



Suosituksset kaikille

avoimen liikunnan

järjestämiseksi kunnissa

Suosituksset kaikille avoimen liikunnan järjestämiseksi kunnissa

Julkaisija: Liikuntatieteellinen Seura 2023

Työryhmä:

Pia Heinonen ja Sari Helminen (Tampereen kaupunki), Marika Lineri (Naantalın kaupunki), Jenni Lehti (Lappeenrannan kaupunki), Katriina Merkkiniemi (Rovaniemen kaupunki), Tuija Kempainen ja Miia Ranta-Korpela (Oulun kaupunki), Johanna Partanen ja Marika Peltonen (Kouvola kaupunki), Riikka Roitto (Liikuntatieteellinen Seura), Kati Siitari ja Heli Sohkanen (Jyväskylän kaupunki), Piia Tuomi-Osmo (Pirkkalan kunta) ja Johanna Turunen (Helsingin kaupunki).

Ulkoasu: Muuks Creative, www.muuks.fi

Kuvat: Liikuntatieteellinen Seura

© Liikuntatieteellinen Seura

Sisällys

Johdanto	3
Kaikille avoin liikunta kunnissa -kaavio	4
Kunnassa tulee tarjota monipuolisesti ohjattua liikuntaa eri kohderyhmät huomioiden	5
Esteettömät liikuntapaikat ovat edellytys omaehtoiselle liikkumiselle	6
Saavutettava viestintä tukee kaikkien kuntalaisten liikkumista	7
Olemassa oleva tieto auttaa arvioimaan ja kehittämään toimintaa	8
Yhteisesti sovitut tavoitteet ohjaavat työntekoa	9
Kunnassa eri alojen työntekijät vaikuttavat liikkumismahdollisuuksiin	10
Kunnan ja hyvinvointialueen työntekijöiden yhteistyöhön tarvitaan työaikaa	11
Soveltavan liikunnan palveluita kannattaa kehittää yhteistyössä	12

Johdanto

Kunnat ovat merkittäviä liikuttajia. Ne käyttävät valtion verrattuna moninkertaisesti resursseja liikuntaan, omistavat valtaosan liikuntapaikoista, pitävät yllä liikuntaolosuhteita ja tuottavat liikuntapalveluita. Etenkin kunnalliset soveltavan liikunnan palvelut ja tukitoimet ovat olennaisia yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien toteutumisen kannalta.

Soveltava liikunta tarkoittaa järjestettyä liikuntaa tai liikuntaa edistävää toimintaa henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua tarjolla olevaan liikuntaan. Kohderymänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikais-sairaat sekä ne ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt. Koko väestöstä noin 15 prosenttia on toimintarajoitteisia ja he ovat suurin soveltavan liikunnan kohderyhmä. Lisäksi väestön ikääntyminen lisää soveltavan liikunnan tarvetta. Kyseessä on merkittävä määrä kunnan asukkaita.

Soveltavan liikunnan kohderymiin kuuluvat henkilöt liikkuvat usein vähemmän muuhun väestöön verrattuna. He kokevat myös

enemmän esteitä liikunnan harrastamisessa. On tärkeää, että kunnissa ja hyvinvointialueilla tunnustetaan potentiaaliset soveltavan liikunnan asiakkaat, tiedostetaan heidän tarpeensa ja heille luodaan saumaton palveluketju kuntoutuksesta liikuntaan.

