



TERVEYSLIIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMA

Vapaa-ajanlautakunta

2013-2015



1. JOHDANTO

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ovat kunnan tärkeimpiä tehtäviä. Itse asiassa hyvin suuri osa kunnan vakiintuneista palveluista kohdentuu nimenomaan ennalta ehkäisemään ongelmia ja sairauksia sekä edistämään hyvän elämän edellytyksiä. Kaikilta osin tulokset eivät kuitenkaan ole hyviä.

Kyse on ehkä enemmän tarpeesta muuttaa ajattelutapaa kuin lisätä panoksia. Kunnat ovat niin keskittyneet palvelujen tuottamiseen, että kokonaisvaltainen hyvinvoinnin edistämisen näkökulma on päässyt jäämään toissijaiseksi. Hyvinvoinnin edistäminen on yli sektorirajojen tehtävää työtä. Esimerkiksi ihmisten oma-toimiseen liikkumiseen vaikuttavat mm. harjoitettu maapolitiikka, maankäytön suunnittelu, joukkoliikenneyhteydet ja vaikkapa koulukyytien järjestelyt. Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin edistäminen edellyttää myös väestön hyvinvointia kuvaavien tietojen ajantasaista seurantaa.

Hyvän elämän perusedellytykset ovat yleensä yksinkertaisia. Suupohjan seudulla hyvinvoinnin edistämässä keskeisiksi painopistealueiksi on valittu liikunta, lepo ja ravinto.

Yhteiskunta voi tehdä paljon luomalla hyvän elämän edellytyksiä. Oman elämän ratkaisut tekee kuitenkin lopulta yksilö itse. Silti asenneilmastoon voimme olla kuntana vaikuttamassa. Voimme nostaa esiin terveellisten elämäntapojen merkitystä, ja voimme omilla ratkaisuillamme niitä tukea.

Tähän terveysliikunnan toimenpideohjelmaan on koottu tiivistetysti tietoa liikkumisesta ja käytännön ehdotuksia terveysliikunnan lisäämiseksi. Meillä on Teuvalla monella tapaa hyvät mahdollisuudet liikkua ja pitää huolta kunnostamme. Käytetään näitä mahdollisuuksia hyväksemme. Se luo elämänlaatua ja hyvää oloa sekä pohjaa kestäväälle terveydentilalle.

Veli Nummela
kunnanjohtaja

2. TEUVAN KUNTA

2.1. Sijainti

Teuvan kunta sijaitsee Länsi-Suomen läänissä Suupohjan talousalueella ja lukeutuu suomenkieliseen Etelä-Pohjanmaahan. Naapurikuntia ovat Karijoki, Kauhajoki, Kristiinankaupunki, Kurikka ja Närpiö. Matkaa on kuntakeskuksesta Vaasaan ja Seinäjoelle 80 km ja Helsinkiin 375 km. Kantatie 67 kulkee kunnan halki, samoin Suupohjan rautatie.

2.2. Luonto ja ympäristö

Kunnan kokonaispinta-ala on 556,05 km², josta vesistöä 1,35 km². Teuvan maisemat ovat osaksi luonnonkaunista lakeutta ja osaksi kankaremaata. Asutus on keskittynyt Teuvanjoen ja sen latvapurojen varsille. Parran vapaa-ajankeskus, Pappilankankaan ulkoilualue ja laaja ulkoilureittiverkosto luovat erittäin monipuoliset liikunta- ja virkistysmahdollisuudet ympäri vuoden. Linturikas Suksenjärvi on etenkin kesäisin mielenkiintoinen retkikohde.

2.3. Väestö ja elinkeinorakenne

Teuvan asukasluku on 5767 henkilöä (1.1.2013).

Elinkeinojakauma 2010: maa- ja metsätalous 15,7 %
teollisuus- ja rakentaminen 33,4 %
palvelut 50,9 %

Väestön määrä 2012 ja Tilastokeskuksen ikäryhmittäinen väestöennuste 2020-2040

Ikäluokat	2012	%	2020	%	2030	%	2040	%
0-6 -vuotiaat	368	6,3	367	6,8	342	6,8	342	7,1
7-16 "	644	11,0	564	10,5	558	11,0	531	11,0
17-19 "	189	3,2	162	3,0	149	2,9	145	3,0
20-64 "	3068	52,5	2510	46,8	2209	43,7	2175	45,1
65-74 "	743	12,7	904	16,9	726	14,4	542	11,3
75-84 "	576	9,9	561	10,5	748	14,80	631	13,1
85- "	259	4,4	293	5,5	322	6,4	453	9,4
Yhteensä	5847	100,0	5361	100,0	5054	100,0	4819	100,0



3. LIIKUNTATOIMEN NYKYTILA

3.1. Toiminta-ajatus

Liikuntalain pykälässä kaksi (§ 2) todetaan: ”Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa myös erityisryhmille”.

Liikuntatoimi järjestää kuntalaisille ohjattua ryhmäliikuntaa uimahallilla ja kuntosalilla. Liikuntaa ohjataan myös erityisryhmille. Kesäisin järjestetään lapsille uimakoulut ja kouluaikana oppilaat saavat uimaopetusta lukuvuoden aikana. Alakoululaisten uinnin opettajana toimii liikuntatoimen uimaopettaja, yläkoululaiset ja lukiolaiset opetetaan koulun liikunnanopettajien toimesta. Liikuntatoimi tukee ja kannustaa kuntalaisia omaehtoiseen liikkumiseen eri kampanjoiden muodossa. Liikuntatoimi on mukana valtakunnallisissa uinti-, pyöräily- ja hiihtokampanjoissa.

Teuvan kunnassa teknisentoimen tehtäväalueeseen kuuluu reitistöjen, liikunta-alueiden ja sisäliikunta-tilojen kunnossapito ja huoltotehtävät. Latujen kunnossapito hoidetaan ostopalveluna seuroilta ja yhdistyksiltä ja tehdään pääosin talkootyönä.

