SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

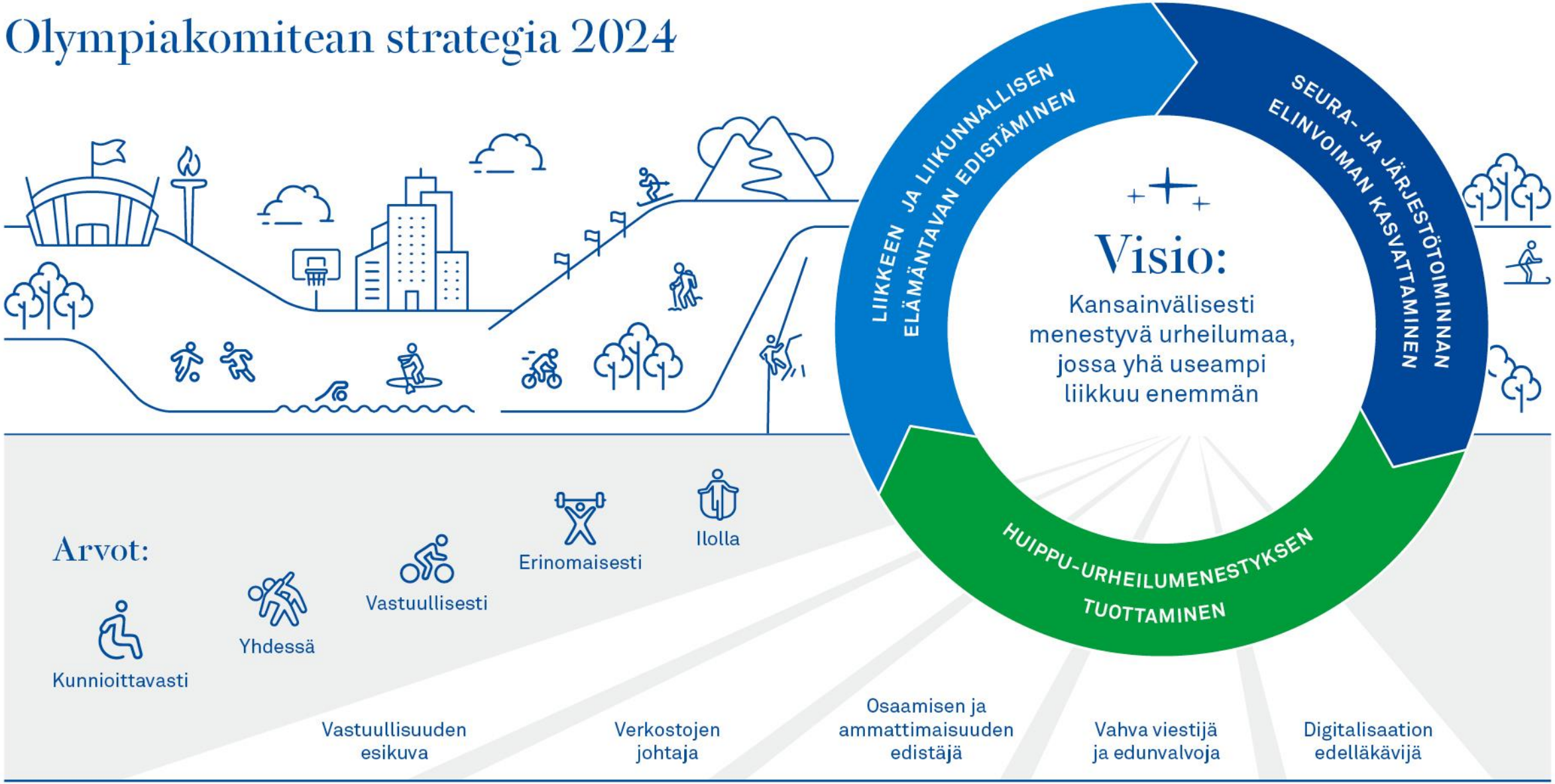
SUOMEN OLYMPIAKOMITEA

PETRI KESKITALO

15.2.2023

Väestömme toimintakyvyn rakentaminen on aloitettava tänään.

