

Liikunnan *ammattilainen*

SLA

Lehti liikkujalle ja liikuttajalle • www.sla-ry.fi • 1/2026

**Senni Salminen
hakee
kehitysloikkaa
uudelta
Keravan ja Sipoon
monilajiareenalta**





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



Pääkirjoitus

Liikuttamista vai elinvoimaa - vai sittenkin molempia?

Suomessa liikuntapaikkojen rakentamista ja liikuntaolosuhteisiin investoimista on perinteisesti perusteltu ihmisten liikkumisen mahdollistamisella. Ajatus pohjautuu vahvasti liikuntalakiin ja kuntien vastuuseen edistää asukkaidensa hyvinvointia. Liikuntapaikat ovat osa hyvinvointivaltion infrastruktuuria siinä missä koulut, kirjastot ja terveysasemat.

Tämä näkökulma on edelleen tärkeä. Mutta riittääkö se enää yksin perusteluksi? Samaan aikaan kun valtion rahoitus liikuntapaikkarakentamiseen on pitkällä aikavälillä suhteellisesti vähentynyt ja kuntatalous kiristynyt, keskustelu liikunnan roolista kunnissa on muuttumassa. Yhä useammin liikuntaa tarkastellaan myös elinvoimapolitiikan näkökulmasta. Liikuntaolosuhteet eivät ole enää vain liikuntatoimen asia, vaan ne liittyvät matkailuun, kaupunkikehitykseen, tapahtumiin, alueen vetovoimaan ja paikalliseen talouteen.

Monessa maassa liikuntaolosuhteita rakennetaan tai uudistetaan ennen kaikkea suurten urheilutapahtumien kautta. Olympialaiset, maailmanmestaruuskilpailut tai maailmancupit toimivat vipuvartena investoinneille, joiden vaikutukset ulottuvat vuosikymmenien päähän. Yhden kilpailun sijaan rakennetaan kokonaisiä ympäristöjä: harjoituskeskuksia, tapahtuma-areenoita ja matkailuinfrastruktuuria. Suur tapahtumat eivät tällöin ole vain urheilua varten – ne ovat väline alueellisen elinvoiman rakentamiseen.

Suomessa näkökulma on ollut perinteisesti toisenlainen. Meillä liikuntapaikkojen arvoa mitataan ensisijaisesti siinä, kuinka moni pääsee liikkumaan lähellä kotiaan. Ajatus lähi-liikunnan merkityksestä on edelleen vahva - ja syystäkin. Kun hiihtoladulle ja uimahalliin pääsee sujuvasti, ja järven jäälle aurataan turvallinen ulkoilureitti, syntyy arjen liikkumisen mahdollisuus, joka on suomalaisen liikuntakulttuurin ydin. Juuri tässä on suomalaisen mallin vahvuus. Mutta samalla olisi ehkä syytä kysyä: voisimmeko ajatella liikuntaolosuhteita useammin myös laajemmasta näkökulmasta? Voisivatko liikuntapaikat olla samaan aikaan sekä hyvinvointipalvelu että elinvoimainvestointi?

Näkökulmat eivät ole ristiriidassa keskenään, vaan parhaimmillaan ne tukevat toisiaan. Hyvin suunniteltu liikuntaympäristö houkuttelee käyttäjiä, tapahtumia ja matkailijoita. Se vahvistaa paikallista identiteettiä ja tuo alueelle näkyvyyttä. Samalla se tarjoaa asukkaille mahdollisuuden liikkua ja kohdata toisiaan. Liikuntapaikka voi olla yhtä aikaa terveyttä edistävä palvelu, yhteisöllinen kohtaamispaikka ja osa paikallista taloutta.

Toinen tärkeä näkökulma liittyy osaamiseen. Liikuntaolosuhteet eivät synny itsestään. Niiden taustalla on ammattitaitoa: olosuhteiden ylläpitoa, turvallisuuden varmistamista, viestintää ja jatkuvaa kehittämistä. Kun työ tehdään hyvin, lopputulos näyttää ulospäin yksinkertaiselta – mutta todellisuudessa se on monen osaajan yhteistyön tulos. Juuri tällainen osaaminen on suomalaisen liikuntajärjestelmän vahvuus.

Kysymys liikunnan asemasta kunnissa saattaa kuitenkin nousta entistä tärkeämmäksi. Mihin kokonaisuuteen liikunta kuuluu? Onko se osa sivistystä ja koulutusta? Hyvinvointipalveluja? Vai elinvoimapolitiikkaa? Liikunta koskettaa samanaikaisesti terveyttä, oppimista, yhteisöllisyyttä, taloutta ja ympäristöä. Siksi myös liikuntatoimen rooli on monialainen. Yhteistyö kaupunkikehityksen, matkailun, koulutuksen ja hyvinvointipalvelujen kanssa tulee entistä tärkeämmäksi. Lopulta kysymys ei ehkä olekaan siitä, rakennetaanko liikuntapaikkoja liikkumista vai elinvoimaa varten. Todellisuudessa ne tekevät molempia. Kun liikuntapaikka toimii hyvin, ihmiset liikkuvat enemmän ja hyvinvointi lisääntyy. Ja kun ympäristö on houkutteleva ja aktiivinen, se vahvistaa myös alueen elinvoimaa.

Siksi ehkä paras vastaus otsikon kysymykseen on yksinkertainen: ei liikuttamista tai elinvoimaa – vaan liikuttamista ja elinvoimaa. ■

Kuva: Touho Häkkinen



Mika Kulmala
Kirjoittaja on SLA:n toiminnanjohtaja.

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

Lehti on myös Nuoriso- ja
Liikunta-alan asiantuntijat ry:n
(Nuoli) jäsenetulehti

Päätoimittaja
Mika Kulmala

Toimituspäällikkö
Soili Hirvonen
Momentum Communication Oy
0400 837 583
soili.hirvonen@
momentumcommunication.fi

Toimituskunta
Soili Hirvonen
Petri Vilkkio
Katri Klinga

Ulkoasu ja taitto
Tuija Lautiainen /
Idea-Tampere
Petri Vilkkio Oy

Ilmoitusmyynti
toimisto@sla-ry.fi

**Tilaukset ja
osoitteenmuutokset**
toimisto@sla-ry.fi

Painopaikka
PunaMusta Oy, 2026

ISSN 1799-8212

Lehti ilmestyy vuonna 2026
viikoilla 13, 25, 37 ja 50

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

Kannen kuva
Kannen kuvassa Senni Salminen
Kerava-Sipoon Energia-areenalla.
Kuva: Katri Klinga



SLA tutustui Keravan ja Sipoon uuteen yhteishalliin. Kuvassa vasemmalta Sipoon liikuntapalvelupäällikkö Katriina Sahala, SLA:n toiminnanjohtaja Mika Kulmala ja hallin toimitusjohtaja Erkki Enström.

Sisältö

Pääkirjoitus	3
Lukijalle	5
Keravalla ja Sipoolle harvinaista yhteistyötä – Kuntien yhteinen liikuntahalli avautui vuoden alussa	6
Kolmiloikkaaja Senni Salminen: Täydelliset harjoitteluolosuhteet	10
Jäsenkyselyn tulokset julki	12
Sotkamo sai Uno-pokaalin – Millainen on Vuoden liikkuvin kunta?	16
TUTKITTUA: Liikkumattomuus syntyy esteistä – niiden purkaminen vaatii moniulotteista yhteistyötä	22
Val di Fiemme valmistautui Milano–Cortina 2026 -talviolympialaisiin huippuolosuhteilla	26
TEEMA: Talviliikuntapaikat	30
NUOLI: Liike alkaa sylistä - vauvan ja vanhemman tanssitunti osana liikkuvaa elämäntapaa	36
Ajankohtaista	38

Oikaisu: Lehtemme 4/2025 sivun 22 SportEdu-verkkosivuista kertoneessa jutussa oli jäänyt kuvakreditointi pois. Piirretty kuva Ada-Sofia Nieminen/Mainostoimisto Groteski Oy.

Lukijalle



Soili Hirvonen
Toimituspäällikkö

Lyhyestä talvesta ilo irti niin penkkiurheilijana kuin liikkujanakin

Talviharrastukset vaihtuvat pian pohjoisessakin Suomessa kesäisiin. Ladut muuttuvat poluiksi, pururadoiksi ja pyöräreiteiksi, luistinradat hiekka- ja tekonurmikentiksi. Sisätiloissa tapahtuvat kuntosalitreenit siirtyvät auringonvalossa kylpeviin ulkokuntosaleihin ja pallopelit hallien uumenista ulkokentille. Kevät on parasta aikaa viriellä uusien harrastuksien, kun päivä pitenee ja valoisammat illat houkuttelevat liikkumaan.

Vaikka kulunut talvi olikin pakkasineen kipakka, oli se talviliikunnan osalta hyvin lyhyt. Pääsimme kuitenkin kurkistamaan muutamien talviharrastusten olosuhteisiin. Tutustuimme luonnonjäiden hoitoon ja turvallisen olosuhteen seurantaan, erityiseen talviuintipaikkaan sekä talvipyöräilyreittien ylläpitoon.

Uusia liikuntapaikkoja syntyy monenlaisista lähtökohdista ja motiiveista. Tapahtumat tarvitsevat alustan, vanhaa ei voi enää korjata tai alueelta puuttuu yksinkertaisesti asukkaita palveleva ja liikuntamatkailijoita houkutteleva kokonaisuus. Tuoreista investoinneista kerromme Keravan ja Sipoon rajalle nousseesta kahden kunnan yhteisestä monilajihallista, jossa kelpaa harrastaa ja harjoitella huipputasolla asti!

Alkuvuosi tarjosi talviurheilukansalle toinen toistaan jännittävämpiä kamppailuja täynnä olleen juhlan, joka koetaan neljän vuoden välein. Milano-Cortinan talviolympialaiset ja paralympialaiset nostattivat urheiluhuman ympäri maailmaa ja keräsivät kansan ruutujen ääreen. Olympiakisojen yksittäisiä tv-lähetyksiä seurasi noin kaksi miljoonaa suomalaista!

Nyt lehtemme vuoden ensimmäisen numeron lukijoilla on kiinnostava mahdollisuus kurkata myös tv:stä tutun olympianäyttämön kulissien taakse. Toiminnanjohtaja **Mika Kulmala** vieraili kisakatsomon lisäksi myös upeana olympia-areenana toimineella Tese-ron hiihtostadionilla jututtaen hiihtokilpailujen avainhenkilöitä.

Muiden mielenkiintoisten aiheiden ohella tässä lehdessä vieraillaan myös Sotkamossa, jonka edustajat kävivät pokkaamassa Vuoden liikkuvimman kunnan palkinnon tammi-kuussa järjestetyssä Suomen Urheilugaalassa Helsingissä.



SLA:n toimistolla on lähdetty toteuttamaan uuden strategian mukaisia toimenpiteitä. Alkuvuoden aikana analysoidun jäsenkyselyn vastauksista huokui toiveita ja tavoitteita, jotka tukevat viime vuoden puolella kirkastettua yhdistyksen strategiaa.

Myös lehden osalta saimme innostavaa palautetta; yli 43 prosenttia vastaajista piti Liikunnan ammattilainen -lehteä yhdistyksen tärkeimpänä viestintäkanavana. Toiveita toki saimme aktiivisemmasta sosiaalisen median hyödyntämisestä viestinnässä ja ideoita entistä syvemmän ammatillisen sisällön tuottamiseen jäsenlehteen. Työt jatkuvat – suuri kiitos kaikille vastanneille!

Kirkkaiden ja keväisten ajatusten kanssa kohti seuraavia julkaisuja!

Soili

Keravalla ja Sipoolla harvinaista yhteistyötä

Kuntien yhteinen liikuntahalli avautui vuoden alussa

Kerava ja Sipoo ovat saaneet aikaan jotain ainutlaatuista. Kuntien yhdessä perustama Kerava-Sipoo Liikuntahallit Oy rakensi kuntien rajalle urheiluhallin. Halli on nimetty kuntien energiayhtiöiden mukaan Keravan ja Sipoon Energia-areenaksi. Ensimmäiset urheilijat pääsivät halliin tammikuussa. Heidän joukossaan harjoittelee sipoolainen kolmiloikkaaja **Senni Salminen**.

Teksti ja kuvat: Katri Klinga

Uusi halli seisoo ylväänä kylmässä helmikuun pakkassäässä. Halli on esimerkki hyvästä yhteistyöstä ja jämsistä toiminnasta. Kerava omistaa hallista 63 prosenttia ja Sipoo 37 prosenttia. Tämä jako on määritelty asukasmäärien mukaan, mutta kaikki sovitaan tasapuolisesti.

Kuntien yhteiset hallit ovat vielä harvinaisia Suomessa, vaikka niille voi saada valtiolta jopa miljoona-avustuksia. Yhtiömuotoisena hallin on tarkoitus olla taloudellinen, mutta sen ei tarvitse tuottaa voittoa, vaan hyvinvointia ja uusia liikunnan mahdollisuuksia kuntien asukkaille.

– Halli on hieno saavutus. Olemme laittaneet siihen paljon aikaa ja vaivaa Keravan kollegani kanssa urheiluolosuhteiden

osalta. Lisäksi muut hallituksen jäsenet sekä asiantuntijat ovat tuoneet oman ammattitaitonsa ja erityisosaamisensa rakennusvaiheesta urakan loppuun saakka, kertoo Sipoon liikuntapalvelupäällikkö ja halliyhtiön hallituksen jäsen **Katriina Sahala**.

