



## Tervetuloa Liikunnan, kehityksen ja rauhan päivän webinaariin 5.4.

” Lihasvoimin liikkeelle

– Arkiliikunta ja omatoiminen liikkuminen  
osana ilmasto- ja liikkumattomuuden kriisin  
ratkaisua”





SUOMEN  
OLYMPIAKOMITEA

# LISÄÄ LIIKETTÄ SUOMEEN – MERA RÖRELSE TILL FINLAND

## WEBINAARISARJA-WEBINARSERIE

• 5.11.2020



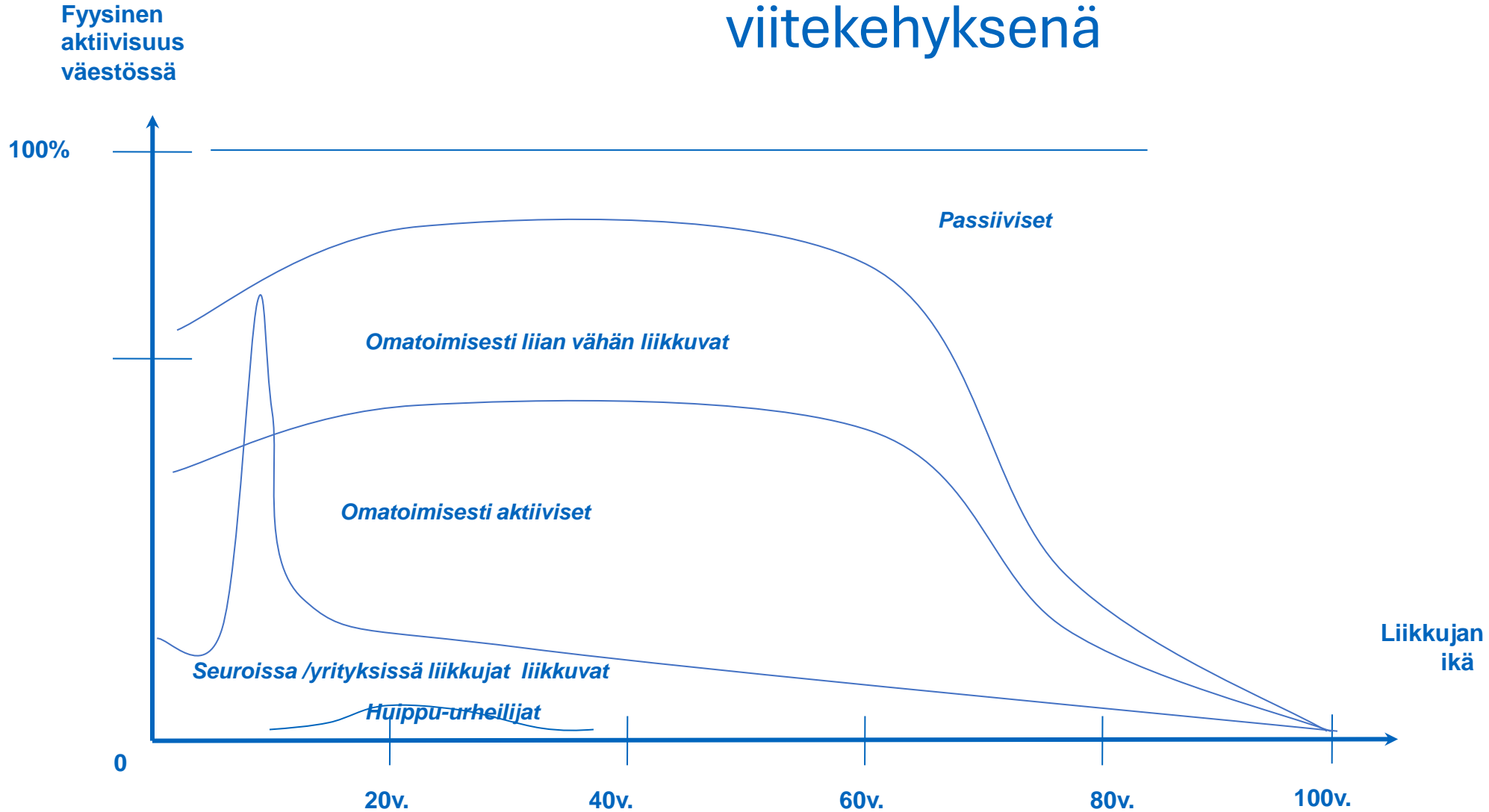
# Taustaa - Bakgrund

- Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) asetti viime vuonna Yhdessä 2022 -työryhmän, jonka tarkoitus oli
  - selventää **roolituksia** kaikkien toimijoiden kanssa, joilla on tavoiteasiakirja OKM:n kanssa.
- Syksyllä 2022 työtä päätettiin tehostaa ja laajentaa perustamalla alatyöryhmiä, mistä yksi oli
  - **Liikunnallisen elämäntavan edistäminen.** Tavoitteena on roolitusten avuksi
    - *tunnistaa, etsiä ja valita* merkittävimmät asiat, joita yhdessä lähdetään edistämään yhteiskunnassa liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi
    - *Vahvistaa liikunnallisen elämäntavan yhteiskunnallista merkitystä*

# Webinaarien tavoitteet

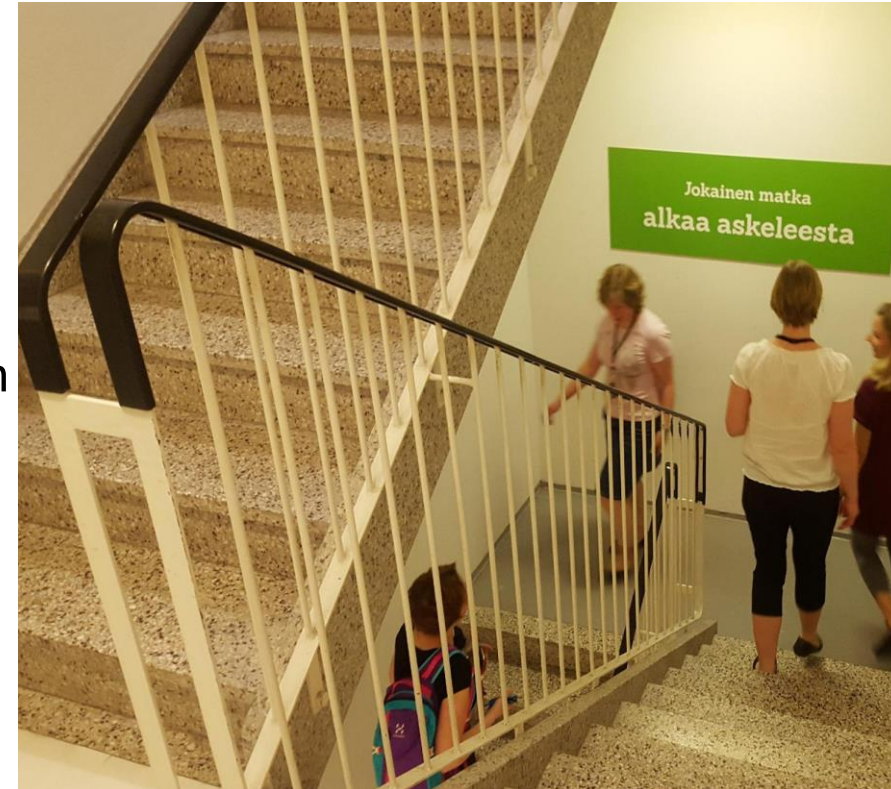
- Tavoite: meillä on keväällä 2024
