



Kontiolahden kunta

Liikkumisohjelma **2021-2025**

/ Sisällysluettelo

1. JOHDANTO	3-4
2. LIIKUNNAN HYÖDYT	5
3. TAUSTA-AINEISTO JA PERUSTELUT	6-11
3.1. Kuntastrategia ja lait ohjaavina tekijöinä.....	6
3.2. Liikunnan muutossuunnat.....	7
3.3. Kunnan nykyiset palvelut ja olosuhteet.....	7
3.3.1. Kunnan liikunnan edistämisen nykytila.....	8
3.3.2. Seurat, yhdistykset ja hyvinvointialan yrittäjät.....	9
3.4. Kuinka paljon ja miten kontiolahtelaiset liikkuvat?.....	9
3.5. Liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttaminen.....	11
4. KONTIOLAHDESTA LIIKKUVA KUNTA	12
4.1. Liikkumisohjelman prosessin kuvaus.....	12
4.2. Liikkumisohjelman laadinta.....	13
4.3. Tiedonhankinta kyselyillä ja työpajoilla.....	13
4.4. Liikkumisohjelman tahtotilat ja toimenpiteet.....	14
4.4.1. Liikkuvat lapset.....	15
4.4.2. Aktiiviset nuoret.....	16
4.4.3. Hyväkuntoiset työikäiset.....	17
4.4.4. Toimintakykyiset ikäihmiset.....	18
4.5. Seuranta ja arviointi.....	19
LÄHTEET	21-22





/ 1 Johdanto

Liikunta vaikuttaa yhteiskunnassamme ihmisten elämään eri sektoreissa: arjessa, koulussa, työpaikoilla, paikallisissa yhteisöissä ja kaupungeissa. Liikunnan merkitys on tullut yhä voimakkaammin esiin myös poliittisena aiheena, ja se on nostettu tärkeäksi terveysnäkökulmaksi esimerkiksi Maailman terveysjärjestön, WHO:n, 2018 strategiassa. Myös kansainvälisissä tutkimustuloksissa korostetaan liikunta-aktiivisuuden merkitystä terveydelle. (Piggin 2019; WHO 2018.) Marinin nykyisessä hallitusohjelmassa liikunnan tavoitteet ovat liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nousu kaikissa ikäryhmissä, ulkoilun ja arkiliikkumisen edellytysten paraneminen sekä seuratoiminnan ja huippu-urheilun edellytyksien paraneminen (Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelma 2019).

Kaupungistuminen, teknologian kehittyminen, passiivisten liikkumistapojen yleistyminen, istumatyön lisääntyminen ja yleinen vaurastuminen ovat kaikki vähentäneet omalta osaltaan liikkumisen tarvetta. Liikkumisen väheneminen on merkittävä tekijä myös kansanterveydellisesti. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015.) Vapaa-ajan liikuntaa harrastetaan edelleen, mutta huolta herättää sen riittämättömyys terveyden kannalta. Fyysinen kokonaisaktiivisuus on vähentynyt, koska arkiliikunta on vähentynyt ja istuminen lisääntynyt niin työelämässä kuin kotona.

Suomessa yläasteikäisistä ja toisen asteen opiskelijoista yli puolet ei harrasta riittävästi liikuntaa, ja aikuisväestö on valveillaoloajastaan paikallaan peräti 80 %. (Hynynen & Hankonen 2015; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.) Huolestuttava kehityssuunta on myös liikkumisen polarisoituminen: osa harrastaa liikuntaa erittäin paljon mutta suuri osa väestöstä passivoituu entisestään (Helajärvi ym. 2015). Muun muassa sosioekonomisella taustalla näyttää tutkimusten mukaan olevan yhteys liikunta-aktiivisuuteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).

Vähäisen liikunnan ja runsaan istumisen vaikutukset näyttäytyvät lisääntyneinä kansantaloudellisina kustannuksina esimerkiksi sairaanhoitomenojen ja sairauspoissaolojen muodossa. Suomessa vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta syntyvien suorien kustannusten arvioidaan olevan vuodessa 595 miljoonaa euroa eli noin 3 % terveydenhuollon kokonaismenoista. Liikkumattomuudesta aiheutuvien kokonaiskustannusten arvioidaan olevan vähintään 3,2 miljardia euroa. (Kolu, Vasankari & Raitanen 2018.) Liikunnallista elämäntapaa tuleekin edistää koko väestön tasolla läpi koko ihmisen elämänkaaren.

/1 Johdanto

Liikunnan edistämistä on aiheellista tarkastella laajemmalti liikkumisen edistämisenä, jolloin näkökulma on monitahoisempi ja sisältää kaikenlaisen aktiivisuuden lisäämisen ihmisen arkielämässä. Aktiivisuustason nostamisesta hyötyvät terveyden kannalta kaikki, eikä tämä tarkoita, että kaikkien tulisi alkaa harrastaa varsinaisesti liikuntaa. Kyse on arjen pienistä valinnoista, joita muokkaamalla liikkumisen määrää onnistuisi kasvattaa. Haasteena on tavoittaa se osa väestöstä, joka on vieraantunut täysin liikunnasta, eikä koe eri liikuntapalveluiden järjestäjien toimintaa millään tavalla omakseen. Tämän vuoksi liikkumisen edistämiseen tarvitaan laaja-alaisempaa ajattelua ja yhteistyötä järjestöjen, koulutoimen, päivähoidon ja liikennepoliitikan välillä. (Salasuo 2012.)

Kontiolahti on hieman alle 15 000 asukkaan kunta, jossa liikunnan merkitys ymmärretään merkityksellisenä osana kuntalaisten hyvinvointia. Tämän liikumisohjelman rakentamisella tavoitellaan yhteistä tahtotilaa ja toimenpiteitä kuntalaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Liikkumisohjelma tarkastelee elämänkaarimallin mukaisesti eri ikäryhmiä. Kilpa- ja huippu-urheilu on jätetty liikkumisohjelman ulkopuolelle, vaikka sen merkitys liikunnan toimintaympäristössä ja liikkumiseen kannustavana esimerkkinä ymmärretäänkin.



2 Liikunnan hyödyt

Liikunnalla on suuri merkitys ihmisen toimintakyvylle ja suora yhteys hyvinvointiin monien eri tekijöiden kautta niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Liikunnan vaikutukset näkyvät niin yhteiskunnallisesti kuin itse yksilön tasolla. Tutkimusnäyttöä löytyy liikunnan yhteydestä kouluviihtyvyyteen ja oppimisvalmiuksiin tai sosiaaliseen pääomaan. (Koski 2014, 75.) Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia aivojen terveyteen, muistiin sekä matemaattisiin ja kielellisiin ominaisuuksiin kuten myös motorisiin taitoihin (Syväoja et al. 2012). Tutkimuksissa on havaittu lapsuusajan liikunnan positiivinen yhteys koulumenestyksen lisäksi myös koulutus- ja työuriin vuosikymmenten päähän (Kari 2018).

Käypä hoito -suositusten (Duodecim 2016) mukaan säännöllisellä liikumisella on myönteisiä terveysvaikutuksia esimerkiksi valtimotautien, lihavuuden, diabeteksen, tuki- ja liikuntaelinten, keuhkosairauksien, muistisairauksien, masennuksen ja syöpäsairauksien ennaltaehkäisyssä, mutta liikunnalla on myös myönteisiä vaikutuksia näiden sairauksien hoidon ja kuntoutuksen aikana. Säännöllinen liikkuminen auttaa hallitsemaan työstressiä ja rentoutumaan, vähentää unettomuutta, parantaa itsetuntoa ja elämäntilannetta sekä vaikuttaa positiivisesti työkykyyn ja vähentää sairauspoissaoloja. Säännöllinen liikkuminen heijastuu työkyvyn paranemiseen ja vähentyneisiin sairauspoissaoloihin, ja näkyy myös laadukkaampina elinvuosina. (Työterveyslaitos 2020.)

Tutkimusten mukaan kaikki ikäluokat hyötyvät liikunnan terveysvaikutuksista, myös ikääntyneet, vaikka heidän toimintakykynsä olisi jo alentunut. Liikunnan avulla ikääntyneet voivat säilyttää ja parantaa lihasvoimaa, tasapainoa ja kävelykykyä. Lisäksi kaatumisten ehkäisyssä liikkumisella on suuri merkitys. (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018.)

