

Liikunnan *ammattilainen*

Ladyt-ryhmä testasi Lahden liikuntaolosuhteita



• Lisätään liikettä • Eduskuntavaalit • Sportec-liikuntapaikkamessut



**Engon
edustaja
Suomessa**

KESSU
PART OF SGN

KESSU OY on markkinajohtajan asemassa oleva maailman suurimpien rinne- ja latukoneiden sekä lumetusjärjestelmien maahantuoja niin Suomessa kuin Baltian maissakin. Kattavaan tuotevalikoimaamme kuuluvat mm. PistenBully-rinne- ja latukoneet, Engon jäänhoitokoneet, TechnoAlpin-lumetuslaitteet sekä kotimaiset, Keiteleellä valmistettavat latulaitteet. Tuotteidemme ensiluokkaisen toiminnan takaa koko Suomen kattava huoltoverkosto.

Yhteystiedot ja lisätietoja:

Kessu Oy, Juurakkokuja 4, 01510 Vantaa, puh. 09 664 404, contact@kessu.fi, www.kessu.fi

TECHNOALPIN
snow experts

PistenBully

LATURULLAT

LATULAITTEET

engo
ice arena equipment

Liikunnan
ammattilainen

Julkaisija ja kustantaja

Suomen Liikunnan
Ammattilaiset SLA ry
toimisto@sla-ry.fi
www.sla-ry.fi

Päätoimittaja, ilmoitusmyynti

Johanna Manninen
johanna.manninen@sla-ry.fi
040 5567 040

Tomitussihteeri

Petri Vilkkio
ideatampere@kolumbus.fi

Toimituskunta

Johanna Manninen
Petri Vilkkio
Katri Klinga

Ulkoasu ja taitto

Tuija Lautiainen /
Idea-Tampere
Petri Vilkkio Oy

Ilmoitusmyynti

Johanna Manninen
johanna.manninen@sla-ry.fi
040 5567 040

Tilaukset ja osoitteenmuutokset

toimisto@sla-ry.fi

Painopaikka

PunaMusta Oy
Tampere 2023

ISSN 1799-8212

Lehti on myös Nuoriso- ja
Liikunta-alan asiantuntijat ry:n
jäsenetulehti.

Lehti ilmestyy vuonna 2023
viikoilla 10, 23, 37 ja 50

Lehden vastuu ilmoituksessa
olevasta virheestä tai
ilmoituksen julkaisematta
jäämisestä rajoittuu korkeintaan
ilmoituksen hintaan.

Kannen kuva

Katri Klinga

SLA



Pääkirjoitus

SLA:n vuosi 2022 puheenjohtajan silmin



Arvoisat jäsenet ja yhteistyökumppanit, vuosi on vaihtunut ja on aika muistella mennyttä ja kurkistaa tulevaan. Viime vuosi oli minulle ensimmäinen puheenjohtajana. Sain hyvät pohjat luottamustehtävääni edeltäjältäni **Tera Heinoselta**. Yhdistyksemme toiminta oli piristynyt, ja jo vuoden 2021 olosuhdeseminaariin Imatralle osallistui hieno määrä liikunta-alan toimijoita. Viime vuosi oli yhdistyksellemme muutosten aikaa. Aloitimme vuoden alussa hallituksen kanssa yhdistyksen strategian päivittämisen. Toimintaan kaivattiin koronavuosien jälkeen piristystä. Halusimme tulla lähemmäksi jäsenistöä ja tuoda ihmisiä yhteen. Hihat käärittiin ja ryhdyttiin yhdessä hommiin. Koen, että onnistuimme tavoitteessamme.



Järjestämämme tapahtumat kokosivat kasaan ennätysyleisön. Halusimme myös tuoda näkyväksi liikuntapaikoilla tehtävää työtä ja lanseerasimme #kiitos olosuhdetyöstä -kampanjan. Päivän ideana oli tuoda esiin olosuhteista vastaavien arvokasta työtä jakamalla kiitoksia sosiaalisessa mediassa ja järjestämällä pieniä yllätyksiä alan ammattilaisille. Tempaus saa jatkoa myös tänä vuonna. Webinaareja oli ollut jo aiempina vuosina, mutta viime vuonna webinaarit otettiin mukaan entistä vahvemmin. Webinaarit toimivat hyvin liikunta-alan nopeissa muutoksissa.

Sodan seurauksena energian hinnat lähtivät nousuun, ja taas liikunta-ala oli otsikoissa. Liikuntapaikkojen energiatehokkuudesta on puhuttu paljon jo aiemmin. Toivottavasti viime syksyn kriisi oli riittävä muistutus liikuntapaikkojen ylläpitäjille energiatehokkuuden parantamiseksi.

Kuntakyselyiden avulla saimme nopeasti tietoa jäseniltämme ja pystyimme reagoimaan saadun tiedon pohjalta. Energia-aiheiset webinaarit keräsivät alan toimijat koolle. Pääsihteerimme **Johanna** löysi webinaareihin hyvin asiantuntijoita, jotka pystyivät analysoimaan ja opettamaan meille energiakustannusten muutoksen taustoja. Webinaarit palvelivat varsinkin pienempien kuntien ja hallien päälliköitä.



Olosuhdeseminaari keräsi syksyllä ennätysyleisön. Tampere on tapahtumien kaupunki. Olosuhdeseminaarin järjestäminen Tampereella oli oikea ratkaisu, sillä seminaarin puitteet olivat huippuluokkaa ja isäntäkaupungin vieraanvaraisuus hurmasi. Kiitos vielä Mikko Heinoselle ja kumppaneille Kaupin ja Ratinan esittelyistä! Parin vuoden tauon jälkeen olosuhdeseminaari suuntaa ensi syksynä laivalle. Suoraan buffettiin ei kuitenkaan mennä, vaan ennen laivan köysien irtoamista pääsemme tutustumaan Turun kaupungin liikuntapalveluihin ja olosuhdetyöhön.

Puheenjohtajana olen iloinen, että kaupungit haluavat ottaa meidät vastaan ja haluavat esitellä työtään ja saavutuksiaan. Yhdessä asioiden pohtiminen ja toisten työhön perehtyminen on varmasti monelle syy saapua seminaariin vuodesta toiseen. Toivottavasti syksyllä saavutamme 200 osallistujan rajapyykin ja saamme lisää liikunnan ammattilaisia mukaan Turkuun. Myös Kölnin messumatka palaa ohjelmistoomme ja olen yksi matkan johtajista.

Hankkeiden avulla olemme osallistuneet liikunta-alan tutkintoniimikkeiden kehittämisen ja liikunnanohjaajien työnohjauksen projekteihin. Tutkintoniimikkeiden muutosesitys on jätetty opetus- ja kulttuuriministeriöön ja nyt odotetaan asian etenemistä päätökseen asti. Liikunnanohjaajien työnohjaushankkeella yhdistyksemme on mukana pienten kuntien liikunnanohjaajien tukemisessa ja toivottavasti hanke tuo uutta virtaa ohjaajien työhön.



Vuosi 2023 on lähtenyt vauhdilla käyntiin. Hallituksen jäsenet järjestivät Helsingissä ja Oulussa liikuntapäälliköiden tapaamiset. Hallituksen kenttäkiertue jatkuu seuraavaksi Joensuussa **Jere Sinkkosen** isännöidessä Pohjois-Karjalan päälliköitä ja mestareita. Helmikuussa kävimme tutustumassa Jyväskylän liikunnan ja urheilun tekijöihin.

Sportec-messutkin jo kolkuttelevat ovella, ja SLA tarjoaa messulavalla ohjelmaa kahden paneelin verran.

Vaalit ovat taas tulossa, ja olemme olleet mukana rakentamassa urheiluyhteisön yhteistä Liikettä Suomeen -vaalikampanjaa.

Oikein vauhdikasta kevättä kaikille - ja nähdään!

Aleksi Nyström

Kirjoittaja on SLA:n hallituksen puheenjohtaja.



Liikettä Suomeen
– Eduskuntavaalit
2023

28

Sisältö

Pääkirjoitus	3
Lukijalle.....	5
Kontiolahti vuoden liikkuvin kunta	6
Liikkumisen rutiineja hakemaan ilon kautta!.....	10
Olosuhteet testissä 1: Oliko hiihtäjän hyvä hiihdellä?.....	12
Olosuhteet testissä 2: Kuinka sujuivat kuntosali ja uinti?	14
Ihmisten toimintakyky ja hyvinvointivaltion tulevaisuus kriisiytymässä?	16
UKK-instituutin liikuntaraportti 2022: Suomalaisen liikkuminen vähenee huolestuttavasti	18
Väestötutkimukset Liikuntaraportin pohjana	20
Matto- ja laitepilatesta Suomessa	22
GYMTEC & SPORTEC: Monta lajia – yhteinen sydän.....	26
Eduskuntavaalit 2023.....	28
SLA:n uusi jäsen Normiopaste Oy valmistaa ulkoiluopasteita.....	34
Huomio liikunnanohjaustyötä tekevien omaan työhyvinvointiin.....	36
Nuoli: Liikunnallista vuotta 2023!.....	37
Ajankohtaista.....	38



Kontiolahti palkittiin Suomen
Urheilugaalassa vuoden 2022
liikkuvimpana kuntana.



Miksi niin monen ihmisen on
vaikea saada itseään liikkeelle?

Lukijalle



Johanna Manninen
päätoimittaja

Lisätään liikettä porukalla!

■ Tämä vuoden ensimmäinen lehti on luettavissa juuri Sportec-liikuntapaikkamessujen alla. Pohjoismaiden laajimmat alan messut kokoavat jälleen yhteen liikunnan ja hyvinvoinnin sekä liikuntapaikka- ja viherrakentämisen ammattilaiset. Tapahtuman kokoava teema on Liikunnalla kestävä yhteisöllisyys. Muita keskeisiä aiheita ovat olosuhteet, digitalisaatio, liikuntapaikkarakentamisen riskit ja liikunnan merkitys yksilölle.

Messuilla tullaan jälleen näkemään liikunta-alan uutuusia, ja näytteilleasettajat ovat valmistelleet messuosastonsa näyttäviksi ja houkutteleviksi. Vieraiden toivotaan pysähtyvän omalle ständille ja muistavan yrityksen tuotteet ja palvelut hankintojen ja tehdessään. Messulavalle on tänäkin vuonna järjestetty ohjelmaa, ja kävijöiden on mahdollisuus istahtaa alas kuuntelemaan muun muassa vaalipaneelia sekä keskustelua turvallisista liikuntapaikoista.

Toivottavasti näemme Pirkkahallissa myös liikunnanohjaajia tutustumassa laite- ja välinevalmistajiin. Onhan se nimittäin niin, että esimerkiksi uutta kuntosalia suunniteltaessa on hankinnasta vastaavan tärkeä piipahtaa liikuntakoordinaattorin juttusilla ja tiedustella hänen näkemystään asiakkaidensa mieltymyksistä.

Messuvieraille sisäänkäynti on maksuton, ja saapuminen Tampereen Messu- ja Urheilukeskukseen on tehty mahdollisimman helpoksi. Toivottavasti mahdollisimman moni teistä pääsee paikalle. Näkisin, että myös alan opiskelijoille messut tarjoavat ainoan annoksen tietoa tulevasta työmaaperästä. Nähdään siis maaliskuussa messuilla!

Tämän lehden teemana on "Lisätään liikettä", ja kirjoituksissa lähestytäänkin aihetta erilaisista näkökulmista käsin. Laajempaa perspektiiviä antaa **Ulla Nykäsen** kokoama teksti liikunnan ekosysteemistä, minkä kautta voidaan tunnistaa liikunnan edistämiseen liittyviä toimijoita, suuruusluokkia, olemassa olevia verkostoja, rajapintoja, yhteistyön paikkoja ja katvealueita.

Liikkumisen edistämisen ekosysteemeissä on mukana runsaasti eri toimijoita. Heitä voidaan tarkastella ja jaotella monella eri tavalla esimerkiksi yhteiskunnallisen tehtävän, roolin, kohderyhmän, toimintalogiikan tai vuorovaikutussuhteiden kautta.

Kun liikkumista lähdetään lisäämään, on tärkeää tietää lähtötaso. UKK-instituutti julkaisi lokakuussa 2022 liikuntaraportin, jonka tulokset ovat hälyttäviä erityisesti kouluikäisten ja eläkeläisten kohdalla. Kirjoittajamme **Katri Klinga** haastatteli UKK-instituutin vanhempaa tutkijaa **Pauliina Husua**, ja pääsettekin lukemaan lehden sivuilta tutkijan mietteitä tuloksista ja mahdollisista toimenpiteistä.

Ja sitten vielä palataan niihin liikuntapaikkojen käyttäjiin. Viiden naisen testiryhmä aloitti tammikuussa tutustumismatkinsa lahtelaisiin liikuntapaikkoihin. Idea testiryhmästä lähti liikkeelle, kun kyselin ohjaamani ratsastustunnin päätteeksi lady-ryhmän ratsastajattarilta heidän kokemuksiaan hiihtoladuista ja uimahallikäynneistä. Hämmästyin heidän vastauksistaan. Kävi nimittäin ilmi, että osa testiryhmäläisistä oli hiihtänyt viimeksi ala-asteella. Uimahalliaikien olivat monet karttaneet, koska päällimmäisenä heillä olivat muistikuvat yläasteen uinneista - kaakeleista ja kalseudesta.

Kaltaisilleni urheiluun uskoville on melkein itsestään selvää, että kuka tahansa osaa suunnata ladulle ilman opastekylttiä tai mobiiliovellusta, uimahallin etikettisäännöt ovat tiedossa ja kuntosalissa osataan tarttua kahvakuulaan ilman valmentajan ohjetta. Mutta näin eivät asiat usein välttämättä olekaan. Liikunnan ammattilaisille ja heidän osaamiselleen on siis käyttöä.

Lisätään liikettä omassa arjessa pienin ja suurin teoin.

