



TIMO VIRTANEN

koordinaattori

Everybody is important -projekti

timo.virtanen65@hotmail.com

Kuvat: Timo Virtanen

Lasten liikunta on osa Ukrainan jälleenrakentamista

Mykolaivin kaupunki tunnetaan Ukrainassa vahvasta liikunta- ja urheilukulttuuristaan. Sotaoloissa liikkuminen ja urheileminen auttavat jaksamaan henkisesti ja fyysisesti.



PRESIDENTTI VLADIMIR PUTININ johdolla käynnistynyt sota Ukrainaa vastaan alkoi helmikuussa 2014, kun Venäjä miehitti Krimin niemimaan. Venäjä jatkoi samana vuonna hyökkäystään tukien aseellisesti separatisteja Itä-Ukrainan alueilla, kuten Donetskissa ja Luhanskissa.

Helmikuussa 2022 Venäjän armeija aloitti täysimittaisen hyökkäyksen Ukrainaan. Venäjän hyökkäyksessä ei ole säästetty siviilikohteita. Pommitukset ovat kohdistuneet sairaaloihin, kouluihin ja siviiliväestöön. Kohteena ovat olleet kaupungit, kuten muun muassa Kiova, Harkova, Herson, Mariupol, Mykolaiv ja Odessa.

Mykolaivin satama- ja telakkateollisuuskaupunkia pidettiin ennen sotaa Etelä-Ukrainan liikunnan ja urheilun keskuksena. Siellä toimi useita urheiluseuroja ja hyvin varusteltuja liikuntapaikkoja. Kaupungissa toimi myös kouluja,

Mykolaivin koulun numero 22 oppilaita valmistautumassa valtakunnallisiin yleisurheilukilpailuihin, jotka pidettiin kesäkuussa.

jotka tarjosivat lapsille ja nuorille monipuolisia mahdollisuuksia harrastaa eri lajeja.

Suosituimpia urheilulajeja ovat olleet yleisurheilu, jalkapallo, nyrkkeily, paini ja voimistelu. Kaupungissa on harrastettu muun muassa keihäänheittoa. Mykolaivilaiset urheilijat ovat menestyneet niin kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla.

Ukrainassa on korostettu laajasti liikunnan merkitystä osana terveellistä elämäntapaa ja yhteisöllistä kasvatusta. Liikuntaa ei ole pidetty ainoastaan fyysisen hyvinvoinnin tukipilarina, vaan sillä on ollut tärkeä rooli lasten ja nuorten kasvussa sekä koko kansakunnan henkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa.

Venäjän hyökkäyksen vaikutukset Mykolaivin liikuntakulttuuriin

Venäjän hyökkäys Mykolaiviin alkoi 26. helmikuuta 2022, kun ensimmäinen ohjus iski Mykolaivin lasten kirurgiseen sairaalaan. Venäjän tavoitteena oli katkaista Ukrainan satakymmentien yhteydet Mustalle merelle.

Venäjän hyökkäys toi vakavia seurauksia myös Mykolaivin liikunta- ja urheiluelämälle. Lukuisia urheilupaikkoja – kuten stadioneita, harjoitusalueita ja liikuntahalleja – tuhoutui tai vaurioitui pommituksissa ja taisteluiden keskellä.

Venäjä ampui 28. kesäkuuta 2022 kahdeksan ohjusta kohti Mykolaivia. Yksi niistä osui suoraan kaupungin stadionille aiheuttaen 15 metriä leveän ja 5 metriä syvän kraatterin. Vaikka stadion vaurioitui pahoin, ukrainalaiset eivät luovuttaneet. Keväällä 2025 käynnistyivät kentän kunnostus ja nurmen uusimistyöt stadionin syyskuussa vietettävän 60-vuotisjuhlan alla. Täydelliseen kunnostukseen ei kuitenkaan vielä ole löytynyt riittävästi rahoitusta.