Hyvinvointi

3 Tausta-aineisto ja perustelut

3.1. Kuntastrategia ja lait ohjaavina tekijöinä

Kontiolahden kunnan toimintaa ohjaa kuntastrategia, joka koostuu seuraavista osa-alueista:

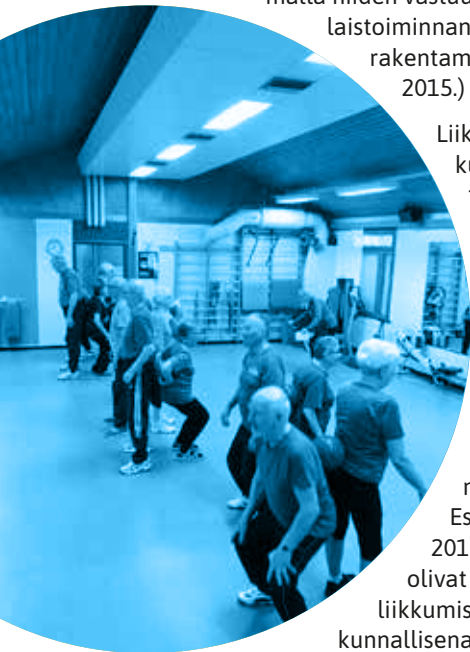
1. Innostavin kasvun ja oppimisen ympäristö
2. Kehittyvin asumisen ja elämisen ympäristö
3. Rohkein työnteon ja yrittämisen ympäristö
4. Loistavin asenne

Seuraavassa taulukossa on kuvattu, miten liikkumishjelma koskettaa kaikkia kuntastrategian ympäristöjä:

Kuntastrategian ympäristö	Liikkumishjelman toimenpiteet
Innostavin kasvun ja oppimisen ympäristö	<ul style="list-style-type: none">• Edistämme liikkumista osana varhaiskasvatusta, perus- ja lukio-opetusta, aamu- ja iltapäivätoimintaa, vapaata sivistystyötä, nuorisotyötä, liikuntapalveluja ja kulttuuripalveluja.• Kuulemme lasten ja nuorten toiveita ja ideoita.
Kehittyvin asumisen ja elämisen ympäristö	<ul style="list-style-type: none">• Huolehdimme liikuntapaikkojen saavutettavuudesta.• Kehitämme liikuntapalveluita ja mahdollisuuksia liikkumiseen yhteistyössä seurojen, yhdistysten ja yritysten kanssa.• Huomioimme liikkumisen edistämisen kaavoituksessa ja maankäytön suunnittelussa.• Pidämme kävely- ja pyörätiet kunnossa ympärivuotisesti.
Rohkein työnteon ja yrittämisen ympäristö	<ul style="list-style-type: none">• Tunnistamme liikkumisen merkityksen hyvinvoinnille ja työkyvylle, ja kannustamme työntekijöitä liikkumaan.• Mahdollistamme liikunta- ja hyvinvointialan elinkeinotoimintaa sekä matkailua.
Loistavin asenne	<ul style="list-style-type: none">• Liikuntamyönteinen asenne: Liikkuminen kuuluu kaikille!



Kunnat on lakisääteisesti velvoitettu järjestämään julkisia liikuntapalveluja. Kuntalain (2015) mukaan hyvinvoinnin edistäminen on yksi kuntien perustehtävistä ja kuntalaki (410/2015) vaikuttaa osaltaan liikuntapaikkarakentamiseen sekä -suunnitteluun. Lisäksi kuntalaki määrittää kuntalaisen oikeudeksi osallistua ja vaikuttaa toimintaan. Liikuntalaki (390/2015) ohjaa liikunnan toteutumista kunnissa määrittämällä niiden vastuualueiksi liikuntapalveluiden järjestämisen, kansalaistoiminnan tukemisen ja liikuntapaikkojen ylläpitämisen ja rakentamisen kaiken ikäisille. (Kuntalaki 2015; Liikuntalaki 2015.)



Liikuntalaki velvoittaa myös ottamaan huomioon, kuinka esimerkiksi seura toteuttaa yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa avustuksia jaettaessa. Viranomaisilla ja koulutuksen järjestäjillä on velvollisuus edistää yhdenvertaisuuden toteutumista. Tähän liittyvät myös kuntien ylläpitämät liikuntapaikat ja oppilaitosten liikuntatilat. (Pimiä 2019.)

Lisäksi opetus- ja kulttuuriministeriö ja aluehallintovirasto vaikuttavat kuntien mahdollisuuksiin kehittää liikunnan harrastamisen olosuhteita määrittämällä valtakunnallisia linjauksia ja painotuksia, joiden puitteissa myönnetään avustuksia. Esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriön vuoden 2019 liikkumisen tulokorttien kehittämiskohteet olivat väestön liian vähäinen fyysinen aktiivisuus sekä liikkumisen ja liikunnan polarisaatio, liikunnan asema kunnallisena peruspalveluna, liikuntamyönteisen toimintakulttuurin edistäminen aina varhaiskasvatuksesta korkeakouluun asti sekä liikkumisen, liikunnan ja urheilun tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja eettisyyden edistäminen sekä syrjinnän vähentäminen (Opetus- ja kulttuuriministeriön tulokortit 2019).

Liikkumishjelman avulla pyritään kehittämään liikkumismahdollisuuksia ja -palveluja eri toimijoiden yhteistyönä niin, että ne vastaavat entistä paremmin kuntastrategian, lakien ja valtakunnallisten linjausten määrittämiin veloitteisiin ja tehtäviin.

3.2. Liikunnan muutossuunnat

Valtion liikuntaneuvoston (2019) teettämät liikunnan muutuskortit esittelevät tulevaisuuden viisi haastetta liikunnan edistämisen toimintaympäristöön ja näiden tarkasteleminen on hyvä pitää mielessä tulevaisuuden suuntaviivoja pohdittaessa. Nämä viisi muutostekijää ovat: elintavat ja eriarvoistuminen, ilmastonmuutos, digitalisaatio ja työelämän muutos, väestön ikääntyminen sekä kaupungistuminen. Kaikkia muutostekijöitä voi tarkastella positiivisen tai negatiivisen muutoksen

kautta. Yhtäläisyyksiä löytyy Kokkosen (2015) listauksesta liikuntakulttuurin keskeisimmistä muutostekijöistä: väestörakenteen muuttuminen, globaalit muutostekijät, kasvavat erot liikkumisen määrässä ja terveydentilassa, liikuntakulttuurin toimijasuhteiden muutos ja joukkuepohjaisen yksilöllisyyden vahvistuminen liikuntakulttuurissa.

Elintapojen ja eriarvoistumisen positiivisena kehityssuuntana olisi liikkumisen tärkeyden ymmärtäminen niin yksilö- kuin väestötasolla ja liikkumisen edistäminen eri hallinnonaloilla. Liikkumisen polarisoitumista tulisi ehkäistä jo varhaisessa vaiheessa, ettei passiivinen elämäntapa pääsisi urautumaan. Kunnan elinympäristö ja monipuoliset liikuntapalvelut ovat fyysiseen aktiivisuuteen kannustavat. (Valtion liikuntaneuvosto 2019; Kokkonen 2015.)

Ilmastonmuutoksen kannalta positiivinen kehityssuunta olisi, että yhdyskuntarakenne ja liikkumisen palvelut rakennettaisiin voimakkaammin mm. kävelyä ja pyöräilyä tukeviksi. Yksilötasollakin kuntalaiset alkaisivat arvostaa ilmastoystävällisiä tapoja liikkua ja fyysinen arkiaktiivisuus lisääntyisi. Toisaalta ilmastonmuutoksen vaikutukset muuttavat suositun ulkoliikunnan edellytyksiä esimerkiksi talvilajien harrastamisen osalta (Kokkonen 2015). Kaupungistumisen positiivinen tulokulma olisi, että hyvin suunniteltu ja toteutettu kaupunkiympäristö saa ihmiset valitsemaan yhä useammin aktiivisen kulkutavan. Liikuntaolosuhteet ovat myös saavutettavia ja esteettämiä. (Valtion liikuntaneuvosto 2019.)

