

Liikunnan *ammattilainen*

SLA

Lehti liikkujalle ja liikuttajalle • www.sla-ry.fi • 2/2025

**Hiihtäjälegenda
Hilkka Riihivuori
liikuttaa
ihmisiä nyt
vapaaehtoisena**



TEEMA: Lisää kysyntää liikuntapaikoille | Liikkumattomuudesta iso lasku



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



Aleksi Nyström
Puheenjohtaja
Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry

Hyvät Suomen liikunnan ammattilaiset

Vuosi 2025 on ollut meille monella tapaa merkittävä. Talvi ja kevät ovat tarjonneet jälleen upeita mahdollisuuksia niin urheilla hiki pinnassa kuin seurata muiden hikoilua. Erityisesti haluan nostaa esiin Kuopion menestyksen palloilulajeissa, mikä on ollut ilahduttavaa seurattavaa. Kuopion joukkueet ovat osoittaneet, että urheilijoiden ja valmentajien pitkäjänteinen työ sekä Kuopion kaupungin panostukset olosuhteiden kehittämiseen tuottavat tulosta.

Kesäloma on monelle meistä ansaittu hengähdystauko, mutta samalla se on myös mahdollisuus suunnata katseet tulevaan. SLA:n toimistolla on tapahtunut muutoksia. Pääsihteeri **Johanna Manninen** on siirtynyt muihin tehtäviin. Hallituksena olemme ottaneet vastuuta tämän lehden tekemisestä ja olosuhdeseminaarin valmisteluista aiempaa enemmän. Hallitus valmistelee kesän aikana yhdessä strategia-asiantuntija **Sirpa Korkatin** kanssa järjestöllemme uuden strategian. Uuden pääsihteerin rekrytointi käynnistyy syksyllä strategian valmistuttua.

Olosuhteiden kehittäminen ja investointitaso ovat olleet keskeisiä teemoja niin valtion kuin Olympiakomitean kanssa käydyissä keskusteluissa. On tärkeää, että kuntien tekemä arvokas työ liikunnan ja urheilun edistämiseksi saa ansaitsemansa arvostuksen ja tuen. Ilman kuntien panostusta emme voisi tarjota yhtä monipuolisia ja laadukkaita liikuntamahdollisuuksia kaikille suomalaisille.

Iloksemme saimme kuulla Turun C21-kaupunkien tapaamisessa, että tekemämme työ on huomioitu ja Olympiakomitean johto jakoi vuolaasti kiitosta kuntien olosuhtedetyölle.

Valitettavasti kuntien liikuntapaikkojen valtionavustukset ovat hallituksen leikkausten jälkeen vain muisto aikaisemmasta. Uskon kuitenkin, että uusi urheiluministeri **Mika Poutala** ottaa kuntien vetoomukset huomioon ja tuki liikuntapaikkojen rakentamiselle nousee tulevissa budje-teissa. Nykytasolla valtion ohjaus liikuntapaikkarakentamiseen jää vähäiseksi hyvistä ideoista ja ohjelmista huolimatta.

Olosuhdeseminaari järjestetään tänä vuonna Tallinnassa 1.–2.10.2025. Seminaarin aiheena on "Olosuhteet ja liikunta-ala vuonna 2030". Toivottavasti mahdollisimman moni pääsee osallistumaan seminaariin. Messumatkaa Kölniin ei tällä kertaa järjestetä, mutta tiedän, että moni on menossa sinne omatoimisesti.

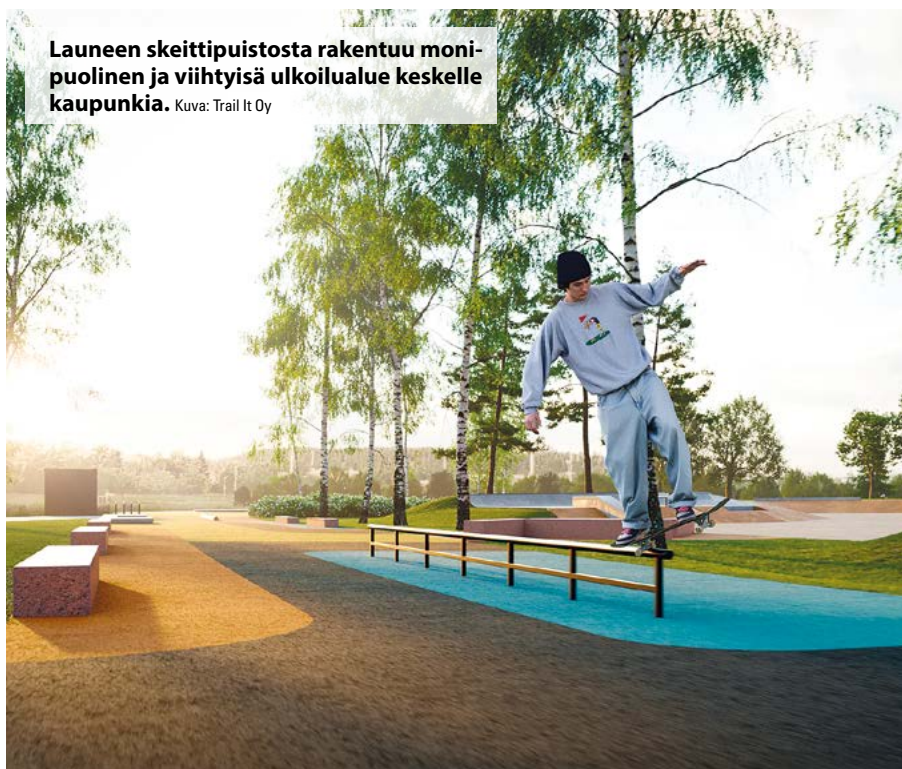
SLA:ssa hallituksen katse on vahvasti tulevaisuudessa. Uskon, että yhdessä jäsenten ja kump-panien kanssa voimme jatkaa urheilun ja urheiluolosuhteiden kehittämistä entistä paremmaksi.

Lopuksi toivon, että jokainen lukija kävisi lomareissuillaan tapaamassa kollegoita ja tutustu-massa matkakohteiden liikuntapaikkoihin ja niiden hoitajiin. Kahvit kentän laidalla kollegan kanssa on hyvä tapa muistaa yhteisömme merkityksestä.

Nautitaan kesästä ja ladataan akkuja syksyn haasteisiin. ■

Aleksi

Launeen skeittipuistosta rakentuu monipuolinen ja viihtyisä ulkoilualue keskelle kaupunkia. Kuva: Trail It Oy



TEEMA: Lisää kysyntää liikuntapaikoille

Sisältö

Pääkirjoitus	3
Lukijalle	5
Hilkka Riihivuori, Lari Lehtonen ja Inka Kamppi innostavat ihmisiä liikkeelle	6
Seinäjoki – Monipuolista urheilua lakeuksilla	10
KOLUMNI: Tommi Lanki	15
Legendaarinen Nätti-Jussi kertoo pikkusiltojen lenkin historiasta Rovaniemellä	16
Liikkumattomuudesta isoja terveyshaittoja ja miljardiluokan kustannukset yhteiskunnalle	22
Liikuntalääketieteen erikoislääkärin Jari Parkkarin Pilates-ohjeet selkävaikeuksien selättämiseen	26
Uudet lajit motivoivat nuoria liikkumaan	28
Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry:n olosuhdeseminaari Tallinnassa	33
Kuopio taitaa tuotteistamisen – Hinnoittelulla lisää liikettä	34
NUOLI: Liikunta-alan organisaatioissa työskentelevien työhyvinvointi usein unohdetaan	36
Ajankohtaista	38

Lukijalle



Kuva: Mia Narkki

Soili Hirvonen
Vt. päätoimittaja

Vain lisääntyvä liike kasvattaa kysyntää liikuntapaikoilla

Suomalaisten liikkumattomuuden kustannusten on laskettu olevan vuosittain noin 3,2 miljardia euroa. Tilastojen mukaan vain alle puolet yli 20-vuotiaista liikkuu tarpeeksi liikuntasuosittelun määrittämällä tavalla: naisista 38 prosenttia ja miehistä 46 prosenttia. Kouluikäisten lasten liikunta on ollut viime vuosina noususuhdanteessa, mutta fyysinen aktiivisuus vähenee selvästi siirryttäessä kohti toisen asteen opintoja.

Liikuntapaikoilla ja olosuhteilla nähdään olevan suuri merkitys monen lajin harrastamisessa. Huomattavaa kuitenkin on, että aikuisten suosituimpia liikuntamuotoja kävelyä, hökkää, juoksua ja pyöräilyä voi harrastaa niin kaupunki- kuin lähiluontoympäristössä. Myös kuntosaliharjoittelu on aktiivista, ja monissa kunnissa erityisesti kesäaikaan ulkokuntosalit houkuttelevat monipuoliseen lihaksiston aktivointiin.

Tämän lehden teema, ”Lisää kysyntää liikuntapaikoille”, pistää pohtimaan, mikä houkuttelee ja kouruttelee liikkumaan erilaisilla liikuntapaikoilla. Lähiluontoon tai uimahalliin on mielekästä mennä ohjaajan tai valmentajan kanssa; heitä ovat niin kuntien liikunnanohjaajat, liikunta-alan yrittäjät kuin vapaaehtoisetkin, kuten Tampereen liikuntaluotsi hiihtäjälegenda **Hilikka Riihivuori**.

Myös ympäristö itsessään voi houkutella liikkumaan. Merkitykselliset paikat, polut ja reitit avaavat liikkujan mielenmaisemaa tai sukelluttavat syvälle paikallishistoriaan. Kulttuurihistorian merkitykset nousivat keskiöön Rovaniemellä ”Älykkäiden liikuntareittien” -hankkeessa, jossa älyteknologia sitoi historian tapahtumat liikuntakokemukseen uudella mukaansatempaavalla tavalla.

Tulevaisuus haastaa myös liikunta-alaa; millaisia liikunnan olosuhteita tarvitaan vuonna 2030?

Tulisiko kaupunkiympäristöä muokata sopivaksi ”parkour-vision” ajatusmallin mukaisesti, missä mikä tahansa elementti toimii liikkeen motivaattorina? Vai kaipaammeko monipuolisia avoimia liikuntatiloja, joustavaa hinnoittelua sekä liikuntareseptejä, jotta liikuntapaikkojen kysyntä saadaan kasvamaan?

Itselleen sopivan liikuntapaikan voi jokainen löytää omista lähtökohdistaan. Tärkeintä on tunnistaa oma sisäinen tai ulkoinen motivaattori, koska vain siten lisääntyy myös liike, jonka hyvinvointia vahvistavat vaikutukset, fyysiset ja psyykkiset, ovat kiistattomat.

Reipasta ja liikunnallista kesän jatkoa!

Soili

Hilkka Riihivuori, Lari Lehtonen ja Inka Kamppi innostavat ihmisiä liikkeelle

Vapaaehtoinen, yrittäjä ja kunnan työntekijä liikuttavat ihmisiä julkisilla liikuntapaikoilla. Hiihtäjälegenda **Hilkka Riihivuori** on innokas vapaaehtoinen. Nuorempi ex-hiihtäjä **Lari Lehtonen** työskentelee liikuntayrittäjänä täydestä sydäimestään. Kankaanpään liikunnanohjaaja **Inka Kamppi** haluaa työssään saada kuntalaiset liikkeelle ja pitää heidät terveinä.

Teksti: Katri Klinga

Liikuttajat ovat kiitollisia siitä, että liikuntapaikkoja löytyy. Kunta ja kaupunki ovat puolestaan kiitollisia liikuttajista.

Hilkka Riihivuori talkoilee liikuntaluotsina

Hilkka Riihivuoren päivät ovat touhua täynnä. Poika ja tytär lapsineen ovat juuri vierailleet mummolassa Tampereen Lamminpäässä. Pojan 8- ja 12- vuotiaiden tyttöjen ja tyttären 5- ja 8- vuotiaiden poikien kanssa on potkittu palloa, pelattu pesäpalloa ja tehty metsälenkkejä.

Hilkka liikkuu joka päivä. Liikunta on päivän tärkein asia, ensin lähdetään lenkille, sitten tulevat muut asiat. Hän harrastaa monipuolisesti eri lajeja, muun muassa hiihtoa, maastopyöräilyä ja soutua. Kuntosalillakin tulee käytyä ja rullasukset ovat edelleen käytössä. Seuraavaksi 72-vuotias suunnittelee leikkaavansa nurmikot ennen sadetta.

Kilpauransa Hilkka lopetti vuonna 1982. Vuonna 1988 hän aloitti hiihtokoulutoiminnassa, jossa omatkin lapset olivat mukana. Lapset hiihtivät aikoinaan nuorten MM-tasolle asti.

- Mietin joskus heitä seurattessani, että taas täällä seistään ladun varressa, Hilkka kertoo huvittuneena.

Hilkka työskenteli Tampereella liikunnanohjaajana 38 vuotta.

- Ilmoitin jo hyvissä ajoin töissä, että

kun jään eläkkeelle, jatkan vapaaehtoisena liikuntaluotsina, kertoo nyt kahdeksan vuotta eläkkeellä ollut Hilkka.

Lupaus on pitänyt. Hilkka vie ikäihmisiä sauvakävelemään kerran viikossa. Listoilla on noin kolmekymmentä ihmistä. He liikkuvat viikoittain lähiluonnossa noin puolitoista tuntia kerrallaan. Ikähaarukka vaihtelee 65 vuodesta yli 80 vuoteen. Lenkin pituus on noin viisi ja puoli kilometriä.

- Vedän alkuun voimistelua alkuverryttelynä, lenkin välissä venytellään ja loppuun tehdään noin kymmenen minuuttia kestävä loppuvenyttelyt. Jokainen venytys lisää vetreyttä ja jokainen taivutus lisää taipuisuutta.

Hilkka on innostanut entisen naapurinsa, 86-vuotiaan **Kirsti Kulmalan** mukaan kakkosvalmentajaksi. Kirsti vetää hieman verkkaisemmin liikkuvaa osaa ryhmästä.

- Tapahtuma on sosiaalinen, puhutaan ajankohtaisista asioista ja huumori lentää. Ei mennä pipo kireällä, Hilkka painottaa.

Sauvakävely tekee hyvää. Sauvat tuovat turvaa ikäihmisille sekä liikettä niskahartiaseutuun ja kiertoa koko vartaloon.

Sauvakävelylenkit ovat luontoliikuntaa. Ne taitetaan metsäpoluilla talvella, jolloin pääsyaatimuksena ovat nastalenkkarit.

- Ihmettelemme aina, kuinka kaunis luonto onkaan eri vuodenaikoina. Metsästä saa voimaa sekä virkeyttä ja pirteyttä.

"Jokainen venytys lisää vetreyttä ja jokainen taivutus lisää taipuisuutta"

Hilkka Riihivuori



Moninkertainen hiihdon olympia- ja MM-mitalisti Hilkka Riihivuori on hämmästyttävä urheilija ja ihmisten liikuttaja edelleen.

Lari Lehtonen järjestää treenejä taivasalla

Hiihtäjä Lari Lehtonen ei ole enää pariin vuoteen osallistunut edes kansallisiin hiihtokilpailuihin. Aktiiviura on ohi. Lari liikkuu nyt hauskanpitolmielessä ja liikuttaa ahkerasti muita. Toki Finlandia-hiihto ja Ylläs-Levi Hiihto on tullut hiihdettyä. Maratonille Lari osallistui hiljattain ensi kertaa, sillä hiihtouralla juokseminen ei loukkaantumisriskin takia ollut mahdollista.

- Lähdin tavoittelemaan rauhassa neljän tunnin aikaa, mutta kiristin seitsemän viimeistä kilometriä, ja loppuajaksi tuli kolme tuntia ja 11 minuuttia.