Johanna



Kontiolahti vuoden liikkuvin kunta



Kuva: Niina Vatanen

Suomen Urheilugaalassa vuoden 2022 liikkuvimpana kuntana palkittu pohjoiskarjalalainen Kontiolahti viettää tänä vuonna 150-vuotisjuhliaan. Ampumahiihdon maailmancupista tunnetussa kunnassa on yli 15 000 asukasta. Mitä Kontiolahdella on tehty loistavasti?

■ Teksti: Katri Klinga

Palkintoperusteluissa mainitaan muun muassa, että kunnassa on onnistuttu esimerkiksi yhdistämään kansainvälisen tason kilpailuolosuhteet ja kaikkien kuntalaisten lii-

kuttaminen luontevaksi kokonaisuudeksi.

Kontiolahden nousussa yhdeksi ampumahiihtomaailman keskuspaikaksi on taustalla pitkäjänteinen strateginen suunnittelu sekä energinen ja kunnianhimoinen asenne.

Kunnan vahvuuksia ovat erilaiset kumpanuudet, kuntalaisten osallisuus olosuhteiden ja palveluiden suunnittelussa ja toteutamisessa sekä monipuolisesti hyödynnetty digitaalisuus. Elinvoimaisten kylien ansiosta Kontiolahdella on kattavat lähiliikuntamahdollisuudet sekä ympärivuotiset mahdollisuudet luontoliikuntaan.

Kontiolahden vapaa-aikapäällikkö **Sari Jormanainen** iloitsee palkinnosta.

- Palkinto oli yllätys ja siitä tuli mielettömän hyvä fiilis. Työtä on tehty kauan ja on ilahduttavaa, että sitä arvostettiin. Ampumahiihdon maailmancupiakin on järjestetty jo yli 30 vuotta, sanoo Jormanainen, jolla itsellään on menossa viides vuosi kunnan vapaa-aikapäällikkönä.

Kontiolahti sijaitsee Joensuun kyljessä. Kunnassa on Itä-Suomen nuorimmat asukkaat.

- Meillä on kymmenen alakoulua ja elin-

voimaisia kylätoimijoita ja urheiluseuroja. Kouluilla on liikuntasaleja ja mahdollisuudet muun muassa hiihtoon ja luisteluun sekä muuhun ulkoliikuntaan. Liikuntapaikoista huolehditaan yhteistyösopimuksin yhdistysten kanssa. Asenne on sellainen, että kaikki tehdään, mikä pystytään. Pyrimme täyttämään kuntalaisten toiveet, vapaa-aikapäällikkö toteaa.

Tehtävä ei ole helppo, sillä Kontiolahdelakin liikuntatoimen budjetti on vain kolme prosenttia kunnan taloudesta.

Kunnan organisaatiossa liikunta sijoittuu vapaa-ajan alaisuuteen ja vapaa-aika taas sivistyslautakunnan alaisuuteen. Tekninen lautakunta ylläpitää liikuntapaikkoja.

Yhteistyö sujuu ja organisaatio matala. Vapaa-aikapalveluissa työskentelee 12 henkilöä, joihin kuuluu kaksi vapaa-aikaohjaajaa ja yksi erityisliikunnan ohjaaja. He tekevät töitä pääasiassa liikunnan parissa, loput työntekijät työskentelevät kulttuurin, nuorison ja tapahtumien parissa. Työyhteisö on kompakti ja kaikki sujuu hyvällä yhteistyöllä. Esimerkiksi juhluvuoden tanssiaisten järjestelyissä ei ole tarpeen vetää rajoja liikunnan ja kulttuurin välille.

Liikuntapaikkojenhoitajina on kuusi vaki-
tuista ja kaksi määräaikaista työntekijää.

- Liikuntapaikkojenhoitajien omistautuminen työlleen on ihailtavaa. Kaikki mitä pyydetään, tapahtuu aina. Toimintakulttuuri tuntuu myös siirtyvän sukupolvelta toiselle, Jormanainen kiittelee.

Kuntalaiset ovat hyvin aktiivisia. Kontiolahdella muutetaan jopa asuinpaikkaa latujen perässä. Isoja lajeja ovat salibandy, jalka-

pallo ja ampumahiihto. Talvella hiihdetään paljon. Kesällä Joensuun ja Liperin kanssa yhteistyössä tehty polkuverkosto liikuttaa suurta määrää ihmisiä ja tuo kuntaan liikuntamatkailijoita.

Kontiolahdella myös lenkkeillään ja käydään kunnan ylläpitämissä kuntosaleissa. Kunnassa on vain yksi yksityinen kuntosali. Frisbeegolfratoja on neljä ja Lehmooon suunnitellaan vielä yhtä uutta rataa. Yksi radoista on Joensuun kaupungin ylläpitämä.

- Frisbeegolf on edullinen liikuntapaikka ylläpitää ja sillä saadaan nuoret metsään, vapaa-aikapäällikkö tietää.

Yhtenä erikoisuutena on Ikäihmisten vertaisohjaajaverkosto. Kunnan erityisliikunnanohjaaja koordinoi noin 30-40 ikäihmistä, jotka toimivat vapaaehtoisesti vertaisohjaajina muille ikäihmisille.

- Tästä voi olla todella ylpeä. Vertaisohjaajat saavat toki koulutuksen ja heidät kutsutaan yhteisille lounaille tai järjestetään muita pieniä muistamisia, mutta muuten he tekevät positiivissävytteistä työtä täysin vapaaehtoisesti.

Ampumahiihdon maailmancup tuo Kontiolahdelle tunnettuutta valtakunnallisesti ja kansainvälisesti. Kaikki tuntevat **Kaisa Mäkäraisen**. Maailmancup on tuonut myös paljon osaamista, muun muassa ensilumenlatu on huippuluokkaa. Maailmancup tuo tietyn vetovoiman ja vahvuuden kuntaan.

Muita urheiluseurojen järjestämiä tapahtumia ovat muun muassa Kontiolahden urheilijoiden Jaama MTB ja Jaama Run sekä Selkien Sisun Sisuseikkailu. Ne tuovat esille kunnan luontoliikuntaolosuhteita. Koulut

järjestävät myös hiihtoviikkoja helmi-maaliskuussa.

Käsittämätöntä kylien aktiivisuutta

Kontiolahteen kuuluva Selkien kylä sijaitsee vaaran laella. Selkien kylästä on kolmisenkymmentä kilometriä Kontiolahden kirkonkylälle ja parikymmentä kilometriä Joensuuhun.

Selkien Sisun puheenjohtaja **Matti Ikonen** porukoineen tekee kylällä ihmeitä. Vainuusiopirissä on noin 300-400 ihmistä, joista noin puolet on seuran jäseniä.

- Kuusikymmentä vuotta sitten paikallisen kansakoulunopettaja ryhtyi kehittämään lapsille ja nuorille toimintaa ja sillä tiellä ollaan. Olemme kuntourheiluseura, joka huolehtii hiihtoladuista ja luistelukentästä. Meillä on tässä pieni urheiluhalli, jossa on pieni punttisali, Ikonen aloittaa vaatimattomasti.

Kylän nuoria on aktivoitu pitämään kerhoja nuoremmilleen. Viikoittain on 3-4 ryhmää, joissa muun muassa palloillaan ja tanssitaan. Aikuiset ja nuorisohöntsäävät omassa ryhmässään lentopalloa. Tarjolla on ammattilaisen ohjaamaa tanssikurssia ja senioreille kuntosalisaliohjausta. Hallia voi käyttää yksityisestikin vaikkapa koripallon ja salibandyn pelaamiseen. Myös suunnistuskarttoja tehdään sekä iltarasteja ja jopa kansallisia suunnistuskilpailuja järjestetään. Kesällä huolehditaan urheilukentästä, jonka juoksuradan keskellä on pesäpallokenttä.

Seuran jäsenyydellä saa kaiken tämän →



■ Vapaa-aikapääällikkö Sari Jormanainen ja liikuntapaikkamestari Harri Lehikoinen. Reitistöjen kehittämistä tehdään usein kartan äärellä.



■ Selkien Sisun Matti Ikonen ja moottorikelkka.

käyttöön ja avaimet halliin. Jostain kursista saattaa mennä joskus pieni lisämaksu, mutta muuten vuosimaksu on vain muutamia kympejä.

Suurin vastuu on kuitenkin laduissa, joita on noin 25 kilometriä. Niiden ajamiseen kuluu kerralla 3-5 tuntia. Viime talvena tunteja kului 90-100 ja raivaustöitä tehtiin noin 20 tuntia päälle. Tänä vuonna ollaan menossa 60-70 tunnin lukemiin. Kunnan kanssa on sopimus 50 tunnista, luistelujäästä maksetaan kiinteä summa.

- Onhan latujen tekoa varten hankittu kallis moottorikelkka investointina vähän huono, ellei olisi pitkiä perinteitä ja talkootyöllä hankittua pääomaa, Ikonen naurahtaa.

Kylällä on aina ollut joku sellaisessa elämäntilanteessa, että on pystynyt tehtävään tarttumaan. Usein tekijällä itsellään on hiihtäviä lapsia tai hän on itse kiinnostunut hiihdosta.

- Omasta harrastamisestani 75 prosenttia on tällä hetkellä latujen tekoa ja 25 prosenttia hiihtoa. Pitkäaikaisin latujen tekijä Sakari Kontkanen on jäänyt latujen teosta eläkkeelle 50 vuoden jälkeen, joten itseltäni kuluu nyt enemmän aikaa latujen tekoon. Viereinen Mustavaaran laskettelukeskus on ollut mukana yhteistyössä 1980-luvulta saakka ja ajaa latupohjia tampparilla lumitilanteen salliessa. Kyläläiset ovat kolanneet talkoina lumia latupohjalle ja raivanneet risut, Ikonen juttelee.

Luistelukentän jäädytykseen on tänä vuonna kulunut noin 20-25 tuntia. Ringissä on kaksi muuta talkoolaista Ikosen lisäksi eli vain yksi kolmesta jäädytyskerrasta on osunut kohdalle. Tarvittaessa kunnan traktorivetoinen laite käy hiomassa pahimmat rosot jäästä.

- Siitä suuret kiitokset muutenkin kiireisille kunnan kenttämestareille.

Valotekniikasta kunta on huolehtinut ja järjestänyt tarvittavat korjaukset.

- Onhan se jo turvallisuuskysymys, ettei kukaan amatööri lähde valotolppiin kiipeämään.

Ikonen miettii, että hieman takamatkalta he lähtevät moniin muihin seuroihin verrattuna, koska jo olosuhteiden ylläpito vie paljon aikaa. Siihen päälle pitää sitten järjestää vielä itse toiminta.

- Kiitosta kuulee paljon, harvoin saa risuja. Niin kauan kuin ilo säilyy, mikäpä tässä on tehdessä, Ikonen päättää.

Liikuntapaikkamestariilta kiitosta kylille

Liikuntapaikkamestari Harri Lehikoinen on työskennellyt Kontiolahdella vuodesta 2018.

- Kylien tekemä työ on iso apu, todella iso apu, Lehikoinen painottaa.

Kunnan kahdeksan työntekijää huolehtii liikuntapaikkojen olosuhteista. He eivät milloin pystyisi ylläpitämään olosuhteita jatkuvasti ympäri laajaa kuntaa ilman kyläyhdis-



■ Jäähalli siirtyi kunnan ylläpitoon 1.1.2023. Kuvassa halli on valaistu tapahtumakäyttöön.

tysten apua. Kunnan kalustolla käydään auttamassa kyliä talven aikana muun muassa luistelualueiden ja kaukaloiden jäänhoidossa. Yhteistyötä tehdään ja kunta auttaa niissä asioissa, joihin kunnalla on erikoiskalustoa.

Lehikoinen ryhtyy luettelemaan muitakin

hyvää huolta olosuhteistaan pitäviä kyliä.

- On niitä Selkien lisäksi ainakin Jakokoski, Kunnasniemi ja monta muuta.

Jäähallin siirtyminen kunnalle tuo uuden tilanteen olosuhteiden kanssa työskenteleville. Hallin mukana tulee yksi työntekijä ja yk-

si on haussa.

Urheilugaalan palkinnosta Lehikoinen tuumaa, että on mukavaa, kun joku on huomannut, että täällä on saatu hyvin tehtyä. Hän iloitsee koko porukan puolesta palkinnosta. ■



Ympäristö-
ystävällinen
ratkaisu

Luontopoluille, hiihtoladuille ja ulkoilualueille

kunnon opasteet



Kyltti.fi:stä saatte selkeitä ja kestäviä tienviittoja ja infotauluja sekä niiden telineitä. **Ottakaa yhteyttä, saatte hyvän tarjouksen!**

KYLTTIPAJA

kyltti.fi

www.kyltti.fi info@kyltti.fi
Puhelin 050 56 32 700
Metsäkuja 6B, 68570 Luoto

Suomen Kenttävaruste Oy

Tauskonkatu 31
33720 Tampere
puh. (03) 317 4200

e-mail info@kenttavaruste.com

Valmistamme: ke-va urheilukenttäkalusteet. Varastossa verkot kaikkiin lajeihin.

Katso kuvasto ja hinnasto:
www.kenttavaruste.com

ke-va®
urheilukalusteet

Liikkumisen rutiineja hakemaan ilon kautta!

Miksi niin monen ihmisen on vaikea saada itseään liikkeelle? Liikunta- ja urheiluväen on lähes mahdotonta ymmärtää ihmisiä, joille ei kerta kaikkiaan maistu minkäänlainen liike. Liikkuminenhan on hauskaa ja ilman liikkumista on vaikea elää, eikö? Suomalaisten tilanne näyttää kuitenkin huononevan vuosi vuodelta tuoreen liikuntaraportin mukaan.

■ Tästä voi tulla parempi mieli, ellei hiihto päätynyt mustalle listalle jo kouluaikoina.

■ Teksti ja kuvat: Katri Klinga

Pakko ei maistu monellekaan ihmiselle. Kaikki tietävät, että kannattaa liikkua, syödä terveellisesti ja nukkua hyvin. Tavat muodostuvat kuitenkin pitkän ajan kuluessa. Lähellä olevat ihmiset muokkaavat maailmankuvaamme. Jos lapsuuden ympäristössä ei ole koskaan liikuttu, ei sitä koeta tärkeäksi vanhempanakaan. Ei ole ollut tapana liikkua.