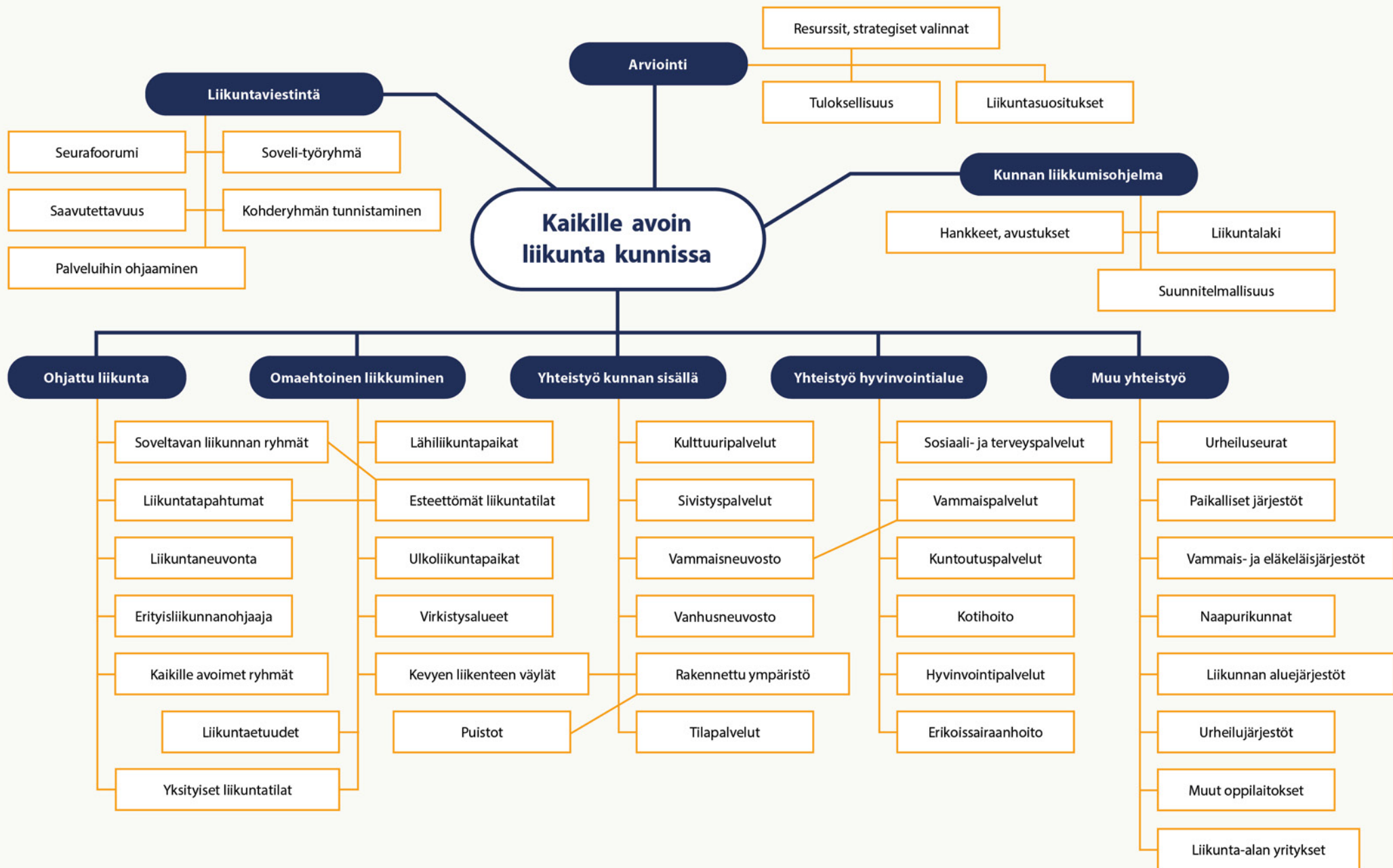
Tämä julkaisu kokoaa yhteen Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hankkeessa (2020–2023) luodut suositukset siitä, miten kaikille avointa liikuntaa kannattaa toteuttaa kunnissa. Opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisella kehittämisavustuksella toimineessa hankkeessa oli mukana yhdeksän kuntaa: Helsinki, Kouvola, Lappeenranta, Naantali, Pirkkala, Tampere, Jyväskylä, Oulu ja Rovaniemi. Näiden kuntien soveltavasta liikunnasta vastaavat työntekijät muodostivat yhdessä Liikuntatieteellisen Seuran kanssa työryhmän, jonka yhteinen työskentely on suositusten taustalla.

Kunnissa soveltavan liikunnan ohjaajina työskentelevien noin sadan ammattilaisen lisäksi hyvinvointia ja terveyttä tukevasta liikunnasta on tullut osa lähes kaikkien liikuntatyöntekijöiden arkea. Soveltavan liikunnan palveluiden

kehittäminen on kuitenkin ollut pitkään yksittäisten erityisliikunnanohjaajien harteilla. Erityisliikunnanohjaajien työaika jakautuu ryhmien ohjaamisen lisäksi muun muassa organisointiin ja suunnitteluun, verkostoissa toimimiseen, viestintään ja liikuntaneuvontaan. Pienissä kunnissa vastuulla voivat olla myös hyvinvointikoordinaattorin tehtävät.

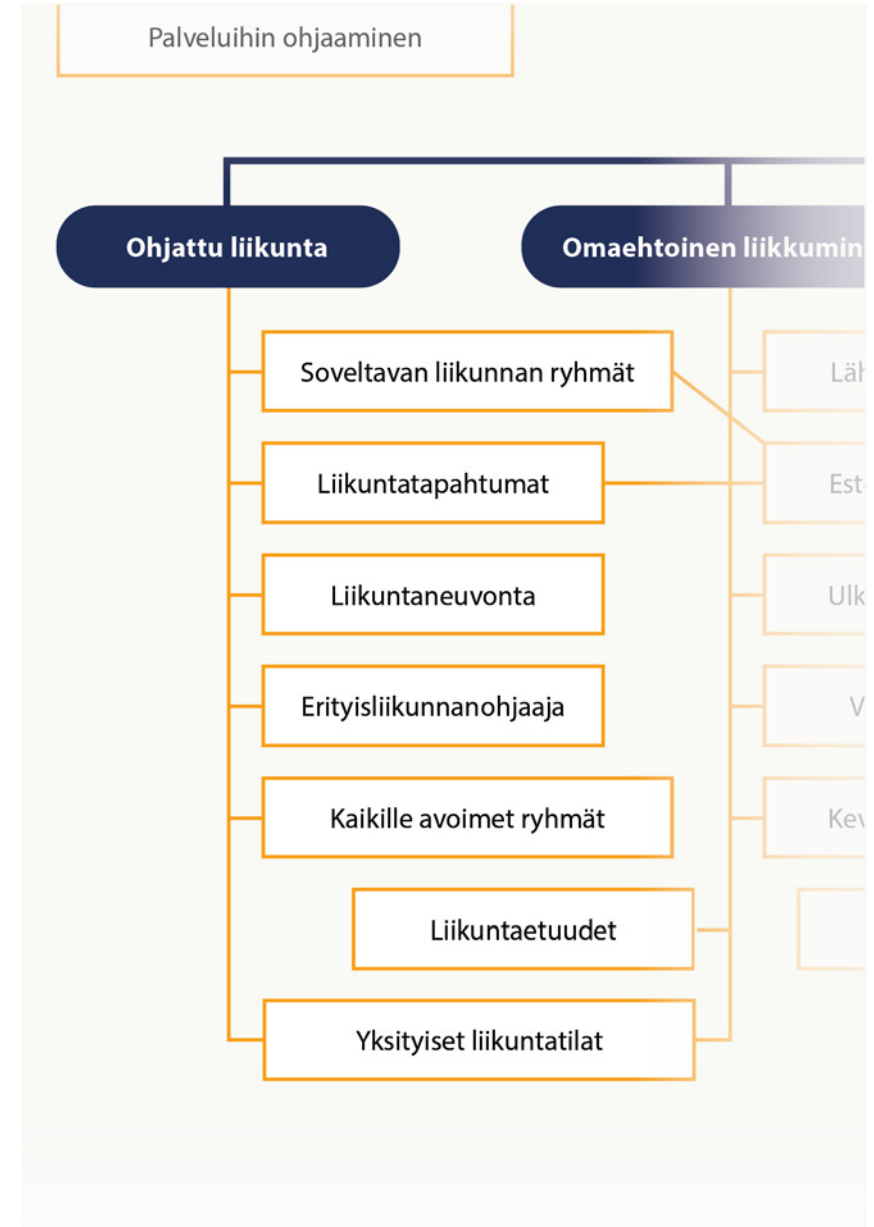
Kuntalaisten hyvinvointiin vaikuttavien palveluiden kehittäminen edellyttää yhteistyötä. Erityisliikunnanohjaaja ei huolehdi esimerkiksi katujen talvikunnossapidosta tai kuljetuspalveluista, mutta vuorovaikutuksen puute palveluiden välillä näkyy toimintarajoitteisten kuntalaisten heikentyneinä liikuntamahdollisuuksina. Soveltavan liikunnan kohderyhmille esteetön kodin lähiympäristö ja lähiliikuntapaikat ovat erityisen tärkeitä.