  - yhteisesti **3-5 yhteiskunnallista teemaa**, joilla pyritään lisäämään liikkeen määrää Suomessa!
- Löytää tärkeimpiä liikunnalliseen elämäntapaan lisääviä ja vaikuttavia asioita ja elämänkulun nivelkohtia, joihin pitää vaikuttaa joilla tuemme liikunnallista elämäntapaa.
- Yhteiskunnalliset teemat **valitaan** kuukausittain järjestettävien **webinaarien (n.10 kpl) kautta**

# Elämänkulku liikunnallisen elämäntavan edistämisen viitekehystenä



# Kriteereitä, joiden perusteella valitaan teemat joita viedään yhdessä eteenpäin

- **Asialla tulee olla yhteiskunnallista vaikutusta!**
- Toimilla tavoitettavien volyymi
- Voidaan itse vaikuttaa asiaan
- Kustannukset yhteiskunnalle (vrt. esim. UKK:n laskelmat)
- Kustannusvaikuttavuus (investointi- ja ylläpitokustannukset)
- Asia ei vielä ole kunnossa
- Aikajänne (pidemmän ajan vaikutukset, esim lasten liikunnallinen elämäntapa vaikuttaa koko elämänsä ajan)
- Elämän nivelkohta/muutostilanne
- Kohderyhmä sitoutettu – liikkumisen ilo
- Inkluusio, yhdenvertaisuus, sosiaalitaloudellinen yhdenvertaisuus, tasa-arvo
- Toteuttamisen helppous
- Mahdollisuus saada muutos rakenteisiin/minkälaisilla rakenteilla saadaan parhaiten edistettyä liikunnallista elämäntapaa