Kerava ja Sipoo ovat tehneet yhteistyötä urakoitsija Tekovan sekä urheiluseurojen, lajiliittojen ja eri asiantuntijoiden kanssa suunnitteluvaiheesta alkaen. Viesintä on ollut tasapuolista ja samanaikaista molempien kuntien päätöksentekijöille ja työntekijöille, Sipoossa myös ruotsiksi.

Urheilun asiantuntijoiden lisäksi momentista kunnista on ollut mukana rakentamisen asiantuntijoita. Pohjapiirroksia ja materiaalivalintoja on kierrätetty asiantuntijoilla, muun muassa Paralym-

piakomitealla. Esimerkiksi hallin ovet avautuvat kulkutunnisteilla, joten niiden avaamisessa ei tarvitse käyttää voimaa. Hallissa on myös paikka opaskoiralle. Kulkureitit on mietitty tarkasti. Hallissa kuljetaan ilman ulkokenkiä.

Kokonaisuus koostuu kahdesta erillisestä hallista, täysimittaisesta jalkapallohallista sekä yleisurheilu- ja palloiluhallista.

Kaksi hallia toimii hyvin, sillä jalkapalloa pelataan hieman viileämmässä lämpötilassa, muita lajeja harjoitellaan lämpimämmässä. Välissä on sosiaalitalokäytävä, jossa on pukuhuonetoiletteja, pieni kahvila ja neuvottelutila.

Tontilla on lisäksi yksityinen XO Center, jossa on padel-kenttiä, ryhmäliikuntatiloja ja kuntosali.



Keravan ja Sipoon Energia-areenalla on kaksi hallia, joita yhdistää pukuhuonekäytävä. Yleisurheilu-, palloilu- ja voimisteluhalli on kuvassa vasemmalla ja jalkapallohalli valkoisine kattoineen oikealla.



Jalkapallohallissa on täysimittainen jalkapallokenttä, jossa on myös amerikkalaisen jalkapallon ja pesäpallon kenttämerkinnät. Alustana on tekonurmi kumirouheella. Hallin lämpötila on kahdeksan astetta. Hallissa on jo pelattu pesäpallon pääsarjatason pelejä, joihin mahtuu 250 katsojaa seisomaan. Sipoon liikuntapalvelupäällikkö Katriina Sahala ja hallin toimitusjohtaja Erkki Enström ovat tyytyväisiä lopputulokseen.



Yhdessä on mukavaa. Senni Salmisen harjoituskavereina Porvoon Urheilijoiden kolmiloikkaaja Tuuli Kiviniemi ja hänen valmentajansa Petri Sunden.



Erkki Enström ja kunnan välineet kentänhoitoon.

– Halusimme tarjota hallillamme tree-naavia urheilijoita palvelevat oheis- ja voimaharjoittelupaikat. Toivomme, että kuntosali- ja ryhmäliikunta-asiakkaat käyttävät samalla tontilla sijaitsevia yksityisiä tiloja. Näin emme kilpaile keskenämme, Katriina painottaa.

Huolellista ja kaunista

Asiantuntijat ovat saaneet sanoa sanansa ja toiveensa käytännön ratkaisuihin.

– Kaikki pohjatyöt on tehty huolella. Juoksuradoilla on ylimääräinen joustokerros, mikä on hyvä harjoittelulle, vaikka kovempi alusta on nopeampi. Eri huippu-urheilijoilta on konsultoitu hyvistä olosuhteista, muun muassa **Tero Pitkämäeltä** on kysytty heittopaikkaan yksityiskoh- tia. Tämä on nimenomaan harjoitushalli. Hallissa ei ole katsomoita, Katriina toteaa.

Eläkkeellä oleva telinevoimistelun leh- tori **Erkki Tervo** Jyväskylän yliopistosta on tuonut osaamistaan voimistelun su- orituspaikkojen rakentamiseen. Cheer- leading, TeamGym ja voimisteluseurat ovat saaneet esittää toiveensa. Seurat yh- dessä halusivat pehmeämmän TeamGym permannon. Myös cheerleading halu-

si harjoitella permannolla ilman kenkiä, vaikka lajissa kilpaillaan kengät jalassa.

– Volttimontussa on herkullisen värisiä pehmopaloja, ja juoksuratojen värit soin- tuvat kokonaisuuteen, Katriina iloitsee.

Voimistelutilasta löytyy permanto, puolapuut, renkaat, rekki, volttirata ja trampoliini. Nouseva laji TeamGym on saanut halliin hyvät harjoitusolosuhteet. Parkour on päässyt lajina mukaan ja hal- lissa voi pelata salibandya ja sulkapalloa.

Yleisurheilulla on 200 metrin kiertävä juoksurata, 110 metrin juoksusuora jarru- tustiloilla ja patjoilla sekä harjoittelupaikat kaikille yleisurheilulajeille, kuten sei- vashypylle, pituushypylle, kolmiloikal- le ja korkeushypylle. Heittolajeista ovat mukana kuula, keihäs, moukari ja kiekko. Hallista löytyy oheisharjoittelutiloja, kun- topalloseinä sekä juoksuralta valojänis ja juoksusuoralta valokennot.

– Juoksusuoralla on viisi hieman kape- ampaa, mutta silti virallista rataa. Urhei- luseurat halusivat mieluummin näin kuin neljä leveämpää rataa. Aitajuoksun aidat ovat erikoisvalmisteisen kapeat, Katriina kertoo.

Jalkapallohallissa on myös amerikka- laisen jalkapallon ja pesäpallon kenttä-

Suomen krikettimaajoukkue harjoittelee jalkapallohallin päädyssä kerran viikos- sa. Alusta on krikettiin tarkoitettu. Paikka sopii myös frisbeegolfin lyhyiden heitto- jen harjoitteluun, pitkiä heittoja voi har- joitella jalkapallohallin puolella.



merkinnät. Sieltä löytyvät myös kriketin lyöntipisteet.

Suomen virallinen krikettikenttä sijait- see ulkona hallin lähellä, joten talvihar- joittelupaikkana halli on mainio lisä lajin pelaajille. Lajin omalla ulkokentällä järjes- tetään MM-kilpailut elokuussa 2026.

Toimitusjohtaja nauttii työstään

Erkki Enström toimii halliyhtiön toimi- tusjohtajana ja huolehtii, että asiat suju- vat. Apuna työskentelee osa-aikainen lii- kuntapaikkahoitaja.

Erkki aloitti työt noin vuosi sitten ja pääsi mielestään riittävän ajoissa mu- kaan. Kemiantekniikan diplomi-insinöö- riltä löytyy osaamista ja kokemusta teol- lisuudesta. Ennen nykyistä tehtävänsä hän työskenteli lähes kymmenen vuot- ta toiminnanjohtajana salibandyseuras- sa Blackbirds United. Seuralla on toimis- to uudella hallilla.

– Tämä on tosi kivaa. Olen oppinut paljon ja esimerkiksi oivaltanut, että lat- tiarakenteiden vaatimukset ovat hyvin sa- manlaiset lajista riippumatta, toimitusjoh- taja toteaa.

Hallin siivous on toteutettu ostopalve-

Juoksurata, jossa voi vetää täysillä 110 metrin aidat. Jarrutusmatka on riittävän pitkä ja patja pehmentää törmäyksiä.



Pituus- ja kolmiloikkapaikan viereinen aita on suojattu muovisuojaalla, jotta hiekka py- syy pois voimistelualueelta.

luna. Kahvilassa toimii viereisen XO Cen- terin yrittäjä, joka tarjoaa omassa hallis- saan lounasta. Ulkoalueiden kunnossapi- to on ostettu muualta.

Erkki arvelee hallin suorituspaikkojen rakentamisen onnistuneen mainiosti.

– Heittoringin alustan on kommentoi- tu olevan liukas ja toisaalta myös karhea eli arvelen sen olevan juuri oikeanlainen, Erkki naurahtaa.

Hallivuorojen jako ei ole tuottanut on- gelmia, kaikki on sujunut sovussa ja hy- vässä yhteistyössä. Yhteistyö on jopa lä- hentänyt urheiluseuroja. Halli on otet- tu käyttöön suurella innolla, kun seurat ovat saaneet olla mukana jo suunnittelu- vaiheessa.

– Keravan ja Sipoon lisäksi urheiluseu- roja Tuusulasta ja Vantaalta on jo ostanut hallista vakiovuoroja. Yksittäisiä joukku- eita ja urheilijoita on käynyt ainakin Hel- singistä, Porvoosta, Pornaisilta, Tampe- reelta, Mäntsälästä ja Lohjalta, Erkki ker- too.

Valtiolla on tarve, että kunnat yhdistä- vät voimiaan. Keravan ja Sipoon yhteis- työlle luotiin ehkä pohjaa jo muutama vuosikymmen sitten, kun Sipoolta oli osa- omistus Keravan jäähallista. ■



Juoksuradan kaarteet kallistuvat kymmenen astetta. Asiantuntijana on ollut Petteri Jouste. Taustalla heittopaikat, joihin on kysytty yksityiskohtia myös Tero Pitkämäeltä.



Senni Salminen on onnellinen uudesta hallista lähellä kotiaan. Voimatreenin liikkeet vahvistavat kolmiloikkaajaa. Lajissa tarvitaan paljon voimaa, nopeutta ja rohkeutta.

Kolmiloikkaaja Senni Salminen:

Täydelliset harjoitteluolosuhteet

Keravan ja Sipoon Energia-areenan oheisharjoittelupaikalta löytyy tyytyväinen kolmiloikkaaja. Imatran Urheilijoita edustava hallitseva Suomen mestari **Senni Salminen** nauttii uudesta hallista, jonne hänellä on vain kymmenen minuutin matka Sipoon-kodistaan.

Haastattelupäivänä ohjelmassa ovat voimatreenit, joita Senni tekee pari kertaa viikossa. Hyvässä kunnossa ja vireessä oleva Senni käy hallilla viitisen kertaa viikossa.

– Täällä on kaikki tarvittava. Käytän paljon levypainoja ja irtopainoja. Teen niillä muun muassa hyppääjän maastavetoja, yhden jalan maastavetoja ja etukyykyjä. Puntin jälkeen teen vähän hyppyä aitaajuksuaitojen yli ja lopuksi juoksen pyrähdysjuoksusuoralla, Senni avaa ystävällisesti päivän ohjelmaansa.

Sennin valmentaja, Imatralla asuva **Matti Mononen**, on tulossa pian uudelle hallille muutamaksi päiväksi valmentamaan suojattiaan ja tutustumaan Sennin uusiin harjoitteluolosuhteisiin.

Tänään Sennin kanssa paikalla ovat Porvoon Urheilijoiden kolmiloikkaaja **Tuuli Kiviniemi** ja hänen valmentajansa **Petri Sundén**.

– Yhdessä on mukava harjoitella. Sitä me suomalaiset voisimme tehdä enemmänkin, Senni toteaa.

Mitä kolmiloikka vaatii?

– Kolmiloikka on nopeuslaji. Mitä kovempaa pääset ja pystyt säilyttämään vauhdin, sen pidemmälle hyppäät.

Laji on myös tekniikkalaji, ja kuormitus on valtava.

– Alustaan voi kohdistua voima, joka on jopa 20 kertaa oma painosi eli kropasta on tehtävä sellainen, että se kestää.

Lajirohkeus on tärkeää.

– Hommasta ei tule mitään, jos on pienikin epärointi päällä. On vain mentävä miettimättä, räkä poskella, Senni selvittää lajin luonnetta.

Senni jättää tänä vuonna hallikauden väliin ja tähtää ulkoradoille touko-kesäkuun vaihteessa. Vuoden päätähtäin on Birminghamin EM-kilpailuissa elokuussa.

Sennin elämä on mallillaan. Hänellä on elämäkumppaninsa **Stella Wickströmin** kanssa vuoden alussa syntynyt pieni poika. Lapsi on jo päässyt käymään hallilla, ja hän on ottanut tuntumaa hyppypaikan hiekkiaan.

– Lapsi tuo hyvän balanssin elämään. Viime yönä nukuin yli yhdeksän tuntia. Kaikki on sujunut hyvin, sanoo urheilija, joka kiiruhtaa treenin jälkeen kohti neuvolaa.

Seuraavana päivänä Senni kertoo juoksevasa hallilla vastusvetoja. Lepopäiviä ei juuri ole. Parhaimmillaan Senni toteaa, että kroppansa olevan kahden tiukan treenipäivän jälkeen, jolloin se on auki ja hereillä. Toki myös lepopäiviä tarvitaan. Onnea Sennille kauteen 2026! ■



Treenin lopuksi pyrähdysjuoksua. Mukana menossa Tuuli Kiviniemi.



Jäsenkyselyyn vastanneet pitivät tärkeänä tapahtumia, joissa kohdataan kollegoita, jaetaan tietoa ja verkostoidutaan alalla toimivien kanssa.

Jäsenkyselyn tulokset julki:

Jäsenistö luottaa painettuun lehteen, mutta kaipaa jäsenetujen kirkastamista

Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry toteutti joulutammikuussa jäsenkyselyn, jonka tavoitteena oli kartoittaa jäsenistön rakennetta, tyytyväisyyttä jäsenetuihin, näkemyksiä viestinnästä sekä koota jäsenistön toiveita tulevaisuuden työtä varten. Kyselyyn vastasi reilut 70 yhdistyksen jäsentä.