Toisaalta liikkuminen ja aktiivisuus eivät vaadi urheiluharrastusta. Jo pienikin liike virkistää mieltä, hermosto ja lihakset aktivoituvat ja verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat, kerrotaan UKK-instituutin liikuntatutkimuksesta kertovassa jutussa. Kaikki aktiivisuus on hyväksi. Muutamat minuutitkin lasketaan.

Työmatkakävely ja -pyöräily, puuhailu puutarhassa, halkojen hakkaaminen, vaelukset metsässä, marjastaminen, pihaleikit ja monet muut ovat juuri sitä liikkumista, joka on oikein positiivista. Ne hetket ovat kaikki pois paikallaanolosta. Ei kunnon urheilussa tavoitteineenkaan tietysti mitään vikaa ole.

Tee sitä, mistä pidät. Joku innostuu luonnosta, joku taas sykkeen ja kuljetun matkan mittaamisesta tai jonkin urheilulajin tekniikasta ja välineistä. Olemme kaikki erilaisia. Tärkeintä on tietää, mikä juuri sinua innostaa. Mieti tätä tarkasti ja uskalla kokeilla. Millaisen liikkujan identiteetti sinulla on?

Yksi tärkeä seikka on luoda rutiineja. Sitä kautta voi päästä hyvin alkuun. Vaikka kotiin hankittu joogamatto ei hurjasti innosta sikaan, käy siinä joka päivä ja aloita hyvin pienestä. Kehu itseäsi joka kerta, kun levität maton ja asetaudut sille. Tai jos olet hankkinut kuntosalikortin ja päättänyt, että nyt alkaa uusi elämä, älä masennu takaiskuista ja tekemättömistä treeneistä, vaan kävele salin ovesta sisään kerta toisensa jälkeen ja tee jotain siedettävää siellä.

Hanki kunnon varusteet, jos vain pystyt. Pistä väriä päälle ja yritä näyttää iloiselta. Hanki ystäviä tai etsi yhteisöjä, jotka liikkuvat. Lue artikkeleita ja etsi tietoa. Roiku mukana porukassa. Äläkä ikinä luovuta!

Hyvät olosuhteet ja liikunnan ammattilaisten rooli tärkeitä

Kuntien ja kaupunkien liikuntaolosuhteet ovat yksi tärkeä innostaja. Naisten testiryhmä kävi Lahdessa testaamassa liikuntapaikkoja. Kävi ilmi, että ainakin tämä asiakas-kunta on hyvin vaativaa. Liikuntapaikkojen on oltava helposti tavoitettavia, siistejä ja viihtyisiä. Toiveissa ovat myös ryhmät, joihin voi liittyä, ohjaajia kaivataan. Yksin ei ole mukavaa, vaan joku voisi tulla pyytämään mukaan ja ohjata liikuntaa. Ehkäpä sosiaali-



■ Tämä näky innostaa tai kauhistuttaa.



■ Hyötyliikuntaa kenties?

sen median kautta tehdään pian yhä enemmän liikuntatreffejä.

Valaistut ulkoilureitit, auratut ja hiekoitetut kävelytiet, hyvät opasteet, turvalliset teiden ylitykset ja monet muut seikat ovat kuntien vastuulla. Niiden merkitystä ei voi koskaan korostaa liikaa.

Lisäksi liikuntapaikoilla työskentelevillä on merkittävä rooli. Uutta lajia tai paikkaa kokeilemaan tullut potentiaalinen liikkuja

saattaa olla hieman hukassa, eikä osaa heti toimia kokeneen kävijän tavoin. Kun liikunnan ammattilaisena näet eksyneen näköisen liikkujan, kysy miten voit auttaa ennemmin kuin karjaisit hänet pois radalta tai muusta liikuntapaikasta.

Tuntuu, että liikkuminen on hyvin pienestä kiinni. Moni on siinä reunalla, lähteäkö vai ei. Kannattaa muistaa, että aina kannattaa kokeilla ja kaikki liike on hyväksi! ■

Olosuhteet testissä 1

Oliko hiihtäjän hyvä hiihdellä?

Viiden naisen testiryhmä lähti kokeilemaan hiihtoa Lahdessa. Hiihtopaikka oli kaikille jollain tavalla tuttu, mutta perille löytäminen oli haasteellista. Pimeässä oli vaikea löytää parkkipaikkaa ja ladun lähtöpistettä. Miltä tuntui itse hiihto mainioissa olosuhteissa Lahden hyppyrimäkien takana ensilumenladulla?

■ Teksti ja kuvat: Katri Klinga

Tammikuinen talvi-ilta oli mitä parhain hiihtämiseen. Pikkupakkanen, kuutamo, loistavat ladut ja paljon lunta. Lunta oli tuprutanut matalat infokyltitkin umpeen. Hiihtämässä oli paljon konkareita, jota eivät infoja kaivanneet, mutta kuinka kävi potentiaalisen uuden liikkujan?

Opastekylttien puuttuminen harmitti. Netistä löytyi kyllä etukäteen latukartta, mutta siihen ei ollut merkitty parkkipaikkaa. Isommalta tieltä ohjattiin vain koirien ulkoilutusalueelle. Laduista ei ollut mitään merkintää tai opastetta tien varressa.

Naiset miettivät myös, milloin latujen valot sammuvat. Joku oli kaivanut netistä tiedon, että kymmenen asti illalla saa hiihtää valoilla.

Itse ladut tekivät kaikkiin vaikutuksen. Ne olivat hyvässä kunnossa. Tunnelma oli kerta kaikkiaan kohdillaan.

Plussaa sai ammattitaitoinen suksiyrittäjä, joka tarjosi hiihtäjille monoja, suksia ja sauvoja kokeiluun ja myyntiin. Valikoidun oli paljon. Muitakin hiihtovaruksia sai ostaa lämpimästä konttiin rakennetusta myymälästä. Kaksi testiryhmän naisista kokeili pisteen suksia ja toiminta sai paljon kiitosta. Yrittäjä on vuokrannut alueen kaupungilta.

Kontti ja myyntipiste telttoineen toivat myös valoa ja tunnelmaa ladun varteen. Lämpimät kaakaotkin nautittiin. ■



Tunnelma oli kerta kaikkiaan kohdillaan kun testiryhmä lähti kokeilemaan hiihtoa Lahdessa.



1. Elina Heinonen Arvosana 10

Elina on päässyt suksille tänä talvena kerran aikaisemmin lähellä kotiaan. Tämä testilatu oli hänen mielestään paremmassa kunnossa kuin oma kotilatu. Ilman netistä katsottua karttaa paikalle olisi ollut vaikea löytää.

- Ladut ovat hyvät. En vain ole aiemmin saanut aikaiseksi lähteä tänne. Hyvä kokemus kyllä, Elina toteaa. ■

2. Jenna Kiri Arvosana 8

Jenna on hiihtänyt viimeksi vuonna 1999. Hiihto tuntui yhtä raskaalta kuin ennenkin.

- Miljö ja puitteet ovat hyvät. Mielenkiintoista oli lähteä kokeilemaan. Kouluajoilta jääneet huonot muistot hiihdosta eivät kuitenkaan vielä hellittäneet, Jenna sanoo. ■

3. Anne Varjovirta Arvosana 10

Anne oli hiihtänyt viisi kertaa tänä talvena. Lahden ensilumenlatu oli paikkana tuttu, joten perille löytämisessä ei ollut ongelmia. Anne on aloittanut luisteluhiihdon kolmisen vuotta sitten. Tasapaino on aina hiihtokerran alussa hakesessa, mutta kun rentous löytyy, hiihto alkaa sujumaan.

- Tämä on kivaa ja olosuhde on loistava.

Ei minkäänlaista laturaivoa havaittavissa ja lapset saavat muilta hiihtäjiltä tsemppi-toivotuksia, Anne iloitsee. ■

4. Sari Ketola Arvosana 9

Sari on aloittanut hiihtämisen uudelleen kaksi tai kolme talvea sitten. Teinivuosina tuli hiihdettyä, mutta vasta korona ja lumiset

talvet saivat Sarin palaamaan suksille. Selvä tosin kipuilee ja mahdollinen kaatuminen pelottaa. Paikka on Sarin mielestä hieno, mutta opasteiden puuttuminen harmittaa.

- On tämä hiihtäminen raskasta. Ilon kautta yritän kuitenkin tehdä. Kolmen kilometrin mittainen tasainen latu on juuri sopiva minulle, Sari pohtii. ■

5. Heli-Maija Vehkalahti Arvosana 7

Heli-Maijalla on taustalla jopa SM-mitali hiihtosuunnistuksesta 16-vuotiaana. Pohjanmaalla harjoiteltiin aikoinaan kovaa ja hiihdettiin koulumatkat. Heli-Maija ei löytänyt perille helposti, vaan joutui kysymään apua muilta. Netin latukartasta ei löytynyt vanhan raviradan parkkipaikkaa. Kota ja grilli löytyivät latukartasta ja ne saattaisivat kiinnostaa pienen lapsen äitiä.

- Opasteet parkkipaikalle ja edelleen ladun varteen puuttuivat. Tätä kannattaisi katsoa uuden asiakkaan silmin ja miettiä asiakaspolkua tyyliin "tervetuloa hiihtäjä, seuraa punaista nuolta", Heli-Maija ideoi. ■

Olosuhteet testissä 2

Kuinka sujuivat kuntosali ja uinti?

Lahden Kivimaan uimahalli on upea, siisti ja kodikas. Käytävän päästä löytyy mainio kuntosali. Vastaanoton kahvilassa tervehditään tulijoita ystävällisesti. Kaikki vaikuttaa lupaavalta.

Elina Heinonen antoi kuntosalin arvosanaksi 7 ja Sari Ketola 8 ½

Naiset arvioivat kuntosalin hieman ahtaaksi. Siellä oli kuitenkin monipuolisesti laitteita ja tunnelma oli mukava. Käsipainoihin olisi kaivannut vinkkejä, mitä niillä voisi tehdä. Sali oli myös siisti ja laitteet olivat hyväkuntoisia ja ehjiä. Sari on aiemmin saanut itsensä kipeäksi kuntosalilla tehdessään liikkeitä liian isoilla painoilla. Nytkin hän olisi kaivannut ohjausta ja varmistusta, että tekee liikkeit varmasti oikein.

Elina viihtyy kuntosalilla ja jatkoikin treeniä pitkään. Hän on kilpaillut aiemmin fitnessissä, joten salit ovat tulleet tutuiksi. Kuntosaleilla on tullut käytyä viisikin kertaa viikossa, nyt määrä on pudonnut noin kolmeen ratsastusharrastuksen viedessä enemmän aikaa. Elina olisi kaivannut uimahallin kuntosaliin enemmän laitteita. Hän mietti myös,

kuinka hyvin ilmastointi toimii kesäisin. Se on tärkeä asia salilla paljon aikaa viettävälle liikkujalle.

Salin ja uinnin yhteishinta 7,5 euroa tuntui edulliselta, koska sillä pääsee myös saunomaan.

Uimahalli sai arvosanan 10- Anne Varjo-virrasta ja arvosanan 9 Jenna Kiriltä.

Anne ja Jenna olivat innoissaan uima-altaan reunaan kiinnitetyistä virtuaalijumpista. He tekivät kuin ohimennen 35 minuutin mittaisen harjoituksen. Harjoituksista sai valita sykkettä nostavan treenin tai vaikkapa venyttelyn. Ennen jumppia naiset olivat jo tehneet alle parikymmentä minuuttia vesijuoksua.

Anne on kammonnut uimahalleja aiemmin, koska niissä on tullut aina kylmä. Hän on jopa kieltäytynyt uimahallireissuista tytärensä kanssa, mutta nyt mieli muuttui. Vesi

oli lämmintä, eikä uimessa ja jumpatessa tunnut lainkaan kylmältä. Kaupunki sai kiitosta, ettei ollut alentanut uimaveden lämpötilaa säästösyistä.

Jenna puolestaan nautti jopa kylmäaltaaseen pulahtamisesta. Vedessä vietetyn ajan perään naiset viihtyivät vielä saunassa. Koulujan liikuntatuntien kauhut unohtuivat ja uimahallikokemus oli oikein hyvä.

Ainoa miinus uimahallissa oli melko suuri väkimäärä. Vesijumppaajat joutuivat hieman ahtaalle vesijuoksijoiden ratojen läheisyyteen.

Kahvilan mokkapalat maistuvat kaikille kuntosalin ja uintitreeneiden jälkeen ja koko porukalla oli iloinen mieli. Seuraavia liikuntakokeiluja suunniteltiin jo. Todettiin, että sosiaalisen median kautta voisi koota enemmänkin ryhmiä yhdessä liikkumaan. Yksin ei oikein tule lähdettyä, tarvitaan innostaja tai ystävä sävyttämään liikkeelle. ■



■ Elina Heinonen ja Sari Ketola testaamassa kuntosalia.



■ Lahden Kivimaan uimahalliin on mukava tulla.

Ihmisten toimintakyky ja hyvinvointivaltion tulevaisuus kriisiytymässä?

Ekosysteemeistä on jo pitkään puhuttu eri toimialoilla, ja myös liikunnan edistämisessä aihe on hyvinkin ajankohtainen. Parhaimmillaan liikunnan edistämisen ekosysteemi on vahvasti parantamassa suomalaisten toimintakykyä ja ylipäättään ylläpitävä voima hyvinvointiyhteiskunnassamme.

■ Teksti: Ulla Nykänen
Suomen Olympiakomitea

Liikkumisen ekosysteemi voi luoda suoraan tai välillisesti positiivisia vaikutuksia yksilölle, yhteisölle ja yhteiskunnalle terveyteen sekä hyvinvointiin. Edellisessä lauseessa voidaan käyttää myös sanoja kuten yhteisöllisyys, koulutus, työllisyys, ympäristö ja talous.