Lari liikkuu paljon valmennettaviensa sekä 6-, 10- ja 13- vuotiaiden lastensa kanssa. Lasten kanssa on juuri saatu päätökseen yhteinen suunnistusleiri. Pääläjina perheessä on maastohiihto. Lisäksi käydään juoksukilpailuissa ja liikutaan monipuolisesti eri lajien parissa.

Lari on liikunta-alan yrittäjä. Suurimman osan työstään hän tekee yritykselle nimeltä CustomSports Oy. Työ on viikoittaisia treenejä muun muassa kuntoilijoiden, kilpaurheilijoiden sekä paikallisten hiihtoseurojen kanssa. Mukana on maastohiihtäjien lisäksi yhdistetyn urheilijoita sekä ampumahiihtäjiä. Yksilövalmennukset kuuluvat myös Larin päiviin.

Työhön mahtuu paljon erilaisia tapahtumia, joista yksi tärkeimmistä on elokuun alussa järjestettävä, noin viisisataa juoksijaa kokoava Tiirismaa Trail -polkujuoksutapahtuma. Lisäksi Lari on mukana organisoimassa Ultra X Finland ultrapolkujuoksutapahtumaa, joka järjestetään toukokuun lopussa ja Spartan Race -esteraajuksukilpailua Lahdessa elokuun lopussa.

Talvi on kiireisintä aikaa, sillä siihen mahtuu myös hiihdonopetusta kaiken tasoisille. Esimerkiksi Finlandia-hiihtoon tähtääville järjestetään valmennuskokouksia, johon kuuluu lajitreenien lisäksi

”Liikunnasta saa iloa, intoa ja hyvinvointia”

Lari Lehtonen

voimatreenejä yhteistyössä CrossFit8000 kanssa. Valmistautumisjakso kestää neljä kuukautta.

- Vien ihmisiä treenaamaan suolle ja kiipeämään sauvarinnettä, juoksemaan pururadoille ja poluille, rullahiihtämään ja hiihtämään. Osallistujat ovat tavallisia liikunnallisia ihmisiä. Treenit ovat esimerkiksi intervallityyppisiä, joten kaikki pysyvät mukana ja pystyvät liikkumaan

omalla tasollaan.

Lari iloitsee siitä, kun asiakas oppii paremman hiihtotekniikan ja valmennettavan kunto paranee.

Lari pohtii osallistuvien ihmisten määrää.

- Finlandia-hiihdon treeneissä on mukana noin 25 ihmistä, urheiluseurojen lumilajitreeneihin osallistuu noin neljäkymmentä junioria, kuntoilijoiden treeniringsissä on tällä hetkellä parikymmentä aktiivista liikkujaa ja tapahtumissa voi olla mukana satoja ihmisiä. Lisäksi talvella liikutetaan yritysyhmiä ja yksityishenkilöitä.

Harjoitukset järjestetään lähes sataprosenttisesti taivasalla latuja, kuntopolkuja, rinteitä, urheilukeskuksen katsomon portaita, ulkokuntosaleja tai ensilumenlatua hyödyntäen.

- Liikunnasta saa iloa, intoa ja hyvinvointia. Tapahtumat tuovat matkailijoita kaupunkiin sekä liikuttavat paikallisia kuntoliikkuja ja urheilijoita, Lari muistuttaa.

Inka Kamppi liikuttaa Kankaanpäässä

Kunnat järjestävät ohjattua toimintaa liikuntapaikoilla. Yleensä vakiovuorot pyörivät syksystä kevääseen. Kesäisin on oma ohjelmansa. Näin myös 13 000 asukkaan



Lahden ensilumenlatu saa kiitosta Lari Lehtoselta. Hän iloitsee, kun valmennettavien hiihtotekniikka kehittyy ja kunto nousee. Kuva: Tiia Loukonen

Kankaanpäässä, jonka suurimpia lajeja ovat pesäpallo, jääkiekko ja yleisurheilu.

Kankaanpään liikunnanohjaajana vuoden verran työskennellyt Inka Kamppi on myös uimavalvoja, uimaopettaja, liikuntaneuvoja ja personal trainer.

- Kankaanpään kaikilla neljällä liikunnanohjaajalla on kolme koulutusta eli liikunnanohjaajan sekä uimavalvojan ja uimaopettajan koulutukset, Inka sanoo.

Monipuolisuus tuo työhön vaihtelua. Kankaanpäässä järjestetään syksystä talveen kuntosalikiertoja ja lihaskuntojumppia työikäisille ja senioreille. Las-

”Tämä on sairauksia ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia lisäävää työtä”

Inka Kamppi

ten liikuntakerhot pyörivät säännöllisesti. Erityisryhmille järjestetään tauko- ja tuolijumppia. Ryhmiä on kaikkiaan noin kaksikymmentä ja osallistujia satoja.

Hinnat ovat edullisia. Työikäiset mak-



Kankaanpään liikunnanohjaaja Inka Kamppi viihtyy monipuolisessa työssään ja nauttii ihmisten auttamisesta. Kuva: Kankaanpään liikuntapalvelut

savat lukukaudesta 45 euroa ja seniorit 25 euroa. Kesän jummat ovat maksuttomia.

Kaikki toiminta tapahtuu Kankaanpään liikuntakeskuksessa, jonka liikuntasali, kuntosali ja uimahalli sekä piha-alueet ulkokuntosaleineen ovat ahkerassa käytössä.

- En kyllä keksi parannettavaa. Kuntosali on uusi, uimahalli on remontoitu ja koko keskus on peruskorjattu muutamia

vuosia sitten, sanoo Inka.

Hän on iloinen vakioasiakkaista, jotka ovat saaneet apua vaivoihinsa ja neuvoja esimerkiksi ruokailuasioihin.

- Tämä on sairauksia ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia lisäävää työtä. Haluamme tavoittaa mahdollisimman paljon kuntalaisia liikkumaan, toteaa Kankaanpään Mailajunioreissa pesäpalloa pelaava 19-vuotias Inka. ■

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
8 - 9					
9 - 10				KUNTOSALIKIERTO aamuvirkut 9-10	
10 - 11		TYVA 10-10.30		Kuntosaliopastus 10-10.45 12.9. 19.9	PALLOILUHALLI 2/3 Temppukoulu 10-10.45
11- 12			PALLOILUHALLI 2/3 Ikiliikkujat 11.30-12.15	WALTTI TAUKOJUMPPA 11.45-12.45	
12 - 13		KUNTOSALI KREMPPA lo 12-13:15	monitoimitila KUNNONSENIORIT 13-13.45		KUNTOSALI KALLET JA KLAARAT 13-14.15
13 - 14			KUNTOSALI AIKAMIESPOJAT 14-14.45		
14 - 15	Koivurinne 14.30 (kk ensimmäinen vk)	VESIJUMPPA klo 14-14.45		VESIJUMPPA 14-14.45	
15 - 16	PALLOILUHALLI 1/3 LENTOPALLO 14-15.30 ei ohjattu	PALLOILUHALLI 1/3 liikuntakerho 1-3lk. 14.30-15.15	PALLOILUHALLI 1/3 liikuntakerho 4-6lk. 15.00-15.45		
16 - 17		PAINI-JUDOSALI Kehonhuolto 16.15-17	Honkaseniorit 15-15.45	MATALANKYNNYKSEN LIHASKUNTORYHMÄ TYÖIKÄISET 16.30-17.15	
17 - 18			17.30-18.30 Lapikas/ PH 1/3	KUNTOSALIKIERTO työikäiset 17.30-18.30	
18 - 19					
19 - 20			VESIJUMPPA 30min 19.45-20.15 aikaa 44vk		
20 - 21					
			KUNTOSALIKIERTO HONKALA työikäiset 16.15-17.15		

Kankaanpäässä tapahtuu. Kuvassa syys- ja kevätkauden lukujärjestys. Kuva: Kankaanpään liikuntapalvelut

Jouppilanvuori on vaikuttava urheilun keskittymä. Kuvassa muun muassa jalkapallostadion, urheiluhalli, kolme jäähallia, tekojäärata ja tekonurmikenttä.



Iso tekojäärata saa alleen uudet putkistot.



Liikuntapalvelupäällikkö Tanja Särkipää liikkuu paljon luonnossa toimistotyön vastapainoksi. Paukanevan pitkospuilla mieli virkistyy.



Liikuntatoimenjohtaja Jari Mäkelä on ylpeä Seinäjoesta. Toiveitakin toki on. Uimahalliin kaivattaisiin 50 metrin mittaista rataa.

Seinäjoki

Monipuolista urheilua lakeuksilla

Seinäjoki on Etelä-Pohjanmaan avaran lakeuden keskellä sijaitseva keskisuuri kaupunki. Seinäjoki tunnetaan muun muassa monipuolisesta liikuntatarjonnasta, lasten liikuntaneuvonnasta ja Jouppilanvuoren liikuntakeskittymästä. Liikuntapalveluiden arvoja ovat tahto, rohkeus ja vastuullisuus.

Teksti: Katri Klinga
Kuvat: Seinäjoen liikuntapalvelut

Seinäjoen asukasluku on kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana voimakkaasti ja kasvaa ennusteiden mukaan edelleen tasaisesti. Asukkaita on kaupungissa noin 67 000. Kansalaisuuksia on runsaasti, mukana on paljon työperäistä maahanmuuttoa. Esimerkiksi Marttilan koulussa on 38 eri kansalaisuutta.

Kuntaliitokset ovat laajentaneet aluetta ja etäisyys suuntaansa voi olla jopa sata kilometriä.

Yrittäjyys on vahvaa. Pohjanmaalla ei ole tapana antaa periksi.

Seinäjoki on tapahtumakaupunki, joka tunnetaan erityisesti Tangomarkkinois-

ta, Vauhtiajoista ja Provinssirockista. Urheilutapahtumiakin on järjestetty, viime vuosina muun muassa yleisurheilun Kalevan kisat, Pesäpallon Itä-Länsi tapahtumia sekä eri lajien maaotteluita ja alle 19-vuotiaiden EM-jalkapalloturnaus yhdessä Vaasan kanssa.

Urheilulajeista perinteiset pitävät pintansa, mutta rinnalle on noussut uusia lajeja. Kaupungissa on seitsemän pääsarjatason palloiluseuraa jalkapallosta salibandyyn ja pesäpalloon. Pikaluistelu on vahva ja perinteinen menestyslaji. Myös taitoluistelu ja voimistelu ovat suosittuja. Paini kuuluu luonnollisesti Pohjanmaalle, ja suunnistus kiinnostaa kovasti. Urheiluseuroja on kuutisenkymmentä.

- Tällä hetkellä yhtenä liikuntapalvelui-





Seinäjoki

- Etelä-Pohjanmaan maakunnan keskus
- Yksi Suomen voimakkaimmin kasvavista kaupunkikeskuksista
- Noin 67 000 asukasta
- Kahdeksan kunnan muodostamalla kaupunki-seudulla asukkaita noin 150 000
- Korkeakoulukaupunki
- Ympäriällä eteläpohjalainen avara maisema, lakeus
- Tunnusomaista vahva yrittäjyys ja yhteisöllinen talkooperinne eli pohjalaisittain kökkähenki
- Tapahtumia Provinssi, Tangomarkkinat, Solar Sound ja Vauhtiajot
- Liikuntapalveluilla on tärkeä rooli asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä
- Sisäliikuntapaikkoja mm. Uimahalli-Urheilutalo, Nurmohalli, Kirmaushalli, Ritolahalli ja 28 koulun liikuntasalia
- Ulkoliikuntapaikkoja mm. 20 luontoreittiä, 200 kilometriä latureitistöä, 40 ulkojääaluetta, 3 jäähallia, iso tekojää, 12 nurmikenttää, 16 tekonurmikenttää sekä useita hiekkakenttiä
- Urheiluseuroja noin 60

den investointikohteena on 1,5 miljoonan euron hanke, jolla uusitaan vuonna 1983 valmistuneen tekojääradan putkistot. Valmistuessaan se oli Suomen toinen tekojää Helsingin Oulunkylän jälkeen, kertoo liikuntatoimenjohtajana nelisen vuotta työskennellyt **Jari Mäkelä**.

Liikuntapalvelut on laaja

Seinäjoen liikuntapalveluissa on 52 vakinaista työntekijää. Liikuntapalvelut huolehtii kaikesta liikuntaan liittyvästä toiminnasta liikunta-olosuhteista ja kunnossapidosta liikunnanohjaukseen. Kokonaisuuden kannalta Mäkelä pitää tätä sopivana ratkaisuna Seinäjoella.

Näin organisoituna liikunnan kokonaisvaltainen kehittäminen on mahdollista. Kuvio toimii hyvin.

Liikunnanohjausyksikön kuusi liikunnanohjaajaa pyörittävät viikoittain yli

80 ryhmää. Heistä kahden vastuulla on muun muassa paljon kiitosta ja huomiota saanut liikuntaneuvonta, jonka kohde-ryhmänä Seinäjoella ovat myös lapset ja perheet.

Mäkelä toteaa, että liikuntapalvelut mielletään helposti vain suorituspaikoiksi. Hän haluaa ehdottomasti korostaa kaupungin tarjoamaa toiminnallista puolta. Myös urheiluseurat ansaitsevat ison kiitoksen ihmisten liikuttajina.

Poikkihallinnollisuus Seinäjoella on vahvaa muun muassa varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, kaavoituksen ja kaupunkiympäristön kanssa.

- Yhteistyö on erittäin hyvää, kiittelee liikuntatoimenjohtaja.

Kaupungin keskustassa sijaitsee Uimahalli-Urheilutalo, jossa on liikuntapalveluiden toimisto. Rakennus on myös salibandyn kotipaikka. Keskustasta löytyy myös muun muassa pesäpallostadion

ja jalkapallostadion. Urheilu näkyy aivan kaupungin ytimessä.

Jouppilanvuori hallitsee liikuntaa

Vajaa kolme kilometriä Seinäjoen torilta sijaitseva Jouppilanvuori on liikunnan keskittymä. Monipuolinen Jouppilanvuoren alue on kehittynyt hiljalleen. Yli kolmekymmentä vuotta sitten sinne rakennettiin ensin pressuhalli jääkiekolle. Nyt alueella on muun muassa kolme jäähallia, upea jalkapallostadion, tekojäärata, rullarata ja ampumahiihtostadion. Alueelta lähtee ulkoilureittejä, ja esimerkiksi polkujuoksu on suosittu kuntoilumuoto. Pump track -rata on rakentumassa tämän kesän aikana.

Tekojäärata palvelee pikaluistelua, mutta myös jääkiekkoa, taitoluistelua ja kuntoluistelua. Jäällä on järjestetty ja järjestetään kansainvälisiä kilpailuja ja sillä

on pieni katsomo.

- Varovaisena ajatuksena on jään kattaminen, Mäkelä haaveilee.

Haaste on kova. Tiukassa taloudellisessa tilanteessa pitäisi satsata myös uimahalliin, sillä Seinäjoella on tällä hetkellä vain 25 metrin allas. Se on jäämässä pie-neksi, sillä päivittäin uimahallissa käy lähes tuhat asiakasta.

Kesällä Jouppilanvuorella on ilmaisia tenniskenttiä, katukoriskenttiä ja mahdollisuus esimerkiksi salibandyn pelamiseen ulkona. Avustusta on haettu ensi vuodeksi ulkokuntosalin rakentamiseen.

Alueella toimii yrittäjiä, jotka tarjoavat kuntosalipalveluita ja mahdollisuutta harrastaa muun muassa crossfitiä. Alueelta löytyy pyöräilyn huolto- ja erikoisliike.