Teksti: Soili Hirvonen
Kuvat: Olosuhdeseminaari 2025, Soili Hirvonen

Kyselystä saadut tulokset vastaavat sille asetettuja tavoitteita ja herättävät operatiivisen johdon pohtimaan viime vuonna luodun strategian kehitysuuntien toimenpiteitä.

Vuonna 2007 perustettu Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry koostuu kokeneista liikunta-alan ammattilaisista. Jäsenkyselyn mukaan suurimmat ikäryhmät sijoittuvat 40–69 vuoden välille, ja monella vastaajalla on takanaan yli 20 vuoden työkokemus alalta; lähes 40 % vastaajista ilmoittaa työkokemukseen yli 30 vuotta. Merkittävä

osa vastaajista on ollut SLA:n jäsen yli viisi vuotta.

Toivomuslistalla yhteisöllisyyden lisääntymistä ja tukea ammatilliseen kehittymiseen

Jäsenyyden motiiveissa korostuvat erityisesti ammatillinen identiteetti, verkostoituminen sekä halu pysyä ajan tasalla alan kehityksessä.

Jäsenyyttä ei kuitenkaan nähdä itsensä selvytenä liikunnan ammattilaisten keskuudessa. Vastauksissa pohdittiin jäsenyyden konkreettisia hyötyjä omassa työssä.

Viime vuoden marraskuussa tehtäväänsä aloittanut SLA:n toiminnanjohtaja **Mika Kulmala** on tyytyväinen jäsenyyttä koskevan arvipohdinnan nousemista esiin. Hänen mukaansa jäsenyyden sisältö on ollut tarkastelussa alkuvuoden aikana strategiatyössä esille nousseiden kehityskohteiden kautta.

- On hyvä, että jäsenkyselyn tulokset tukevat tätä. Kyselystä saimme myös hyvin konkreettisia toimenpiteitä jäsenyyden arvolutauksen ja jäsenkokemuksen parantamiseksi, sanoo Kulmala.

Joulukuussa 2025 ilmestyneessä Liikunnan ammattilainen -lehdessä esiteltiin yhdistyksen strategia, jonka valitut painopistealueet tukevat Kulmalan mukaan jäsenkyselyn esille nousseiden teemojen ja toimenpideehdotusten toteuttamista.

Kulmala näkee, että valituista painopistealueista jäsenistön kasvu sekä kehittyminen aktiiviseksi yhteisöksi, joka toimii yhteisten tavoitteiden eteen, nousevat esille konkreettisten kehitysehdotusten ja toiveiden kautta.

Toisena painopistealueena Kulmala nostaa esille ammatillisena kehittymisen.

- Meiltä odotetaan tietoa alan viimeisimmistä trendeistä, se vaatii laaja-alaista pureutumista liikunnan olosuhdetyöhön, koulutukseen ja johtamiseen. Osaaminen ei kuitenkaan asu järjestön toimistolla vaan jäsenistössä, joten jäsenistön osallistaminen ja osallistuminen on entistä tärkeämpää, linjaa Kulmala.

Ammatillinen sisältö, rahanarvoiset edut sekä kohtaamiset kiinnostavat

Jäseneduista eniten hyödynnetään asiantuntijasisältöjä. Näitä löytyy neljä kertaa vuodessa ilmestyvästä Liikunnan ammattilainen -lehdessä sekä yhdistyksen verkkosivuilta. Uutiskirjeet luetaan myös huolella, ja niistä poimitaan itselle tärkeitä viestit oman työn tueksi.

Edellä mainitut ovat myös viestintäkanavien kulutuksen kärjessä: 42 prosenttia vastaajista on hyödyntänyt lehteä jäsenenä

tuna ja 43 prosenttia pitää lehteä tärkeimpänä viestintäkanavana. Lähes 40 prosenttia hyödyntää ja lukee uutiskirjeen tarkasti.

Painettu lehti pitää pintansa, eli suurin osa jäsenistä suosii painettua lehteä sähköisen version sijaan.

Jäsenviestinnän kehittämiseksi esitettiin lehden sisältöjen monipuolistamista alan kehitysnäkömiin ja erilaisten ratkaisujen esittelyihin. Lisäksi lehden toivottiin pureutuvan alalla toimivien yksityisen sektorin toimijoihin julkisen sektorin lisäksi.

- Liikunnan ammattilaiset kaipaavat analyttisempää ja lisäarvoa tuottavaa sisältöä ja syvemmin eri aiheisiin pureutuvia ammatillisia artikkeleita, summaa Kulmala jäsenlehteä koskevat toiveet.

Jäsenetujen kehittäminen, konkretisointi ja monipuolistuminen onkin SLA:n keskeinen tehtävä.

Jäsenkysely tuotti toivottua tietoa toiveista ja tarpeista: keskeisiksi teemoiksi nousivat kohtaamiset eli jäsentapahtumat sekä taloudellisesti mitattavat edut, kuten alennukset ja tuote-edut.

Asiasisältöiset koulutukset ja seminaarit ammatillisen kehittymisen tueksi koettiin tarpeellisiksi.

Alan toimijoiden laaja-alaiset kohtaamiset, joista hyvänä esimerkkinä toimii vuosittainen olosuhdeseminaari, olivat niin tiedon jakamisen, yhteisen keskustelun kuin verkostoitumisen kannalta tärkeitä.

Kulmala toteaa, että yksittäisenä erinomaisena kehitysideana oli ehdotus liikunnan ja urheilun suur tapahtumien yhteyteen järjestettävistä kohtaamisista.

- Meillä on Suomessa laaja valikoima eri lajien hyvin järjestettyjä kansallisia ja kansainvälisiä tapahtumia, ja niiden samanaikainen hyödyntäminen verkostomme kohtaamisissa on loistava idea.

Kulmala jatkaa, että SLA:ssa luonnollisesti toivotaan jäsenistön osallistuvan vastavuoroisesti aktiivisesti yhdistyksen tarjoamiin tapahtumiin, jotta hyöty ulottuu niin järjestäjä- kuin osallistujataholle.

- Emme tavoittele järjestämistämme tapahtumista taloudellista voittoa, mutta tappiotakaan emme voi tehdä, toteaa Kulmala.

Tulevaisuuden rooli löytyy toiveiden kokonaisuudesta sekä alan tärkeistä trendeistä

Eniten hajontaa kyselyssä sai aikaan edunvalvontaa ja vastuullisuutta koskevat teemat.

Edunvalvontaan liittyvissä vastauksissa nostettiin erityisesti esille liikunta-alan työntekijöiden arvostuksen vahvistaminen, koulutusmahdollisuudet sekä vai-

kuttaminen muun muassa investointeja koskevaan päätöksentekoon.

Vaikuttamistyötä koulutuspolkuun toivottiin lisää sekä pureutumista liikuntapaikkarakentamiseen kohdistuvien leikkaus- ja säästötoimenpiteiden ehkäisemiseen.

Vastuullisuusteema ei näytä vielä olevan laajasti tunnettu, koska suurin osa vastaajista ei kertomansa mukaan ole juurikaan tutustunut vastuullisuusmateriaaleihin. Tutuin vastuullisuuteen liittyvä kokonaisuus vastaajille oli kyselyn mukaan liikunta-alan ammattieettinen koodisto.

Kehityskohteina nousivat esille vastuullisuusteemaisten materiaalien tuottaminen, sisällöntuotanto viestinnässä ja teeman laajempialainen tutkiminen.

Toiminnanjohtaja Kulmala toteaa, että kokonaisuutena toteutettu kysely antaa hyvän pohjan toiminnan kehittämiseksi ja jäsenyytyväisyyden parantamiselle.



Olosuhdeseminaari tarjoaa vuosittain merkityksellisen kohtaamispaikan jäsenistölle. Kuva vuodelta 2025 Tallinnasta.

Hänen mukaansa keskeistä on löytää tapaino perinteisten vahvuuksien säilyttämisen ja uusien toimintatapojen rohkean kehittämisen välillä.

- Kyselyyn saatujen vastausten perusteella strategiset linjauksemme ovat oikeita, mutta nyt niiden eteen tulee tehdä työtä priorisoiden toimenpiteitä.

Erityisesti Kulmala nostaa kyselystä esiin tapahtumien yhteyteen ideoidut kohtaamiset, viestinnän monipuolistamisen niin sisällöllisesti kuin digitaalisesti sosiaalisen median kanaviin sekä konkreettiset jäsenedut.

- Uskoisin siinä olevan avaimia lisääntyvään jäsenyytyväisyyteen. Kaikkea tätä ohjaavat kuitenkin käytettävissä olevat resurssit, joten asia ja palanen kerrallaan menemme näissä eteenpäin, summaa Kulmala.

Kokonaisjohtopäätöksenä jäsenkyselystä voidaan nostaa esille, että jäsenis-

tö toivoo konkreettisia hyötyjä, jotka tuovat käytännön etuja ja ammatillisia sisältöjä. Näitä ovat mm. erilaiset koulutukset ja uusimman tiedon jakaminen alan kehityksestä. Lisäksi tärkeää on lisätä verkostoitumismahdollisuuksia sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä ja näkyvyyttä entistä aktiivisemmän viestinnän avulla. ■



Jäsenistö arvostaa asiasisältöisiä koulutuksia.





Mustolan uutta urheilukenttää päästiin käyttämään kesällä 2025. Tulevalle kesälle sinne on valmistunut huoltorakennus.

Kuva: Tuomas Jantunen



Tenetin uusi yläkoulu sijaitsee kauniissa Vuokatin maisemassa. Kuva: Tuomas Juntunen

Sotkamo sai Uno-pokaalin

Millainen on Vuoden liikkuvin kunta?

Sotkamon kunnan edustajat kävivät pokkaamassa Vuoden liikkuvimman kunnan palkinnon tammikuuisessa juhlassa Helsingissä. Sotkamon luonto teki vaikutuksen Suomen Urheilugaalan tuomaristoon.

Teksti: Katri Klinga

Sotkamossa Vuokatinvaaran maisemat houkuttelevat kuntalaisia ja matkailijoita. Vaellus- ja pyöräilyreittejä taukopaikoihin riittää kesällä ja talvella. Latuverkosto on kattava. Järvet tarjoavat mukavia hiekkarantoja uimiseen. Melomalla pääsee paikasta toiseen. Esteettömyys on hoidettu monin paikoin esimerkillisesti ja kohteita riittää.

Väki rientää ulkomaita myöten Sotkamon tapahtumiin. Kainuun Liikunta jär-

jestää vuosittain urheilutapahtumia, joissa kunta on merkittävä yhteistyökumppani.

Syyskuussa järjestettävä Vuokatin Vaellus on yksi Suomen vanhimpia vaellustapahtumia. Vuokatti Hiihto maaliskuussa ja uudempana pyöräilytapahtuma Tour de Kainuu kesäkuussa houkuttelevat väkeä vaaroille. Vuonna 2027 Sotkamo järjestää valtaisan tapahtuman, suunnituksen Jukolan viestin.

Sotkamossa on reilut 10 000 asukasta. Väki ikääntyy kuten yleisesti muuallakin



Sotkamon kunnan liikuntakoordinaattori Ossi Pulkkinen (vas.) viihtyy vapaa-aikanaan jääkiekon parissa. Puisto- ja liikunta-alueiden päällikön Jukka Malisen leipälaji on hiihto, erityisesti valjakkohiihto. Molemmat ovat ylpeitä Sotkamolle myönnetystä Vuoden liikkuvimman kunnan palkinnosta. Kuva: Sotkamon kunta



Eskonsaaren esteetön laavu on upea. Kuva: Juhani Ronkainen



Syntiniemeen valmistui esteetön luontovirkistysalue vuonna 2025. Kuva: Jari Lindeman

Suomessa, mutta muuttajakin on, ja kunta tekee paljon töitä väestöennusteen parantamiseksi. Matkailu vilkastuttaa paikakuntaa.

– Sotkamo on ketterä ja sopivankokoinen kunta. Täällä on urheilulukio, aktiivisia kyliä ja paljon lomalaisia ja mökkläisiä, toteaa liikuntakoordinaattori **Ossi Pulkkinen**.

Alueen vetovoimaa lisäävät paikalliset yritykset ja etenkin liikuntamatkailu, kuten Vuokatti Sport sekä Katinkulta aktiiviteetteineen. Vuokatti Sport toteuttaa vuosittain ensilumenladun, jolle kuntalaiset pääsevät alennettuun hintaan. Katinkulta tarjoaa muun muassa golfia.

Sotkamonsa kunnan liikuntaväki tekee yhteistyötä molempien toimijoiden kanssa. Vuokatti Sportin kanssa on sopimus latujen kunnossapidosta. Ladunajoa on

noin 1500 tuntia kaudessa eli määrä on suuri.

Esteettömyys etusijalla

Sotkamossa kaikki on ajateltu tarkasti myös erityisryhmien kannalta. Urheilugaalan valitsijaraati arvosti tätä paljon.

Sotkamonsa Syntiniemen esteettömällä luontovirkistysalueella on rengasreitti, joka kiertää niemen ympäri. Reitti on osittain puu- ja kivituhkapintainen. Osalla reitistä on led-valaistus. Syntiniemen tupa toimii infopisteenä, jonka voi varata käyttöön.