Olympiakomitean strategia 2024



Missio: Liikunnasta ja urheilusta elinvoimaa Suomeen

Meitä asuu Suomessa 5 549 808 ihmistä. Kukaan yksilö, yhteisö tai yritys ei voi yksin ratkaista liikkumattomuuden haastetta.

Koko suomalaisen liikunnan ekosysteemiä vahvistamalla voimme yhdessä edistää maamme liikunnallista elämäntapaa.

Olympiakomitean **roolina** on vahvistaa koko suomalaisen liikunnan ekosysteemiä valtakunnallisella tasolla, toimia vetovoimana eri toimijoiden ja toimintojen yhdistäjänä sekä lisätä kansalaiskeskustelua liikunnallisen elämäntavan merkityksestä yhteiskunnassa.

Olympiakomitean Liike ja liikunnallinen elämäntapa -yksikön neljä operatiivista päävalintaa: **yhdistämme** toimijoita, **viestimme**, **vaikutamme**, ja **kehitämme** käytäntöjä.

Yhteistyön **tuloksena** on paremmin virtaava ja laajentuva liikunnan ekosysteemi sekä liikunnan merkityksen vahvistuminen.

Yhdessä voimme punoa liikkumisen tiiviiksi osaksi suomalaista elämänmenoa.

Liike on osa toimintakykyämme

Terveys ja hyvinvointi

- Vähemmän sairauksia
- Vähemmän mielenterveysongelmia
- Vähemmän syrjäytymistä
- Toimintakykyä
- Vähemmän tapaturmia
- Yhteisöjä ja elämyksiä

Työllisyys

- Paikallista vetovoimaa
- Liikunnan ja urheilun työpaikkoja
- Tuottavuutta
- Pidempiä & eheämpiä työuria