- Haluamme kannustaa yrittäjiä ja jättää tilaa heidän toiminnalleen, Mäkelä painottaa

Seinäjoen Jalkapallokerhon stadion

valmistui Jouppilanvuorelle vuonna 2017.

- Se on hieno stadion ja valtava panostus. Kaupunki on investoinut stadionin kentän ja valaistuksen. Kentän pinta on uusittava muutaman vuoden välein, vanha alusta menee aina uusiokäyttöön koulun pihalle.

Jouppilanvuoren lähellä sijaitsee Kyrkösjärvi, johon on mahdollisuus kehittää erilaisia toimintoja. Pohdinnassa on laajempikin rakentaminen rannalle joko kaupungin tai yksityisten toteuttamana.

Koko alueelle tehtiin merkittävä toiminnallinen suunnitelma vuoden 2024 lopussa.

Liikunnanohjauspalvelut liikuttaa monipuolisesti

Liikuntapalvelupäällikkö **Tanja Särkipä-jun** alkukesä on kiireinen. Syksystä keväeseen toimivat ryhmät ovat siirtyneet

tauolle, ja kesätoiminta on lähdössä vauhdilla käyntiin.

Uimakoulut pyörivät uimahallissa kesäkuun alussa kaksi viikkoa ja jatkuvat heinäkuun lopussa toiset kaksi viikkoa. Vesielementtiin tutustuu kesän aikana 650-700 lasta viidestä ikävuodesta ylöspäin. Tarjolla on varhaistaitoryhmää, alkeisryhmää, jatkoryhmää ja tekniikkakoulua.

Liikunnanohjaajat huolehtivat uimaopetuksesta. Yksi ohjaajista on keskittynyt erityisesti uintiin ympäri vuoden ja toimii kesäuimakoulujen vastuullisena henkilönä. Hän tuntee lapset ja nuoret, sillä koulujen lukuvuoden aikana uimaopetusta saavat kaikki 1-4 -luokkalaiset.

Kesän hitteihin kuuluu jokirannassa järjestettävä ikäihmisten penkkijumppa. Myös kehonhuoltojummat ovat suosittuja ja maksuttomia kaikille. Ulkokuntosalit tutuksi -treenejä järjestetään ahkerasti. →



Seinäjäki on lasten liikuntaneuvonnan edelläkävijä.

Kuntoportaillakin kokoonnutaan. Perhe-liikuntaa on tarjolla paljon Seinäjoen keskustassa, Ylistarossa, Peräseinäjoella ja Nurmossa.

- Ryhmiin on helppo tulla ilman ilmoit-tautumista tai maksua. Markkinointi ta-pahtuu sosiaalisessa mediassa ja liikunta-hallien ilmoitustauluilla. Puskaradio toi-mii myös, kertoo vuodesta 2009 Seinäjoen liikuntapalvelupäällikkönä työskennellyt Särkipaju.

Hän työskenteli aiemmin Nurmon kunnan liikuntatoimenjohtaja ja päätyi kuntaliitoksessa jatkamaan Seinäjoella. Tehtäviin kuuluu muun muassa vakio-vuorojen jako koulujen liikuntasaleissa, jäähalleissa ja kentillä.

Liikunnanohjauksen kuuden henkilön vastuualueet on jaettu työikäisiin, ikäih-misiin, soveltavaan liikuntaan sekä lasten ja nuorten liikuntaan. Yksi ohjaajista on uimaopettaja.

- Meillä on hyvä tiimi. Syksyn suun-nittelu alkaa pian ja siinä hyödynnetään ohjaajien vahvuuksia. Viikkotasolla pyö-rii noin 80-90 ryhmää, joissa liikkuu noin 1200-1400 ihmistä.

Lasten liikuntaneuvonta kasvussa

Lapsiperheiden liikuntaneuvonta sai al-kunsa vuonna 2023 pilotista, jota toteu-tettiin yhteistyössä Tulevaisuuden SOTE -keskushankkeen ja neuvolapalveluiden kanssa. Neuvolasta lähetettiin perheitä lii-kuntaneuvontaan tai perheet saivat ottaa itse yhteyttä. Seinäjäki on ensimmäisten joukossa lasten liikuntaneuvonnassa Suo-messa.

- Arkirutiinit perheissä ovat tärkeitä. Nukkuminen, ruokailu ja liikunta ratkai-sevat. Haasteita voi tuoda se, että äiti ja isä ovat joskus eri linjoilla, Särkipaju sanoo.

Perhetapaamisia on kerran kuukaudes-sa esimerkiksi urheilutalolla, jonka salissa on tempurata. Liikuntaneuvojan kanssa voi tutustua oman alueen leikkipuistoon tai keskustella askarruttavista asioista pu-helimessa. Tarvittaessa perhe ohjataan keskustelemaan ravitsemusterapeutin tai muun erityisasiantuntijan kanssa.

- Tulijoita on enemmän kuin pystymme ottamaan.

Hyvinvointialueen ja Seinäjoen kau-pungin välille solmittiin sopimus vuon-

na 2024 kohdennetusta elintapaohjauk-sesta. Liikuntaneuvojalla on sopimuksen puitteissa oikeus kirjata asiakkaan liikun-taneuvontakäynnin tiedot potilastietojär-jestelmään. Aikuisten elintapaohjaus on suunnattu tyypin 2 diabeetikoille, meta-bolista oireyhtymää sairastaville, muis-tisairausriskin omaaville sekä uniapnea-potilaille. Lisäksi liikuntaneuvontapalve-lu on tarjolla kaikenikäisille terveytensä kannalta liian vähän liikkuville.

Särkipaju on ylpeä tiimistään sekä sii-tä, että yhteistyö niin monen tahon kans-sa sujuu mainiosti. Seinäjäki on mukana Paralympiakomitean Valtti-ohjelmassa, jossa etsitään erityistä tukea tarvitseval-le lapselle tai nuorelle liikuntaharrastusta. Seinäjoen ammattikorkeakoulun fysiote-rapiaopiskelijat toimivat Valtti-ohjaajina. Seinäjoella Valtti-perheitä on hakeutunut ohjelmaan runsaasti.

- Erilaiset yhteistyöhankkeet ovat käynnistäneet toimintaa, joka on jatkunut hankkeen päättyessä ja jäänyt pysyväksi, Tanja iloitsee.

Seinäjoella on selvästi tekemisen mei-ninki. ■

KOLUMNI

Ratkaisujen aika



Tommi Lanki

Kirjoittaja on Kotkan kaupungin liikuntajohtaja ja Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry:n hallituksen jäsen.

Kaikissa maamme kaupungeissa ja kunnissa on kesälomakautta edeltävinä viikkoina käyty tiukkoja neuvottelukierroksia eri poliittisten ryhmittymien välillä, kun kevään kunnallisvaalien perusteella on jaettu mandaatteja eri-laisiin kunnallisiin luottamuselimiin. Suuri joukko liikunta- ja urheiluasioiden edis-tämisellä profiloituneita uusia tai jatkavia valtuutettuja sekä liikunta-asioista vas-taavien lautakuntien edustajia on valmiina aloittamaan työskentelynsä kohti uu-den valtuustokauden päätöstä eli vuotta 2029.

Kaupunkitasoisia strategioita päivitetään kohti tulevaisuutta. Joillakin paikkakun-nilla saattaa olla käytössä myös erillinen liikunta- tai hyvinvointistrategia tai ao. teemoja koskeva vaihtelevasti päätöksentekoa sitova toimintasuunnitelma kirjat-uine tavoitteineen.

Keväisen vaalikamppailun ja ehdokkaiden esilletulojen ja paneelikeskustelujen ai-kanä kuultiin ympäri maata useissa kaupungissa kiitettävä määrä liikuntaan ja ur-heiluun - ja erityisesti liikuntapaikkojen rakentamiseen - liittyviä lupauksia tai ai-nakin tavoitetilan ilmaisuja alkaneelle valtuustokaudelle. Liikuntarakentamisen tavoitteet tietenkin vaihtelevat kaupungeittain ja kunnittain lähes miljardiluokan areenoista pienempien paikkakuntien uimahalli-, kenttä- ja lähiliikuntapaikkara-kentamiseen.

Monella paikkakunnalla tuleva nelivuotisjakso on lukuisten liikuntapaikkojen koh-dalla viimeinen hetki ratkaista elinkaarensa päässä olevien rakennusten tulevai-suus ja vakiintuneen, suuria massoja liikuttavan, toiminnan jatkuvuus. Valittava-na ovat joko kattavat peruskorjaukset ja -parannukset tai useimmissa tapauksissa uudisrakentaminen.

Uudisrakentaminen mahdollistaa paremmin usein kymmeniä vuosia vanhojen kiinteistöjen toiminnallisuuden päivittämisen vastaamaan tämän päivän tarpei-ta, kun tilaohjelmia päästään suunnittelemaan alusta alkaen uudelleen. Kuitenkin monessa kunnassa ja kohteessa laadukkaat, usein kaupunkien käytettävissä ole-vien resurssien mukaiset peruskorjaukset, ovat realistisempia vaihtoehtoja.

Päätöksenteon valmisteluun vahvasti osallistuvien liikunnan ammattilaisten tulee kaupungeissa ja kunnissa hyödyntää jo tulevan syksyn aikana parhaalla mahdol-lisella tavalla uusiin päätöksentekoeleimiin valittujen päättäjien antamien 'lupa-us-ten' voima. On uskottava vahvasti siihen, että päättäjät kantavat vilpittöntä huolta eritasoisista ja -kokoisista liikuntaolosuhteistamme kautta maan.

Laadukas, turvallinen ja helposti saavutettavissa oleva liikunta- ja urheiluolosuh-de on edelleen tärkein tae sille, että eri-ikäiset kansalaiset liikkuvat mahdollisim-man aktiivisesti. Erilaiset liikkumattomuuden ehkäisyohjelmat ja muu kampan-jointi ihmisten liikkumisen lisäämiseksi nojaavat pitkälti siihen, millaisessa fyy-sisessä ympäristössä saamme jatkossakin liikkua. Luonnollisesti varsinaisten lii-kuntapaikkojen ohella muutkin liikkumisympäristöt mukaan lukien.

Valtuustokauden viimeinen vuosi 2029 on lähempänä kuin arvaammekaan. Toi-vonkin, että teemme kaikilla tasoilla yhdessä töitä tavoitteemme eteen: valtakun-nassa tulee olla nykyistä laadukkaampi, kattavampi ja paremmassa kunnossa ole-va liikuntapaikkaverkosto niin kilpaurheilun kuin arkiliikunnankin tarpeisiin.

Lämmintä ja liikunnallista kesää!

Legendaarinen Nätti-Jussi kertoo pikkusiltojen lenkin
historiasta Rovaniemellä

Tarinat herättävät tutut liikuntareitit eloon teknologian avittamana

Teknologiaa on hyödynnetty liikkumisen motivaattorina jo pitkään. Vuonna 2016 mobiilipeli Pokémon GO valloitti maailmaa. Lisätyn todellisuuden elementit innostivat ihmisiä etsimään kätkeytyjä pelihahmoja ja saivat eri-ikäiset sekä liikuntaan eri tavoin suhtautuvat liikkumaan. Rovaniemellä älylaitteet otettiin mukaan luomaan merkityksellisyyttä tutuille liikuntapaikoille ja aktivoimaan vähemmän liikkuvia historiatarinoiden avulla. Paikkamuotoilun (placemaking) keinoin kehitettiin alueen kulttuuriperintöön sidoksissa oleva liikuntareitti. →

Teksti: Soili Hirvonen

Reitillä oleva Jätkäkynttilä-silta on yksi Rovaniemen ikonisista maamerkeistä.

Kuva: Tuuli Nivala



Pikkusiltojen lenkkiä tehtiin tutuksi hankkeen ja Rovaniemen liikuntapalvelujen järjestämissä liikuntapäivissä. Kuva: Rovaniemi

Kun Rovaniemellä lähdettiin ratkomaan laajasti puhuttavaa liikkumattomuuden ongelmaa, nousivat keskusteluun tutut paikalliset liikuntareitit, niiden käyttö sekä houkuttelevuus erityisesti vähän liikkuvan väestön osalta. Lapin Ammattikorkeakoulun "Rovaniemen älykkäät liikuntareitit paikallisten ja matkailijoiden hyvinvoinnin tueksi" -hankkeen projektipäällikkö **Tuuli Tikkanen** tunnisti tiimeineen tutun ongelman.

- Tavoitamme hyvin aktiiviset ja paljon liikkuvat ihmiset, mutta niiden tavoittaminen, jotka eivät liiku, on todella hankalaa. Projektin eri vaiheissa oli pidettävä mielessä liikkeen lisäämisen tavoite, ja se, että reitille tuli houkutella vähän liikkuvia ihmisiä uudella tavalla. Otimme teknologian yhdeksi keinoksi, sanoo Tikkanen.

Kohteeksi valikoitui saavutettava, vahvan historian omaava ja ikoniset maamerkit kiertävä pikkusiltojen lenkki, joka sijoittuu Jätkänkynttilä-sillan ja Vanhan rautatiesillan väliselle alueelle. Pituudeltaan lenkki on 2,4 kilometriä ja sen kävelee noin puolessa tunnissa.

- Lähtökohdaksi muodostui alueen historian nostaminen esille. Lähdimme ratkomaan sitä, miten alueen uittohistoria, sotahistoria ja lohihistoria saataisiin näkyväksi, jatkaa Tikkanen, johon alueen historialliset tapahtumat olivat jättäneet vahvoja muistijälkiä.

Idea liikuntareitin tarinallistamisesta ja sen toteutusmallista sai vahvistusta, kun projektitiimissä toiminut **Marko Keski-talo** vinkkasi Oulun Tervatarinoiden rei-

tistä. Reitti oli luotu innostamaan liikku-jia Oulun historiaan kytkeytyvien kymmenen erilaisen tarinan kautta ja on toteutustavaltaan samankaltainen kuin Rovaniemellä.

Kulttuuri ja teknologia kohtaavat projektityössä

Kun reitti oli selvä, Tikkanen lähti kasamaan tarvittavia palasia. Tikkasen laajan alueellisen verkoston avulla palat loksahtivat paikoilleen. Kertojaksi valikoitui Nätti-Jussi, Lapissa kiertänyt metsätyö-mies ja legendaarinen tarinankertoja, joka on myös Tikkaselle lapsuudesta tuttu henkilöahmo. Rovaniemen kaupungin-teatterista löytyi käsikirjoittaja **Esko Janhunen** ja ääneksi Nätti-Jussiakin näytellyt **Marko Syysmaa**.

Hankkeen aikaan oli käynnissä myös "Liikunnan ja kulttuurin digitalisointi ja pelillistäminen Rovaniemellä" -hanke sekä liikuntareittipalvelu etiäinen.fi -verkkosivuston uudistus, mikä mahdollisti pikkusiltojen lenkin julkaisun gpx-kartta-merkkijälkineen verkkoon.

Gpx-reitin voi ladata älylaitteen karttasovelluksiin, josta liikkuja voi halutesaan seurata kulkemaansa reittiä mobiilikartalla.

- Kävimme reittipisteitä läpi niin käsikirjoittajan kuin viestintä- ja teknologia (ICT) -osaajien kanssa. Kollegani **Mikko Pajulan** kanssa mittasimme eri pisteiden välisiä matkoja, jotta käsikirjoittaja Janhunen osaisi kirjoittaa noin 4–6 minuutin

mittaisia tarinoita kohteiden välille, avaa Tikkanen projektin eri osa-alueiden työstöä ja rajapintoja.

Projektista syntyi reitti "Tarinoita Rovaniemen jokirannasta". Sen viidestä kohdepisteestä, Kemijoki, Kemijokirannan kompassi, Ounasjoki ja Ounasvaara, Ounaskosken silta ja Samperin kompassi, löytyy kyltti, ja jonka älypuhelimien kameralla luettavan QR-koodin takana olevan tarinan voi kuunnella kävellessään.