Digitalisaatiossa ja työelämän murroksessa positiivisena kehityssuuntana olisi digitalisaatiota hyödyntävän etäliikunnanohjauksen lisääntyminen ja näin tavoiteltaisiin myös taajama-alueen ulkopuolella asuvia työkäisiä ja ikääntyneitä. Erilaisten liikettä mittaavien laitteiden lisääntyvä käyttö voi toimia liikkumiseen motivoivana keinona ja esimerkiksi etätöyön lisääntymisen seurauksena ihmisille voisi jäädä enemmän aikaa liikkua.

Liikunnan merkitys kasvaa globaalisti, joten juuri liikuntateknologian osaaminen voi nousta peliteollisuutta laajemmille markkinoille. Huomioitavaa on, että väestörakenteen muutoksen myötä joka neljäs suomalainen on vuonna 2030 yli 65-vuotias. Myös maahanmuuttajataustaisten henkilöiden määrä kasvaa. Onkin tärkeää muokata liikuntapalveluita eri ikä- ja väestöryhmien tarpeisiin. Positiivisena näkemyksenä ikääntyneet ovat entistä hyväkuntoisempia ja fyysisesti aktiivisempia. Liikuntapalveluja on tälle kohdejoukolle monipuolisesti ja heikkokuntoisetkin pyrittäin tavoittamaan. (Valtion liikuntaneuvosto 2019; Kokkonen 2015.)

3.3. Kunnan nykyiset palvelut ja olosuhteet

Liikkumishjelmatyön alkuvaiheessa kartoitettiin kunnan tämänhetkisiä toimenpiteitä liikkumisen edistämiseksi. Seuraavassa toimenpiteet on jaoteltu toimijoittain kunnan sisäisiin sekä sidosryhmien tuottamiin palveluihin.

3.3.1. Kunnan liikunnan edistämisen nykytila Liikuntapaikat ja -palvelut

Kontiolahden kunnalla on ylläpidettävänä laaja liikuntapaikkaverkosto, joka koostuu ulkoliikuntapaikoista ja sisäliikuntapaikoista. Ulkoliikuntapaikoilla tarkoitetaan muun muassa eri lajien harrastamiseen tarkoitettuja kenttiä (kuten tennis, yleisurheilu, jalkapallo, luistelu), frisbeegolfratoja, ulkokuntoilualueita ja uimarantoja. Ulkoliikuntapaikkoja ovat myös kunnan ylläpitämät ulkoilureitit ja hiihtoladut sekä niiden varsilla sijaitsevat taukopaikat. Suosituttuja ulkoilupaikkoja ovat edelleen myös kevyen liikenteen väylät, joita hyödynnetään arkiliikkumisen lisäksi myös liikunnan harrastamiseen. Sisäliikuntapaikoiksi lasketaan hallit, kuntosalit ja koulujen liikuntasalit.

Kunnalla on ylläpidossaan myös valtakunnallisesti tärkeä kansainvälisen tason ampumahiihtokeskus, joka mahdollistaa useiden lajien harrastus- ja kilpailutoiminnan ympärivuotisesti.

Kunnan ylläpitämien liikuntapaikkojen lisäksi kunnan alueella on yksityisten toimijoiden sekä yhdistysten ylläpitämiä liikuntapaikkoja, jotka täydentävät kunnan omaa verkostoa.

Ohjattuja liikuntapalveluja kunnassa tuottaa erityisliikunnanohjaaja, joka vastaa yli 65-vuotiaiden ja erityistarpeita omaavien ryhmistä. Työikäisten ohjattua liikuntaa järjestävät Joensuun seudun kansalaisopisto, yritykset sekä seurat ja yhdistykset. Vapaa-aikana lapsia ja nuoria liikuttavat kunnan alueella vapaa-aikapalvelujen ja seutuopiston tuottamien palvelujen lisäksi urheiluseurat, seurakunta sekä muut yhdistykset.

Varhaiskasvatuksessa riittää vipinää

Varhaiskasvatuksen toiminnassa painotetaan positiivista pedagogiikkaa, lapsen vahvuuksien tukemista ja liikunnallisuuteen ohjaamista. Varhaiskasvatuksen toimintasuunnitelmissa liikkumista edistetään säännöllisesti ulkoiluun ja toiminnallisiin hetkin. Varhaiskasvatuksen yksiköiden välillä on kuitenkin eroja, minkä vuoksi yhtenäisen, liikkumista edistävän toimintakulttuurin luominen nähdään tärkeänä toimenpiteenä.

Varhaiskasvatuksen yksiköissä toteutettiin Vipinää-hanketta muutamia vuosia sitten. Hankkeesta jäivät elämään toiminnallisten mallien lisäksi päiväkotien välinelainaamot, joista perheet voivat lainata liikuntavälineitä esimerkiksi viikonloppukäyttöön.

Perusopetus liikuttaa lapsia ja nuoria

Käytännön toimia liikkumisen edistämiseen perusopetuksessa on useita. Liikkuva koulu-toimintamalliin kuuluvat toiminnalliset oppitunnit, oppitunniin jaksottaminen

ja liikunnallisten ”välipalojen” pitäminen. Liikunnalliset välitunnit toteutetaan koulutettujen välikäriohjaajien johdolla. Kerhotoiminta on olennaisessa roolissa liikkumisen edistämiseksi käytännön tasolla ja siinä liikunnan roolia pidetään vahvasti esillä matalan kynnyksen toimintana, johon kaikkien on mahdollista osallistua. Lisäksi erilaisilla tempauksilla, teemapäivillä ja tapahtumilla edistetään myös liikkumista kouluissa. Esimerkiksi viime vuosina on järjestetty esi- ja perusopetuksen hiihtoviikko, jossa n. 1 600 oppilasta osallistuu yhteiseen tapahtumaan. Koulujen monipuolisista ja hyvistä ulkoilun, leikin ja liikunnan harrastamispaikoista ja välineistä pidetään huolta. Kokonaisuudessaan perusopetuksessa liikuntaa on lisätty lasten koulupäivään, niin että terveyden kannalta riittävä liikunnan määrä toteutuisi.

Perusopetuksen osalta kehitettävää liikkumisen edistämiseksi on koulumatkan kulkemisessa omin voimin. Koulumatkojen jalan tai pyörällä kulkeamisen kehittämisessä opetustoimen apuna toimii liikenneturvan yhteistyöverkosto. Lehmon ja kirkonkylän yhtenäiskoulujen rakentaminen edesauttaa koulumatkojen liikkumista omatoimisesti. Toivottavaa olisi myös huoltajien yhteistyö ja aktiivisempi kannustaminen koulumatkojen kulkemiseen jalan tai pyörällä aina kun se koulumatkan pituuden ja turvallisuuden näkökulmasta on mahdollista ja välttää lasten tuomista kouluun autolla. Kehitystoimenpiteenä koulut voisivat toimia nykyistä tehokkaampana alustana nuorten vapaa-ajan liikkumisen markkinoimiseen.

Tekninen osasto rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja

Maankäytön suunnittelussa mahdollistetaan liikkumista, sillä kaavassa osoitetaan muun muassa virkistysreitit, kevyenliikenteen reitit ja pyritään säilyttämään olemassa oleva viherverkosto. Tekninen osasto edistää liikkumista huolehtimalla ulkoliikuntapaikkojen kunnossapidosta ja rakentamalla uusia liikuntapaikkoja. Myös kevyen liikenteen väylien kunnossapito ja rakentaminen kuuluvat liikkumisen edistämisen käytännön toimiin. Kävelyn ja pyöräilyn edistämisuunnitelmalla pyritään luomaan edellytyksiä omaehtoiselle liikkumiselle ja erityisesti arkiliikkumiselle ympärivuotisesti.