Yksi sodan traagisimmista tapahtumista koettiin 6. kesäkuuta 2023, kun Venäjän joukot räjäyttivät Kakhovkan padon yöllä. Tämä aiheutti valtavan tulvan Dnepr-joen alajuoksulla. Mykolaivin alueella vedenpinta nousi 70–80 senttimetriä. Siniurivkan alueella jopa 65 hehtaaria metsää jäi veden alle.

Padon räjäytyksen seurauksena yli miljoona ihmistä jäi ilman juomavettä Mykolaivin läänissä. Vesihuolto siirtyi tilapäisiin pumppaus- ja vedentuotantoyksiköihin. Tulvaveden mukana ympäristöön levisi raskasmetalleja – kuten arseenia, kadmiumia ja sinkkiä – ja alueen ekologia vaurioitui vakavasti.

Tulva ja jatkuvat pommitukset tuhosivat urheiluinfrastruktuuria laajasti. Veedestä on yhä pulaa monilla alueilla, mikä vaikeuttaa liikunnan ja urheilun järjestämistä sekä koulujen toimintaa. Tilanne on vaikuttanut merkittävästi myös nuorten mielenterveyteen.

Sota-aika ja liikunta Ukrainassa

Vuonna 2021 Ukrainassa oli noin 434 000 oppilasta urheilupainotteisissa kouluissa ja urheilulukioissa. Arviolta 735 000 lasta osallistui säännöllisesti koululiikuntaan ja harrasti liikuntaa ohjatusti koulujen ja seurojen kautta. Urheilu oli tärkeä osa ukrainalaisten lasten ja nuorten elämää – sekä fyysisen että henkisen hyvinvoinnin lähde.

Sodan alettua vuonna 2022 tilanne muuttui radikaalisti. Mykolaivissa sijaitseva urheilukoulu vaurioitui pahoin pommitusten seurauksena. Opetus siirrettiin verkkoon, ja monet harjoitukset jäivät kokonaan pitämättä. Tämä heikensi erityisesti suoritustekniikan ja lajitaitojen oppimista.

Koko Ukrainassa yli 600 urheilutilaa on vaurioitunut tai tuhoutunut, mikä on estänyt järjestelmällisen harjoittelun ja kilpailutoiminnan useilla alueilla. Monia valmentajia liittyi puolustusvoimiin tai joutui pakenemaan ulkomaille. Myös osa lapsista pakeni maasta, eivätkä kaikki ole palanneet. Lapsia on myös kaapattu Venäjälle miehityksiltä alueilta. Harjoituksia keskeyttävät jatkuvasti ilmahälytykset, jotka saattavat kestää useita tunteja.

Sota on tuonut lukemattomia esteitä lasten liikuntaan ja urheiluun. Ukrainalaiset jatkavat silti sinnikkäästi toimintaa niillä välineillä ja resursseilla, joita heillä on. Liikunta on säilynyt toivon, yhteisöllisyyden ja selviytymisen väylänä kriisin keskellä. Ukrainassa on kehitetty monia tapoja, joilla lapset ja nuoret voivat yhä osallistua liikuntaan turvallisuuksien sallimissa rajoissa.

Lasten liikuntaleirejä järjestetään osittain ulkona luonnon helmassa tai koulujen turva-alueilla. Leirit toteutetaan yhteistyössä opettajien ja vapaaehtoisten kanssa, jotta lapsilla olisi mahdollisuus liikkua ja saada tukea arjessa.

Länsi-Ukrainassa, jossa turvallisuustilanne on parempi, urheiluseurat ovat pystyneet palaamaan lähemmäs normaalia toimintaa. Alueelle on siirretty useita huippu-urheilijoita ja junioreita muilta, turvattomammilta alueilta.



Snihurivkan koulun numero 1 oppilaita. Edustusasut ja pallot on saatu Everybody is important -projektin lahjoituksina.

Mykolaivissa urheilukorkeakoulu on jatkanut osittain toimintaansa vaurioista huolimatta. Tällä hetkellä noin 80 prosenttia opiskelijoista on palannut jatkamaan opintojaan. Harjoituksia järjestetään osin sisätiloissa, ja osa lajeista toimii pienryhmissä turvallisuussyistä.