– Reitin varrella on maisematasanne, jossa on esteetön keinu. Niemen kärkeä on katoksellinen kokoontumispaikka, esteetön pöytäryhmä ja puucee. Kesäisin lampaat laiduntavat alueella ja niitä

voi seurata livekameroiden kautta, kertoo puisto- ja liikunta-alueiden päällikkö **Jukka Malinen**.

Toisaalla Eskonsaareen on esteetön tulipaikka, jonne pääsee melomalla, jos vain kunto sallii melomisen ja kanoottista nousemisen. Saareen pääsee myös veneellä.

Myös Vuokatti Sport on esteettömyyden asialla. Sieltä löytyvät muun muassa esteetön rantareitti ja laitureita sekä Paralympiakomitean apuvälinevuokraamo, josta on mahdollisuus lainata liikunnan apuvälineitä, kuten maastokäsipyöriä.

Mitä lajeja Sotkamossa urheillaan?

Sotkamossa on useita urheiluseuroja. Niistä kymmenen haki vuosivastuuta vuonna 2025. Kaupalliset ja valtakunnallisesti tunnetut huippu-urheiluseurat ovat



Nuoret kokoontuvat Skeitti- ja pumptrack -puistoon. Kuva: Juhani Ronkainen



Senioripuistossa jumpataan. Kuva: Juhani Ronkainen



Hiukan pesäpallostadion täyttyy katsojista. Kuva: Sotkamon kunta

pesäpallon Superjymy Oy ja maastohiihdon Vuokatti Ski Team.

– Pallopelit ovat alueella vahvoja, pesäpallon lisäksi pelataan muun muassa jalkapalloa ja tennistä. Jääkiekko on kasvattamassa toimintaansa. Golfareita on paljon, mutta heidän kotipaikkakuntansa on usein muualla kuin Sotkamossa. On myös uintia, ratsastusta ja paljon muuta, Ossi luettelee.

Tämän hetken kuumimpia paikallisia urheilijanimiä ovat olympiahiihtäjä **Kerttu Niskanen** sekä pesäpalloilija **Roope Korhonen**. Sotkamossa asuu ja harjoittelee useita talvilajien olympiaedustajia.

Kun liikuntapaikoista puhutaan, latuja on paljon ja ne ovat kovassa käytössä. Kuntosali on suosittu ja se on maksuton sekä kuntalaisille että matkailijoille. Talviuintipaikka vetää väkeä ja koulujen pihojen lähiliikuntapaikkoihin on panostettu.

– Sotkamo on lapsiystävällinen kunta, Jukka muistuttaa.

Vuokatti Arenalla on uimahalli ja sen kyljessä kaksi jääkiekkokaukaloa. Areenalta löytyy liikuntahalli, kuntosali, taitami ja padel-kenttiä. Kunta omistaa kiinteistön.

Ossi ja Jukka ovat kiitollisia kaupallisisille toimijoille, jotka täydentävät kunnan omaa liikuntatarjontaa. Keilahalli on yksi esimerkki tästä.

Jukka korostaa, että kaikki liikuntapaikat ovat samanarvoisia ja niistä huolehditaan hyvin.

– Vaatimustaso on kova. Taso pitää olla sellainen, että lajissa kuin lajissa pystyisi MM-kisat pyöräyttämään. Sotkamo on tunnettu liikuntapitäjä ja maineen säilyttäminen on tärkeää.

Ossi on tyytyväinen, että jalkapallolle on viimein saatu kunnan tekonurmikenttä Mustolan urheilukentälle. Aiemmin harrastajat ovat käyttäneet Urheiluopiston kenttää tai on pelattu pesäpalloon tarkoitetuilla hiekkatekonurmilla.

Hiukan pesäpallostadionkin saa uuden alustan kesällä 2026. Liikuntapaikkarakentamisen valtionavustuksia on osattu hyödyntää ja tukea on saatu hyvin.

Edelleen osassa koulujen saleja on korjaustarvetta, ja 37 vuotta vanhan uimahallin tekniikka kaipaa uudistamista. Haaveita on myös pesäpallon, jalkapallon ja yleisurheilun talviharjoittelun kehittämiseen.

Tällä hetkellä suunnitteilla on kunnostaa tenniskenttiä, saada uusi laituri talviuintipaikalle ja uusia viitoituksia sekä opasteita ulkoilureitistöille.

Organisaatio on monimuotoinen, mutta toimii

Sotkamossa tehtiin organisaatiomuutoksia vuonna 2020.

Jukka on työskennellyt puisto- ja liikunta-alueiden päällikkönä teknisen toimien alla pari vuotta. Hänen organisaatiossaan on yksi työnjohtaja, 16 vakituista työntekijää ja noin kymmenen kausityöntekijää.

– Meillä on hoidettavaa yhteensä 150 kohdetta, eli aika paljon niitä on. Budjetti pyörii kahdessa miljoonassa eurossa. Työntekijöillä on hyvä työmotivaatio, Jukka toteaa tyytyväisenä.

Hän pitää hyvänä ratkaisuna sitä, että heillä on käytössään omaa kalustoa, kuten traktoreita, huoltoajoneuvoja, koneita ja laitteita sekä oma pienkonekorjaaja,

jonka vastuulle kuuluvat myös huoltotoimet.

Ossi on puolestaan liikuntakoordinaattori ja työskentelee sivistystoimialan alla. Hän on kansalaisopiston palkkalistoilla, ja esihenkilönä on sivistysjohtaja, joka on myös kansalaisopiston rehtori.

Kansalaisopisto huolehtii liikunnanohjauksesta. Ossi ohjaa jonkin verran ryhmiä itsekin. Sotkamon kansalaisopisto tuottaa myös naapurikuntien Kuhmon, Paltamon ja Ristijärven kansalaisopistopalvelut. Tapahtumissa ovat apuna liikuntasuunnittelija ja liikunnanohjaaja.

– Urheiluopistolla opiskellaan liikunnan perustutkintoa, joten tuntiopettajia on hyvin tarjolla. Uimaopetus on koulutoimen alla, Ossi avaa järjestelyjä.

Omana tulosityksikkönään ovat liikuntapalvelut. Tämän yksikön alta menevät muun muassa liikuntaseurojen avustukset ja liikunnanedistämisen hankkeet.

Vuonna 2025 alkoi liikuntaneuvonnan kehittämishanke, jolle on saatu jatkoa vuodelle 2026. Myös Liikkuva koulu ja Move! -kehittämisavustusta on hyödynnetty. Niillä on mahdollistettu sporttikaveritoimintaa sekä liikuntaneuvontaa koululaisille.

Ossi on työskennellyt Sotkamon liikunnan parissa jo 11 vuotta. Sinä aikana on kehitetty liikuntapaikkoja yli 20 miljoonalla eurolla.

Jukka ja Ossi ovat innostuneita työstään ja ylpeitä saadusta tunnustuksesta. Haastattelupäivänä heitä odottaa vielä yhteinen kahvitilaisuus kuntalaisille. Myöhemmin helmikuussa Vuoden liikuvimman kunnan palkintoa juhlistetaan Oulun kulttuuripääkaupunki -yhteistyön merkeissä. ■



Järviladuille pääsevät myös koirat. Kuva: Juhani Ronkainen



KEHITÄ MONIPUOLISESTI PYÖRÄILYTAITOJA

Pyöräilykasvatusta kouluille!

Ride On by Allegra on innostava pyöräilykasvatusrata, jonka elementtejä voidaan hyödyntää kouluissa, päiväkodeissa ja tapahtumissa monipuolisesti. Se on helppo koota, muunnella ja siirrellä!



www.helloallegra.fi

ALLEGRA

TAMPEREEN
HUIPPU-URHEILUVIIKKO

HUIPPU-URHEILUVIIKKO
SIIRTYY TAMPEREELLE

2.-4.6.2026
Hakametsän jäähalli

Ilmoittaudu
mukaan ilmaiseksi!



huippu-urheiluviikko.fi

Liikkumattomuus syntyy esteistä – niiden purkaminen vaatii moniulotteista yhteistyötä

Välillä väsyttää tai masentaa, eikä jaksakaan lähteä edes kävelylle, ohjatusta liikuntatunnista puhumattakaan. Toisinaan taas ei huvita yksin lähteä liikkumaan, vaikka lähiliikuntapaikka tai uimahalli olisi aivan vieressä. On olemassa erilaisia esteitä, jotka vaikuttavat siihen, että yksilö tekee päätöksen olla liikkumatta, että tänään(kään) en liiku.

Lähellä sijaitsevat hyvät liikuntapaikat eivät siis välttämättä auta, kun arjen haasteet tai muut esteet muodostavat ylipääsemättömät esteet liikumiselle.

Liikuntapaikkoja on kyllä kattavasti, mutta...

Taajamissa ja kaupungeissa liikuntapaikkojen korkea määrä, niiden monipuolisuus sekä verrattain alhaiset matka-ajat niihin kertovat asukkaiden näkökulmasta yhdenvertaisista mahdollisuuksista. Lisäksi on huomattava, että sosioekonomisesti heikompaisilla asuinalueilla on itse asiassa usein jopa paras tilanne liikuntapaikkojen tarjonnan suhteen.

Mutta toisaalta vähän liikkuvia tai passiivisia asukkaita erinomaisenkaan liikuntapaikkatarjonnan ei saa liikkumaan. Heillä on arjessaan monia tekijöitä, jotka muodostavat esteen liikumiselle. Ruuhkavuosia elävissä lapsiperheissä on arki liian kiireistä. Toisilla taas oma sairaus tai vamma muodostaa esteen. Jotkut taas kokevat masennusta, ja toiset taas kaipaavat liikuntaseuraa.

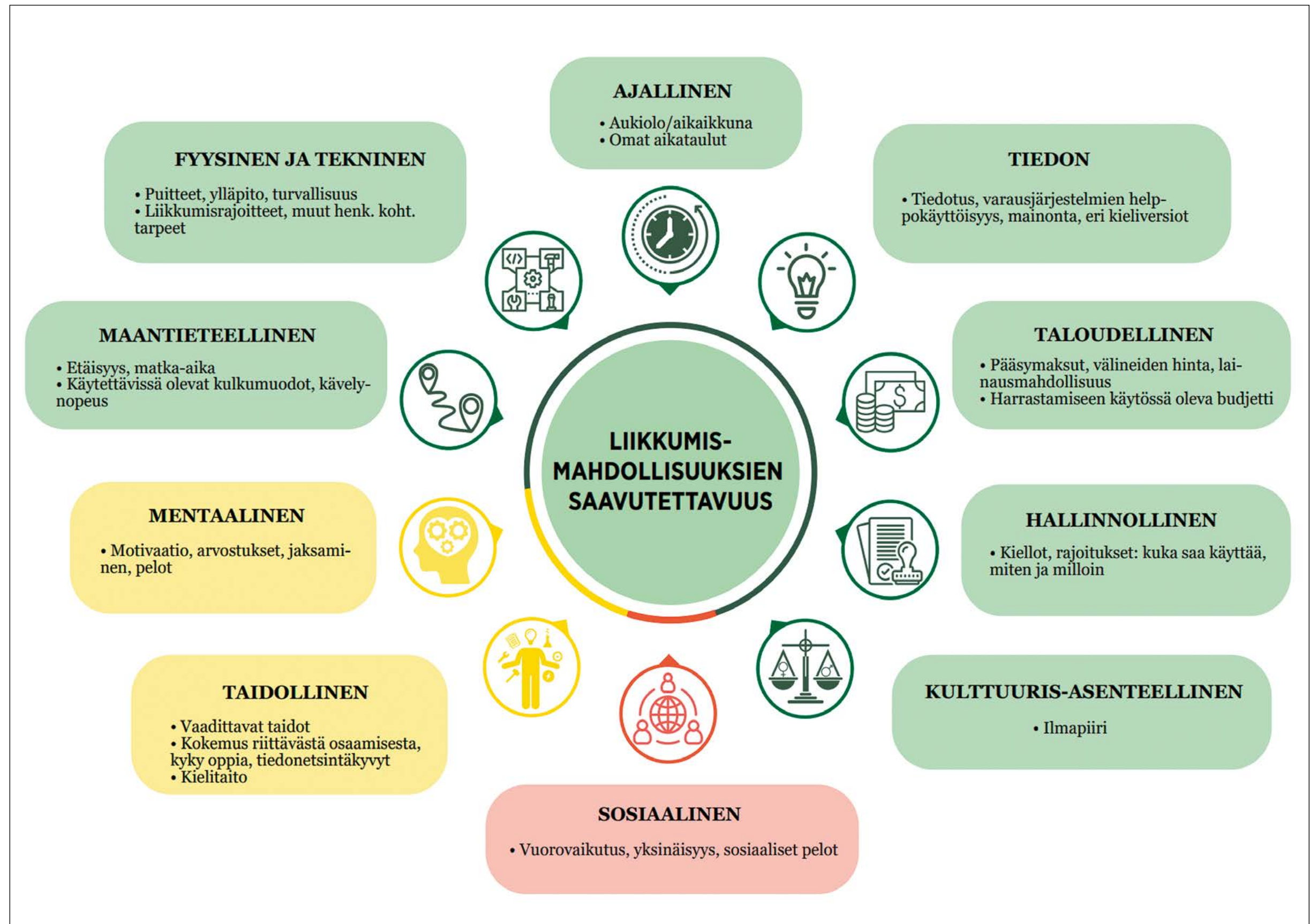
Liikkumisen esteitä on monenlaisia

Liikkumisen esteet, jotka vaikuttavat yksilöiden päätökseen olla harrastamatta hiki- tai arkiliikuntaa ovat moninaiset. Ne voidaan karkeasti jakaa 1) yksilöön tai 2) ympäristöön liittyviin.

