

# SOVELTAVAN LIKUNNAN KEHITTÄMISSUUNNITELMA



Hyvinvointilautakunta 8.4.2026

# JOHDANTO

**Soveltavalla liikunnalla** tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.

Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt.

Kaupunkien ja kuntien velvollisuutena on tukea toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntaa liikunta- ja yhdenvertaisuuslakiin sekä YK:n vammaisyleissopimukseen perustuen

**Liikuntalaki** -> edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa. Vähentää liikunnassa esiintyvää eriarvoisuutta.

**Yhdenvertaisuuslaki** -> kuntien ja kaupunkien on mahdollistettava yhdenvertaiset palvelut kaikille kuntalaisille ja tehtävä asianmukaiset toimet, jotta kaikki voivat käyttää liikuntapalveluja yhdenvertaisesti.

**YK:n vammaisyleissopimus** -> osallisuus kaikkeen; koko väestölle tarkoitetut yhteisön palvelut ja järjestelyt ovat vammaisten henkilöiden saatavissa yhdenvertaisesti muiden kanssa.

Suosituksset  
soveltavan liikunnan  
ja paraurheilun  
kehittämiseksi 2023-  
2026  
(Soveltavan liikunnan  
koulutus- ja  
tutkimustyöryhmä)



Kuntien ja hyvinvointialueiden  
yhdyspintatyö



Koulutus ja osaaminen



Tietopohja ja tutkimustoiminta

# Soveltavan liikunnan ja paraurheilun termit:

## Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanaston suosittelimia termejä

**Soveltava liikunta:** tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on jonkin vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista. Soveltava liikunta on alalle vakiintunut käsite, joka on korvannut erityisliikunta ja erityisryhmien liikunta termit.

**Toimintarajoitteinen henkilö:** henkilöllä on pysyvä tai tilapäinen toimintakyvyn rajoite, joka voi ilmetä fyysisinä, kognitiivisina, psyykkisinä tai sosiaalisina haasteina.

**Vammainen henkilö:** toimintarajoitteinen henkilö, jolla on vamman tai sairauden vuoksi pitkäaikaisia vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista.

**Paraurheilu:** vammaisten henkilöiden harjoittamaa urheilua, jossa kilpailaan pääsääntöisesti samoissa lajeissa kuin vammattomien henkilöiden urheilussa. Lajeja on sovellettu siten, että eri tavoin vammautuneet henkilöt voivat osallistua niihin.

# SOVELTAEN LIKKUMALLA HYVINVOINTIA



Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on vaikeutunut

 **UKK-instituutti**  
www.ukkinstituutti.fi

## Soveltaen liikkumalla hyvinvointia/ UKK-instituutti

Soveltavat viikoittaiset liikkumisen suositukset on tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman vuoksi tai jotka käyttävät liikkumisessa apuvälineitä, kuten kävelykeppiä, rollaattoria tai pyörätuolia.

Soveltavia liikkumisen suosituksia on yhteensä kolme: aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut; aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen ja aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla.

Soveltavat liikkumisen suositukset kertovat terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa oma toimintakyky huomioiden. Kymmenen vuotta käytössä ollut soveltava liikuntapiirakka on samalla muuttunut soveltavaksi liikkumisen suositukseksi.

# Liikuntaneuvonta soveltavassa liikunnassa

Liikuntaneuvonta on tärkeä osa soveltavan liikunnan palveluketjua, sillä se auttaa tunnistamaan henkilöt, jotka tarvitsevat soveltavaa liikuntaa ja ohjaamaan heidät oikeanlaisen liikunnan pariin.

Soveltavan liikunnan ohjaajat voivat hyödyntää liikuntaneuvonnan menetelmiä suunnitellessaan yksilöllisiä liikuntaohjelmia ja tukemalla osallistujia.

Sekä soveltava liikunta että liikuntaneuvonta edistävät ihmisten hyvinvointia ja terveyttä liikunnan avulla.