Liikunta ja urheilu tarjoavat kriisitilanteessa paljon enemmän kuin pelkkää fyysistä aktiivisuutta. Liikkuminen tuo toivoa, rakennetta arkeen sekä mahdollisuuden yhteisöllisyyteen. Liikunta voi toimia myös henkisenä selviytymiskeinona tilanteessa, jossa normaali elämä on pahasti järkkynyt.

Vaikka sota on lamaanuttanut urheilun monelta osin, liikuntaa pidetään edelleen tärkeänä voimavarana ja toipumisen välineenä. Ukrainassa monet koulut, opettajat ja vapaaehtoiset tekevät jatkuvasti työtä sen eteen, että lapsilla ja nuorilla olisi mahdollisuus liikkuu – vaikka kellarissa, ilman valoa ja välineitä. Liikunta pitää yllä toivoa ja terveyttä myös poikkeusoloissa.

Liikunnan toteutuspaikka	Toteutustapa
Koulut	Sään salliessa liikuntatunnit pidetään koulun pihalla tai sisätiloissa noudattaen erityisiä turvaohjeita.
Sotilasalueiden ulkopuoliset keskukset	Joillakin alueilla urheiluhallit ja kentät ovat yhä toiminnassa ja tarjoavat mahdollisuuden ohjattuun liikuntaan.
Väestönsuojat ja kellarit	Harjoituksia, kuten venyttelyä, kehonpainoharjoittelua tai pienpelejä, järjestetään väestönsuojissa ja kellareissa, kun ulkona liikkuminen ei ole turvallista.
Verkko- ja etäharjoittelu	Harjoitusohjelmia ja liikuntatunteja järjestetään videoyhteyksien kautta. Etäharjoittelu mahdollistaa osallistumisen kotoa käsin.
Humanitaariset liikuntaprojektit	Ulkomaiset ja kansalliset järjestöt, kuten UNICEF, Save the Children ja CYPE, tukevat liikuntatuokioiden, turnausten ja leirien järjestämistä turvallisilla alueilla.

Taulukko 1. Liikunnan ja urheilun toteuttamistavat sotaa käyvässä Ukrainassa

Liikunnan ja urheilun merkitys sodan keskellä

Sodan seurauksena monet urheilutapahtumat ja harjoittelu ovat siirtyneet ulkomaille tai keskeytyneet kokonaan. Urheilunfrastruktuurin jälleenrakentamista ja kuntoutustoiminnan jatkamista pyritään edistämään sekä paikallisella että kansainvälisellä tuella.

Liikunta on erityisen tärkeää stressaavissa ja vaikeissa olosuhteissa. Sen tarjoama psyykinen ja emotionaalinen tuki on erittäin merkittävä. Urheilu tarjoaa henkisiä taukoja sodan aiheuttamasta stressistä, ahdistuksesta ja pelosta. Se voi toimia keinona käsitellä traumaattisia kokemuksia ja antaa lapsille mahdollisuuden kokea iloa, onnistumisia ja tunnetta siitä, että elämä jatkuu. Yhteinen liikunta ja joukkuepelit tukevat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tarjoavat tärkeää sosiaalista turvaa.

Liikunta ja urheilu edesauttavat yhteisöllisyyden ja sosiaalisten taitojen kehitystä. Urheiluharrastukset luovat ympärilleen yhteisön ja turvaverkon, jossa lapset voivat rakentaa ystävyysuhteita ja saada vertaistukea. Liikunnan kautta

opitaan yhteistyötä, reilun pelin periaatteita ja toimivaa kommunikointia – taitoja, jotka ovat tärkeitä niin kriisien aikana kuin rauhan oloissakin.

Urheilu ja liikunta antavat lapsille mahdollisuuden kokea hetkiä, jolloin sota unohtuu – tilaa leikkiä, harjoitella ja kilpailla. Ne auttavat säilyttämään lapsuuden kokemuksia ja rakentavat uskoa siihen, että tulevaisuudessa voi tulla taas rauhaa, iloa ja normaalia arkea.

