

Yhteistyöllä lisää liikettä

Soveltavan liikunnan palveluiden kehittämisessä yhteistyön merkitys korostuu. Kunnissa soveltavaa liikuntaa on tuotettu jo 1980-luvulta lähtien. Myös seuroissa soveltavan liikunnan tarjonta on lisääntynyt uusien harrastajien myötä. Liikuntatieteellinen Seura ja Paralympiakomitea tekevät soveltavan liikunnan hankkeiden osalta yhteistyötä, jotta toimintarajoitteisille olisi tarjolla monipuolisesti erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia.



Kuva: Jaana Selander / Kiuruvesi-lehti

LIIKUNTATIEEELLISEN SEURAN Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hanke (SLKK) ja Paralympiakomitean *Avoimet ovet* -hanke (AO) pyrkivät molemmat edistämään soveltavan liikunnan mahdollisuuksia. SLKK-hanke tukee kuntia soveltavan liikunnan kehittämisessä. AO-hankkeessa autetaan liikunta- ja urheiluseuroja soveltavan liikunnan toiminnan käynnistämässä, kehittämisessä ja urheilijapolun luomisessa. Molemmat hankkeet ovat saaneet rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Yhteistyön keskiössä ovat toimintarajoitteiset liikkujat. Yhteisenä tavoitteena hankkeilla on toimintarajoitteisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Hankkeiden tekemä selvitys paljasti, että toimintarajoitteisista liikkujista 35 prosenttia liikkuu korkeintaan kahtena päivänä viikossa ja alle 2 tuntia viikossa (Saari 2021). Liikuntamäärät eivät täytä soveltavaa viikoittaista liikkumisen minimisuositusta (UKK-Instituutti 2020).

Soveltavan liikunnan yhteistyöllä kohti yhdenvertaisia liikkumisen mahdollisuuksia

SLKK-hankkeen tavoitteena on erityisliikunnanohjaajan työnkuvan päivittäminen vastaamaan kuntien soveltavan liikunnan tulevia tarpeita. Erityisliikunnan resurssija on tarkoitus ohjata kunnissa uudelleen. Kunnan sisäistä yhteistyötä kehitetään eri hallinnonalojen kesken, lisäksi erityisliikunnanohjaajat tekevät enemmän yhteistyötä

paikallisen yhdistyksien, seurojen ja järjestöjen kanssa. Aikaisemmassa erityisliikuntaa kuntiin hankkeessa (2015) havaittiin jo seurojen kiinnostus toimintarajoitteisten liikkuttamiseen. Kuntien avustuksella seurojen kynnyksien tarjonta soveltavaa liikuntaa madaltuu ja liikkumismahdollisuudet lisääntyvät. (Rikala 2015.)

AO-hankkeeseen osallistuu mukana liikunnan aluejärjestöjä, lajiliittoja ja yli 60 pilottiseuraa 19 lajista. Yksi tavoitteista on kaksinkertaistaa toimintarajoitteisten liikkujien määrä seuroissa, mikä vaatii töitä kysynnän ja tarjonnan kohtauttamisessa. Monet liikkujat eivät tiedä, että heillä on mahdollisuus osallistua oman paikkakuntansa seuratoimintaan liikkujana tai vapaaehtoisena. Hanke auttaa seuroja ottamaan soveltavan liikunnan osaksi toimintaansa.

Kuntien taloustilanne vaatii soveltavan liikunnan järjestämistä uudelleen ja yhteistyön lisäämistä (ks. Ala-Vähälä 2021, Pyykkönen & Rikala 2018). Erityisryhmiin kuuluvien määrä kasvaa väestön ikääntyessä sekä tunnistettaessa useampia vähemmistöjä. Kunnissa liikuntatoimen kehittämisen ongelmana on talousresurssien riittämättömyys (Norra, Karimäki & Pekkala 2020).

Soveltavan liikunnan palveluiden kehittämisessä katse suuntautuu liikunta- ja urheiluseuroihin. Kuntien myöntämissä seuratuissa soveltavalle liikunnalle on merkittäviä eroja (Sipilä 2019). Avustuksien myöntökriteereillä voitaisiin ohjata seuratoimintaa tukemaan kaikille avoin-

Poikkihallinnollisella yhteistyöllä kunnassa voitaisiin tavoittaa toimintarajoitteisia liikkujia ja saada uusia asiakkaita liikuntapalveluihin ja seuroihin.

ta liikuntakulttuuria. Myös valtio jakaa liikunta- ja urheiluseuroille kehittämistukea, jonka perusteina painotetaan mm. monikulttuurisuuden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistämistä, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä tasavertaisia mahdollisuuksia harrastaa (OKM 2021). Lisäksi AO-hankkeen tapaisella rahoituksella tuetaan soveltavan liikunnan käynnistämistä ja kehitystyötä liikunta- ja urheiluseuroissa.

Tutkitusta tiedosta tukea käytännön työhön

Liikunta- ja urheiluseuroista 66 prosenttia järjestää toimintaa toimintarajoitteisille. Tyypillisemmin urheiluseuroissa on mukana alle 19-vuotiaita toimintarajoitteisia. Yleisimmin toimintarajoitteisten harrastamisen estää sopivan ryhmän puute. Liikuntamuodon olisi oltava kiinnostava, edullinen, ajankohdaltaan sopiva ja lähellä. (Saari 2021.)