Esimerkkejä soveltavan liikunnan ja liikuntaneuvonnan yhdistämisestä:

- Kunta voi tarjota liikuntaneuvontaa, jossa kartoitetaan kuntalaisten liikuntatarpeita ja ohjataan heitä soveltavan liikunnan ryhmiin tai yksilölliseen ohjaukseen.
- Työterveyshuolto, ikäneuvola sekä fysioterapia voi tarjota liikuntaneuvontaa ja ohjata pitkäaikaissairaita tai hetkellisesti toimintakyvyltään heikentyneitä henkilöitä soveltavan liikunnan piiriin kuntoutuksen tai muun tarpeen mukaan.

# 65 v + %-osuus (2023) – kuntien keskiarvot alueittain



(Lähde: Tausta-aineistoa soveltavan liikunnan pohjaksi/ Pohjois-Suomen AVI, Timo Ala-Vähälä LTS)

	All 10.000 as.	10.000 – 19.999 as.	20.000 – 49.99 as.	50.000 – 99.999 as.	100.000 - as. -	Kaikki kunnat
Haapavesi	14,5 %					
Pohjois-Pohjanmaan HVA	28,0 %	21,7 %	27,3 %		17,1 %	26,4 %
Pohjois-Suomen AVI	31,6 %	29,4 %	22,5 %	26,7 %	18,5 %	28,0 %
Suomi, kuntien keskiarvot	33,0 %	27,1 %	23,4 %	25,3 %	19,1 %	30,4 %
Suomi, koko maan keskiarvo						23,4 %

# Ulkoiset esteet liikkumiselle, %-osuus

(Lähde: Tausta-aineistoa soveltavan liikunnan pohjaksi/ Pohjois-Suomen AVI, Timo Ala-Vähälä LTS)



	Harrastaminen on liian kallista	Ei ole kavereita, joiden kanssa harrastaa	Liikuntapajat ovat liian kaukana	Liikuntapajat eivät ole esteettömiä	Kuljetus tai kyyti puuttuu	Saattaja puuttuu	Henkilökohtainen apu tai avustaja puuttuu	Liikuntaan sopiva apuväline puuttuu	Sopivia ryhmiä ei ole lähettyvillä	Harrastajat ovat epäsojivat tai hankalat
Kainuun HVA	20 %	23 %	7 %	3 %	3 %	3 %	3 %	7 %	23 %	10 %
Pohjois-Pohjanmaan HVA	22 %	22 %	16 %	8 %	19 %	9 %	17 %	4 %	26 %	14 %
Pohjois-Suomen AVI	21 %	22 %	15 %	7 %	17 %	8 %	15 %	4 %	26 %	14 %
Suomi	26 %	21 %	14 %	10 %	14 %	5 %	11 %	4 %	22 %	13 %

# Sisäiset esteet liikkumiselle, %-osuus

(Lähde: Tausta-aineistoa soveltavan liikunnan pohjaksi/ Pohjois-Suomen AVI, Timo Ala-Vähälä LTS)




	En ole liikunnallinen tyyppi	Vamma- ni tai tervey- dentilani rajoittaa harrasta mista	En saa aikaise- ksi, en viitsi	En tiedä millaista liikuntaa on tarjolla	Minulla ei ole aikaa	Pelkään, että satutan itseäni tai loukkaan nun	Mieles- täni liikunta on tylsää	Mieles- täni liikunta on liian kilpailu- henkistä	En tiedä mikä liikunta- muoto tai harras- tus sopii minun toimintak yvylleni	Pelkään, ettei minua hyväk- sytä	Liikkuma- an lähte- minen tuntuu pelotta- valta tai ahdistaa- valta
Kainuun HVA	10 %	53 %	23 %	3 %	10 %	3 %	0 %	0 %	7 %	3 %	3 %
Pohjois- Pohjan- maan HVA	8 %	46 %	23 %	6 %	11 %	13 %	4 %	4 %	12 %	10 %	10 %
Pohjois- Suomen AVI	8 %	47 %	23 %	6 %	10 %	12 %	3 %	3 %	11 %	9 %	9 %
Suomi	8 %	51 %	22 %	6 %	9 %	9 %	2 %	4 %	12 %	8 %	7 %

# Soveltavan liikunnan tavoitteet Haapavedellä

Suunnitelman tavoitteena on kehittää tulevina vuosina soveltavan liikunnan tarjontaa, osaamista sekä kohderyhmän osallisuutta.

Keskeisimpiä nostoja: esteettömyys, tarjonnan monipuolisuus, kohderyhmän tavoittaminen sekä osaamisen lisääminen.