# TÄNÄÄN TAKLATAAN SEKÄ ILMASTO- ETTÄ LIKKUMATTOMUUDEN KRIISI?

- 6.4. International Day of Sport, Development and Peace
  - Liikunta on väline kohden parempaa maailmaa
- Yhteisellä kestäväen kehityksen asialla urheiluyhteisössä
  - Liike Olympiakomitean kumppanuusjäsen
  - Työtä osana liikunnan ekosysteemiä
  - Mukana Unelmien liikuntapäivä 10.5., Lisää Liikettä Suomeen – webinaarissa ja monissa eri verkostoissa...
- Huoli sekä liikkumattomista että ilmastosta
  - Tarvitaan konkreettisia toimia kestävyden eteen!
  - Mikä päivä on tasan viikon päästä, 12.4.?



“We don’t inherit the earth,  
we borrow it from our  
children.” Chief Seattle





# Kansainvälinen Liikunnan Kehityksen ja Rauhan päivä 6.4.

International Day of Sport for Development  
and Peace, IDSDP

Miia Hautakangas





## INTERNATIONAL DAY OF SPORT FOR DEVELOPMENT AND PEACE

YK:n yleiskokouksen päätös vuonna 2013 tunnustaa virallisesti urheilun rooli kehityksen ja rauhan edistämässä toimii vetoomuksena, joka kannustaa hallituksia, urheilujärjestöjä, paikallishallintoja ja kansalaisjärjestöjä ympäri maailmaa hyödyntämään urheilua kestävän kehityksen ja rauhan tavoitteiden saavuttamiseksi.

# Miten arkiliikunta liittyy IDSDP-päivään?

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt ilmastonmuutoksen ja luontokadon olevan suurimmat terveysuhkat koko ihmiskunnalle.