Aika, jossa elämme tänään, ei ole myöskään irrallinen asia kokonaisuudesta. Euroopan sisällä on sota – siksi yksi keskeisin väestömme toimintakykyyn vaikuttava kokonaisuus on kriisinkestävyys.

Voidaan todeta, että on suorastaan harvoja ”kilpailevia tekijöitä”, joilta löytyy vastaavissa määrin tutkitusti positiivisia vaikutuksia kuin liikkumisella ja liikunnalla.

Yhteistä vastuullisuustekoa etsimässä

Eri tutkimukset kertovat, ettei liikkumattomuutta ole saatu lisääntyneestä tiedosta huolimatta pysäytettyä. Monella lapsella ja nuorella heikko fyysinen toimintakyky voi aiheuttaa haasteita arjessa jaksamiseen, mikä ilmentymisnuotoja voimme lukea mediasta liian usein.

Työikäiset liikkuvat aikaisempaa vähemmän, ovat huonommassa kunnossa ja mer-



kittävä osa on ylipainoisia. Samaan aikaan tavoitteena on työurien pidentäminen, mikä paradoksisuudesta keskustelemme yhteiskunnassa aivan liian vähän. Lisäksi väestö ikääntyy arvioitua nopeammin.

Paikallaanolo ja liikkumattomuus aiheuttavat noin 4,7 miljardin euron vuosittaisen

kustannuksen maallemme, minkä heijastusvaikutukset ovat merkittävät ja ulottuvat koko yhteiskunnan rakenteisiin.

Kyseessä onkin laaja-alainen, eri hallinnonalat ja toimijat haastava yhteinen ongelma. Niinpä ratkaisutkin voidaan löytää yhdessä. Voisiko toimintakyvyn edistämisen ja



ylläpidon nähdä yhteisenä vastuullisuustekona, josta lopulta kaikki hyötyvät?

Yhdessä passivoivan elämäntavan kimppuun

Vaikka paljon toimenpiteitä eri tasoilla on jo tehty, kilpailemme yhä passivoivampaa elämäntapaa ja ympäristöä vastaan. Tarvitaan liikkumisen yhteiskunnallista arvostusta, uudenlaisia malleja ja toimintakulttuuria, jotta päästään seuraavalle tasolle. Kuten muitakaan kompleksisia haasteita ei liikkumattomuuttakaan voi kukaan ratkaista yksin.

Ekosysteemin kautta voidaan tunnistaa liikkumisen edistämiseen liittyviä toimijoita, suuruusluokkia, olemassa olevia verkostoja, rajapintoja, yhteistyön paikkoja ja katvealueita. Liikkumisen edistämisen ekosysteemisä on mukana paljon toimijoita, joita voidaan tarkastella ja jaotella monella eri tavalla esimerkiksi yhteiskunnallisen tehtävän, roolin, kohderyhmän, toimintalogiikan tai vuorovaikutussuhteiden kautta.

Yhteinen maali

Julkinen sektori liikkumisen edistäjänä toimii valtakunnallisella, maakunnallisella ja kunnallisella tasolla. Poliittinen järjestelmä luo yleisiä liikkumisen edellytyksiä ja liikuntatoiminnan ohjausta. Maakunnallisella tasolla uusina toimijoina ovat vuoden alusta aloittaneet hyvinvointialueet perinteisten toimijoiden rinnalla.

Kunnat luovat paikallisella tasolla yleisiä edellytyksiä liikunnalle ja ovat toiseksi suurin liikunnan rahoittaja. Kunnissa toimivat erilai-

set instituutiot varhaiskasvatuksesta vanhuspalveluihin vaikuttavat osaltaan merkittävästi arjen fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksiin ja liikkumisen kokonaismääriin.

Kolmannen sektorin kansalais- ja järjestötoiminta tuottaa liikuntatoimintaa sekä toimii yhteiskunnan sosiaalisen koheesion ylläpitäjänä. Yksityinen sektori tarjoaa markkinatalouslogiikalla monipuolisesti liikunnan palveluita, tuotteita ja olosuhteita eri kohderyhmille ja on aikuisväestön organisoidun liikunnan suurin palveluntarjoaja.

Työpaikat ja työelämätoimijat edistävät työkykyä liikkumisella työpaikalla, työmatkoilla ja vapaa-ajalla. Liikunnan koulutus- ja tutkimuslaitokset tuottavat liikunnan osajia erilaisiin tarpeisiin ja tutkittua tietoa liikunnasta ja sen merkityksestä. Media luo näkyvyyttä, markkinoi, viestii ja luo mielikuvia liikkumisen edistämiseksi. Kuluttajat ovat liikunnan ja urheilun suurin rahoittaja ja toimivat ekosysteemissä eri rooleissa.

Laajempi perspektiivi

Liikkumisen edistämistä on hyvä pysähtyä miettimään laajemmassa perspektiivissä. Sitra on tuoreessa mietinnössään käsitellyt luontokatoa ja päässyt juurisyihin. Samaa ajattelua tulisi meidänkin pyrkiä. Miten liikunta voisi päästä viitoittamaan liikkumisen edistämisen laajempaa potentiaalia yhteiskunnassamme ottamalla oppia yhteiskuntaan vahvasti linkittyvästä luontokatokestelusta?

Tiedämme, että vain kolmannes suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Tämä siis tarkoittaa yksinkertaistet-

tuna, että kahden kolmasosan kansalaisista olisi syytä tarttua jonkinlaiseen elintapojen muutokseen.

Mitä tarvitsemme muutokseen? Miltä asia näyttää hyvin vähäisesti liikkuvan ihmisen näkökulmasta? Liikkumisen valistusta, toimintakulttuurin muutosta vai pysähdyttävää poikkihallinnollisuuden uudelleen järjestäytymistä? Varmaa on, että muutos vaatii meidän kaikkien toimijoiden pysähtymistä ja uudelleen ajattelua, jotta pääsemme tämän haasteen alkulähteille.

Lopuksi

Vähäisen liikkumisen haaste on niin suuri, että sen ratkaisemiseen tarvitaan meitä kaikkia yli sektorirajojen. Ilman laaja-alaista poikkihallinnollista yhteistyökykyä pysymme paikallamme, vaikka tekisimme oman työme kuinka hyvin tahansa.

Yhteistyötä tarvitaan valtakunnallisella, maakunnallisella ja kunnallisella tasolla sekä organisoidun liikunnan että sen ulkopuolisten tahojen kanssa. Erityisesti vähän liikkuvien kohdalla tarvitsemme lisäksi kohderyhmän vahvempaa mukaan ottamista toimenpiteiden suunnitteluun sekä tiiviimpää yhteistyötä mm. sote-puolen kanssa.

Tutkitun tiedon kautta tiedämme, että menestyvät ekosysteemit tarvitsevat jaettua visiota, yhteisiä tavoitteita ja toimintamalleja liikkumisen edistämiseksi yli sektori- ja toimialojen.

Hyvänä puolena haasteessa on se, että olemme itse tämän tilanteen saaneet aikaan. Yhdessä voimme sen halutessamme myös ratkaista. ■

UKK-instituutin liikuntaraportti 2022

Suomalaisten liikkuminen vähenee huolestuttavasti

UKK-instituutti julkaisi tuoreen liikuntaraportin lokakuussa 2022. Tulokset ovat hälyttäviä. Suomalaisten liikkuminen vähenee koko kouluiän, tasoittuu työiässä ja vähenee edelleen eläkeiässä.

■ Teksti: Katri Klinga
■ Grafiikat: UKK-instituutti

Tuoreessa Liikuntaraportissa kuvataan suomalaisten liikkumista, paikallaanoloa ja fyysistä kuntoa. Raportti kertoo, että kouluikä ja eläkeikä ovat vähenevän liikkumisen aikaa, työiässä liikkuminen on tasaisempaa.

Tilanne on nyt huonompi kuin neljä vuotta sitten tehdyn ensimmäisen liikuntaraportin aikaan.

- Lasten liikkuminen vähenee, kun siirrytään alakoulusta yläkouluun. Silloin päivän

rakenne muuttuu, koulupäivät ovat pidempiä, pihaleikit jäävät pois ja useat asiat kilpailevat nuorten mielenkiinnosta liikkumisen kanssa, pohtii vanhempi tutkija **Pauliina Husu** UKK-instituutista.

Aikuisikää määrittää työssäkäynti, joka tuo usein mukanaan ainakin jonkin verran liikettä arkeen.

- Usein siinä elämänvaiheessa on myös perhettä ja lapsia sekä harrastuksia, joiden parissa touhutaan ja arki on aktiivista. Tosin eivät työikäisetkään kovin runsaasti liiku.

Eläkkeellä liike saattaa jäädä lähes kokonaan pois.

- Eläkeläisissä, kuten muissakin ryhmissä, on luonnollisesti myös paljon keskiarvosta poikkeavia henkilöitä. Jotkut eläkeläisistä liikkuvat hyvin aktiivisesti, mutta keskiarvo näyttää heikolta.

Koronapandemian vaikutusta tuloksiin on vaikea arvioida.

- Vasta tuleva kolmas mittauspiste vuosina 2025-2026 kertoo enemmän suunnasta. Tähän mennessä tehdyt kaksi mittausa eivät vielä anna täyttä kuvaa kehityksestä.

Liikkumattomuuden kustannukset 3 miljardia euroa

Väestön kunto heikkenee, vaikka työurien pitäisi pidentyä. Tämä on haaste yhteiskunnalle. Liikkumattomuuden kustannusten arvelaan olevan kolmen miljardin euron luokkaa.

Vuosina 2018–2022 työikäisille kertyi keskimäärin 7 247 askelta päivässä, mikä on noin 400 askelta vähemmän kuin edellisessä mittauksessa. Työikäisten päivittäiset askeleet vähentyivät erityisesti miehillä.

- Naiset ovat perinteisesti olleet innokkaampia työmatkaliikkujia ja heille kertyy kevyttä liikettä hieman miehiä enemmän, Husu pohtii.

Kaikilla tutkituilla ryhmillä suurin osa liikkumisesta kertyi lyhyistä, alle viisi minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista.

- Joillekin ihmisille on haastavaa lähteä esimerkiksi puoleksi tunniksi liikkumaan. Muutama minuuttikin on parempi kuin ei

mitään. Se auttaa myös paikallaanolon tauottamiseen. Kaikki liike virkistää mieltä. Hermosto ja lihakset aktivoituvat, verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat, Husu toteaa.

Työikäisten tavallisin liikkumisen muoto on kävely. Toiseksi tavallisinta on lihaskuntoharjoittelu esimerkiksi kuntosalilla. Ikäihmiset ilmoittivat piha- ja puutarhatyöt ja kävelyn yleisimmiksi liikkumisen muodoiksi. Aikuisten tyypillisimmät syyt liikkua olivat fyysisen kunnon ylläpitäminen tai parantaminen ja oman terveyden edistäminen.

Yleisimpänä liikkumisen esteenä työikäiset mainitsivat ajan puutteen ja ikäihmiset pysyvän fyysisen vamman tai toimintakyvyn rajoitteen.

Ikäihmisten liikkuminen näyttäisi eroavan kaupungeissa ja maaseudulla. Maaseudulla asuville ikäihmisille näyttäisi kertyvän enemmän kevyttä liikkumista ja vähemmän pitkäkestoista paikallaanoloa.

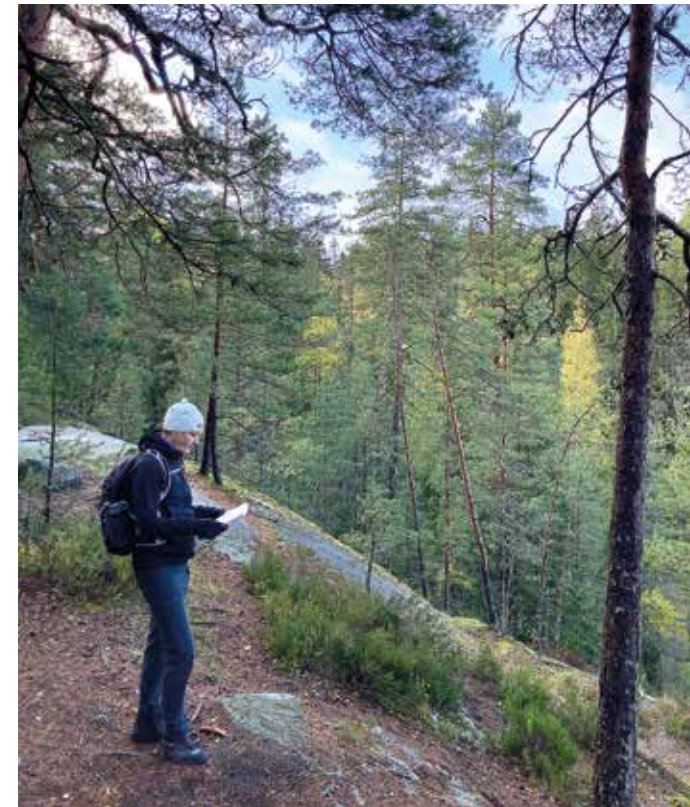
Husu painottaa, että jokaiselle olisi hyvä löytyä oma tapa liikkua. Se ei välttämättä tarkoita liikuntaharrastusta tai perinteistä liikuntaa, vaan jotain mielenkiintoista tekemistä, joka tuo mukanaan liikettä arkeen. Ihmisten olisi tärkeää päästä osallisiksi liikkumismahdollisuuksien ja -vaihtoehtojen suunnitteluun.

Husu kannustaa kuntia tekemään eri hallinnonalojen yhteistyötä.

- Muun muassa yhdyskuntasuunnittelu ja infran rakentaminen ovat tärkeitä liikkumisen edistämisen kannalta. Kevyenliikenteen väylät ja niiden turvallisuus ovat avainasemassa. Koulumatkat pitää päästä kulkemaan turvallisesti. Talviaikaan paikat on aurattava ja hiekoitettava.

Husu muistuttaa, että aina ei tarvitse pukea päällensä liikuntavaatteita saadakseen liikettä. Arjen lomaan ripotellut säännölliset liikkumispätkät voivat kerryttää jopa enemmän kokonaisliikettä kuin yksittäinen harrastuskerta.