3.2. Henkilöstö

Liikuntatoimi on osa sivistystointia, vapaa-aikalautakunta tekee toimintaa koskevat päätökset. Vapaa-aikasihteeri hoitaa hallinnollista virkaa ja on vastuussa myös nuorisotoimesta ja kulttuuri-toimesta.

Henkilöstön määrä kuvataan henkilötyövuosilla:

Johto ja hallinto	0,3	henkilötyövuotta
Uimahalli/uinninvalvoja/liikunnanohjaaja	1	henkilötyövuosi
Uimahalli kahvio/uinninvalvoja	1	henkilötyövuosi

3.3. Liikuntatoimen myöntämät avustukset

Liikuntatoimi tukee vuosiavustuksilla paikallisia liikuntaseuroja ja -ryhmiä. Avustukset tulee hakea etukäteen. Liikuntatoimen avustusmääräraha vuonna 2013 on 35 000 euroa.

Liikuntatoimi tukee vuosittain stipendein myös yksittäisiä hyvin menestyneitä urheilijoita voimasaolevan stipendisäännön mukaan.

3.4. Liikuntapalveluja tuottavat yhdistykset

Yhdistyksen nimi:	Toimintamuodot:	jäseniä
Teuvan Rivakka ry.	Urheiluseuratoimintaa pääasiassa lasten ja nuorten parissa. Jaostot: salibandy, hiihto, paini, lentopallo, suunnistus, yleisurheilu ja Kaarihovi	2500
Teuvan Pallo ry.	Tukea palloilun kehitystä jäsenten keskuudessa niin omassa seurassa kuin seuran jäsenenä muussa seurassa jos oma seura ei pysty takaamaan kehitystä	190
Teuvan Jousiampujat ry.	Jousiampuntaan kuuluu sisäammunta, tauluammunta, maastoammunta ja metsästysammunta aina huippu-urheiluun saakka	24
Tanssiurheiluseura Tempo ry.	Kilpatanssiseura, jonka tarkoituksena on saada lapsia, nuoria ja aikuisia tanssiliikunnan pariin	40
Teuvan Tuisku ry.	Yleisseura, veteraaniurheilu	
Teuvan Voimapoijat ry.	Edistää kaikenikäisten mielenkiintoa voimalajeja kohtaan sekä ohjata ihmisiä terveellisiin elämäntapoihin ja liikuntamuotoihin.	4
Teuvan Joogakerho	Fyysisen ja psyykkisen kunnon ylläpitäminen ja kohottaminen	15
SkiParra ry	Järjestetään hiihtokouluja suksilla ja laudalla. Järjestetään pujottelu- ja hyppykisoja sekä turva- ja ensiapukoulutuksia	71
Tanssiyhdistys Zahra	Tarjoaa tanssiharrastusmahdollisuuksia lapsille, nuorille ja aikuisille sekä asiantuntevaa valmennusta omille ohjaajille	98
Teuvan Rivakattaret ry.	Naisliikunnan edistäminen Teuvalla sekä lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen edistäminen	281
Eläkeliiton Teuvan yhdistyksen bocciakerho	Bocciapelin harrastus ja kilpailutoiminta. Eläkeläisten liikunta- ja virkistystoiminta	18

4. LIIKUNTAPAIKAT

4.1. Ulkoliikuntapaikat

Kunnan pitämät ulkoliikuntapaikat:

<u>Nimi:</u>	Keskuskenttä	<u>Osoite:</u>	Rivakantie 12
toiminnot:	*juoksuradat 350 m punamurskapinnoitteiset *kentän keskiosa pallokenttänä nurmipintainen *heitto- ja hyppypaikat joustopäällysteiset (keihäs-, korkeus-, pituus- ja seiväshyppy) *kuula-, kiekko- ja moukarinheitto paikat		
<u>Nimi:</u>	Horon urheilukenttä	<u>Osoite:</u>	Horontie 1318
toiminnot:	*pallokenttä nurmipintainen		
<u>Nimi:</u>	Horon jääkaukalo	<u>Osoite:</u>	Koskiniementie 9
toiminnot:	jääkaukalo valaistu		
<u>Nimi:</u>	Norin urheilukenttä	<u>Osoite:</u>	Norintie 1485
toiminnot:	*juoksusuora 100 m *kentän keskiosa pallokenttänä murskepintainen *heitto- ja hyppypaikat (keihäs-, korkeus-, pituus- ja seiväshyppy) *kuula-, kiekko- ja moukarinheitto paikat *jääkaukalo valaistu		
<u>Nimi:</u>	Kafin urheilukenttä	<u>Osoite:</u>	Tiilitie 37
toiminnot:	*pallokenttä kivituhkapintainen		
<u>Nimi:</u>	Riipin urheilukenttä	<u>Osoite:</u>	Majaluomantie 19
toiminnot:	*juoksuradat 250 m murskapinnoitteiset *kentän keskiosa pallokenttänä nurmipintainen *heitto- ja hyppypaikat (keihäs-, korkeus- ja pituus.) *kuula-, kiekko- ja moukarinheitto paikat		
<u>Nimi:</u>	Riipin jäärata	<u>Osoite:</u>	Norintie 20
toiminnot:	*jäärata valaistu Riipin ala-asteen yhteydessä *pallokenttä kivituhkapintainen		
<u>Nimi:</u>	Äystön urheilukenttä	<u>Osoite:</u>	Korventie 702