Koulutus ja oppiminen

- Parempia oppimistuloksia
- Kansalaistaitoja
- Mielekästä tekemistä

Talous

- Vähemmän sote-kuluja
- Enemmän verotuloja

Maanpuolustus

- Maanpuolustuskykyä

Ympäristö

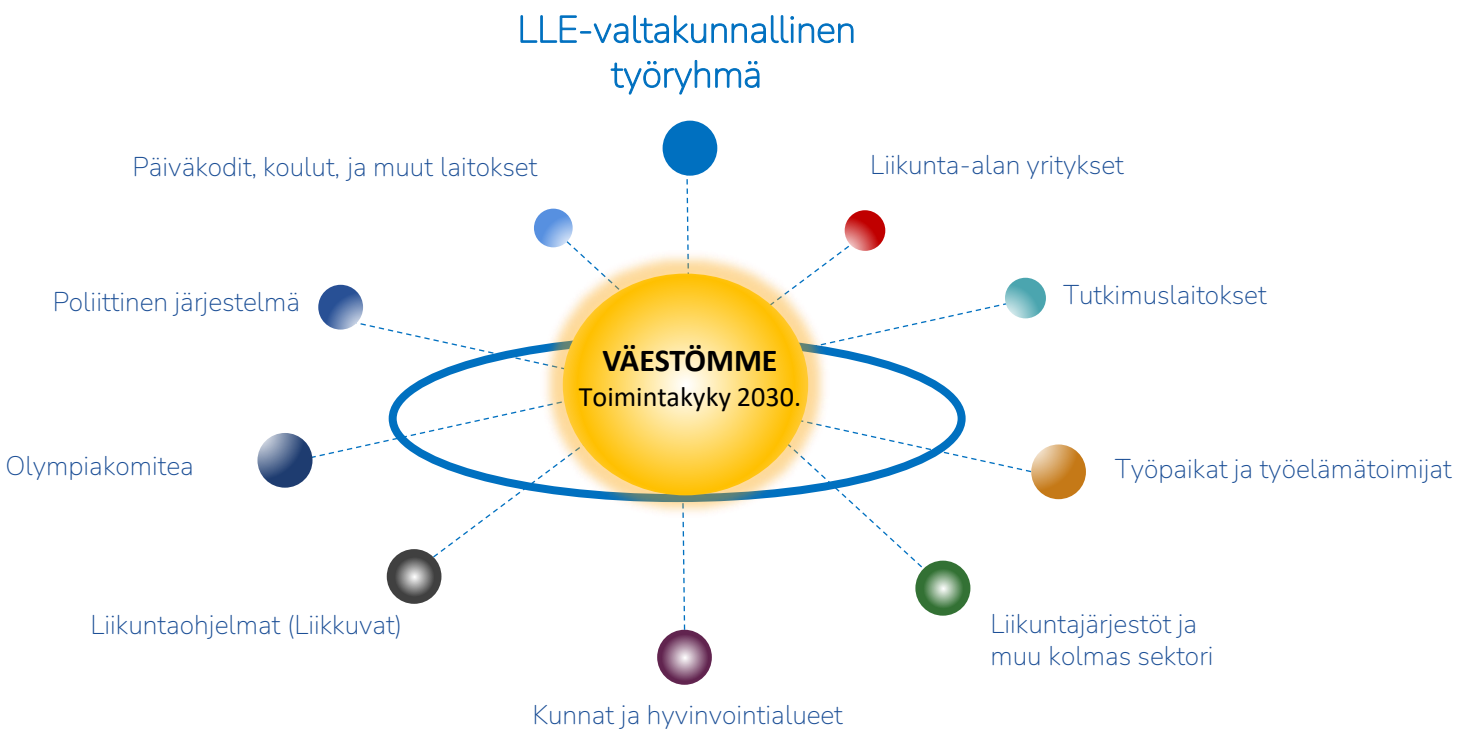
- Vähemmän päästöjä

Mikä on liikejalanjälkemme

Yksi Liike

Suomalainen liikuntakulttuuri

Mikä on meidän hiilijalanjälki? Liikejalanjälki?



Liikkuminen on seuraus.
Niin myös liikkumattomuus.

Mutta kustannus on kovempi

Liikkumattomuus haastaa väestöämme toimintakyvyn