Kehittämiskohteena voisi nykyistä enemmän huomioida jalankulkua ja pyöräilyä maankäytön suunnittelussa, niin että kevyen liikenteen väylien sijoittelu ja toteutus parantaisivat kulkuyhteyksiä sekä liikenneturvallisuutta. Kehittämissideaksi nousi



konkreettisten tavoitteiden asettaminen kävely- ja pyöräilymäärien lisäämiseksi. Myös pyöräpysäköinnin lisääminen julkisen liikenteen reittien varrelle olisi tarpeellinen kehittämiskohde hyötyliikunnan ja joukkoliikenteen käyttöasteen nostamiseksi.

Hallintopalvelut

Henkilöstöpalvelut tukevat kunnan henkilöstön liikkumista erilaisin eduin, tyhy-toiminnoin, lajikokeiluin sekä kannustimin. Kunnan viestinnässä tehdään paljon liikkumiseen liittyviä julkaisuja sosiaalisessa mediassa, verkkosivuilla sekä Kontiolahti-lehdessä.

3.3.2. Seurat, yhdistykset ja hyvinvointialan yrittäjät

Vuonna 2019 Kontiolahden kunta avusti 14 seuraa ja yhdistystä yhteensä 59 825 euron liikunta-avustuksin. Avustuspolitiikkaa on parannettu pisteytysjärjestelmällä, jossa painotetaan lasten ja nuorten toimintaa sekä omana kohtanaan matalan kynnyksen toimintaa.

Urheiluseuroilla, yhdistyksillä ja hyvinvointialan yrittäjillä on keskeinen merkitys liikkumisen edistämässä ja erityisesti erilaisten liikuntapalvelujen tuottamisessa kuntalaisille. Tälle kohderyhmälle suunnatun kyselyn vastauksissakin ilmeni liikkumisen edistämisen monitahoisuus. Yksityinen ja kolmas sektori järjestävät nykyisellään mm. perheen ja lasten yhteisiä liikuntahetkiä esim. tempuratojen, yhteisten jumppahetkien, sekä retkien ja tapahtumien muodossa. Urheiluseurat järjestävät lasten ja nuorten liikunnan harrastamismahdollisuuksia ja kilpaurheilutoimintaa. Hyvinvointialan yrittäjät pitävät omalta osaltaan huolta aikuisväestön monipuolisesta liikuntatarjonnasta esimerkiksi työhyvinvointipalveluita tarjoamalla. Lisäksi kyläyhdistykset sekä ikäihmisten vertaisohjaajaverkosto järjestävät liikunnallisia tuokioita kylätaloilla/lähikouluilla ja tarjoavat näin liikuntamahdollisuuksia taajama-alueen ulkopuolellakin.

Kehittämistarpeina kyselyssä tuotiin esille liikuntatilojen saatavuus, yhteisten tapahtumien järjestäminen ja avoin viestintä.

3.4. Kuinka paljon ja miten kontiolahtelaiset liikkuvat?

Lapset ja nuoret

Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan alle 7-vuotiaiden tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia, josta yhden tunnin olisi hyvä olla vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. (UKK-instituutti) Lasten ja nuorten terveysliikuntasuositukset suosittavat 7–18-vuotiaita liikkumaan joka päivä vähintään 1–2 tuntia, josta puolet tulisi olla reipasta liikuntaa (Tammelin & Karvinen 2008). Lihaksia nuorten tulisi kuormittaa kolme kertaa viikossa ja pyrkiä liikkumaan aina kun se on mahdollista kävellen ja pyöräillen (UKK-instituutti).

THL:n kouluterveyskyselyn (2019) mukaan kontiolahtelaisista 4–5-luokkalaisista 42,9 % liikkui vähintään tunnin päivässä joka päivä. Tämän ikäluokan pojista 46,5 % liikkui tunnin joka päivä, kun taas tytöistä vain 39,3 %. Vähän liikkuvien 4–5-luokkalaisten osuus eli kahtena päivänä viikossa tunnin verran liikkuvia oli yhteensä 4,4 %.

Nuorille toteutettu oma kysely koulujen kautta kohdentui alakoulujen 5–6-luokkalaistilaisille, yläkoululaisille ja lukiolaisille eli yhteensä noin 1 300 oppilaalle. Kysely toteutettiin Wilman kautta, jolloin oppilaat pystyivät vastaamaan siihen omatoimisesti puhelimiensa kautta. Kyselyyn vastasi 241 nuorta, joten kyselyllä tavoitettiin 5,4 % kohderyhmästä. Kyselyyn vastanneista liikuntasuosituksen vähimmäismäärän eli vähintään tunnin joka päivä liikkuvia oli 40 %. Vähän liikkuvia eli kahtena päivänä viikossa tunnin liikkuvia tässä kyselyssä vastaajista oli 6 %. Kyselyssä saatu liikunta-aktiivisuuden taso vastaa kouluterveyskyselyn tuloksia.

Nuorten kyselyn vastauksissa suosituimmiksi liikuntamuodoiksi nousivat pyöräily, juoksulenkkeily, kävely, frisbeegolf ja voimaharjoittelu. Oppilaskuntien kautta toteutetussa lasten kyselyssä (7–12-vuotiaat) avoimeen kysymykseen ”millaista liikuntaa useimmiten harrastat”, lapset vastasivat jalkapallon, sählyn, lenkkeilyn, tanssin ja liikuntapelit.

Kunnan teettämässä lasten kyselyssä avoimeen kysymykseen liikkumista estävistä tekijöistä lapset toivat esille älylaitteet, välimatkat ja laiskuuden. Myös välineiden puute, kavereiden ja vanhempien tuen puute ja raha koettiin estäviksi tekijöiksi. Näistä estävistä tekijöistä kustannukset, sijainti ja kaverin puute ovat nousseet liikuntatutkimuksessa esille aiemminkin. Kuten myös tarjonnan puute, huonot olosuhteet liikunnasta tai liiallinen kilpailuhenkisyys ovat tutkimusten mukaan estäviä tekijöitä (Vapaa-aikatutkimus 2018).

Aikuisväestö

UKK-instituutin terveysliikuntasuosituksen mukaan reipasta kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa viikossa vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia. Reipas kestävyysliikunta tarkoittaa käytännössä arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa, jossa hengitys kiihtyy jonkin verran, esimerkiksi reipas kävely. Vaihtoehtoisesti kestävyysliikunnan minimivaatimus täyttyy harjoittamalla rasittavaa kestävyysliikuntaa, jossa hengitys kiihtyy voimakkaasti (esim. juoksu), viikossa vähintään 1 tunti ja 15 minuuttia. Kestävyysliikunnan lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa kahdesti viikossa. Uudistunut terveysliikuntasuositus tarkastelee liikkumista laajemmin ja painottaa kaikenlaisen kevyen liikuskelun ja istumisen tauottamisen olevan myös hyödyksi, ilman minimivaadetta yhtäjaksoisuudelle. (UKK-instituutti.)

Aikuisväestölle tehdyn kyselyn (n=174) mukaan kontiolahtelaisista terveysliikuntasuosituksen kestävyysliikunnan kannalta riittävästi liikkuvia oli 62 % vastaajista ja lihaskuntoa kaksi kertaa viikossa harjoittavia oli 32 % vastaajista. Kuntoliikkujina vastaajista itseään pitikin yli puolet (57 %). Kyselyyn ei siis tavoitettu vastaamaan vähemmän aktiivisia, sillä valtakunnallisesti terveysliikuntaa riittävästi harrastavia

liikemittariin perustuen on vain 20 % väestöstä (Husu 2018). Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n (2017) teettämässä liikuntakyselyssä terveytensä kannalta riittävästi liikkuvia oli Kontiolahdella 17,2 %, joka oli lähempänä valtakunnallista tasoa.

Viisi suosituinta liikuntamuotoa kuntalaiskyselyyn vastanneiden mielestä olivat kävely, pyöräily, luontoliikunta, voimaharjoittelu ja hiihto. Näiden osalta ainoa muutos Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n tekemään selvitykseen verrattuna on luontoliikunnan nouseminen viiden suosituimman liikuntamuodon joukkoon. Luontoliikunnan nousuun voi vaikuttaa toisaalta yleinen retkeily ja ulkoliikunnan suosion lisääntyminen ja toisaalta kyselyajan aktiivinen koronatilanne. Liikuntaa harrastettiin pääsääntöisesti omatoimisesti yksin, kun taas pienempi osa harrasti liikuntaa omatoimisesti ryhmässä ja kansalaisopistolla.