**Liikunnalla pystytään edistämään kestävä kehityksen tavoitteita erityisesti liikkumisen tapoja muuttamalla.**

## Maailman köyhät kokevat ilmastonmuutoksen pahimmat seuraukset.



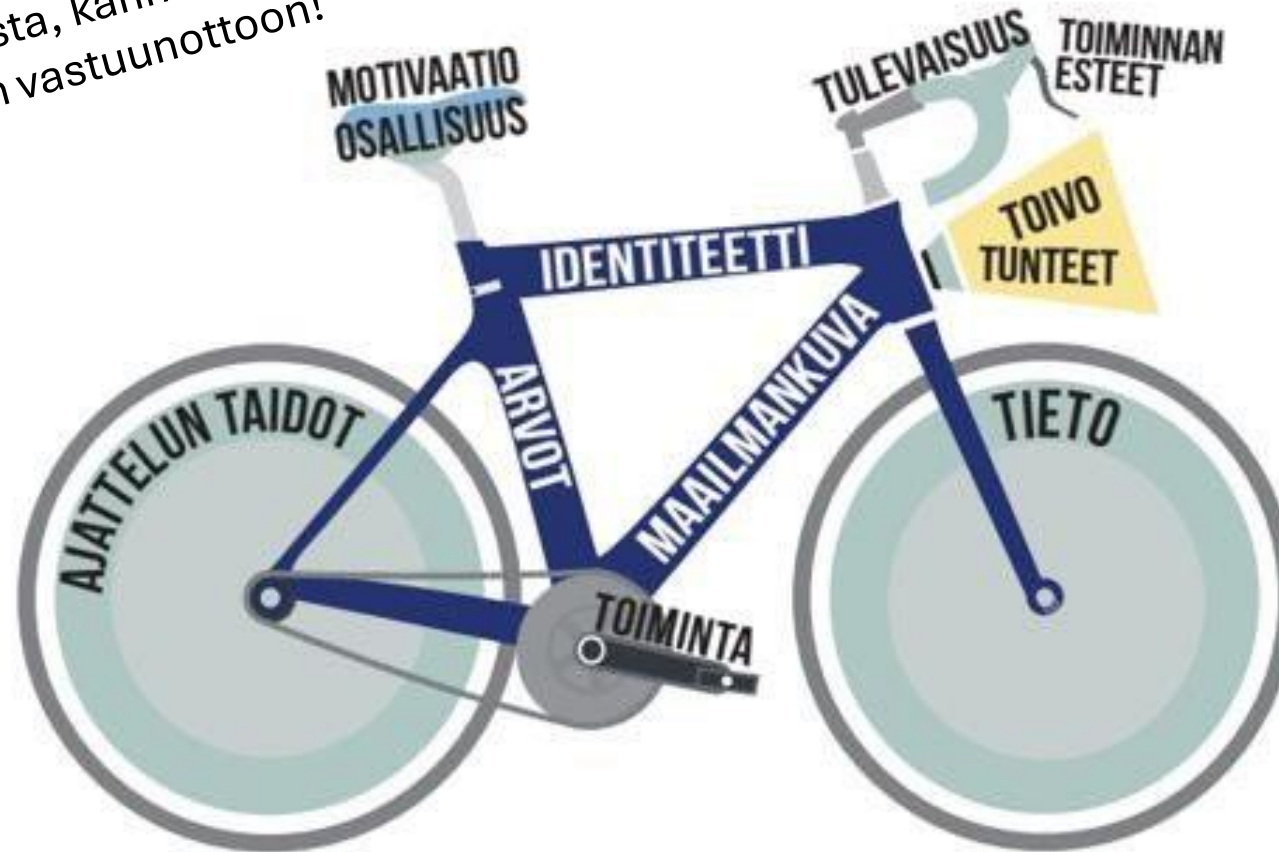
Pohjautuu IPCC:n 1,5 asteen raportin tuloksiin. © Ilmatieteen laitos ja ympäristöministeriö, 2018. Ilmasto-opas.fi.



# Ilmastokasvatuksen polkupyörämalli

Tolppanen, Aarnio-Linnanvuori, Cantell ja Lehtonen (2017)

Motivoi, osallista, kannusta  
kollektiiviseen vastuunottoon!



Millaista tulevaisuutta  
tavoitellaan ja millaista  
toimintakulttuuria  
vahvistetaan?

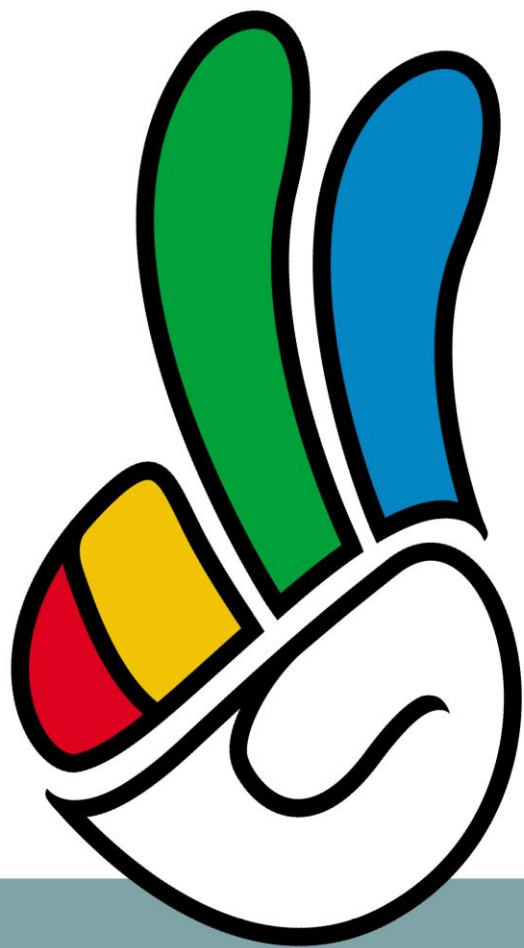
Puutu epätasa-arvoon  
jota näet ympärilläsi!

Muuta toimintatapoja  
(omia ja organisaation)  
jotka tunnistat  
kestämättömiksi!

Ota asioista selvää ja  
jaa tietoa eteenpäin.  
Vaadi tekoja myös  
muilta!



Yhdessä voimme onnistua!