Nätti-Jussin tarinankerronta ja ääniteknikko **Kaisa Vuolon** loihtima äänimaailma saattelevat liikkujan syvälle lähihistoriaan. Mukana kuohuvat kosket, Hotel-li Pohjanhovin tansseissa kopisevat ken-gät ja siltakin räjähtää. Kun historiatarinat imaisevat mukaansa, liikkumisesta tulee hyvinvointia edistävä sivutuote.

- Syntyi aivan uutta merkityksellisyyttä tutulle reitille. Huomasimme, miten paikallinen kulttuuriperintö luo houkuttelevuutta ja hyvinvointia niin kaupunkilaisille kuin myös tänne saapuville matkailijoille. Jokivarsi on aina ollut aktiivinen alue, josta löytyy paljon tekemistä. Nyt alueelle rakennettiin yhteistyössä uusia merkityksiä, joiden avulla madalsimme myös liikkumisen kynnyistä, tiivistää Tikkanen.

Paikkamuotoilusta muistiterveyden edistämiseen

Hankkeen tavoitteena oli kaupunkilaisten hyvinvoinnin ja liikunnan lisääminen. Tuuli Tikkanen perehtyi kollegansa **Ee-**

Jokaiselta reittipisteeltä löytyy kyltti, josta QR-koodin skannaamalla voi kuunnella 4-6 minuutin mittaisen historiatarinan.

Kuva: Tuuli Nivala



va Helamerin kanssa paikkamuotoiluun (placemaking), joka on ihmisten tarpeisiin keskittyvä kaupunkisuunnittelun ja muotoilun lähestymistapa. Paikkojen ja tilojen suunnittelun ytimessä ovat toimivuus, kauneus ja merkityksellisyys.

Paikkamuotoilun keinoin läpiviety kehittäminen prosessi vahvisti ajatusta, että tarinat ja elämykset voivat haastaa liikku- mattomuutta, kun uskaltaaan katsoa pe- rinteisen liikuntasuosittelun ulkopuolel- le. Houkutteleviksi elementeiksi nousivat luontoläheisyys, rikas ja tunnettu historia sekä monipuoliset liikuntamahdollisuu- det.

- Työpajoissa ja kartoituskyselyissä kä- vi ilmi, että alueen mahdollisuuksia toi- vottiin tehtävän näkyviksi ja tunnetuiksi. Niin reitti kuin sen tennis- ja padelken- tät tai ulkokuntosalit eivät olleet käyttäji- en tiedossa.

Reittiä ja sen uutta äänen tuomaa elä- myksellisyyttä tehtiin tutuksi viestinnän ja vuorovaikutuksen keinoin muun muas- sa Muistiterve Pohjois-Suomi -hankkees- sa ja yhteistyössä kaupungin liikuntapal- velujen kanssa.

Liikunnanohjaajien ja historiatarinoi- den merkitys kiteytyi lopputuloksessa. Liikuntapäivien parasta antia olivat liik- kujien muistot, joita kuunneltu tarina he- rätti muistelemaan yhdessä muiden liik- kujien kanssa sekä sosiaalisuuden aikaan- saama liike, joka siivitti senioritkin jaksaa- maan.

- Liikuntapäiviin osallistui useampi, ja- ka epäili, ettei jaksaa kävellä reittiä koko- naan läpi. Kuitenkin jokainen lopulta jak- soi. ”Eihän tässä huomannutkaan, kun oli kaveri, että miten tuli liikuttua”, tiivistää Tikkanen innostuneena mukana ollei- den kokemuksia ja korostaa kanssaliikkui- den merkitystä vähemmän liikkuvien ak- tiivoinnissa.

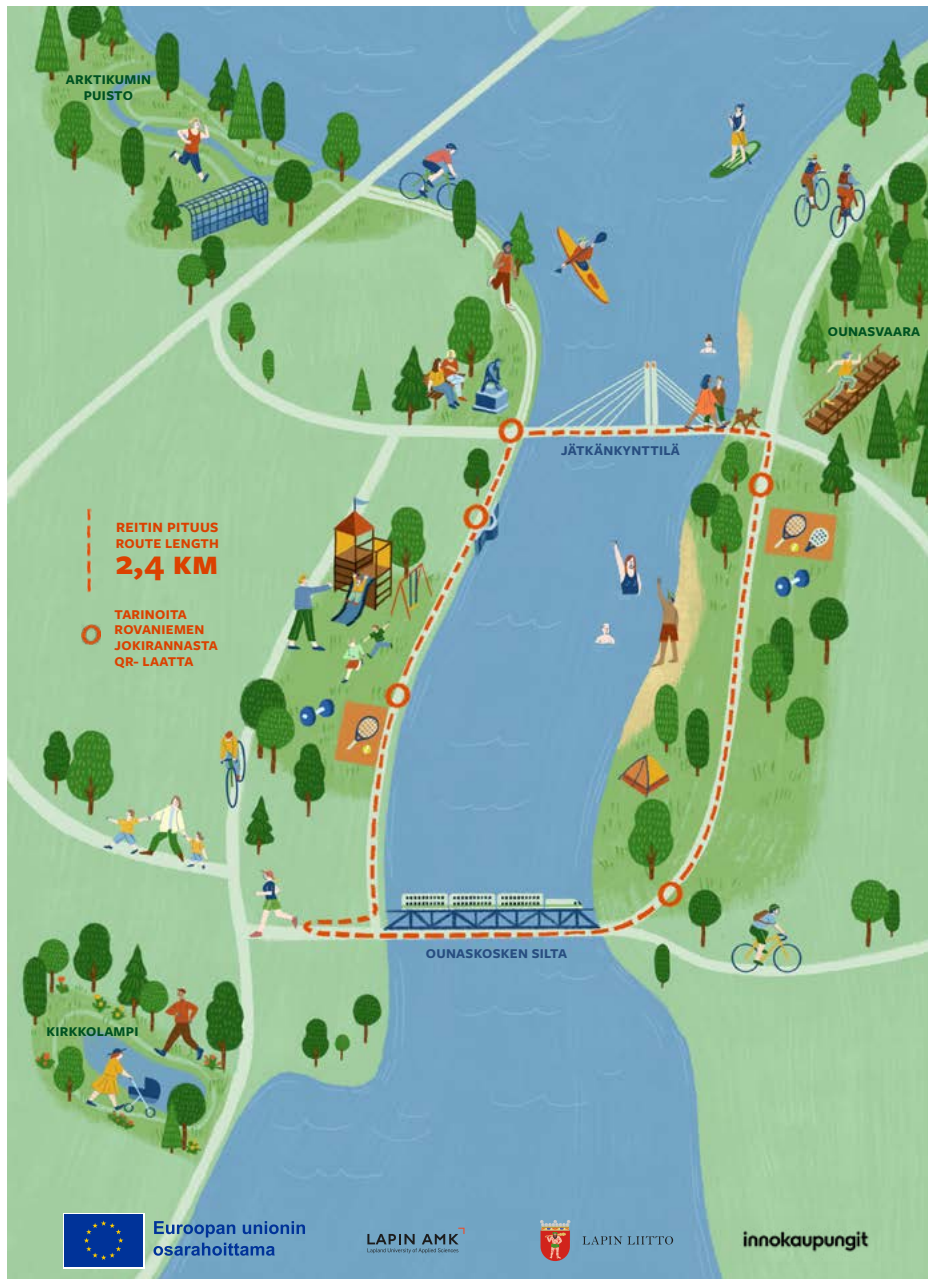
Muistiterveyden teemaan sopivat myös liikkujien tarinat matkan varrella.

- Paikka voi lopulta olla se merkityk- sellinen tekijä, joka vetää ihmisen liikku- maan. Monilla oli paljon muistoja joki- varresta ja me kuulimme aivan valtavan määrän erilaisia tarinoita tuolta alueelta ihmisten kertomina.

Rovaniemen älykkäät liikuntareitit paikallisten ja matkailijoiden hyvinvoin- nin tueksi -hankkeen toteuttamassa koko- naisuudessa yhdistyivät hyvinvoinnin ja aktiivisuuden edistäminen, Rovaniemen historian elävöittäminen, teknologian käyttö sekä olemassa olevien resurssien hyödyntäminen (Etiäinen ja itse reitti).

Ytimessä oli laajamittainen yhteistyö eri toimijoiden välillä. Kulttuuritoimi- jat, liikunnan asiantuntijat ja osallistami- sen ammattilaiset toivat näkökulmansa ja osaamisensa projektiin.

Reittikokonaisuus voi vahvistaa myös



Pikkusiltojen lenkki on 2,4 kilometriä ja kulkee Ounasjoen jokivarressa aivan kaupun- gin keskustan tuntumassa. Piirros: Lapin AMK

paikallidentiteettiä uusrovaniemeläis- ten keskuudessa sekä johdattaa matkaili- joita syvemmin paikallishistoriaan.

Poluista ja reiteistä kiinnostuneiden matkailijoiden tiedetään kaipaavan opas- tettuja reittejä, mutta tarinallistamisella ja teknologiaa hyödyntämällä lähiluonto voikin tarjota turisteille väylän aivan uu- teen maailmaan.

Älykkyydestä uusi tapa toimia

Teknologiasta on tullut iso osa hyvinvoin- nin edistämistä, liikunta-aktiivisuuden seuraamista ja urheilu-urituksien mittaa- mista. Pelit, kuten Pokémon GO tai Nin- tendo Wii, ovat houkutelleet aika-ajoin myös liikkumaan fyysisen ja virtuaalisen maailman yhdistelmään. Mobiililaittei- den avulla QR-koodit ovat avanneet luon- topolkujen saloja ja luoneet oppimisym- päristöjä koululaisille. On kuitenkin to-

dettu, että teknologia palvelee parhaiten aktiivisia ja liikkuvia ihmisiä.

Luonto ja lähiliikuntapaikat ovat syn- tyneet jääkausien muovaamina ja raken- nettuina ympäristöinä. Ne ovat nähneet aikojen saatossa voittajat ja häviäjät, todis- taneet tuhansia harjoitustunteja ja inspi- roineet kauneudellaan kulttuurin tekijöi- tä. Kun tarinat heräävät henkiin kiinnos- tavien ihmisten kertomina, voi suomalai- nen luonto liikkua montaa sukupolvea entistäkin enemmän.

- Älykäs ei ole vain synonyymi tekno- logialle tai digitalisaatiolle, se on oikeas- taan tapa toimia, jonka avulla moni asia avautuu uudella tavalla. Sitä meidän tu- lisi hyödyntää enemmän fyysisen aktiivi- suuden tavoittelussa, toteaa Tikkanen.

Rovaniemen ”Tarinoita Rovaniemen jokirannasta” -reittiin voi tutustua eti- äinen.fi -reittipalvelussa, mutta sen voi kuunnella vain paikan päällä kulkien. ■



Euroopan unionin osarahoittama

LAPIN LIITTO

innokaupungit

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences



Luontopoluille, hiihtoladuille ja ulkoilualueille kunnan opasteet



Suomen Kenttävaruste Oy

Tauskonkatu 31
33720 Tampere
puh. (03) 317 4200

e-mail info@kenttavaruste.com

Valmistamme: ke-va urheilu-
kenttäkalusteet. Varastossa
verkot kaikkiin lajeihin.

Katso kuvasto ja hinnasto:
www.kenttavaruste.com

ke-va®
urheilukalusteet



UKK-instituutin tutkija, terveystieteiden maisteri Päivi Kolu



Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, professori Jari Parkkari

Liikkumattomuudesta isoja terveyshaittoja ja miljardiluokan kustannukset yhteiskunnalle

Apteekin sijasta liikuntapaikalle!

Liikkumattomuus ja paikallaanolo ovat taustalla elintapaisairauksissa, joista aiheutuu miljardiluokan vuosittaiset kustannukset yhteiskunnalle. Jo pienellä liikkumisen lisäämisellä on mahdollisuus saavuttaa toimintakyvyn säilymisen kannalta merkittäviä terveyshyötyjä. Kunnallisilta ja yksityisomisteisilta liikuntapaikoilta ympäri Suomen löytyy lääkkeitä monien terveyshaasteiden selättämiseen ja ennaltaehkäisyyn.

Teksti ja kuvat: Petri Viikko

UKK-instituutin koordinoiman tutkimuksen tulokset kertovat, että päivittäinen yli kahdeksan tunnin paikallaanolo valveilla ollessa yhdessä liikkumattomuuden kanssa aiheuttavat yhteiskunnalle vuosittain 4,7 miljardin euron kustannukset Suomessa.

Kroonisista kansansairauksista suurin yksittäinen kustannusten aiheuttaja on tyypin 2 diabetes. Se on yhteydessä kolmeen neljäsosaan paikallaanolon ja lähes puoleen liikkumattomuuden aiheuttamista kustannuksista terveydenhuollolle.

Merkittävä kustannusten lisääjä on myös runsaasti sairauspoissaoloja ja enenenaikaista eläköitymistä aiheuttava masennus.

Selvitystä tehnyt UKK-instituutin tutkija terveystieteiden maisteri ja fysioterapeutti Päivi Kolu toteaa, että yli kahdeksan tunnin paikallaanolo valvellaoloaikana aiheuttaa noin 1,5 miljardin vuotuiset kustannukset.

- Kuitenkin myös tätä lyhyempi paikallaanolo lisää elintapaisairauksien ja en-

nenaikaisen kuoleman riskiä, Kolu muistuttaa.

Hän jatkaa, että paikallaanlololla tässä tarkoitetaan loikoilua, makaamista ja istumista, joita pitäisikin riittävän usein pyrkiä katkaisemaan ja tauottamaan.