Kuntalaiskyselyssä kysyttiin LIITU-tutkimuksen (Kokko & Martin 2019) väittämiä mukailten liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Estävien tekijöiden väitteiden keskiarvosta voi tulkita, ettei mitään tekijää koettu kovin estäväksi (ks. kuva 1 alla). Tämä voi selittyä sillä, että vastaajajoukko oli liikuntaa aktiivisesti harrastavia, eivätkä he kokeneet sille olevan esteitä.

Tärkeäksi koettuja tekijöitä liikunnan harrastamisessa

- Virkistys ja rentoutuminen
- Liikunnanilo
- Liikunnan terveellisyys
- Luonnossa oleminen
- Kunnon kohottaminen

Vähemmän tärkeitä tekijöitä liikunnan harrastamisessa

- Kilpaileminen
- Oveluus tai järjen käyttö
- Hienot välineet tai varusteet
- Pelon ja jännityksen kokeminen
- Uusien kavereiden saaminen

Liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä

- Ei ole aikaa liikuntaan
- Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta
- Aikani kuluu muissa harrastuksissa
- Liikunnan harrastaminen on liian kallista
- Kotini läheisyydessä ei ole sopivia liikkumisolosuhteita



Liikunnanilo

3.5. Liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttaminen

Kontiolahdella on tahtotilaa liikkumisen edistämiseen ja sen huomiointiin kaikessa päätöksenteossa. Yhteiskunnan tarjoamilla vaihtoehtoilla onkin merkitystä siihen, millaisia valintoja yksilö tekee. Yksilön käyttäytymisen muuttaminen elämäntapojen osalta on monitahoinen ja haastava tehtävä, erityisesti liikkumisen osalta. Liikkumisen edistäminen on nähtävä laaja-alaisesti eri toimialat ja ikäryhmät huomioiden. Liikkumisen edistäminen vaatii pitkäjänteistä ja suunnitelmallista työtä yhteistyössä kunnan, työpaikkojen, koulujen, yritysten ja järjestöjen kanssa. (Helajärvi ym. 2015.) Tiedetään, että yksilötason tekijät selittävät suurimman osan kuntoliikunnan harrastamisaktiivisuudesta, mutta on myös tutkimusnäyttöä siitä, että kunnan aktiivisuudella liikuntaa edistävässä toiminnassa on vaikutusta kuntoliikunnan harrastamiseen. Näin ollen liikuntaa tukeva paikallinen politiikka ja suunnitelmat ovat oleellisia tekijöitä liikkumisen edistämässä. (Nummela, Hätönen, Saaristo & Helakorpi 2014.)

Liikunnallisen elämäntavan mahdollisuuksien edistäminen nähdään nykytiedon valossa tärkeämmäksi painotettavaksi tekijäksi kuin pelkästään terveys- ja hyvinvointivaikutusten korostaminen. Yhteiskunnan tulisikin tehdä laaja-alaisesti yhteistyötä lisätäkseen taloudellisia, sosiaalisia ja elinympäristön mahdollisuuksia, jolloin yksilö ohjautuisi helpommin valitsemaan liikunnallisen elämäntavan. Ihmisen käyttäytyminen ei kuitenkaan etene rationaalisesti. Vaikka ihmisellä olisi halu tehdä terveellisiä valintoja, niin sosiaaliset rakenteet saattavat rajoittaa sen toteuttamista. Tai esimerkiksi työttömällä voi olla maksuton pääsy kuntosalille, mutta hänellä ei olekaan kyvykkyyttä tai pystyvyyttä hyödyntää vapaalippuaan. (Mäki-Opas, Borodulin, Härkönen, Ruokolainen & Lallukka 2017, 41.)

Myös sosioekologinen malli havainnollistaa tätä terveyden edistämisen moniulotteisuutta. Liikkumiseen voi vaikuttaa yksilökohtaiset tekijät, kuten asenne ja motivaatio tai lähiyhteisön kannustus ja tuki. Organisaatiotasolla tarkoitetaan toimintaympäristön olosuhteita, esimerkiksi koulun tai työpaikan vaikutusta yksilön käyttäytymiseen. Kun taas fyysinen ympäristö/yhteiskunta tarkoittaa rakennettua ympäristöä ja luontoympäristön mahdollisuuksia. Edistämistoimia tulisi miettiä näiden kaikkien tasojen kautta, jotta toimenpiteet tavoittavat kaikki eri väestöryhmät ja saavutetaan monitasoisuus. (UKK-instituutti.)



Kuva 2. Sosioekologinen malli liikkumisen edistämisen tasoista (muokattu Rovio & Saarinen-Kauppinen 2014)

Oleellisessa osassa liikkumisen edistämässä ovat organisaatiot ja yhteisöjen toimintakulttuurit, sillä niissä ihmiset viettävät suuren osan päivästä (Muutosta liikkeellä! 2013). Kodin, päiväkodin, koulun ja työpaikkojen lähiympäristöllä ja liikuntapaikoilla ja -palveluilla sekä kävely- ja pyöräilyreiteillä voi olla ratkaiseva vaikutus terveyttä edistävään elämäntyyliin. Lapsilla ja nuorilla liikkumista tukevilla ympäristöillä on johdonmukainen yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Huomioitavia tekijöitä ympäristössä ovat kävely-ystävällisyys, autoliikenteen nopeus ja määrä, asumistiheys, paikkojen etäisyys palveluihin ja liikuntapaikkojen saavutettavuus. Esimerkiksi koulujen pihojen liikuntamahdollisuuksilla tavoitetaan kaikki samaan ikäryhmään kuuluvat sosioekonomisesta taustasta huolimatta. Aikuisille tärkeitä liikkumista edistäviä tekijöitä ovat lyhyet etäisyydet palveluihin, hyvät kävelyverkot sekä viheralueiden ja liikuntapaikkojen läheinen sijainti ja houkuttelevuus. (Mäki-Opas ym. 2017, 51.)

Terveellisen elämäntyylin edistämiseen voidaan vaikuttaa myös yksilö- ja ryhmätason neuvonnalla ja ohjauksella (Mäki-opas, ym. 2017, 52). Tällöin on tarpeellista arvioida psykososiaalisia tekijöitä. Psykososiaalisia tekijöitä ovat tieto, aikomukset, suunnittelutaidot, tavoitteiden asettaminen, pystyvyyden kokemus ja sosiaaliset tekijät. Näihin tekijöihin vaikuttamalla edistetään eri kohderyhmien liikunta-aktiivisuutta. On oleellista tunnistaa keskeiset toimintaa estävät ja rajoittavat tekijät ja keskustella mielenkiinnon kohteista, tavoitteista, liikkumisen kokemuksista sekä arkielämässä olevista esteistä ja mahdollisuuksista. (Itkonen ym. 2018, 38.) Loppupeleissä yksilö itse päättää liikkuko hän vai ei, mutta motivaation syntymiseen vertaistuella ja kannustavilla ulkoisilla tekijöillä on vaikutusta.

Liikuntalaki on laajentunut koskemaan myös yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämistä. Yhdenvertaisuuden edistäminen liikkumisessa voidaankin nähdä lisämahdollisuuksien tuojana, sillä sen kautta tavoitetaan laajempia kohderyhmiä, sekä parannetaan toiminnan laatua. Yhdenvertaisuuden lisääntyminen parantaa esimerkiksi järjestöissä sitoutuneisuutta ja viihtyvyyttä. (Pimiä 2019.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2017 asettaman harrastustakuun tavoitteena on osaltaan ehkäistä syrjäytymistä ja edistää yhdenvertaisuutta. Harrastustakuun tavoitteena on, että jokaisella lapsella on mahdollisuus ainakin yhteen mieluisaan harrastukseen. Haanpää (2019) tuo tutkimuksessaan esille, että omaehtoisen liikkumisen merkitystä on syytä korostaa ohjatun liikunnan rinnalla, sillä osa lapsista ei miellä omatoimista liikkumista harrastamiseksi.

