten käyttöön; ovatko varausjärjestelmät kaikille kuntalaisille helppokäyttöisiä? Voidaanko liikuntatoimen etusivuille lisätä helppokäyttöinen verkkolomake, jolla pääsee varaamaan vuoroja? Usein erityisesti kello 14-17 liikuntatilat kuten koulujen liikuntasalit ovat vähäisellä käytöllä.



Tyhjät tilat käyttöön!

2) **Mielissä:** silloinkin, kun taloustilanne on vaikea, kuntapäätäjien ajatuksissa tulisi olla tilaa ennaltaehkäisevälle ja elinvoimaa lisäävälle toiminnalle. On paljon viitteitä siitä, että esimerkiksi ennaltaehkäisevien toimien jääminen laman jalkoihin 1990-luvulla ilmenee vakavina ongelmina nykyisin¹.

Esimerkki 1: Oulun kaupungin strategia

Oulun kaupungissa liikunnan edistäminen on yksi strateginen tavoite. Liikunnan edistäminen on osa laajempaa kuntalaisten terveyden edistämistä, ja säännöllinen liikunta on terveyden ja hyvinvoinnin edellytys kaikissa elämänvaiheissa.

3) **Strategisessa kehittämisessä:** jotta liikettä voidaan pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti edistää, liikunnalle tarvitaan tilaa hallinnossa: hyvinvointistrategioissa ja -kertomuksissa², esityslistoilla, tavoitteistoissa.

Suunnitelmallisuus on myös valtakunnallinen tavoite OKM:n ja STM:n kokoamien *Muutosta liikkeellä -linjausten*³ mukaisesti.

Esimerkki 2: Joensuun lähiliikuntaolosuhteiden kartoitus

Joensuu teki lähiliikuntaolosuhteiden nykytilan kartoituksen, jossa olivat mukana kaikki päiväkotij- ja koulupiha, isohkot leikkipuistot ja lähiliikuntapaikat. Kartoitukseen pohjautuen laadittiin kaupungille lähiliikuntaolosuhteiden kehittämissuunnitelma, joka sisälsi palvelualuekohtaiset kehittämissuunnitelmat sekä koko kaupunkia koskevan ehdotuksen lähiliikuntapaikkahankkeiden toteuttamisesta ja niiden priorisoinnin. Suunnitelman mukaisesti esimerkiksi koulupihoja on rakennettu lähiliikuntapaikoiksi.

¹ Kts. esim. HS artikkeli "Lama särki monen lapsen mielen" HS 9.7.2013
<http://www.hs.fi/kotimaa/a1373254834853>

² Lisää tietoa liikunnan asemasta hyvinvointikertomuksissa esim. täältä:
http://fi.opasnet.org/fi/Liikunta_hyvinvointikertomuksessa

³ Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2013:10.

Kunnassa on syytä tukea kaikkien lasten liikkumismahdollisuuksia. Tärkeä mahdollisuus on tuoda entistä enemmän liikettä koulupäivän yhteyteen. Myös tilojen parempi käyttö on merkittävää: kunnan liikuntatilat voisivat hyvin olla auki lapsille ja muille liikkujille iltapäiväaikoina (14-17), jolloin käyttö on tyypillisesti vähäistä.

Lasten liikunta tukee oppimisedellytyksiä ja toimintakykyä. Liikunta myös ehkäisee sairauksia ja ylipainoa sekä vahvistaa mielenterveyden edellytyksiä. Kaiken lisäksi: oman liikuntamuodon löytyessä liikunta on kivaa.

Lasten liikunta edistää liikkuvaa elämäntapaa aikuisiässä. Esimerkiksi sepelvaltimotaudin riskitekijöitä kartoittanut Laseri-projekti (2012) osoitti, että lapsuuden ja nuoruuden liikunnalla on selvä yhteys aikuisiän terveyteen ja hyvinvointiin.

Nykyisin lasten ja nuorten liikunta ei ole riittävää. Yhtenä osoituksena tästä: nuorten terveystapatutkimuksen mukaan ylipainoisten osuus 12–18-vuotiaista nuorista on noin kolminkertaistunut 1970-luvun lopun ja 2010-luvun alun välisenä aikana.

Näistä syistä kaikille lapsille kuuluu mahdollisuus harrastaa ja kokeilla eri lajeja, paljon liikettä ja leikkiä sekä terveelliset elämäntavat. Miten saamme kunnassamme kaikille lapsille mahdollisuuden liikkumiseen?

Kouluissa voidaan tehdä paljon. Entistä enemmän tulee saada liikettä koulupäivän yhteyteen. Liikuntaan tarvitaan tilaa. Voidaanko liikuntasalit esimerkiksi avata kaikille välituntisin?

Myös kunnan liikuntatilojen käyttöasteet on syytä kartoittaa. Tilat voidaan avata vähäisen käytön aikoihin, iltapäivisin 14-17 kaikille. Tämä hyödyttäisi muitakin kuin lapsia. Pelisäännöistä on vain sovittava, jotta käyttö on vastuullista.

Seurat ja yhdistykset voivat olla koululle hyvä yhteistyökumppani koulupäivän yhteyteen tuotavissa monilajisissa liikuntakerhoissa.

Liikuntatottumukset rakentuvat varhain. Siksi päiväkotien olisi hyvä olla mukana maksuttomassa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa. Sen tavoite on liikuntamyönteinen toimintakulttuuri. Ohjelmaan kuuluu tukea ja työkaluja päiväkodeille.

Koulujen puolella vastaava on Liikkuva koulu –ohjelma. Sen tavoitteena on entistä aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. Keinoja ovat esimerkiksi koulutettujen oppilaiden ohjaama välkäritoiminta, koulumatkat lihasvoimin, kerhotoiminta sekä toiminnalliset oppimismenetelmät oppitunneilla.

Jotta liikkeen lisääminen on vakaalla pohjalla, lasten liikkeen lisääminen on syytä lisätä kunnan hyvinvointisuunnitelmaan sekä palveluohjelmaan.

Lasten ja nuorten liikunta on pitkän aikavälin terveyskysymys.

Terveydenhuoltokustannusten myötä se on myös talouskysymys. Se on lisäksi viihtyvyys- ja oppismiskysymys. Siksi kunnassamme kannattaa ottaa hyvät keinot käyttöön lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseksi.

Kunnan liikuntatilojen käyttöasteet on syytä selvittää ja vähäisen käytön tiloja ottaa kuntalaisten omilla ideoilla parempaan käyttöön. Kunnan liikuntatilat voisivat hyvin olla auki liikkujille iltapäiväaikoina (14-17), jolloin käyttö on tyypillisesti vähäistä. Vähiten liikkuvien osalta tärkeitä ovat palveluketjut terveydenhuollosta liikkumaan.

Liikkuminen Suomessa on liian vähäistä. Kuvaavaa on, että suomalaiset viettävät valveillaoloajastaan noin ¼ paikallaan.

Suositusten mukaisesta liikunnasta – muutama tunti liikuntaa viikossa - seuraa hyvä yleiskunto ja lukuisia terveyshyötyjä. Liikkumattomuuden aiheuttamat kustannukset ovat mittavia. UKK-instituutin johtaja, dosentti Tommi Vasankari on arvioinut, että liikkumattomuuden aiheuttamat suorat terveydenhuollon kustannukset ovat epäsuorat kustannukset mukaan lukien 2-4 miljardia ja kasvussa.

Summaa voidaan kutistaa pienilläkin ponnistuksilla. Esimerkiksi Joensuussa toteutettiin kävelyn ja pyöräilyn terveysvaikutusten taloudellinen arviointi (2013). Laskelmien perusteella kokonaishyödyt yhteiskunnalle vuoteen 2030 mennessä olisivat noin 75 miljoonaa euroa, mikäli kävelyn määrä nousisi kaupungissa 20 prosenttia.

Pyöräilyä ja kävelyä voidaan lisätä esimerkiksi yhtenäisillä kävely- ja pyöräilyreiteillä taajamista keskustaan, pyörätaskuilla tai pyöräteiden erottamisella muusta liikenteestä.

Kävelyn ja pyöräilyn lisäksi liikkeen lisäämiseksi voidaan tehdä paljon muuta.

Kunnassamme olisi selvitettävä liikuntatilojen käyttöasteet. Yhdessä kuntalaisten kanssa löydetään parhaat tavat lisätä niiden käyttöä. Yksi mahdollisuus on liikuntatilojen avaaminen vapaaseen käyttöön erityisesti vähäisen käytön aikoina, kello 14-17.

Kaikki eivät lähde liikkumaan vain siksi, että se on mahdollista. Siksi ohjaus esimerkiksi terveyskeskuksesta tai työterveydestä liikkumaan on tärkeää.

Sote-uudistuksen myötä liikuntapalvelut jäivät kunnille. Terveysongelmien ratkaisu siirtyy maakuntatasolle. Kuntia on elokuussa 2016 julkaistun lakiluonnoksen mukaan tarkoitus kannustaa ennaltaehkäiseviin palveluihin. Nyt valittavien valtuutettujen tärkeä tehtävä on saada ennaltaehkäisyn ja hoidon linkki toimimaan käytännössä, laki antaa vain raamin.

Urheiluseurojen osaaminen on syytä saada parempaan käyttöön. Esimerkiksi Tampereella seuraparlamentissa kehitetään kaupungin ja urheiluseurojen välistä yhteistyötä.

Myös ihmisten omalle innostukselle lisätä liikettä voidaan antaa entistä enemmän tilaa. Unelmat liikkeelle –toimintatavassa innostetaan ihmisiä kehittämään ja järjestämään liikuntaa. Keväällä 2016 järjestetyssä Unelmien liikuntapäivässä ihmiset ympäri Suomea innostuivat järjestämään yli 2000 liikuntatapahtumaa, sauvakävelyistä mölkkyturnauksiin.

Liikkeen lisääminen on elinvoiman lisäämistä. Siksi sen tulee olla tulevilla valtuustokaudella keskeinen valtuuston tavoite.

Urheilu on suomalaisille tärkeää. Kuvaavaa on, että ¾ suomalaisista aikuisista pitää urheilijoiden kansainvälistä menestystä tärkeänä. Jokainen olympiavoittaja tai maailmanmestari on jostain kunnasta kotoisin. Samalla urheilulla on arvoa kunnan identiteetin kannalta. Seurat ja harjoitteluolosuhteet luovat pohjan suomalaiselle urheilumenestykselle. Erityisen tärkeitä ovat urheiluakatemit. Urheiluakatemioiden toimintaedellytykset on syytä turvata, jos kovenevassa kansainvälisessä kilpailussa halutaan nähdä myös menestyviä suomalaisia.

Urheilu on suomalaisille tärkeää. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan 77 % Suomen aikuisväestöstä pitää suomalaisten urheilijoiden kansainvälistä menestystä tärkeänä. Urheilulla on arvoa elämyksinä ja kokemuksina. Samalla se vaikuttaa identiteettiin ja yhteisöllisyyteen. Sillä on myös mahdollisuuksia taloudellisena toimintana esimerkiksi urheilutapahtumien myötä.