	toiminnot:	*kentän pallokenttänä nurmipintainen	
<u>Nimi:</u>		Äystön jääkaukalo	<u>Osoite:</u> Lehtimäentie 18
	toiminnot:	*jääkaukalo valaistu Äystön ala-asteen yhteydessä *pallokenttä kivituhkapintainen	
<u>Nimi:</u>		Perälän Ns:n urheilukenttä	<u>Osoite:</u> Myrkyntie 84
	toiminnot:	*kentän pallokenttänä nurmipintainen	
<u>Nimi:</u>		Perälän jääkaukalo	<u>Osoite:</u> Kittiläntie 3
	toiminnot:	*jääkaukalo valaistu Perälän ala-asteen yhteydessä	
<u>Nimi:</u>		Komsin jäärata	<u>Osoite:</u> Karijoentie 87
	toiminnot:	*jäärata valaistu Komsin ala-asteen yhteydessä *pallokenttä nurmipintainen *juoksusuora ja pituushyppypaikka kivituhkapintainen	
<u>Nimi:</u>		Kirkonkylän jääradat	<u>Osoite:</u> Filppulankuja 2
	toiminnot:	*useampiosainan valaistu jäärata Yhteiskoulun piha-alueen yhteydessä *pallokenttä kivituhkapintainen	
<u>Nimi:</u>		Kirkonkylän jääkaukalo ja tenniskentät	<u>Osoite:</u> Sipiläntie 3
	toiminnot:	*valaistu jääkaukalo Lukion piha-alueen yhteydessä *jääkaukaloalueella kolme AAB-pintaista tenniskenttää kesäaikana	
<u>Nimi:</u>		Kauppilan jäärata ja pallokenttä	<u>Osoite:</u> Kauppilantie 330,
	toiminnot:	*valaistu jäärata Kauppilan ala-asteen piha-alueen yhteydessä *pallokenttä kivituhkapintainen Kauppilan ala-asteen yhteydessä	
<u>Nimi:</u>		Parran uimapaikka	<u>Osoite:</u> Parrantie 29
	toiminnot:	*vartioimaton uimapaikka *avantouintipaikka talvisin	
<u>Nimi:</u>		Parran kuntorata ja reititöt	<u>Osoite:</u> Parrantie 29 (lähtöpiste)
	toiminnot:	*valaistu kuntorata kesällä ja valaistu hiihtoreitti talvella n. 5 km *patikointireitti kesällä ja perinteisen tyyli hiihtoreitti talvella n. 60 km	
<u>Nimi:</u>		Kesä-Parra	<u>Osoite:</u> Parrantie 29
	toiminnot:	*Frisbee-rata Kesä-Parran alueella	

4.2. Sisäliikuntapaikat

Kunnan pitämät sisäliikuntapaikat:

Sisäliikuntapaikat sijaitsevat pääsääntöisesti koulujen yhteydessä olevia liikuntasaleja, ainoastaan uimahalli ja sen yhteydessä oleva kuntosali ovat muita koulujen ulkopuolella olevia kunnan omistamia sisäliikuntapaikkoja.

<u>Nimi:</u>	Perälän ala-aste	<u>Osoite:</u>	Kittiläntie 3
<u>Nimi:</u>	Komsin ala-aste	<u>Osoite:</u>	Karijoentie 87
<u>Nimi:</u>	Kirkonkylän yhteiskoulu	<u>Osoite:</u>	Filppulankuja 2
<u>Nimi:</u>	Kirkonkylä Syreeninkoulu	<u>Osoite:</u>	Porvarintie 41 B
<u>Nimi:</u>	Horon ala-aste	<u>Osoite:</u>	Koskiniementie 4
<u>Nimi:</u>	Kauppilan ala-aste	<u>Osoite:</u>	Kauppilantie 330,
<u>Nimi:</u>	Riipin ala-aste	<u>Osoite:</u>	Norintie 20
<u>Nimi:</u>	Äystön ala-aste	<u>Osoite:</u>	Lehtimäentie 18
<u>Nimi:</u>	Norin ala-aste	<u>Osoite:</u>	Norintie 1485
<u>Nimi:</u>	Uimahalli/kuntosali	<u>Osoite:</u>	Rivakantie 8

4.3. Muut liikuntapaikat

Muut kunnan alueella olevat liikuntapaikat

<u>Nimi:</u>	Vapaa-ajakeskus Parra Oy	<u>Osoite:</u>	Luovantie 700
toiminnot:	*rinneshiihtotoiminnot		
<u>Nimi:</u>	Kylien kuntoradat/hiihtoladut	<u>Osoite:</u>	
toiminnot:	*kuntorata kesäaikana *valaistut hiihtoladut talviaikana		
<u>Nimi:</u>	Kylien nuorisoseurat	<u>Osoite:</u>	
<u>Nimi:</u>	Perälä	<u>Osoite:</u>	Myrkyntie 91

	toiminnot:	*Perälän Ns:n halli sisäliikuntatila		
<u>Nimi:</u>		Kirkonkylä	<u>Osoite:</u>	Porvarintie 28
	toiminnot:	*sisäliikuntatila		
<u>Nimi:</u>		Horo	<u>Osoite:</u>	Horontie 1294
	toiminnot:	*sisäliikuntatila		
<u>Nimi:</u>		Nori	<u>Osoite:</u>	Norintie 1463
	toiminnot:	*sisäliikuntatila		
<u>Nimi:</u>		Äystö	<u>Osoite:</u>	Pysäkkitie 63
	toiminnot:	*sisäliikuntatila		
<u>Nimi:</u>		Kylien työväentalot	<u>Osoite:</u>	
				Kitinkankaantie
<u>Nimi:</u>		Perälä	<u>Osoite:</u>	43
	toiminnot:	*sisäliikuntatila		
<u>Nimi:</u>		Pirttilä Oy	<u>Osoite:</u>	Mukkalantie 7
	toiminnot:	*sisäliikuntatila		
<u>Nimi:</u>		Luovankylän maa- ja kotitalousseura	<u>Osoite:</u>	Saunoontie 139
	toiminnot:	*sisäliikuntatila		



5. TERVEYSLIIKUNNAN SUOSITUKSET

UKK-instituutin määrittelemä terveysliikunnansuositus lähtee siitä, että liikkumisen tulee olla säännöllistä, riittävän monipuolista, viikottain toistuvaa ja yksilölliset erot huomioonottavaa.