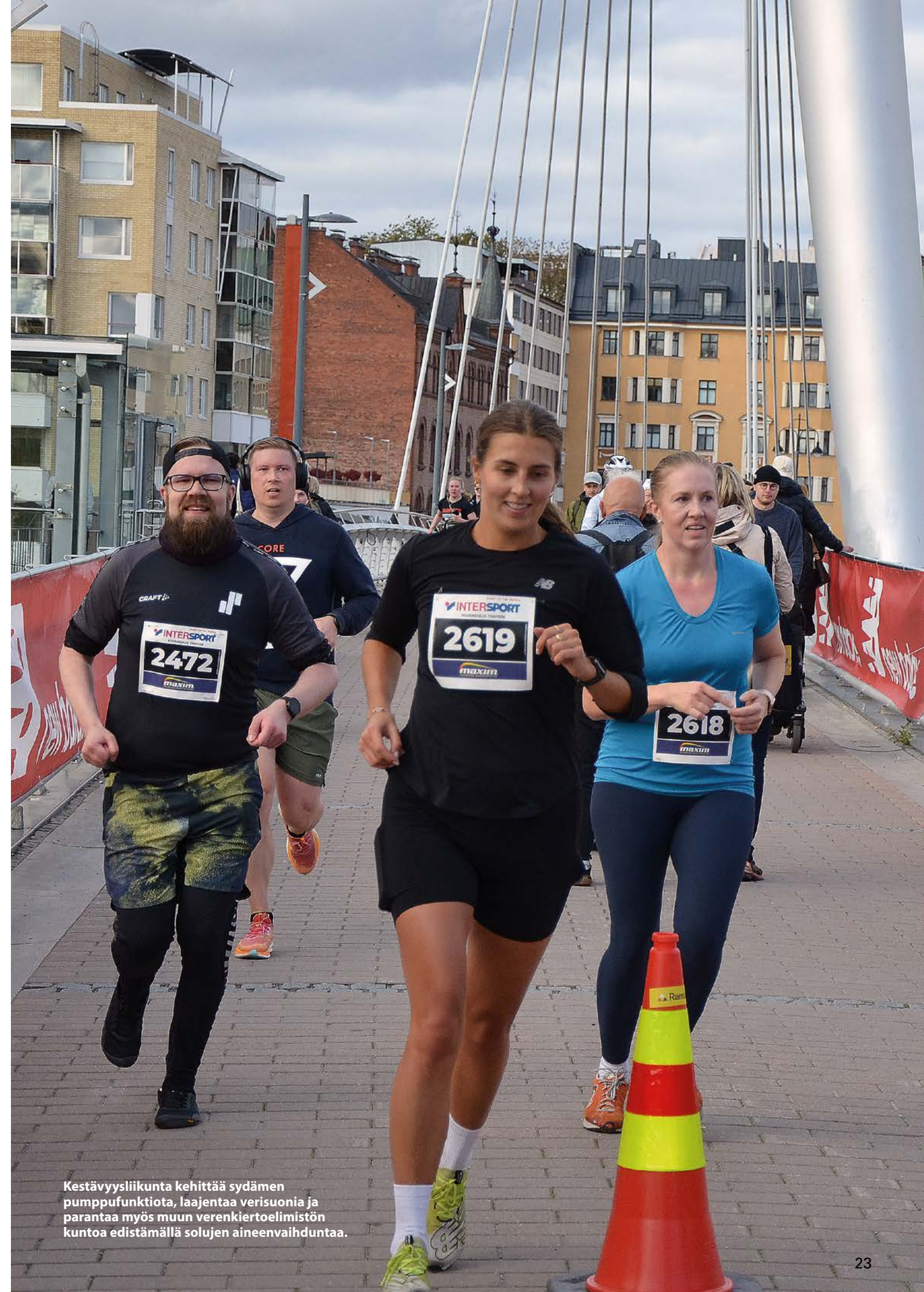
Paikallaanolon lisäksi liikkumattomuus on yhteydessä vähintään 3,2 miljardin euron vuotuisiin kustannuksiin, kun laskelmissa huomioidaan esimerkiksi elintapaisairauksista aiheutuvat terveydenhuollon kustannukset, sairauspoissaolot ja työkyvyttömyyseläkkeet.

Lisäksi laskelmissa on huomioitu liikkumattomuuden vaikutus tuloverojen menetykseen ja työttömyydestä syntyviin kuluihin.

Kolu summaa, että yhteensä liian vähäinen liikkuminen ja runsas paikallaanolo aiheuttavat siis 4,7 miljardin euron vuosittaiset kustannukset yhteiskunnalle.

Lihaksisto on luotu liikkumista silmällä pitäen

Liikuntalääketieteen professori ja erikoislääkäri Jari Parkkari kertoo, että keskei-



Kestävyysliikunta kehittää sydämen pumppufunktiota, laajentaa verisuonia ja parantaa myös muun verenkiertoelimistön kuntoa edistämällä solujen aineenvaihduntaa.



Ihmisen lihaksisto on luotu liikkumaan ja käyttämään hyväkseen energiaa. Lihastyön ylläpito esimerkiksi kuntosaliharjoittelun avulla on kriittisen tärkeää.

nen selitys paikallaanolon kielteisiin terveysvaikutuksiin liittyy siihen, että paikallaanolon aikana ihmisen lihakset eivät ole toiminnassa, joten solut eivät käytä ravinnosta peräisin olevaa energiaa muuhun kuin peruselintoimintojen ylläpitoon. Tällöin ylimääräinen energia sokerin ja rasvojen muodossa päätyy verenkiertoon haitallisine vaikutuksineen.

- Runsaan paikallaanolon yhteydessä kehittyä elimistössä niin kutsuttu insuliiniresistenssi, jolloin sokeri ei pääse siirtymään verenkierrasta soluihin sisälle.

Tällöin solut viestittävät, että niillä ei ole tarpeeksi energiaa, mikä puolestaan aiheuttaa nälän tunnetta ja tarvetta syödä lisää.

Parkkari jatkaa, että tällöin ihminen

ryhtyy syömään entistä enemmän, jolloin kasvava määrä sokeria ja rasvahappoja alkaa kertyä verenkiertoon.

- Sen seurauksena elimistöön alkaa pikku hiljaa kehittyä kroonista tulehdusta.

Muita uhkaavia sairauksia ovat esimerkiksi alakuloisuus, rasvamaksa, sepelvaltimotauti, valtimokovettumatauti ja verenkierto-ongelmat. Korkea veren sokeri aiheuttaa myös vaurioita hermostoon, silmänpohjiin ja munuaisiin. Lisäksi miehille tyypillistä on seksuaalisen halukkuuden lasku ja impotenssi.

- Ihmisen lihaksisto on siis luotu liikkumaan ja käyttämään hyväkseen energiaa, mutta runsaan paikallaanolon aikaansaaman insuliiniresistenssin johdosta se

estyy. Seurauksena on monia epäedullisia vaikutuksia ihmisen elimistölle.

Professori jatkaa, että liikkumattomuuden ja liiallisen paikallaanolon seurauksena käyttämättömänä olevat lihakset alkavat nopeasti surkastua. Lihasmäärän pieneneminen vähentää entisestään energiankulutusta ja tätä kautta voimistaa haitallisten sokereiden ja rasvojen jäämistä verenkiertoon.

- Siksi pienenkin lihastyön ylläpito on kriittisen tärkeää juurikin tuon kyseisen sokeritasapainon kannalta.

Parkkari pitääkin ensiarvoisen tärkeänä lihasten säännöllistä aktivointia sekä niiden säännöllisesti toistuvaa vahvistamista kestävyysliikunnan ja lihaskuntoharjoitteiden avulla.

Muiden tehtäviensä ohella myös Suomen olympiakomitean tukiurheilijoiden omalääkärinä toimiva liikuntalääketieteen tohtori muistuttaa, että myös aktiivisesti liikuntaa harrastavan kannattaa välttää pitkiä paikallaanolojaksoja.

- Tutkimusten mukaan runsasta istumista ei täysin pysty kompensoimaan edes aktiivisella liikunnalla.

Professori nostaa esiin myös kestävyysliikunnan tärkeyden osana monipuolista liikunnan harrastamista. Hän toteaa, että kestävyysliikunta kehittää sydämen pumppufunktiota, laajentaa verisuonia ja parantaa myös muun verenkiertoelimistön kuntoa edistämällä solujen aineenvaihduntaa.

- Lähes jokaisessa meidän solussamme on mitokondrio, joka toimii ikään kuin solun moottorina. Aerobinen liikunta, kestävyysliikunta, parantaa sen moottorin toimintaa, professori muistuttaa.

Vastaavasti myös lihastyö on hänen mukaansa tärkeää juurikin lihasmassan ylläpitämisen takia sekä myös siksi, että sillä on edellä kerrottuja vaikutuksia sokeriaineenvaihduntaan. Lisäksi hyvin toimivat lihakset tukevat selkää ja niveliä ja estävät meitä kaatumasta liukastumisten yhteydessä.

Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös mielialaan

Sekä lihaskunto- että kestävyysliikunnalla on Parkkarin mukaan fyysisten vaikutusten ohella myönteisiä vaikutuksia myös harrastajan mielialaan.

- Mielialan kohentumisen näkökulmasta vaikutukset ovat yksilöllisiä. Toinen saa paremman mielen, kun menee juoksu- tai kävelylenkille luontoon, ja toinen vastavasti saa paremman mielen, kun menee kuntosalille.

Lievästä ahdistuneisuudesta tai masennuksesta kärsiville Parkkari suosittelee lämpimästi erityisesti kävelyliikuntaa.

- Sillä on paras teho mielialaan juurikin

tuollaisissa lievissä tapauksissa. Tuskin mikään niihin on yhtä hyvää, kuin vaikka lähdet metsään kävelyille. Myös kroonisiin kipuihin kävelytyyppinen liikunta auttaa.

Myös omassa arjessaan professori sanoo hyödyntävänsä kävelyn terveyshyötyjä aina kun mahdollista.

- Paljon kävelyä vaan, kävely on sellaista mikä on helppo toteuttaa. Työpäivän aikana voi esimerkiksi pitää kävelykokouksia ja mennä kävelen lounaalle ja palaveriinkin.

Professori kertoo vielä pienen henkilohtaisen muiston elämästään lapsuudenkodissaan aikana, jolloin ei vielä tunnettu television kaukosäädintä.

- Perheemme "kaukosäätimenä" toimin tuolloin minä, jonka tehtävänä oli aina vanhempien pyynnöstä nousta sohvalta ja käydä vaihtamassa television kyljesä olevasta nappulasta tv-kanavaa.

Vastaavanlaista arkiaktiivisuutta professori suosittelee myös tämän päivän sohvaperunoille.

- Olisi hyvä, jos itse kunkin päivään kuuluisi mahdollisimman paljon kevyttä liikkumista. Siitä tulee äkkiä säännöllinen tapa, ja alkaa voida merkittävästi paremmin.

Pienikin liikkuminen on arvokasta kuin panisi rahaa pankkiin

Terveysliikunnan tutkimusten parissa paljon istumatyötä tekevä Kolu jatkaa, että usein on jo etukäteen tiedossa, että työpäivän aikana on väistämättä tulossa runsaasti paikallaanoloa. Tällöin hän kehottaa miettimään sitä, että onko mahdollista ainakin työmatkat hyödyntää niin, että se ei sisällä pelkästään autossa istumista.

- Voisiko tällöin edes osan matkoista kulkea kävelen tai polkupyörällä, itse kesät talvet pyöriälevä tutkija ehdottaa.

Istumatyöntekijöille hän myös suosittelee kahvitaukojen viettämistä seisaallaan, jos se suinkin on mahdollista.

- Mutta on tietysti paljon työtehtäviä esimerkiksi hoitoalalla, joissa ollaan koko päivän jalkojen päällä. Totta kai silloin on hyvä, että on mahdollisuus istumiseen ja palautumiseen.

Tutkija suosittelee lämpimästi myös portaiden käyttöä hissin sijaan.

- Olen huomannut, että portaissa on aina todella vähän väkeä, kun vaihtoehtona on hissi.

- Itse kyllä tykkään kulkea portaita, ja siinä kyllä huomaa oman edistymisen sakin. Alussa sitä alkaa puuskuttamaan,

kun nousee kolmanteen kerrokseen, mutta aina pikku hiljaa huomaa sen sujuvan paremmin.

Pitkän työuran myös fysioterapeutina tehnyt Kolu sanoo toivovansa, että ihmiset havahtuisivat jossakin kohtaa huomaamaan, että oma liikkuminen on yhtä arvokasta kuin pistäisi rahaa pankkiin.

- Sitten kun tulee ikää lisää ja toimintakyky uhkasi muuten heikentyä, niin hyvä kestävyyskunto ja lihaskunto mahdollistavat sen, että arjessa edelleen pystyy tekemään itselle tärkeitä asioita.

Vaikka ei ajattelisi mitään kustannuksia, vaan ajattelisi ihan omaa elämänlaatuaan, niin se olisi se tärkein juttu. Toimintakyky arjessa on paras palkinto liikkumisesta.

Liikuntapaikoille ja kuntoilureiteille kaikkia kynnelle kykeneviä kannustava Kolu haluaa lopuksi korostaa, että jo pienikin päivittäinen määrä liikuntaa edistää terveyttä.

- Kaikki se tekeminen, missä käytetään omia lihaksia, on hyvää. Ja kun kunto siitä alkaa pikku hiljaa kasvamaan, on sitten myöhemmin helpompikin tehdä enemmän. Lopulta aika pienistä asioista se terveys koostuu, kokenut tutkija ja aktiivinen liikkija summaa. ■

Paikallaanolon kustannukset vuosittain Suomessa sairausryhmittäin



Professori, liikuntalääketie- teen erikoislääkäri *Jari Parkkarin* ohjeita pilates- harjoitteluun

1. Polven nosto ja ylävar-
talon kierto. Säilytetään
alaselän asento ja tuki.
Vasen pakaralihas on
aktiivinen. Vyötärö pysyy
vaaka-asennossa.

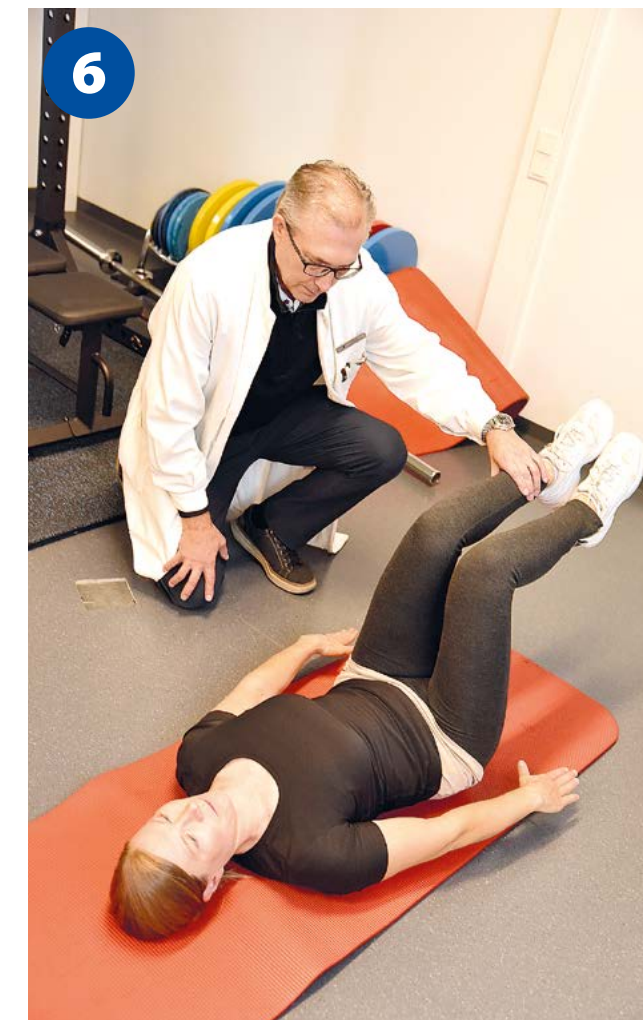
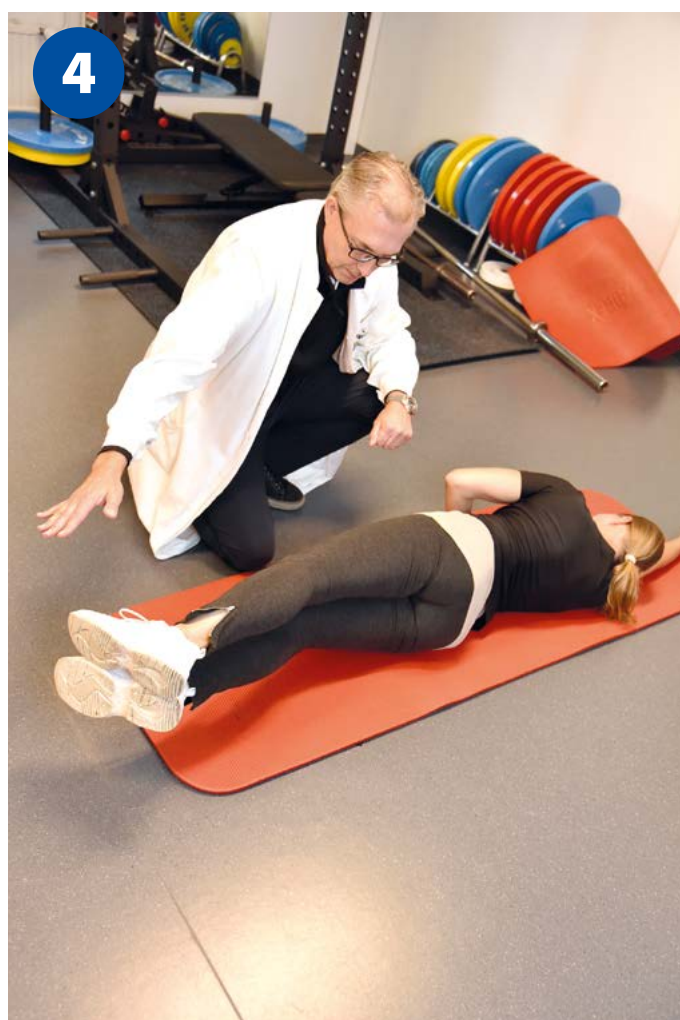
2. 'Lentokone'. Jos liike
aiheuttaa kipua selkään,
voi kädet asettaa kiinni
vartaloon.