Urheilumenestys kehittyy eri tahojen yhteistyössä. Tärkeää on, että kunnassa on hyvä mahdollisuus yhteistyöhön seurojen, kotien, kunnan ja koulujen välillä – mukaan lukien eri seurojen välinen yhteistyö. Jokaisessa seurassa kannattaa kannustaa nuoria kokeilemaan ja etsimään omaa lajiaan: näin jokaiseen lajiin päätyvät lahjakkaimmat nuoret.

Seurat eivät voi kannustaa nuoria, jos ne kitkuttavat taloudellisesti ja olouhteiden osalta. Seurojen tukeminen on kunnan osalta perussatsaus urheilumenestykseen, muttei vain sitä. Seurat tekevät hienoa työtä esimerkiksi lasten liikunnallisissa iltapäiväkerhoissa. Näissä harrastuksissa ei jalostu vain tulevia huippu-urheilijoita, vaan liikunnallisia ihmisiä ylipäätään. Kuntien rahallisella tuella on suuri merkitys seuroille, puolen miljoonan vapaaehtoisen työpanoksen lisäksi (Kansallisen liikuntatutkimuksen 2006 mukaan).

Seurojen lisäksi yhteistyön solmukohtia ovat urheiluakatemit. Akatemit ovat ponnahduslautoja urheilumenestykseen sekä mahdollisuus opiskelulle tavoitteellisen harjoittelun ohessa.

Varmistamalla osaltaan urheiluakatemian edellytykset, kunta luo perustaa suomalaiselle urheilumenestykselle. Urheiluakatemit kehittävät urheiluosaamista 21 akatemian verkostona. Yhdelläkään alueella ei ole syytä ottaa asenteeksi: "tulkoot osaajat muualta".

Elävään ja menestyvään urheiluun kuuluvat myös tapahtumat. Urheilutapahtumat rakentavat kuntien identiteettiä ja imagoa. Lisäksi ne luovat taloudellisia mahdollisuuksia. Esimerkiksi Gymnastrada 2015 –tapahtuman yhteydessä ulkomaalaisten ja ulkopaikkakuntalaisten aiheuttama yhteenlaskettu lisääntyvä rahankäyttö alueella oli 23–25 miljoonaa euroa. Tämä kuvaa urheilutapahtumien mahdollisuuksia.

Urheilulla on merkitys elämyksinä, yhteisöllisyytenä, inspiraationa ja taloudellisena toimintana. Suomalainen urheilu rakentuu koko Suomessa. Siksi kuntien on syytä vahvistaa yhteistyötä, urheilun olosuhteita, seurojen ja urheiluakatemioiden toimintaedellytyksiä sekä rakentaa kiinnostavia urheilutapahtumia.

1 Liikkuva lapsuus

Liikkuvaan lapsuuteen kuuluu mahdollisuus harrastaa ja kokeilla eri lajeja, paljon liikettä ja leikkiä sekä terveelliset elämäntavat.

1.1 Miksi lasten pitäisi voida liikkua enemmän?

Liikkuvalle lapsuudelle on vaikutus liikkuvaan elämäntapaan, joka usein kantaa läpi elämän. Elintapa alkaa muotoutua jo 3-4-vuoden iässä. Tutkimukset osoittavat, että liikunnallisuus tuolloin ennustaa tulevaa liikunnallisuutta. Esimerkiksi sepelvaltimotaudin riskitekijöitä kartoittanut Laseri-projekti osoitti, että lapsuuden ja nuoruuden liikunnalla on selvä yhteys aikuisiän terveyteen ja hyvinvointiin. Yhtenä osoituksena, urheilun harrastus jo 9–12 vuoden iässä ennustaa vähäisempää metabolisen oireyhtymän esiintymistä aikuisiässä.⁴

Lisäksi liikunnasta on paljon hyötyä lapsuusaikana. Se⁵:

- tukee oppimisedellytyksiä
- parantaa fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa
- ehkäisee sairauksia sekä ylipainoa
- vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä
- vahvistaa mielenterveyden edellytyksiä
- ja on kivaa ☺

Nykyinen lasten liikkuminen ei ole riittävää, ja kehityksessä on paljon huolestuttavaa:

- Alle kouluikäisistä lapsista vain 10 – 20 % saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän fyysisen aktiivisuuden määrän.⁶
- Päiväkotipäivän aikana 3 – 6-vuotiaiden liikkuminen vähenee. Vapaa-ajalla liikkuminen sen sijaan lisääntyy.

⁴ Telama, Risto; Yang, Xiaolin; Hirvensalo, Mirja (2012) Laseri-tutkimus: Lasten ja nuorten kannattaa panostaa liikuntaan. *Liikunta&Tiede* 6/2012. Verkkolähde:

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt612_4-9_lowres.pdf

⁵ Lisää tietoa esim. Jyväskylän yliopiston Liikuntakasvatuksen laitos (2015) Hyvinvointi ja toimintakyky osana uutta opetussuunnitelmaa. Verkkolähde:

https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/taydennyskoulutus/koulutukset/move/movemateriaalit/move-kiertueen-materiaalit/2_Move_syksy2015_perustelut.pdf Viitattu: 29.8.16

⁶ Jämsen, A.; Villberg, J.; Mehtälä, A.; Soini, A.; Sääkslahti, A.; & Poskiparta, M. (2013). 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research*, 2013 (2(1)), 63-82. Verkkoaineisto: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/48922>

- Lasten väliset erot kasvavat lasten iän myötä.⁷
- Lapset istuvat tai seisovat n. 60 % ajasta. Reipasta liikettä päiväkotipäivän aikana on vain noin 10 prosenttia.⁸
- Alakoululaiset liikkuvat reippaasti keskimäärin 62 minuuttia päivässä ja yläkoululaiset 44 minuuttia.⁹
- Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan ylipainoisten osuus 12–18-vuotiaista nuorista on noin kolminkertaistunut 1970-luvun lopun ja 2010-luvun alun välisenä aikana. Noin neljäsosa 12–18-vuotiaista pojista ja vajaa viidesosa tytöistä oli ylipainoisia vuonna 2011. Myös nuorten lihavuuden vaikeusaste on kasvanut.¹⁰
- Terveystien lisäksi liikkumattomuudella on merkittäviä taloudellisia seurauksia. Esimerkiksi yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan yli 15-vuotiaiden liikkumattomuudesta aiheutuvat suorat terveydenhuollon kustannukset ovat n. kolmanneksen suuremmat kuin säännöllisesti liikkuvilla.



Kuva: ylipainoisten osuus nuorista kasvaa.

⁷ Mäki, Päivi (2010) Lasten terveys : LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvu ympäristöstä. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos.

⁸ Jämsén ym. (2013)

⁹ Tammelin, Tuija; Laine, Kaarlo; Turpeinen, Salla (2013). Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö Likes. Verkkoaineisto: http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf

¹⁰ Mäki (2010)



Kuva: Liikkumattomuuden kustannuksia yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan. ¹¹

1.2 Miten lasten liikettä voidaan edistää?

Tietolaatikko: Varhaisvuosien liikuntasuositus ja kouluikäisten liikuntasuositus

Varhaisvuosien liikuntasuositusten mukaan lapsen tulee liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia. Tämä voi tarkoittaa liikkumista vaikkapa leikin tai ulkoilun lomassa. Liikkumiselle ei siis tarvitse varata erikseen kolmea tuntia aikaa joka päivä. Uudet suositukset noudattavat kansainvälistä linjaa.

7 – 18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1 – 2 tuntia päivässä. Yli kahden tunnin istumisjaksoja ja ruutuaikaa tulee välttää.

Ehdotuksia ja hyviä käytäntöjä:

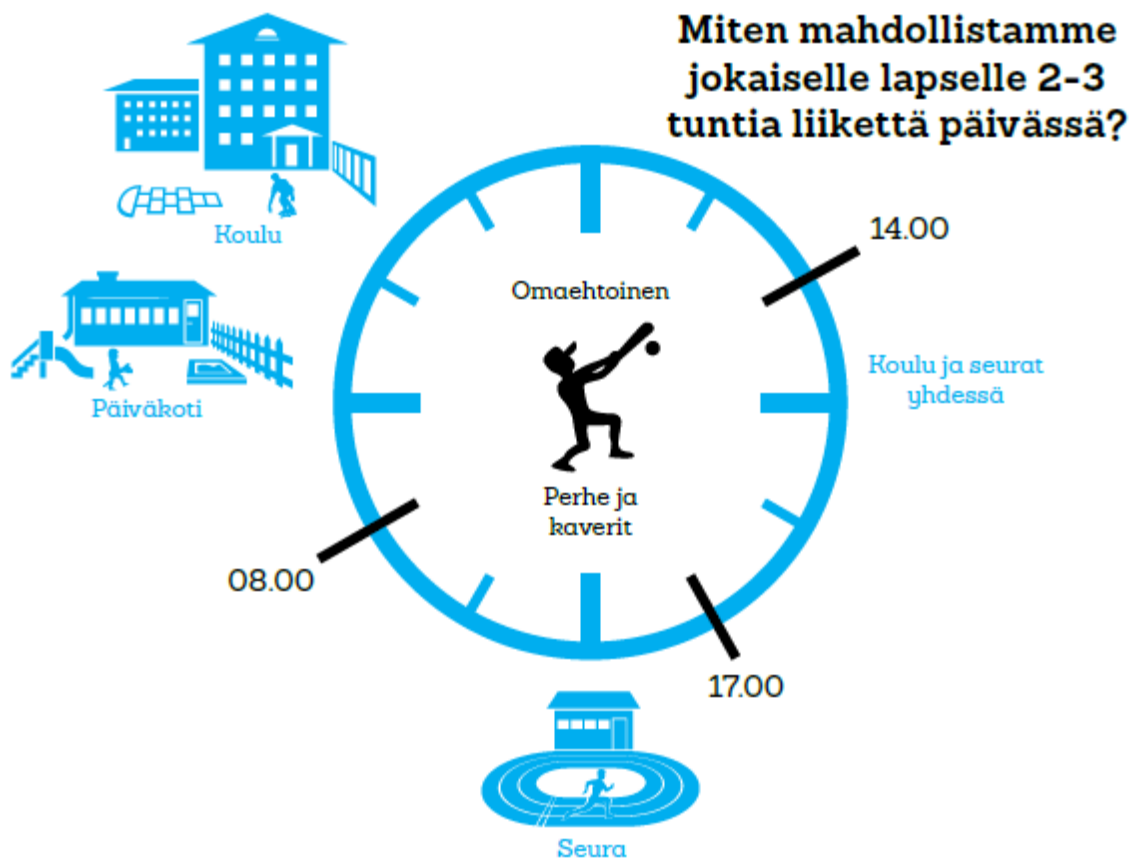
- [Harrastamisen mahdollisuuksia koulupäivän yhteyteen](#). Keinoja voivat olla esimerkiksi kuntien, koulujen ja seurojen tai yhdistysten yhteistyöllä toteutettavat monilajiset iltapäiväkerhot¹² sekä liikuntatilojen avaaminen välituntisin.
- [Osaaminen ja henkilöresurssit](#): Työmatkaliikunta, yhteiset liikuntahetket, koulutukset ja kampanjat ovat hyödyllisiä tässä mielessä. Lisää tietoa Valon [työyhteisöliikunnan työkalupakista](#).
- [Ilo kasvaa liikkuen – varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma](#). *Ohjelma* päämäärä on, että liikuntamyönteinen toimintakulttuuri toteutuu jokaisessa varhaiskasvatuksen yksikössä. Ohjelmaan sitoutuneet yksiköt ja kunnat saavat hyvien käytäntöjen toteuttamiseksi monipuolisen tukimateriaalin, joita ovat mm. pienten askelten ideaopas, kuntatyökirja sekä johtajan, varhaiskasvattajan ja lapsen työkirjat. [Valon verkkosivuilla](#) on runsaasti kuvauksia hyvistä käytännöistä.