- Liikuntalinssien läpi maailmaa katsovien kannattaa kuunnella yhä enemmän myös ihmisiä, jotka eivät juuri liiku tai harrasta liikuntaa. ■



Väestötutkimukset Liikuntaraportin pohjana

■ UKK-instituutin laatimassa Liikuntaraportissa 2022 kuvataan suomalaisten lasten, nuorten, työikäisten aikuisten ja ikäihmisten mitattua liikkumista, paikallaanoloa ja fyysistä kuntoa. Raportti pohjautuu UKK-instituutin viimeisimpien, opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamien väestötutkimusten aineistoihin.

Liikuntaraportin 20–69-vuotiaita aikuisia

koskevat tulokset perustuvat KunnanKartta-tutkimuksen toisen tiedonkeruun tuloksiin vuosilta 2021–2022. Tutkimukseen osallistui 2 269 työikäistä.

Ikäihmisten tulokset pohjautuvat Ikäihmisten liikunta ja liikkuminen (IKLI) -tutkimuksen ensimmäisen, vuosien 2019–2020 aikana toteutetun, tiedonkeruun havaintoihin. Tutkimukseen osallistui 412 ikäihmistä.

Raportti sisältää myös Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen vuosien 2018–2020 liikemittarimittausten ja itse ilmoitetun liikkumisen tuloksia. Mittauksiin osallistui yhteensä 3 827 lasta ja nuorta.

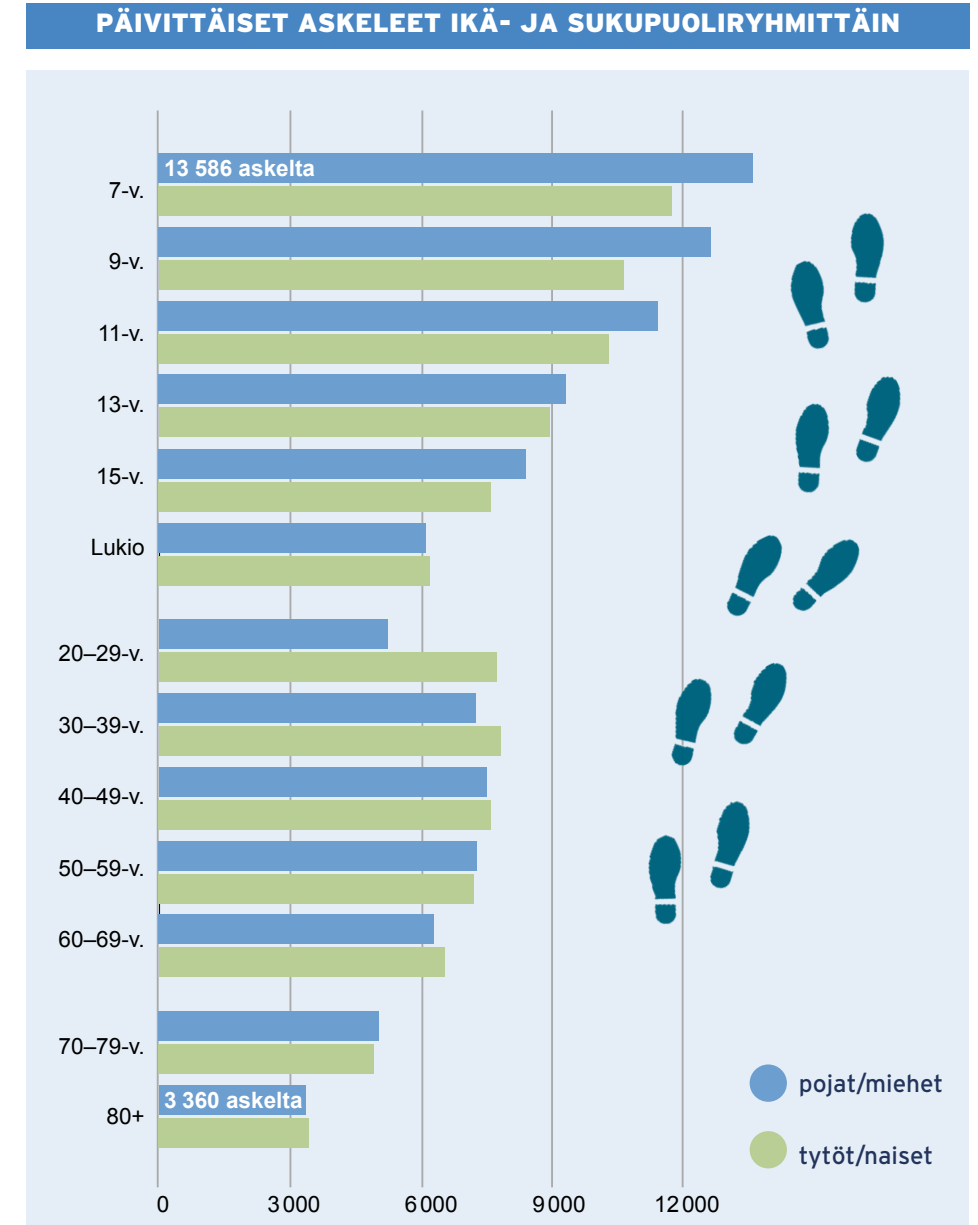
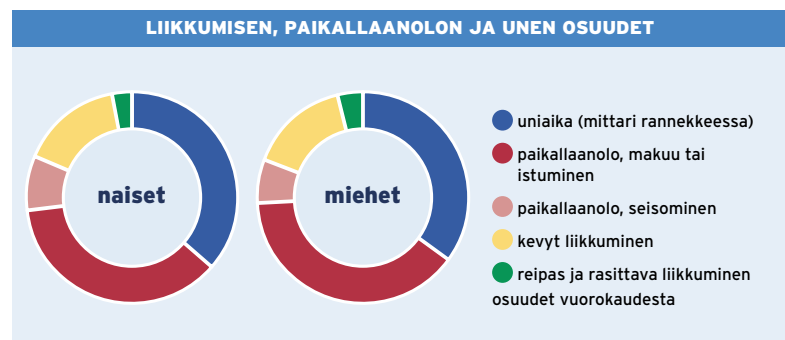
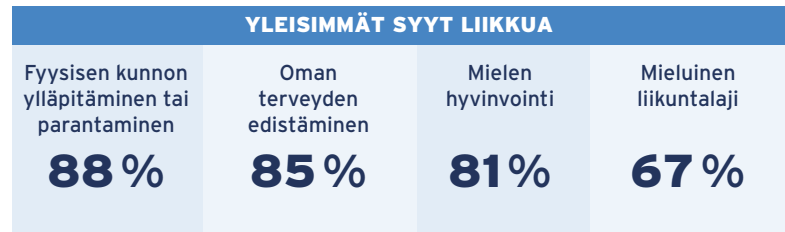
Fyysisen kunnon tarkasteluissa on hyödynnetty myös Puolustusvoimien aineistoja ja koululaisten Move!-mittausten tuloksia. ■



■ Pauliina Husu

20-69-vuotiaiden liikkuminen Suomessa

Lähde: Liikuntaraportti. OKM 2022:33 UKK-instituutti



Liikkumisen suosituksia selkokielellä

UKK-instituutti on julkaissut tukimateriaaleja selkokielellä kouluikäisille, työikäisille, ikäihmisille ja soveltaen liikkuville aikuisille, joiden liikkuminen on vaikeutunut tai jotka kävelevät apuvälineen avulla.

Raskaana olevien ja juuri synnyttäneiden liikkumisen suositukset mukautetaan selkosuomeksi ensi vuoden puolella.

Lisätietoja: ukkinstituutti.fi/liikkuminen/selkokieliset-liikkumisen-suositukset/

Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri

UKK-instituutin uusi laskuri näyttää, kuinka paljon liikkumattomuus ja paikallaanolo aiheuttavat kansansairauksien kustannuksia koko Suomessa, hyvinvointialueella tai kunnassa. Laskurilla voi tarkastella sairausryhmittäisiä kustannuksia ja liikkumisen edistämistoimien kustannussäästöjä.

Lisätietoja: ukkinstituutti.fi/kustannuslaskuri

Diagnoosipohjaisia muistilistoja liikuntaneuvontaan

UKK-instituutti on julkaissut yhdessä kansanterveys- ja potilasjärjestöjen kanssa tukimateriaalia liikunta- tai terveysalan ammattilaisille. Muistilistat auttavat ammattilaisia toteuttamaan liikuntaneuvontaa asiakkaalle, jolla on

- epäspesifiä selkäkipua/ Selkäliitto
- keuhkoastumatauti/ Hengityслиitto
- MS-tauti/ Neuroliitto
- osteoporoosi/ Luustoliitto
- polven tai lonkan nivelrikko/ Reumaliitto ja Suomen Nivelryhdistys
- sepelvaltimotauti/ Sydänliitto
- tyypin 2 diabetes/ Diabetesliitto

Muistilistat ovat maksutta ladattavissa ja tulostettavissa UKK-instituutin verkkosivuilta.

Lisätietoja: ukkinstituutti.fi/muistilistat



Matto- ja laitepilatesta Suomessa

Pilates on menetelmä, jolla on toisiinsa kietoutuva kansainvälinen ja kansallinen historia, kansallisesti murroksessa oleva nykyisyys sekä kehittyvä tulevaisuus. Pilates menetelmänä on enemmän kuin liike tai sarja yksittäisiä liikkeitä: se on koko kehoa harjoittava kokonaisuus, jossa on läsnä sekä erilaisia harjoituksia että tapa, jolla harjoituksia ohjataan.

■ Kati Kauravaara & Eeva Lindström

Kirjoittajat ovat Suomen pilatesyhdistys ry:n hallituksen jäseniä: LiT, VTM, pilatesohjaaja Kati Kauravaara (kati.kauravaara@pilateshetki.fi) on yhdistyksen puheenjohtaja ja VTM, HuK, pilatesohjaaja Eeva Lindström (moventmerge@gmail.com) on yhdistyksen varapuheenjohtaja.

Kehon lisäksi myös mieli on läsnä harjoituksessa, jolloin pilateksen harrastaja saa parhaimmillaan pilateksesta kokonaishyvinvointia palvelevan harjoitushetken.

Pilateksella on annettavaa niin urheilijoille kuin iäkkäillekin, synnytyksestä palautuville kuin kuntoutusasiakkaillekin.

Pilateksen saksalaiset juuret

Pilates on saksalaissyntyisen **Joseph Pilates** (1883–1967) kehittämä kehonhallinnan menetelmä. Joseph Pilatesille pilates oli ennen kaikkea laitepilatesta, ja hän kehitti ja patentoi suurimman osan pilateslaitteistaan New Yorkissa, jonne hän vuonna 1926 perusti ensimmäisen pilatesstudionsa.

Aluksi pilates lajina sai suosiota erityisesti tanssijoiden keskuudessa, ja sitä käytettiin myös tanssijoiden vammojen kuntoutamisessa. Voidaan sanoa, että viimeistään 1930-luvulta alkaen pilatesmenetelmä on ollut tunnistettava liikuntamuoto, vaikkakin se pysyi suurelta yleisöltä piilossa 1990-luvulle saakka. Sitten pilates on levinnyt eri puolille maailmaa.

Pilatesta Suomeen 1980-luvulta alkaen

Suomessa pilatesta on opetettu pilateksen nimellä tietävästi ensimmäisen kerran



vuonna 1989, jolloin **Christine Hocking** Iso-Britanniasta ohjasi pilatesta tanssinopettajille.

Ensimmäisiä ulkomailla matto- ja laitepilatekseen koulutuneita suomalaisia pilatesohjaajia oli tanssijataustainen **Leena Rouhiainen**, joka perehtyi pilatekseen Kanadassa 1990-luvun alkupuolella. Fysioterapeutti **Jarmo Ahonen** sai vaikutteita sekä Yhdysvaltojen länsirannikon että itärannikon pilatesperinteistä.

Marja Putkisto puolestaan opiskeli pilatesta Englannissa. Kaikkien heidän ammatitaitonsa ja osaamisensa yhdistyi Suomen ensimmäisissä pilatesohjaajakoulutuksissa 2000-luvun alussa.

Suomessa pilates tunnettiin pitkään pääosin mattopilateksena. Yksittäisiä pilateslaitteita oli Suomessa jo 1990-luvun lopusta lähtien, mutta silloin ohjaajat käyttivät laitteita pääosin omassa harjoittelussaan ja antaessaan yksilöohjausta. Laitepilateksen ohjaajakoulutukset aloitettiin Suomessa vuonna 2003.

Pilatesohjaajaksi Suomessa

Tällä hetkellä 10 koulutusorganisaatiota järjestää Suomen pilatesyhdistyksen jäsenyysskriteerit täyttävää pitkää pilatesohjaajakoulutusta. Pitkäksi koulutukseksi sanotaan vähintään 300 tunnin koulutusta, joka kestää vähintään kuusi kuukautta.

Suomessa pitkän pilatesohjaajakoulutuksen käyneitä ohjaajia on arviomme mukaan noin 1300.

Moni pilatesohjaaja jatkaa kouluttautumistaan myös pitkän koulutuksen jälkeen Suomessa ja ulkomailla kartuttaakseen am-

mattitaitoaan. Taustaltaan pilatesohjaajat ovat usein liikunnanohjaajia, fysioterapeuteja tai tanssijoita.

Suomessa pitkän pilatesohjaajakoulutuksen käyneiden ohjaajien tasoa pidetään korkeana. Asiaa hankaloittaa kuitenkin se, että kuka tahansa voi kutsua itseään pilatesohjaajaksi, koska pilates ei ole suojattu tavaramerkki. Suomen pilatesyhdistyksen jäseneksi voi kuitenkin hakeutua vain pitkän pilatesohjaajakoulutuksen käynyt ohjaaja, ja yhdistys julkaisee verkkosivuillaan koulutettujen ohjaajien nimelistaa.