Viikoittainen 18-64 vuotiaan terveysliikuntasuositus UKK- instituutin mukaan on seuraava:

- Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 minuuttia rasittavasti.
- Kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

Paranna kestävyyskuntoa

Oman peruskunnan ja tavoitteen mukaan voi valita kestävyyskuntoa kohentavan liikkumisen kuormittavuuden. Aloittelijalle ja terveysliikkujalle riittää reipas liikkuminen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Sopivia liikkumismuotoja ovat kävely ja pyöräily, esimerkiksi työ- ja asiointimatkoilla, sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt. Huonokuntoisella tällainen liikkuminen kohentaa myös kuntoa.

Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kuntonsa kohentamiseksi rasittavampaa liikkumista, mutta puolet vähemmän eli vähintään tunnin ja 15 minuuttia viikossa. Lajeja voivat olla esimerkiksi ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu. Nopeat maila- ja juoksupallopelit sekä aerobicjumpat ovat kestävyyttä parantavia ryhmäliikuntalajeja.

- Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle, ainakin kolmelle päivälle viikossa ja sen pitää kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan.
- Terveiden kannalta vähäinkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin ei ollenkaan, mutta terveysliikunnaksi eivät kuitenkaan riitä muutaman minuutin kestoiset arkiset askareet.
- Uutta näyttöä on siitä, että terveyshyödyt lisääntyvät, kun liikkuu pidemmän aikaa tai rasittavammin kuin minimisuosituksessa suositellaan.

Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat, ja liikunta auttaa myös painonhallinnassa.

Kehitä lihasvoimaa ja liikehallintaa

Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi 8—10 ja kutakin liikettä kohden toistoja tulee kertyä 8—12.

Kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit sopivat lihasvoiman kehittämiseen. Pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta kehittävät liikehallintaa ja tasapainoa. Säännöllinen venyttely ylläpitää liikkuvuutta.

VALTIONEUVOSTON PERIAATEPÄÄTÖS LIIKUNNAN EDISTÄMISEN LINJOISTA

Opetusministeriön suunnitelma toimenpideohjelmaksi

Osa toimenpideohjelman liikuntatointa koskevista suosituksista on käynnistynyt. Niiden rahoitus on otettu huomioon valtion talousarvioesityksessä vuodelle 2009. Muilta osin toimenpidesuosituksia toteutetaan valtiontalouden kehyspäättöksen 2009-2012 puitteissa. Niiltä osin, kun suosituksilla on vaikutuksia kuntatalouteen, niitä tarkastellaan peruspalveluohjelman ja -budjetin laadinnan yhteydessä.

Valtioneuvosto asettaa tavoitteeksi suomalaisen liikuntakulttuurin edistämisen niin, että

1. Lapset ja nuoret oppivat tarpeelliset liikuntataidot ja omaksuvat liikunnallisen elämäntavan. Tämä edellyttää liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä varhaiskasvatuksessa sekä koulu- ja oppilaitosympäristöissä sekä liikuntaharrastuksen ja muun liikunnallisen toiminnan mahdollisuuksien lisäämistä urheiluseuratoiminnassa ja yleisemminkin lasten arkiympäristössä.

Toimenpidesuosituksset:

1. Vahvistetaan neuvolatyössä liikunta- ja terveysneuvontaa ja kohdistetaan neuvoloiden ohjaustyötä myös vanhemmuuteen ja koko perheen liikunnallisiin elämäntapoihin
Vastuutaho: STM, kunnat ja Kuntaliitto

2. Lisätään päivähoidossa henkilöstön tietoisuutta liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä, nimitään päiväkoteihin liikuntavastaavat, liitetään vanhempien kanssa käytäviin kehityskeskusteluihin liikunta osana lapsen kehitystä ja terveyden edistämistä sekä tarvittaessa parannetaan päiväkotien liikuntaedellytyksiä tilojen, välineiden ja pihojen osalta.
Vastuutaho: Kunnat ja Kuntaliitto, STM, OPM

3. Lisätään avointa varhaiskasvatusta (leikkipuistot, kerhot jne) ja liikunnan roolia siinä.
Vastuutaho: Kunnat, STM

4. Tuetaan koulupäivän liikunnallistamista ottaen huomioon toimenpide-ehdotukset, jotka on esitetty *Koululiikunnan kehittäminen (2007) ja Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille (2008)* -raporteissa.
Vastuutaho: OPM, OPH, kunnat ja Kuntaliitto, oppilaitokset

5. Tarkastellaan mahdollisuuksia lisätä koululiikunnan määrää tuntijakopäätöstä perusopetuksessa seuraavan kerran tarkistettaessa.
Vastuutaho: OPM, OPH

6. Liikunnanopettajien toimenkuvaa kehitetään "fyysisen hyvinvoinnin ammattilaisen" suuntaan, jolloin ko. opettajat voivat ottaa nykyistä suuremman vastuun koko koulun terveysliikunnasta, toimintakulttuurin liikunnallistamisesta sekä henkilökohtaisesta liikuntaneuvonnasta.
Vastuutaho: OPM, OPH, JY, koulutuksen järjestäjät, (OAJ, LIITO,) kunnat ja Kuntaliitto

7. Tehostetaan koulujen moninaiskäyttöä, parannetaan koulujen toimimista palvelu- ja harrastetilana sekä nostetaan liikuntatilojen käyttöastetta.
Vastuutaho: Kunnat ja Kuntaliitto, OPM

2. Nuoret aikuiset ylläpitävät liikunnallista elämäntapaa itsenäistymisen ja opiskeluvaiheen aikana.

Tämä edellyttää liikuntamahdollisuuksien jatkuvuuden turvaamista yli elämänkulun saumakohtien (kouluiän jälkeinen nuoren itsenäistyminen, varusmies- ja siviilipalvelusaika, työelämään siirtyminen ja perheen perustaminen). Korkeakoulut ja muut oppilaitokset vastaavat omalta osaltaan nuorten aikuisten liikunnasta ja hyvinvoinnista.