3. Lonkan koukistajan ja
takareiden venytys. Tämä
on turvallinen ja tehokas
venytystekniikka alueen
kireille lihaksille vaikka
selkä olisi kipeä.

4. 'Kynttilä'. Nostetaan kylki-
makuulla molemmat jalat
irti alustasta. Liike aktivoi
erityisesti Quadratus-
lihaksia, joiden kiinnitys-
kohta suoliharjan päällä
on selkäpotilailla usein
aristava.

5. Nelinkontin vastakkaisen
käden ja jalan nosto. Jän-
nitetään samalla vatsali-
haksia, jotta alaselkä ei
notkahda.

6. 'Sataset'. Tehdään käsil-
lä sata 10 cm korkeaa
nopeaa pumppausta.
Muu keho pysyy tukevasti
paikallaan.



Parkour on suosittu harrastus lasten ja nuorten keskuudessa.



Parkour

- lähtöisin Evrystä Ranskasta
- virallinen lajiliitto Suomessa, Uudessa-Seelannissa ja Britteissä
- Suomen Parkour ry perustettiin 2003, toimii nuorisojärjestönä ja lajiliittona
- 30 jäsenjärjestöä
- harrastajia noin 14 500 (2024), joista 70 % poikia, 24 % tyttöjä, 6 % muunsukupuolisia/ sukupuolta ei ilmoitettu
- yli 13 000 tapahtumaa vuosittain
- toivotuin harrastus 4 vuotena peräkkäin koululaisten harrastuskyselyssä

Kuva: Jussi Töyrylä

Panda Ilén toimii Suomen Parkour ry:n puheenjohtajana ja on parkourammattilainen.



Kuva: Mikko Kuparinen

Uudet lajit motivoivat nuoria liikkumaan

Uudet lajit haastavat perinteisiä liikuntalajeja erityisesti nuorten keskuudessa. Tuttu seuraharrastamisen malli on saanut rinnalleen vapaamuotoista yhdessä liikkumista, jolle tunnusomaista on avoin ilmapiiri. Vuonna 2003 Suomeen perustettiin sekä parkourin että rullalautailun lajiyhdistykset, jotka yhdessä lähes 70 jäsenjärjestönsä kanssa tavoittavat kymmeniä tuhansia harrastajia viikoittain.

Teksti: Soili Hirvonen

Parkour on Ranskassa 1980-luvulla syntynyt urbaani liikuntamuoto, jossa liikutaan erilaisissa ympäristöissä katkeamattoman, sulavan liikkeen mukaisesti. Lajissa yhdistyvät taidot juoksemisesta hyppäämiseen, kiipeämiseen ja tasapainoiluun, jopa itseilmaisuun. Suomeen laji saapui vuonna 2003 ja se liikuttaa 14 500 nuorta valtakunnallisesti.

Parkouriin tulee mukaan 1000–2000 uutta harrastajaa vuosittain. Suomen Parkour ry:n toiminnanjohtaja **Laura Lammin** mielestä parasta on avoimen harrastamisen kulttuuri.

- Parkourissa tärkeintä on, että jokai-

nen kehittyy omalla tasollaan, ei vertaile itseään toisiin. Lajissa on läsnä myös henkinen puoli, opetellaan ylittämään esteitä niin parkourissa kuin elämässäkin, avaa Lammi lajin ideologiaa.

Suomen Parkour ry toimii sekä lajiliittona että nuorisojärjestönä. Tärkeää on niin nuorten kuin aikuistenkin kohtaaminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. On myös hankkeita, joissa tehdään kulttuuri- ja mielenterveystyötä sekä kehitetään soveltavaa liikuntaa.

- Olemme aloittaneet aikuisten parkourin, perheparkourin sekä soveltavan parkourtoiminnan. Yhdessä Parkour Oppimiskeskuksen kanssa olemme kehittäneet senioriparkourikoulutuksen. Vaikka

tyypillinen reitti lajiin on lasten kurssien kautta, koulutamme ohjaajiamme erilaisien ryhmien ohjaamiseen, jatkaa Lammi.

Harrastaja näkee kaupunkiympäristön uudella tavalla

Parkour imaisi yhdistyksen puheenjohtajan **Panda Ilénin** lajin pariin vuonna 2006. Ilén oli tuolloin 12-vuotias ja hyppäsi parkourin saloihin hieman epätavallista reittiä. Kipinä syttyi sattumalta videoharrastuksen kautta.

- Teimme kaverin kanssa kotivideoita ja saimme idean parkourivideoista. Koke-musta lajista ei ollut, mutta huomasimme videon teon yhteydessä, että parkour oli

kivaa ja jäimme siihen koukkuun, kertoo Ilén, joka ystävänsä kanssa jatkoi lopulta ammattilaiseksi asti.

Rantautuessaan Suomeen vuonna 2003 parkour järjestäytyi nopeasti säilyttäen vapautensa ja vaihtoehtoleimansa. Organisoitumista tarvitaan vaikuttamistyössä ja ymmärryksen lisäämisessä.

- Katulajien harrastajat uudelleen määrittelevät kaupunkitilaa; mikä on ihmiselle käytettävissä, ja miten sitä voi käyttää. On aika yleistä, että tulee erimielisyyksiä eri tahojen kanssa, mutta ne selviävät usein keskustelemalla. Tilanne on parantunut lajiliiton johtaman PR-työn ja lajin tunnettuuden lisäämisen myötä, toteaa Ilén.



Kieltojen ja epäilyn syynä on huoli rakennetun ympäristön rikkoutumisesta tai harrastajan terveydestä. Koulutustoiminta pitää huolen, että parkouria harrastetaan vastuullisesti. Yhteisiä ”jameja” eli harjoitussessioita järjestetään eri puolilla kuntien rakennettuja tiloja; portaikoissa, muureilla, seinämillä ja silloilla, mutta myös metsissä ja leikkikentillä.

- Emme tietenkään halua rikkoa paikkoja, koska silloin emme voi harrastaa. On meille tärkeää, että paikat pysyvät kunnossa ja ehjinä, silloin myös me pysymme ehjinä.

”Jameissa” käytetään joko ennakoon tutkittuja paikkoja tai ne tarkastetaan ennen treenin aloittamista.

- Parkourajille on kehittynyt tarkka näkemys, miten ja millaista käyttöä erilaiset rakenteet kestävät. Jos joku kaide heilu, sen yli voi mennä kevyesti, mutta emme hyppää sen päälle seisomaan.

Erilaiset harrastusympäristöt rakennetuista parkourpuistoista moniin eri kaupunkiympäristöihin ovat tuttuja Ilénille, joka nimeää suosikkipaikakseen Jyväskylän kampusalueen.

- Alvar Aallon suunnittelemat paikat ovat mainioita. Hän on ollut tietämättään suuri vaikuttaja meidän skeneen, innostuu Ilén.

Toinen on Itä-Pasila. Sen rakennettu ympäristö muistuttaa betonimuureineen, suorine kulmineen ja eritasoisine kaiteineen parkourin synnyinsijoja Ranskan Evryssä.

Parkourpuistot avaavat lajin kokeilijoille

Vaikka ammattilaisten suosikkipaikat löytyvät parkourpuistojen ulkopuolelta, on rakennetuille liikuntapaikoille erityinen tarve. Suomen ensimmäinen parkourpuisto rakennettiin Jyväskylään vuonna 2008. Nykyisin suomalaista osaamista viedään myös maailmalle. Lappset Oy on maailman isoin parkourpuistoja rakentava yritys. Kysyntää on myös muille toimijoille.

- Näen sen rikkautena, että puistoja tehdään eri toimijoiden toimesta, se tarjoaa uusia mahdollisuuksia. Mielestäni harrastajien näkemys otetaan rakentamisessa hyvin huomioon, sanoo Ilén.

Rakennetut harrastuspaikat palvelevat yleensä parhaiten lajin aloittelijoita. Fyysinen ja sosiaalinen turvallisuus huomioidaan hyvin rajatussa harrastusympäristössä. Toiminnanjohtaja Laura Lammi muistuttaa matalan kynnyksen osallistumisesta.

- Parkourissa jokainen saa olla sellainen kuin on. Edistyneemmät tuntevat omat rajansa tuhansien toistojen vuoksi, mutta kaikilta ei tietenkään vaadita sellai-

sia taitoja.

Avoimet ”jमित” voivat olla jännittäviä, jos joutuu altistamaan itsensä epäonnistumiselle avoimessa kaupunkiympäristössä.

- Sisätiloissa tai rajatuilla harrastuspaikoilla järjestetyt parkourtunnit on tunnistettu parhaiksi väyliksi lajin pariin haluaville lapsille. Avoin tila voi aiheuttaa blokin. Myös hyppelehtiminen esteiden yli voi jostakin vaikuttaa liian hassulta, miettii puheenjohtaja Ilén.

Parkour on ollut neljänä vuotena peräkkäin Suomen hallituksen teettämän harrastuskyselyn toivotuin harrastus peruskouluikäisten keskuudessa. Kun laji markkinoi itse itseään nuorten keskuudessa, on aikuisten syytä kuunnella lapsia uusien harrastusmahdollisuuksien järjestämisessä.

Skeittiyhteisö pysyi hengissä tekemällä ja vaikuttamalla

Lahdessa skeittaajien harrastuneisuus on vaihdellut suuresti vuosikymmenien aikana. Suurin syy on ollut olosuhteissa. Nyt viikoittaisessa ohjatussa harrastustoiminnassa on mukana noin sata harrastajaa. Lisäksi omaehtoisesti lajia harrastavia on satoja. Toiminnasta vastaavat parikymppiset nuoret, jotka ovat järjestäytyneet, lobanneet sekä mahdollistaneet uusille skeittareille harrastuksen aloittamisen.

Wili Hämäläinen aloitti skeittauksen veljiensä innoittamana jo kolmi-vuotiaana. Lajin monimuotoisuus, yhteisöllisyys ja loppumaton oppimisen mahdollisuus ovat pitäneet Hämäläisen laudan päällä. Skeittaamisesta tuli myös ammatti.

- Skeittausta voi tehdä yksin kotipihassa tai muussa ympäristössä yhdessä kavereiden kanssa. Tekeminen ei ikinä lopu. Oppiessaan uuden tempun, avautuu ovia ja pääsee jälleen pidemmälle, pohtii Hämäläinen lajin kiinnostavuutta.

Vuonna 2013 syntyi Pinna Skateboarding, joka oli alkujaan skeittitiimi ja -merkki. Nykyään se on laajentunut vastaamaan skeittautoiminnasta Lahdessa. On skeittikouluja, -leirejä ja -kerhoja sekä tapahtumia Lahden lisäksi ympäri Suomen. Pinna pyörittää omaa skeittikauppaa Vipukulma Skateparkissa sekä verkossa. Hämäläinen toimii Pinnan vetäjänä.

Vipukulmasta kohti uutta skeittiparkkia

Vuonna 2007 rakennettu Launeen skeittipuisto palveli pitkään Lahden ainoana skeittipaikkana. Puisto oli aikanaan



Anniina Saimakoski iloitsi Launeen skeittipuiston suunnittelutyön yhteisöllisyydestä.

Launeen skeittipaikan peruskorjaus on tiiviin vuorovaikutuksen tulos

Vuonna 2007 rakennettu Launeen skeittipuisto Lahdessa oli oman aikansa tuote, joka oli aktiivisessa käytössä, kunnes ajan hammas puraisi niin pintoja kuin puiston elementtejäkin. Peruskorjauksia tehtiin turvallisuuskulmasta, mutta kaikki korjaukset eivät palvelleet skeittauksen harrastajia ja käyttö hiipui.

Vuonna 2022 Lahden kaupungin suunnitteluhortonomi **Anniina Saimakoski** osallistui palvelumuotoilukoulutukseen Launeen keskuspuistossa. Tapaaminen käynnisti uuden skeittipaikan suunnittelu- ja rakennusprosessin. Mukana oli myös Lahen Rullalautailijat ry:n aktiivisia toimijoita.

- Harrastajat nostivat Launeen esille saavutettavana, isona ja hyvänä skeit-



Kuva: Trail It Oy

Launeen skeittipuistosta rakentuu monipuolinen ja viihtyisä ulkoilualue keskelle kaupunkia.

tipaikkana. Se kuitenkin vaatisi muutoksia ja korjausta, jotta sitä olisi kiva käyttää. Myös kuntotutkimuksessa oli huomattu samoja tarpeita, kertoo Saimakoski lähtötilanteesta.

Kaupunkiympäristön ja skeittaajien välille oli syntynyt yhteys, joka toimi pohjana tulevalle suunnittelutyölle. Tavoitteeksi asetettiin harrastuspaikka, joka vastaa nykypäivän tarpeisiin, palvelee monilajisesti ja mahdollistaa tapahtumien järjestämisen.

Työpajat ja erityisosaaminen keskiössä uuden parkin suunnittelussa

Lajin erityisosaaminen, harrastajien näkemykset ja tiivis vuorovaikutus käyttäjien kanssa toimivat lähtökohtina parkin suunnittelussa. Kilpailutuksen kautta suunnittelijaksi valikoitui Trail It Oy:n ja Rujo Skateparks Oy:n yhteenliittymä.

Toukokuussa 2024 pidettyyn aloituskokoukseen kytkeytyi maastokatselmus, johon kutsuttiin myös Lahen Rullalautailijat ry:n edustajia. Kymmenet harrastajat pääsivät keskustelemaan toiveistaan rullalautailun ”ammattiarkkitehtien” kanssa.

- Tapaamisessa oli mukana eri ikäisiä ja taitotasoisia lautailijoita lapsista vartuneisiin skeittareihin. Suunnittelijat kysyivät oikeita kysymyksiä ja keskustelu syveni elementtitasolle, jolloin kokemus- asiantuntijuudesta oli hyötyä, innostuu Saimakoski avaamaan prosessin onnistu-

misia.

Suunnittelutyö jatkui kolmessa työpa- jassa. Hankkeen ohjausryhmässä vaikuttanut Lahen Rullalautailijat ry:n puheenjohtaja **Antti Koskinen** teki työpajoja sekä vaikuttamismahdollisuuksia näkyviksi harrastajille.

Launeelle rakentuu vuoden 2025 aikana skeittipuisto, jota ympäröi lähes 300 metrin mittainen skatepath-lenkki. Lenkillä on mahdollista rullaluistella. Elementtejä, kuten reilejä, bankkeja, rampeja ja portaita, sisällytetään sekä betoniselle skeittialueelle että ympäröivälle asfaltitienkille.

Kokonaisuus syntyi työpajoissa yhdessä piirtämällä ja pohtimalla eri tasoille harrastajille sopivia ratkaisuja.

- Viimeisessä työpajassa kävimme läpi jopa senttitasolla eri elementtien mittapiirustuksia. Suunnittelijoiden ammattitaitoa testattiin vasta-alkajien ja pidempään harrastaneiden käytettävyyden kuin yleisen puistoalueen houkuttelevuuden näkökulmista, kertoo Saimakoski.