Nykyään soveltavaa liikuntaa ja paraurheilua kehitetään ja tuotetaan yhä enemmän verkostoissa. Soveltavan liikunnan ammattilaiset luovat verkostoja ja uutta toimintaa sekä sparraavat ja auttavat toiminnan kehittämisessä. Etenkin ohjattua soveltavaa liikuntaa kannattaa toteuttaa kunnan, järjestöjen, seurojen ja yksityisten toimijoiden yhteistyönä. Se parantaa yhdenvertaisia liikkumisen ja harrastamisen mahdollisuuksia myös taloudellisesti tiukkoina aikoina. Yhteinen ymmärrys ja jaetut tavoitteet ovat yhteistyön edellytys.



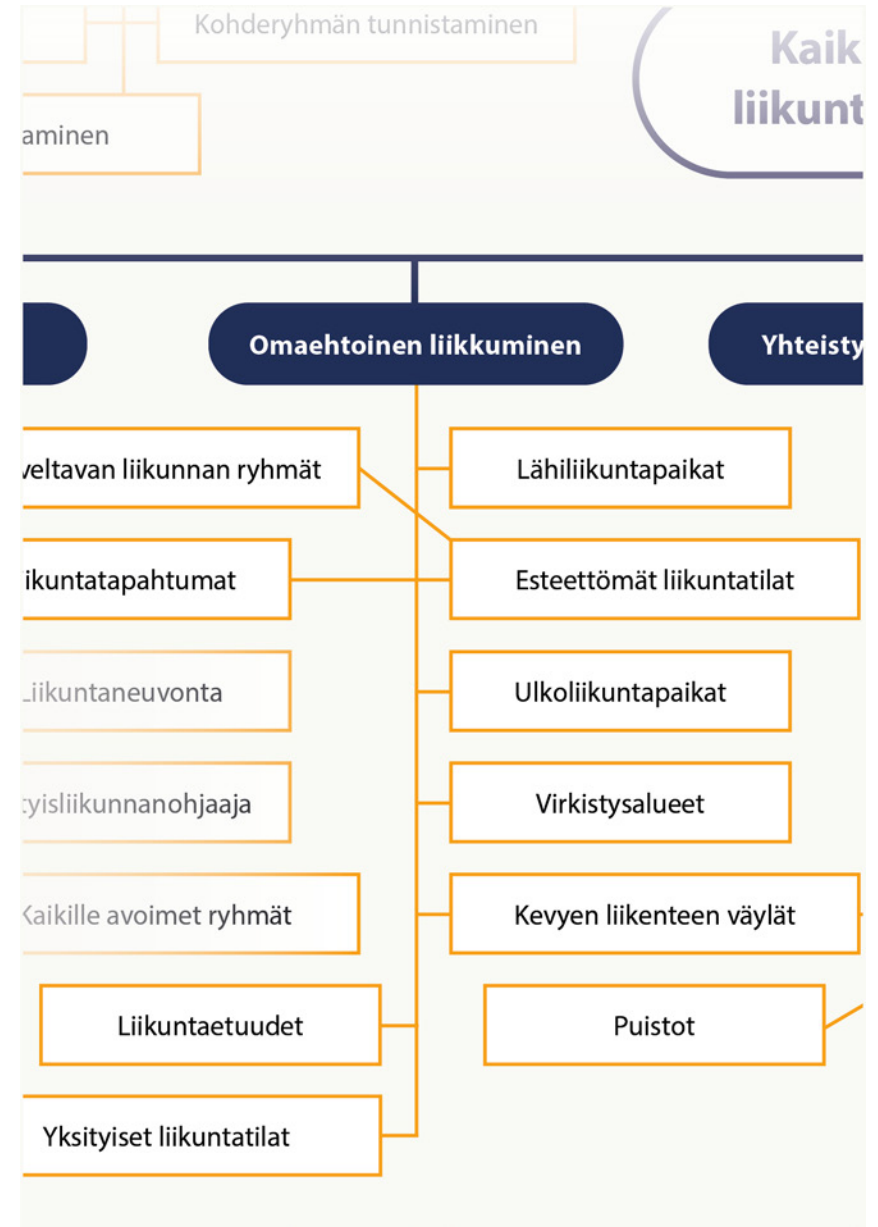
Kunnassa tulee tarjota monipuolisesti ohjattua liikuntaa eri kohderyhmät huomioiden