Liikuntakoordinaattorin työajassa on huomioitu viikoittain soveltavan liikunnan toteuttaminen ja kehittäminen.



# Soveltavan liikunnan kohderyhmä Haapavedellä

AVI:n strategista työkirjaa mukailleen soveltavan liikunnan kohderyhmä on jaoteltu työryhmätyöskentelyssä neljään asiakaskohderyhmään:

1. Lapset ja nuoret: varhaiskasvatus, koulu- ja opiskelijaliikunta, sekä perheliikunta
2. Työikäiset, jotka selviävät pääosin omatoimisesti
3. Ikääntyneet liikkujat, joilla toimintakyvyn rajoituksia, mutta pärjäävät ilman laajaa tukiverkostoa
4. Vammaiset ja pitkäaikaissairaat, jotka tarvitsevat laajemman tukiverkoston

# Soveltava liikunta ja tiedotustoiminta Haapavedellä



SOSIAALINEN MEDIA



KUUKAUSITIEDOTE / SOME-  
MARKKINOINTI



KOHDENNETTU VIESTINTÄ SEKÄ  
TOIMINTAAN OSALLISTUJILLE  
ETTÄ TOIMINNAN JÄRJESTÄJILLE


# Omatoimisen liikunnan tuki ja mahdollisuudet Haapavedellä

## **Erityisryhmien alennuskortit ja etuudet**

- Soveltavan liikunnan kortti käyttöön vuonna 2026. Kortin myötä Lakkuunin hinnastossa huomioidaan EU:n vammaiskortti, näkövammaiskortti, liikkumisesteisen pysäköintitunnus, vammaisen pysäköintilupa tai taksikortti, joka on myönnetty vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua varten.

## **Liikuntapaikat ja esteettömyys**

- Ulkoliikuntapaikkojen esteettömyydestä tiedottamisen tehostaminen.
- Kaupungin nettisivuilla pyritään jatkossa huomioimaan esteettömyys, jotta liikuntapaikan asiakas voi etukäteen arvioida tilassa toimimisen mahdollisuuttaan.



# Soveltavan liikunnan kehittämistoimenpiteet Haapavedellä

# Soveltavan liikunnan kokonaisuus

## Tarjonnan, osaamisen ja osallisuuden kokonaisuuden kehittäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	MITTARIT JA ARVIOINTI
Tarjonnan kehittäminen Toiminnan tarve ja siihen vastaaminen	Yhteistyökumppaneiden kartoitus Resurssien selvittäminen	Liikuntakoordinaattori	Toimenpiteiden toteutuminen (määrä / osallistujat / ryhmien määrä)
Kohderyhmän huomioiminen tapahtumissa	Kohdennetut tapahtumat Kaikille avoimet tapahtumat	Hyvinvointipalvelut Järjestöt ja kolmannen sektorin toimijat	Tapahtumat, joissa huomioitu soveltavan liikunnan tarpeet
Yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua liikuntaan varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja vapaa-ajalla	Osaamisen vahvistaminen varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja seuroissa sekä toimintakeskuksessa ja asumisyksiköissä Soveltavan liikunnan välineitä saatavilla Tarjonnan kehittäminen kohderyhmien tavoitteiden mukaan	Hyvinvointipalvelut, sivistyspalvelut ja varhaiskasvatus sekä Toimike + asumisyksiköt	Toteutuneet koulutukset ja osallistujamäärä Soveltavan liikunnan välineiden saatavuus Toimenpiteiden toteutuminen
Kouluttaminen ja tietouden lisääminen	Koulutuspäivät ammattilaisille sekä vapaaehtoistyön koulutukset	Soveltavan liikunnan ammattilaiset (PopLi ja Paralympiakomitea, LTS)	Toteutuneet koulutukset Osallistujamäärä