Toimenpidesuosituks

8. Ammatillisessa peruskoulutuksessa vahvistetaan Aktiivisesti ammattiin -toimintamallin kokonaisuutta ja Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönottoa.

Vastuutaho: OPM, TEM, työmarkkinajärjestöt, kunnat ja Kuntaliitto, (SAKU), oppilaitokset

9. Korkeakoulut laativat strategiansa pohjalta hyvinvointistrategian, joka sisältää myös liikunnan/liikuntatarjonnan korkeakouluuyhteisön jäsenille. Korkeakoulut lisäävät keskinäistä alueellista yhteistyötä liikunta- ja hyvinvointipalvelujen turvaamiseksi.

Vastuutaho: OPM, korkeakoulut, OLL, kunnat

10. Opiskeluterveydenhuollon palveluissa lisätään opiskelijoiden tietoisuutta ehkäisevän toiminnan merkityksestä ja liikunnan osuudesta oman terveyden hoitamisessa.

Vastuutaho: STM, korkeakoulut, kunnat, YTHS, ylioppilas- ja opiskelijakunnat, OLL

11. Opiskelijalähtöistä liikunnallista toimintakulttuuria kehitetään opiskelijajärjestöjen johdolla.

Vastuutaho: OLL, ylioppilas- ja opiskelijakunnat, korkeakoulut

3. Työikäiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi ja lisäävät omavastuuta liikunnastaan. Tämä edellyttää liikuntaan kannustavien olosuhteiden laaja-alaista kehittämistä, kansalaisjärjestöjen toiminnan laajentamista työikäisiin sekä työelämän, perheen ja vapaa-ajan entistä parempaa yhteensovittamista.

Toimenpidesuosituks

12. Ammatillisen aikuiskoulutuksen järjestäjät ja korkeakoulut lisäävät työhyvinvointia parantavaa koulutusta. Vapaan sivistystyön oppilaitokset lisäävät kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia edistäviä opintomahdollisuuksia ja kohdentavat niitä senioriväestölle ja ryhmille, jotka tarvitsevat elintapojensa muuttamisessa erityistä tukea.

Vastuutaho: OPM, OPH, ammatillisen aikuiskoulutuksen järjestäjät, korkeakoulut, vapaan sivistystyön oppilaitokset, työnantajat, kunnat

13. Työelämää kehitetään siten, että työnantajan tukema terveystoiminta vakiintuu osaksi henkilöstöpolitiikkaa. Lisäksi liikuntaa edistetään Työyhteisöliikunta 2010 -hankkeessa sekä Suomen Kuntoliikuntaliiton toiminnassa kehitettyjen toimintatapojen ja hyvien käytäntöjen suuntaisesti.

Vastuutaho: TEM, OPM, STM, Työyhteisöliikunta 2010 -hanke, KUNTO

4. Ikääntyvät ylläpitävät omatoimisuutta, toimintakykyä, henkistä vireyttä ja sosiaalisia suhteita päivittäisen liikunnan avulla. Tämä edellyttää, että ikääntyville on tarjolla riittävästi esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä asuinalueellaan, ohjattua liikuntatoimintaa sekä aitoja mahdollisuuksia osallistua kansalaistoimintaan.

Toimenpidesuosituks

14. Kehitetään kustannuksiltaan edullisia liikuntapalveluja sekä helposti saavutettavia liikkumisympäristöjä terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon periaatepäätöksen mukaisesti.

Vastuutaho: STM, OPM, MMM, Terveystta edistävän liikunnan neuvottelukunta

15. Kannustetaan liikunta- ja urheiluseuroja sekä muita kansalaisjärjestöjä järjestämään liikuntatoimintaa ikääntyville mm. osana seuratuon pilottihanketta.

Vastuutaho: OPM, SLU, KUNTO

5. Hallinnonalojen yhteistyö liikunnan edistämiseksi lisääntyä ja vakiintuu sekä työnjako selkiyytyy. Tämä edellyttää eri hallinnonalojen ja -tasojen sitoutumista liikunnan edellytysten luomiseen oman hallinnonalansa puitteissa ja yhteistyössä muiden hallinnonalojen kanssa.

Toimenpidesuosituks

16. Kunnissa ja valtionhallinnossa lisätään hallinnonalojen yhteistyötä koulu-, nuoriso-, liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen samoin kuin kaavoituksesta ja rakentamisesta vastaavien viranomaisten kesken.

Vastuutaho: Kunnat ja Kuntaliitto; OPM, OM, STM, VM, YM, LVM, KANE

17. Yhteistyön kehittämiseksi eri hallinnonalojen ja kansalaistoiminnan kesken kootaan ja analysoidaan tähänastisen kehittämistoiminnan hyvät käytännöt. Tarvittaessa käynnistetään uusi kuntien poikkihallinnollinen kehittämishanke kuntalaisten liikunnan ja hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Vastuutaho: Kuntaliitto, OPM, OM, STM, Stakes, KANE

18. Laaditaan opetusministeriön johdolla ja yhteistyössä eri hallinnonalojen ja järjestöjen kanssa "liikunnan edistämisen kartta", jossa tarkennetaan eri hallinnonalojen merkitystä, tehtäviä ja yhteistyövelvoitteita liikunnan edistämiseksi.

Vastuutaho: OPM sekä eri ministeriöt, SLU

19. Kansallisessa kestävä kehityksen strategiassa ("Kohti kestäviä valintoja", 2006) esitetyt kestävä kehityksen periaatteet ja tavoitteet sovelletaan liikuntakulttuuriin. Vahvistetaan tässä tarkoituksessa tietoperustaa ja tuotetaan kestävä liikuntakehityksen strategia ohjaamaan liikuntahallinnon päätöksentekoa ja liikuntajärjestöjen toimintaa.