- Laadukkaassa ohjatussa liikunnassa huomioidaan ohjaajien koulutus ja ammattitaito. Ohjaajille tulisi tarjota soveltavaan liikuntaan liittyvää koulutusta. Seurojen ohjaamisessa ryhmässä haasteena on ohjaajien vaihtuvuus, jolloin koulutuksia pitää toteuttaa säännöllisesti uusille ohjaajille. Ohjatussa liikunnassa tulee huomioida riittävät ohjaajaresurssit ryhmän tarpeisiin nähden.
- Kunnassa tulee olla riittävästi esteettömiä tiloja, jotka sijaitsevat kohderyhmälle sopivissa paikoissa ja ovat käytössä harrastamiseen sopivina ajankohtina.
- Tarjolla tulee olla monipuolista ja vaihtuvaa ohjattua liikuntaa, joka sopii eri ikäisille ja kuntotasoisille liikkujille. Ohjaajien on helpompaa toteuttaa laadukasta ohjausta, kun liikuntatarjonnasta löytyy asiakkaalle sopiva ryhmä. Eri toimijoiden yhteistyössä järjestetty liikunta mahdollistaa monipuolisen tarjonnan, kuten seurojen yhteisryhmät ja lajikokeilut.
- Etäjumppien suunnittelussa tulee huomioida niiden sopivuus kaiken tasoisille liikkujille.
- Liikuntaneuvonnassa tulee avustaa asiakkaita sopivien liikuntamahdollisuuksien löytämiseen.
- Liikunta-alan opiskelijoiden perusopintojen tulisi sisältää soveltavan liikunnan kokonaisuuksia ja opiskelijoille tulisi tarjota työharjoittelupaikkoja kunnissa.
- Kunnan järjestämissä liikuntatapahtumissa tulee huomioida erilaiset vähemmistöt.



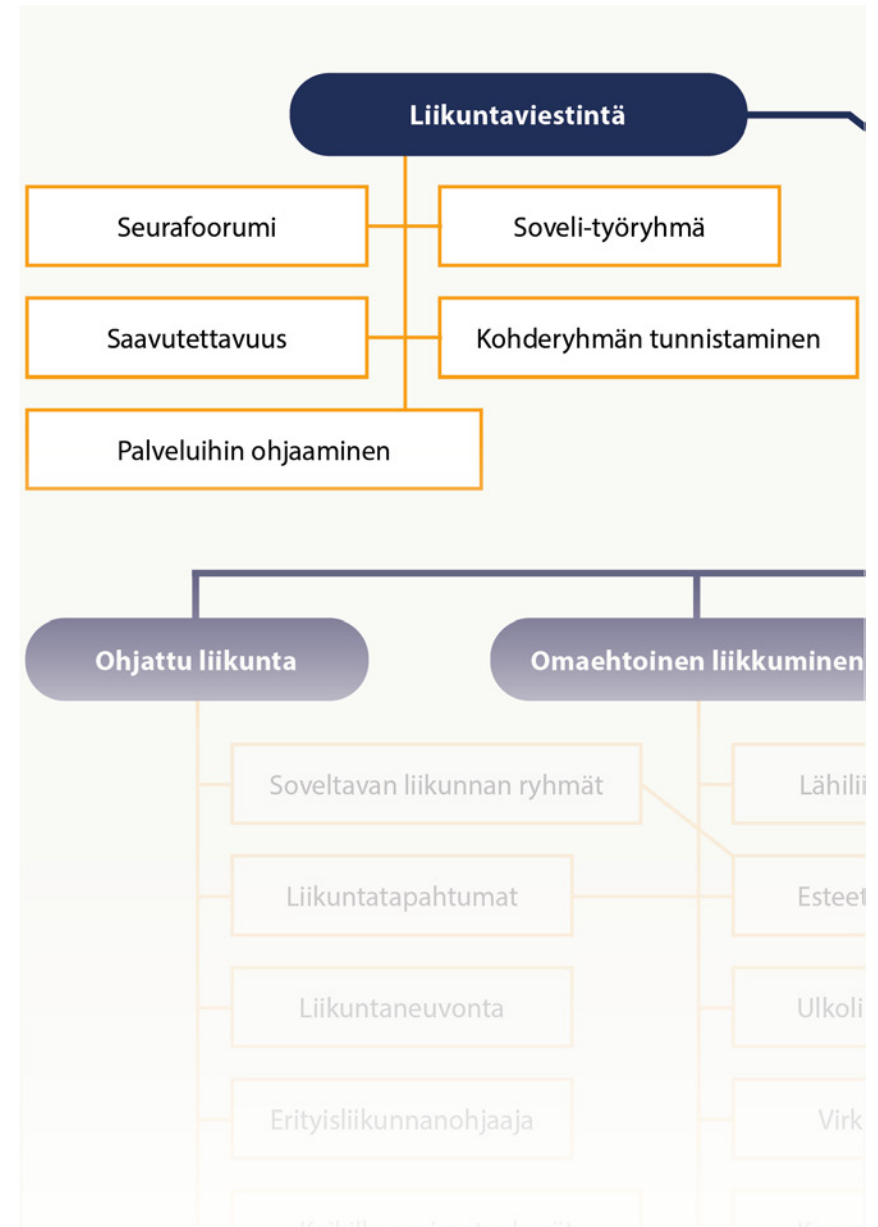
Esteettömät liikuntapaikat ovat edellytys omaehtoiselle liikkumiselle