Kouluilla on ollut erittäin merkittävä rooli liikunnan ja urheilun kehittämisessä Ukrainan lapsille ja nuorille myös sodan aikana. Yksistään Mykolaivin läänissä Venäjä on tuhonnut tai vaurioittanut lähes 400 koulua ja oppilaitosta. Pommitukset vaikuttavat opetukseen merkittävästi: suurin osa oppilaista käy koulua etäopetuksessa, koska kouluissa ei ole riittävästi pommisuoja. Kansainvälisten ja paikallisten avustajajärjestöjen ansiosta suojatiloja on kuitenkin alettu rakentaa.



Sota-ajan vaikutukset liikuntaan ja urheiluun

1. Turvattomuus

- Ilmahälytykset ja pommitukset katkaisevat harjoituksia.
- Monet koulut ja liikuntatilat ovat tuhoutuneet tai vaarallisessa kunnossa.
- Ulkoliikuntapaikkoja ei aina voida käyttää miina-vaaran vuoksi.

2. Harjoitusten siirtyminen suojatiloihin tai verkkoon

- Osa kouluista ja urheiluseuroista järjestää harjoituksia kellareissa tai väestönsuojissa.
- Verkko-opetus ja kotijumppa ovat väliaikaisratkaisuja, etenkin pandemian jälkeisessä arjessa.

3. Valmentajien ja ohjaajien puute

- Monet ohjaajat ovat liittyneet armeijaan tai joutuneet lähtemään maasta.
- Lasten ja nuorten määrä on pienentynyt merkittävästi evakointien seurauksena.

4. Varusteiden ja rahoituksen puute

- Monet perheet eivät pysty maksamaan lasten harrastuksia.
- Resurssien vähentyminen on heikentänyt seurojen ja koulujen toimintakykyä.

Sodasta huolimatta liikunta- ja urheilukulttuuri elää Ukrainassa.



Mykolaivin koulun numero 22 oppilaita ja Go Flamo-yleisurheiluseura edustajia ryhmäkuvassa. Takana keskellä seuran puheenjohtaja ja valmentaja Volodymyr Kilarskyi.

Sodan tuhoja

UKRAINASSA ON TUHOUTUNUT tai vaurioitunut yli 600 liikunta- ja urheilupaikkaa sodan aikana. Osittaisen tai täydellisen tuhon ovat kokeneet muun muassa:

- 77 jalkapallostadionia
- 52 urheilukeskusta
- 102 urheilukoulua
- 174 kuntosalia
- 15 uimahallia
- 6 jäähallia
- 5 purjehduskerhoa

Lisäksi pyöräily- ja ratsastusalueita on menetetty. Tuhot ovat ajaneet monia ukrainalaisia urheilijoita harjoittelemaan ulkomailla. Kotimaan kilpailutoimintaa on rajoitettu merkittävästi, ja tilanne on heikentänyt koko kansakunnan liikunta- ja urheilukulttuuria. Ukrainan ulkoministeriö kertoi, että maaliskuuhun 2025 mennessä 591 urheilijaa ja valmentajaa oli joko kadonnut tai menehtynyt sodan aikana.

Liikuntakulttuuri elää toivossa paremmassa

Sodan aiheuttamista valtavista ongelmista huolimatta liikunta- ja urheilukulttuuri elää Mykolaivissa ja muualla Ukrainassa edelleen toivossa paremmasta. Hyvä esimerkki liikunnan voimasta sodan keskellä nähtiin kesäkuussa Länsi-Ukrainassa, jossa järjestettiin valtakunnallinen koulujen välinen yleisurheilukilpailu. Tapahtumassa kilpailtiin useissa lajeissa, mutta tärkeintä oli yhdessä tekeminen, kannustaminen ja ilon kokeminen.