Yhtenä kehittämistoimenpiteenä kunnan vapaa-aikapalveluille nähdään juuri omaehtoisen liikkumisen merkityksen korostaminen, jotta harrastustakuu toteutuisi. Lasten ja nuorten arjen elinolojen polarisoitumisesta ja syrjäytymisestä on aiheellista olla huolissaan, ja kunnan yhtenä tehtävänä on yhteistyössä kolmannen sektorin kanssa huolehtia, etteivät taloudelliset tekijät ole estämässä liikunnan harrastamis-mahdollisuutta. (Haanpää 2019.)

4 Kontiolahdesta liikkuva kunta

4.1. Liikkumishjelmaprosessin kuvaus

Liikkumishjelman työstäminen aloitettiin huhtikuussa 2020 ”benchmarkkaamalla” kansallisesti jo tehtyjä liikkumishjelmia ja tiedonhankintaa varten tehtävien kyselyiden työstämisellä. Covid19-tilanteen vuoksi taustatietoa kerättiin sähköisesti ja alkuperäiset suunnitelmat ohjausryhmän ja työpajojen kokoontumisesta siirtyivät toteutettaviksi kesän jälkeen.

Tiedonhankinta (touko-syyskuu)	Tiedon analys. (elo-syyskuu)	Keskustelukierros (syys-lokakuu)	Ohj. loppuyö (loka-marraskuu)	Päätöksenteko (marras-joulukuu)
Taustatiedot, benchmarkit • Kuntalais-kysely, nuorten kysely, sidosryhmäkysely (touko-kesäkuu) • Työpajat (elo-syyskuu)	• Kyselyjen tulosten analysointi ja johtopäätökset • Työpaja-aineiston analysointi	• Painopisteiden ja tavoitteiden esittely/valinta/hyväksyntä esityksen pohjalta: ohjausryhmä, kunnan johtoryhmä, hyvinvointi- ja osallisuusneuvottelukunta, sivistyslautakunta, kunnanhallitus • Kommentit luonnokseen: nuorisovaltuusto, eläkeläisneuvosto, vammaisneuvosto, mahd. KonJane	• Tekstin muokkaus / Stilisointi • Graafinen suunnittelu julkaistavaan versioon • Viestintäsuunnitelma	• Sivistyslautakunta • Kunnanhallitus • Kunnanvaltuusto

Kuva 3. Liikkumishjelmaprosessin kuvaus

Liikkuva

4.2. Liikkumishjelman laadinta

Ohjelman laadinnassa hyödynnettiin kyselyistä ja työpajakokouksista saatuja pääviestejä sekä koottua tietoa aiemmasta tutkimuksesta. Ohjelmatyön laatimiseen osallistui 12-henkinen ohjausryhmä, jonka tehtävänä oli ohjata prosessin etenemistä ja tuoda asiantuntemuksensa sisältövalintoihin, tahtotiloihin ja toimenpiteisiin liittyen.

Ohjausryhmä kokoontui yhteensä neljä kertaa prosessin aikana. Ohjausryhmän koollekutsujana toimi vapaa-aikapäällikkö ja sihteerinä liikkumishjelmatyössä mukana ollut suunnittelija.

Liikkumishjelman ohjausryhmän jäsenet:

Tommi Hirvonen, tekninen johtaja, Kontiolahden kunta
Jari Hurskainen, aluejohtaja, Pohjois-Karjalan liikunta ja urheilu ry
Sauli Hyttinen, kuntatekniikan päällikkö, Kontiolahden kunta
Hannu Itkonen, liikuntasosiologian professori, Jyväskylän yliopisto
Seppo Kukkonen, sivistyslautakunnan varapuheenjohtaja, Kontiolahden kunta
Teemu Piirainen, opetuspäällikkö, Kontiolahden kunta
Auli Pulkki, rehtori, Kontiolahden kunta
Jyrki Rautiainen, sivistysjohtaja, Kontiolahden kunta
Pasi Ruohtula, hallintopäällikkö, Kontiolahden kunta
Ilpo Saarelainen, rehtori, Kontiolahden kunta
Satu Seppäläinen, sivistyslautakunnan puheenjohtaja, Kontiolahden kunta
Piia Silventoinen-Litja, varhaiskasvatuksen päällikkö, Kontiolahden kunta

4.3. Tiedonhankinta kyselyillä ja työpajoilla

Kyselyt

Kunnan tämänhetkistä tilannetta kartoitettiin usealta eri kohderyhmältä. Ohjausryhmässä mukana olleilta tehtäväjohtajilta selvitettiin kunnan palvelualojen nykytilannetta liikkumisen edistämiseksi. Yhdistyksiltä, seuroilta ja hyvinvointialan yrittäjiltä tiedusteltiin toimenpiteitä, joita he omassa toiminnassaan tekevät liikkumisen edistämiseksi sekä kehittämiseksi toimivampaan yhteistyöhön. Kyselylinkki oli kunnan verkkosivuilla ja sitä jaettiin myös kohdennetusti sähköpostilla.

Kontiolahdessa asuvalle aikuisväestölle suunnattiin oma avoin nettikysely. Linkki kyselyyn oli kunnan nettisivuilla, ja kirjallisesti kyselyyn vastaaminen oli mahdollista kirjastoissa, kunnan kuntosaleilla, Kontiolahden työttömät ry:n toimipisteessä sekä pyydettyä lomake toimitettiin myös postitse. Pääteemoina kyselyssä olivat liikku- mistottumukset, liikkumista lisäävien ja estävien tekijöiden tarkastelu, liikuntapalveluiden nykytilan arviointi ja kehittämisehdotukset. Kysely oli auki touko-kesäkuun ajan 2020. Määräaikaan mennessä kyselyyn vastasi 174 henkilöä.

Nuorille toteutettiin koulujen kautta oma lyhyt nettikysely, joka antoi hyödyllistä tietoa myös nuorten liikkumista edistävän KonaAction-hankkeen toimintojen suunnitteluun. Nuorilta kysyttiin liikunta-aktiivisuutta ja heitä kiinnostavia liikkumis-

lajeja. Nuorten kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä 241 11–19-vuotiasta nuorta. Lasten (7–12-vuotiaat) kokemuksia liikkumisesta kysyttiin vielä erikseen alakoulujen oppilaskuntien kautta lokakuussa 2020, joihin vastauksia tuli kuudelta alakoululta.

Kyselyt (toteutusaika)

- Ohjausryhmä nykytilan kartoitus (toukokuu 2020)
- Yhdistykset, seurat, sidosryhmät (toukokuu 2020)
- Kuntalaiskysely (touko-kesäkuu 2020)
- Nuorten kysely 11–19 v. (toukokuu 2020)
- Lasten kysely alakoulujen oppilaskunnille (lokakuu 2020)

Kyselyiden raportit löytyvät Kontiolahden kunnan verkkosivuilta osoitteesta www.kontiolahti.fi/liikkumishjelmalla.

Työpajat ja tapaamiset

Työpajoja toteutettiin syksyn aikana yhteensä kolme:

- 9.9.2020 seurat ja sidosryhmät
- 30.9.2020 sivistyslautakunnan jäsenet
- 7.10.2020 Siun Sote -neuvottelukunnan keskustelutilaisuus

Seurojen/sidosryhmien ja sivistyslautakunnan työpajoissa ideoitiin menetelmiä, joiden avulla Kontiolahdesta tulisi Suomen liikkuvimman kunnan. Lisäksi seuroilta kysyttiin tavoitteita ja toimintamalleja, joilla yhteistyötä kunnan ja seurojen välillä voitaisiin kehittää. Siun Sote -neuvottelukunnan keskustelutilaisuudessa esiteltiin kyselyistä saatua tietoa ja ehdotukset liikkumishjelman suuntaviivoista ja toimenpiteistä kommentoiviksi.



4.4. Liikkumishojelman tahtotilat ja toimenpiteet

Tulevien vuosien tahtotilojen ja toimenpiteiden suunnittelun taustalla olivat tutkimustiedon lisäksi kunnan palvelualueiden asiantuntemus, lapsilta ja nuorilta kerätty tieto heitä kiinnostavista liikuntalajeista, kuntalaisilta kerätty kokemus ja näkemykset kehittämisehdotuksista, kuin myös seuroilta ja yhdistyksiltä kerätty tieto meneillään olevista toimenpiteistä liikkumisen edistämiseksi ja työpajoista saadut kehittämissideat. Tulevaisuuden tahtotilat liikkumisen lisäämiseksi asetetaan valtuustokaudelle 2021–2025.