Edellisessä kappaleessa luetellut esteet, kuten masennus, sairaus tai ajan puute ovat yksilöön liittyviä esteitä.

Yleisimpiä esteitä, joita asukkaat kokevat, ovat apea mieliala tai yleinen väsymys (47 %) sekä ajan puute (42 %). Nämä ovat siis yksilöön liittyviä liikumisen esteitä.

Monien ihmisten kohdalla voi esiintyä useita esteitä samanaikaisesti, jolloin muuri liikumi-



Liikuntapaikkojen ja -ympäristöjen saavutettavuuden eri ulottuvuudet, jotka on tunnistettu YLLI-tutkimushankkeessa (ks. Muukkonen ym. 2020).

sen esteenä kasvaa entistä korkeammaksi. Eniten erilaisia esteitä kokevat mm. maahanmuuttajataustaiset, yksinhuoltajat sekä pienituloiset.

Jos liikuntapaikka on kaukana ja sinne on vaikea päästä tai jos liikuntapaikka on epäsiisti tai huonossa kunnossa, ovat nämä ympäristöön liittyviä esteitä. Näitä ei esteinä koe kuitenkaan kovinkaan moni asukas. Liikuntapaikkojen huono kunto vaikuttaa vain 8 prosenttiin ja niiden epäedullinen sijainti vain 12 prosenttiin asukkaista.

Jotta useammat asukkaat ”saavuttavat” liikuntapaikat, tulisi heidän siis saada helpotusta masentuneisuuteensa, heidän tulisi päästä eroon huolesta omasta toimeentulostaan tai saada oma terveys sellaiseksi, että se mahdollistaisi liikkumisen.

Liikkumisen edistämisen toimien tulisi siis olla yksilöihin kohdistuvia. Tällöin ei ollakaan enää vain liikuntatoimen tai liikunnan ammattilaisten kentällä, vaan tehtäväkenttä löytyykin esimerkiksi sosiaali- ja terveyssektorilta.

Esteet voidaan jakaa saavutettavuuden ulottuvuuksiksi

Liikkumisen esteitä kuvaamaan on luotu jäsentely liikuntapaikkojen saavutettavuuden eri ulottuvuuksista (ks. kuva). Saavutettavuudella tarkoitetaan, että yksilö pääsee helpommin liikkumisen pariin.

Jotta myös vähän liikkuvia saadaan liikkumaan enemmän, tulisi toimissa tai suunnittelussa muistaa nämä saavutettavuuden ulottuvuudet.

Sosiaalinen ulottuvuus tarkoittaa esimerkiksi, että lähellä sijaitseva liikuntapaikka voi olla kokemuksellisesti saavutattamaton, jos henkilö kokee, että paikka ei ole ”minunlaisiani” varten tai hänellä on omia aiempia negatiivisia sosiaalisia kokemuksia liikuntapaikalta.

Kulttuuris-asenteellinen saavutetta-



Liikuntapaikkojen saavutettavuutta voidaan tarkastella erilaisten ulottuvuuksien avulla, kuten sosiaalinen, taidollinen tai fyysinen ulottuvuus. Kuva: YLLI-hanke

vuoden ulottuvuus puolestaan kertoo siitä, miten uskonto, kehon koostumus, seksuaalinen suuntautuminen tai sukupuoli vaikuttavat liikkumisen harrastamiseen. Vaikka ne eivät saisi vaikuttaa.

Taidollinen saavutettavuus taas tarkoittaa, että onko henkilöllä riittäviä lajitaitoja käyttää tiettyä liikuntapaikkaa.

Hallinnollinen saavutettavuus taas tarkoittaa lakeja, määräyksiä tai kieltoja, jotka estävät liikkumisen, kuten esimerkiksi ”nurmikentällä kävely kielletty” tai ”kenttä on vain vuoron varanneille”.

Taloudellinen saavutettavuus tarkoittaa, että minulla ei ole varaa lajivälineisiin tai -vaatteisiin tai salilippuihin.

Jotta laajempi joukko asukkaita saadaan liikkumaan, tulisi meidän tunnistaa

ja huomioida nämä liikuntapaikkojen saavutettavuuden eri ulottuvuudet. Emme siis saa vain miettiä maantieteellistä saavutettavuutta eli liikuntapaikkojen alueellista kattavuutta ja sijaintia.

Jotta voimme alentaa vähän liikkuvien kokemia liikkumisen harrastamisen esteitä, meidän tulisi ymmärtää miten monella eri tapaa liikkuminen ja aktiivinen elämäntapa on joidenkin asukkaiden ulottumattomissa. Tämä liikuntapaikkojen saavutettavuuden ulottuvuuksien ”kartta” auttaa tässä työssä. ■

Lähde: Muukkonen ym. (2020). Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta: työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun. <http://hdl.handle.net/10138/356119>



YLLI-hanke

- YLLI-hanke tutki vuosina 2020–2023 lähiöiden asukkaiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikunnalliseen elämäntapaan ja liikkumisen harrastamiseen.
- Hanketta rahoitti Lähiöohjelma 2020–2022, ja hankkeessa olivat mukana Helsingin yliopiston maantieteilijöitä sekä Jyväskylän yliopiston liikunnan yhteiskuntatieteilijöitä.
- Tätä seurannut OKM:n rahoittama YLLI 2.0 -kehittämishanke on jalkauttanut ja vakiinnuttanut ensimmäisen YLLI-hankkeen tuloksia ja tuotoksia käytäntöön kuntiin ja alueille.

Lisätietoja: hankejohtaja Petteri Muukkonen, Helsingin yliopisto petteri.muukkonen@helsinki.fi, puh. 050 448 9195

Liikkumisympäristöjen esteettömyys-koulutus osaksi Jyväskylän yliopiston koulutustarjontaa

Jyväskylän yliopistossa syksyllä 2025 käynnistetyssä Liikkumisympäristöjen esteettömyys-koulutushankkeessa rakennetaan hankkeen nimeä kantava opintojakso liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkinto-opiskelijoille ja avoimen yliopiston tarjontaan. Hankkeen mahdollistaa Suomen Paralympiakomitean Ahos-apuraha osaamisen kehittämiseen.

Lukuvuoden 2026–2027 opintotarjontaan suunniteltava, viiden opintopisteen laajuinen opintojakso lisää sekä liikkumis- ympäristöjä suunnittelevien, rakentavien ja ylläpitävien että liikuntaa organisoivien toimijoiden osaamista esteettömyydestä ja saavutettavuudesta.

Lisäksi koulutus tuottaa uusia esteettömyyskartoittajia esimerkiksi liikkumis- ympäristöjen esteettömyyden parantamisen ja peruskorjausten tueksi.

Koulutuksen perustana toimii vuosina 2007–2009 kehitetty ja vuosina 2017–2018 päivitetty rakennetun ympäristön esteettömyyden kartoitusten menetelmä (ESKEH-menettelmä).

Koulutuksen sisällöissä hyödynnetään myös meneillään olevan Paralympiakomitean Paralajien olosuhteet -hankkeen tuottamaa päivitettyä tietoa liikunta- ja urheiluosuhteiden esteettömyydestä.

Erityisesti toimintarajoitteisten henkilöiden osallistuminen koulutukseen mahdollistetaan

Liikkumisympäristöjen esteettömyyskoulutusta ei tällä hetkellä tarjota oppilaitoksissa, vaikka sen tarve on tunnistettu suomalaisessa liikuntapolitiikassa, kuten esimerkiksi vuonna 2023 julkaistussa valtion



Kuva: Paralympiakomitea/Päivi Karjalainen

liikuntaneuvoston Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirjassa.

Täysin verkko-opintoina toteutettavaa opintojaksoa rakennettaessa huomioidaan erityisesti toimintarajoitteisten henkilöiden mahdollisuus osallistua koulutukseen, minkä myötä vahvistetaan heidän asiantuntemustaan osallistua ja vaikuttaa liikkumisympäristöjä koskevaan

suunnitteluun ja päätöksentekoon.

Opintojakson toteuttavat yhteistyössä ja osallistavan suunnittelun periaatteella Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta ja avoin yliopisto. ■

Lähteet: Jyväskylän yliopiston tiedote 20.2.2026. Hankekuvaus Liikkumisympäristöjen esteettömyyskoulutuksen suunnittelu ja toteutus verkko-opetuksena.

Olympialatuja rakennetaan vuosikymmeniksi

Val di Fiemme valmistautui Milano–Cortina 2026 -talviolympialaisiin huippuolosuhteilla



Marcialongan suksitestauksessa vuonna 2024 stadionalue näytti tyystin erilaiselta kuin nykyhetken olympialaisnäkymissä.

Milano–Cortina 2026 -talviolympialaisissa ja paralympialaisissa pohjoismaiset hiihtolajit keskittyivät Pohjois-Italian Val di Fiemmen laaksoon. Maastohiihdon kilpailut käytiin Teseron hiihtostadionilla ja mäkihyppy noin kymmenen kilometrin päässä Predazzossa.

Teksti: Mika Kulmala

Alueella on pitkä historia Tour de Ski -osakilpailuiden ja muiden kansainvälisten hiihtotapahtumien järjestäjänä, mutta olympialaisia varten olosuhteita uudistettiin mittavasti.

Miljoonaluokan investointi tulevaisuuteen

Teseron hiihtostadionin uudistus käynnistyi vuonna 2022 laaditun master plan -suunnitelman pohjalta. Stadionin omistaa Teseron kunta, mutta hankkeessa ovat mukana myös Trenton maakunta sekä Milano–Cortinan olympialaisten järjestäjät. Stadionin uudistamisen kokonaisinves-

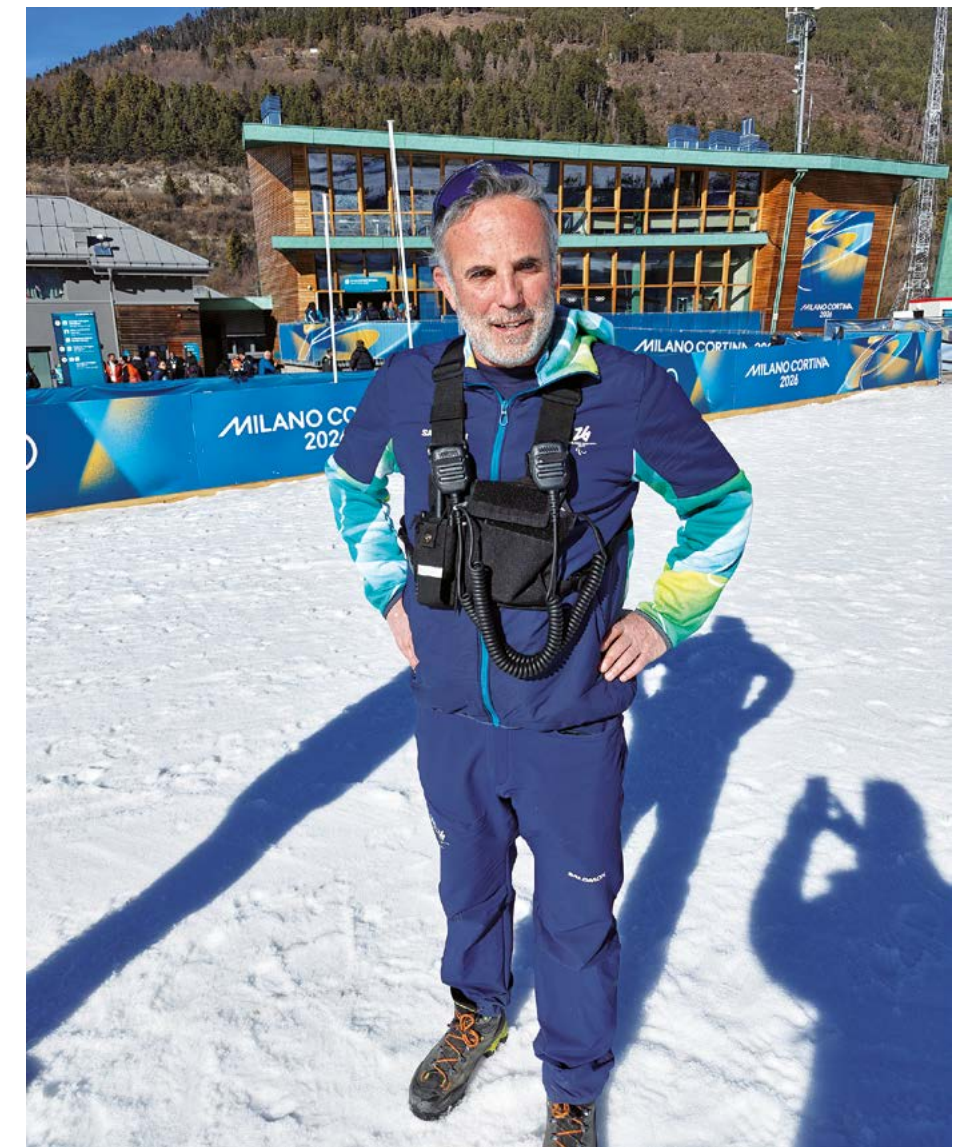
tointi on noin 26 miljoonaa euroa.