Uusi työtapo innosti myös kaupunkisuunnittelussa

Launeen skeittipuiston nykyaikaistamisen prosessi on kerännyt kiitosta niin kaupungin sisältä kuin myös Lahen Rullalautailijoilta ja rullalautailutoimintaa pyörittävältä Pinna Skateboardingin henkilöstöltä.

Suunnittelussa alusta alkaen mukana olleet käyttäjät ovat tulevaisuudessa to-

dennäköisesti sitoutuneempia liikunta- paikan käyttäjiä ja pitävät siitä paremmin huolta. Anniina Saimakoski pitää hankkeen suunnittelutyötä erittäin onnistuneena.

- Halusimme nimenomaan kuulla harrastajia ja perustimme sen erityisosaamiselle. Suunnittelija puhui samaa kieltä harrastajien kanssa ja toisaalta otti vastaan kehitysehdotuksia ja muutostoiveita jo luonnosvaiheessa.

Launeen skeittipuisto voidaan hyvin nähdä pilottihankkeena uudelle työtavalle.

- Totesimme yhdessä suunnittelijoiden kanssa, että olemme luoneet jotain ihan uutta, jatkaa Saimakoski, jolle prosessi työpajoineen on ollut yksi innostavimmista työtehtävistä.

Suunnittelutyön tulokset näkyvät pian konkreettisesti. Launeen skeittipuistoalueen muutosrakentaminen on aloitettu kesällä 2025 ja arvioitu valmistumisaika on syksyllä. Avajaisia on suunniteltu pidettäväksi keväällä 2026 ennen ensimmäistä kesäkautta.

Kestävä rakentaminen ja kierrätys, tapahtumien mahdollistaminen sekä tuore kaupungin värimaailma ovat Lahden kaupungin strategisia valintoja puistomaisuuden, avoimen tilan ja saavutettavuuden lisäksi. Alueen valaistusta parannetaan, alueelle lisätään muun muassa tapahtumasähkö ja tila pienelle lavalle sekä pidetään huolta jätehuollosta. Olemassa olevia rakenteita ja pintoja hyödynnetään mahdollisimman paljon. ■



Wili Hämäläinen toimii ohjaajana ja kouluttajana sekä organisoii monipuolista skeittitoimintaa niin Lahdessa kuin muualla Suomessa.



Skeittaukseen kuuluu avoin ja kannustava ilmapiiri.

hyvä, mutta aika on ajanut puiston ohi. Pienet korjaukset eivät parantaneet tilannetta.

- Harrastajien ikäjakauma kertoo suoraan skeittauksen harrastuspaikkojen tilanteesta Lahdessa. Kaksi- ja kolmekymppisiä ei ole paljon, siihen ikäluokkaan osui kiulu, mutta yli nelikymppisiä harrastajia enemmänkin. Nyt myös junioreita tullut mukaan, kertoo Hämäläinen.

Helmikuussa 2024 valmistui Lahteen Vipukulma Skatepark -sisähalli. Pinna Skateboarding organisoii hallin rakentamisen ja se rakennettiin yhteisön toimesta olemassa olleeseen kysyntään. Halli mahdollistaa muun muassa skeittauksen, skuuttauksen ja BMX-pyöräilyn ympäri vuotisesti. Ennen hallia harrastuspaikkoja haettiin talvikaudella esimerkiksi parkkihalleista.

Vaikka skeittausta voidaan pitää elämäntapaharrastuksena, vaatii aloittamisen turvallisen olosuhteen. Myös ohjattu toiminta madaltaa harrastamisen kynnystä. Vipukulmassa harrastuksen aloittaminen käy helposti ja edistyneille tarjolla on isompia haasteita.

- Tavoitteemme oli, että saamme paikan, joka palvelee jokaista skeittajaa ilman kompromisseja. Vipukulman elementit toimivat niin vasta-alkajille kuin huipputason skeittareillekin. Monet ovat pitäneet paikkaa Suomen parhaana skeittihallina. Vanhoja skeittareitakin on innostettu palaamaan laudan päälle, iloitsee Hämäläinen.

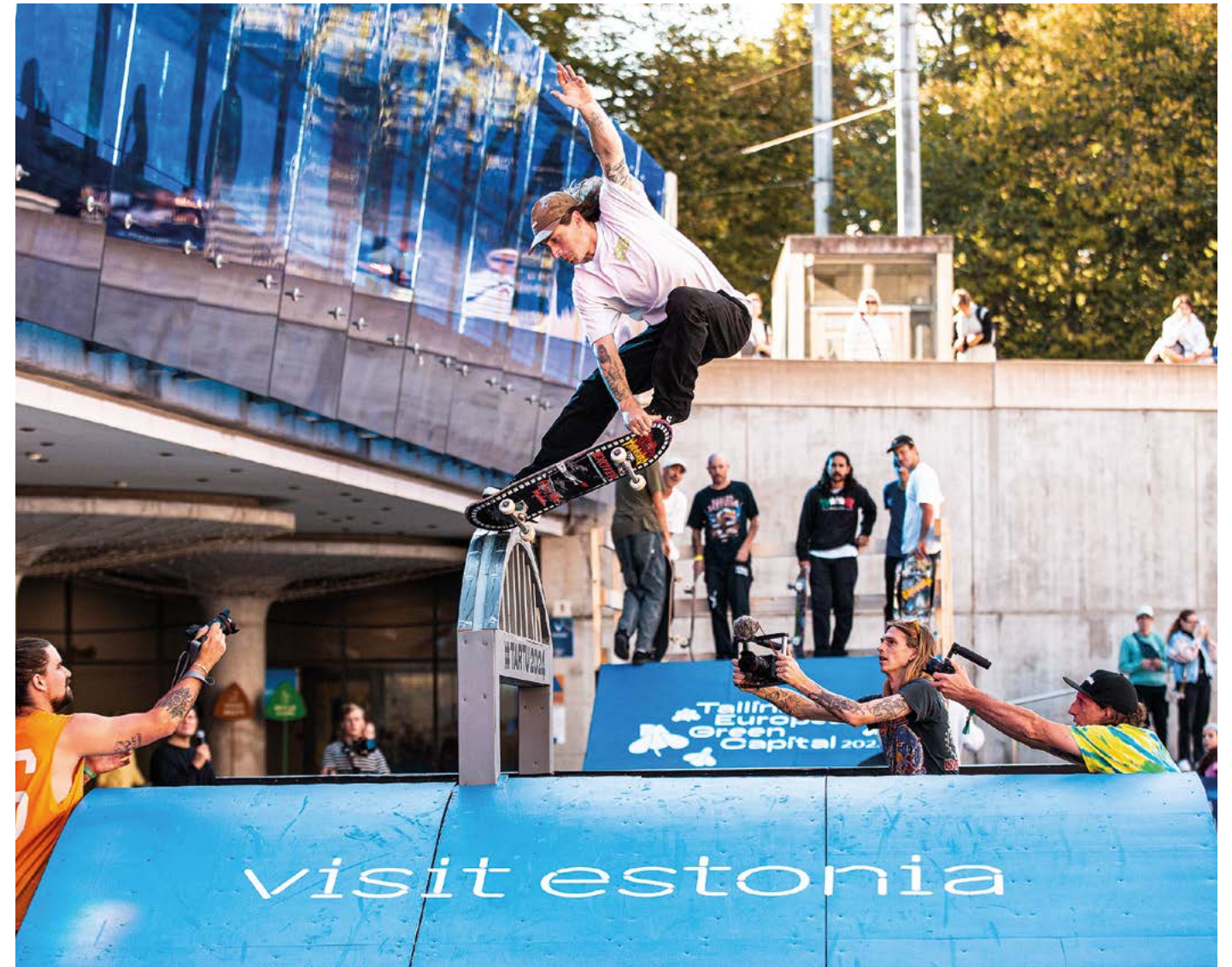
Vaikka halli saatiin pystyyn, ei työ lopunut. Yhteisö jatkoi aktiivista keskustelua kaupungin suuntaan, jotta skeittareille mahdollistettaisiin myös ulkoliikuntapaikka – Launeen puisto on sijainniltaan erinomainen.

- Pidimme Lahen Rullalautailijat ry:n ja skeittiyhteisön kanssa huolen siitä, että seuraava skeittipuisto suunnitellaan yhdessä skeittajien kanssa. Iloksimme huomasiimme, että osaaminen huomioitiin ja pääsimme isolla joukolla vaikuttamaan jo suunnittelutyöhön, sanoo Hämäläinen.

Toiminnan järjestäjänä, ohjaajana ja ohjaajakouluttajana Wili Hämäläinen korostaa tilojen, niin hallien kuin ulkopuistojen, soveltuvuutta aloittelijoille. Ensimmäisillä käyttökokemuksilla on suuri merkitys liikuntapaikan hyödyntämisestä jatkossakin.

- Useat parkit tai hallit on rakennettu liian vaikeiksi. Se on ymmärrettävää, koska edistyneet skeittajat ovat rakentaneet niitä palvelemaan omaa harrastustaan.

Matalan kynnyksen mielekkäässä liikumisessa toistuvat usein samat avainsanat. Kaverit houkuttelevat liikkumaan ja yhteisö pitää liikkujat mukana. Kaikelle liikunnalle mahdollistavana tekijänä ovat kuitenkin olosuhteet, olivatpa ne rakennettuja tai luonnon muovaamia. ■



Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry:n olosuhdeseminaari Miltä liikunta-ala ja liikunnan olosuhteet näyttäivät 2030-luvulla?

SLA:n Olosuhdeseminaari järjestetään 1.- 2.10.2025 uusin askelmerkein. Syksyinen seminaarimatka suuntautuu Tallinnaan, joka toimii Euroopan urheilupääkaupunkina vuonna 2025. Ohjelmassa on tuttujen seminaariesitysten lisäksi mm. paneelikeskustelu sekä SLA:ssa käynnissä olevan strategiatyön esittely.

Tulevaisuus puhuttaa, niin myös liikunta-alalla. Olosuhdeseminaarin esityksissä pohditaan tulevaisuuden näkymiä ja tarpeita monelta eri kantilta sekä sitä, miten ne vaikuttavat esimerkiksi liikunnan olosuhteisiin mentäessä kohti 2030-lukua.

Seminaarissa kurkataan myös Suomen rajojen ulkopuolelle: mitä voisimme op-

pia rajanaapureiltamme ja Euroopan urheilupääkaupunki Tallinnalta, jonka pääkaupunkivuoden teemana on tuottaa kestävää arvoa sekä rohkaista jokaista elämään terveempää elämää.

Olosuhdeseminaarin ohjelma rakentuu tuttuun tapaan sekä johdon että liikunta- ja paikkaseminaarin osioista. Ohjelma koko-

naisuudessaan julkaistaan kesän aikana.

Ilmoittautuminen on jo nyt auki www.sla-ry.fi -verkkosivujen osiossa "Koulutukset ja tapahtumat". Paikkoja on rajoitusti, joten osallistuminen kannattaa varmistaa pian – luvassa liikunnallista tulevaisuuden puhetta sekä kiinnostavia kohteita Tallinnassa! ■

Kuopio taitaa tuotteistamisen

Hinnoittelulla lisää liikettä



Kuopion liikuntapalvelusuunnittelija Ilja Venäläinen Kuntolaakson uimahallilla. Hän tekee tarkkaa työtä kävijämäärien ja hintojen parissa.

Kuva: E-K Toivanen

Kuopion liikuntapalveluissa on satsattu tuotteistamiseen. Houkuttelevat liikuntarannekkeet eri kohderyhmille on onnistuttu myös hinnoittelemaan tavalla, joka lisää liikettä. Viime aikojen hinnankorotuksetkaan eivät ole karkottaneet asiakkaita.

Teksti: Katri Klinga

Pohjois-Savossa, Kallaveden rannalla sijaitseva Kuopio tunnetaan erityisesti palloilusta, jääkiekosta ja hiihdosta. Kuopio on myös opiskelijakaupunki. Asukkaita on noin 126 000.

Kuopion strategia on olla hyvän elämän pääkaupunki. Kaupunki on investoinut viime vuosina vahvasti liikuntapaikoihin. Nyt Kuopiossa aiotaan keskittyä yhä enemmän liikunnan sisältöihin eli siihen, että liikuntapaikoilla myös liikutaan.

- Asiantuntijatehtävässäni minun pitäisi olla koko ajan aikaani edellä ja osata ennustaa tulevaa. Tietoa ihmisten liikkumisesta kerätään jatkuvasti ja liikuntapäätökset valmistellaan hyvin, toteaa liikuntapalvelusuunnittelija **Ilja Venäläinen**.

Ilja on työskennellyt liikunnan parissa yhdeksän vuotta, siitä viimeiset seitsemän vuotta hän on viihtynyt Kuopion liikunta-

palvelusuunnittelijana. Aiemmin hän pelasi amatikseen jalkapalloa 15 vuoden ajan. Koulutukseltaan Ilja on kauppatieteiden maisteri.

- Ymmärrän taloutta ja kuluttajien käyttäytymistä ainakin teoriassa opintojeni kautta.

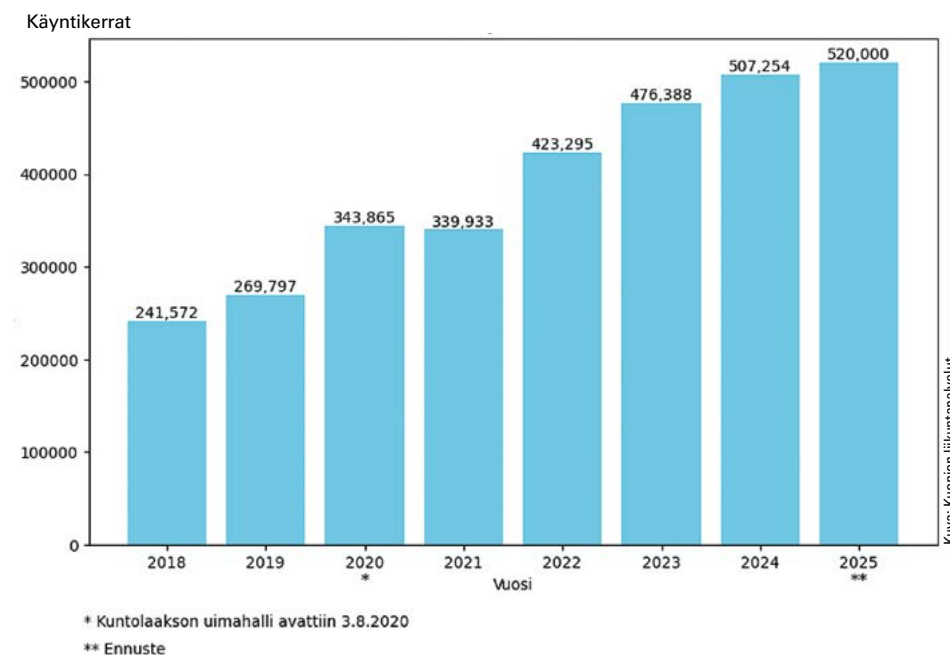
Kuopion liikuntapalveluiden tuotteet ja hinnoittelu suunnitellaan huolella. Tuotteet ovat pääasiassa liikuntarannekkeita. Asiakkaat ja heidän toiveensa tunnetaan. Asiakkaat tietävät tarkasti, mitä saavat ostaessaan tuotteen. He voivat myös luottaa, että tuotteet pysyvät laadukkaina, eikä lupauksia petetä.

Kuten muuallakin Suomessa, myös Kuopiossa ihmisiä halutaan ohjata liikkumaan enemmän ja säännöllisesti. Hintoja on pystytty jopa nostamaan ilman asiakaskatoa. Esimerkiksi arvonnäköverojen korotukset on saatu siirrettyä liikuntarannekkeiden hintoihin.