Tahtotilat päädyttiin asettamaan elämänkaarimallin mukaisesti, näin ollen jokainen ikäryhmä tulee huomioiduksi ja malli on yhtenäinen kunnan hyvinvointisuunnitelman kanssa. Liikkumishojelman ulkopuolelle on jätetty kilpa- ja huippu-urheilu väheksymättä sen kannustus- ja imagoarvoa liikunnan kentällä. Valinnalle löytyy perusteita mm. opetus- ja kulttuuriministeriön asettaman harrastustakuun vaja-
vaisesta toteutumisesta ja lasten ja nuorten liikkumisen polarisoitumisesta. Poikki-
leikkaavina teemoina liikkumishojelmassa ovat lähiliikkumisen mahdollistaminen, innostava ja tavoittava viestintä, saavutettavuus ja kokeilukulttuuri.

Yhteinen tahtotila:

Kontiolahti on yksi Suomen liikkuvimmista kunnista 2025.

Yhteinen tahtotila:

**Kontiolahti on
yksi Suomen
liikkuvimmista
kunnista
2025.**

Tahtotila

4.4.1

Liikkuvat lapset

Tahtotila 1:

Varhaiskasvatus ja perusopetus mahdollistavat 50 % lasten päivittäisestä liikuntasuosituksesta.

Toimenpiteet:

- Lisäämme toiminnallista opetusta kouluissa.
- Aktivoimme välituntitoimintaa.
- Koulutamme varhaiskasvatuksen työntekijöitä lasten liikuttamiseen.
- Luomme päiväkoteihin lisää liikumisen mahdollisuuksia välinein.
- Rakennamme liikumiseen kannustavaa toimintakulttuuria varhaiskasvatuksen yksiköissä.

Tahtotila 2:

Lasten ja lapsiperheiden vapaa-ajan liikkumismahdollisuudet paranevat.

Toimenpiteet:

- Päivitämme leikkipuisto- ja lähiliikuntapaikkasuunnitelman.
- Järjestämme lapsille ja perheille matalan kynnyksen liikuntakerhoja ja lajikokeiluja yhteistyössä seurojen/yhdistysten kanssa.
- Tuemme lasten liikumista urheiluseuroissa ja omaehtoisesti.
- Edistämme yhdenvertaisuutta lasten ja nuorten harrastamisessa

Lapset

4.4.2

Aktiiviset nuoret

Tahtotila 3:

Nuoret löytävät itselleen sopivan tavan liikkua.

Toimenpiteet:

- Järjestämme lajikokeiluja säännöllisesti osana nuorisotyötä ja yhteistyössä seurojen kanssa.
- Kokoamme harrastuspankin ja viestimme nuorille sopivin keinoin.
- Käynnistämme matalan kynnyksen harrasteryhmiä eri puolille kuntaa.
- Tuemme nuorten liikkumista kunnan tiloissa, urheiluseuroissa ja omaehtoisesti.
- Tarjoamme nuorille maksutonta liikuntaneuvontaa.
- Parannamme keskinäistä vuorovaikutusta eri toimijoiden välillä

Tahtotila 4:

Yläkoulussa ja lukiossa koulupäivän aikainen liikkuminen lisääntyy.

Toimenpiteet:

- Kannustamme nuoria kulkemaan koulumatkat pyörällä tai jalkaisin.
- Lisäämme toiminnallista opetusta.
- Tuemme hankkeilla aktiivisen toimintakulttuurin syntymistä.
- Edistämme myönteistä ilmapiiriä nuorten liikkumisen kehittämistyölle



Nuoret

4.4.3 Hyväkun- toiset työikäiset

Tahtotila 5:

Omatoimisen liikkumisen olosuhteet ovat monipuoliset ja saavutettavat.

Toimenpiteet:

- Ylläpidämme ja kehitämme olemassa olevaa liikuntapaikkaverkkoa.
- Huolehdimme kävely- ja pyöräteiden kunnossapidosta ympäri vuoden.
- Luomme lähiliikkumisen mahdollisuuksia myös keskustaajamien ulkopuolelle.
- Viestimme liikkumismahdollisuuksista säännöllisesti eri kanavissa.

Tahtotila 6:

Matalan kynnyksen ohjatut liikuntamahdollisuudet ovat innostavia ja helposti saavutettavia.

Toimenpiteet:

- Tarjoamme maksuttomia lajikokeiluja yhteistyössä yhdistysten kanssa.
- Kokoamme tiedon ohjatuista liikuntamahdollisuuksista helposti löydettäväksi.

Työikäiset

4.4.4 Toiminta- kykyiset ikäihmiset

Tahtotila 7:

Omaehtoisten liikkumismahdollisuuksien kehittämisellä edistetään arkiaktiivisuutta ja tuetaan toimintakykyä.

Toimenpiteet:

- Huomioimme esteettömyyden uusissa liikuntakohteissa.
- Huolehdimme kävelyn olosuhteista ympärivuotisesti.
- Osallistumme maakunnallisiin kampanjoihin.

Tahtotila 8:

Monipuolisella liikuntatarjonnalla lisätään fyysistä aktiivisuutta ja ylläpidetään lihaskuntoa. .

Toimenpiteet:

- Järjestämme ikäihmisille suunnattua ryhmätoimintaa.
- Teemme yhteistyötä yhdistysten kanssa, jotta liikuntatarjontaa on saatavilla eri puolilla kuntaa.

A photograph of a person cross-country skiing on a snowy trail in a forest. The person is wearing a dark jacket and a white hat, and is using ski poles. The background consists of tall, snow-covered evergreen trees. The entire image has a blue color cast.

Ikäihmiset

4.5. Seuranta ja arviointi

Liikkumisohjelman tahtotiloja ja toimenpiteitä on sisällytetty kunnan hyvinvointisuunnitelmaan, joten liikkumisohjelman seuranta toteutuu osin hyvinvointikertomuksessa. Lisäksi vuosiseurantaa tehdään liikkumisohjelman tahtotilojen toteutumisen osalta sivistyslautakunnassa. Liikkumisohjelmasta nostetaan vuosittain tavoitteita myös talousarvioon, jolloin seuranta ja toteutumisen arviointi tapahtuvat toimielinkäsittelyissä osavuosisiraporttien ja tilinpäätösten yhteydessä.

Liikkumisohjelman seurannassa ja arvioinnissa hyödynnetään myös maakunnallista liikuntakyselyä, jossa selvitetään kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta, harrastetuimpia lajeja sekä liikuntapalvelujen ja viestinnän riittävyyttä. Selvitystyö toteutetaan neljän vuoden välein (edellinen vuonna 2017, seuraava vuonna 2021), mikä palvelee myös valtuustokausittaista arviointia. Maakunnallista selvitystyötä koordinoi Pohjois-Karjalan Liikunta ry, ja siihen osallistuvat kaikki Pohjois-Karjalan kunnat, jolloin saadaan myös maakunnan sisäistä vertailutietoa.

Urheiluseuroille ja muille liikkumisen edistämisen sidosryhmille järjestetään vuosittain työpaja yhteistyön vahvistamiseksi ja tiedon jakamiseksi. Myös näistä työpajoista saatu tieto ja palaute toimivat osaltaan liikkumisohjelman seurantana ja arviointina.

Seuranta



Liikkuva Kontiolahti

Lähteet

Duodecim. 2016. Käypä hoito -suositus. Liikunta.

Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#readmore>

Haanpää, L. 2019. Harrastustakuu: yhdenvertaisuuden asialla. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Verkojulkaisuja 147. Luettavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/harrastustakuu_digi_final.pdf

Hakanen, T. Myllyniemi, S & Salasuo, M. (toim.) 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion ja liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2 Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/08/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf>

Helajärvi H. Lindholm H. Vasankari T. & Heinonen O. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2015; 131(18):1713–8.