Olympialaisten maastohiihdon kilpailujohtajana toiminut **Enzo Macor** on ollut mukana projektissa vuodesta 2021. Hän tuntee Val di Fiemmen olosuhteet hyvin, sillä työskentelee myös vuosittaisten maailmancup-kilpailujen ja Tour de Ski -tapahtuman järjestelyissä.

Macorin mukaan olympialaisiin valmistautuminen oli ennen kaikkea olosuhdetyötä.

- Olympialaiset olivat meille mahdollisuus rakentaa olosuhteet seuraaviksi vuosikymmeniksi. Tämä ei ollut vain yhden tapahtuman projekti, vaan investointi tulevaisuuteen, Macor sanoo.

Stadionuudistuksen yhteydessä alueelle rakennettiin uudet kilpailuradat, suksi-



Olympialaisten maastohiihdon kilpailujohtajana toiminut Enzo Macor vastasi viiden vuoden ajan Teseron hiihtostadionin kehitysprojektista ja tapahtumien olosuhteista.

huoltotilat, VIP-hospitality-rakennus sekä Italian pohjoismaisten hiihtolajien Olympic Training Center. Lisäksi kilpailu- ja televisiotuotantoa varten stadionille ja ratojen varteen vedettiin yhteensä 386 kilometriä valokuituyhteyksiä ja muuta tekniikkaa.

Ratojen rakentaminen vaati myös paljon paikallista yhteistyötä.

- Ratojen suunnittelu tarkoitti käytännössä pitkiä neuvotteluja maanomistajien kanssa. Laakso on tiiviisti rakennettu, joten jokainen metri ladusta oli sovittava ympäristöön ja paikalliseen maankäyttöön, Macor kertoo.

Lumetus ratkaisee kilpailuolosuhteet

Val di Fiemnessä kilpailuolosuhteiden tärkein tekijä on lumetus. Teseron stadion sijaitsee joen ja pienen järven vieressä, mikä mahdollistaa tehokkaan vedenoton lumitykkeitä varten.

Suunnitelmallinen lumetus alkoi alueella jo 2000-luvun alussa. Sitä ennen kilpailulunta jouduttiin kuljettamaan vuorilta stadionille.

Nykyisin lumetuskapasiteetti on kasvanut viisinkertaiseksi kahden vuosikymmenen aikana. Olympialaisia varten Teseron stadionille valmistettiin noin 180 000 kuutiometriä lunta.

- Meillä on joen ansiosta erittäin hyvä vedensaanti ja riittävä lumetuskapasiteetti. Siksi emme ole panostaneet lumen kesävarastointiin, vaan tuotamme lumen tarvittaessa nopeasti, Macor kertoo.

Sama lumimäärä tuotetaan alueella vuosittain myös Marcialonga-massahiihtoa varten. 70 km:n reitin varrella on 50 erillistä lumetuspaikkaa, ja järjestäjillä on käytössään 38 lumitykkiä.

Perinteinen Ski Classic ja Worldloppet-sarjojen tapahtuma kerää Val di Fiemmeen noin 7000 osallistujaa ja täyttyy yleensä muutamassa minuutissa ilmoittautumisen avauduttua.

Suurtapahtumat pitävät olosuhteet kunnossa

Val di Fiemnessä urheiluolosuhteita rakennetaan ennen kaikkea suurtapahtumia varten. Laaksossa järjestetään vuosittain maastohiihdon Tour de Ski -osakilpailuja sekä mäkihypyn ja yhdistetyn maailmancupin osakilpailuja.

Macorin mukaan kansainväliset tapahtumat ovat keskeinen syy investoinneille.

- Suurtapahtumat tuovat alueelle matkailua ja taloudellista elinvoimaa. Kun saamme olympialaiset tai maailmancupin kilpailuja, pystymme samalla kehittämään olosuhteita pitkäjänteisesti.

Olympialaiset eivät ole laaksolle kerätaluonteinen projekti. Val di Fiemme ha-

kee aktiivisesti myös uusia kansainvälisiä kilpailuja, kuten nuorten olympialaisia vuonna 2028 sekä pohjoismaisten hiihtolajien MM-kilpailuja 2030-luvulla.

Olympialaisiin liittyvät investoinnit ulottuvat myös mäkihypyn puolelle. Predazzon mäkihyppykeskus, joka sijaitsee noin kymmenen kilometrin päässä Teseron hiihtostadionista, uudistettiin yli 100 miljoonan euron hankkeen avulla.

Val di Fiemmen järjestäjien mukaan olympialaisten vaikutukset näkyvät alueella pitkään.

- Kun kaikki on valmista, nämä olosuhteet palvelevat huippu-urheilua ja tapahtumia ainakin seuraavat 30 vuotta, Macor arvioi.

Olympialaisten toteuttaminen nojaa myös vahvaan paikalliseen talkoohenkeen. Val di Fiemmen kilpailuissa työskenteli olympialaisten aikana noin 1800

vapaaehtoista. Yksi heistä oli maastohiihdon stadionpäällikkö **Luigi Girardi**, joka toimi ensimmäistä kertaa palkattuna työntekijänä muutaman kuukauden ajan stadionpäällikön tehtävässä.

- Mutta tästä eteenpäin teen hommia taas talkoilla, hiihtovalmentajana ja -opettajana työskentelevä, Luigi toteaa.

Girardilla, kuten Macorillakin on takanaan oma maajoukkueurheilijan ura hiihtosuunnistajana.

- Olympialaiset ovat olleet hieno kokemus järjestäjän roolissa. Oman huippu-urheilijan urani aikana ei ollut mahdollista päästä olympialaisiin urheilijana, joten tämä tehtävä on ollut oikein palkitseva, jatkaa Girardi.

Pienessä alppilaaksossa olympialaiset ovat paljon enemmän kuin vain kilpailut – ne ovat osa alueen pitkää suhdetta pohjoismaiseen hiihtourheiluun. ■



Stadionille ja ratojen varteen rakennettiin 386 km lumen ja maan alla kulkevia nvalokuituyhteyksiä ja muuta tekniikkaa tapahtumatuotannon mahdollistamiseksi.



Yhteiskuvassa stadionpäällikkö Luigi Girardi (vas.), jutun kirjoittaja SLA:n toiminnanjohtaja Mika Kulmala ja kilpailujohtaja Enzo Macor.



Jäähavaintomiehet – näkymätön ammattikunta, joka mahdollistaa talviliikunnan luonnonjäillä

Kun tuhannet ulkoilijat suuntaavat talvipäivänä Tuusulanjärven jäälle kävelemään, luistelemaan tai hiihtämään, harva pysähtyy miettimään, mitä kaikkea turvallinen ja toimiva jääreitti vaatii. Jään alla ja pinnalla tapahtuva jatkuva työ jää usein näkymättömiin.

Teksti ja kuvat: Mika Kulmala

Tätä työtä tekevät Jäähavaintomiehet – olosuhdeosaajat, joiden ammattitaito on ratkaisevassa roolissa luonnonjäillä tapahtuvan turvallisen liikunnan mahdollistamisessa.

Luonnonjää vaatii paikallista osaamista

- Tämä ei ole uusi juttu. Historiansa aikana Tuusulanjärvellä on järjestetty mm. raveja, jäärata-ajaja autoilla ja moottoripyörillä sekä monenlaisia muita tapahtumia, muistuttaa historian hyvin tunteva **Jari Raita**.

Nykyisin reittitoiminnasta vastaavat yhteistyössä Järvenpään kaupunki ja Tuusulan kunta. Vastuu ei rajoitu pelkkään auraamiseen: kyse on kokonaisvaltaisesta liikuntaolosuhteen hallinnasta, jossa turvallisuus, viestintä ja käyttäjäkokemus kietoutuvat yhteen.

Jokainen vesistö on yksilö. Jään muodostumiseen ja kantavuuteen vaikuttavat muun muassa virtaukset, tuulet, lumen määrä ja lämpötilavaihtelut. Siksi Tuusulanjärvellä toimivat Jäähavaintomiehet nojaavat vahvasti paikalliseen kokemukseen ja jatkuvaan havainnointiin.

Luonto määrittelee, mitä jäälle voidaan kulloinkin tehdä – ja milloin ei.

Havainto, mittaus ja päätöksenteko

Jäähavaintomiesten työ alkaa jo ennen ensimmäistäkään aurausvetoa. Jään paksuutta ja laatua seurataan koepalojen avulla muutaman kymmenen metrin välein.

- Perusperiaate on selvä: jää on aina vain niin vahva kuin sen heikoin kohta. Kokeimus, mittaustulokset ja Tuusulanjärven tuntemus kertovat voidaanko rataa avata, mihin se linjataan ja millä kalustolla työskentely on turvallista, toteaa **Jussi Jäntti**.

Jään kantavuus lasketaan systemaattisesti, ja laskelmissa huomioidaan sekä teräsjää että kohvajää.

Ylläpitotyössä käytettävä kalusto – mönkijöistä traktoreihin – asettaa selkeät vaatimukset jään vähimmäiskantavuudelle. Täyttä varmuutta kantavuudelle ei kuitenkaan koskaan ole, ja siksi päätöksenteko perustuu varovaisuuteen ja jatkuvaan tilannearvioon.

Ylläpito on enemmän kuin aurausta

Kun rata on avattu, työ ei suinkaan helpotu. Leveä pääreitti "raidotetaan" mahdollisimman varhain auraamalla, ja sen reunoille aurataan lisäuria, jotka toimivat samalla tuulivalleina. Lumi ja penkat eristävät jäätä, ja oikein hoidettuna aurattu alue vahvistuu entisestään.

Ylläpito voi kuitenkin keskeytyä no-

peastikin. Jään päälle noussut vesi, runsas lumisade tai äkillinen säännuutos voivat muuttaa tilanteen tunneissa. Tällöin Jäähavaintomiesten tehtävänä on arvioida, mitä jäälle voidaan vielä tehdä – joskus kyse on vain havainnoinnista ja tiedottamisesta. Se onkin olennainen osa työtä.

Viestintä on osa turvallisuutta

Tuusulanjärven jääreitti ei ole pelkkä liikuntapaikka, vaan myös merkittävä julkinen palvelu.

Viestinnästä päävastuun kantava **Antti Niemi** toteaa, että reitin kunnosta ja jäähavainnoista viestitään useissa some-kanavissa, tarvittaessa useita kertoja päivässä.

- Opasteet lähtöpaikoilla, ajantasainen tilannetieto ja avoin viestintä lisäävät käyttäjien luottamusta, myös silloin, kun reitti joudutaan sulkemaan, Niemi muistuttaa.

Kevään lähestyessä viestinnän painopiste siirtyy yhä vahvemmin turvallisuuteen. Kun jääreitin ylläpito päättyy, siitä kerrotaan selkeästi ja toistuvasti.

- Kyse ei ole vain käyttäjien turvallisuudesta, vaan myös ylläpitäjien työturvallisuudesta. Jään kantavuuteen liittyvä epävarmuus on aina läsnä, ja se ohjaa kaikkea toimintaa, jatkaa Niemi.

Ammattitaitoa, joka ansaitsee tunnustuksen

Tuusulan kunnan vapaa-aikapalveluiden päällikkö **Risto Kanerva** toteaa Jäähavaintomiesten olevan erinomainen esimerkki vapaaehtoisuuden ja eri alojen ammattilaisten yhteistyöstä.

- Taustalla toimi noin 25 henkilön joukko, joista ydinryhmä vastaa jäähavainnoista, ylläpidosta ja viestinnästä. Kyse on merkittävästä työpanoksesta - käytännössä yhden henkilötyövuoden verran - joka mahdollistaa ainutlaatuisen talviliikuntaympäristön keskellä kasvavaa kaupunkiseutua.

Jäähavaintomiehet edustavat liikunnan ammattilaisuutta parhaimmillaan: sitoutumista, osaamista ja kykyä toimia muutuvissa olosuhteissa. Heidän työnsä osoittaa, että laadukkaat liikuntaolosuhteet eivät synny sattumalta, vaan pitkäjänteisellä yhteistyöllä, paikallisella tiedolla ja turvallisuuden asettamisella kaiken lähtökohdaksi.

Talvinen järvi kuuluu kaikille – mutta vain silloin, kun joku varmistaa, että sinne on turvallista mennä. ■

Avaintekijöinä
turvallisuus, tiedotus
ja toiminta.