SLKK-hankkeen pilottikunnissa toimintarajoitteisista 66 prosenttia harrastaa omatoimista liikuntaa lähiympäristössä kuten puistoissa, kevyen liikenteen väylillä tai kuntien ylläpitämällä liikuntapaikoilla. Soveltavaa liikuntaa kehitettäessä ympäristön esteettömyys ja monipuoliset lähiliikuntapaikat ovatkin tärkein tapa tukea terveyden kannalta riittävää liikkumista. Erityisliikunnanohjaajat tavoittavat kuntien ohjattujen liikuntaryhmien kautta pääosin iäkkäitä liikkujia ja määrällisesti noin viidenneksen toimintarajoitteisista. Työikäisten toimintarajoitteisten keskuudessa yksityinen palveluntarjoaja on suosituin.

Erityisliikunnanohjaajien työajasta yli puolet kuluu ryhmien ohjaamiseen sekä toiminnan suunnitteluun ja organisointiin (Roitto 2021). Tämä vuoksi vähemmälle huomiolle jäävät ne toimintarajoitteiset kuntalaiset, jotka liikkuvat omatoimisesti tai eivät liiku terveyden ja toimintakyvyn tukemiseksi riittävästi. Poikkihallinnollisella yhteistyöllä kunnassa voitaisiin tavoittaa toimintarajoitteisia liikkujia ja saada uusia asiakkaita liikuntapalveluihin ja seuroihin. Erityisliikunnanohjaajien asiantuntijuutta voisi hyödyntää monipuolisemmin, ja edistää siten toimintarajoitteisten omaehtoista liikkumista.

Hankkeiden hyvät käytännöt

Poikkihallinnollisten työryhmien myötä kunnissa soveltavan liikunnan kehittäminen jakautuu useille viranhaltijoille. Kehittämistyö näkyy jo kunnissa. Kouvolassa suunnitteilla on esteettömiä leikkipuistoja perheiden lähiliikuntapaikoiksi. Helsinki kouluttaa kaikki liikuntapaikojen työntekijät yksiköissä huolehtimaan esteettömyy-

destä ja saavutettavuudesta omassa työssään. Ohjattujen ryhmien osalta tarjonnan monipuolistuminen ja laajentuminen kunnissa on seurayhteistyön tuotosta.

Rovaniemellä käynnistyi keväällä 2021 soveltavan liikunnan monilajikerho yhteistyössä Rovaniemen liikuntatoimen sekä viiden urheiluseuran kanssa, Avoimet Ovet -hankeverkoston myötä. Useilla paikkakunnilla kuntien soveltavasta liikunnasta vastaavat ovat toimineet kehittämiskumppaneina urheiluseuroille, jotka ovat käynnistäneet soveltavan liikunnan toimintaa seurassaan. Osalla hankepaikkakunnista kokeillaan myös yhteisen harrastuskalenterin luomista kunnan ja muiden soveltavan liikunnan toimijoiden kesken, mikä lisää soveltavan liikunnan tarjontaa paikkakunnalla.

NINA PELTONEN

hankekoordinaattori
Paralympiakomitea
nina.peltonen@paralympia.fi

RIIKKA ROITTO

hankekoordinaattori
Liikuntatieteellinen Seura
riikka.roitto@lts.fi

LÄHTEET

Ala-Vähälä T. 2021. Soveltavan liikunnan kokeilu kunnissa 2019-2020. (Käsikirjoitus)

Norra J., Karimäki P. & Pekkala J. 2020. Kuntien liikuntapalveluiden tulevaisuuden haasteet ja mahdollisuudet -selvitys. Luettavissa: https://www.smartsport.fi/uploads/1/2/1/5/121595256/kuntien_liikuntapalveluiden_haasteet_ja_mahdollisuudet_kysely__2020__-p%C3%A4%C3%A4tulokset.pdf.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Seuratoiminnan kehittämistuki (seuratuki). Luettavissa: <https://minedu.fi/-/seuratoiminnan-kehittamistuki-seuratuki->.

Pyykkönen T. & Rikala S. 2018. Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:2.

Rikala S. 2015. Kohti yhdenvertaisia kuntien liikuntapalveluita. Erityisliikuntaa kuntiin 2013-2015 -hankkeen loppuraportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 12. Helsinki. Luettavissa: https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/eriku/kohti-yhdenvertaisia-kuntien-liikuntapalveluita-loppuraportti.pdf

Roitto R. 2021. Erityisliikunnanohjaajien tulevaisuuden työtehtävät kunnissa. Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hankkeen ensimmäinen vuosi. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 20.

Saari A. (toim.) 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkuajakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Paralympiakomitean raportti 2021:1.

Sipilä V. 2019. Kuntien tukimuodot liikunta- ja urheiluseuroille ja liikunta-alan yhdistyksille kaikille avoimen liikunnan toteuttamiseksi. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma.

UKK-instituutti. 2020. Soveltaen liikkumalla hyvinvointia. Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut/jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen/jotka liikkuvat pyörätuolilla. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>.