¹¹ Pratt M, Macera CA; Wang G. (2000). Higher direct medical costs associated with physical inactivity. *Phys Sportsmed* 2000;28:63–70. kts. myös: Kolu, Päivi; Vasankari, Tommi; Luoto, Riitta (2014) Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset. *Suomen Lääkärilehti* 12/2014 vsk 69.

¹² Kts. esim. Wau-kerhot: <http://www.wau-ry.fi/>

- [Liikkuva koulu – ohjelma.](#)

Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. Kehittämistyön tuloksena on syntynyt mm. seuraavia hyviä käytäntöjä: pitkä välitunti ja koulutettujen oppilaiden ohjaama välkkäritoiminta, koulumatkat lihasvoimin, kerhotoiminta ja liikuntatilat oppilaiden käytössä sekä toiminnalliset oppimismenetelmät kaikilla oppitunneilla. [Lisää ideoita löytyy ohjelman sivuilta.](#) Liikkuva koulu on osa hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeita. Tavoitteena on saada jokainen peruskouluikäinen lapsi ja nuori liikkumaan tunnin päivässä.



Kuva: Jokaiselle lapselle 2-3 tuntia liikettä päivään.

Esimerkki 3: Vantaan liikkuva koulu -toiminta

Vantaan kaupungin Liikkuva koulu -toiminnassa lisätään koulupäivän aikaista liikuntaa. Oppilaita aktivoidaan kulkemaan koulumatkoja omin voimin perheliikuntapassien sekä erilaisten kampanjoiden avulla. Oppituntien aikaiseen istumiseen tehdään taukoja muun muassa aamuhypyillä ja viikoittaisilla taukojumpilla keskusradion kautta. Vantaalla otetaan erityisesti huomioon lapset, jotka eivät harrasta liikuntaa. Kouluterveydenhoitajat tavoittavat kyseiset oppilaat vuotuisessa terveystarkastuksessa ja esimerkiksi jakavat heille ilmaisia perheuintilippuja, kesäleiripaikkoja sekä kutsuvat koululla järjestettäviin liikuntakerhoihin.

Esimerkki 4: Kävelevä ja pyöräilevä koulubussi

Kävelevä ja pyöräilevä koulubussi: koulumatka kävellään tai pyöräillään aikuisen vetämässä ryhmässä. Matka taitetaan ennalta sovitun reitin ja aikataulun mukaisesti ja matkan varrella on "pysäkkejä", joista voi liittyä mukaan. Toiminnan tarkoituksena on vähentää autoliikennettä koulun ympäristössä, lisätä lasten liikkumista ja opettaa turvallista liikennekäyttäytymistä. Koulubussi toteutetaan vanhempien ja koulujen yhteistyönä ja on suunnattu pääasiassa 1.-3. luokkalaisille.

Mittareita:

- [Liikkuvan koulun nykytilan arviointityökalu](#)
Työkalu sisältää 9 osa-aluetta, jotka kuvaavat monipuolisesti koulun liikuntaolosuhteita ja -toimintaa sekä henkilökunnan osaamista ja yhteistyötä oppilaiden liikkumisen edistämiseksi.
- [Liitu-tutkimus](#)
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus kerää tietoa muun muassa liikkuva koulu -ohjelman arviointiin.
- [Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman nykytilan arviointityökalu](#)
Mittari otetaan käyttöön syksyllä 2016.
- [Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä](#)
Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, joka tuottaa muun muassa tietoa yhdistettäväksi 5. ja 8. vuosiluokilla koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin. Järjestelmän keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.

2 Liikkujan polku: nuorten ja aikuisten liikkeen lisääminen

Jokaisen hyvinvointi rakentuu liikunnalliselle arjelle.

Tietolaatikko: Kuntoliikunta

UKK-instituutin määrittäksen mukaan: kuntoliikunta pitää yllä terveyttä ja lisäksi kohottaa kuntoa. Kuntoliikkuja voi tehdä esimerkiksi kevyen lenkin lähes päivittäin, ja lisäksi rasittaa itseään enemmän 2-3 kertaa viikossa.

Jos kuntoliikkuja haluaa parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistönsä kuntoa eli aerobista kuntoa, hän voi välillä juosta, kävellä sauvojen kanssa, kävellä vähän kovempaa ja hengästyä. Jos hän haluaa parantaa lihaskuntoaan, hän voi tehdä voimaharjoituksia.

Tietolaatikko: Yleinen liikuntasuositus

Käypä hoito -suosituksen mukaan aikuinen tarvitsee:

- 1) kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä, ainakin 150 minuuttia viikossa tai raskasta liikuntaa, kuten juoksua, 75 minuuttia viikossa sekä
- 2) lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa ja niveltä liikuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää liikuntaa.

Liikkeen lisääminen kaikessa päätöksenteossa

Liikuntalain mukaan kunnan vastuulla on yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla (5 §). Liikuntalain tavoitteena on edistää 1) eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa; 2) väestön hyvinvointia ja terveyttä; 3) fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista; 4) lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä; 5) liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta; 6) huippu-urheilua; 7) liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; sekä 8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. Kunta siis noudattaa lakia edistäessään näitä tavoitteita paikallistasolla.

Liikuntalaki antaa raamit liikunnan ja huippu-urheilun edistämiseksi kunnan ja valtion tasolla. Sen 5 pykälässä todetaan kunnan vastuusta seuraavaa:

"Yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle:

- 1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen;
- 2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoimintaa; sekä
- 3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja."

Liikettä on monenlaista, eikä liikettä voida edistää vain yksittäisen politiikan lohkolla. Keskeisiä liikkeen lisäämisen tekijöitä kunnissa ovat:

- Liikuntapaikat ja –ympäristöt
- Yhteistyö eri toimijoiden välillä, sillä kunnan kannattaa hyödyntää julkisten, järjestöjen sekä yksityisen sektorin toimijoiden yhteinen into ja tavoitteellisuus liikkeen lisäämiseen.
- Liikunnan palveluketjun toimivuus, sillä yhteistyön on syytä toimia myös julkisen sektorin sisällä.
- Kuuleminen ja kokeilut, sillä kuntalaisten oma into liikkeen lisäämiseen kannattaa ottaa käyttöön.

Jotta liikuntapaikoista ja –ympäristöistä on hyötyä, ne on oltava saavutettavissa kuntalaisille. Esimerkiksi: mitä lähempänä kotia kevyen liikenteen väylät sijaitsevat, sitä todennäköisemmin ihmiset harrastavat työmatkaliikuntaa¹³.

¹³ Finriski – Liikuntapaikkojen läheisyyden yhteys liikuntalajien harrastamiseen. THL. 2014. Verkkosivu: <https://www.julkari.fi/handle/10024/114884>

Mitä lähempänä kotia kevyen liikenteen väylät sijaitsevat,



sitä todennäköisemmin sekä miehet että naiset
harrastavat työmatkaliikuntaa

Lähde: Finriski – Liikuntapaikkojen läheisyyden yhteys liikuntalajien harrastamiseen

Osa ihmisistä kokee liikuntapaikkojen ja –ympäristöjen saavutettavuuden ongelmaksi jopa ulkoilun suhteen. *Sulka II-loppuraportin*¹⁴ mukaan vaikeat kulkuyhteydet tai pitkä välimatka rajoittavat ulkoilua yli neljänneksellä kyselyyn vastanneista.

Huomiota on syytä kiinnittää liikunta- ja ulkoiluympäristön saavutettavuuden lisäksi sen laatuun. *Urbaani onni –tutkimuksessa* (2011) tärkeimmiksi elinympäristön laatua määrittäviksi tekijöiksi nousivat sen kauneus, pyörällä ja kävellen liikkumisen sujuvuus sekä luonnonläheisyys.

Jotta toimet liikunnan lisäämiseksi ovat tehokkaita, on hyvä tietää ensin, mikä on nykyisten liikuntapaikkojen käyttöaste, kunto ja kehitystarpeet. Esimerkki lähiliikuntapaikkojen käytöselvityksestä löytyy vaikkapa *Helsingin Herttoniemestä*.

Kuntalaisten osallistaminen suunnitteluun edesauttaa hyviä lopputuloksia eikä maksa välttämättä paljon, kuten vaikkapa *Hämeenlinnan Hauhon kokemukset lasten osallistamisesta* osoittavat.

Tietolaatikko: Lähiliikuntapaikat

Lähiliikuntapaikat ovat yleiseen kunto- ja terveysliikuntaan tarkoitettuja liikuntapaikkoja, jotka sijaitsevat asuinalueella tai niiden välittömässä läheisyydessä. Ne ovat monikäyttöisiä, vapaasti käytettäviä ja ympärivuotisessa käytössä. Erityisesti koulupihat ovat hyviä kohteita kunnallisille lähiliikuntapaikkahankkeille käyttöasteen ja sijainnin näkökulmasta. Lähiliikuntapaikat ovat valtion liikuntapaikkarakentamisen painopistealueita ja niiden

¹⁴ Suomen Latu toteutti vuosina 2009–2011 Opetus- ja kulttuuriministeriön tuella selvityksen Suomen kuntien ulkoilu- ja virkistysmahdollisuuksista. Suomen ulkoilumahdollisuuksien katselmus (Sulka II) -hanke kartoitti kuntien ulkoiluolosuhteiden nykytilaa ja kehittämistarpeita. Nykytilan ja kehittämistarpeiden lisäksi on kerätty tietoa muutoksista. Käytännössä hankkeessa on tarkasteltu 15 kunnan ulkoilumahdollisuuksia.

toteuttamiseen on haettavissa korotettua valtionavustusosuutta. Lisää tietoa:
<http://www.lahiliikuntapaikat.fi/lahiliikuntapaikat>

Yhteistyö

Kunnat voivat tehdä yhteistyötä valtion, muiden julkisen sektorin toimijoiden tai yksityisten yritysten kanssa.