Vastuutaho: OPM, YM, SLU

6. Liikunta sisältyy peruspalveluna kuntien hyvinvointipolitiikkaan. Tämä edellyttää nykyistä laaja-alaisempaa ja monipuolisempaa käsitystä liikunnasta, liikunnan sisällyttämistä kunnan hyvinvointistrategioihin ja osaksi eri hallintokuntien tehtäviä, hallinnonalojen välistä yhteistoimintaa sekä kuntarajat ylittävän yhteistyön lisäämistä muuttuvassa kuntakentässä. Palvelutarjontaa voidaan myös kehittää kumppanuudessa kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Valtio luo kunnille edellytyksiä valtionosuuksin, rakentamisavustuksin sekä erilaisilla kehittämisohjelmilla.

Toimenpidesuosituks

20. Kuntien tehtäviä liikunnan edistämiseksi selkeytetään määrittelemällä liikuntalaissa liikunnan peruspalveluluonne ja ydintehtävät nykyistä tarkemmin.

Vastuutaho: OPM, VM

21. Kunnat kehittävät liikunnan palvelurakennetta osana kunta- ja palvelurakenneuudistusta. Erityistä huomiota kiinnitetään kuntarajat ylittävään yhteistyöhön sekä julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin kumppanuuteen palvelutarjonnassa. Palvelujen kehittäminen väestön tarpeiden mukaisesti edellyttää kunnissa liikunta-alan osaamista johtotasolla.

Vastuutaho: Kunnat, Kuntaliitto, VM

22. Kunnat laativat kuntastrategiansa pohjalta hallintokuntarajat ylittävän liikuntastrategian, joka voi myös olla osa kunnan hyvinvointistrategiaa.

Vastuutaho: Kunnat ja Kuntaliitto

23. Kuntien liikuntatoimintaan myönnettävien valtionosuuksien asukaskohtaista yksikköhintaa korotetaan nykyisestä 10,90 eurosta 12,00 euroon vuonna 2009. Sen tarkoituksena on edistää kuntien mahdollisuuksia kehittää liikuntatoimintaa. Korotuksen vaikutus valtion talousarvioon on 1.8 miljoonaa euroa.

Vastuutaho: OPM

24. Valtionavustukset alle 50 000 euroa maksavien liikuntapaikkojen rakentamiskohteisiin osoitetaan lasten ja nuorten sekä terveyttä edistävän liikunnan määrärahoista. Muutetaan opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta annettua valtioneuvoston asetusta (1395/2001) siten, että uudistus astuisi voimaan 2010 alusta.

Vastuutaho: OPM

25. Kootaan tietoa hyvistä käytännöistä, joilla voidaan myötävaikuttaa taloudellisesti heikommassa asemassa olevien perheiden lasten ja nuorten osallistumiseen liikuntaseurojen toimintaan sekä välitetään kokemuksista tietoa koko kuntakentälle.

Vastuutaho: OPM, Kuntaliitto

7. Kansalaisjärjestöjen merkitys liikunnan organisoijana kasvaa ja järjestöjen ammattimainen osaaminen vahvistuu. Tämä edellyttää liikuntajärjestöjen toiminnan laajentamista ja kohdentamista elämänkulun eri vaiheissa oleviin kansalaisiin, muiden kansalaisjärjestöjen mahdollisuuksien huomioon ottamista, yhteisöllisyyden uusien muotojen tunnistamista ja tukemista sekä osaamisen ja eettisyyden korostamista kansalaistoiminnassa.

26. Vuonna 2008 käynnistetyn liikunta- ja urheiluseurojen kehittämisen pilottihankkeen tavoitteena on seuratoiminnan monipuolistaminen ja laadun parantaminen tukemalla päätoimisten toimihenkilöiden palkkaamista sekä myöntämällä kehittämistukia. Pilottihankkeeseen ohjataan hankeaudella 2008-2011 lähes 7 miljoonaa euroa.

Vastuutaho: OPM, SLU, Nuori Suomi, KUNTO

27. Kannustetaan Suomen Liikunta ja Urheilu ry:tä päivittämään Reilu Peli periaateasiakirja, sopimaan jäsenjärjestöjensä kanssa toimenpiteistä periaatteiden soveltamiseksi käytäntöön sekä periaatteiden vastaisesta toiminnasta aiheutuvista vastuista ja sanktiojärjestelmästä.

Vastuutaho: SLU, OPM

8. Eri tehtävissä toimivien ammattiryhmien liikuntakoulutus ja -osaaminen lisääntyvät. Tämä edellyttää toisaalta ammatillisen perus- ja lisäkoulutuksen ja korkeakoulutuksen sisältöjen ja opiskelijamäärien kehittämistä toisaalta ammatissa toimivan henkilöstön täydennyskoulutuksen kehittämistä. Tässä periaatepäätöksessä esitettyjen liikuntapoliittisten tavoitteiden toteuttamiseksi keskeistä on koulutuksen kehittäminen erityisesti opetus- sekä sosiaali- ja terveys ja liikunta-aloilla.

Toimenpidesuosituks

28. Lisätään ja parannetaan osaamista koulutuksella seuraavasti:

- sosiaali- ja terveysalan ammatilliseen koulutukseen sisällytetään liikuntakasvatuksen ja -neuvonnan valmiuksia ammattien edellyttämällä tavalla
- tutkintotavoitteisen liikunta-alan ammatillisen lisäkoulutuksen sisällöissä ja rakenteissa otetaan huomioon työhyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla
- terveyttä edistävän liikunnan sisältöjä lisätään lääketieteen lisensiaatin samoin kuin eräiden lääketieteen erikoistumisalojen koulutuksessa
- opetusministeriön rahoittamassa opetushenkilöstön ammatillisessa täydennyskoulutuksessa kiinnitetään huomiota opettajien ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan avulla
- sosiaali- ja terveysalan lakisääteisessä täydennyskoulutuksessa esimerkiksi neuvoloiden, päiväkotien, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon henkilöstön koulutuksessa ovat painopisteenä ammatin kannalta tarpeelliset valmiudet liikuntakasvatukseen ja -neuvontaan
- liikuntatoimen henkilöstön täydennyskoulutuksessa painotetaan strategista osaamista ja

yhteistyötä osana kunnan hyvinvointipolitiikkaa.