Liian vähäisestä liikkumisesta ja liiallisesta paikallaanolosta **syntyvät kustannukset** ovat Suomessa noin **4,7 miljardia euroa vuodessa.**

Liikuntaraportin (2022) mukaan työikäisen väestön kunto rapistuu, paino nousee ja väestössä on runsaasti sairauksia.

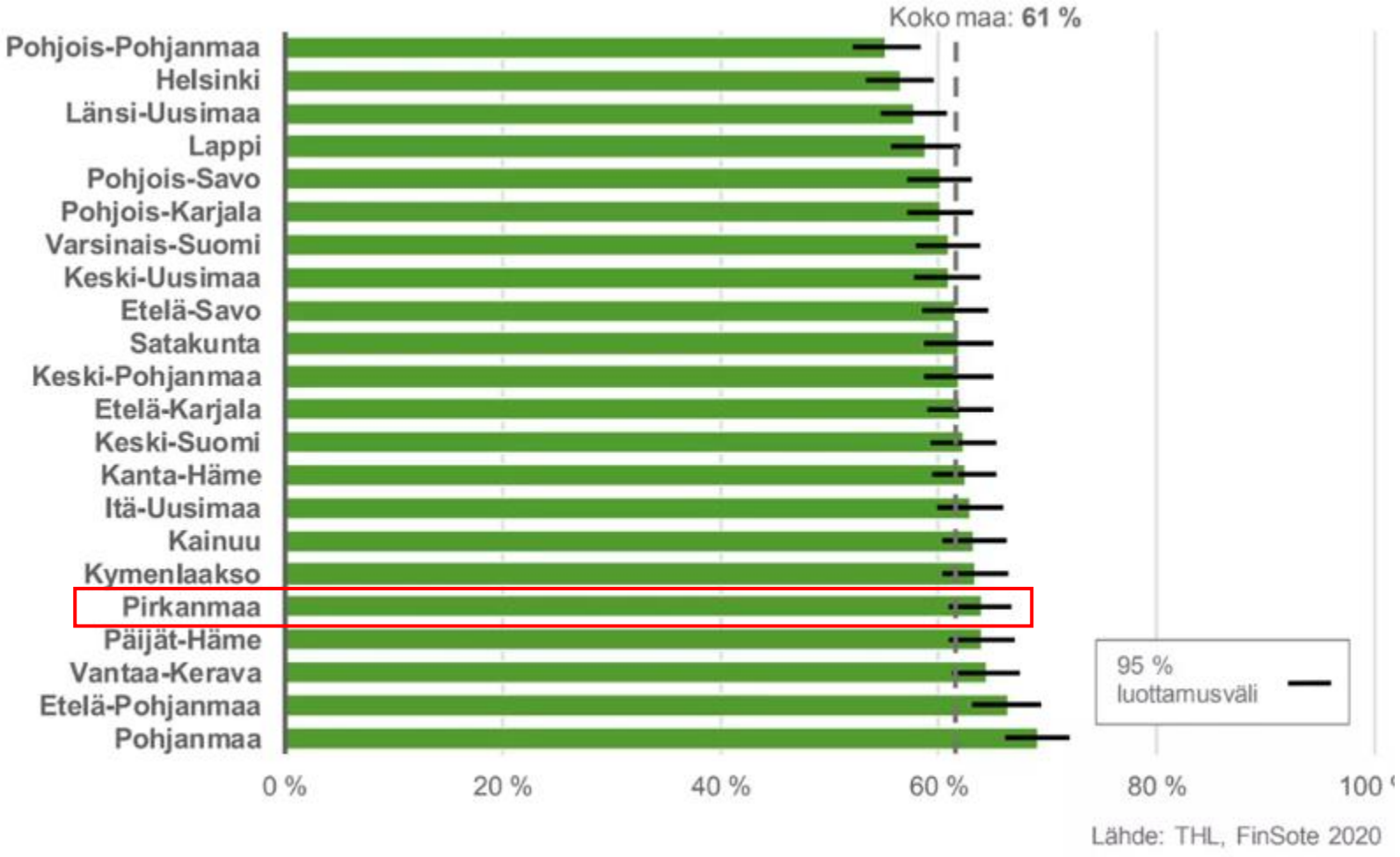
> **Seuraus**: sairauspoissaolot kasvavat, terveydenhuolto kuormittuu, menetämme terveitä työvuosia ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrä on kääntynyt kasvuun.
> **Tulevaisuus**: väestön terveys sekä työ- ja toimintakyky kriisiytyy.