Keskeinen yhteistyötaho ovat [seurat ja yhdistykset](#). Iso osa kuntalaisten organisoidusta liikunnasta on seurojen järjestämää.

Lähes puolet kaikista 7–19-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkuu urheiluseuroissa vähintään kerran viikossa.¹⁵ Seurat liikuttavat myös monia aikuisia, ja tekevät tärkeää työtä esimerkiksi maahanmuuttajien kotouttamisessa: liikunta on usein helpoin yhteinen kieli.

Kunnat puolestaan ovat seuroille tärkeitä yhteistyökumppaneita jo resurssien vuoksi. Kunnat jakavat vuosittain toiminta-avustuksina seuroille 40-50 miljoonaa euroa, joiden lisäksi osassa kunnista seurojen on mahdollista hakea myös erilaisia kohdennettuja avustuksia. Välittömiä avustuksia suurempi tuki seuroille on kuntien välillinen tuki, jonka arvoksi on arvioitu yli 100 miljoonaa euroa vuodessa.

Valo-Olympiakomitean liikunta-ammattilaisilta keräämien arvioiden mukaan seuratuot jakautuvat näin:

- 20-30 milj. € vuodessa seurojen perusavustuksiin
- 40-50 milj. € vuodessa koko rahalliseen seuratukeen
- yli 100 milj. € vuodessa välilliseen tukeen – erityisesti subventoitujen tilavuokrien myötä
- koko kuntien liikuntabudjetti n. 450¹⁶ - 800¹⁷ milj. € vuodessa
- valtion liikuntabudjetti on 154 milj. € vuodessa

Seuroja tuettaessa kannattaa miettiä tasa-arvoa monipuolisesti. Yksi näkökulma on julkiseen keskusteluunkin noussut¹⁸ sukupuolinäkökulma tuissa.

Kaikkiaan kuntien ja seurojen sekä yhdistysten yhteistyö on monipuolista ja tuottaa liikuntamahdollisuuksia hyvin monille ryhmille.

¹⁵ Tutkimuskooste liikunnan kansalaistoiminnasta. Likes, 2013.

¹⁶ Muutosta liikkeellä – valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. STM 2013

¹⁷ Valo-Olympiakomitean kokoama liikunta-alan asiantuntijoiden arvio.

¹⁸ Kts. HS 20.9.2016 "Ponityöille ei heru rahaa – Helsinki tukee poikavaltaista urheilua avokätisemmin kuin tyttöjen lajeja". <http://www.hs.fi/paivanlehti/20092016/a1446995697983>

Seurojen ja kuntien yhteistyö

liikunnallisia harrastusmahdollisuuksia
oppilaille koulupäivien yhteyteen



Kunta

liikuntaa senioreille

liikuntaa erityisryhmille

liikuntaa kotoutuksen tukena
maahanmuuttajille

liikuntatuokioita työpaikoille yrityksistä
kuntien työntekijöihin



Seura

Kuva: mahdollisuuksia kuntien ja seurojen sekä yhdistysten yhteistyössä

Seurojen lisäksi tärkeä liikuttaja ovat [yritykset](#). Esimerkiksi noin 600 000 suomalaista on jonkin kuntosalin jäseniä.¹⁹ Kuntosalijäsenyyksien määrä on myös kasvussa Suomessa.

Yksi tärkeä yhteistyön solmukohta on [työpaikat](#). Kunta itse on useassa kunnassa tärkeä työnantaja. Kunta voi edistää henkilöstöliikuntaa sisäisenä yhteistyönä eri hallintokuntien tai seurojen kanssa. Edistämällä henkilöstöliikuntaa kunta pääsee useaan tavoitteeseen samalla. Tavoitteet voivat liittyä viihtyvyyteen, tuottavuuteen, henkilöstömenoihin. Lisäksi liikunnasta innostuneet työntekijät – erityisesti opettajat ja varhaiskasvatuksen työntekijät – osaavat paremmin liikuttaa myös omassa työssään

Esimerkki 5: Helsingin henkilöstöliikunta

Helsingin kaupunki ottaa henkilöstöliikunnassaan eri-ikäiset huomioon yhtä lailla. [Kaupunki kertoo](#) muun muassa, että "hyvinvointijumpilla madalletaan liikuntaan osallistumisen kynnystä. Henkilöstölle tunnit ovat maksuttomia eikä niihin tarvitse ilmoittautua etukäteen. Tunnit soveltuvat kaiken tasoisille liikkujille, erityisesti aloittelijoille. Tunnit ovat sisällöltään helppoja ja yksinkertaisia.

Henkilöstöliikunta toteuttaa erilaisia hankkeita, joilla tuetaan ja edistetään työhyvinvointia ja työssä jaksamista sekä työurien pidentämistä liikunnan keinoin. Up! - Aktiivisempi päivä tuo kaupungin henkilöstölle vinkkejä miten pienillä toistuvilla keinoilla istumista voi vähentää sekä arkiaktiivisuutta lisätä."

¹⁹ European Health and Fitness market 2015 –selvitys.

Palveluketjut

Tärkeä osa liikkeen lisäämistä on ohjaaminen liikunnan pariin. Kun sosiaali- ja terveystoimissa tunnustetaan liikunnan tarve ja ohjataan liikunnan pariin, tätä kutsutaan liikunnan palveluketjuksi.



Kuva: Liikunnan palveluketju.

Palveluketjujen kehittämisestä on päätetty myös valtakunnallisella tasolla. STM:n ja OKM:n kokoamien *Muutosta liikkeellä –linjausten* mukaisesti kuntien tavoitetoimenpiteenä on lisätä ammattimaista, elintapamuutoksiin tähtäävää liikuntaneuvontaa ja tietoa terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi suosituksena kunnille on, että ne tukevat liikunnasta vastaavan toimialan koordinaatiovastuuta kunnan poikkihallinnollisessa liikunnan edistämisessä.

Liikuntaneuvontaa pyritään kohdistamaan oikealle kohderyhmälle erityisesti seuraavien kriteerien avulla:

- vähäinen fyysinen aktiivisuus
- kohonnut painoindeksi (BMI)
- tyypin 2 diabeteksen korkeat riskipisteet
- kohonneet rasva-arvot

Useimmiten liikuntaneuvonta tarkoittaa yksilöllistä neuvontaa. Se voi tarkoittaa myös esimerkiksi liikuntamateriaalien jakoa, ryhmäneuvontaa, seurantaa, ravitsemusneuvontaa, ohjattuja lajikokeiluja tai kuntotestejä.

KKI-ohjelman vuonna 2014 julkaiseman Liikuntaneuvonnan tila kunnissa –selvityksen mukaan liikunnan palveluketjussa on vielä paljon parannettavaa²⁰:

- Yli kolmasosa (38 %) kunnista ilmoitti, että liikuntaneuvonta on kirjattu osaksi kunnan hyvinvointi- tai terveydenedistämisuunnitelmaa
- liikuntaneuvontaa on tarjolla yli puolessa (59 %) Suomen kunnista.
- Avoimista vastauksista käy ilmi, että liikuntaneuvontaa ei usein ole tarjolla resurssien puutteen takia.
- Liian vähäinen liikunnan määrä on useimmiten (73 %) liikuntaneuvontaan pääsyn kriteeri,

Esimerkki 6: Toimintakykyisenä vanhuuteen

Länsi-Suomen Kaste-ohjelman *Toimintakykyisenä ikääntyminen* -hankkeessa on kehitetty ikäihmisten neuvontapalveluja ja käynnistetty matalan kynnyksen ikäpisteitä, joissa on monipuolista toimintaa tarjolla vanhuspalveluista vastaavien ja kulttuuri- tai liikuntatoimen yhteistyönä esimerkiksi *Raisiossa, Salossa ja Raumalla*. Iäkkäät aktiiviset ihmiset ja eläkeläisjärjestöissä toimivat ovat mukana suunnittelemassa ohjelmaa ja ohjamassa liikunta- ja kuntosaliryhmiä.

Kuuleminen ja kokeilut

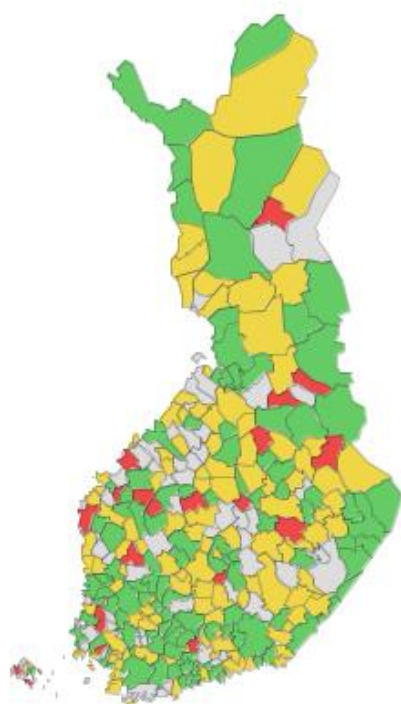
Kehittämällä kuntalaisten kuulemista voidaan parantaa liikuntapalveluiden laatua, tehostaa resurssien käyttöä ja saada uusia resursseja liikkeen lisäämiseen.

Esimerkki 7: Keskustelupäivä

Vantaalla, Mikkeliissä ja Oulaisissa kerättiin *keskustelupäivämenetelmällä* eri ikäryhmien ja erityisryhmien käyttäjäkokemuksia liikuntapaikoista, arvioitiin liikuntapaikkojen laatua sekä liitettiin kuntalaisten kehittämis ehdotukset osaksi liikuntaa koskevaa päätöksentekoa.

²⁰ Kivimäki, Sari; Tuunanen Katariina (2014) Liikuntaneuvonnan tila kunnissa. Kettingistä ketjuihin – kohtaamisia kentällä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 282. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES. Jyväskylä.

Verkkosivu: http://www.kkiohjelma.fi/filebank/1387-Liikuntaneuvontaraportti_nettti.pdf



Kuntalaisten kuulemisessa ja osallisuuden mahdollisuuksissa liikunnassa on vielä paljon kehitettävää. Selvitysten mukaan eri-ikäisten ja erityisryhmien näkökulmat on heikosti huomioitu liikuntapalveluissa, kuten liikuntapaikkojen suunnittelussa ja tarjoamisessa.

Lisää tietoa, myös kuntakohtaisesti, löytyy [TEAvisarin liikunnan osallisuus-osiosta](#).

- Hyvä tulos (75–100)
- Parannettavaa (25–74)
- Huono tulos (0–24)
- Tieto puuttuu

Kuva: Kuntien pisteet liikunnan osallisuudessa vuonna 2014²¹.

Kuulemisesta ja kokeilusta on päätetty myös valtakunnallisella tasolla. STM:n kokoamien [Muutosta liikkeellä –linjausten](#) mukaisesti kuntien tavoitetoimenpiteenä on osallistaa ja kuulla lapsia, nuoria ja heidän perheitään, iäkkäitä ihmisiä sekä eri vähemmistöjä toiminnan, palveluiden ja olosuhteiden suunnittelussa.