# Lasten ja nuorten soveltava liikunta

## Kaikkien oikeus harrastamiseen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	MITTARIT JA ARVIOINTI
Varhaiskasvatuksen henkilökunnan osaamista lisätään/tuetaan	Koulutukset varhaiskasvatuksen henkilöstölle  Tiimi-/ryhmäkohtaiset koulutukset/mentorointi	Varhaiskasvatuksen johtaja, päiväkodin johtajat, liikuntakoordinaattori, liikuntavastaavat	Toteutuneiden koulutusten määrä ja koulutukseen osallistuneiden henkilöiden lukumäärä  Toteutuneet tiimikohtaiset koulutukset
Koulujen henkilökunnan osaamisen lisääminen/tukeminen	Koulutukset koulun henkilökunnalle	Liikuntakoordinaattori, koulunkäynnin ja oppimisen tuen –ryhmä PopLi	Toteutuneiden koulutuksien määrä  Toteutuneet vierailut /kontaktit koululle
Tukea tarvitsevien osallisuuden kehittäminen	Tiedotustoiminta	Hyvinvointipalvelut sekä kaikki toimintaan osallistuvat tahot	Näkyvyyden määrä (somepäivitykset, paikalliset tiedotusvälineet, tilaisuudet joissa ollaan mukana)
Olemassa olevien ryhmien tukeminen sekä aloittavista ryhmistä tiedottaminen	Aloittavat ryhmät tai jo olemassa olevien ryhmien huomioiminen tiedottamisessa  Huomioidaan salivuorojen jaossa myös soveltavan ja matalan kynnyksen ryhmät	Toiminnan ja ryhmän järjestäjä/ohjaaja	Toteutuneet ryhmät ja osallistujamäärä  Jaettujen salivuorojen määrä

# Työikäisten soveltava liikunta

Tarjonnan, osaamisen ja osallisuuden kokonaisuuden kehittäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	MITTARIT JA ARVIOINTI
Kohderyhmän tavoittaminen, puheeksi otto	Viestinnän tehostaminen	Hyvinvoinnin toimiala, viestintä	Tavoitettujen/osallistujien määrä
Liikkumaan lähtemisen kynnyksen madaltaminen	Viestintä ja tiedotus matalankynnyksen ryhmistä	Hyvinvoinnin toimiala	Ryhmiin osallistujien määrä (uudet liikkujat)
Toimintarajoitteisten työikäisten liikuntatarjonnan kehittäminen	Ryhmätoiminnan sovellettavuus	Hyvinvoinnin toimiala	Ryhmiin osallistujien määrä (uudet liikkujat)

# Ikääntyneiden ja pitkäaikaissairaiden soveltava liikunta

## Tarjonnan, osaamisen ja osallisuuden kokonaisuuden kehittäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	MITTARIT JA ARVIOINTI
Kohdennettu mainostaminen	Kohdennetun mainonnan tehostaminen ikääntyneille	Hyvinvointipalvelut, vanhus- ja vammaisneuvosto	Tehtyjen mainosten määrä Yhteydenotot / tapaamiset liikuntaneuvonnassa
Toiminnan kehittäminen koko kunnan alueella	Aloitetaan/mahdollistetaan toiminnallinen ryhmä asutuskeskuksissa taajaman ulkopuolella	Hyvinvointipalvelut, vanhus- ja vammaisneuvosto	Toteutuneiden ryhmien määrä Osallistujamäärä
Esteettömät ja kohdennetut liikuntapaikat	Liikuntapaikkojen rakentamisessa huomioidaan esteettömyys ja ikäihmisille kohdentaminen  Rakentamisen prosesseissa esteettömyyden huomioiminen ja asiantuntijoiden hyödyntäminen	Tekninen toimi, hyvinvointipalvelut	Toteutuneet / tulevat prosessit
Vanhus- ja vammaisneuvosto mukaan toiminnan ideointiin / koordinointiin	Toiminnan kehittäminen ja yhteistyö vanhus- ja vammaisneuvoston kanssa	Hyvinvointipalvelut, vanhus- ja vammaisneuvosto	Yhteistyössä toteutuneet toiminnot/tapahtumat
Liikuntaneuvonnan olemassa olevat resurssit	Soveltavan liikunnan liikuntaneuvonnan tietoisuuden lisääminen ja kehittäminen	Hyvinvointipalvelut, Pohde, liikuntaneuvoja	Uudet osallistujat liikuntaneuvontaan (määrä)