Jäähavaintotyö Tuusulanjärvellä – luvut ja kalusto

Keskeiset luvut (kausi 2026)

- Jääreitin pääradan pituus: 7 km + yhteydet lähtöpaikoille -> hoitokierros monitoimireitillä n. 15 km.
- Avoimaa: 64 päivää
- Sulkupäiviä: 0
- Käyntikertoja: n. 160 000
- Opastauluja: 7 kpl (kaikilla lähtöpaikoilla)
- Työntekijöitä: ydinryhmä n. 5-7 henkilöä
- Käytetty työaika: n. 1 henkilötyövuosi
- Kustannukset: 75 000 € (kunnat yhdessä rahoittavat)
- Teräsjään paksuus kauden aikana: 65 cm
- Viestintädokumentteja (WhatsApp): yli 5000

Esimerkkejä ylläpitokalustosta

- Snowdog, 110 kg (työleveys 40 cm)
- Työnnettävä lumilinko, 250 kg (92 cm)
- Kolme mönkijää, 250 kg, 450 kg ja 900 kg
- Aura (<100 kg, 140 cm)
- Lumilinko (150 kg, 140 cm)
- Hydraulinen jäähöylä (250 kg, 100 cm)
- Moottorikelkka + latukone, n. 450 kg (+ kuljettaja ja lumi)
- Kiinteistötraktorit, leveät puskulevyt, linko +2000 kg

Turva- ja havaintovälineet

- Jäänäytepora, kaira, saha, mittavälineet, merkintäkepit ja auramerkit
- Jääpiikit / naskalit, kelluntatakki, kypärä
- Ensiapulaukku, pilli
- Radiopuhelimet, drone ja kamerakalusto



Teräsjäätä radalla 60 cm, radan ulkopuolella 20-30 cm.

Paimion talvipyöräilypolut pysyvät kunnossa vapaaehtoisvoimin

Paimion talviliikuntapoluilla pyöräillään, kävellään ja kuljetaan koirien kanssa. Yhteistyö lähikuntien kanssa on kasvattanut reittien pituuksia. Käyttöasteet ovat nousussa ja matkailullekin reittien ylläpidolla on merkitystä. Itsestään selvien tulosten keskellä on yksi toiminnallinen poikkeus. Reittejä ylläpidetään vapaaehtoisvoimin.



Paimion talvipyöräilyreitit kulkevat kuvankauniissa maisemissa.

Teksti: Soili Hirvonen
Kuvat: Paimion kaupunki

Paimion kaupungin puistopuutarhuri **Jukka Oksa** kertoo, että yksi iso tekijä pyöräreittien kehittämisessä on ollut 2017 vuonna käynnistynyt Tammireitit-hanke, minkä tuloksena yhteistyökunnat Paimio, Kaarina, Lieto ja Sauvo saivat aikaan laajan ulkoliikuntareitistön.

- Siinä tarkasteltiin lähikuntien kanssa, miten olemassa olevia reittejä voidaan parantaa ja yhdistellä. Vaikka hanke loppui, niin kuntayhteistyö jäi.

Oksalla on suuri rooli Paimion liikuntareittien kehitystyössä ja talvisin talviliikuntapolkujen ylläpidossa. Vaikka Oksa ei itse huolla reittejä, on suunnistuksen harrastajalla ja Jukolan viestin ratamestarilla laaja käsitys, mitä Paimion metsiin voi reitittää.

Vuonna 2020 suunnittelutyö muuttui toimivaksi ja konkreettiseksi reitiksi, kun 50-vuotias Paimion polku -reitti uusittiin. Tämän jälkeen maastopyöräillen oli mahdollista ajaa 18 kilometrin reittiä. Rakentaminen sujui talkoovoimin innokkaan maastopyöräilyporukan kesken. Paimion polun kylkeen, Hiekkahelmeen valmistui vuonna 2022 ensimmäinen varsinainen maastopyöräilyreitistö.

Vuonna 2024 Paimion polkua laajennettiin entisestään ja koko reitistöllä voi nykyään hurjastella jo yli 30 kilometrin matkan.

- Rakentajia on ollut kaikkiaan noin 30, ja motiiviksi on riittänyt se, että itse pääsee lopulta käyttämään reittiä, sanoo Oksa, jota on kiittäminen porukan ”nokkamiehen” roolista.

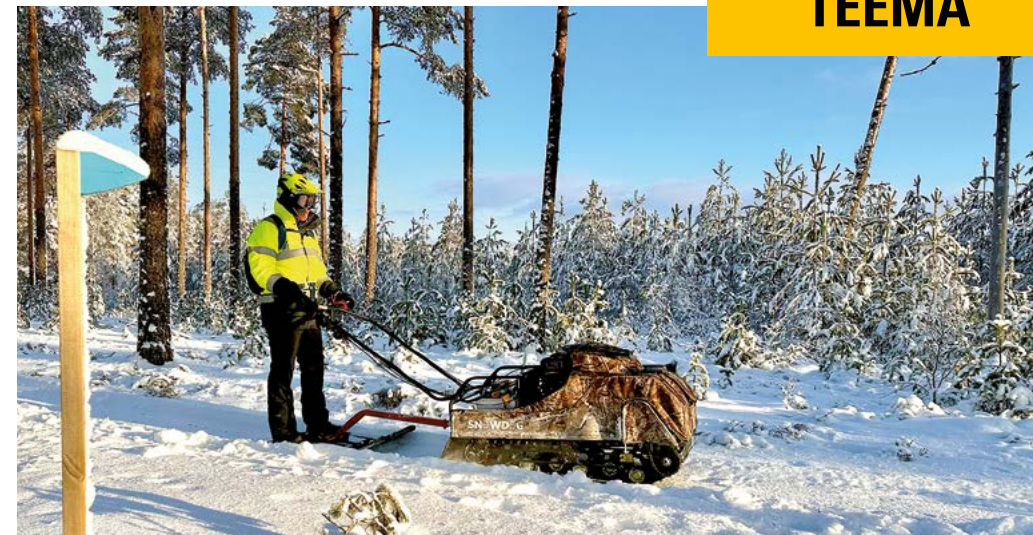
Kaupunki koordinoi ja vastaa laitteista – vapaaehtoisjoukko hoitaa käytännön työn

Paimion kaupungin verkkosivujen mukaan talvipyöräilypoluilla on mahdollista liikkua silloinkin, kun lumi on maassa. Fatbiket kulkevat poluilla parhaiten, ja sääolot tulee liikkujan ottaa huomioon. Märän ja pehmeän sohjolumen kannattaa antaa kovettua ennen seuraavaa lenkkiä. Jäiselle alustalle suositellaan nastoja.

Verkkosivujen informatiivinen anti on Oksan käsialaa. Karttapalvelut ja ylläpitopäivitykset on toteutettu yhdessä kaupungin paikkatietopäällikön, **Virpi Lindvallin** kanssa. Kun Oksan ei tarvitse olla jatkuvasti kentällä, jää aikaa tiedottamiseen ja kokonaisuuden koordinoitiin.

Kaupunki mahdollistaa vapaaehtoisvoimin toteutettavan ylläpidon hankkimalla työvälineet.

- Vapaaehtoiset ajavat reittejä SnowDog -moottorireellä, jolla urasta saadaan sopivan leveä ja kova. Joskus huoltoajoa suoritetaan parin tunnin vuoroissa, koska



Paimion talvipyöräilyreittien ylläpidosta vastaavat vapaaehtoiset SnowDog-moottorireen avustuksella.



Huoltotyöt, kuten hiekoittaminen, sujuvat myös SnowDog-moottorireen avustuksella

se on aika rankkaa puuhaa. Vetää vertoja kuntosaliharjoittelulle, naurahtaa Oksa.

Kuluvana talvena reittejä on ajettu vain pari kertaa, ja vuoroihin on ollutkin tunkua. Vähälumisena viime talvena ei reiteille ollut asiaa lainkaan lumessa liikkuvilla koneilla. Silloin liikuttiin maapohjilla.

Vaikka kaupunki vastaa välineistöstä, ovat talkoolaiset myös aktiivisia. Hieman järeämmän lanan malli saatiin Vaasasta, ja nyt aura sekä tamppari ovat valmiina lähtöön, mikäli lunta sataa enemmän.

- Aktiivinen ja hieno porukka. Olemme saaneet innostettua suunnistus- ja maastopyöräilyporukasta, polkujuoksijoista sekä tuttuja tutuista aktiivisen joukkueen mukaan. Whatsapp-ringissä on viestejä vaihdettu ja tahto lähteä luontoon on ollut kova, tiivistää Oksa.

Saavutettavuus ja yhtenäisyys teemoja myös tulevaisuudessa

Paimion sisäiseen talvipolkureitistöön kuuluvat tällä hetkellä ylläpidettävät Paimion polun talvireitit, Helmi MTB -maastopyöräilyreitit sekä Lampipolku. Lähtö-

paikkoja on useampia ja opastetauluja on lähtöpaikoilla sekä reitin varrella keskeisissä risteyskohdissa.

Kaupungin verkkosivuilta löytyy talvikaudella suora linkki talviliikuntapaikkojen tilanneseurantaan.

- Päivitämme tietoa talvipyöräreittien kunnosta niin nettisivuille kuin facebookiin. Koen tärkeäksi, että ajantasainen tieto on saatavilla ja se varmasti saa myös ihmiset paremmin liikkeelle, muistuttaa Oksa.

Kaupungin puistopuutarhurin mukaan talviliikuntapolkujen käyttö on lisääntynyt, kun poluilla on mahdollisuus liikkua monin eri tavoin. Pyöräilyreitit ovat avoimia myös kävelijöille ja mm. verkkosivuilta löytyy ohjeet eri tavoin liikkujille.

Reittityön tulevaisuuden suunnitelmia tarkastellaan Paimiossa muun muassa matkailun näkökulmasta.

- Paimion parantolan aluetta ollaan kehittämässä ja seuraavaksi on tarkoitus tarkastella, mitä reittejä voidaan yhdistää Paimion sisällä. Tavoitteenamme on entistä kattavampi ja laajempi luontomatka-lun kokonaisuus, päättää Oksa. ■

Positiivinen tapahtumapäätös vauhditti talviuintiolosuhteen rakentamista Pajulahteen



Pajulahden talviuintiallas on kokonaisuu-
dessaan lähes 550 neliön kokoinen.

Pajulahden rantasaunojen läheisyydessä komeilee suorakaiteen muotoinen laiturein rajattu luonnonvesiallas. Allas on 25 metrin mittainen ja leveyttäkin on kuuden rataköysin erotelluina uintiradan verran. Kilpailujen aikana käytössä on 375 neliön verran uintitilaa. Tapahtumien ulkopuolella käytössä on hieman pienempi 171 neliön alue.

Teksti: Soili Hirvonen
Kuvat: Kolmen Kampuksen Urheiluopisto Pajulahti

Lahden Nastolassa sijaitsevan Kolmen kampuksen urheiluopiston Pajulahden olosuhdevastaava **Petri Laine** kertoo, että

uintikeskuksen rakentamisen suunnittelu ja rakentaminen aloitettiin, kun Pajulahti oli saanut järjestettäväkseen Talviuinnin SM-kisat tammikuulle 2025.

- Tapahtuman vuoksi oli selvää, että hankimme kokonaisuutta varten kunnan laiturit, joita voimme myöhemmin hyödyntää muualla.

Laiturit jäivät lopulta paikalleen, ja kesäkuussa 2025 Pajulahteen avautui Lake Pool -vesiliikuntakeskus, joka palvelee uimareita ympäri vuoden sesongin mukaisin vaatimuksin.

Tämän vuoden tammikuussa Pajulahti isännöi jo toistamiseen Talviuinnin SM-kisoja.

Turvallisuus on talviuintikohteen tärkein elementti

Talviaikaan jopa 546 neliön allasta pitävät avoimena ympäri vuorokauden pyörivät ropellit. Kaksi ropellia, jotka ovat noin puolen metrin syvyydessä, pyörittävät vettä ja pitävät uintialueen avoimena.

Laiturin sisäpuolisen uintialueen lisäksi ulkopuolella on kolmen metrin halkaisijaltaan oleva kastautumisavanto.

Tammikuun 2026 kovat pakkaset haastavat myös uintipaikan ylläpitoa.

- Kova ja pitkä pakkasjakso aiheutti hieman enemmän töitä. Erityisesti altaan reunoilta on kopsuteltu käsivoimin jäätä pois, koska kova pakkanen jäätää vettä aika pian. Myös portaat ja laiturein vaativat paljon huoltoa turvallisuuden vuoksi, kertoo Laine.

Saunasta ja pukutiloista tullessa uimari astuu ensimmäisenä lämmitetyille laatoitukselle, joka pysyy pääosin sulana. Laitureita kiertää pehmustematto, josta ohut jääkerros menee rikki kävellessä tai harjan päällä kopsutellen. Roiskevesi vedestä noustessa jäätyy kovalla pakkasella heti eri pinnoille.

Liukkaus ja hyttävän kylmä vesi ovat turvallisuuden kannalta äärimmäisen riskin yhdistelmä; Pajulahdessa turvallisuus on ensiarvoisen tärkeää ja talviuintiturvallisuuteen liittyviä asioita on käyty läpi muun muassa Suomen Ladun asiantuntijoiden kanssa.

Laineen mukaan isoimpia haasteita ovat liukauden estäminen ja veden pitäminen avoimena. Kahdesti järjestetyt Talviuinnin SM-kilpailut ovat tuoneet omat vaatimuksensa ylläpitoon ja huoltoon. Molempina vuosina 2025 ja 2026 Pajulahteen kokoontui lähes 800 talviuimaria tammikuiseen tapahtumaan. Laine kokee



tapahtumien vaikuttaneen positiivisesti olosuhdetyöhön.

Laine toteaa, että tapahtumien järjestelyissä korostuvat vahvasti turvallisuusasiat.

- Kun paljon ihmisiä liikkuu jäisen veden äärellä, on moni asia hoidettava äärimmäisellä tarkkuudella. Lisäksi huomasimme, että esimerkiksi rataköydet pitää kerätä pois yön ajaksi, sillä niiden ympärille kertyy ensimmäisenä riitettä.