Nuorisomme tila selviää vuoden 2022 Move!-mittauksista. Noin 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky voi aiheuttaa jo haasteita arjen jaksamisessa ja koulunkäynnissä selviämisestä.

Tiedämme että tutkimuksissa on selvinnyt, että **liikunnalla on ihmisten terveyttä ja hyvinvointia lisäävä tekijä.**

Toimintakykymme rapistuu vauhdilla, vaikka monella tasolla tiedostamme kehityksen suunnan.

Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%) hyvinvointialuittain



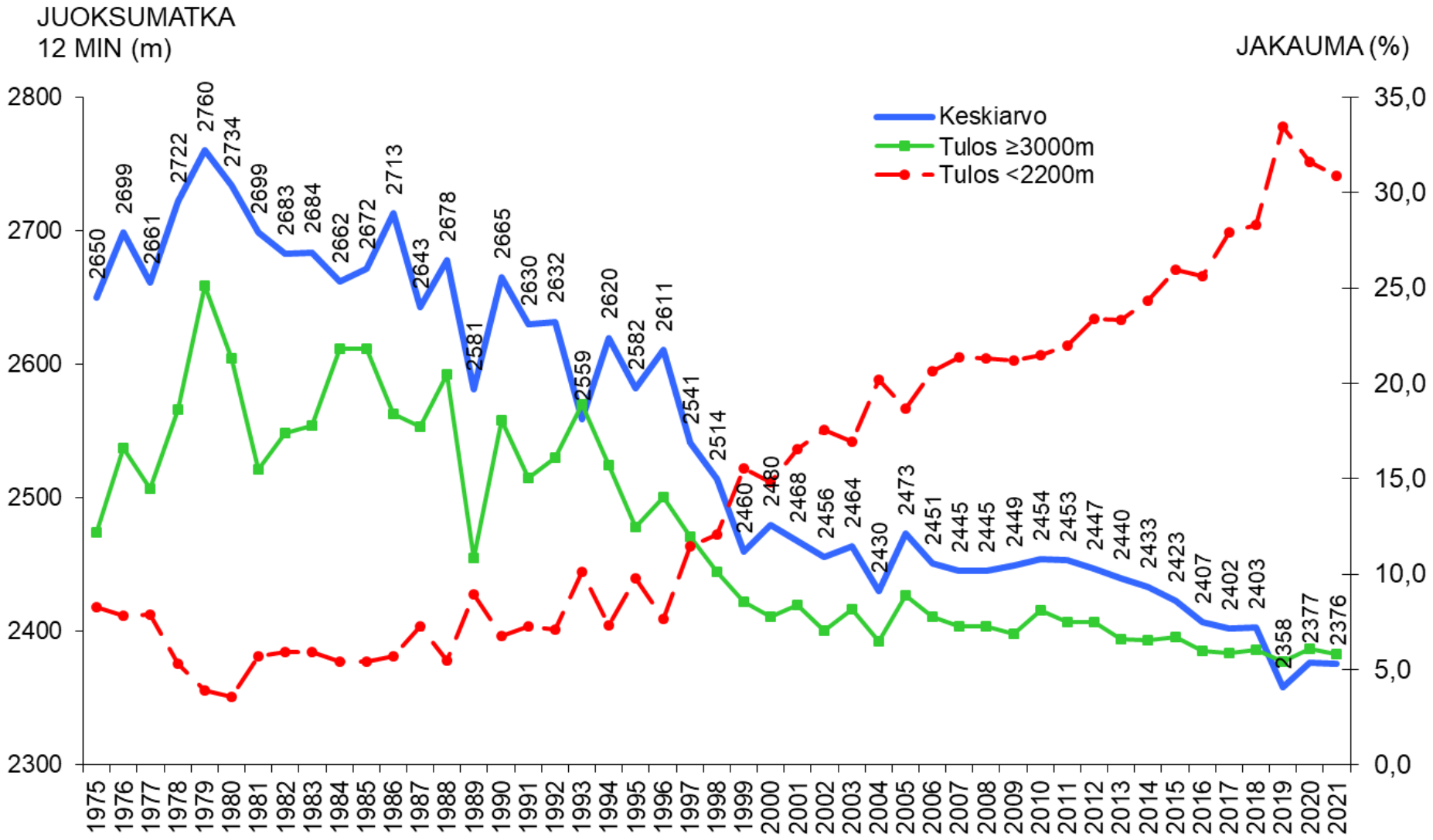
Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannus Pirkanmaa (vuosi)

	Liikkumattomuus	Paikallaanolo
Kokonaiskustannukset	**132 813 000 €**	**144 627 000 €**
Suorat kustannukset	66 346 000 €	45 001 000 €
Epäsuorat kustannukset	66 467 000 €	99 626 000 €

Ja vielä yksi näkökulma

Väestömme fyysinen kunto laskee koko työuriemme ajan

Kestävyyskunto varusmiehillä 1975->



Sanna Marin väläyttää 4 päivän työviikkoa tai 6 tunnin työpäivää: ”tänään ehkä utopiaa, mutta voi olla tulevaisuudessa totta”