- Liikuntapaikkojen esteettömyys on tärkeää omaehtoisen liikkumisen näkökulmasta.
- Kuntien tulee panostaa saavutettavaan viestintään liikunnasta ja liikuntapaikoista sekä liikkujille että työntekijöille. Esteettömyystietojen pitäisi löytyä verkosta ja niitä tulee päivittää tarvittaessa. Palveluista tulee viestiä eri asiakasryhmät (myös kielivähemmistöt) huomioiden.
- Sijainnilla, julkisilla liikenneyhteyksillä sekä pysäköintimahdollisuuksilla on merkitystä.
- Liikkumisen alennuskortteja kannattaa hyödyntää ja niiden käytettävyyttä kehittää eri kuntien kesken. Tämä edistää yhdenvertaisuutta.
- Luontoliikunnan tarjoamisessa tulee huomioida elämyksellisyys ja sen tulee olla monipuolista.
- Sisäliikuntapaikoilla tulee huomioida avustettavan ja mahdollisen avustajan eri sukupuoli sopivien pukutilojen osalta.
- Hintatason tulee olla kohtuullinen sekä kunnallisissa että yksityisissä palveluissa liikuttaessa.



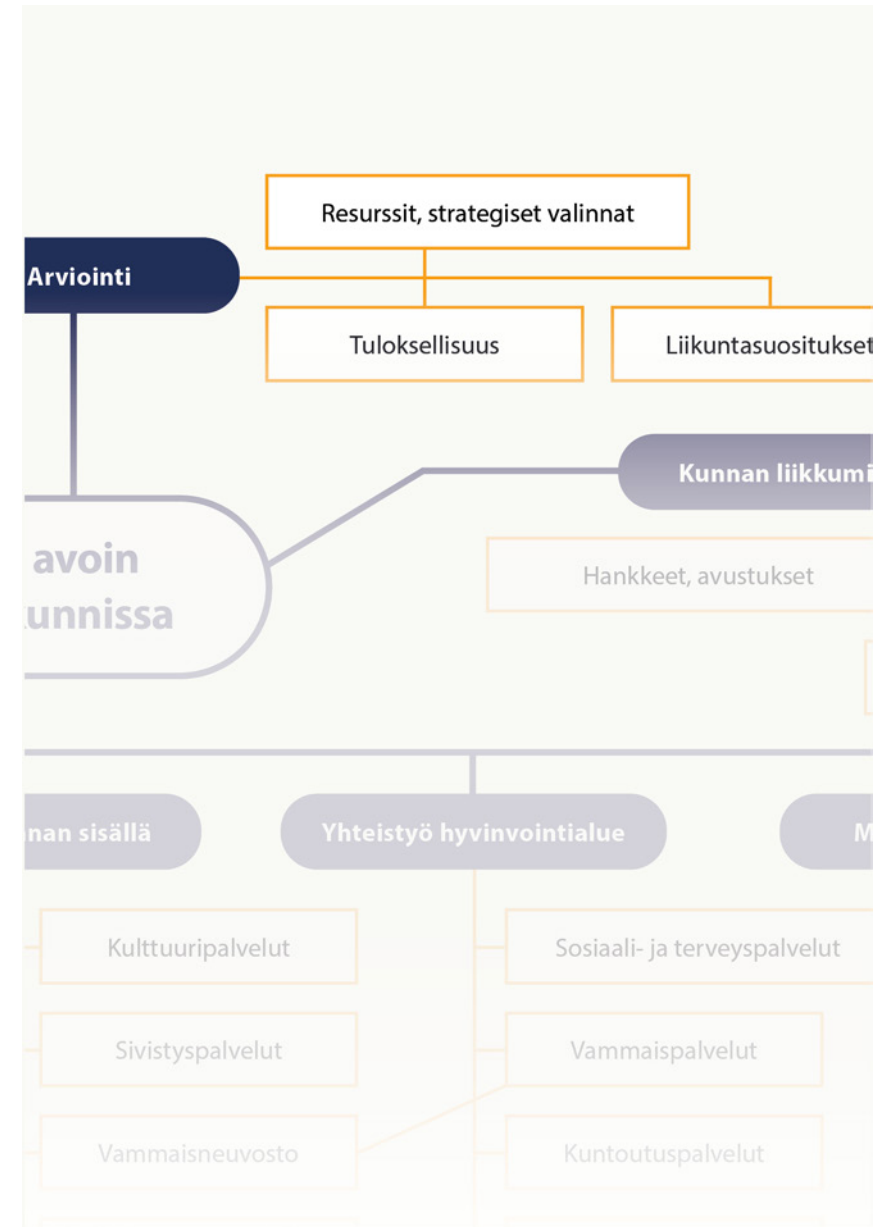
Saavutettava viestintä tukee kaikkien kuntalaisten liikkumista