**KANSAINVÄLINEN URHEILUN,  
KEHITYKSEN JA RAUHAN PÄIVÄ**

An aerial view of an ice hockey game in progress. The ice is white, and the rink's boundaries are visible. Numerous players are scattered across the ice, wearing either red or black jerseys and helmets. Some players are in motion, while others are positioned in a defensive or offensive formation. The perspective is from directly above, looking down at the players.

# Kestävä liikkuminen urheiluseuroissa

---

JYP Juniorit



# Tausta

- Lasten ja nuorten liikkuminen vähentynyt myös seuratasolla
- Kulkeminen harrastuksiin autopainotteista
- Seura huolissaan vähentyneiden liikuntamäärien ohella toiminnan aiheuttamasta hiilijalanjäljestä etenkin harrastuskyytien osalta



# Viisaan liikkumisen kokeilu

- Kokeilussa kannustettiin junnuja kulkemaan harjoituksiin kävellen, pyöräillen, bussilla ja kimppekyydein
- Toteuttajana Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry ja Jyväskylän Pyöräilyseura JYPS ry yhteistyössä JYP Juniorit ry:n kanssa
  - Kokeilu toteutettiin osana JAPAN ja JYPSin Tulevaisuuden viisaat liikkujat Keski-Suomessa –yhteishanketta, rahoittaja Traficom
- Yhteistyössä mukana:
  - Buugi Liikuntakeskus
  - Jyväskylän seudun joukkoliikenne Linkki

# Viisaan liikkumisen kokeilut

---

- Kokeilussa mukana JYP Junioreiden U13-joukkue
  - 29 junnua
  - Suurin osa junnuista asui eri puolilla Jyväskylää, kolme Keuruulla
- Poistettiin esteitä, mahdollistettiin, kannustettiin



# Poistettiin esteitä

Haasteena puuttuva varustesäilytys

- Hankittiin varustesäilytyskontti jäähallin pihaan
- Kontissa riittävä lämmitys ja ilmanvaihto
- Vaati toimenpideluvan



# Kannustaminen

## Pyöräily



Nasta- ja kesärenkaiden vaihtopajat



Ohjatut treenibussit

# Kannustaminen

Kävely, bussi, kimppakyydit, kisa



- Jyväskylän seudun joukkoliikenne Linkki tarjosi joukkueelle 30 pv bussiliput
- Lähempänä hallia asuvat pojat kävelivät harjoituksiin
- Keuruulta kuljettiin kimppakyydein



"Pojat innostuivat talvipyöräilystä välittömästi renkaiden vaihdon ja huoltotapahtuman jälkeen ja osa onkin jo pyöräillyt omatoimisesti treeneihin. Paljon ei siis tarvittu kannustusta, kun homma lähti rullaamaan."

-joukkueenjohtaja

# Kestävä liikkuminen urheiluseuroissa

## Huomioita kokeilusta

- Perheiden ja seuran yhteistyö
- Riittävä varustesäilytys
- Joukkueen kannustaminen
  - pyöränhuoltokoulutus
  - treenibussit, kilpailut
  - alennuskampanja pyörävarusteista
  - yhteiset heijastinliivit
- Junnujen itsenäinen kulkeminen
  - vastuu omista varusteista
  - autoliikenteen väheneminen
  - perheiden ajankäytön helpottuminen



# Kaikki liikkuu!

Video kokeilusta





# Kiitos!



Kulje  viisaasti



JYP-juniorit

JAPA

Kulje  viisaasti

# Kestävää LIKKUMISTA

Iloa!

Kuntoa!

Vastuuntuntoa!

Liikkuukohan meidän lapsi riittävästi...



Renkaat vaihtoon tuosta noin!



Siiistiä!



Aikataulu-paineet vex!

JYPS HUOLTO-KOULUTUS

TREENI-PASSI

JIHUU!

TÄSTÄ LÄHDETTIIN...

NÄIN TEHTIIN...