2.1 Miksi nuorten ja aikuisten liikettä tulee lisätä

Liikkuminen ei ole riittävää.²²

- Työikäisistä runsas kymmenesosa liikkuu terveysliikunnan suosituksen mukaisesti.²³
- Kestävyysliikunnan osalta viikoittaisen minimimäärän saavuttaa noin puolet, kun taas alle viidennes harjoittaa lihaskuntoaan tarpeeksi.²⁴

²¹ TEAvisari 2014. Verkkosivu: <https://www.teaviisari.fi/>

²² Lähteet ellei muuta mainintaa: [Muutosta liikkeellä!](#) STM 2103

²³ Husu P, Paronen O, Suni J, Vasankari T. 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011;15:30–40. www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi

²⁴ Mäkinen T, Valkeinen H, Borodulin K, Vasankari T. Kirjassa: Koskinen S, Lundqvist A, Ristiluoma N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. THL Raportti 68:55–8.



Kuva: suomalaiset kököttävät kohtuuttoman paljon paikoillaan.²⁵

- Eläkeikäisistä vain muutama prosentti liikkuu sekä kestävyys- että lihaskuntoliikunnan suositusten mukaisesti.
- Kestävyysliikuntasuosituksen täyttää reilu neljännes ja lihaskuntosuosituksen vain joka kymmenes.
- Viidennes työikäisistä ja eläkeläisistä ei liiku käytännössä juuri lainkaan.

Liikkeen lisäämisellä on merkittäviä hyötyjä sekä terveydellisesti että taloudellisesti. Näillä taas on välillisiä hyötyjä. Terveys ja vireys vaikuttavat koko elämänlaatuun.

Terveys:

Suosituksen mukaisesta liikunnasta seuraa kehittyvä yleiskunto ja lukuisia terveyshyötyjä²⁶:

- Säännöllisen liikunnan tulee kuulua pitkäaikaissairauksien, kuten valtimotautien, lihavuuden, diabeteksen, rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ahtauttavien keuhkosairauksien, muistisairauksien, depression ja useiden syöpäsairauksien, ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen, tarvittaessa yhdistettynä muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin.
- Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja huono fyysinen kunto suurentavat ennenaikaisen kuoleman riskiä.

²⁵ Koskinen, Seppo; Lundqvist, Annamari; Ristiluoma, Noora (toim.) (2012). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveys ja hyvinvoinnin laitos.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1

²⁶ Käypä hoito –suositukset. Viitattu: 19.9.2016. Verkkosivu:

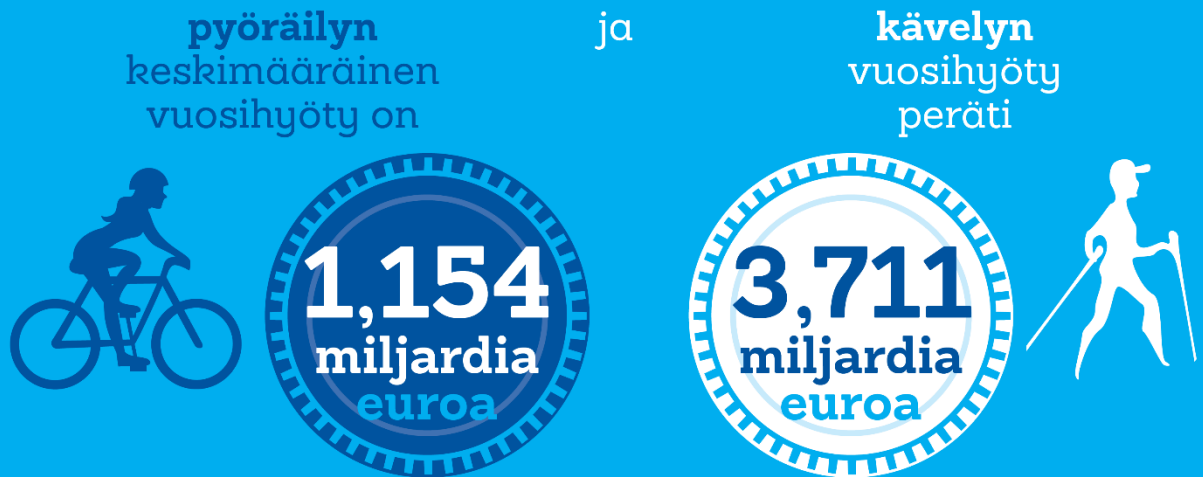
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075>

- Liikkumattomuuden aiheuttamat suorat terveydenhuollon kustannukset ovat arviolta 1-2 miljardia euroa ja edelleen kasvussa. Kun mukaan lasketaan epäsuorat kustannukset, summa nousee jo 2-4 miljardiin.²⁸
- Suomessa nykyisillä kävelyn ja pyöräilyn määrillä pyöräilyn keskimääräinen vuosihyöty on 1,154 miljardia euroa ja kävelyn vuosihyöty peräti 3,711 miljardia euroa. Kävelyn ja pyöräilyn 20 prosentin lisäyksen terveyshyötyjen arvo olisi kävelyn osalta noin 370 miljoonaa euroa vuodessa ja pyöräilyn osalta noin 120 miljoonaa euroa vuodessa.
- Vuonna 2007 liikkumattomuuden kustannukset diabeteksen kokonaiskustannuksista olivat Suomessa yli 700 miljoonaa euroa. Diabeteksen kustannukset ovat kasvaneet yli kaksinkertaisiksi viimeisen kymmenen vuoden aikana.
- Liikunnasta ikäihmisten hyvinvoinnin edistämässä – ja samalla terveydenhoitokustannusten hillitsemisessä – on myös kansainvälistä kokemusta. Britanniassa järjestettiin 65 vuotta täyttäneille mahdollisuus osallistua maksuttomaan, kunnalliseen liikuntaohjelmaan lähellä kotia kaksi kertaa viikossa kahden vuoden ajan. Ohjelman avulla ehkäistiin muun muassa vuosittain 230 sairaalahoitojaksoa, ja se säästi 601 000 puntaa (noin 710 000 euroa) vuodessa.
- Lonkkamurtumia sattuu Suomessa yli 65-vuotiaille vuosittain noin 7 500. Yhden lonkkamurtuman akuuttihoito keskimääräiset kustannukset ovat noin 20 000 euroa, joten lonkkamurtumien kokonaiskustannukset ovat valtavat.
- Esimerkiksi 20 000 asukkaan kunnassa lonkkamurtumien akuuttihoito kustannukset ovat noin 480 000 euroa vuodessa. Kansainvälisten tutkimusten perusteella voidaan arvioida, että ko. esimerkkikunnassa voitaisiin tehokkaalla kaatumisten ehkäisyohjelmalla ennaltaehkäistä vähintään joka kolmas lonkkamurtuma. Tämä säästäisi kunnalle akuuttihoito kustannuksia vähintään 120 000 euroa vuodessa.
- Liikuntatilojen korjausvelka on liikunta-alan ammattilaisten arvioiden mukaan yli 300 miljoonaa euroa

²⁷ Lähteet ellei muuta mainintaa: Muutosta liikkeellä. STM 2103. Kts. myös: Kolu, Päivi; Vasankari, Tommi; Luoto, Riitta (2014) Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset. *Suomen Lääkärilehti* 12/2014. 885-889. Verkkosivu: <http://www.luustoliitto.fi/sites/default/files/liikkumattomuus.pdf>

²⁸ UKK-instituutin johtaja, liikuntafysiologian dosentti Tommi Vasankarin arvion mukaan, kts. http://yle.fi/uutiset/liikkumattomuus_aiheuttaa_miljardien_terveystappiot_tupakointi_on_jo_pienempi_ongelma/8467896

Suomessa nykyisillä kävelyn ja pyöräilyn määrillä



Lähde: Muutosta liikkeellä! (STM ja OKM 2013)

Kuva: kävelyn ja pyöräilyn taloudellisia hyötyjä.

Esimerkit 8-9: liikunnan taloushyötyjä

- 8) Kuopion kaupunki on osallistunut WHO:n HEAT-hankkeeseen, jonka yhtenä tavoitteena oli liikunnan taloudellinen vaikutusarviointi, esimerkiksi pyöräilyn osalta. Tulosten perusteella arvioitiin yhteiskunnan hyötyvän kaupungin 366 työntekijän pyöräilyllä vähintään 600 miljoonaa euroa vuodessa.
- 9) Myös Joensuussa toteutettiin vuonna 2013 kävelyn ja pyöräilyn terveysvaikutusten taloudellinen arviointi (*HEAT-laskelma*). Laskelmien perusteella yhteiskunta säästäisi joka vuosi keskimäärin runsaat 6 miljoonaa euroa ja kokonaishyödyt vuoteen 2030 mennessä olisivat noin 75 miljoonaa euroa, mikäli kävelyn määrä nousisi Joensuussa 20 prosenttia. Vastaava kasvu pyöräilyn määrässä Joensuussa antaisi lähes 4 miljoonan vuotuiset hyödyt.²⁹

²⁹ Kts. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES 2013. Kävelyn ja pyöräilyn terveysvaikutusten taloudellinen arviointi Joensuussa. Verkkosivu: http://www.suomimies.fi/filebank/1291-Heat_Joensuu_pieni.pdf

Esimerkiksi



20 000
asukkaan kunnassa

lonkkamurtumien
akuuttihoiton
kustannukset
ovat noin



**480
000**
euroa

vuodessa.

Lähde: Muutosta liikkeellä! (STM ja OKM 2013)

Kuva: Lonkkamurtumien akuuttihoiton kustannuksia.

Kansainvälisten tutkimusten perusteella voidaan arvioida, että kaatumisen ehkäisemisen ohjelmalla voidaan välttyä joka kolmannelta lonkkamurtumalta.

Esimerkiksi 20 000 asukkaan kunnassa lonkkamurtumien hoito maksaa noin 480 000 € vuodessa.