# Soveltava liikunta ja yhteistyö hyvinvointialueen kanssa

Tarjonnan, osaamisen ja osallisuuden kokonaisuuden kehittäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	MITTARIT JA ARVIOINTI
Palvelupolun kehittäminen perusterveydenhuollosta	Perusterveydenhuollossa tieto liikkumisen palveluista ja liikuntaneuvonnasta  Säännöllinen tiedottaminen / yhteydenpito	Hyvinvointipalvelut, Pohde	Asiakkaiden ohjautuminen
Asiakkaan tietoisuus tukipalveluista ja niiden käytöstä	Lisätään tietoutta liikuntaan liittyvien välineiden hankintaan, kyyditys-, avustaja- ja muiden tukipalveluiden kriteerien tietoisuutta ja mahdollisuuksia	Hyvinvointipalvelut, viestintä	Yhteydenottojen määrä

# Seura- ja yhdistysyhteistyö ja soveltava liikunta

## Tarjonnan, osaamisen ja osallisuuden kokonaisuuden kehittäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	MITTARIT JA ARVIOINTI
Soveltavan liikunnan tuki toimintaa järjestäville tahoille	Autetaan tiedottamisessa ja toiminnan näkyvyyden esille tuonnissa	Hyvinvointipalvelut, liikuntakoordinaattori, hyvinvointilautakunta	Yhteistyöpalaverien / tiedottamisen määrä
Osaamisen lisääminen urheiluseuroissa ja järjestöissä	Osaamisen selvittäminen  Koulutusta liikunnan soveltamisen osaamisen kehittämiseen henkilöille jotka ohjaavat soveltavan liikunnan ryhmiä	Hyvinvointipalvelut, liikuntakoordinaattori, PopLi, Paralympiakomitea	Järjestettyjen avointen koulutusten määrä

# Soveltavan liikunnan olosuhteet ja esteettömyys

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	MITTARIT JA ARVIOINTI
Lisätään tietoa liikuntapaikkojen esteettömyydestä	Tieto liikuntapaikoista löydettävissä nettisivuilla	Hyvinvointipalvelut, tekninen toimi	Liikuntapaikkojen esteettömyystietojen päivittäminen kaupungin nettisivuille
Eri kohderyhmien huomioiminen liikunta- ja leikkipaikoissa sekä jalankulku- ja pyöräilyväylillä	<p>Kohdennetut liikuntapaikat (lasten luontopolku, ikäihmisten kuntopuisto jne.)</p> <p>Erityislasten ja liikuntarajoitteisten huomioiminen leikkipuistojen välineistössä</p> <p>➤ Kaikkiin uusiin ja peruskorjattaviin leikkipuistoihin asennetaan vähintään yksi inklusiivinen väline ja osa leikkialueesta on kovalla esteettömällä pinnalla</p> <p>Pyöräverkkoa ja sen kehittämistä ohjaavan suunnitelman päivittäminen</p>	Hyvinvointipalvelut, tekninen toimi	Toteutuneet toimet
Esteetön kulku jalankulku ja pyöräilyväylillä läpi vuoden	Seurataan kunnossapidon luokkia	Tekninen toimi, hyvinvointipalvelut	Toteutuneet toimet

# Lähteet

**Ala-Vähälä, T., Prinkey, V. & Roitto, R.** 2024. Liikkujakysely soveltavan liikunnan kohderyhmille. Teoksessa V. Prinkey & R. Roitto (toim.). Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 26, 12–48 [www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/lts\\_selvityksia/liikuttaako-2023.pdf](http://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/liikuttaako-2023.pdf)

**Kempeleen kunnan soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma 2024 ->**

**Liekki- Liikunta elämäntavaksi kaikille (Kainuun liikunta ry.)**

**Liikuntalaki 2015. 390/14.4.2015**

**Liikuntatieteellisen seuran tutkimukset- ja selvitykset**

**Pohde:** Soveltava liikunta

**Sanastokeskus & Liikuntatieteellinen Seura.** 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 23.

**Sotkanet**

**Suomen Paralympiakomitea**

**UKK-instituutti**

**Vantaan soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma 2025-2029**

**Yhdenvertaisuuslaki 2014.** 1325/30.12.2014

**Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 2016.** 27/2016

**Tausta-aineistoa soveltavan liikunnan pohjaksi/ Pohjois-Suomen AVI,**  
Timo Ala-Vähälä LTS