Kilpailussa korostettiin jokaisen oppilaan onnistumista. Joukkueet koostuivat sekä tytöistä että pojista, ja lopputulokset laskettiin kaikkien osallistujien yhteispisteistä. Jokainen lapsi sai mitalin, mikä vahvisti lasten motivaatiota ja osallisuuden tunnetta. Kilpailulajeina oli erilaisia heittolajeja sekä juoksulajeja, myös viesteinä. Tapahtuman teemanä oli osuvasti ”me yhdessä”.

Kilpailupäivät tarjosivat osallistujille ja katsojille unohtumattomia elämyksiä. Yhdessä koetut hetket loivat iloa, toivoa ja yhteenkuuluvuutta, vaikka samaan aikaan monien osallistujien kotiseuduilla jatkuivat pommitukset.

Sodan aikainen harrastaminen Ukrainassa

Ukrainassa lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksia on pyritty säilyttämään poikkeusoloista huolimatta. Esimerkiksi Mykolaivissa ja muilla alueilla urheilutoimintaa on sopeutettu, kehitetty ja jopa laajennettu kansainvälisen tuen ja paikallisen tahdonvoiman avulla.

Mykolaivin urheilukorkeakoulu siirtyi sodan vuoksi kokonaan verkko-opetukseen. Lajiharjoituksia ja valmennuksia yritettiin järjestää esimerkiksi Zoom-yhteydellä, mutta käytännössä taitojen kehittyminen etäyhteyksien varassa oli rajallista. Fyysinen kontakti ja ohjaus puuttuivat, mikä vaikutti harjoittelun tehokkuuteen.

Mykolaivin miekkailukoulu on noussut yhdeksi Ukrainan johtavista lajikeskuksista vuoden 2024 tilastojen mukaan. Tämä kertoo paikallisen urheiluyhteisön vahvasta osaamisesta ja sitkeydestä. Kansainväliset projektit, kuten ”Come Out and Play!”, ovat järjestäneet jalkapallon ja muiden joukkuepelien toimintaa muun muassa Butšassa ja Dniprossa. Harjoituksissa keskityttiin liikunnan iloon ja yhteisöllisyyteen kilpailun sijaan *football fitness* -lähestymistavalla.

Vaikka uintikeskukset – esimerkiksi Dnipron Meteor – kärsivät vaurioita, niin harjoitukset jatkuivat. Urheilijat, kuten 200 metrin selkäuinnin EM-kultaa vuonna 2024 voittanut **Oleksandr Zheltyakov**, osallistuivat tilojen siivoamiseen ja kunnostamiseen jatkaakseen harjoittelua. Tämä

kertoo sinnikkyydestä ja sitoutumisesta jatkaa urheilua vaikeissa olosuhteissa.

Sota on lisännyt vammautuneiden urheilijoiden määrää, ja sen myötä vammaisurheilu on saanut uutta merkitystä. Esimerkiksi amputoitujen jalkapalloilijoiden perustama ”Vahvojen liiga” (Ліга Дужих) on kasvanut 10 pelaajan aloitustasolta jopa 170 pelaajan sarjaksi. Liiga tarjoaa sotavammaisille kuntouttavaa liikuntaa ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi vammaisurheilu on noussut tärkeäksi keinoksi edistää yhteiskuntarauhaa ja toipumista.

Mykolaivin urheilujärjestelmä on osoittanut kestävytensä ja mukautumiskykynsä. Sodan keskelläkin Mykolaivin alue on säilyttänyt asemansa Ukrainan huippu-urheilun keskuksena – erityisesti trampoliinivoimistelussa, vesilajeissa ja miekkailussa. Huolimatta pommituksista ja resursipulasta, alueelta on noussut arvokisamitalisteja ja se on kyennyt tukemaan nuoria lupaavia urheilijoita. ♦

Ukrainan koulut ja urheiluseurat tarvitsevat ystävyyskouluja ja -urheiluseuroja. Yhteistyön voi aloittaa voimavarojen mukaan esimerkiksi kirjeitä tai sähköposteja kirjoittamalla. Jo yhteydenotto on viesti välittämisestä. Yhteystietoja välittää tämän artikkelin kirjoittaja. Vantaalainen Kenttäurheilijat-58 on aloittanut hiljattain yhteistyön.