Hynynen, S. & Hankonen, N. 2015. Autonomia tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämässä. Kasvatus 46 (5), 473–487.

Ilmakunnas; I. Kestilä, L. Karvonen S. & Kauppinen, T–M. 2017. Elämäkulku terveys-sosiologisessa tutkimuksessa. Teoksessa (toim.) Karvonen, S. Kestilä, L. & Mäki-Opas, T. Terveys sosiologian linjoja. Gaudeamus. Tallinna.

Itkonen, H. Lehtonen, K. & Aarresola, O. 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6. Kansaneläkelaitos (KELA). Tilasto ja tietovarantoryhmä. file:///C:/Users/omistaja/Downloads/itkonenlehtonenaarresolatutkimuskatsausliikuntapoliittiseenselontekoon2018%20(1).pdf

Kari, J. 2018. Liikunta elämäkulussa ja työurat. Liikunta & Tiede 56. 1/2018.

Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Luettavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

Kokkonen, J. 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri – juuret, nykyisyys ja muutossuunnat. Suomen Urheilumuseosäätiön tutkimuksia n:o 3. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy

Kolu, P. Vasankari, T. & Raitanen, T. 2018. Kroonisten kansansairauksien kustannukset. Teoksessa (toim.) Vasankari, T. & Kolu, P. Liikkumattomuuden lasku kasvaa –vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset muutokset. Huhtikuu 2018. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja

31/2018. <http://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>

Koski, P. 2014. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamassa. Kasvatus 45 (1), 74–78. <http://elektra.helsinki.fi/se/k/0022-927-x/45/1/liikunna.pdf>

Kuntalaki 410/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150410>.

Liikuntalaki 390/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>.

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

Mäki-Opas, T. Borodulin, K. Härkönen, J. Ruokolainen, O. & Lallukka, T. 2017. Terveyttä edistävä elämäntyyli. Teoksessa (toim.) Karvonen, S. Kestilä, L. & Mäki-Opas, T. Terveys sosiologian linjoja. Gaudeamus. Tallinna.

Nummela O, Hätönen H, Saaristo V, Helakorpi S. Kuntalaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus – siihen yhteydessä olevat yksilötekijät ja kunnan aktiivisuus terveyden edistämässä. Yhteiskuntapolitiikka 79 (2014):4, 388–399.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa - painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:19 Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75186/okm19.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriön tuloskortit. 2019. Luettavissa: <https://minedu.fi/-/opetus-ja-kulttuuriministerion-liikkumisen-ja-liikunnan-tuloskortti-on-julkaistu>

Piggin, J. 2019. The politics of physical activity. London; New York: Routledge.

Pimiä, K. 2019. Yhdenvertaisuus on jokapäiväistä työtä myös liikunnassa ja urheilussa. Teoksessa (toim.) Berg, P. Lehtonen, K. Salasuo, M. "Siitä on pikemminkin vaiettu" Kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa. Luettavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkojulkaisut/kirjoituksia_kiusaamisesta_syrjinnasta_ja_epaasiallisesta_kohtelusta_web.pdf

Pohjois-Karjalan liikunta ry. Maakunnallinen liikuntakysely 2017. Kontiolahden tulokset.

Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma. 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi. Sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rovio, E., Saaranen–Kauppinen, A. & Pyykönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen ylioheleista ihmisten kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi (28)

Salasuo Mikko (2012). Uusi uljas maailma. Liikunta ja Tiede 4/2012.

Salasuo, M. & Myllyniemi, S. & Hakanen, T. (toim.): Oikeus liikkua - Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Luettavissa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, M., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus lokakuu 2012. Muistiot 2012:5 Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf

Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi Ry.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely 2019. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Työterveyslaitos. Elintavat ja työhyvinvointi. Luettavissa internetissä: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/>

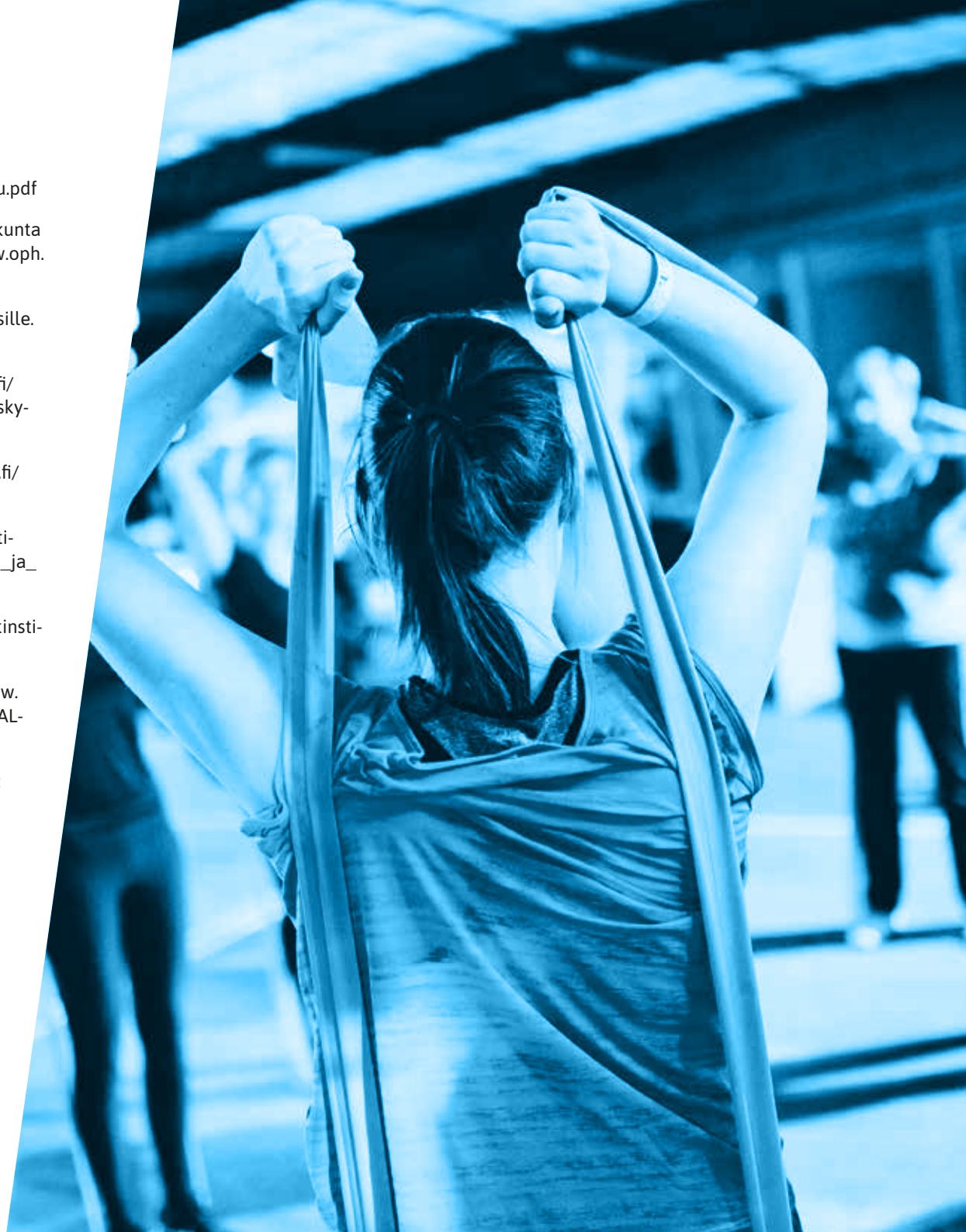
UKK-instituutti. Ikääntyminen ja liikunta. Luettavissa internetissä: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/ikaantyminen_ja_liikunta

UKK-instituutti. Liikunnan terveysvaikutukset. Saatavilla internetissä: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset

Valtion liikuntaneuvosto. 2019. Liikunnan muutostekijäkortti. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN-Muutostekija%CC%88kortti-VAL-MIS.pdf>

World Health Organization. 2018. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>





Vapaa-aikatoimisto
Keskuskatu 8, 81100 Kontiolahti
Puh. 013 734 5296

KONTIOLAHTI