Matto- ja laitepilatestunteja

Pilateksen paikka suomalaisessa liikuntakentässä näyttää vakiintuneen, vaikka pilatesharrastajien määrää ei tällä hetkellä pystytä arvioimaan puutteellisten tilastotietojen vuoksi.

Pilatestunteja järjestävät julkiset toimijat, kuten liikuntatoimet ja kansalaisopistot; yksityiset pilates- ja tanssistudiot, fysioterapiaklinikat ja kuntokeskukset sekä kolmannen sektorin toimijat, kuten urheiluseurat. Hyvin usein muualla kuin pilatesstudioissa pilatesohjaus on pääasiassa matto- ja ryhmäpilatesta, koska pilateslaitteita on käytännössä vielä harvoissa paikoissa.

Joseph Pilates itse kutsui menetelmäänsä alun perin nimellä Contrology (suom. hallinta). Pilateksen tavoitteena oli ja on edelleen optimaalisen ryhdin saavuttaminen, kehon eri osien yhteistyön rakentuminen ja kehon tarkoituksenmukaisen ja taloudellisen käytön oppiminen. Pilates vahvistaa harjoituskohdeena olevia lihaksia ja lisää vartalonhallintaa, liikkuvuutta sekä kehoitietoisuutta.



Suomen pilatesyhdistys

Suomen pilatesyhdistys ry on vuonna 2004 perustettu pitkän pilatesohjaajakoulutuksen käyneiden ohjaajien valtakunnallinen yhdistys.

Yhdistys julkaisi marraskuussa 2022 raportin ”Pilates Suomessa”, johon tämä kirjoitus perustuu. Pääosin laadullisin tutkimusmenetelmin toteutettu tutkimus kuvaa, kuinka pilates on kehittynyt kansainvälisesti, kuinka pilatesmenetelmä on tullut Suomeen ja mikä on pilateksen nykytila Suomessa.

Selvitystyö on luettavissa maksutta yhdistyksen verkkosivuilla osoitteessa www.suomenpilatesyhdistys.fi.

Rincke, Eva (2019). Joseph Pilates, A bibliography. Inner strength publishing. NJ. USA.

Lähteet

- Kauravaara, Kati & Lindström, Eeva (2022). *Pilates Suomessa. Selvitystyö. Suomen pilatesyhdistys ry. Espoo.*
- Pilates, Joseph H & Miller, William. J (2010). *A Pilates's Primer: The Millenium Edition, Includes the Complete Works of Joseph Pilates, Pilates' Return to life through Contrology and Your Health. Presentation Dynamics.*



FLUENT
Outdoors

Liikuttavaa tietoa



Fluent Outdoors kannusti ihmiset liikkeelle aivan uudella tavalla Joensuussa

Lasten ja nuorten liikkumattomuus on puhuttanut suomalaisia viime aikoina paljon. Fluent Progress tarttui haasteeseen yhdessä Joensuun kaupungin kanssa, jotta kaupunkilaisille voitaisiin tarjota iästä ja taustasta riippumatta uusia, innovatiivisia tapoja harrastaa liikuntaa.

Fluent haastoi alkuvuonna paikalliset urheiluseurat järjestämään Joensuussa viikon ajan ohjattuja, liikunnallisia pop-up-aktiviteetteja eri puolilla kaupunkia. Tempauksen tavoitteena oli kutsua kaikki kaupunkilaiset ja turistit mukaan tutustumaan alueen harrastusmahdollisuuksiin ja palvelutarjontaan.

- Tempauksella mahdollistettiin erilaiset tavat harrastaa liikuntaa ja tuotiin liikkuminen helpommin ihmisten käsiin ulottuville. Nykyisin tietoa esimerkiksi liikuntapaikoista halutaan saada mahdollisimman nopeasti, mutta tieto on usein hajallaan - Fluent Outdoorsissa kaikki harrastusmahdollisuudet ovat samassa paikassa, ja tempauksen avulla pystyimme demonstroimaan paikallisesti tällaisen alustan mahdollisuuksia, kertoo Fluentin kaupallinen johtaja **Mikko Hassinen**.

Haasteen seurauksena Joensuussa järjestettiin viikon aikana muun muassa lumikorista, luistelua ja kiekkokoulu, ulkojäätapahtuma sekä hiihtopuisto, joka tarjosi monipuoliset mahdollisuudet hiihtoon ja mäenlaskuun. Osaamiskohteista sijoitettiin Crowdsorsan mobiilipeli, joka haastoi kaiken ikäiset keräämään virtuaalitodellisuudessa hedelmiä, joiden avulla kerättiin rahaa hyväntekeväisyyteen.

Mikko Hassinen muistuttaa, että kunnissa tehdään runsaasti piiloon jäävää kunnossapitotyötä liikuntapaikkojen parissa, ja tempauksen avulla arvokasta työtä saatiin näkyvämmäksi myös kuntalaisille.

- Halusimme myös kannustaa eri tahoja tuomaan esille omia palveluitaan tätä kautta, sillä se mahdollistaa kaikkien kohderyhmien tavoittamisen. Outdoors-palvelu on suunnattu sekä aktiivisille harrastajille, kertakokeilijoille että liikunnan ammattilaisille, Mikko Hassinen summaa.

Fluent Outdoors on markkinoiden johtava liikuntapaikkajärjestelmä, joka on käytössä yli viidessäkymmenessä Suomen kunnassa.

BARENBRUG



Grass that fights back!

Sitkeä ruoho, joka taistelee vastaan ja nousee aina uudelleen!



- Stressaavien jaksojen sietokyky.
- Nopein palautuminen kuumuuden ja kuivuuden jälkeen.
- Poikkeuksellisen hyvä kulutuksenkesto.
- Korkea taudinsietokyky.



Lataa QR-koodi
ja tutustu
tarkemmin



GYMTEC & SPORTEC

Monta lajia – yhteinen sydän

Gymtec ja Sportec 2023 tuo liikunnan ja hyvinvoinnin, liikuntapaikkarakentamisen, sekä kunto- ja terveysliikunnan ammattilaiset kohtaamaan alan uusimpien trendien ja tuotteiden pyörteessä. Pohjoismaiden laajimmat liikunnan ja hyvinvoinnin ammattimessut kirkittävät Tampereella 15.–16. maaliskuuta yhteen monta lajia – ja yhteisen sydämen.



■ Tunnelmia vuoden 2019 Sportec-tapahtumasta. Kuva: SLA ry arkisto

■ Odotettujen messujen teemana loistaa yhteen saattava Monta lajia – yhteinen sydän. Urheilu ja liikunta yhdistää, samoin tilat joissa urheillaan ja liikutaan.

Kuntoilun kirjo on moninainen, mutta rakkaus lajiin saa sydämet sykkimään samaan tahtiin. Useampi liikuntamuoto saat-
taa myös asustaa saman katon alla ja jakaa näin, yhteisen sydämen.

Vuoden 2023 Gymtec & Sportec tarjoavat niin ikään yhteisen sydämen, kohtaamispaikan ja uusien tuotteiden, palveluiden sekä innovaatioiden kodin, aivan jokaiselle.

Ajankohtainen kattaus liikuntaa ja hyvinvointia

Gymtec & Sportec avaa mielteitä lajien ja liikkujien kirjoon huippu-urheilusta harras-

tajiin sekä tarpeiden sulavaan yhteensovittamiseen.

Liikunnan yhdenvertaisuus nousee yhä merkittävämpään rooliin nyt ja tulevaisuudessa. Kattavat treenausmahdollisuudet ja esteettömyys sekä turvalliset ja hyväksyvät tilat ovat avainroolissa.

Tapahtumassa puhuttaa myös energian hinta liikuntapaikoilla ja tilojen mahdollisuudet kohottaa tai monipuolistaa käyttöasetta.

Tapahtuman projektipäällikkö Sami Siurola Tampereen Messut -konsernista toteaa, että terveysliikunnan arvo on viime vuosina kasvanut entisestään ja sen rooli nähdään vankkana ihmisen kokonaishyvinvoinnille.

- Uusimmat palvelut tulevat yhä lähemmäs kuluttajaa ja vastuullisuus tuotteissa sekä tekemisessä on olennainen osa, myös lii-

kuntapaikkarakentamisessa. On suuri ilo saada yhdessä kumppaneidemme kanssa tarjota maaliskuussa ajankohtainen kattaus liikuntaa ja hyvinvointia, Siurola jatkaa.

Gymtec & Sportec järjestetään yhteistyössä Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry:n sekä Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistyksen kanssa.

Tutustu tapahtumaan:
liikuntapaikkamessut.fi/

Sportec-messuilta löydät tietotaitoa liikuntapaikkojen rakentamisesta ja varustelusta sekä ylläpidosta ja saneerauksesta. Gymtec esittelee uusimpia laitteita ja välineitä sekä kuntoliikunnan suuntauksia. Samaa aikaan liikunnallisen kokonaisuuden kanssa järjestetään myös puhtausalan FinnClean. ■



15.-16.3.2023

TAMPEREEN MESSU- JA URHEILUKESKUS

KESKIVIIKKONA OHJELMASSA

KLO 11-12 PANEELIKESKUSTELU: TULEVAISUUDEN TURVALLISET JA HOUKUTTELEVAT LIIKUNTAPAIKAT

Tervetuloa seuraamaan Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry:n (SLA) ajankohtaispaneelia aiheesta: kuka suunnittelee, rakentaa, valvoo, hoitaa ja rahoittaa turvalliset ja houkuttelevat liikuntapaikat tulevaisuudessa?

Panelisteina Jere Sinkkonen, Liikuntapaikka-alan vastuuopettaja (ISLO), Jarkko Rantamäki, ylitarkastaja (AVI), Markus Juvakoski, Vuoden liikuntapaikkamestari 2022 (Espoo), Marko Eskolainen, yrittäjä (ProPark Oy) ja Suvi Pasanen, asiantuntija (YTL)

KLO 15-16 LISÄÄ LIIKETTÄ SUOMEEN -VAALIPANEELI

Vaalipaneelissa kuullaan eri puolueiden edustajien näkemyksiä suomalaisesta liikunnasta ja urheilusta. Paneelikeskustelu toteutetaan yhteistyössä Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry:n (SLA), Suomen Olympiakomitean ja Hämeen Liikunta ja Urheilu (HLU) ry:n kanssa.

Paneelin juontavat aluejohtaja Ari Koskinen, Hämeen Liikunta ja Urheilu ry sekä pääsihteeri Johanna Manninen Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry.



Katso koko ohjelma
liikuntapaikkamessut.fi/ohjelma



Ilmainen sisäänpääsy rekisteröitymällä
liikuntapaikkamessut.fi/rekisteroidy



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry on huolissaan lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn heikkenemisestä

Valtakunnallinen 5. ja 8. luokkalaisille toteutetun fyysisen toimintakyvyn Move!-mittausten tulokset julkaistiin 14.12.2022. Tulosten mukaan neljällä oppilaalla kymmenestä fyysinen toimintakyky on tasolla, joka vaikeuttaa arjessa jaksamista.



■ LIITO ry:n varapuheenjohtaja Heidi Rautajoki (vas.) ja puheenjohtaja Mirva Ikola.

■ Teksti: Anna Haapalainen

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n (LIITO ry) hallituksen jäsenet **Mirva Ikola** ja **Heidi Rautajoki** toteavat, että huoli lasten ja nuorten toimintakyvyn heikkenemisestä on yhteinen.

He muistuttavat, että heikko kestävyys- ja lihaskunto lisäävät riskiä sairastua kansantauteihin aikuisiässä.

Vuonna 2022 julkaistun laskelman mukaan liikkumattomuuden vuotuiset kustannukset ovat jo nyt 3,2 mrd Suomessa.

- Kyse on siis kansanterveydellisestä ja -taloudellisesta aikapommista, puheenjohtaja Ikola sanoo.

Miten aikapommi puretaan?

Lukuisten tutkimusten mukaan suomalaiset liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Syystäkin liikuntapolitiikka on noussut eduskuntavaalien 2023 yhdeksi polttavaksi puheenaiheeksi.

Myös LIITO ry on julkaissut eduskuntavaalitavoitteet. Niiden avulla LIITO ry haluaa tuoda esille liikunta ja terveystieto oppiaineiden merkityksen lasten ja nuorten hyvin-



Kuva: Anne Lius-Liimatainen

voinnin edistäjinä.

- Haastamme puolueet ja ehdokkaat nostamaan lasten ja nuorten hyvinvoinnin yhdeksi hallituksen päätavoitteista, painottaa varapuheenjohtaja Rautajoki.

Ikolan ja Rautajoen mielestä Move!-mittausten tulosten herättämässä julkisessa keskustelussa on valitettavan usein jäänyt puuttamaan liikuntakasvatuksen mahdollisuudet huolestuttavan tilanteen korjaamiseksi.

Ikolan mielestä tilanteen ratkaisemisessa avainroolissa on kattava valtakunnallinen yhteistyö.

- Yhteistyötä neuvolasta varhaiskasvatukseen, koulutukseen, vapaa-ajan liikunnan ja harrastusten toimijoihin sekä urheiluun tulisi tiivistää ja koordinoita keskitetysti. LIITO ry haluaa olla vahvasti mukana tässä yhteistyössä.

LIITO ry:n edustajien mukaan koulujen liikunta- ja terveystietokasvatuksen mahdollisuuksia ei tällä hetkellä tunnusteta ja hyödynnetä riittävästi.

- Liikunnalla ja terveystiedolla on oppiaineina tutkitusti merkittävä rooli liikkumisen ja terveys- ja hyvinvointiosaamisen lisääjinä, Ikola toteaa.

Kodin tuki sekä vapaa-ajan harrastusmah-

dollisuudet ovat liikkumisen edistämisessä tärkeitä, mutta maaseudulla ja haja-asutusalueilla haasteina ovat kapea harrastusvalikoima sekä pitkät siirtymiset harrastuksiin.

- Liikunnanopetuksen rooli on erityisen tärkeä, koska se tavoittaa tasa-arvoisesti kaikki oppilaat 12 vuoden ajan. Kouluissa on korkeakoulutuksen saaneet huippuammattilaiset edistämässä lasten ja nuorten toimintakykyä, perustelee Rautajoki.