LIPUT  
30 PV  
30 PV  
30 PV  
30 PV  
30 PV  
30 PV

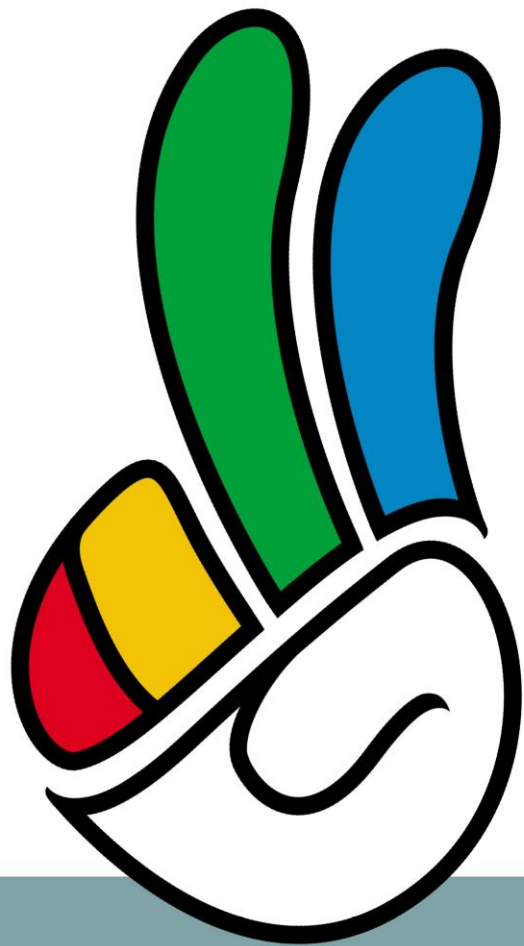
+ kimppakyydit

treeni "bussit" pyörillä  haku kotiovelta!

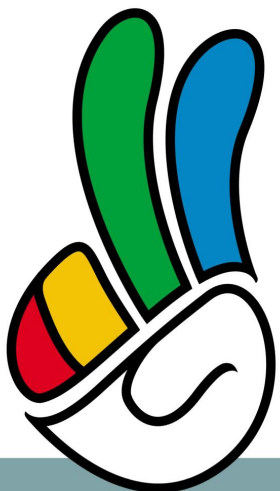
Hähää, mulla on kohta 20 merkintää!

lähellä asuvat kävelen

REDAKEDAN  
Rakaf



**KANSAINVÄLINEN URHEILUN,  
KEHITYKSEN JA RAUHAN PÄIVÄ**



KANSAINVÄLINEN URHEILUN,  
KEHITYKSEN JA RAUHAN PÄIVÄ

# Lihaskoivoin kehittyvissä maissa

-Ari Koivu,  
Liike toiminnanjohtaja

# Arkiliikuntaa monin keinoin

Historia sen toistaa – aina on tehty töitä ja kuljettu jalan

Tansania ja Zimbabwe tulevina edelläkävijöinä?

Miksi töihin mennään harvoin lihasvoimin?

Mikä siinä moottorissa kiehtoo?

Mitä isot edellä, sitä pienet perässä

Mitä palkinnoksi jos lihasvoimin töihin tai harrastuksiin?

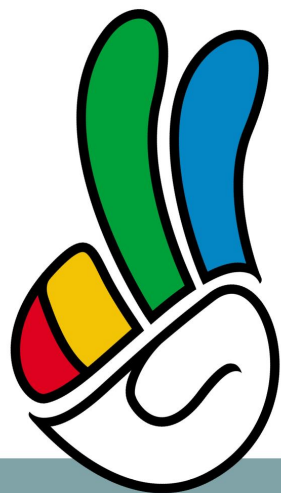
Vaarallinen liikenne

Mitä tulevaisuudessa?



**INTERNATIONAL  
DAY OF SPORT  
FOR DEVELOPMENT  
AND PEACE**





KANSAINVÄLINEN URHEILUN,  
KEHITYKSEN JA RAUHAN PÄIVÄ

## Paneelissa

Suomen Parkour, toiminnanjohtaja Laura Lammi

Suomen Scoottiliitto, puheenjohtaja Oiva Lehtonen

HELride Collective, puheenjohtaja Anssi  
Paukkunen

Helsingin seudun pyöräilijät, toiminnanjohtaja  
Henni Ahvenlampi

# Webinaarin jälkeen tervetuloa

- Kuukausilahjoittajaksi
- Uutiskirjeen tilaajaksi
- Opiskelemaan kestäväää kehitystä – 1 tai 2 op
- Seminaariin “Liikunta, Luonto & Hyvinvointi: Kestävän kehityksen yhdistävät voimat” 8.5. Varalan urheiluopistolle
- Tervetuloa myös moikkaamaan 4.5. Pyöräilyviikon avajaisiin Kansalaistorille (Hki, Oodin edusta) ja pyöräilemään pyöräparaatiin liikennerauhan puolesta!

**Kaikki löytyy: [liike.fi](https://www.liike.fi)**





Kiitos!