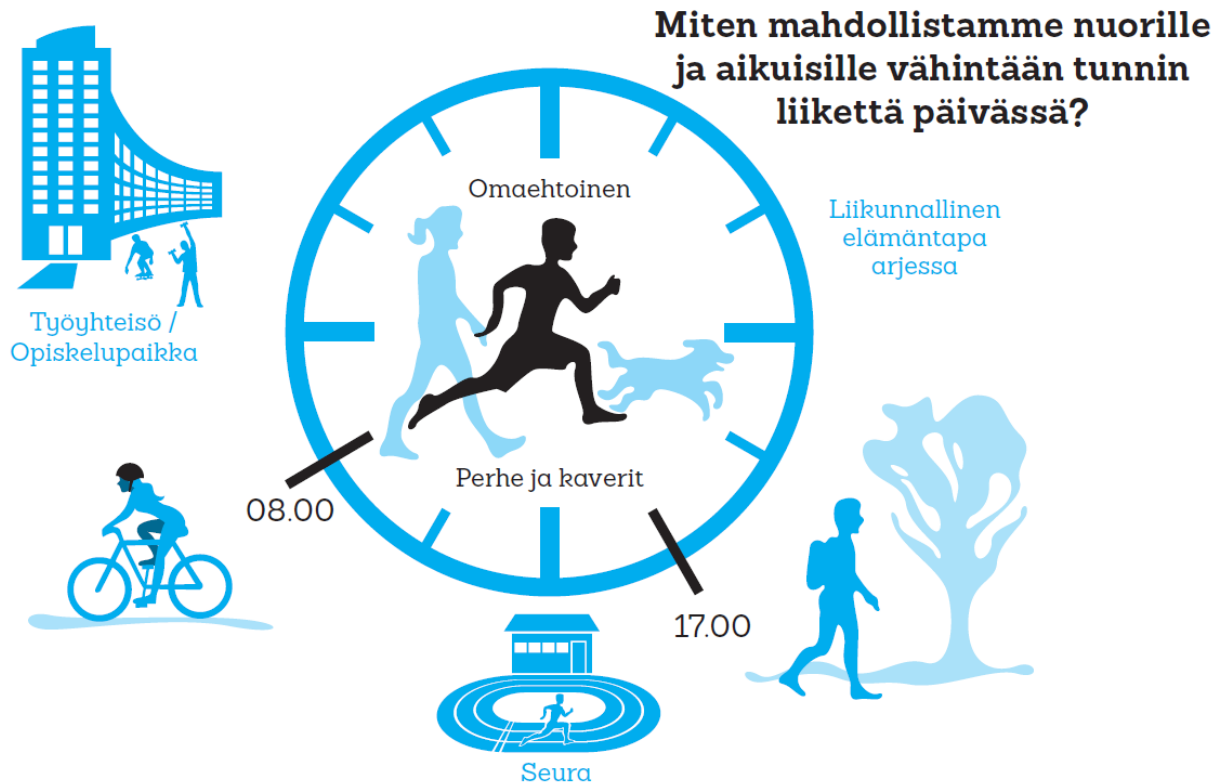
Eikö kannattaisi säästää kipua, särkyä ja 160 000 € vuodessa?



Lähde: Muutosta liikkeellä! (STM ja OKM 2013)

Kuva: Lonkkamurtumien ehkäisy säästää.

2.2 Miten liikettä voidaan lisätä kunnissa?



Ehdotuksia ja hyviä käytäntöjä:

Liikkeen lisääminen kaikessa päätöksenteossa

Muistilista liikuntapaikkojen ja -ympäristöjen saavutettavuudesta:

- liikuntatilojen **käyttöasteiden selvittäminen** yhdessä kuntalaisten kanssa: ne tilat, joita käytetään vain vähän, on syytä saada parempaan käyttöön
- **liikuntapaikkarakentaminen**: kunnan on liikuntalain (13 §) mukaisesti mahdollista saada valtionavustusta liikuntapaikkojen rakentamiseen. Lisää tietoa *opetus- ja kulttuuriministeriön sivuilla*.
- **tilojen avaaminen**: liikuntatilojen avaaminen vapaaseen käyttöön erityisesti vähäisen käytön aikoina, kello 14-17
- yhtenäiset **kävely- ja pyöräilyreitit**: taajamista keskustaan, joukkoliikenteen solmukohtiin, mukaan yleis-, asema- ja maakuntakaavoihin
- **pyöriteiden** erottaminen muusta liikenteestä: katuun maalaamalla, penkeillä, istutuksilla, valaisimilla, kaiteilla
- **pyörien säilytysmahdollisuudet**: asemakaavaan autopaikkamitoituksen ohelle pyöräpaikkamitoitus, valvotut pyöräparkit esim. rautatie- ja linja-autoasemilla

- [pyöräkaistat](#) ja -taskut, pyöräkadut, kolmitasopyörätiet
- pyöräilyn ja kävelyn kehittäminen [omina liikkumismuotoinaan](#): yhteiset kevyen liikenteen väylät eivät toimi kaikkialla
- kävely- ja pyöräilyreittien [erottaminen hiihtoladuista](#): helpottaa arkiliikuntaa myös talvella
- merkityt [kävelyreitit](#): esim. erilaisilla värikoodeilla ja vaatimustasoilla merkityt ympyräreitit
- turvalliset autoteiden [yli-/alikulut](#)
- turvalliset [reitit kouluun](#): lähikoulut, risteykset, tienylitykset
- [lyhyet etäisyydet](#) palvelujen äärelle: sekoittunut kaupunkirakenne, liikennevaikutusten arviointi
- [monipuoliset](#) liikuntaympäristöt: metsää, vesistöjä, maaseutua, kaupunkia
- [virkistysalueiden](#) huomioiminen lähi- ja arkiliikunnan suosituimpana ympäristönä: viherkäytävät, hoito- ja käyttösuunnitelmat
- lapsille suunnatut [virikkeelliset liikuntaympäristöt](#): piha-alueet, koulujen pihat, kansalaispuistot
- [uusien liikkumismuotojen](#) huomioiminen: maastopyöräreitit, rullaluistelu, parkour, bmx, skeittaus, skuuttaus
- [yhteisöllisyyden](#) lisääminen: liikkuminen porukassa työpaikoilla ja vapaa-ajalla, ikäihmisten "ulkoiluystävät"
- uusien ideoiden tuominen arkiliikuntaan ja liikunnalliseen elämäntapaan: kauppakeskukset liikuntapaikkoina, tuttujen [liikuntaympäristöjen monipuolistaminen](#) kuten kuntoiluvälineitä uimarannoille ja kilometritolpat pyöräteille

Muistilista liikuntapaikkojen ja -ympäristöjen laadusta:

- hyvä [valaistus](#)
- [esteettömät kulkureitit](#) heti kotiovelta: kova ja tasainen pintamateriaali, luiskat jalkakäytävältä suojatielle
- tarpeeksi penkkejä ja muita [levähdyspaikkoja](#)
- kaiteet jyrkillä tieosuuksilla
- reittien [kunnossapito](#): auraus, hiekoittaminen, harjaus
- selkeät viitat ja [opasteet](#): reiteillä ja reiteille, opastaulut karttoineen
- kaikille selkeät [liikennesäännöt](#)
- liikuntavälineiden [saatavuus](#): kaupunkipyörät, kävelysauvojen lainaaminen kirjastosta
- [viihtyisä](#) ympäristö: istutukset, katutaide, katukalusteet, pihakadut, vihreys, vähän melua/pakokaasuja/roskia

Esimerkit 10-18: Liikuntapaikkojen laatu ja saavutettavuus

- 10) Hyviin esimerkkeihin elinympäristön suunnittelusta voi tutustua Oulun yliopiston ja OKM:n [liikuntakaavoitus.fi-sivustolta](#) ja Valon [lähiliikuntapaikat.fi](#) -sivustoilla
- 11) Ideoita ja hyviä käytäntöjä kävelyn ja pyöräilyn edistämiseen kunnissa löytyy [Kulkulaarista](#).

- 12) Keväällä 2016 *Helsingin* kantakaupunkiin tuli 50 [pyöräasemaa](#) ja 500 kaupunkipyörää, vuonna 2017 palvelu laajenee 150 asemaan ja 1500 pyörään. Pyörien käyttö maksaa 25 € / vuosi, 10 € / viikko tai 5 € / päivä.
- 13) Vuonna 2015 *Helsinki* julkaisi ensimmäisen [Pyöräilykatsauksen](#), joka esittelee Helsingin pyöräliikenteen kehitystä, pyörätiehankkeita ja pyöräilypalveluita sekä kaupunkilaisten näkemyksiä pyöräilystä. Jatkossa Pyöräilykatsaus on tarkoitus julkaista joka toinen vuosi.
- 14) *Liminka* – kävelyä ja pyöräilyä on edistetty mm. pitämällä [etäisyydet lähikauppoihin lyhyinä](#), yhdistämällä keskustapalvelut toisiinsa pyöräilyä ja kävelyä varten suunnitelluilla punaisilla "matoilla" ja rakentamalla yhtenäinen pyörätieverkosto sekä pyöräparkit bussipysäkkien solmukohtiin. Lisäksi asemakaavassa on omat merkintänsä ulkoilureiteille, hiihtoladuille, pyöräteille ja pulkkamäille.
- 15) Yhdessä *Jyväskylän* Pyöräilyseuran kanssa kunta on mm. kehittänyt keskeistä [Kauppakatua miellyttävämmäksi pyöräily-ympäristöksi](#), lisännyt ja samalla kokeillut erilaisia pyöräparkkivaihtoehtoja, ottanut käyttöön pyörätaskuja ja -kaistoja ja suunnitellut 54 km pyöräbaanoja.
- 16) *Iisalmissa* ikäihmisten ja muiden liikuntarajoitteisten omatoimista liikkumista on helpotettu [esteettömällä kävelyreitillä](#), jonka suunnittelussa on ollut mukana iäkkäiden ja vammaisten edustajia. Reitillä on kiinnitetty huomiota mm. levähdyspaikkojen ja kaiteiden riittävään määrään ja laatuun, kulkuväylien tasoeroihin ja pintamateriaaleihin, rakennusten sisääntuloramppeihin, huonosti sijoitettuihin mainoskyltteihin sekä talvikunnossapidon ongelmiin.
- 17) *Kuopiossa* ulkoilureittien lähtö- ja risteyspaikkoihin on sijoitettu kauas näkyviä, kuusikulmaisia [infopisteitä](#) eli "muttereita". Jokaisella sivulla on opastustaulu, josta löytyy tietoa alueen ulkoilupalveluista. Lisäksi muttereihin mahtuu reittikartta sekä tietoa luonnosta, järjestyssäännöistä ja liikuntatapauksista. Myös muita opastinpylväitä ja -viittoja löytyy riittävän tiheästi ulkoilureittien varrelta.
- 18) *Joensuu* tuotti [lähiliikuntaolosuhteiden nykytilan kartoituksen](#), jossa olivat mukana kaikki päiväkotijoukot ja koulupiha, isohkot leikkipuistot ja lähiliikuntapaikat. Kartoitukseen pohjautuen laadittiin Joensuulle lähiliikuntaolosuhteiden kehittämissuunnitelma. Se sisälsi kehittämis ehdotukset sekä koko kaupunkia koskevan ehdotuksen lähiliikuntapaikkahankkeiden toteuttamisesta. Suunnitelman mukaisesti esimerkiksi koulupihoja on rakennettu lähiliikuntapaikaksi.