Liikunnanopetuksen ammattilaiset toteavat, että tähänastiset hankkeet ja ohjelmat tukevat liikunnallista elämäntapaa, mutta valitettavasti ne eivät tavoita kaikkia ja toimenpiteet eivät siten ole riittäviä.

- Nyt on otettava esiin järeämmät aseet ennen kuin se on liian myöhäistä. Tehokain ja tasapuolisin yksittäinen toimenpide on vielä käyttämättä: koululiikunnan lisääminen, Ikola painottaa.

Mitä koululiikunnassa tulisi muuttaa, jotta se olisi vaikuttavampaa?

Liikunnan vähyys on suurin syy väestön heikentyvään toimintakykyyn. Koululla on mer-

kittävä rooli liikkumisen lisäämisessä.

Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä, tarjota positiivisia kokemuksia ja tukea liikunnallista elämäntapaa. Tunneilla opetetaan monipuolisesti eri liikuntamuotoja, jotka kehittävät perusliikuntataitoja luoden pohjaa terveydelle ja myös lajiharjoitteluun urheilussa.

LIITO ry esittää, että liikuntatuntien määrää tulee lisätä kaikilla kouluasteilla koko oppivelvollisuuden ajan ja liikunnanopetuksen vaikuttavuutta on tehostettava.

Samoin terveystieto tulee tunnistaa entistä vahvemmin hyvinvointia lisääväksi oppiaineeksi ja sitä tulee hyödyntää hyvinvoinnin edistämisessä. Terveiden ja liikunnan edistämisen yhteistyötä tulee tiivistää valtakunnallisesti.

Liikuntaolosuhteet vaikuttavat merkittävästi liikuntatuntien laatuun.

Yksi LIITO ry:n tavoitteista on liikuntaolosuhteiden parantaminen. Siinä keskeisellä sijalla on hyvä yhteistyö kuntien liikuntatoimen kanssa.

Rautajoen mukaan monissa kunnissa, kuten Espoossa ja Vantaalla yhteistyö toimii hy-

vin, mutta valitettavan usein yhteistyössä toimimisen varaa.

- Esimerkiksi kunnan liikuntatilat eivät monestikaan ole päiväsaikaan koulujen varattavissa tai tiloista peritään maksu. Samoin opetustoimen ja liikuntatoimen välinen rahan liikkuttaminen on usein liian byrokrattista, jotta sitä voitaisiin arjessa säännöllisesti tehdä, eikä kouluilla ole budjettia tiloihin, summaa Rautajoki. ■

LIITO ry:n eduskuntavaalitavoitteet 2023

■ TEEMA 1:

Liikunnanopetuksen vaikuttavuuden vahvistaminen

1. Liikunnanopetuksen ryhmäkokoihin rajat: turvallisuus ja yksilön huomioiminen
2. Liikunnan aineopetuksen määrän lisääminen peruskouluun ja toiselle asteelle
3. Liikunnanopetuksen olosuhteiden päivittäminen vastaamaan tarpeita

■ TEEMA 2:

Terveystiedon tunnistaminen hyvinvointia lisääväksi oppiaineeksi ja sen hyödyntäminen hyvinvoinnin edistämisessä

4. Lisää opetustunteja peruskouluun ja etenkin toiselle asteelle
5. Ammatillisen koulutuksen terveystiedon aseman vahvistaminen
6. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä mielenterveystaitojen opetus terveystiedon opettajille

■ TEEMA 3:

Terveiden ja liikunnan edistämisen yhteistyö valtakunnallisesti

7. LIITO ry on mukana liikunnan ja terveyden edistämisen foorumeissa niin liikkumisen, terveyden ja hyvinvoinnin kuin opetuksen kentässä

Lue laajemmin LIITO ry:n eduskuntavaalitavoitteista:

<https://www.liito.fi/uutiset/liikunnan-ja-terveystiedon-opettaja-7/>

Liikunnan edistäminen
entistä näkyvämmiin esillä
eduskuntapuolueiden
vaaliohjelmassa

Suomen Olympiakomitea kävi läpi seitsemän eduskuntapuolueen (keskusta, kokoomus, kristillisdemokraatit, RKP, SDP, vasemmistoliitto ja vihreät) eduskuntavaaliohjelmat liikunnan ja urheilun näkökulmasta.

Tätä vaalianalyysia kirjoittaessa vielä kahden puolueen eli perussuomalaisten ja Liike Nytin vaaliohjelmat olivat julkaisematta. Analyysimme mukaan puolueiden eduskuntavaaliohjelmissa liikunnan tavoitteet ovat aiempaa enemmän esillä kuin vuosien 2015 ja 2019 eduskuntavaaliohjelmissa.

■ **Teksti: Marika Uusi-Illikainen**

Kuntien, seurojen ja hyvinvointialueiden rooli liikkumattomuuden ratkaisemisessa korostuu useiden puolueiden vaaliohjelmissa. Tämä on esimerkiksi esillä keskustan vaaliohjelmassa: ”kulttuurin ja liikunnan hyvinvointia tuottavat palvelut ja muut toimintamuodot on otettava nykyistä enemmän tukemaan perinteisiä sosiaali- ja terveyspalveluja.”

Kristillisdemokraattien tavoitteena on kehittää koko maahan laajennettavia kulttuuri- lähte- ja liikuntareseptimalleja. Kokoomus puolestaan pyrkii panostamaan terveyden ja hyvinvoinnin ongelmien ennaltaehkäisyyn.

Arkiliikkumista halutaan lisätä

Puolueiden vaaliohjelmissa nousee esille tavoitteita, joilla edistetään kansalaisten arki-
liikkumista sekä lisätään pyöräilyä ja kävelyn

mahdollisuuksia.

SDP:n tavoitteena on lisätä liikettä kaikissa ihmisryhmissä hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseksi. Kokoomus ja kristillisdemokraatit haluavat vähentää liikkumattomuutta suunnittelemalla kaupunkiympäristön esteettömäksi ja palvelut saavutettaviksi. Kristillisdemokraatit ja keskusta kehittäisivät arkkiliikuntaa varmistamalla hyvät edellytykset kaikenikäisten ja -kuntoisten, vammaisten sekä erityisryhmien kävelyille, pyöräilylle ja ulkoilulle.

Keskusta puolestaan nostaa yhdyskuntakehitystä ohjaaviksi tavoitteiksi terveyden, hyvinvoinnin ja lähiluonnon sekä laajentaisi liikuntaasetelien käytön mahdollisuutta kalastuksesta, metsätyöstä ja luontoharrastuksista aiheutuviin kustannuksiin.

RKP:n vaaliohjelmassa korostetaan, että koulupihojen ja -rakennusten on oltava käytössä myös kouluaikojen ulkopuolella. Vasemmistoliitto esittää, että "Jalankulun ja

Lähes kaikkien
eduskuntapuolueiden
vaaliohjelmissa
on nostettu esille
tavoite harrastamisen
Suomen mallin
vakiinnuttamisesta ja
laajentamisesta.

pyöräilyn osuutta valtion liikennebudjetissa on nostettava merkittävästi nykyisestä tasosta kohti YK:n 20 prosentin tavoitetta".

Harrastamisen Suomen mallille tukea

Lähes kaikkien eduskuntapuolueiden vaali-ohjelmissa on nostettu esille tavoite harrastamisen Suomen mallin vakiinnuttamisesta ja laajentamisesta. SDP haluaa laajentaa mallia kaikkiin kuntiin ja kouluihin sekä toiselle asteelle: "Mallille tulee varmistaa pysyvä rahoituspohja. Tavoitteena on ottaa mallin toteuttamiseen mukaan kolmas sektori, yhdistykset, seurakunnat. Palvelujen kohdistami-



EDUSKUNTAVAALITAVOITTEET

EDELLYTYKSIÄ
LIIKUNNALLE JA
URHEILULLE:
**Vahvistetaan
rahoitusta ja
rakenteita**

LIIKETTÄ ARKEEN:
Kehitetään
Liikkuvat-
kokonaisuutta
ja arkiliikunnan
edellytyksiä

MIELEKÄS
LIIKUNTAHARRASTUS
JOKAISELLE LAPSELLE:
**Kehitetään
Harrastamisen
Suomen mallia**

MENESTYSTÄ JA
ELÄMYKSIÄ:
**Edistetään
huippu-urheilua**



Vaaliohjelmissa on myös ehdotuksia, joilla puolueet edistäisivät ihmisten mahdollisuutta osallistua liikuntaan ja urheiluun yhdenvertaisesti tai tasa-arvoisesti.

sessä yhtenä työkaluna voivat toimia palvelusetelit". SDP haluaa kuulla mallin kehittämisessä myös erityistä tukea tarvitsevien sekä vammaisten lasten ja nuorten toiveita. Keskusta laajentaisi lasten oikeutta maksuttomaan harrastamiseen koulupäivän yhteydessä parantamalla kuljetusoppilaiden harrastusmahdollisuuksia.

Lähes kaikkiin vaaliohjelmiin on kirjattu tahtotila luoda edellytyksiä liikunnalle ja urheilulle. Esimerkiksi RKP haluaa "luoda edellytyksiä yhtäläisten ja tasa-arvoisten urheilu- ja muun vapaa-ajan toiminnan mahdollisuuksille". Parlamentaarisen sovun myötä aiemmin pääosin rahapelituotoista tullut liikunnan ja urheilun rahoitus siirtyy valtion budjettiin. Keskusta, KD, vasemmistoliitto

ja SDP nostavat vaaliohjelmissaan esille, että yhteiskunnan taloudellisen tuen liikunnalle tulee olla jatkossakin vahva. Lähes kaikki puolueet mainitsevat ohjelmissaan järjestötoiminnan edellytyksistä huolehtimisen, esimerkiksi yhdistysten byrokratiaa keventämällä.

Vaaliohjelmissa on myös ehdotuksia, joilla puolueet edistäisivät ihmisten mahdollisuutta osallistua liikuntaan ja urheiluun yhdenvertaisesti tai tasa-arvoisesti. Vasemmistoliiton mielestä julkisella politiikalla on ohjattava lasten ja nuorten harrastustoiminnassa harrastamisen kohtuuhintaisuuteen ja kaikki pelaa -periaatteen toteutumiseen. Vihreät kiinnittää huomioita: "Otetaan entistä vahvemmin huomioon liikuntapalveluissa toiminta- ja liikkumiseiset sekä muut vähemmistöryhmät". Myös kokoomuksen ohjelmassa nostetaan esille, että päätöksenteossa tulisi huomioida entistä paremmin osallistumisen esteitä, kuten liikunta-, kuulo- ja näkö-

rajoitteet sekä kehitysvammat.

Myös verotukselliset keinot liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämiseksi näkyvät useissa vaaliohjelmissa. Vasemmistoliitto kehittäisi verotusta terveyttä edistävään suuntaan. Kristillisdemokraateilla on ehdotus arvonnäköverokannan yhtenäistämisestä: "madalletaan kaikkien arvonnäköveron piirissä olevien liikuntapalveluiden arvonnäkövero alempaan verokantaan (10 %)".

Kokoomus ja kristillisdemokraatit laajentaisivat tapoja, joilla edistetään huippu-urheilua tai hyödynnettäisiin lahjoitusvähenyksen tai verokannustimia liikunnan edistämiseen ja tukemiseen. Kokoomus nostaa esille huippu-urheilun kehittämisen: "huippu-urheilun edellytyksiä kasvatetaan yhdessä elinkeinoelämän kanssa." Kristillisdemokraatit ehdottaisivat selvityksen tekemistä lahjoitusvähenysten ja verokannustimien käyttämisestä liikunnan ja kulttuurin edistämiseen ja tukemiseen. ■





SLA:n uusi jäsen Normiopaste Oy valmistaa ulkoiluopasteita

Normiopaste Oy on maan johtava liikenteen-ohjaustuotteiden urakointiin, myyntiin ja valmistamiseen erikoistunut yritys. Hieman vähemmän tunnettua on se, että yritys tekee myös ulkoilu- ja kohdeopasteita.

**Teksti: Katri Klinga
Kuvat: Normiopaste Oy**

Normiopasteen myyntipäällikkö **Lasse Tilla-**nen kertoo, että samalla tavalla kuin liikennemerkit valmistuvat myös laadukkaat ulkoilun opasteet ja merkit.

Normiopaste valmistaa paljon opasteita eri asiakkaille eri puolille Suomea. Liikennemerkkien materiaalit toimivat loistavasti

myös ulkoilun ja vapaa-ajan opasteissa sekä merkeissä.

- Heijastavat materiaalit näkyvät hämärässä ja pimeällä ulkoilijoiden valokeiloissa. Liikennemerkit valmistetaan vastaamaan 15 vuoden elinikävaatimukseen, joten sama tekniikka on kustannustehokas ratkaisu myös ulkoilukohteisiin, Tillaanen kertoo.

Monissa kunnissa on panostettu kiittävästi laadukkaisiin opasteisiin ulkoilupuolella.

- On hienoa, että kunta tarjoaa asukkaille ja matkailijoille selkeästi merkityt turvalliset reitit aktiiviseen elämäntapaan.

Normiopaste valmistaa opasteet joko asiakkaan valmiin suunnitelman mukaan tai suunniteltuna asiakkaan tarpeiden mukaan. Opasteet lähtevät tehtaalta materiaalitoimittajina tai asennuspalvelu toimittaa ne.

- SLA:n jäsenyys kiinnosti, koska haluamme kertoa nykyisille ja tuleville asiakkaillemme, että valmistamme liikennemerkkien lisäksi opasteita myös ulkoilureiteille, Tillaanen summaa. ■



Normiopasteen palvelut opastamiseen

- Opasteiden ja viittojen suunnittelu
- Materiaaliluettelot
- 360-reittikuvaus, kartoitus ja paikkatieto
- Asennuspalvelu

Normiopaste tarjoaa liikennemerkin- ja opastealan pitkän kokemuksen, uusimman tiedon sekä kehittyneimän teknologian. Nämä asiat yhdistettyinä huippuluokan materiaaleihin varmistavat korkealaatuiset ja elinkaarikustannuksiltaan edulliset tuotteet.