- Liikuntapalveluiden viestintää tulee suunnitella. Viestinnän tulee olla joko viestinnän asiantuntijan tai liikunnan-ohjaajista nimetyn henkilön vastuulla, joka suunnittelee viestintää yhdessä asiantuntijan kanssa.
- Viestintää tulee toteuttaa monikanavaisesti. Viestintä on onnistunutta, kun se saavuttaa liikkujan.
- Liikuntapalveluiden viestinnän tulee olla ymmärrettävää ja palveluiden kuvaus selkeää.
- Viestinnässä kannattaa hyödyntää monipuolisesti erilaisten liikkujien kuvastoa.
- Tieto liikuntamahdollisuuksista tulee koostaa verkkoon ja esitteisiin niin, että se tukee sekä ohjattua että omaehtoista liikkumista.
- Viestinnässä tulee tiedostaa myös mahdolliset ennakkoluulot liikuntaa kohtaan.
- Viestintää kannattaa tehdä yhteistyössä järjestöjen ja urheiluseurojen kanssa. Seurafoorumissa käydään läpi soveltavan liikunnan kuulumiset. Seuraneuvottelukunta tulee ottaa mukaan soveltavan liikunnan asioihin.
- Viestinnässä tulee käyttää liikkujien käyttämiä medioita. Kohdennettua viestintää kannattaa tehdä koulujen, sosiaalisen median ryhmien ja uutiskirjeiden kautta. Kannattaa myös jalkautua kuntalaisten käyttämiin palveluihin kertomaan liikuntapalveluista.
- Verkkosivujen tulee olla saavutettavat. Saavutettavuus ei ole arvovalinta, sillä lainsäädäntö ohjaa toimintaa.
- Liikuntapalveluiden sisällä työntekijöillä tulee olla riittävä tieto kaikille avoimen liikunnan palveluista.



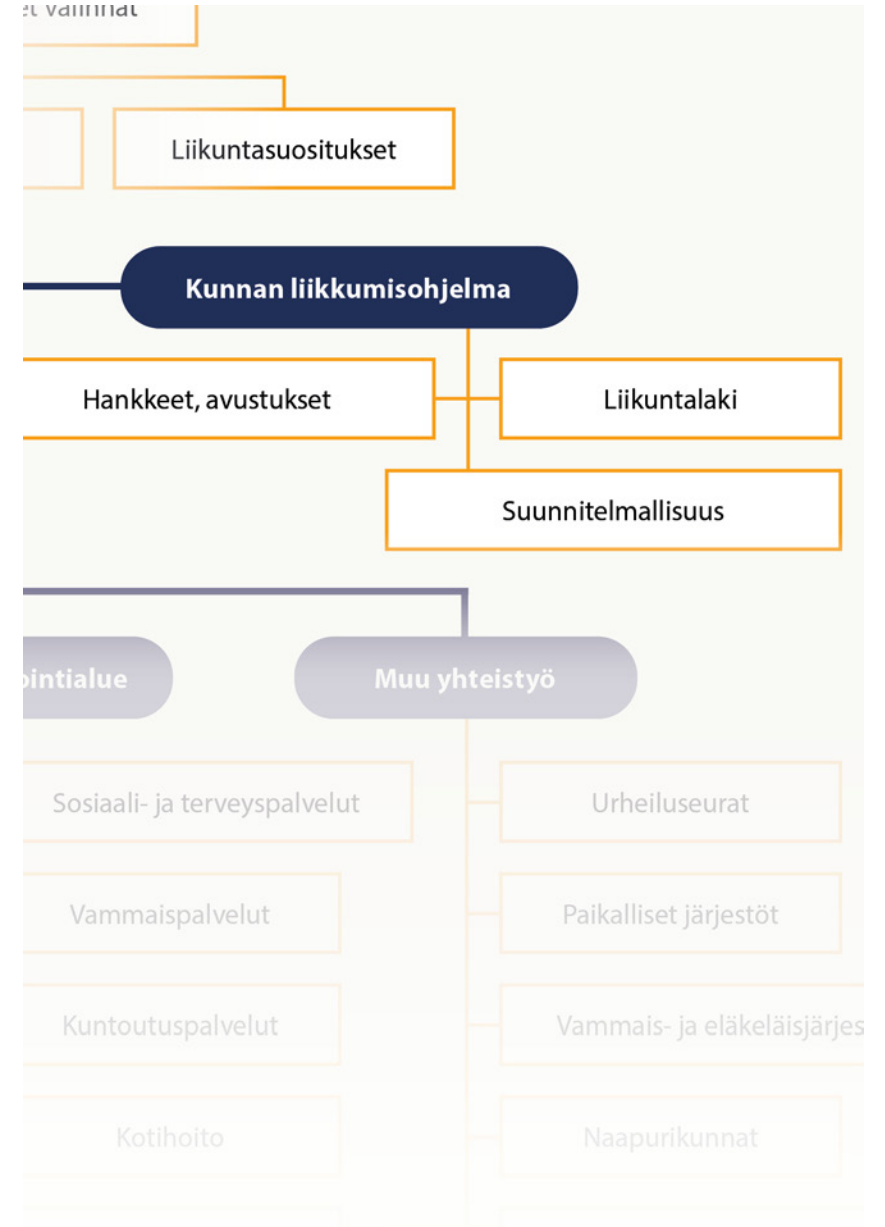
Olemassa oleva tieto auttaa arvioimaan ja kehittämään toimintaa

- Arvioinnin lähtökohtana tulee olla säännöllinen tilastointi, jossa on määritellyt seurattavat tekijät tilastointia varten ja joiden muutosta seurataan.
- Arviointia tulee tehdä hyvinvointialueen sisällä yhtenäisesti eri kuntien kesken.
- Järjestöjen ja seurojen raportoimat harrastajamäärät soveltavan liikunnan ryhmistä antavat laajemman kokonaiskuvan kunnan soveltavan liikunnan tilanteesta. Tätä tietoa kannattaa hyödyntää.
- Kannattaa toteuttaa säännöllisesti kyselyitä asiakkaille ja toiminnan potentiaalisille kohderyhmille, jotta kuntalaisten tarpeet tulevat huomioiduksi.
- Palautekyselyillä tulee seurata asiakkaiden käyttäytymisen muutosta, missä on onnistuttu ja mitä pitää parantaa.
- Ohjaajilta tulee edellyttää itsearviointia ja heille tulee järjestää kehityskeskustelut sekä koulutusta.
- Valtakunnallinen arviointi ja vertailu samankokoisiin kuntiin helpottaa suunnittelua.
- Soveltavan liikunnan palveluiden arvioinnin tulee olla osa kunnan liikuntastrategian arviointia.
- Soveltavan liikunnan vaikuttavuuden arvioinnissa tarvitaan poikkiphallinnollista yhteistyötä, jotta monialaiset vaikutukset pystytään osoittamaan.