Vastuutaho: OPM, OPH, koulutuksen järjestäjät ja oppilaitosten ylläpitäjät, kunnat ja Kuntaliitto, korkeakoulut, (OAJ ja muut opetusalan keskeiset toimijat)

9. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrä kasvaa ja liikunnasta syrjäytyneiden määrä vähenee valtioneuvoston periaatepäätöksen ”terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista” (2008:10) mukaisesti.

Toimenpidesuosituks

29. Tavoitetta toteutetaan terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista annetun periaatepäätöksen toimeenpanosuunnitelman mukaisesti terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunnan koordinoimana.

Vastuutaho: STM, OPM, MMM

30. Opetusministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö selvittävät yhteistyössä muiden ministeriöiden kanssa mahdollisuuksia järjestäytyneen urheilun ulkopuolisen dopingaineiden käytön vastaisista viranomaistoimista. Tavoitteena on lisätä tutkimusta dopingaineiden käytön yleisyydestä ja käyttäjien profiilista, vahvistaa poikkihallinnollista viranomaistoimintaa sekä selvittää palvelevan puhelimen ja internet-palvelujen kehittämismahdollisuuksia.

Vastuutaho: STM, OPM sekä muut ministeriöt, ADT, KUNTO

31. Liikuntaturvallisuutta edistetään Valtakunnallisen liikuntavammojen ehkäisyohjelman (2006–) sekä Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelman (2007–2012) mukaisesti.

Suomen Liikunta ja Urheilu valmistelee yhteistyössä muiden liikuntajärjestöjen ja asiantuntijatahojen kanssa toimenpiteitä, joiden tavoitteena on liikuntaturvallisuuden edistäminen sekä liikuntavammojen ja tapaturmien vähentäminen ja tuottaa asiaa koskevaa valistusaineistoa liikuntajärjestöjen ja urheiluseurojen käyttöön.

Vastuutaho: OPM, STM, SLU, Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien torjuntatyön neuvottelukunta, Valtakunnallinen liikuntavammojen ehkäisyohjelma

10. Kilpa- ja huippu-urheilun merkitys tarkentuu ja julkisen hallinnon tehtävät huippu-urheilussa selkiytyvät. Tämä edellyttää Huippu-urheilutyöryhmän (OPM 2004:22)

ehdotusten toteutumisen arviointia, eettisesti kestävän ulottuvuuden vahvistumista, huippu-urheilun ja muun liikuntakulttuurin suhteen tarkistamista sekä valtion roolin selkiyttämistä huippu-urheilusta vastaavien toimijoiden yhteistyökumppanina.

Toimenpidesuosituks

32. Opetusministeriö on asettanut työryhmän laatimaan ehdotuksia suomalaisen huippu-urheilun strategisista tavoitteista ja periaatteista sekä toiminnallisista vastuista eri toimijoiden kesken. Valtion kilpa- ja huippu-urheilua koskevaa tukipolitiikkaa tarkistetaan hallituskaudella ottaen huomioon työryhmän vuonna 2009 valmistuvat ehdotukset.

Vastuutaho: OPM, muut ministeriöt, Suomen olympiakomitea, Suomen Paralympiakomitea

11. Erityistoimia vaativien väestöryhmien liikuntaa lisääntyy. Tämä edellyttää kohdennettuja toimia mm. seuraaville väestöryhmille: liikkumisesteiset, maahanmuuttajataustaiset ja työttömät. Toimien lähtökohtana on yhteisen ja kaikille avoimen liikuntakulttuurin edistäminen.

Toimenpidesuosituks

33. Lisätään liikuntaan liittyvää kunnallista neuvontaa, opastusta ja tukea ryhmille, jotka muuten jäävät yhteiskunnan instituutioiden ulkopuolelle (työ- ja opiskelu-elämän ulkopuolella olevat, eläkeläiset jne.) sekä lisätään kuntien sosiaali- ja terveyspalveluihin liikuntaan liittyvää opastusta ja tukea.

Vastuutaho: Kunnat ja Kuntaliitto, STM, VM

34. Edistetään erityisliikunnan piiriin kuuluvien kansalaisten alueellista tasa-arvoa liikunnassa mm. lisäämällä informaatio-ohjausta vammaispalvelulain tulkinnan yhdenmukaistamiseksi.
Vastuutaho: STM, Stakes, RAY, Kuntaliitto, OPM

35. Toteutetaan työttömille suunnattu liikuntahanke tavoitteena lisätä työttömien osallistumista ja osallisuutta, ehkäistä syrjäytymistä sekä ylläpitää työkykyä liikunnan avulla. Hankkeen tuloksena syntyy toimintamalli, jonka avulla voidaan vakiinnuttaa toimintaa Työttömien Valtakunnallisen Yhteistoimintajärjestön koordinoimana.
Vastuutaho: OPM, STM, TEM, työvoimatoimistot, kunnat, työvoiman palvelukeskukset, Työttömien Valtakunnallinen Yhteistoimintajärjestö

36. Laaditaan ja toteutetaan maahanmuuttajataustaisten kotoutumista liikunnan avulla edistävä kehittämisohjelma yhteistyössä muun sivistys- ja kulttuuritoimen kanssa.
Vastuutaho: OPM, SM, Kuntaliitto, SLU

12. Julkisen hallinnon toimenpiteiden tehokkuus ja vaikuttavuus lisääntyvät liikuntaan vaikuttavien politiikoiden seurannalla ja arvioinnilla. Tämä edellyttää seurantaindikaattoreiden kehittämistä ja sektoritutkimuksen vahvistamista sekä valtion liikuntaneuvoston tehtävien painottamista laajakantoisiin ja periaatteellisiin seuranta- ja arviointikysymyksiin.