Yrityksen perustamisvuosi on 1987 ja kotipaikka Tampere

Lisätietoja www.normi.fi

NORMIOPASTE

JOHN DEERE 4-SARJAN KIINTEISTÖTRAKTORIT -

Ylivoimaista tuottavuutta huipputekniikalla



Korko 5 vuodelle
1,49%
+3 kk EURIBOR

JOHN DEERE
FINANCIAL

- ✓ TEHOKAS 4-SYLINTERINEN DIESELMOOTTORI TÄYTTÄÄ STAGE V -PÄÄSTÖSTANDARDIT
- ✓ KESTÄVÄ JA VAHVA RUNKO MONIPUOLISEEN TYÖHÖN
- ✓ HYDROSTAATTINEN VOIMANSIIRRON HALLINTA KAHDELLA ERILLISELLÄ POLKIMELLA
- ✓ SÄHKÖINEN TAKANOSTOLAITTEEN HALLINTA, NOSTOKYKY 1134 KG

- ✓ TEHOKAS HYDRAULIPUMPPU 60,2 L, 38,7 L/MIN LISÄVARUSTEISIIN
- ✓ JOYSTICK 3 TOIMINNOLLA ESIMERKIKSI ETUKUORMAIMEN / ETUNOSTOLAITTEEN KÄYTTÖÖN
- ✓ REAR HITCH ASSISTANT -TYÖKONEEN KIINNITYSAVUSTIN

PYYDÄ TARJOUS: TEEMU HÄKKINEN | PUH. 044 272 0176 | TEEMU.HAKKINEN@WIHURI.FI

WITRAKTOR

JOHN DEERE



Huomio liikunnanohjaustyötä tekevien omaan työhyvinvointiin

“Kerrankin jotakin meille... todella tärkeä aihe...!” Näin kuvasi yksi osallistuja omia tuntemuksiaan YHDESSÄ - Verkkovälitteiseksi yhteisöksi liikunnanohjaustyötä tekevät -hankkeen teemasta ja toteutuksesta.

■ Teksti: Paula Harmokivi-Saloranta ja Tiina Laiho

Haaga-Helia amk

Mari Punna

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

YHDESSÄ-hankkeen keskiössä ovat kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevät ja heidän työhyvinvointinsa. Hanke käynnistyi syksyllä 2022, ja se koostuu kolmesta vaiheesta.

Yksilöhaastattelussa liikunnanohjaustyötä tekeville kysytään heidän työhyvinvointikokemuksistaan, pienryhmätapaamisissa pilotoidaan ryhmätoimintaa ja lopuksi satujen kokemusten ja havaintojen pohjalta rakennetaan malli liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvoinnin edistämiseksi.

Liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointiin on tarpeen kiinnittää huomiota

Yksilöhaastatteluihin osallistui 32 liikunnanohjaustyötä tekevää, jotka toimivat yli 20 eri kunnassa.

Haastattelussa syvennettiin osallistujan omaa kokemukseen työhyvinvoinnistaan sekä sitä vahvistaviin ja heikentäviin tekijöihin. Niissä kysyttiin myös työn kuvasta, työyhteisöstä ja yhteistyöverkostoista sekä koulutuksesta. Haastattelu mahdollisti osallistujille pysäh-

tymisen oman työhyvinvoinnin äärelle sekä sen tarkastelemisen eri näkökulmista.

Haastatteluissa tuli esille, että osallistujat pitävät hankkeen aihepiiriä varsin tärkeänä. Moni osallistujista kertoi odottavansa innolla ja avoimin mielin keväällä 2023 toteutuvia pienryhmätapaamisia. Pienryhmissä oli tarjolla useita aikatauluvaihtoehtoja, jolloin jokaisen oli mahdollista löytää omaan viikkoaikatauluunsa sopiva ryhmä.

Pienryhmät työhyvinvoinnin tukena

Ryhmät kokoontuvat verkossa kevään aikana kuusi kertaa keskustelemaan omasta työhyvinvoinnista, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä oppimaan toisilta heidän kokemuksistaan ja ajatuksistaan.

Vaikka toimitaan ryhmämuotoisesti, osallistujia haastetaan pohtimaan omia työhyvinvointiin liittyviä muutostoiveita sekä sitä, miten he haluavat hyödyntää ryhmää muutosten edistämiseksi.

Ryhmäohjauksille on rakennettu etenemissuunnitelma, jota pilotoidaan ja modifioidaan kevään edetessä saatujen kokemusten ja palautteiden mukaan.

Jokaisella ohjaustapaamisella on oma keskusteluteemansa. Aiheita ovat mm. työyhteisön ja vertaisen tuki, työssä vaikuttamisen mahdollisuudet ja oman osaamisen tunnistaminen. Aiheet ovat kuitenkin vain herätteitä yhteisille keskusteluille, joiden sisältöä ja suuntaa ryhmät saavat ohjata omien tarpeidensa mukaan.

Ryhmiä fasilitoi hankkeen asiantuntija. Fasilitoinnissa kiinnitetään huomiota turvallisen keskusteluilmapiirin rakentumiseen sekä kaikkien mahdollisuuteen ottaa osaa keskusteluun ja tulla kuulluksi. Fasilitaattorilla on myös tärkeä tehtävä auttaa ryhmäläisiä jäsentämään keskustelun aiheita sekä kannustaa pohtimaan juuri heille yksilöllisesti sopivia ja omassa arjessa hyödynnettäviä asioita.

Työkaluja työhyvinvoinnin tukemiseen

YHDESSÄ-hankkeesta saaduista tuloksista rakennetaan arviointihakko, jota voidaan hyödyntää kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvoinnin tarkastelussa. Lisäksi hankkeen tuloksena syntyy verkossa toteutettava työhyvinvoinnin tukemisen malli. ■

Liikunnallista vuotta 2023!

■ Petteri Piirainen

toiminnanjohtaja

Tällä palstalla käsitellään Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat ry:n toimintaan liittyviä asioita. Järjestömme on Suomen Liikunnan Ammattilaisten yhteisöjäsen. Kädessäsi oleva lehti postitetaan jäsenetuna niille ammattiliittomme jäsenille, jotka työskentelevät toimialan työtehtävissä tai ovat suorittaneet alalle valmistavan tutkinnon.

Palstallamme käsittelemme ajankohtaisia, liikunnan toimialan edunvalvontaan liittyviä asioita, sekä kerromme spesifimmin jäseniämme koskettavista asioista.

Jäsenedut 2023

Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijoiden liikunnan tehtävissä toimivat jäsenemme saavat jäsenetuna myös kuluva vuotena Liikunnan Ammatilainen -lehden neljä kertaa vuodessa kotiin kannettuna. Jäsenmaksuun sisältyviin jäsenetuihin kuuluvat myös muun muassa:

- vapaa-ajan matkustaja- ja tapaturmavakuutus (ei omavastuuta)
- vastuu- ja oikeusturva-vakuutukset
- palkka- ja työsuhdeneuvonta
- uravalmennus
- Danske Bankin tarjoamat edut (esim. asuntolaina)
- perhe- ja perintöoikeudellinen neuvonta ammatinharjoittajan ja yrittäjän edut
- ostoedut (Member+)

Esimerkiksi matkustajavakuutus korvaa matkan peruuntumisesta aiheutuvia kuluja, sekä sairaudenhoitokuluja sekä kotimaan että ulkomaan matkoilla, tapaturmavakuutus korvaa myös kotona sattuneita tapaturmakuluja. Matkustajavakuutuksen piirissä ovat myös vakuutetun alle 20-vuotiaat lapset ja lapsenlapset.

Uravalmennuksesta puolestaan saa tukea työnhakuun, apua urasuunnitteluun sekä vahvistusta työhyvinvointiin. Lisätietoja jäseneduista ja niiden hyödyntämisestä löytyy Nuolen verkkosivuilta osoitteesta: www.nuoli.info.



Jäsenmaksut vuonna 2023

Jäsenmaksut jäsenmaksuihin on tullut hieman muutoksia vuodelle 2023. Jäsenmaksu riippuu jäsenen työ- ja elämäntilanteesta, jonka perusteella jäsenet ovat jaettu eri jäsenlajeihin.

Jäsenlajeittain jäsenmaksut ovat seuraavat:

- Työelämässä oleva jäsen 1,25 % / kk ansiotuloista
- Ammatinharjoittaja (yrittäjä) 16,67 € / kk
- Työttömyyskassan etuudella 23 € / kk
- KELA-etuudella tai ulkomaille 10 € / kk
- Opiskelija Pro (sis. kassan) 8 € / kk
- Opiskelija Basic 10 € / vuosi
- Kannatusjäsen 50 € / vuosi
- Järjestöjäsen 50 € / vuosi

Jäsenmaksun suuruus työelämäjäsenille on aina vähintään 10 euroa kuukaudessa. Tilanteessa, jossa jäsen on osa-aikatoisena ja nostaa soviteltua päivärahaa, jäsenmaksu maksetaan pääasiallisen tulonlähteen perusteella.

Työelämäjäsenien kannattaa antaa työnantajalle valtakirja jäsenmaksun perimiseksi suoraan palkasta, jolloin työnantaja tilittää maksun suoraan liitolle. Muille jäsenille tulee jäsenmaksulasku sähköpostin välityksellä. Jäsenmaksun voi myös maksaa aina verkkosivuston kautta, jonne kirjaututaan Nuolen verkkosivujen ylälaudassa olevan painikkeen kautta.

Liikunnan tutkintonimikkeet -hankkeen kirjajulkaisu

Oletko kiinnostunut lukemaan tarkemmin toukokuussa 2022 päättyneen liikunnan tutkintonimikkeet -hankkeen tuloksista?

Painettua julkaisua ”Arvio liikunnanohjaaja (AMK) ja liikuntaneuvoja -tutkintonimikkeiden toimivuudesta Suomessa. Vaikutukset työllisyyteen ja kehittämis ehdotukset”, on vielä jonkin verran saatavilla järjestöme toimistolla.

Julkaisun saat itsellesi toimituskuluja (5 €) vastaan lähettämällä asiasta sähköpostilla pyynnön osoitteeseen: toimisto@nuoli.info ■

SLA YHTEISÖJÄSENET



Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry

www.sla-ry.fi

SLA ry:n hallitus 2021-2022

Aleksi Nyström, puheenjohtaja
liikuntapalvelupäällikkö, Kajaani (2021-2023)
aleksi.nystrom (at) kajaani.fi

Marika Uusi-Ilkainen, 1. varapuheenjohtaja
toiminnanjohtaja, Kangasala (2020-2022)
marika.uusiilkainen (at) gmail.com

Paula Harmokivi-Saloranta, 2. varapuheenjohtaja
yliopettaja, Lahti (2021-2023)
paula.harmokivi-saloranta (at) haaga-helia.fi

Sari Sarpaneva, liikuntapalvelupäällikkö
Vihti (2022-2024)
sari.sarpaneva (at) vihti.fi

Tera Heinonen, toimitusjohtaja
Hartola (2020-2022)
tera.heinonen (at) hartolagolf.com

Tommi Lanki, liikuntatoimenjohtaja
Lahti (2020-2022)
tommi.lanki (at) lahti.fi

Tuire Rinta-Kojo, toimitusjohtaja
Järvenpää (2020-2022)
tuire (at) spurtti.fi

Kalle Punto, toimitusjohtaja
Helsinki (2021-2023)
kalle.punto (at) gmail.com

Jere Sinkkonen, vastaava opettaja
Joensuu (2021-2023)
jere.sinkkonen (at) islo.fi

Toimisto

Pääsihteeri Johanna Manninen
040 556 7040
johanna.manninen(at)sla-ry.fi
toimisto(at)sla-ry.fi

SLA:n jäsenhinnat

■ Henkilöjäsenyys jäsenmaksu 30 euroa
(päätoimiset opiskelijat, työttömät,
eläkeläiset 15 euroa)

Sisältää

- jäsenlehdessä neljä kertaa vuodessa
- alennukset tapahtumista
- jäsentiedotteet
- aktiivista tietoa yhteistyökumppaneilta

■ Yhteisöjäsenyys jäsenmaksu 320 euroa

Sisältää

- näkyvyys nettisivuilla, lehdessä ja tapahtumissa
- alennukset tapahtumihinnoista jäseneksi nimettyjen henkilöiden osalta
- jäsenlehti neljä kertaa vuodessa
- Liikunnan Ammattilainen -lehden ilmoitukset erikoishinnoin

Enkora OnTheMove

Enkora OnTheMove on "One Stop" mobiilisovellus kaikille Enkora-asiakkaiden loppukäyttäjille.

Samassa sovelluksessa asiakkaat voivat hallita omia tietojaan ja kaikkia jäsenyyksiä kaikissa tiloissa, joissa käytetään Enkora-järjestelmiä.

Enkora OnTheMove mobiilisovelluksella tarjoat asiakkaillesi nykyaikaisen asiakaskokemuksen.



enkora

029 000 1770 • myynti@enkora.fi
enkora.fi • smartlockers.fi

Enkora OnTheMove

- Tuotteiden ja palvelujen ostaminen
- Omien tietojen tarkistaminen
- Kulunvalvonta porteille ja oville
- Älykaappien varaus ja käyttö
- Tuntien varaus ja peruutus
- Ilmoitukset alkavista varauksista
- Etsi ja suodata tunteja paikan ja kategorian perusteella



*Liikunnan ja hyvinvoinnin, liikuntapaikkarakentamisen,
kunto- ja terveysliikunnan ammattilaiset kohtaavat
jälleen Pohjoismaiden laajimmilla alan messuilla.*

Monta lajia – yhteinen sydän.



★ ★ ★ **GYMTEC**

★ ★ ★ **SPORTEC**

15.-16.3.2023

TAMPEREEN MESSU- JA URHEILUKESKUS



Tampereen Messut

-konserni

yhteistyössä

SLA SKY



Tutustu näytteilleasettajiin
LIIKUNTAPAIKKAMESSUT.FI