Yhteistyö

Esimerkit 19-22: Yhteistyö

- 19) *Tampereen* [seuraparlamentti](#) toimii kaupungin ja urheiluseurojen välisen yhteistyön rakenteena ja asiantuntijaelimenä.
- 20) [Henkilöstöliikunta](#) vahvistaa työkykyä, yhteishenkeä sekä antaa työntekijöille – kuten opettajille, varhaiskasvattajille – työkaluja ja intoa liikkuttamiseen myös omassa työssään. Vinkkejä tähän löytyy Valon tuottamasta [henkilöstöliikunnan työkirjasta](#).
- 21) [Porraspäivät](#) on työyhteisöille suunnattu kampanja, jossa kannustetaan erilaisin tiedottavien ja kannustavien materiaalien sekä haastekampanjan avulla valitsemaan portaat hissin sijaan. Vuonna 2015 Porraspäiviin osallistui 430 työyhteisöä ja noin 300 yksityishenkilöä.

- 22) *Espoon Ladun* järjestämä [Ikiliikkuja-senioriulkoluttamisryhmä](#) vie muistisairaita kävelylle joka lauantai. Alle tunnin pituisella lenkillä kuljetaan hiekkateitä pitkin pienessä ryhmässä, jossa on mukana sekä kävelyttäjiä että kävelen tai pyörätuolissa liikkuvia muistisairaita. Aikataulu on joka viikko sama ja vapaaehtoiset merkitsevät sopivat päivät yhteiseen kalenteriin, jolloin myös hoitokoti osaa varautua tapahtumaan ja tietää paikalle saapuvien kävelyttäjien määrän.

[Liikunnan palveluketjut](#)

- [Sote-uudistuksen](#) myötä ennaltaehkäisevät palvelut, kuten liikunta, jäävät kunnille, kun ongelmien ratkaisu, kuten sairaanhoito, siirtyy maakuntatasolle. Kuntia on elokuussa 2016 julkaistun lakiluonnoksen mukaan tarkoitus kannustaa ennaltaehkäiseviin palveluihin ns. hyte-kertoimen (hyvinvointi- ja terveyskerroin) avulla. Tämä tarkoittaa, että kunta saa tietyn kannustinrahan valtiolta silloin, kun se edistää hyvinvointia- ja terveyttä, esimerkiksi liikuntapalveluilla. Palveluketju kunnasta maakuntatasolle on kuitenkin hoidettava käytännössä tulevilla vaalikaudella: valtuutettujen tärkeä tehtävä on saada ennaltaehkäisyn ja ongelmien hoidon linkki toimimaan.
- Liikunnan palveluketjun tulisi olla poikkihallinnollinen ja moniammatillinen, jossa tiedonsiirto terveydenhoidon ja liikuntatoimen välillä on saumatonta ja sujuvaa.
- Jokaisessa kunnassa olisi vakavasti pohdittava, tarvitaanko kuntaan liikuntahallinnon virka – siis joku, joka huolehtii liikuntapalveluiden kokonaisuudesta. Liikunta harvoin hoituu "siinä sivussa" kunnan virkamiehiltä. Liikunnasta vastaava virkamies toimii luontevasti vastaavan lautakunnan esittelijänä.

[Esimerkit 23-29: liikunnan palveluketjut](#)

- 23) Hyviä käytäntöjä löytyy esimerkiksi [KKI:n Laatua liikuntaneuvontaan –raportista](#) ja [Liikunta-apteekista](#).
- 24) *Tampereella* liikunnanohjaajilla on käytössä avoin [puhelinneuvonta](#). Liikuntaneuvontaa järjestetään myös terveysasemilla ja uintikeskuksessa.
- 25) *OLL:n* ja *YTHS:n* kehittämä [liikunnan mini-interventio](#) on toimintamalli, joka tarkoittaa liikunnan puheeksi ottamista YTHS:n vastaanottotoiminnassa. Se on virallinen osa YTHS:n hoitokäytäntöä. Sen avulla opiskelijoita ohjataan sopivan liikunnan pariin. Se perustuu neljään toimintatapaan vaihdellen sen mukaisesti, miten paljon henkilö liikkuu: terveytensä kannalta 1) riittävästi liikkuvien liikkumista vahvistetaan, 2) riittämättömästi liikkuvia neuvotaan liikunnan pariin, 3) riittämättömästi liikkuvia, joilla on terveysoireita, ohjataan selkeämmin sopivaan liikuntaan, 4) liikuntaa harrastamattomia, joilla on terveysoireita, ohjataan paneutuen liikuntaneuvontaan tai käytetään
- 26) Kuntien ja yhdistystoiminnan kumppanuutta on kehitetty järjestämällä vuosittain *Turun* seudun [Seurafoorumi](#) ja [Soveltavan liikunnan Seutufoorumi](#). Kaikki kunnat ovat mukana seurakoulutussopimuksessa, jossa tarjotaan maksutonta koulutusta seuratoiminnan laadun kehittämiseksi. Tavoitteena on tuottaa hankkeen toimesta yhteinen seudullinen terveysliikuntaohjelma, josta voidaan työstää kuntakohtaisia sovelluksia.

- 27) Kuopiossa on otettu käyttöön [Menox- liikuntaneuvontapalvelun](#) työikäisille. Kaupungin liikunnanohjaajat kartoittavat maksuttomassa palvelussa liikunta- ja terveystottumukset ja antavat neuvoja liikunnasta, ruokailutottumuksista ja elämänhallinnasta.
- 28) Imatran Ratsastusseura kehittää toimintamallia [lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi](#) sekä kasvun tukemiseksi. Seura tekee yhteistyötä Imatran kaupungin perhepalvelut -yksikön kanssa. Yksikkö valitsee 10 lasta tai nuorta Imatran Ratsastusseuran järjestämään toimintaan. Toimintaan kuuluu muutakin kuin vain ratsastus. Kaikki lapset eivät halua tai uskalla ratsastaa, mutta ovat iloisia, kun saavat hoitaa hevosta. Kaupunki on kartoittanut vähävaraisten vanhempien lasten kiinnostusta tuettuun ratsastusharrastukseen.
- 29) Turun liikennevalot -hankkeessa on KKI-ohjelman tuella luotu toimiva [käytäntö ylipainoisten työikäisten tavoittamiseksi ja motivoimiseksi säännöllisen ryhmäliikunnan pariin](#). Samalla on kehitetty hyvinvointitoimialan ja vapaa-aikatoimialan välistä yhteistyötä. Hanke perustuu Turun kaupungin hyvinvointiohjelmaan. Hankkeessa lisätään kohdennettua terveysneuvontaa kansansairauksien riskiryhmille. Hyvinvointitoimiala keskittyy erityisesti hyvin ylipainoisten ihmisten saamiseksi painonhallintaryhmiin. Vapaa-aikatoimiala yhdessä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa puolestaan järjestää liikuntaryhmiä eri kuntoisille ja kokoisille ihmisille. Hankkeessa on kaksi koordinaattoria, joista toinen työskentelee hyvinvointi- ja toinen vapaa-aikatoimialalla. Tarkoituksena on, että käytännöt jäävät elämään hankkeen päätyttyäkin.
- 30) Suomen Sydänliiton hankkeessa "Liikuntapolkua pitkin aktiiviseksi liikkujaksi" kehitetään Helsingin alueella [liikunnanohjauksen](#) käytäntöjä siten, että jokainen sepelvaltimotautiin sairastunut saa liikuntaohjausta, rohkaistuu omatoimiseksi liikkujaksi ja löytää itselle sopivan liikuntatarjonnan. Hankkeen kehittämisprosessi kuvataan ja viestitään muille toimijoille ja muiden sairausryhmien parissa työskenteleville sovellettavaksi. Hanke toteutetaan kunta-järjestöyhteistyönä.

Kuuleminen ja kokeilut

Esimerkit 30- 39: kuuleminen ja kokeilut

- 31) [Unelmat liikkeelle –toimintatapa](#): toimintatavassa innostetaan ihmisiä kehittämään ja järjestämään liikuntaa, joka sopii itselle ja kiinnostaa myös muita: vaikkapa sauvakävelyä, mölkkyä, pallopelejä. Keväällä 2016 järjestetyssä Unelmien liikuntapäivässä [ihmiset ympäri Suomea innostuivat järjestämään yli 2000 liikuntapähtumää](#). Seuraava Unelmien liikuntapäivä järjestetään 10.5.2017.
- 32) [Voimaa vanhuuteen -kunnissa](#) on toteutettu [ikäihmisten liikuntaraateja](#), joissa kuntapäättäjät kuulevat iäkkäiden ehdotuksia. Ehdotusten käytäntöön panoa on seurattu vuosittain.
- 33) Kouvolassa toteutetaan säännöllisesti ikäihmisille liikuntapalveluista [asiakaskysely](#).
- 34) Helsingissä kehitettiin kuntalaisten kanssa yhteistyössä liikuntapaikkoja verkossa olevan [karttapalvelun](#) avulla.
- 35) [Lappeenrannassa](#) on perustettu vammaisneuvoston yhteyteen esteettömyystyöryhmä, joka on tehnyt [esteettömyyskartoituksia](#) uimahallin ja jäähallin saneerauksen yhteydessä.

- 36) Kuusamossa ja Kouvolassa eri hallintokuntien [virkamiehet jalkautuivat kylätoimikuntiin](#) kuulemaan kuntalaisten mielipiteitä palveluista.
- 37) Nurmeksessa [reittikävelyn](#) avulla ikäihmiset ja viranhaltijat kartoittivat yhdessä liikuntaympäristöjen kehittämistarpeita.
- 38) Turussa kerättiin [piirustusten avulla](#) kouluikäisiltä lapsilta ajatuksia lähiliikuntapaikoista.
- 39) Salon kaupungin haja-asutusalueille on viety ns. [ikäinfoiltapäiviä](#), joiden ohjelmassa on aina liikuntatuokioita.
- 40) Salossa on otettu käyttöön myös [kulttuurikävelyreitti](#), joka on helppokulkuinen myös rollaattorilla.

Mittareita

THL:n ylläpitämästä [TEAvisarista](#) voit tutkia oman kuntasi tilannetta liittyen terveyden edistämiseen. Osittain tietoja löytyy jopa koulu ja terveyskeskuskohtaisesti.