Everybody is important -projekti:

30 vuotta työtä lasten ja nuorten liikuntakasvatustyötä

EVERYBODY IS IMPORTANT -projekti käynnistyi vuonna 1995 Suomessa tavoitteenaan ehkäistä lasten ja nuorten syrjäytymistä liikuntakulttuurista. Erityisesti projekti pyrki tuomaan mukaan vammaisryhmiin kuuluneet lapset ja nuoret, jotka jäivät tuolloin usein syrjään liikuntatoiminnasta.

Projekti laajeni kansainväliseksi vuosina 1998–1999, kun se vietiin Bosnia-Hertsegovinan alueelle yhteistyössä YK:n ja NATO/SFOR-joukkojen kanssa. Vuonna 2005, YK:n pyynnöstä ja järjestön liikuntakasvatavuoden kunniaksi, projekti laajeni Afganistaniin yhteistyössä NATO/ISAF-joukkojen kanssa vuoteen 2010 saakka. Tämän jälkeen projektia kehitettiin yhteistyössä paikallisten koulujen sekä urheiluseurojen parissa.

Vuosina 2011–2012 projektin yhteistyöhön liittyi Afganistanin Olympiakomitea. Tavoitteena oli tukea erityisesti tyttöjen koulutusta sekä myöhemmin paikallisten koulujen ja urheiluseurojen toimintaa.

Vuonna 2013 projektia toteuttivat Afganistanin alueiden sopimusurheiluseurat sekä -koulut. Näiden sopimusurheiluseurojen sekä -koulujen tueksi perustettiin kolme akatemiaa tammikuussa 2015:

1. World Children & Youth Physical Education Academy – operatiivinen organisaatio kenttätöihin
2. World Heart Trainers Academy – huippuvalmentajien verkosto, joka kunnioittaa YK:n lapsen oikeuksia
3. World Children & Youth Rights Academy – median ja viestinnän yksikkö

Akatemiat joutuivat vetäytymään, kun Taliban-hallinto nousi valtaan. Toiminta Afganistanissa päättyi USA:n ja NATO:n joukkojen vetäytymisen myötä.

Toiminnan uusi alku vuonna 2025

Akatemiat käynnistivät toimintansa uudelleen huhtikuussa 2025 tukemaan *Save our schools – S.O.S. in Ukraine* -projektia, joka toimii Ukrainassa. Koordinaattorina työskentelee **Timo Virtanen**, joka toiminut Everybody is important -projektin kordinaattorina vuodesta 1995 lähtien. Toiminnan tukikohta sijaitsee Leshnikovossa Bulgariassa.

Vuonna 2025 projekti juhlii 30-vuotista taivaltaan. Juhlavuoden kunniaksi Ukrainassa käynnistettiin uusi, 10-vuotiseksi suunniteltu *Save our schools – S.O.S. in Ukraine* -hanke. Projektin tavoitteena on tukea ja kehittää lasten ja nuorten liikuntaa sekä urheilua kouluissa ja urheiluseuroissa sodan keskellä. Ensimmäiseksi kohdealueeksi valittiin Mykolaivin kaupunki ja Mykolaivin läänin alue.

Toukokuussa 2025 toimitettiin ensimmäiset avustuserät, jotka saivat yleisurheiluseura Go Flamo Mykolaivin kaupungissa ja Snihurivkan alueen koulut 1 ja 3. Seuraavat avustuserät on toimitettu elokuussa lasten liikuntapäivän GO FLAMO-seuralle. Koulujen alettua syyskuun alussa Snihurivkan alueen koulut saivat avustuspaketit. Koulut sijaitsevat alueella, jonka Ukrainan armeija on vallannut takaisin. Syyskuussa ohjelmassa on lasten liikuntapäivä, ellei alueella tapahdu ohjushyökkäyksiä. Samalla koulujen oppilaille jaetaan avustuksia.

► Everybody is important -projekti: www.cype-academy.org