Toimenpidesuositukset

37. Vahvistetaan tiedolla johtamisen prosessia valtion liikuntahallinnossa. Kehitetään liikuntahallinnon päätöksentekoa palvelevaa tietojärjestelmää sekä sen pohjalta rakentuvaa seuranta- ja arviointijärjestelmää sekä liikuntakehitystä kuvaavia indikaattoreita.
Vastuutaho: OPM, VLN, Stakes

38. Lisätään liikunnan sektoritutkimusta sekä kohdistetaan sitä nykyistä vahvemmin liikuntakäyttäytymistä, elintapoja ja elämäntapoja määräävien tekijöiden selvittämiseen sekä liikunnan kansalaistoiminnan seurantaan ja kehittämiseen. Laaditaan liikunnan sektoritutkimussuunnitelma osana tiedolla johtamisen prosessia. Lisätään yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin sektoritutkimuksen kanssa.
Vastuutaho: OPM, VLN, KTL, Stakes, Tekry, Ikäinstituutti

39. Tuetaan soveltavaa liikuntatieteellistä tutkimusta opetusministeriön kautta sekä edistetään opetusministeriön ja Suomen Akatemian yhteistyötä liikunnan huomioonottamiseksi tutkimusohjelmien suunnittelussa ja toteuttamisessa.
Vastuutaho: OPM, VLN, SA

40. Suunnataan valtion liikuntaneuvoston tehtäviä laajakantoisiin ja periaatteellisiin liikuntakysymyksiin. Neuvosto tuottaa liikunnan tietojärjestelmää, soveltavaa ja sektoritutkimusta hyödyntäen liikuntakulttuurin kehitystä kartoittavan sekä tulevaisuutta ennakoivan kokonaisarvion toimikausittain sekä nostaa esiin suomalaisen liikuntakulttuurin uusia haasteita ja mahdollisuuksia sekä innovaatiotoiminnan kohteita.
Vastuutaho: OPM, VLN

41. Valtion liikuntaneuvosto tuottaa yhteistyössä riippumattoman arviointiryhmän kanssa periaatepäätöksen ja siihen liittyvän toimenpideohjelman liikuntatointa koskevien suositusten toteutumisen arvioinnin vuoden 2011 alkuun mennessä.
Vastuutaho: OPM, VLN

Muita kehittämistoimenpiteitä

42. Tarkistetaan liikuntalakia ja -asetusta tavoitteena määritellä nykyistä tarkemmin liikunnan peruspalveluluonne sekä kuntien ydintehtävät liikunnan edistämiseksi, selkeyttää valtion liikuntaneuvoston tehtäviä ja rakennetta sekä ajanmukaistaa valtakunnallisten ja alueellisten liikuntajärjestöjen valtionavustusten myöntöperusteita. Lisäksi lakiin ja asetukseen tehdään aluehallintouudistuksen edellyttämät muutokset.

Vastuutaho: OPM

43. Varmistetaan liikunnan tuleva rahoituspohja väestön terveyden ja hyvinvoinnin sekä yhteisöllisyyden edistämiseksi. Otetaan harkittavaksi veikkausvoittovaroista liikunnan koulutuskeskusten valtionosuuksiin osoitetun määrärahan siirtäminen rahoitettavaksi yleisistä budjettivaroista muiden vapaan sivistystyön koulutusmuotojen mukaisesti. Tämä edellyttäisi lisäystä valtion talousarvion kehykseen ja olisi toteutettavissa aikaisintaan seuraavalla hallituskaudella. *Vastuutaho: OPM*

6. EHDOTUKSIA TERVEYSLIIKUNNAN KEHITTÄMISEKSI TEUVALLA

Tavoite: Terveysliikunnan toimenpideohjelman keskeisenä tavoitteena on kaikenikäisten teuvalaisten omaehtoisen terveysliikunnan lisääminen ja terveyttä edistävien elämäntapojen omaksuminen.

- perustetaan kuntaan paikallinen terveysliikunnan työryhmä, joka toimii vapaa-ajanlautakunnan alaisuudessa (ryhmään pitää saada henkilöt, jotka sitoutuu asiaan ja jossa on myös llky:n jäsen ja asian-tuntemus).
- järjestetään perheliikuntapäiviä kolmannen sektorin kanssa yhteistyössä
- järjestetään liikuntakampanjoita kuntalaisten omaehtoisen liikunnan tukemiseksi
- liikuntakalenterin ylläpitäminen

6.1. Alle kouluikäisten liikunnan kehittäminen

- päiväkotien ja iltapäivätoiminnan ohjaajien kouluttaminen lasten liikuttamiseen
- alle kouluikäisen liikunta on yleensä lapsen omaehtoista liikuntaa, jota aikuiset voivat tukea huolehtimalla, että päivittäisen liikunnan määrä täyttyy (vähintään 2 h/päivä)

6.2. Lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen

- koulujen välituntiliikunnan kehittäminen
- koulupäivän jälkeiset liikuntakerhot
- vuosittaiset uimakoulut

6.3. Työikäisten liikunnan kehittäminen

- kannustetaan kuntalaisia omaehtoiseen liikuntaan liikuntakampanjoiden avulla
- uimahallin ohjatut ryhmät liikuttavat työväestöä sekä miehiä että naisia, erityisryhmät huomioitu myös uimahallilla ja kuntosalilla
- kehitetään uimahallille liikuntapaketteja, joita markkinoidaan yrityksille ja seuroille

6.4. Muut hyvinvointia lisäävät toimenpiteet

- kevyen liikenteen väylien ja lähiliikuntapaikkojen kunnossapitäminen ja kehittäminen terveysliikunnan näkökulmasta (esim. pururadat, ladut, rollaattorireitit, leikkikentät, koulujen ulkoliikuntapaikat)
- urheiluseurojen vuosiavustusten ja kyläyhdistysten latukorvausten säilyminen nykyisellään

Terveysliikunnan toimenpideohjelma tarkistetaan 2 vuoden välein vapaa-ajanlautakunnassa.