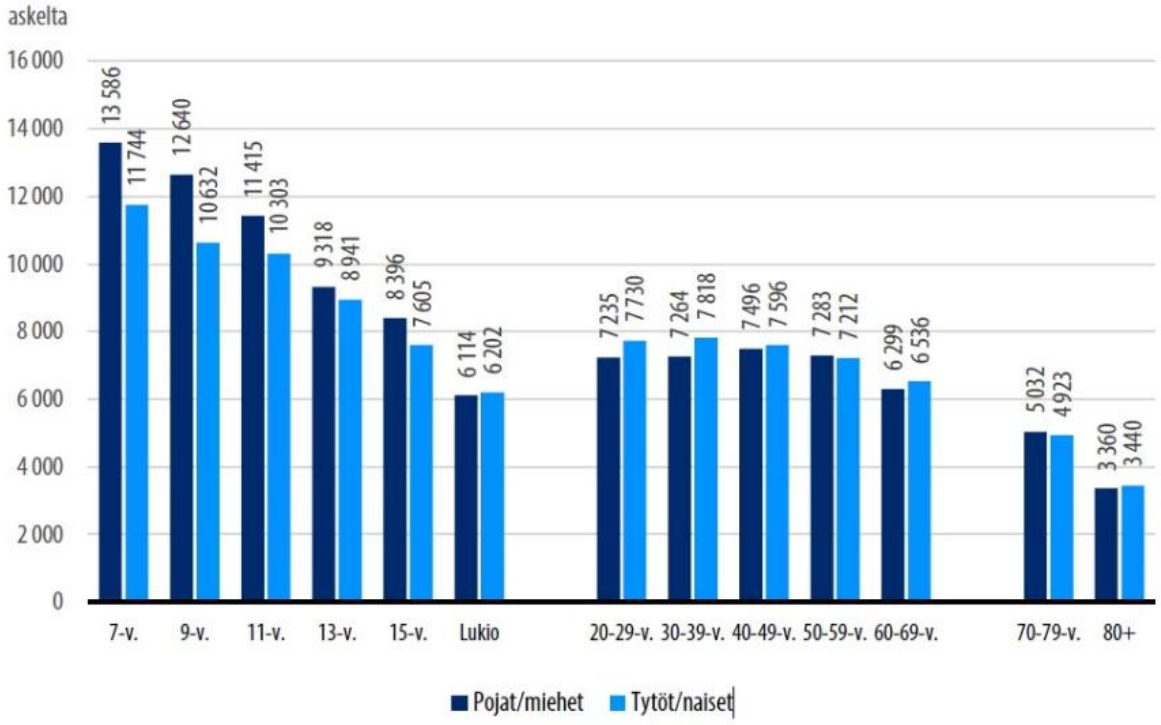
Sanna Marin tekisi työviikosta nelipäiväisen tai työpäivästä kuusituntisen.

IS
Elsa Osipova
19.8.2019 10:54 | Päivitetty 19.8.2019 15:39

Yhteiskunnassa tavoitteena eläkeiän nosto, mutta

- Haastattelututkimuksella tiedämme, että **osa ammattikoulujen opiskelijoista ei selviydy opiskelusta** sen fyysisyyden takia.
- **Haasteita** on näköpiirissä **myös fyysisesti vaativissa töissä**
  – pelastajat, poliisi, sotilaat, rajavartijat
  – kuten myös hoitajilla ja muilla arjessa fyysisiä työtä tekevillä.
- Nykymenolla 44-vuotiaan keskipaino on 24 vuoden kuluttua **95kg (88 kg/2022)** ja heistä on **noin 88% ylipainoisia** (73%/2022).
- Fyysisen kunnon näkökulmasta **vanhenemme 35 vuotta seuraavan 25 vuoden aikana**
  (trendi: edelliset 25v. – tämä hetki – tulevat 25v.)

Päivittäiset askeleet vähenevät iän myötä



Palvelukseen, opiskeluun ja työelämään siirtyvät nuoret askeltavat päivässä saman verran kuin eläkkeelle siirtyvät.

Miten hyvinvointialueilla voidaan tarttua liikkumattomuuden haasteeseen?

10 vinkkiä liikkeen lisäämiseksi hyvinvointialueilla

Toimenpiteitä tarvitaan sekä strategisella että operatiivisella tasolla:

1. **Strategiaan kirjaus liikunnasta** ja siihen liittyvästä neuvonnasta sekä palveluketjuista → selkänoja toimintaan
2. Hyvinvointisuunnitelmaan ja -kertomukseen kirjaukset **fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämisestä**
3. Alueellisen **liikkumisohjelman** laatiminen
4. **Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ryhmä**, joka edistää liikuntaa alueen hyte-työssä
5. Järjestelmällinen yhteistyö ja **vuoropuhelu järjestösektorin ja hyvinvointialueiden välille**, esim. yhdistysfoorumi
6. **Järjestöt ja liikunta-alan yritykset mukaan** suunnittelemaan ja tuottamaan palveluita
7. Toimiva **liikuntaneuvonnan palveluketju**, ml. selkeä työn- ja vastuunjako kuntien ja hyvinvointialueiden välillä
8. Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnin **tarkistuslista** käyttöön päätöksentekoon
9. **Kumppanuussopimukset** hyvinvointialueiden ja kuntien välillä
10. **Hyvinvointi-/tai liikuntakoordinaattorin** palkkaaminen