Yhteisesti sovitut tavoitteet ohjaavat työntekoa

- Soveltavan liikunnan tulee näkyä kunnan hyvinvointia käsittelevissä asiakirjoissa (esim. hyvinvointikertomus ja kunnan liikuntastrategia sisältäen liikuntapaikkarakentamisen, esteettömät virkistysalueet, puistot ja leikkipaikat). Näkyvyys edistää inklusiota. Yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien toteutuminen on yhteinen vastuu.
- Kuntia velvoittaa yhdenvertaisuuslaki, jonka tulisi näkyä myös kunnan liikuntastrategiassa ja soveltavan liikunnan resursseissa.
- Yhdenvertaisuussuunnitelmassa tulee olla maininta liikuntamahdollisuuksista. Vammais- ja vanhusneuvostolla tulee olla mahdollisuus kommentoida kunnan strategioita ja suunnitelmia niiden työstövaiheessa.
- Strategiat ohjaavat päätöksentekoa. Strategioita tulee noudattaa ja seurata säännöllisesti. Mittarit tulee määrittää seurannan tueksi.
- Kuntien ja hyvinvointialueen tulee huomioida toisensa strategioiden suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.
- Kunnissa on tarve työntekijöiden sitouttamiseen sekä ymmärryksen lisäämiseen strategioista ja niiden vaikutuksista. Tämä edistää strategioiden jalkauttamista käytännön toimintaan.
- Kuntalaisten osallisuus on tärkeää. Heidät tulee ottaa mukaan vaikuttamaan liikunnan painopisteisiin ja valintoihin.
- Yhteistyö kuntien kesken mahdollistaa resurssiinsa toiminnan ja palveluiden kehittämisen.



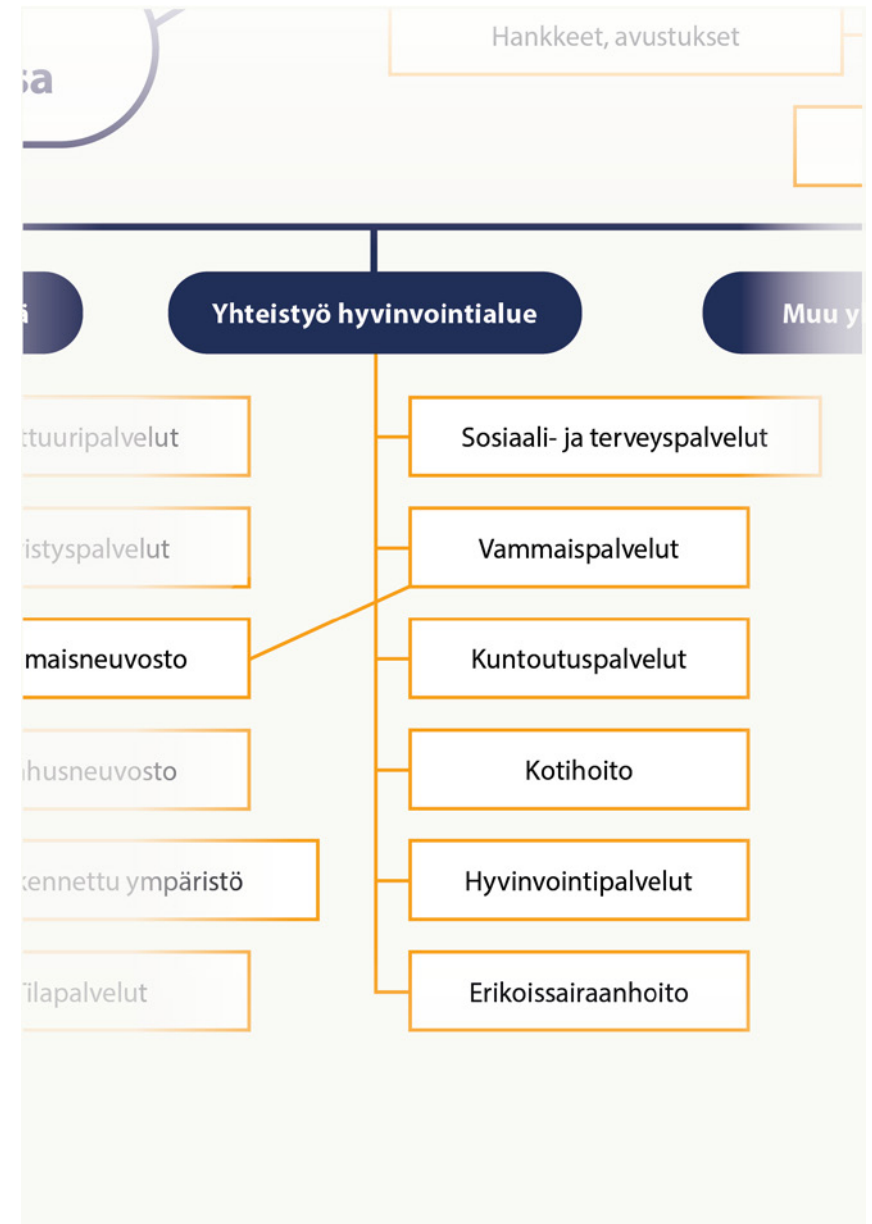
Kunnassa eri alojen työntekijät vaikuttavat liikkumismahdollisuuksiin