Hinnoitteluperinteitä voi muuttaa

Ilja arvelee, että Suomen kunnissa ja kaupungeissa liikuntapalvelujen hinnat ovat pohjautuneet perinteisesti historiaan. Kuopiossa perusmallina on ollut, että kunta maksaa kuluista keskimäärin noin 80 prosenttia ja asiakkaat loput 20 prosenttia. Kuluttajille on mahdollisesti ollut käytössä kertamaksu tai sarjakortti kunnan liikuntapaikkoihin, mutta ei juurikaan aikarajallisia tuotteita, kuten kuukauden, puolen vuoden tai vuoden rannekkeita. Tai aikarajalliset tuotteet on perinteisesti suunnattu vain eläkeläisille.

Keskustan uimahallin käyntikerrat vuosina 2018–2025



Maltilliset hintojen korotukset eivät ole karkottaneet uimahallin asiakkaita Kuopiossa. Liikuntarannekke sisältää pääsyn uimahalliin ja kuntosalille.

Kuopiossakin on käytössä eläkeläisten ja yli 65-vuotiaiden hyvinvointiranneke. Puoli vuotta maksaa 72,50 euroa ja koko vuosi 109 euroa.

- On selvää, että hinnoittelu kannustaa ostamaan rannekkeen koko vuodeksi. Viikoittaiselle kertakäynnille tulee hintaa vain noin kaksi euroa. Rannekkeella pääsee uimahalliin, kuntosalille ja urheiluhallin juoksuradalle.

Kuopiossa on vastaava ranneke myös alle 20-vuotiaille. Sen saa 72 eurolla puoleksi vuodeksi ja 99 eurolla koko vuodeksi. Opiskelijat saavat rannekkeen vuodeksi 109 eurolla. Työikäisille rannekkeen kuukausihinta on 41,50 euroa.

- Rannekkeet ovat omatoimisen liikunnan mahdollistajia. Emme halua kilpailla yksityisten kuntosalien kanssa, vaan haluamme ihmiset yksinkertaisesti liikkeelle. Yksityiset salit tarjoavat asiakkailleen usein erilaista tuotetta kuin kaupunki, esimerkiksi mahdollisuutta myös ryhmäliikuntaan ja muita etuja, kertoo markkinat hyvin tunteva liikuntapalvelusuunnittelija.

Uimahallin kävijämäärät kiinnostavat

Kuopion kaupunginvaltuusto seuraa erityisen tarkasti alle 20-vuotiaiden käyntikertoja Kuntolaakson uimahallissa. Käyntimäärät ovat kokonaisuudessaan kahdeksankertaistuneet viidessä vuodessa. Toki kasvun taustalla vaikuttaa uusi Kuntolaakson uimahalli.

- Vanhan Niiralan uimahallin kävijämäärä oli vuonna 2019 tässä kohderyhmässä noin 16 000 käyntikertaa vuodessa ja nyt Kuntolaaksossa se on noin 130 000. Luvuissa ei ole mukana urheiluseurojen käyttöä. Se mukaan lukien alle 20-vuotiaiden käyntikertoja Kuntolaaksossa oli vuonna 2024 noin 145 000, Ilja kertoo.

Uusimpana tuotteena kuopiolaisille on tulossa uimataitoranneke alle 13-vuotiaille lapsille. Sen hinta on 50 euroa vuodessa ja 30 euroa puolesta vuodesta. Rannekkeella pääsee uimahalliin, mutta se ei sisällä opetusta.

Kaikki liikuntarannekkeet on helppo ostaa uima- ja urheiluhalleilta, jotka palvelevat pääsääntöisesti kello kuudesta ilta-kymmeneen. Rannekkeita voi ostaa myös verkkokaupasta. Ensimmäisellä kerralla pitää investoida itse rannekkeeseen kahdeksan euron verran. Myöhemmin samaa ranneketta voi ladata halleilla ja verkkokaupasta.

Tilastot näyttävät, että rohkea hinnoittelu tai hintojen korotuksetkaan eivät ole karkottaneet asiakkaita.

- Liikuntapalveluilla on vaatimuksia myös tulokertymälle, joten tarvitsemme hyviä ja oikein hinnoiteltuja tuotteita, Ilja muistuttaa. ■



Työturvallisuuslain mukaan työnantaja on vastuussa työympäristön ja työnteon turvallisuudesta ja terveellisyydestä. Työnantajan velvollisuutena on kehittää työpaikan työsuojelua ja työturvallisuutta yhteistoiminnassa henkilöstön kanssa. Lisäksi kaikkien yli yhden henkilön työllistävien työnantajien on lain mukaan laadittava työsuojelun toimintaohjelma.

Tanja Näkki kehitti Savonia-ammattikorkeakoulun Wellness-palveluliiketoiminnan johtamisen YAMK-opintojen opinnäytetyössä työsuojelun toimintaohjelman tukemaan Espoon Verkkopalloseuran työsuojelun johtamista. Toimintaohjelman laatimisella on myös tarkoitus nostaa urheilun alan tietoisuutta työsuojeluun liittyvistä lakisääteisistä työnantajavelvollisuuksista.

Liikunta-alan organisaatioissa työskentelevien työhyvinvointi usein unohdetaan

Työturvallisuus on parantunut EU:n alueella viime vuosina muun muassa korkeampien turvallisuusstandardien, paremman työsuojelun johtamisen ja koulutusten myötä.

Teksti: Tanja Näkki

Pienissä organisaatioissa työnantajien työsuojelu on usein heikompaa kuin isoissa. Urheiluseurat ovat yleensä pieniä organisaatioita ja niitä usein johdetaan vapaaehtoisvoimin. Urheiluseurojen toiminta on viime vuosina ammattimaistunut, mutta työnantajan lakisääteisiin velvoitteisiin liittyvässä osaamisessa ja koulutuksessa on niissä vielä puutteita. Laikiin pohjautuvat työsuojeluvälitteet koskevat myös urheiluseuroja, joten myös urheiluseurojen tulee olla perillä siitä, mitä työsuojelu- ja työturvallisuustoimia laki edellyttää työnantajilta.

Tennisseuran työsuojelu kuntoon

Ennen nykyistä työtehtävääni Espoon Verkkopalloseuran toiminnanjohtajana toimin monissa eri tehtävissä liikunta- ja hyvinvointialalla. Huomasin, että urheiluseuroissa ja muissa liikunta-alan organisaatioissa työskentelevien työntekijöiden työhyvinvointi usein unohdetaan.

Perehtyessäni nykyiseen työhöni huomasin että seuramme työsuojelu ei täyttänyt työturvallisuuslain vähimmäisvaatimuksia. Olin jo aiemmin kiinnostunut työn ja opintojen myötä työhyvinvoinnista, joten päätin tehdä YAMK-opinnäytetyöni urheiluseuran työsuojelusta. Työni tavoitteena oli selvittää, minkälainen työsuojelun toimintaohjelma sopi seuramme tarpeisiin, jotta se täyttäisi työsuojeluun liittyvät lakisääteiset velvoitteet ja toimisi samalla pohjana seuran työsuojelun yhteistoiminnalle ja työhyvinvoinnin kehittämiselle.

Toteutin opinnäytetyön käytännönläheisenä tutkimuksellisenä kehittämistyönä ja sen tuloksena laadin tennisseurallemme työsuojelun toimintaohjelman, jonka kehittämisprosessi dokumentoitiin toimintaohjelman jatkokehittämistä varten. Työn tuloksena seuran käyttöön saatiin toimintaohjelman lisäksi paljon käyttökelpoista materiaalia, jota voidaan hyödyntää myöhemmin. Esimerkiksi työhyvinvointi- sekä riski- ja vaarakyselyt tehdään jatkossa vuosittain, eikä niitä tarvitse joka kerta kehittää uudelleen. Näin työsuojelun johtamisesta tulee tehokkaampaa ja yhteistoiminnan järjestäminen on vaivattomampaa.

Työsuojelun toimintaohjelman tulee perustua työpaikalla tehtyyn riski- ja vaarakartoitukseen. Opinnäytetyön osana tehdyn riski- ja vaarakyselyn perusteella seuran henkilöstö koki työsuojelun ja työturvallisuuden parantuneen. Lisäksi se antoi paljon ideoita siihen, miten työturvallisuutta tulee kehittää. Kartoituksen tekemiseen kannattaa varata aikaa ja tehdä se yhdessä henkilöstöä edustavien työsuojeluvaltuutettujen kanssa. Yhteistoiminnan toteutumiseksi työntekijät tulee ottaa riskien ja vaarojen arviointiin mukaan. Henkilöstö tuntee työnsä ja työympäristönsä parhaiten, joten heidän mielipiteitään kannattaa kuunnella herkillä korvalla.

Epäasialliseen käytökseen on puututtava

Tehdyssä henkilöstökyselyssä selvisi, että työyhteisössämme esiintyi epäasiallista käyttäytymistä. Tämä oli minulle yllätys, koska työilmapiirimme on pääsääntöisesti hyvä ja työntekijät tulevat hyvin toimeen keskenään. Henkilöstökyselyn ohella epäasiallinen käyttäytyminen tuli ilmi opinnäytetyön osana tehdyssä riski- ja vaarakyselyssä.

Työnantajan on työturvallisuuslain mukaan ryhdyttävä välitömiin toimiin, mikäli se huomaa sellaisia työturvallisuusriskejä, jotka voivat vaarantaa työntekijöiden terveyden. Epäasiallinen käyttäytyminen, syrjintä ja häirintä ovat tällaisia riskejä. Työntekijöiden velvollisuus on edistää toimillaan tervettä työkuilttuuria.

Työpaikan yhteisillä pelisäännöillä voidaan ennalta ehkäistä epäasiallista käyttäytymistä. Järjestin kaksi työpajaa, joissa käsiteltiin epäasiallista käyttäytymistä ja laadittiin yhdessä työyhteisön pelisäännöt. Työpajojen tuotoksena laaditut säännöt tiivistettiin teoriaa ohjaavaa sisällön analyysia mukaillen huoneentaulun muotoon, jotta ne konkretisoituisivat koko työyhteisölle. Henkilöstö otettiin mukaan sääntöjen laatimiseen, jotta niiden noudattamiseen sitouduttaisiin paremmin.

Työnantajan huolehtimis- ja tarkkailuvälite on työturvallisuuslain mukaan laaja, ja työnantajan on sen mukaan oltava työturvallisuusriskien ohella selvillä työyhteisön toimivuudesta ja sosiaalisista suhteista. Siksi työnantajan onkin tärkeää selvittää työyhteisön toimivuutta ja epäasiallisen käyttäytymisen esiintyvyyttä säännöllisesti esimerkiksi kyselyiden avulla.

Työhyvinvoinnista tuottavuutta

Opinnäytetyön tekeminen vahvisti minulle, että työhyvinvoinnista puhutaan urheiluseuroissa melko vähän, vaikka alalla esiintyy paljon uupumusta. Työhyvinvoinnista ja työturvallisuudesta huolehtiminen on menestymisen edellytys missä tahansa organisaatiossa.

Työssään viihtyvä ja hyvinvoiva henkilöstö työskentelee tuottavammin ja saavuttaa parempia tuloksia. On sanottu, että yksi työsuojeluun käytetty euro tuo kaksi euroa takaisin, joten niukkojen taloudellisten resurssien varassa toimiville urheiluseuroille työsuojeluun satsaaminen kyllä kannattaa. Oli hienoa huomata, että omassa seurassamme työsuojelu ja työhyvinvoinnin kehittäminen ovat opinnäytetyön osana tehtyjen toimien jälkeen juurtuneet osaksi organisaatiokulttuuria. Uskon tämän myös tehostavan työtämme.

Vastuullisuuteen enemmän konkretiaa

Työsuojelu ja työhyvinvointi nähdään nykyään aiempaa useammin olennaisena osana organisaation strategiaa ja johtamista. Henkilökunta on myös urheiluseurojen tärkein voimavara, joten on tärkeää huolehtia tärkeimmän voimavaramme työturvallisuudesta ja työhyvinvoinnista. Se edellyttää, että urheiluseurojen johdossa olevien henkilöiden työsuojeluosaaminen on ajan tasalla ja he tiedostavat vastuunsa. Esteenä työsuojelutietoisuuden lisäämiseen näenkin osaltaan urheilun ja liikunnan alalle sopivien työsuojelukoulutusten puutteen. Koulutuksia tarvittaisiin lisää.

Koulutusten ohella olisi tärkeää tuoda esille konkreettisia toimia, joilla urheiluseurat voivat huolehtia paremmin työnantajavastuistaan. Olympiakomitean Tähtiseura-ohjelma on hyvä konkreettinen esimerkki siitä, miten urheiluseuran hallintoa ja toiminnan laatua voidaan parantaa. Työsuojeluasioita ohjelmassa ei kuitenkaan käsitellä riittävästi. Työsuojelun toimintaohjelman laatiminen ja toimintaohjelman osana tehtävä työturvallisuuteen liittyvien riskien ja vaarojen kartoitus ovat esimerkkejä konkreettisista toimista, joiden avulla urheilun alan työnantajat voivat johtaa työsuojelua ja varmistua työnantajavelvoitteiden täyttämisestä.

Apua työsuojeluasioiden hoitamiseen on saatavissa muun muassa Työturvallisuuskeskuksen ja Työsuojelu.fi -nettisivuilta. Sivuilta löytyy aiheeseen liittyvän tiedon lisäksi työsuojelun toimintaohjelman mallipohjia, joita kannattaa käyttää, jos ne sopivat oman seuran tarpeisiin. Opinnäytetyöstäni löytyy vinkkejä siihen, mitä työsuojelun toimintaohjelman tulee sisältää. ■

Linkit opinnäytetyöhön <verkkoversioon>

<https://www.theseus.fi/handle/10024/867887>

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2024102326737>

SLA YHTEISÖJÄSENET



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

SLA ry:n hallitus

Aleksi Nystrom puheenjohtaja, liikuntajohtaja (2023-2025)
aleksi.nystrom(at)lahti.fi

Paula Harmokivi-Saloranta 1. varapuheenjohtaja, yliopettaja (2023-2025)
paula.harmokivi-saloranta(at)haaga-helia.fi

Jere Sinkkonen 2. varapuheenjohtaja, vastaava opettaja (2023-2025)
jere.sinkkonen(at)islo.fi

Sari Sarpaneva liikuntapäällikkö (2024-2026)
sari.sarpaneva(at)vihti.fi

Jarmo Ikävalko liikuntapalvelupäällikkö (2024-2026)
jarmo.ikavalko(at)espoo.fi

Markus Kalmari liikuntapalvelujohtaja (2024-2026)
markus.kalmari(at)turku.fi

Tommi Lanki liikuntatoimenjohtaja (2022-2024)
tommi.lanki(at)kotka.fi

Päivi Pelkonen asiantuntija (2023-2025)
paivi.pelkonen(at)thl.fi

Kalle Punto toimitusjohtaja (2023-2025)
kalle.punto(at)gmail.com

TOIMISTO

Toimisto palvelee palvelee toistaiseksi vain sähköpostitse
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

Grass that fights back!

Sitkeä ruoho, joka taistelee vastaan ja nousee aina uudelleen!



GRASS TECHNOLOGY

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



Olosuhdeseminaari 2025

1.-2.10. TALLINNASSA

Tutustu päivittyvään ohjelmaan www.sla-ry.fi
ja ilmoittaudu mukaan:



SEMINAARIN TEEMANA TÄNÄ VUONNA:
olosuhteet ja liikunta-ala vuonna 2030

SLA

 **Tallinn**
European
Capital of
Sport 2025

liikunnan ja urheilun puolella