Mitä voimme yhteisesti kehittää liikuntaa

- Hyvinvointisuunnitelma ja –kertomus: päivitys 2023 keväällä ja hyväksymiskierros 2023 syksyllä. Vahva liikkumisen edistämisen kirjaus
- Alueellisen liikkumisohjelman kirjaus alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan.
- Yhteistyö ja vuoropuhelu useiden toimijoiden kanssa
- Kuntien toimivat liikuntaneuvonnan palveluketjut. Yhteinen tahtotila sähköisen lähetteen ja kirjaamisen mahdollistamiseksi potilastietojärjestelmissä. Liikkumisen tuki ja aktiiviseen elämään kannustamisen teema osana kaikkia HVA hoito- ja palveluketjuja.
- Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnin (LIVA) käyttöönoton tuki ja tulosten hyödyntäminen liikkumiseen liittyvässä päätöksenteossa
- Lakisääteiset yhteistyöneuvottelut ja kumppanuussopimukset hyvinvointialueiden ja kuntien välillä
- Digitaalisten mahdollisuuksien hyödyntäminen osana liikkumisen edistämistyötä

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Yksilön ja yhteiskunnan toimintakyky 2030 on yhteinen vastuullisuusteko.

Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma

#urheillaanihmisiksi

- Hyvä hallinto
- Turvallinen toiminta-ympäristö
- Yhden-vertaisuus ja tasa-arvo
- Ympäristö ja ilmasto
- Antidoping

REILU PELI – URHEILUYHTEISÖN EETTISET PERIAATTEET

YK:N KESTÄVÄN KEHITYKSEN TAVOITTEET 2030

3 TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA
5 SUKUPUOLTEN TASA-ARVO
10 ERIARVOISUUDEN VÄHENTÄMINEN
12 VASTUULLISTA KULUTTAMISTA
13 ILMASTOTEKOJA
16 RAUHA, OIKEUDENMUKAISUUS JA HYVÄ HALLINTO

Liike ja liikunnallinen elämäntapa valtteina vastuullisuustyössä

- Tärkeää turvata yhdenvertaiset ja tasa-arvoiset liikkumisen mahdollisuudet koko elämänkulussa
- Liikunnan aseman tulee vahvistua sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Näin lisätään yksilöiden hyvinvointia ja terveyttä ja vähennetään liikkumattomuuden yhteiskunnallisia kustannuksia.
- Erityisesti arkiliikuntaa edistämällä voimme vaikuttaa myönteisesti myös ympäristöön ja ilmastoon

Vastuullisuuden edistämisessä kunnilla on ratkaiseva rooli yhteistyössä seurojen kanssa

Vastuullisuusohjelma käytäntöön esimerkiksi:

- Seuratukien myöntämisessä ja palkitsemisessa mukana vastuullisuuskriteerit (hyvä hallinto, turvallinen toimintaympäristö, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, ympäristö ja ilmasto, antidoping)
- Huolehditaan turvallisesta tilasta urheilla ja liikkua. Tukena esimerkiksi Et ole yksin – huoneentaulu.
- Liikuntatilat: Miten liikuntapaikat tukevat kestävää liikuntaa ja urheilua? Vuorot tehokkaassa käytössä, liikuntapaikoille kulkeminen, energiatehokkuus ja energiansäästötoimet, yhdenvertaisuuden edistäminen esim. sukupuolivähemmistöjen pukutilat, erityisryhmät, saavutettavuus, esteettömyys.

Mitä yritän sanoa

Perintö
Yhteinen visio
Liikkumattomuusjalanjälki
Yhdenvertaisuus
Liikejalanjälki
Kunta
OKM
Strategia
Seuratoiminta
Yksityinen
Strategia
Pelikirja
Huippu-urheilu
Hyvinvointi
Liikkumattomuus
Minun asia
Energiakriisi
Retkeily
Sota
Meidän asia
Mielenterveys
Sote
Julkinen
Eduskuntavaalit
Poikkihallinnollisuus
Hallitusohjelma
Kaavoitus
Hyvinvointialue
Arkiliikunta
Sosiaalisuus
Inflaatio

Yksi Liike

KIITOS

SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

Petri Keskitalo, johtaja, liike ja liikunnallinen elämäntapa