Kaikki TEAvisarin aiheet löytyvät täältä:

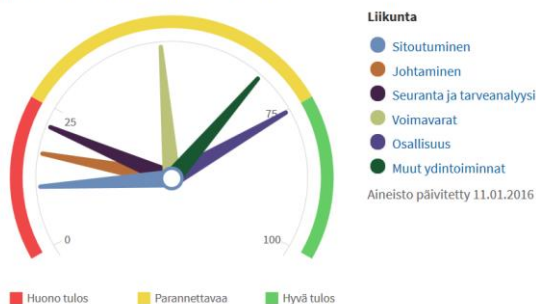
<https://www.teaviisari.fi/teaviisari/fi/index>

Liikunnan mittarit löytyvät täältä:

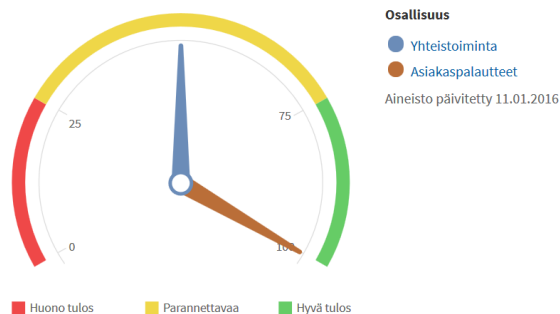
<https://www.teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII>

Esimerkki:

Liikunta : Hämeenlinna 2014



Osallisuus : Hämeenlinna 2014



Maailman terveysjärjestön (WHO:n) rakentaman [HEAT-laskentamallin](#) avulla on mahdollista laskea kävelyn ja pyöräilyn taloudellisia hyötyjä yhteiskunnalle. Laskentamalli on ilmaiseksi käytettävissä, mutta sen käyttäminen vaatii melko paljon taustatietoa sekä paneutumista. HEAT-malli löytyy [WHO:n HEAT-sivulta](#).

3 Urheilijan polku: menestyvä huippu-urheilu

3.1 Miksi urheilua on syytä edistää?

Huippu-urheiluun kuuluu kansallinen ja kansainvälinen menestys, korkeatasoinen osaaminen niin urheilijoilla kuin valmentajillakin sekä urheilun arvostus.

Miksi urheilu on tärkeää?

Koska ihmiset pitävät sitä tärkeänä.

$\frac{3}{4}$ Suomen aikuisväestöstä pitää suomalaisten urheilijoiden kansainvälistä menestystä tärkeänä.

Lähde: Liikuntatutkimus 2009-2010

Huippu-urheilu on tunnetta, jaettuja elämyksiä, kokemuksia, identiteettejä. Se on viihdettä, inspiraatiota, ajanvietettä. Huippu-urheiluun liittyy myös osaaminen, kehittyminen sekä toisaalta talous ja elinkeinotoiminta.

Urheilu on suomalaisille tärkeää. Vuosina 2009-2010 tehdyn kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 77 % Suomen aikuisväestöstä pitää suomalaisten urheilijoiden kansainvälistä

Urheilu kilpailee yhä kiivaammin ihmisten vapaa-ajasta esimerkiksi digitaalisen viihteen kuten pelien kanssa. Urheilu on kuitenkin näyttänyt pitävän hyvin "puolensa". Yhtenä kuvaavana yksityiskohtana voidaan pitää tällaista vertailua: mobiilipeli Pokémon Go on noussut kansainväliseksi ilmiöksi ja Suomessakin poikkeuksellisen suosituksi. Kuitenkin samaan aikaan Gon kanssa julkaistu Olympialaisten seuraamiseen tarkoitettu YLE:n Rio areena oli suosituimpi latausmäärissä kuin Go jo ennen olympialaisten alkua.

Näistä syistä urheilua on syytä tukea kunnissa. Jokainen urheilija – olympiavoittaja ja maailmanmestarin – on jostain kunnasta kotoisin. Suomalaisen urheilun tulevaisuus näyttää valoisalta, jos urheilua arvostetaan kunnissa.

Osaaminen ja yhteistyö

Valmennusosaamisen tukeminen on urheilijan tukemista. Erityisesti valmentajayhteisöt tarvitsevat tukea, jotta tekeminen on kehittäväää ja kannustavaa.

³¹ Finnpanel tv-mittaritutkimus: 100 katsotuinta lähetystä (kaikki kanavat, kaikki esityskerrat). Viitattu: 19.9.2016. Verkkosivu: <http://www.finnpanel.fi/tulokset/tv/vko/top100/2016/37/>

Esimerkki 41: Valmentajayhteisö on tärkeä Hanno Möttölälle

Yksi Suomen menestyneimmistä koripalloilijoista, *Hanno Möttölä*, työskentelee Suomen Koripalloliiton olympiavalmentajana Mäkelänrinteen urheilulukiossa. Henkilökohtaisesti menestynyt Möttölä pitää valmentajanakin yhteisöä tärkeänä:

"Työskentelen joka päivä eri lajien valmentajien yhteisössä, jossa opitaan toisilta ja jaetaan omia kokemuksia. Yritetään olla joka päivä parempia ja nostetaan yhdessä koko yhteisön tasoa", Möttölä sanoo.

Erityisen tärkeää on varmistaa urheiluakatemioiden toimintaedellytykset, sillä ne ovat suomalaisen urheiluosaamisen kulmakiviä alueilla.

Urheiluakatemit

Urheiluakatemit sovittavat yhteen koulunkäynnin ja urheilun. Akatemit ovat motivoituneiden ja lahjakkaiden nuorten ponnahduslautoja urheilumenestykseen sekä mahdollisuus opiskelulle tavoitteellisen harjoittelun ohessa.

Urheiluakatemit ovat osaamisen solmukohtia. Akatemia on aina paikallinen ja seudullinen yhteistyöverkosto. Siinä oppilaitokset, urheiluorganisaatiot, kuntayhteisöt sekä erilaiset asiantuntijapalveluiden tuottajat työskentelevät yhdessä.

Varmistamalla osaltaan urheiluakatemian toimintaedellytykset, kunta luo perustaa urheilumenestykselle. Jokainen akatemia on tärkeä. Urheiluakatemit kehittävät urheiluosaamista verkostona eikä yhdelläkään alueella ole syytä ottaa asenteeksi: "tulkoot osajat muualta".

Esimerkki 42: Tampereen urheiluakatemia³²

Tampereen Urheiluakatemia on Pirkanmaan alueella toimiva yhteistyöverkosto. Urheiluakatemian toimintaa koordinoi Varalan Urheiluopisto ja sitä rahoittavat Tampereen kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Varalan Urheiluopisto. Yhteistyössä toimivat Tampereen kaupunki, seurat, lajiliitot, UKK-instituutti ja Tampereen Urheilulääkäriasema sekä Hämeen Liikunta ja Urheilu (eli alueellinen liikunnan ja urheilun kattojärjestö).

Tampereen urheiluakatemiaan voivat hakeutua ensisijaisesti Pirkanmaalla asuvat, oman lajinsa huipulla urheilevat ja sinne tähtäävät urheilijat. Akatemian jäsenyyden saamiseen vaikuttaa oman lajiliiton pisteytys. Suomen Olympiakomitea on määritellyt kaikille lajeille yhteiset pisteytysohjeet, joihin pohjaten arvioidaan urheilijan kilpaurheilumenestystä.

Tehtävät:

1. Auttaa urheilun ja opintojen yhdistämisessä
2. Koordinoi urheilun asiantuntija- ja tukipalveluverkostoa

³² Lähde: Tampereen urheiluakatemian verkkosivut: <http://www.tampereenurheiluakatemia.fi/>

3. Järjestää koulutuksia ja tapahtumia
4. Kehittää ja tukee paikallista urheilutoimintaa ja harjoitteluolosuhteita
5. On mukana koordinoimassa Terve Urheilija -ohjelmaa sekä valtakunnallista urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkostoa



Kuva: Urheiluakatemit numeroina.

Esimerkki 43: Kristiina Mäkelä on yhdistänyt opiskelun ja urheilun

Vuoden opiskelijaurheilijaksi vuonna 2015 valittu kolmiloikkaaja [Kristiina Mäkelä](#) opiskelee kotieläinlääketiedettä Helsingin yliopistossa sen lisäksi, että urheilee tavoitteellisesti. Mäkelä pitää urheilun ja opiskelun yhdistämistä tärkeänä.

"Opiskelu auttaa menestymään myös urheilussa. Kyse ei ole vain opiskelun ja urheilun yhteensovittamisesta, vaan elämän kokonaisuudesta. Hyvinvoivalla urheilijalla on mahdollisuus menestyä", Mäkelä kommentoi.

Seurat

Lisää tietoa yhteistyö tämän muistion Liikkeen lisääminen –osion kohdasta [seurat ja yhdistykset](#) (siirtyminen: [ctrl+klikkaus](#)).

Tapahtumat

Elävään ja menestyvään urheiluun kuuluvat myös tapahtumat. Urheilutapahtumat rakentavat kuntien identiteettiä ja imagoa. Lisäksi ne luovat taloudellisia mahdollisuuksia.

Esimerkiksi Gymnastrada 2015 –tapahtuman yhteydessä Ulkomaalaisten ja ulkopaikkakuntalaisten aiheuttama yhteenlaskettu lisääntyvä rahankäyttö alueella oli 23–25 miljoonaa euroa. Tämä kuvaa urheilutapahtumien mahdollisuuksia.

Urheilutapahtuma ei kysy kunnan kokoa. Useimmilla suomalaisilla on jokin mielikuva vaikkapa Salpausselän kisoista, Helsinki Cupista tai Sulkavan souduista – myönteisistä tapahtumista hyvin erikokoisissa kunnissa.

Kestävän kehityksen mukainen tapahtumien järjestäminen on paitsi tulevaisuusteko, myös viestii kunnan arvoista. *Eko Kompassi* –ympäristöjärjestelmän käyttäminen on hyvä tässä työkalu.

Esimerkki 44: Gymnastrada Helsingissä 2015³³

Kansainvälisen voimistelun suurtapahtuman, Helsingissä vuonna 2015 järjestetyn World Gymnaestradan aikana Tapahtumakävijöiden keskimääräinen rahankäyttö tapahtumassa vierailun aikana oli ulkomaalaisella katsojalla 1 015,30 euroa, suomalaisella ulkopaikkakuntalaisella katsojalla 616,30 euroa. Ulkomaalaisten ja ulkopaikkakuntalaisten aiheuttama yhteenlaskettu lisääntyvä rahankäyttö alueella oli 23–25 miljoonaa euroa, josta 10–12 miljoonaa euroa (44–46 %) kohdistui suoraan ostoihin ja palveluihin Helsingissä tapahtuma-alueen ulkopuolella. Ulkomaalaiset tapahtumakävijät viipyivät Helsingissä noin kahdeksan yötä vierailunsa aikana.

Tapahtumaan osallistui lähes 21 000 voimistelijaa, joista 81 % saapui tapahtumaan ulkomailta. Katsojia tapahtuman arvioitiin keränneen paikan päälle viikon aikana 10 500–15 500. Katsojista ulkomaalaisia oli noin 29 % ja suomalaisia noin 71 %. Suomalaisista katsojista 39 % saapui Helsinkiin pääkaupunkiseudun ulkopuolelta ja 61 % oli pääkaupunkiseudulla asuvia.

Tapahtumakävijät kokivat Gymnaestradan vaikuttavan erittäin positiivisesti omaan hyvinvointiinsa (48 %) sekä kiinnostukseen voimistelua kohtaan (54 %). Vahva enemmistö (84 %) myös suosittelisi ehdottomasti tapahtumaan osallistumista ystäville.

³³ Lähteet: Gymnastrada 2015:n tapahtumatutkimus. Verkkosivu:
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/387/Gymnastrada2015_webversio.pdf