Talviuinnin suosio on yllättänyt

Pajulahden Lake Poolissa käy talvisaikaan noin 120–180 uimaria viikoittain. Kylmäuinnilla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia mielialaan hormonituotannon kautta, verenkiertoon sekä immuunipuolustukseen. Laine on hieman yllättynyt, mutta iloinen talviuinnin suosiesta.

- Se on kyllä yllättänyt, kuinka moni haluaa mennä kylmään veteen. Osa ui pidemmän matkan, osa vain kastautuu. Ja moni jää vielä vedestä noustessa juttelemaan, eikä heillä tunnu olevan kylmä lainkaan, ihmettelee Laine.

Pajulahden kylmä- ja talviuintiolosuhteita ylläpidetään syyskuusta huhtikuun loppuun. ■

Pajulahteen rakennettiin vuonna 2024 uintikeskus kauniin ja kirkkaan Iso-Kukkasen rannalle. Alkuvuoden avoveteen syntyneelle kokonaisuudelle, joka palvelee uimareita kesällä ja talvella, antoi Pajulahteen myönnetyt Talviuinnin SM-kisat vuodelle 2025.





Nea Vallin

Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat ry:
Hallituksen varapuheenjohtaja
Suomen Voimisteluliitto ry:
Asiantuntija, tanssi ja Gym for Life
Mäntsälän Voimistelijat ry:
Valmentaja, koreografi

NUOLI

Nuoriso- ja Liikunta-alan
asiantuntijat ry

Liike alkaa sylistä - vauvan ja vanhemman tanssitunti osana liikkuvaa elämänkaarta

Mitä sinulle tulee mieleen perheliikunnasta? Entä tanssista? Vauvan ja vanhemman yhteinen tanssitunti voi tukea vanhemman jaksamista, rikastaa vauvan aistiympäristöä ja vahvistaa varhaista vuorovaikutusta. Kun liike alkaa sylistä, rakennetaan pohjaa liikuntasuhteelle, joka voi kantaa läpi elämän.

Vanhemman jaksaminen on myös vauvan etu

Aloitin tänä keväänä Tanssi vauvan kanssa -tunnit Mäntsälän Voimistelijoilla. Uutta ryhmää suunnitellessani lähdin miettimään, mitä tämä ryhmä voisi antaa vanhemmalle, entä vauvalle – ja mitä heille yhdessä? Demotunneilla kysyin, mitä vanhemmat kaipaavat näiltä tunneilta. Tuntikuvaus alkoi hahmottua: hauskaa ja helposti lähestyttävää liikuntaa, jossa saadaan hiki pintaan, varhaisen vuorovaikutuksen vahvistamista ja vinkkejä arjessa jaksamiseen.

Vauva-arki voi olla sekä intensiivistä että yksinäistä. Liikunta tukee palautumista kokonaisvaltaisesti, mutta ryhmässä liikkuminen voi tuoda mukanaan jotakin, mitä yksin ei saa: jaetun rytmin, vauvojen välisen uteliaan kontaktin ja ymmärtävän katseen toiselta vanhemmalta – kokemuksen siitä, että joku muukin valvoo öisin ja opettelee uutta arkea.

Yhdessä liikkuminen vahvistaa pystyvyyden tunnetta sekä tarjoaa vertaistukea ja mahdollisuuden kohdata muita samassa elämäntilanteessa olevia aikuisia. Musiikkiin yhdistetty liike lisää mielihyvän kokemusta ja voi vahvistaa motivaatio-

ta (Lilja-Viherlampi 2011; Ukkola-Vuoti 2017). Tanssi vauvan kanssa -tunneilla onnistumisen kokemukset syntyvät helppojen tanssisarjojen ja toivemusiikin rytmissä – ja kaikilla on lupa liikkua juuri sellaisena kuin on.

Vauvan kehitys tarvitsee rytmiä ja turvaa

Vauvan näkökulmasta liike on kehityksen ydintä. Motorinen kehitys etenee vaiheittain ja yksilöllisesti, mutta tarvitsee virikkeellisen ympäristön (Jaakkola 2016). Kun vauva liikkuu vanhemman sylissä musiikin rytmissä, hänen tasapaino-, liike- ja kuuloaistinsa aktivoituvat samanaikaisesti.

Turvallinen syli toimii alustana, jossa hermosto saa harjoitella rytmiä, suuntaa ja kehon hahmottamista. Kehitys ei ole lineaarista, vaan siihen kuuluu vaihtelua ja tasanteita (Sääkslahti 2015). Tunneilla pyrin korostamaan toistoa, selkeää etenemistä ja ennakoitavuutta tutusta tuntirakenteesta. Vauvat tanssivat välillä vanhemman sylissä ja välillä harjoittelevat lattialla oman kehitysvaiheensa mukaisia liikkeitä.

Tanssitunnilta eväitä arkeen

Varhainen vuorovaikutus rakentuu arjen toistuvissa hetkissä: katseissa, kosketuksissa ja jaetussa rytmissä (Tamminen 2004; Launonen 2006). Kiintymyssuhdeteorian mukaan turvallinen suhde syntyy, kun vauvan tarpeisiin vastataan johdonmukaisesti ensimmäisen elinvuoden aikana (Pesonen 2010).

Tanssitunti voi tarjota vanhemmalle konkreettisia ideoita myös kotiin arjen eri hetkiin: lorun pukemiseen, laulun iltatoimiin tai pienen yhteisen keinutellun ennen päiväunia. Kun yhteinen rytmi löytyy ohjatulla tunnilla, sama herkkyys seuraa usein mukana arkeen – ja arjen vuorovaikutus puolestaan rikastuttaa yhteisiä hetkiä salissa.

Vaikka kyseessä on tanssitunti, siihen kietoutuvat myös laulu ja leikki – perheliikunnan tutut elementit. Musiikilla ja kielellä on yhteisiä rytmisiä ja prosodisia rakenteita, ja musiikillinen kasvuympäristö voi tukea kielen kehitystä (Ruokonen 2011; Heikkilä-Halttunen 2015). Laulu vahvistaa vuorovaikutuksellista läsnäoloa ja perusturvallisuutta (Vuori & Laitinen 2005, 117–127).

Liike osana elämänkaarta

Mäntsälän Voimistelijat on yksi Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroista. Liiton strateginen ajatus ”voimistellen läpi elämän” konkretisoituu myös vauvaajan perheliikunnassa: liike lähtee sylistä. Ammatillisina toimintamme tulisi perustua tutkittuun tietoon ja eettiseen vastuuseen.

Liikunta-alan ammattieettinen koodisto (2025) korostaa turvallisuuden edistämistä, asiakkaan yksilöllisyyden kunnioittamista ja ammatillista osaamista – periaatteita, jotka ovat erityisen merkityksellisiä, kun työskentelemme perheiden ja kaikkein pienimpien kanssa.

Joskus liikuntakulttuurin kestävin investointi on yhteinen hetki lattialla, samassa rytmissä. ■

Tutkimusnäyttö lyhyesti:

• Turvallinen kiintymyssuhde rakentuu johdonmukaisesta vastavuoroisuudesta ensimmäisen elinvuoden aikana (Pesonen 2010).

• Motorinen kehitys on yksilöllistä ja tarvitsee virikkeellisen ympäristön; kehitys ei etene välttämättä suoraviivaisesti (Jaakkola 2016; Sääkslahti 2015).

• Liike ja musiikki aktivoivat samanaikaisesti motorisia ja auditiivisia järjestelmiä sekä voivat tukea kielen kehitystä (Lilja-Viherlampi 2011; Ruokonen 2011).

• Kosketus ja laulu vahvistavat lapsen turvallisuuden tunnetta ja vuorovaikutusta (Vuori & Laitinen 2005).

• Ammattieettinen vastuu ohjaa kaikkea liikunnan ohjausta – myös perheliikuntaa: turvallisuuden edistäminen, yksilöllisyyden kunnioittaminen ja osaamisen ylläpitäminen (Liikunta-alan ammattieettinen koodisto 2025).

Lähteet: • Heikkilä-Halttunen, P. (2015). Lue lapselle! Keuruu: Atena • Jaakkola, T. (2016). Motorinen oppiminen ja kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus • Launonen, K. (2006). Varhainen vuorovaikutus kielen kehityksen perustana • Suomen Lääkärilehti, 37/2006, 3719–3723. Lilja-Viherlampi, L.-M. (2011). Ihminen ja musiikki. Turku: Turun ammattikorkeakoulu • Nuoli ry. (2025). Liikunta-alan ammattieettinen koodisto • Pesonen, A.-K. (2010). Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Duodecim • Ruokonen, I. (2011). Musiikki ja kielen kehitys. Teoksessa: Varhaiskasvatuksen musiikkikasvatus • Sääkslahti, A. (2015). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus • Tamminen, T. (2004). Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY • Ukkola-Vuoti, L. (2017). Musikaaliset geenit: Hyvinvointia musiikista. Helsinki: S&S • Vuori, H.-L. & Laitinen, M. (2005). Synnytyslaulu. Helsinki: Edita.



SLA YHTEISÖJÄSENET



Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry • www.sla-ry.fi

SLA ry:n hallitus

Aleksi Nyström puheenjohtaja, liikuntajohtaja
aleksi.nystrom(at)lahti.fi

Paula Harmokivi-Saloranta 1. varapuheenjohtaja, yliopettaja
paula.harmokivi-saloranta(at)haaga-helia.fi

Jere Sinkkonen 2. varapuheenjohtaja, vastaava opettaja
jere.sinkkonen(at)islo.fi

Sari Sarpaneva liikuntapäällikkö
sari.sarpaneva(at)vihti.fi

Tommi Lanki liikuntatoimenjohtaja
tommi.lanki(at)kotka.fi

Kalle Punto toimitusjohtaja
kalle.punto(at)gmail.com

Päivi Pelkonen asiantuntija
paivi.pelkonen(at)thl.fi

Jarmo Ikävalko liikuntapalvelupäällikkö
jarmo.ikavalko(at)espoo.fi

Markus Kalmari liikuntapalvelujohtaja
markus.kalmari(at)turku.fi

TOIMISTO

Mika Kulmala, toiminnanjohtaja, p. 040 576 1001, mika.kulmala@sla-ry.fi
toimisto@sla-ry.fi

SLA:n jäsenhinnat

HENKILÖJÄSENYYS

Jäsenmaksu 30€
(päätoimiset opiskelijat, työttömät, eläkeläiset 15€)

Sisältää

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

YHTEISÖJÄSENYYS

Jäsenmaksut:
Oppilaitokset 320€
Kunnat ja yritykset 180€ - 440€

Sisältää

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

Liikunnan ammattilainen
MEDIAKORTTI
2026

JAKELU

Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry:n yksilö- ja yhteisöjäsenet, alan oppilaitokset, liikuntajärjestöt sekä julkishallinto. Lehteä jaetaan myös alan tapahtumissa ja messuilla. Lehti on Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat ry:n (Nuoli) jäsenetulehti. Painosmäärä 1700 kpl. Lisäksi laaja digilehtijakelu.

AIKATAULU

- 1.aineisto 11.2. I ilmestyy vkolla 13
- 2.aineisto 27.5. I ilmestyy vkolla 25
- 3.aineisto 19.8. I ilmestyy vkolla 37
- 4.aineisto 18.11. I ilmestyy vkolla 50

TEKNISET
TIEDOT

Lehden koko 210 x 297 mm. Digitaalinen painovalmis aineisto pdf-tiedostona (+3 mm leikkuuvaroin), värit cmyk, tarkkuus 300 dpi. Mahdollisista lisätöistä sopimuksen mukaan. Sidonta: stiftaus

ILMOITUSKOOT
& HINNAT

takakansi 210 x 297	1500 €
kokosivu 1/1 210 x 297	1100 €
puolikas ½ 92,5 x 287 / 200 x 138	700 €
¼ 92,5 x 138,5	450 €
⅙ 61,5 x 38,5	300 €
+ sosiaalisen median nosto	150 €
+ uutiskirjenosto	150€

LISÄKSI

Uutiskirje

Tarjoamme lisäksi räätälöityä uutiskirjenostoa. Uutiskirje lähetetään jäsenistölle 10 kertaa vuodessa.

Sisältömarkkinointi

Mahdollisuus räätälöityyn artikkelituotantoon Liikunnan ammattilainen -lehdessä. Kysy mahdollisuuksista toiminnanjohtajalta mika.kulmala@sla-ry.fi

SLA OLOSUHDESEMINAARI JOENSUU 7.-8.10.2026

Save the date!

SLA:n perinteinen olosuhdeseminaari järjestetään tänä vuonna Joensuussa 7.-8.10.2026 Sokos Hotel Kimmelissä.

Seminaari alkaa keskiviikkona 7.10. klo 12 - ehdit siis kauempaakin paikalle vielä aamujunalla.

Olosuhdeseminaari sisältää tuttuun tapaan monipuolisia puheenvuoroja ja keskusteluja, kohdevierailuja, verkostoitumista sekä juhlaillallisen.

**Ilmoittautuminen
avataan
maaliskuussa
nettisivuillamme:
www.sla-ry.fi**

Hinnat jäsenille:

420 € / 2hh

460 € / 1hh

Ilman majoitusta 320 €