- Poikkihallinnollisuus tukee kaikille avoimen liikunnan toteutumista ja soveltavan liikunnan hyvinvointivaikutuksia. Poikkihallinnollisuus edellyttää yhteisiä projektiryhmiä, jotka kehittävät liikuntapalveluita ja -tapahtumia. Jotta yhteistyö jatkuu myös projektien jälkeen, tarvitaan kirjaamista ja käytännön tehtävistä sopimista.
- Soveltavan liikunnan tulee olla kunnassa näkyvää eri työntekijöille. Tarvitaan kouluttamista ja tiedottamista, jotta palveluketjut toimivat. Palveluketjujen selkeyttäminen edistää asiakkaiden ohjautumista palveluihin.
- Yhteistyön positiivisten vaikutusten näkyväksi tekeminen ja onnistumisten jakaminen tukee yhteistyön jatkamista sekä laajentamista kunnan sisällä.
- Yhteiset tapahtumat esimerkiksi varhaiskasvatuksen, koulujen ja oppilaitosten kanssa sekä yhteistyö kouluterveydenhoitajien ja koululiikunnanohjaajien kesken edistävät kaikkien mahdollisuutta osallistua liikuntaan.
- Yhteistyö kulttuuritoiminnan kanssa madaltaa kynnystä osallistua molempiin palveluihin. Elämyksien tarjoaminen yhdessä on vaikuttavampaa kuin yksin.
- Etsivän nuorisotyön toimintamalleja tulisi hyödyntää soveltavan liikunnan palveluiden kehittämisessä.
- Yhteistyö rakentamisen, ympäristösuunnittelun ja tilapalveluiden kanssa edistää käyttäjälähtöisten esteettömien tilojen suunnittelua ja korjaamista.



Kunnan ja hyvinvointialueen työntekijöiden yhteistyöhön tarvitaan työaikaa

- Yhteistyön toteutumiseksi tarvitaan säännöllisesti järjestetyt kokoukset terveyden ja hyvinvoinnin yhdyspintojen kanssa ainakin toimintakauden alussa ja lopussa. Useamman hengen tiimit pitävät työmäärät maltillisena.
- Yhteistyö edellyttää yhteistä suunnittelua esihenkilötasolta käytännön toimintaan. Yhteyshenkilöt tulee nimetä organisaatioiden kesken. Yhteistyöllä ehkäistään päällekkäiset toiminnot ja parannetaan asiakkaiden ohjautumista palveluista toiseen toimintakyvyn mukaisesti.
- Hyvinvointialue voidaan luontevasti ottaa mukaan mahdolliseen aikaisempaan kuntien väliseen yhteistyöhön. Toimivien palveluketjujen tunnistaminen hyvinvointialueella ja kunnissa helpottaa suunnittelua molemmissa päissä.
- Kuntien ja hyvinvointialueen tulee tuottaa yhteistä viestintää asiakkaille. Lisäksi tarvitaan toimiva tiedotuskanava työntekijöiden välille. Yhteiset toimintamallit tulee luoda hyvinvointialueen ja alueen kuntien kesken.
- Hyvinvointialueen rakenteita, tietoa yhdyspinnoista ja yhteyshenkilöistä tulee avata kunnille. Järjestöt tulee ottaa mukaan yhteistyöhön, jotta ajantasainen tieto on kaikkien saatavilla.



Soveltavan liikunnan palveluita kannattaa kehittää yhteistyössä

- Lähikuntien kesken tehtävä yhteistyö on tärkeää ja edistää yhdenvertaisuutta. Kuntalaisilla tulee olla samanlaiset oikeudet erityisliikuntakortteihin. Esimerkkejä kuntarajat ylittävistä yhteistyöryhmistä ovat etäliikuntalähetykset yhteistyössä lähikuntien kanssa ja soveltavat uintiryhmät yli kuntarajojen. Naapurikuntien palveluista tulee viestiä kunnan asukkaille.
- Yhteistyön tekeminen vaatii aktiivista yhteydenpitoa, jotta syntyy luottamusta ja aktiivista tiedonvaihtoa. Kunnilla tulee olla tieto kunnan alueella tarjolla olevista muista liikuntapalveluista. Eri tahojen tulisi olla aloitteellisia yhteistyön suhteen. Yhteistyötahojen tulee kokea hyötyvänsä verkostoista.
- Yhteistyön tulee olla aktiivista molempiin suuntiin seurojen ja yhdistysten kanssa, jotta soveltavaa liikuntaa voidaan kehittää ja asiakkaat tavoitetaan.
- Seuroja tulee tukea soveltavien liikuntaryhmien aloittamisessa ja osallistujien mukaan ottamisessa. Kunnan liikunnanohjaaja voi olla aluksi mukana perustettavassa ryhmässä ohjaajien tukena.
- Tarvitaan eri tasoisia matalan kynnyksen ryhmiä seura- ja yhdistystoimintaan. Erilaisten lähtökohtien ymmärtämistä tulee lisätä seuratoiminnassa. Harrastamisen Suomen mallia tuottavat tahot tulee kouluttaa liikunnan soveltamiseen.
- Yksityisiä palveluntarjoajia tulee tukea soveltavan liikunnan palveluiden tuottamisessa.
- Muilta kannattaa ottaa oppia ja omia palveluita kehittää onnistuneiden kokemusten pohjalta.
- Yhdistyksillä on erityisosaamista tiettyjen vamma ryhmien liikuttamisesta ja toiminnan soveltamisesta.





Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences